*Artigo

ALEGRIA DE VIVER

A alegria é o estado primordial da existência. Ela emerge então como essência do nosso verdadeiro ser, gerando um elevado grau de espiritualidade e capacidade de lidar com o cotidiano.

Alegria é irradiação de felicidade, de modo que os outros assimilem mais facilmente o nosso estado de contentamento espiritual. Ela sai de nós em ondas espirituais capaz de levar a mensagem de amor a qualquer lugar do universo.

A alegria existe em germe no fundo de nossa alma, esperando um estímulo para crescer e aparecer em todos os departamentos de nossos sentimentos.

A capacidade de viver uma vida de intensa alegria é inerente a todo ser humano. Dentro de cada pessoa existe um admirável espírito humano suficientemente forte para superar a dor e a desilusão. Apesar de às vezes duvidarmos disso, em qualquer situação, sempre é possível captar essa força, essa sabedoria interior e agir para criar mais alegria.

A alegria que procuramos vem do entendimento das necessidades básicas e da descoberta dos meios para atender a essas necessidades. As necessidades são simples. O desafio começa quando tentamos encontrar nosso próprio estilo e maneiras possíveis de satisfazer essas necessidades. É muito importante refletir para aprender a satisfazer as necessidades de forma consciente, livre de comportamentos destrutivos.

A alegria começa quando somos responsavelmente livres para sermos nós mesmos; quando tomamos o leme de nossa vida nas próprias mãos e deixamos de ser escravos de algo ou de alguém.

Um fator importante para construir uma vida de alegria é haver algo que desejamos encontrar ou atingir. A expectativa desse encontro nos motiva a acordar cheios de disposição. A espera de que uma coisa boa está para acontecer, nos faz sorrir mais. Quando estabelecemos objetivos e trabalhamos para alcançá-los, nosso interesse pela vida aumenta, porque nos sentimos a caminho de um futuro mais luminoso.

Todos os grandes líderes da História tinham um objetivo e muitos deles sonhavam realizar alguma coisa que a maioria das pessoas considerava impossível. Eles eram movidos pela crença em seu sonho, mesmo quando os outros duvidavam. Na História recente temos Nelson Mandela, que foi presidente da África do Sul, por seu sonho de igualdade e fidelidade a um ideal suportou vinte e sete anos de prisão.

Para criar uma vida de alegria é fundamental ter paz interior. Sentimos essa paz quando conseguimos o controle da mente e a compreensão de que, na vida, somos parte de um projeto maior.

Cada um pode desenvolver a sensação de paz a seu modo, através de religiões, momentos de prece, meditação, práticas de atividades ao ar livre, contato com a natureza, dança ou a arte. O meio utilizado não importa. A sensação de alegria de viver se enriquece com qualquer experiência que acalme a mente e nos mostre que fazemos parte de um plano mais amplo.

A alegria real se encontra no silêncio da própria alma, onde a inspiração divina vibra incessantemente.

W
marybelterapeuta@gmail.com

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, Nortelândia, 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 14.048.125/0001-07

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

50% dos partos cesáreos são marcados com antecedência

No Brasil todo, 35,79% do parto cesáreos foram marcados com antecedência no Sistema Único de Saúde (SUS), e no sistema privado, 74,16%. Mais da metade dessas mulheres (56,1%) têm ensino fundamental completo, e 38,3% sem instrução e fundamental incompleto. Para quem fez o parto vaginal, 65,3% não tinham instrução e ou nível fundamental incompleto e 39,3%, tinham nível escolar fundamental completo.

O ministro da Saúde, Arthur Chioro, ressalta que "as cirurgias cesarianas agendadas, feitas sem a indicação técnica adequada, sem que a mulher sequer entre em trabalho de parto, aumentam a probabilidade de surgimento de problemas respiratórios para o recém-nascido, em 25% os óbitos infantis neonatais e triplicam o risco de morte materna". De acordo com o ministro, o Ministério da Saúde recomenda que a forma de nascimento seja decidida, de forma conjunta, entre a mulher e o profissional de saúde (médico, enfermeira obstetra, obstetriz).

Incentivo

Por meio da estratégia Rede Cegonha, lançada em 2011, o governo federal tem incentivado o parto normal humanizado e intensificado a assistência integral à saúde de mulheres e crianças, desde o planejamento reprodutivo, passando pela confirmação da gravidez, pré-natal, parto, pós-parto, e fazendo forte campanha por amamentação até o segundo ano de vida do filho.

Levantamento

Constatou-se que do total de mulheres de 18 a 49 anos, sexualmente ativas nos últimos 12 meses, 61,1% fez uso de métodos anticoncepcionais, 69,2% ficaram grávidas alguma vez na vida e a idade média da primeira gravidez foi de 21 anos. O SUS garante o acesso a vasectomias e a laqueaduras, além da compra e distribuição gratuita de diversos métodos contraceptivos.

Prè-natal

A realização do pré-natal também foi diagnosticada pela Pesquisa Nacional de Saúde. Essencial para garantir uma gestação saudável e um parto seguro, o acompanhamento foi realizado por 97,4% das mulheres que tiveram o último parto o iniciaram com menos de 13 semanas de gestação. E ainda 69,2% declararam ter recebido orientação sobre sinais de risco na gravidez.

Prevenção

Os cuidados com a saúde e a realização de exames preventivos também estiveram no diagnóstico da PNS. Estima-se que 79,4% das mulheres de 25 a 64 anos fizeram exame preventivo para câncer de colo de útero nos últimos três anos, com maior proporção na região Sul (83,0%) e menor a Nordeste (75,1%). Dentre muitas entrevistadas, várias declararam ter vergonha de fazê-lo.

*Bastidores da Política

Retorno

Na última segunda feira,24, o Ver. Prof. Sebastian visitou o Centro Municipal de Ensino "Gentila Susin Muraro" localizado no Jardim Monte Líbano. Dando continuidade no roteiro de visitas aos Centros de Ensino do Município, o Vereador em conversa com a Coordenadora Tânia, ficou a par das mudanças positivas realizadas naquele Centro.

Mudanças

Localizado num bairro considerado periférico, este Centro de Ensino vem realizando um trabalho em conjunto com a comunidade que tem participado ativamente das ações da Escola. Ponto positivo, pois a partir do momento que a comunidade participa, os pais estão presentes, o trabalho em parceria flui. De acordo com o vereador as mudanças no local foram significativas.

Efeito

"Estivemos neste Centro de Ensino no ano de 2014, no qual o bairro estava recebendo os preparativos para a pavimentação asfáltica, inclusive o nosso Gabinete solicitou várias vezes por meio de indicações e ofícios que o processo fosse agilizado para que a população daquele bairro não continuasse sofrendo em período de seca e chuva", comentou Sebastian.

Transformação

Afirmando que a realidade hoje é totalmente outra. "Retornando a visita, percebemos quantas mudanças houve por ali, e quão é significativo a valorização do ser humano de modo geral: educação, saúde, e principalmente o incentivo por parte dos Profissionais da Educação que abraçaram a causa e acreditam que com um trabalho otimista pode reverter o quadro País".

Ampliação

"É realizando a mudança em nossa casa que iremos conseguir resultados grandiosos". O referido Centro de Ensino está recebendo uma importante obra de ampliação do refeitório, reforma da quadra, e cuidados com jardinagem e a horta que além de complementar na alimentação dos alunos, quando possível é distribuído para algumas famílias mais carentes daquela Comunidade.

Adaptações

O Centro, segundo a Coordenadora passa por um processo de adaptações e reorganizações que precisam continuar sendo colocados em prática. "Visitamos, todo o Centro de Ensino e verificamos a organização e valorização do espaço. Resta conseguir a troca dos equipamentos de informática que não funcionam. Os computadores estão instalados na Biblioteca".

Necessidades

"Sabemos da importância da pesquisa por meio da web e que ainda há uma grande maioria de estudantes que não tem acesso a internet, tendo como única opção os equipamentos da escola, que infelizmente não funcionam. Ficamos mais uma vez, impressionados, empolgados e com esperança renovada de que é possível acreditar em uma Educação de qualidade".

Base

O vereador Sebastian é um dos eleitos pela população tangaraense que tem como base a educação, por ser professor, sendo assim, é um dos que mais tem cobrado dos poderes melhorias na área educacional. Sebastian tem por meta realizar visitas a vários segmentos da cidade com a finalidade de verificar falhas, necessidades, bem como as melhorias realizadas pelo poder público.

Manifestantes liberam MT-170 por reunião com governo

Com interlocução do deputado estadual Oscar Bezerra (PSB), manifestantes do município de Brasnorte, que fecharam a rodovia MT-170 desde segunda-feira, 24, irão se reunir com o vice-governador Carlos Fávaro (PP) e o secretário de Infraestrutura Marcelo Duarte nesta sexta-feira,28. O movimento está suspenso para chegar a um acordo com o governo nesta reunião.

O deputado Oscar Bezerra explicou que já entrou em contato com o governo e secretário Marcelo Duarte para saber da situação da rodovia, tendo em vista que já utilizou a prerrogativa da tribuna da Assembleia Legislativa para cobrar a recuperação da MT-170, devido ao grande número de acidentes.