*Artigo

Quando é necessário desacelerar, parar e se abrir ao tratamento psicológico?

Vivemos o momento mais acelerado e tecnológico de todos os tempos. Temos a impressão de que os dias estão passando mais rápido que o normal. Estamos presentes em diversas plataformas digitais e nelas ostentamos, muitas vezes, mais de 1milhão "amigos virtuais", espalhados pelas mais diversas redes sociais, porém sem tempo para interagir com os "reais". Lembramo-nos de lavar o carro e mandar hidratar o banco de couro, mas nos esquecemos de tirar um tempo para nós mesmos...

A vida acelerada e sem tempo produz efeitos nocivos às relações interpessoais e até mesmo a saúde física, mental e psicológica. Nosso corpo dá sinais de intenso cansaço, mas será que sabemos observar?

Euforia, intercalada de momentos de intensa tristeza... Sono demasiado, em alguns períodos do dia e a falta dele nos momentos em que é necessário o relaxamento. Alterações repentinas de humor, e choro constante... Se for mulher logo os mais próximos podem afirmar que se trata de Tensão Pré- Menstrual (TPM), no caso de ser homem, dificilmente ele terá coragem de se abrir, afinal podem dizer que é "frescura", e que isso não é "coisa de homem".

O fato é que os sentimentos guardados e mesmo os aparentemente sublimados mexem com nosso inconsciente, desencadeando inúmeros malefícios que podem culminar em doenças, e senão tratadas podem ter consequências terríveis.

Se entender de dentro para fora, conversar e expressar sentimentos são necessidades do ser humano, somos seres sensoriais e que vivem em comunidade, precisando sim um do outro.

O dilema atual é com quem se abrir? A ajuda de um familiar ou amigo são as primeiras opções que vem a mente, mas o escolhido pode não tem condições também para auxiliar no momento, seja por limitações de entendimento ou mesmo por ter suas próprias angústias pessoais.

Ter o auxílio de um psicólogo é a melhor solução, além de ser um profissional qualificado para direcionar por meio do diálogo a busca pelo gatilho que aciona os problemas emocionais. Utilizando de metodologia própria e individual o caso será analisado e as estratégias traçadas.

A busca por ajuda nunca deve ser vista como fraqueza, até porque querer se entender melhor é prova de muita sabedoria e força.

Atuando na psicologia clínica participo da vida dos pacientes, e é notória a resposta rápida que obtemos nesta parceria. Os problemas emocionais atingem sim de forma gritante a vida das pessoas, e mesmo envolto em tecnologia e tantas atividades o corpo e a mente pedem uma pausa e, principalmente, gritam por ajuda. Observe os sinais que seu corpo dá, e procure auxílio, as garantias de alívio e de mudança na postura serão notadas e com o tratamento correto, o equilíbrio rapidamente será alcançado.

Dra. Laura Oliveira Gonçalves (CRP/MT 18/2109) – Psicóloga atua na Abordagem Sistêmica (Terapeuta para casais, crianças, família, adolescentes), Especialista em Avaliação Psicológica e Especialista em Psicologia do Trânsito. Instagram: dralaura_psicologiaclinica // Cel: (65) 98135-8840

Diário da Serra®
O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA
Propriedade da E. Tormes & Cia. 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, Parque Mansões • 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 Reski
mano@diariodaserra.com.br
DIREÇÃO ADMINISTRATIVA
Silvana Tormes
silvana@diariodaserra.com.br
REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes
CONTATO
redacao@diariodaserra.com.br
DEPTO. DE ARTES
Maykon H. M. Campos
Guilherme Coutinho
Vitória Bertol
DEPARTAMENTO COMERCIAL
PUBLICIDADE E ASSINATURA
PUBLICIDADE LEGAL
GRÁFICA
E. Tormes & Cia Ltda-ME
Av. Tancredo Neves, 1247-W, Sala 02
CNPJ 14.048.123/0001-07
CONTATO
adm@diariodaserra.com.br
65 3326-4724
CENTRAL DO ASSINANTE: 65 3326-6501
www.diariodaserra.com.br
www.ds.jor.br

*Curtas

MP notifica estabelecimentos comerciais quanto a subida de preços

O Ministério Público do Estado de Mato Grosso, por intermédio da Promotoria de Justiça titular da 1ª Promotoria de Justiça Cível de Tangará da Serra, expediu na tarde de ontem, 25, uma Notificação Recomendatória a fim de que o comercio local se abstenha de elevar sem justa causa, os preços dos galões de água mineral, caixas e bombas d'água, em razão da intensificação da procura dos determinados produtos, causados pela crise hídrica, que racionou o abastecimento de água no município. Segundo documento, a recomendação se fez com base nas diversas reclamações realizadas na Promotoria de Justiça, asseverando que, o comércio tem elevado consideravelmente o custos dos produtos relacionados. Considerando que é dever do Estado (Poder Público) garantir a defesa do consumidor.

Feriado

O governo de Mato Grosso transferiu o feriado do Dia do Servidor Público, celebrado nesta sexta-feira, dia 28 de outubro, para o dia 31 de outubro, próxima segunda-feira. Dessa maneira, as repartições públicas administrativas do estado vão ficar fechadas entre os dias 31 de outubro e 2 de novembro, feriado de Finados.

Gastos

A medida, segundo o governo, é para diminuir os gastos da máquina pública. Conforme o decreto, apesar do feriado em si ser somente na segunda-feira e na quarta-feira, na terça-feira será ponto facultativo no estado. A mudança, porém, não se aplica aos setores que funcionam em sistema de plantão, como saúde e segurança pública.

Vacinação

De 1º a 30 novembro, a maioria dos estados brasileiros vai realizar a segunda etapa da vacinação contra a febre aftosa. A expectativa é que sejam vacinados 150 milhões de animais até o final dessa fase. Nos estados do AC, AL, AM, CE, ES, MA, MT, PA, PB, PR, PE, PI, RN e SP, todo o rebanho bovino e bubalino (búfalos) deverá ser imunizado.

Aftosa

O criador deve estar atento aos aspectos práticos da imunização. Pois precisa, por exemplo, pegar a nota fiscal da vacina com o fornecedor do produto e apresentá-la ao serviço veterinário oficial do município junto com a relação dos animais imunizados para declarar a vacinação. Além disso, deve ter cuidado com o transporte e armazenamento da vacina.

*Bastidores da Política

Câmara

Na tarde de ontem, mais uma vez na Sessão da Câmara de vereadores, novamente o assunto recorrente foi a crise hídrica pela qual o município vem passando. Mas dessa vez, as falas foram no sentido de salientar que a gestão tem que querer ser ajudada. Em suas falas, quase todos os vereadores reforçaram o assunto.

União?

"Eu disse na Sessão anterior, que é hora de nos unirmos. Mas será que quer união mesmo? Porque quando se procura, já falam que é politicagem, que mudou de lado. (...) Existe diferença em ajudar e querer ser ajudado. Foi só pedir que o governo respondeu", disparou Fábio Brito ao utilizar seu tempo na tribuna da Casa de Leis.

Ajuda dada

"Quando a pessoa quer ser ajudada é diferente. Ontem veio a resposta, o governo ajudou. Quero parabenizar os deputados Vagner e Saturnino. Que as brigas e politicagem, fiquem para daqui a quatro anos. Devemos nos unir e pensar na população para que no ano que vem não sofra novamente", enfatizou Romer.

Auditoria

Durante a reunião, o vereador wellinton Duarte, requereu à mesa que solicite a contratação de Auditor para que seja feita uma Auditoria minuciosa no Samae de Tangará da Serra. A sugestão encontrou apoio de moradores nas redes sociais. "Só existe um argumento que convence um povo... a "verdade". O requerimento proposto por esse vereador representa o início".

Inconstitucional

Os vereadores da Câmara Municipal de Campo Verde, decidiram que o projeto de lei que iguala o salário dos vereadores ao dos professores da cidade é inconstitucional. O projeto propõe que o salário dos vereadores, que hoje recebem R$ 5,8 mil e verba indenizatória, seja igualado ao dos professores da rede municipal, que ganham R$ 2,1 mil.

Mexeu no bolso

Com a verba indenizatória, o salário chega a R$ 10,8 mil. Na sessão desta segunda-feira, apenas um vereador votou a favor do projeto.Houve discussão e a sessão foi suspensa. O projeto é uma iniciativa do movimento 'Juntos por Campo Verde', que tem o apoio de vários setores da sociedade e instituições de classe. A segunda votação do projeto será na próxima segunda-feira.

Projeto

Os moradores alegaram que o projeto visa a redução salarial dos vereadores para que os representantes não caiam na 'busca de dinheiro fácil e sim, que os cargos sejam ocupados por cidadãos que desejam realmente contribuir com a melhoria e a mudança da sociedade'. Além de equipar os salários, o projeto veda qualquer acréscimo ou bonificação ao presidente da Câmara.

Audiência Pública

A Assembleia Legislativa realizará, no dia 11 de novembro, às 9h, audiência pública para debater a estrutura aeroportuária e o Programa de Desenvolvimento da Aviação Regional de Mato Grosso. A audiência foi requerida pelo presidente da Assembleia, deputado Guilherme Maluf (PSDB), e será realizada em conjunto com a Comissão de Desenvolvimento Regional e Turismo do Senado Federal.

Prisão de eleitor está proibida a partir de hoje

Faltando cinco dias para a realização do segundo turno das eleições municipais, a partir de hoje, 25, nenhum eleitor poderá ser preso ou detido. A exceção é para os casos de flagrante. A regra está prevista no Código Eleitoral.

De acordo com o Artigo 236, "nenhuma autoridade poderá, desde 5 (cinco) dias antes e até 48 (quarenta e oito) horas depois do encerramento da eleição, prender ou deter qualquer eleitor, salvo em flagrante delito ou em virtude de sentença criminal condenatória por crime inafiançável, ou ainda por desrespeito a salvo-conduto".

No próximo dia 30, eleitores de 18 capitais e mais 37 municípios voltarão às urnas para o segundo turno das eleições. Após a apuração dos votos do primeiro turno, realizado no dia 2 deste mês, 55 municípios de 11 estados não tiveram a eleição definida e escolherão prefeito e vice-prefeito.