

Editorial

Técnica e cuidado humano

Hoje, comemoramos o Dia do Médico, uma data para refletir sobre a importância desses profissionais que, com dedicação, conhecimento e empatia, cuidam da saúde e do bem-estar da sociedade. Em um mundo onde a ciência avança a passos largos e os desafios à saúde são constantes, o papel do médico vai muito além da cura de doenças. Eles representam a linha de frente no enfrentamento de pandemias, na promoção da saúde e no alívio do sofrimento humano.

A formação de um médico exige anos de estudo, resiliência e compromisso. Mas o que realmente distingue esse profissional é a capacidade de equilibrar a técnica com o cuidado humano. Em muitas situações, o médico não é apenas um técnico da saúde, mas também um conselheiro e apoio emocional, especialmente em momentos críticos.

A pandemia de COVID-19 trouxe à tona a coragem e o sacrifício desses profissionais, que arriscaram suas próprias vidas para salvar outras. Contudo, é importante lembrar que os desafios da medicina vão além das crises sanitárias globais. No dia a dia, médicos enfrentam realidades complexas, como a escassez de recursos, a sobrecarga de trabalho e as limitações do sistema de saúde.

Neste Dia do Médico, é essencial reconhecermos o valor desses profissionais e o impacto que causam em nossas vidas. Que essa data inspire respeito e gratidão, para que possam continuar a exercer sua missão com excelência.



Espaço AJP

Associação dos Jornalistas de Pindamonhangaba

A arte de se manter calmo envolve um conjunto de práticas e filosofias que cultivam a tranquilidade, mesmo em momentos de adversidade. Ela pode ser desenvolvida através de hábitos e atitudes, que ajudam a lidar melhor com situações estressantes.

A Autoconsciência é essencial para refletir sobre os gatilhos do estresse. Saber como você reage em determinadas situações permite intervir antes que o estresse tome conta. A autoconsciência também ajuda a entender que nem tudo está sob seu controle, e que muitas vezes o primeiro passo para a calma é aceitar a situação.

Muito estresse vem da tentativa de controlar ou incontrolável. A arte de manter a calma passa por aceitar que o mundo ao redor está cheio de incertezas. Quando se desapega da necessidade de controlar tudo, a ansiedade diminui e a paz interior começa a aflorar.

Pensar no passado ou se preocupar com o futuro muitas vezes leva à ansiedade. Práticas como mindfulness (atenção plena) ajudam a concentrar-se no aqui e agora, cultivando a calma. O foco no presente é o único momento que você realmente tem controle sobre você.

A arte de manter a Calma.

pelo Jornalista **Adelson Cavalcante** M.T.B. 56.011/SP



Desenvolver resiliência permite que você enfrente as adversidades sem ser dominado pelas emoções. Ao aceitar que momentos desafiantes fazem parte da vida, e ao entender que todas as emoções são temporárias, você pode passar por

dificuldades, mas estará com consciência para manter a calma.

Técnicas de respiração, como a respiração diafragmática ou a prática de meditação, ajudam a regular o sistema nervoso, reduzindo a ansiedade e o estresse. Estas práticas treinam sua mente e corpo a responder com calma, em vez de reagir impulsivamente.

A saúde física impacta diretamente a calma mental. Dormir bem, ter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios são formas de fortalecer sua capacidade de manter a calma. O corpo e a mente estão profundamente conectados.

Correntes filosóficas como o estoicismo sugerem que você aceite os desafios da vida como inevitáveis e que lidere com eles com sabedoria e paciência. Acreditar que tudo é passageiro e que a forma como reagimos é mais importante que o evento em si pode trazer uma sensação de controle e paz.

Focar mesmo é positivo em sua vida, mesmo em momentos difíceis, muda o foco da mente. Isso ajuda a manter a calma e traz uma sensação de satisfação e conteúdo.

Essa "arte" não se desenvolve da noite para o dia, mas com prática e paciência, é possível alcançar uma paz interior que te ajuda a enfrentar o caos externo sem perder a paciência.

Construindo Cidadania



Um Diferencial na Formação de Jovens

O voluntariado surge como um diferencial crucial na formação de jovens, oferecendo oportunidades que vão além das salas de aula e dos livros. Num mundo cada vez mais competitivo, as habilidades adquiridas através do trabalho voluntário são inestimáveis para o desenvolvimento pessoal e profissional dos jovens. Ao se engajarem em atividades voluntárias, os jovens não apenas ampliam seus horizontes, mas também contribuem de maneira significativa para a sociedade.



desenvolvimento de habilidades essenciais, como liderança, comunicação, resolução de problemas e trabalho em equipe. Ao se envolverem em projetos

voluntários, os jovens são frequentemente desafiados a sair de suas zonas de conforto, assumindo responsabilidades e tomando decisões que impactam diretamente a comunidade.

Um exemplo prático é o desenvolvimento de habilidades de liderança.

Em muitas atividades voluntárias, os jovens têm a oportunidade de coordenar equipes, planejar eventos e gerenciar recursos.

Essas experiências são valiosas não apenas para o crescimento pessoal, mas também são altamente valorizadas no mercado de trabalho, onde a capacidade de liderar e trabalhar bem em equipe é fundamental.

O envolvimento em atividades voluntárias também aumenta a conscientização social e promove a empatia. Ao traba-

lhar diretamente com comunidades carentes, idosos, pessoas com deficiência ou outras populações vulneráveis,

os jovens ganham uma compreensão mais profunda das desigualdades sociais dos desafios enfrentados por diferentes grupos.

Essa conscientização social é transformadora, pois incentiva os jovens a se tornarem cidadãos mais conscientes e ativos. Eles aprendem a importância de contribuir para o bem-estar coletivo e desenvolvem um sentido de responsabilidade social que se estende para além do período de voluntariado.

A empatia cultivada nessas experiências é uma qualidade essencial para vida em sociedade e para a construção de uma personalidade valorizada na sociedade.

PRORROGAÇÃO DO PERÍODO DE INSCRIÇÃO DO EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 12/2024

SELEÇÃO DE PROJETOS PARA FIRMAR TERMO DE EXECUÇÃO CULTURAL COM RECURSOS DA POLÍTICA NACIONAL ALDIR BLANC DE FOMENTO À CULTURA – PNUB (LEI Nº 14.399/2022)

A Prefeitura de Pindamonhangaba, através de sua Secretaria de Cultura e Turismo – Departamento de Cultura informa o novo cronograma do Edital de Chamamento Público 12/2024, tendo o item 2.4 e 2.5 a seguinte alteração:

2.4 Prazo de Inscrição
Das 8 horas do dia 23/09/2024 até às 24h horas do dia 06/11/2024.

As inscrições serão realizadas conforme orientações descritas no item 4 deste edital.

2.5 Cronograma

23/09/2024	Abertura das Inscrições
06/11/2024	Encerramento das Inscrições
21/11/2024	Divulgação dos habilitados selecionados, habilitados suplentes e inabilitados
22 a 28/11/2024	Prazo para recursos
29 a 05/12/2024	Prazo para a entrega da documentação de habilitação
09/12/2024	Divulgação final dos habilitados selecionados, habilitados suplentes e inabilitados
09 a 13/12/2024	Assinatura do TERMO DE COMPROMISSO CULTURAL

Pindamonhangaba, 17 de outubro de 2024

Alcimir José Ribeiro Palma
Secretário Municipal de Cultura e Turismo

PRORROGAÇÃO DO PERÍODO DE INSCRIÇÃO DO EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 15/2024

SELEÇÃO DE PROJETOS PARA RECEBIMENTO DE BOLSAS CULTURAIS DE PESQUISA COM RECURSOS DA POLÍTICA NACIONAL ALDIR BLANC DE FOMENTO À CULTURA – PNUB (LEI Nº 14.399/2022)

A Prefeitura de Pindamonhangaba, através de sua Secretaria de Cultura e Turismo – Departamento de Cultura informa o novo cronograma do Edital de Chamamento Público 15/2024, tendo o item 2.4 e 2.5 a seguinte alteração:

2.4 Prazo de Inscrição
Das 8 horas do dia 23/09/2024 até às 24h horas do dia 06/11/2024.

As inscrições serão realizadas conforme orientações descritas no item 4 deste edital.

2.5 Cronograma

23/09/2024	Abertura das Inscrições
06/11/2024	Encerramento das Inscrições
21/11/2024	Divulgação dos habilitados selecionados, habilitados suplentes e inabilitados
22 a 28/11/2024	Prazo para recursos
29 a 05/12/2024	Prazo para a entrega da documentação de habilitação
09/12/2024	Divulgação final dos habilitados selecionados, habilitados suplentes e inabilitados
09 a 13/12/2024	Assinatura do TERMO DE COMPROMISSO CULTURAL

Pindamonhangaba, 17 de outubro de 2024

Alcimir José Ribeiro Palma
Secretário Municipal de Cultura e Turismo

PRORROGAÇÃO DO PERÍODO DE INSCRIÇÃO DO EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 16/2024

REDE MUNICIPAL DE PONTOS DE CULTURA DE PINDAMONHANGABA CULTURA VIVA - FOMENTO A PROJETOS CONTINUADOS DE PONTOS DE CULTURA

A Prefeitura de Pindamonhangaba, através de sua Secretaria de Cultura e Turismo – Departamento de Cultura informa o novo cronograma do Edital de Chamamento Público 16/2024, tendo o item 06 a seguinte alteração:

6. ETAPA DE INSCRIÇÃO

6.1 As inscrições serão gratuitas e deverão ser realizadas no período das 8 horas do dia 25/09/2024 até às 24h horas do dia 06/11/2024, por meio de formulário on-line no site oficial do município de Pindamonhangaba, link: <https://pindamonhangaba.sp.gov.br/politica-nacional-aldir-blanc>

Não serão aceitas inscrições enviadas por outros formatos, nem fora do prazo.

Cronograma

25/09/2024	Abertura das Inscrições
06/11/2024	Encerramento das Inscrições
21/11/2024	Divulgação dos habilitados selecionados, habilitados suplentes e inabilitados
22 a 28/11/2024	Prazo para recursos
29 a 05/12/2024	Prazo para a entrega da documentação de habilitação
09/12/2024	Divulgação final dos habilitados selecionados, habilitados suplentes e inabilitados
09 a 13/12/2024	Assinatura do TERMO DE COMPROMISSO CULTURAL

Pindamonhangaba, 17 de outubro de 2024

Alcimir José Ribeiro Palma
Secretário Municipal de Cultura e Turismo

