

AUTOCONHECIMENTO

Dicionário emocional

Para facilitar a compreensão das emoções, a escritora Cíntia Ribeiro Santana criou um baralho lúdico que funciona como um guia compreensivo

REPRODUÇÃO



DA REDAÇÃO

Apesar de cada pessoa ter um repertório emocional único, muitos ainda têm pouca familiaridade com suas próprias emoções e simbologias.

Cíntia Ribeiro Santana, escritora e comunicadora, compartilha dessa visão.

"Acredito que herdamos culturalmente um analfabetismo emocional. Aprendemos a sublimar o que sentimos em favor de um conforto social. No meu caso, quando tive um burnout e precisei cuidar da minha saúde integralmente, me faltava autoconhecimento", revela.

Dessa necessidade nasceu o Sentimentário, um baralho poético de emoções que oferece uma abordagem artística e subjetiva para a educação socioemocional.

Em vez de recorrer a definições científicas ou acadêmicas, Cíntia escolheu a arte como meio de estimular as pessoas a descobrirem suas próprias interpretações dos sentimentos.

O Sentimentário traz ilustrações que representam personagens vivenciando diferentes emoções, combinando aquarela, lápis de cor e muita originalidade.

Cada carta descreve uma emoção de forma poética, buscando aproximar o público de suas próprias vivências internas.

Um dos aspectos mais notáveis do Sentimentário é a densidade figurativa dos personagens, que são associados aos elementos da natureza: água, fogo, ar e terra.

Água: representa emoções fluidas e que se evaporam. A personagem, uma mulher de cabelos azuis como um rio, expressa sentimentos como assombro, curiosidade, tristeza e nojo.

Fogo: simboliza emoções que queimam internamente. O personagem, um homem com ascendência indígena e

cabelos em chamas, experimenta sentimentos como ciúme, histeria, vergonha e felicidade.

Ar: retrata emoções que fazem suspirar. De gênero não binário, com pele lilás e cabelos de algodão, essa figura expressa admiração, indiferença, angústia e esperança.

Terra: simboliza emoções que criam raízes. A personagem, uma mulher negra com cabelos verdes e raízes ancestrais, vivencia medo, constração, ressentimento e amor.

Para a jornalista Izabella Camargo, que apoia o projeto, o Sentimentário é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento pessoal.

"Buscamos tantas informações externas, mas frequentemente paralisamos quando precisamos dialogar com as informações internas. Com o Sentimentário, vamos poder reconhecer emoções e sentimentos, elementos preciosos para o autoconhecimento", declara.

Versátil e acessível, o Sentimentário foi pensado para ser usado em diferentes contextos: rodas de conversa, clínicas de psicoterapia, escolas e até mesmo em famílias. A ideia é promover conexões genuínas por meio do vasto repertório de emoções que todos nós carregamos.

"Criei o Sentimentário para representar um mundo que sonho habitar: livre, plural e

orgânico. Não é um lugar desejado apenas para meus filhos, mas um mundo urgente, para agora. É uma ferramenta de autoconhecimento e educação socioemocional para todas as idades. Meu intuito é abrir diálogos por meio da arte", explica Cíntia. Para viabilizar a impressão do Sentimentário, foi lançada uma campanha de crowdfunding. "Minha meta é arrecadar o suficiente para realizar doações desse baralho", comenta a autora. O projeto promete despertar muitas emoções, com um toque poético e acolhedor.

SOBRE A ESCRITORA

Cíntia Ribeiro Santana é uma jovem escritora, cronista e comunicadora brasileira. Autora dos livros "De Fora para Dentro" (Editora Patuá, 2023) e "Trinta e Umas" (2023), coautora de "Mães na Quarentena" (Editora Timo, 2020) e idealizadora do Sentimentário (2024).

Colunista da Rádio Nova Brasil FM, também escreve sobre autoconhecimento na newsletter Alma Transgressora, no Substack e no LinkedIn. Formada em Comunicação Social com habilitação em Publicidade pela ECA-USP, é especializada em Negócios Digitais pela Universidad Autónoma de Barcelona.

SERVIÇO

Instagram: @cintiaribeirosantana.

Projeto Sentimentário: <https://benefitoria.com/projeto/sentimentario>.

Paulo Sérgio Martins de Campos torna público que requereu à Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Três Lagoas a Licença Ambiental Simplificada para atividade de irrigação localizada ou por aspersão para área acima de 15 ha até 1.000 ha e C. A. (comunicado de atividade) para atividade de barragem – com área de reservatório de até 1 (um) hectare, localizadas na Fazenda Araça, Fazenda Primavera, Estância Araçoia – Parte 2, Estância Primavera, Estância Paraíso – Parcela 2, na Zona Rural, no município de Três Lagoas – MS.

AVISO DE LICITAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Naviraí, por meio do Núcleo de Licitações e Contratos torna público, que fará realizar a licitação abaixo relacionada, nos termos da Lei nº. 14.133/2021 e Decreto nº 021/2023.

PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 051/2024

*OBJETO: REGISTRO DE PREÇO OBJETIVANDO A AQUISIÇÃO FUTURA DE KIT NATALIDADE, CONFORME TERMO DE REFERÊNCIA, PARA ATENDER A SOLICITAÇÃO DA GERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DO MUNICÍPIO DE NAVIRAÍ/MS. PEDIDO DE COMPRAS Nº 08/2024. *DATA: A sessão acontecerá no dia 22/08/2024, às 08h30min (horário de Brasília/DF). *EDITAL: estará disponível para download no site <https://bilcompras.com/Process/ProcessSearchPublic?param1=1> Naviraí – MS, 31 de julho de 2024.

ZAP

CAROL BORGES
canalzap@cartaznoticias.com.br

Passaporte na mão

A equipe e o elenco de "Mania de Você", próxima novela das 21, estiveram em Portugal para gravar algumas cenas do enredo assinado por João Emanuel Carneiro. Ao todo, foram 10 dias de viagem, com 6 diárias de gravação em terras lusitanas, passando por Porto, Lisboa e Linhares da Beira. Nicolas Prattes, Alanis Guillen, Bruno Montaleone e Joana de Verona estiveram envolvidos nos trabalhos.

Papo de amor
Marcelo Adnet e Sabrina Sato retornam para mais uma temporada de "Sobre Nós Dois" do GNT. A produção estreia no dia 13. No progra-

ma, os apresentadores recebem duas duplas de convidados famosos. Com um toque de humor, eles mergulham na intimidade, revelam curiosidades e fatos

inusitados da convivência.

Música nobre

A primeira parte da série animada "Pipas" estreia no dia 27, no Gloobinho. Com a direção de Bruno Bask, a produção infantil conta com uma música inédita de Gilberto Gil na trilha sonora.

De volta

Daniela Galli está no elenco da série "Praia dos Ossos", original Max. Sem data de estreia prevista, a produção falará sobre o assassinato de Ângela Diniz.

RÁPIDAS

Hoje, a Globo transmite as finais artísticas do solo e da trave, que contarão com a participação de Rebeca Andrade.

O "Roda Viva" recebe, nesta segunda-feira, a escritora espanhola Rosa Montero.

Nesta segunda-feira, o ator Rafael Zulu participa do "Papo de Segunda".



FOI BEM

Para a chegada de Leticia Salles, que vive Zélia Noronha, ao enredo de "No Rancho Fundo". A personagem deu uma necessária movimentada na história do casal principal. Além disso, a atriz rapidamente se entrosou com o elenco.



FOI MAL

Para a trama de Sheila e Andrômeda, que são vividas por Marianna Armellini e Ramille, em "Família E Tudo", da Globo. O enredo é o mesmo a cada capítulo. As duas estão em uma disputa musical eterna. Parece até que o "The Voice Brasil" voltou à grade.

AVISO DE LICITAÇÃO

A SECRETARIA DE ESTADO DE MEIO AMBIENTE, DESENVOLVIMENTO, CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO DO ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL - SEMADESC, através da Superintendência de Operacionalização e Contratações - SUOC/SEL/SAD, torna pública a realização da licitação abaixo:

OBJETO: AQUISIÇÃO DE SISTEMA FOTOVOLTAICO DE 10,35 KWP - CONVÊNIO Nº 919056/2021

PREGÃO ELETRÔNICO: 0001/2023

PROCESSO: 83/038.473/2023

ABERTURA DA SESSÃO: Às 08h30 do dia 19 de agosto de 2024, (HORÁRIO LOCAL). ENDEREÇO DA ABERTURA DA SESSÃO: www.compras.ms.gov.br

O edital completo, adendos e demais avisos, encontram-se disponíveis aos interessados gratuitamente no site www.compras.ms.gov.br.

Aplica-se a esta licitação a Lei nº. 14.133/2021.

Campo Grande/MS, 29 de julho de 2024

Jaime Elias Verruck
Secretário de Estado/SEMADESC

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO GRANDE
ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

AVISO DE SUSPENSÃO

O Município de Campo Grande, Estado de Mato Grosso do Sul, por intermédio da Secretaria-Executiva de Compras Governamentais - SECOMP, torna pública a SUSPENSÃO da licitação a seguir informada para alteração do instrumento convocatório:

PREGÃO ELETRÔNICO: 122/2024

PROCESSO ADMINISTRATIVO: 93.826/2023-19

OBJETO: AQUISIÇÃO DE EMPILHADEIRA

REQUISITANTE: Secretaria Municipal de Educação - SEMED
Campo Grande - MS, 02 de agosto de 2024.

CARMELA RYSDYK

Superintendente de Licitações e Compras
Diretas

WESLEY DA SILVA SOARES

Pregoeiro

AVISO DE REABERTURA DE LICITAÇÃO
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 093/2024 - PREGÃO
ELETRÔNICO Nº 025/2024

O MUNICÍPIO DE ITAPORÃ – MS, por intermédio do departamento de licitação, torna público que realizará licitação na Modalidade PREGÃO ELETRÔNICO do tipo "MENOR PREÇO ITEM", nos termos da Lei nº 14.133, de 2021, Lei Complementar nº123/06 e demais legislação aplicável e, ainda, de acordo com as condições estabelecidas neste Edital.

OBJETO: Aquisição de equipamentos para o serviço de radiologia do Hospital Municipal Lourival Nascimento da Silva conforme processo nº 27/013025/2022 do Governo do Estado de Mato Grosso do Sul, que restou fracassado no Pregão Eletrônico nº 006/2024 Processo Administrativo nº 035/2024. DATA DA REABERTURA: 21 de agosto de 2024 às 09:00 horas (horário de Brasília). Início acolhimento de propostas: 05/08/2024 às 09:00 (horário de Brasília). Limite acolhimento de propostas: 21/08/2024 às 09:00 (horário de Brasília). ENDEREÇO DA REABERTURA DA SESSÃO: Acesso ao Edital e demais documentos: Portal BLL www.bllcompras.org.br; pelo Portal da Transparência (link: <http://itaporams.ddns.net/TRANSPARENCIA/>) e no Portal Nacional de Compras Públicas <https://www.gov.br/pncp/pt-br>. Itaporã/MS, 02 de agosto de 2024. JORGE PESSOA DE SOUZA FILHO - Coordenador de Licitações e Contratos