





geral

Planejamento contribui para melhorar a saúde emocional

Fazer listas de fim de ano é um hábito saudável: psicólogos explicam a importância dos ritos de passagem e do planejamento para estimular a inteligência e evitar o vazio existencial

A poucos dias do fim do ano, é hora de revisar a lista de desejos e projetos do último Réveillon, comemorar o que deu certo e analisar o que ficou para trás. O ritual de fazer planos para o ano seguinte é um hábito de muitos brasileiros, que escolhem essa época para traçar novas metas.

A cidade, ter filhos, dedicar mais tempo à família. A lista é infinita, mas uma coisa é certa: fazer planos é terapêutico e estimula a inteligência. Quem garante é a psicóloga Daniela Jungles, mestre em Ciências da Educação pela Universidade de Sherbrooke (Canadá).

De acordo com a professora de Psicologia, ter planos muda o humor, relaxa e até diverte. "Sejam grandes ou pequenos, os planos nos pro-

porcionam segurança, motivação e esperança. É assim que enfrentamos as situações difíceis do dia a dia", explica.

O próprio ritual da virada de ano é importante. O mestre em psicologia e professor Guilherme Alcântara Ramos, diz que os ritos de passagem - como o Réveillon, por exemplo - são construções sociais e culturais essenciais do ponto de vista emocional e psicológico. "Os rituais existem para au-

mentar a nossa predisposição diante de uma nova fase ou demanda. São eles que nos ajudam a criar mecanismos para "virar a chave" e recomençar um ciclo."

Incertezas

A pandemia obrigou muita gente a anular projetos e a rever metas. Casamentos, viagens, promoções no trabalho, início de um curso e tantos outros planos de vida foram cancelados.

Essa incerteza é prejudicial às pessoas, avi-

sa a professora Daniela Jungles. "Ter planos ou metas a atingir e agir de acordo com eles dá sentido aos nossos dias e diminui a sensação de perda de controle, além de gerar um efeito positivo de que a vida continua avançando, apesar de tantos desafios."

A sugestão é manter as perspectivas mesmo diante das crises e estabelecer planos simples que possam ser colocados em prática a curto prazo, sem esquecer dos planos de médio e longo prazos. "Precisamos vislumbrar um futuro sem pandemia. A falta de metas leva a uma preguiça cognitiva, a um vazio existencial e equivale a uma lesão neuropsicológica", adverte a especialista.

O planejamento faz parte dos processos psíquicos superiores chamados funções executivas e requer a orquestração de várias atividades cognitivas complexas. A professora ensina que os planos otimizam a inteligência e são um recurso essencial para lidar com os desafios que a vida impõe no campo emocional.

"A saúde mental fica comprometida em um mundo que parece parado de girar. Fazer planos nos permite recuperar a motivação e, principalmente, nos faz olhar para o futuro com mais confiança. Ter metas ajuda a dar sentido à vida e tem um impacto positivo na saúde mental", garante.



Divulgação

ESTADO DE SÃO PAULO MUNICIPIO DE PINDAMONHANGABA
DECRETO Nº 6085, de 11 de novembro de 2021.
Dispõe sobre a abertura de crédito adicional suplementar.
Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais e nos termos da Lei nº 6391, de 18 de dezembro de 2020, artigo 5º, DECRETA:

Art.1º Fica aberto no Departamento Financeiro e Contábil da Prefeitura do Município de Pindamonhangaba um crédito no valor de R\$ 406.400,00(quatrocentos e seis mil e quatrocentos reais), para atender as dotações orçamentárias constantes da Tabela I.
Art.2º O crédito aberto pelo artigo anterior será coberto com os recursos provenientes de anulação das dotações constantes da Tabela II, em conformidade com o inciso III, do § 1º do artigo 43, da Lei Federal nº 4.320 de 17 de março de 1964.
Art.3º Este decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.
Pindamonhangaba, 11 de novembro de 2021.
Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal
Claudio Marcelo de Godoy Fonseca
Secretário de Finanças e Orçamento
Registrado e Publicado na Secretaria de Negócios Jurídicos, em 11 de novembro de 2021.
Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

Table with 4 columns: Code, Description, Budget, and Amount. Includes sections for Tabela I - Suplementação and Tabela II - Anulação.

ESTADO DE SÃO PAULO MUNICIPIO DE PINDAMONHANGABA
DECRETO Nº 6077, de 4 de novembro de 2021.
Dispõe sobre a abertura de crédito adicional suplementar.
Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais e nos termos da Lei nº 6391, de 18 de dezembro de 2020, artigo 5º, DECRETA:

Art.1º Fica aberto no Departamento Financeiro e Contábil da Prefeitura do Município de Pindamonhangaba um crédito no valor de R\$ 514.269,32 (quinhetos e quatorze mil duzentos e sessenta e nove reais e trinta e dois centavos), para atender as dotações orçamentárias constantes da Tabela I.
Art.2º O crédito aberto pelo artigo anterior será coberto com os recursos provenientes de anulação das dotações constantes da Tabela II, em conformidade com o inciso III, do § 1º do artigo 43, da Lei Federal nº 4.320 de 17 de março de 1964.
Art.3º Este decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.
Pindamonhangaba, 4 de novembro de 2021.
Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal
Claudio Marcelo de Godoy Fonseca
Secretário de Finanças e Orçamento
Registrado e Publicado na Secretaria de Negócios Jurídicos, em 4 de novembro de 2021.
Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

Table with 4 columns: Code, Description, Budget, and Amount. Includes sections for Tabela I - Suplementação and Tabela II - Anulação.

Table with 3 columns: Code, Description, and Amount. Contains data for Tabela I - Acréscimo and Tabela II - Anulação.

ESTADO DE SÃO PAULO MUNICIPIO DE PINDAMONHANGABA
DECRETO Nº 6084, de 11 de novembro de 2021.
Dispõe sobre a alteração de aplicação da despesa.
Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais e nos termos do artigo 7º da Lei nº 6391, de 18 de dezembro de 2020, na necessidade de alterar a aplicação da despesa com o objetivo de viabilizar a execução das ações do Executivo, DECRETA:

Art.1º Fica alterado na forma da Tabela I, a aplicação da despesa constante na Lei nº 6391, de 18 de dezembro de 2020, com a redução das despesas discriminadas na Tabela II, no valor de R\$ 2,00 (dois reais).
Art.2º Este decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.
Pindamonhangaba, 11 de novembro de 2021.
Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal
Claudio Marcelo de Godoy Fonseca
Secretário de Finanças e Orçamento
Registrado e Publicado na Secretaria de Negócios Jurídicos, em 11 de novembro de 2021.
Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

Table with 4 columns: Code, Description, Budget, and Amount. Includes sections for Tabela I - Acréscimo and Tabela II - Anulação.

ESTADO DE SÃO PAULO MUNICIPIO DE PINDAMONHANGABA
DECRETO Nº 6080, de 10 de novembro de 2021.
Dispõe sobre a transposição de recursos orçamentários.
Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais e nos termos inc. III do art. 10, da Lei Municipal nº 6347, de 14 de julho de 2020, DECRETA:

Art.1º Ficam transpostos os recursos orçamentários no valor de R\$ 99.900,00 (noventa e nove mil e novecentos reais), para adequação orçamentária do Executivo, no corrente exercício, para atender as dotações orçamentárias constantes da Tabela I.
Art.2º Os recursos transpostos pelo artigo anterior serão cobertos com os recursos provenientes de anulação das dotações constantes da Tabela II.
Art.3º Este decreto entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.
Pindamonhangaba, 10 de novembro de 2021.
Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal
Claudio Marcelo de Godoy Fonseca
Secretário de Finanças e Orçamento
Registrado e Publicado na Secretaria de Negócios Jurídicos, em 10 de novembro de 2021.
Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

Table with 4 columns: Code, Description, Budget, and Amount. Includes sections for Tabela I - Crédito and Tabela II - Anulação.

