



Jackson Buonocore

Sociólogo, psicanalista e escritor
buonocorejb@gmail.com

Como lidar com as frustrações

As frustrações fazem parte da existência humana, pois todos nós passamos por frustrações ou frustramos alguém em determinado momento da nossa vida. Elas, em geral, ocorrem quando criamos falsas expectativas em relação aos colegas de trabalho, amigos, familiares, sobretudo, nas conexões afetivas.

Isso nos gera estresse emocional, contudo, discutir com as pessoas ou reclamar das situações que causam as frustrações não resolve os problemas e piora as coisas. É como disse o psicanalista Flávio Gikovate: "Tolerar

bem frustrações não significa não sofrer com elas e muito menos não tentar de evitá-las."

Em outras palavras, é possível conduzir as frustrações como meros aborrecimentos. Antes, porém, temos que desenvolver a nossa capacidade de tolerância e aprender a lidar com gente complicada ou com situações difíceis.

No entanto, não podemos ser ingênuos em acreditar que habitamos em um mundo de Pollyanna, onde todos os seres humanos são bons e que a sociedade em que vivemos é um lugar sem decepções ou aflições.

Aliás, Pollyanna é um livro de Eleanor H. Porter, que conta a história da menina que via as coisas sempre pelo lado bom da vida, confiando no melhor das pessoas. Sem dúvida, a mensagem de "amor" e "bondade" de Eleanor são sentimentos capazes de transformar o mundo, mas é uma visão romântica que não cabe na vida real.

Afinal de contas, os adultos não podem agir de forma infantil como Pollyanna e não precisam contratar coaches para ensiná-los a enfrentar as frustrações.



Ivar Hartmann

Promotor de Justiça aposentado
ivar4hartmann@gmail.com

Cuidado com o tombo

Mais idade, mais frágeis os ossos e menos visão. Como promotor de justiça e professor, fiz muitas mudanças de cidades. Conheci centenas de pessoas e casais. Nunca encontrei uma filha que atendesse tão bem os pais quanto a senhora Loiva Fernandez Pinto. Carinhosa, atenta e prestativa, é a filha que todos almejamos para quando ficarmos idosos. Moravam fora e, certa vez, um tio dela apareceu vindo da cidade, com uma notícia desagradável, que ela sabia, mas não queria que os pais soubessem e se incomodassem. Correu para avisá-lo de não falar. Tropeçou e caiu. Levantou-se e não parecia nada.

No entanto, tinha trincado o quadril e, anos depois, em outro tombo, não pode mais mover-se, sendo necessário transportá-la para Porto Alegre. Esta semana parei em uma sinaleira e fiquei olhando para a esquina da pequena feragem onde compro. Uma senhora de idade aproximou-se devagar e entrou sob a minha mira. De repente, ela saiu voando, se estatelando no chão. Pouco depois dei a volta no carro e parei para perguntar. A senhora tinha caído, mas saíra caminhando depois de descansar um pouco. Tomou um copo de água e foi embora. Tropeçara em um degrau dentro da loja. Degrau que não

devia existir.

Esta é a questão para a meia idade e para os idosos: caem quando aparece um obstáculo que não deveria estar lá. Se não se machucam, ótimo. Quebrar um braço, segundo os entendidos, é melhor que fraturar ou trincar o quadril, mais comum do que se imagina, e que implica em perda do poder de locomoção. Este acidente é considerado uma fratura grave, pois obriga o paciente a permanecer um longo período na cama, aumentando o risco de desenvolver outros males. Para pessoas de idade, todo cuidado é pouco. Toda pressa, negativa.



Angela Berton

Jornalista
cristinaberton90@gmail.com

A vida acontece na cidade

Eleições batendo a porta e venho sendo constantemente questionada de quem será meu voto. Acho natural, embora perceba um certo desalento dos eleitores, especialmente após enchentes. Natural o desencanto, mesmo assim acho importante comparecer às urnas.

Como cidadã, preciso do governo, mas não tanto como precisam outros. Considero-me privilegiada. Estudei, fiz faculdade, nunca sofri discriminação, vivo num bairro seguro e felizmente não fui atingida pela enchente, mes-

mo assim fiquei muito triste por amigos que foram fortemente atingidos e perderam tudo. Impossível não ficar.

Política nunca foi um jardim de infância. Precisamos do voto consciente, não posso olhar para o próprio umbigo na hora de votar. Tenho obrigação, isso sim, de olhar para os lados, para quem é pobre e precisa comer, para quem está desempregado e precisa trabalhar, para quem precisa de escola digna e segura, daquela mãe que precisa deixar seu filho seguro na educação infantil para seguir a jornada de traba-

lho, enfim é preciso uma séria reflexão.

Ao votar, preciso escolher quem apoia a educação, quem preserva o meio ambiente, quem atrai investimentos, quem não incita a violência, quem não propaga fake news, quem desenvolve projetos de inclusão, quem respeita todas as religiões, incluindo os sem religião. E, claro, quem combate a corrupção. Mais do que nunca precisamos votar pensando no coletivo. Afinal, fazemos parte dele. Reflita com sabedoria. Afinal, é na cidade que a vida acontece.

Eu, fotógrafo

Envie sua fotografia (preferencialmente horizontal) para vidareal@gruposinos.com.br

Rara formação de nuvem registrada em manhã quente de primavera.

Nilson Pedro Wolff
Campo Bom



Os artigos publicados nesta página são opiniões pessoais e de inteira responsabilidade de seus autores. Por razões de clareza ou espaço poderão ser publicados resumidamente. Artigos podem ser enviados para opiniao@gruposinos.com.br.

abc+
Mais artigos em
abcm.com/
opiniao

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE CANOASEDITAL Nº 304/2024 - PREGÃO ELETRÔNICO
POR SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 067/2024

OBJETO: Registro de preços visando a aquisição de microcomputadores destinados às secretarias administrativas das unidades escolares e Secretarias Municipais, em atendimento às necessidades do Município de Canoas. Recebimento das propostas: até às 09 horas do dia 06/11/2024. Abertura das propostas: às 09 horas e 15 minutos do dia 06/11/2024. Início da disputa: às 10 horas do dia 06/11/2024, no site <https://pregaobanrisul.com.br/>. Edital: site www.canoas.rs.gov.br e <https://pregaobanrisul.com.br/>.

Secretaria Municipal de Licitações e Contratos

MUNICÍPIO DE LAJEADO/RS

AVISO DE HOMOLOGAÇÃO – CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA 09/2024 – OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA CONSTRUÇÃO DE 56 (CINQUENTA E SEIS) UNIDADES HABITACIONAIS (UH's), INCLUINDO FORNECIMENTO DE MATERIAL E MÃO DE OBRA, COM RECURSOS ORIUNDOS DO MINISTÉRIO DA INTEGRAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO REGIONAL, CONFORME PROTOCOLO S2ID REC-RS-4311403-20231116-03. Constatada a regularidade dos atos procedimentais, a autoridade competente, nos termos do Inciso IV, do Art. 71, da Lei Federal nº 14.133/2021, resolve HOMOLOGAR o resultado do procedimento licitatório supracitado, e ADJUDICAR o objeto à empresa: VINCERE ENGENHARIA E CONSTRUÇÕES LTDA, CNPJ: 27.559.090/0001-01, ao valor total de R\$ 6.037.251,81 (seis milhões, trinta e sete mil, duzentos e cinquenta e um reais e oitenta e um centavos). Lajeado, 23 de outubro de 2024. Marcelo Caumo - Prefeito.



MUNICÍPIO DE NOVA PETRÓPOLIS

EDITAL CO Nº 1122/2024 – Contratação de empresa visando a execução de obras de engenharia com fornecimento de mão de obra e materiais para executar obra de instalação de um telhado no CRAS. Sistema Concorrência Eletrônica. Demais especificações no edital. Abertura da Sessão Pública: 12/11/24. Horário final para envio de propostas e documentos de habilitação: até às 08h29min. Início da Sessão Pública: às 08h30min. Início da fase de lances: às 08h31min do dia 12/11/24. Local: <https://www.portaldecompraspublicas.com.br>. Informações: (54) 3281-8400, ramal 2036, das 14h30min às 17hs ou no pelo site <https://www.novapetropolis.rs.gov.br>. Em 23/10/2024. Jorge Darlei Wolf, Prefeito.

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
MUNICÍPIO DE IGREJINHA

RATIFICAÇÃO DE DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 329/2024.

PREFEITO MUNICIPAL ratifica a Dispensa de Licitação, com base legal no Parecer Jurídico, Art. 75, inciso III I c/c o artigo 72, todos da Lei nº 14.133/2021, conforme Autorização de Licitação nº 329/2024, para contratação de serviços na área de exames de diagnósticos (biópsia por peça) para a Secretaria de Saúde. A empresa a ser contratada AMPLAMED SERVIÇOS MEDICOS LTDA, CNPJ sob o nº 05.782.814/0001-49, sendo o valor total da contratação é de R\$33.200,00. Igrejinha, 23/10/2024.

Leandro Marciano Hörle, Prefeito Municipal, Matrícula nº 10.530.

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
Município de Dois Irmãos
Secretaria Municipal de Administração Tecnologia e Inovação
Compras e Licitações

AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO ELETRÔNICO - EDITAL N.º 143/2024

O Município de Dois Irmãos torna público que realizará o Pregão Eletrônico nº 143/2024 - Objeto: Aquisição de software forense e reconhecimento facial contemplando hardware, com recursos vinculados a transferência especial emenda parlamentar nº 202341160001, OGU 2023, Código do Plano de Ação: 09032023-038368. Abertura dia 07 de novembro de 2024 às 9 horas. O edital encontra-se à disposição no site do Município e no www.portaldecompraspublicas.com.br. Informações, pelo fone (51)3564-8800. Dois Irmãos, 24 de outubro de 2024. JERRI ADRIANI MENEGHETTI, Prefeito Municipal.

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
Município de Ivoti

EDITAL Nº 315/2024, RETIFICA O EDITAL Nº 301/2024 DO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 86/2024

O Município de Ivoti torna público que, o Termo de Referência, Anexo I, do Edital nº 301/2024 do Pregão Eletrônico nº 86/2024, fica retificado, em razão do que a data da sessão pública fica transferida para as 8 horas do dia 06 de novembro de 2024, devendo as propostas a serem apresentadas no site www.portaldecompraspublicas.com.br até as 07h55min deste mesmo dia, e impugnações e esclarecimentos até às 23:59 horas do dia 1º/11/2024. Cópia do Edital de Retificação se encontra à disposição dos interessados, no Departamento de Licitações, ou pelo site www.portaldecompraspublicas.com.br

Ivoti, 24 de outubro de 2024.
Martin Cesar Kalkmann - Prefeito Municipal.VISIBILIDADE PARA AS
ENTIDADES DE CLASSE.

publicidadelegal@gruposinos.com.br

51 3065-8023