

# COMPORTAMENTO

REDACAO@VOZDACIDADE.COM

## VOLTA ÀS AULAS

# Como lidar com situações de bullying na escola

BARRA MANSA

Críticas maldosas, apelidos, brincadeiras de mau gosto e violentas são alguns problemas enfrentados por crianças que sofrem com o bullying na escola. Tomar providências contra esses atos de agressão verbal e física é um importante passo para evitar traumas psicológicos no futuro.

Segundo a psicóloga Silvia Suely, durante o período escolar a criança está criando consciência sobre quem é, por isso é natural inseguranças, o que facilita a existência dos agressores, por eles se fortalecem das fraquezas de seus alvos. A psicóloga ressaltou preocupação com a proporção que o medo vivenciado pela vítima pode tomar. "Em situações, o medo pode levar a uma depressão profunda, tão grave, que a criança pode tentar o suicídio em situações extremas e raras".

Silvia destaca que o período escolar é um momento de construção da identidade, que poderá permitir tornara criança fragilizada ou com boa organização e

equilíbrio psicológico. Dependerá de como o crescimento da criança será tomado pelos responsáveis por sua formação.

Para identificar o bullying é preciso ficar atentos aos sinais. "Via de regra, o aluno não conta que está passando pelo problema. Sente-se incomodado e envergonhado, por isso, os pais e professores devem ficar atentos com mudanças de comportamento. Se o estudante passar a não querer ir à escola, expressar manifestações de isolamento ou até mesmo de violência, pode-se considerar como sinais significativos. O ideal, para Silvia, é que as escolas façam diálogos com as crianças sobre o assunto, para explicar o que é o bullying, ensinar estratégias de ajuda e orientar as vítimas a falarem sobre seu tormento com um responsável", destaca, acrescentando que, em alguns casos, seria interessante a intervenção de um psicólogo para trabalhar a vítima e o agressor, pois em muitos casos agir também é uma maneira de pedir ajuda.

Para ajudar essas crianças,

pais e professores precisam demonstrar apoio e acolher o aluno que sofre bullying na escola. "É importante que os adultos reafirmem a vítima de bullying, valorizando suas qualidades e demonstrando que ela não é culpada pelas agressões que sofre. Conversar com a criança permitirá que ela expresse seus sentimentos em relação às agressões e ameaças. Evite fazer críticas e não mi-

nimize o problema. A criança precisa ser ouvida, além disso, os pais devem relatar o bullying com crianças a um responsável no colégio para tomar providências contra os agressores. Nos casos mais graves, quando há perseguição na internet, é necessário reunir provas do conteúdo abusivo. Imprimir páginas e mensagens ofensivas à criança para fazer um boletim de ocorrência", aconselha.



### AVISO DE REMARCAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 155/2019

**OBJETO: AQUISIÇÃO DE MOBILIÁRIO ESCOLAR. Início do recebimento das propostas: 16/01/2020 às 17:00h - Encerramento de recebimento: 29/01/2020 às 13:30h - Abertura: 29/01/2020 às 13:31h - Início do Pregão: 29/01/2020 às 14:30h. Maiores informações e o edital pelo telefone (24) 2106-3534 ou edita@barramansa.rj.gov.br e coordenadoria.compras@gmail.com.**

Érika Ribeiro Barbosa  
Pregoeira

Prefeitura Municipal de Valença  
Comissão Permanente de Licitação

**AVISO DE LICITAÇÃO  
PREGÃO PRESENCIAL  
(PARA REGISTRO DE PREÇOS) Nº 003/2020  
(REPETIÇÃO ITENS PREGÃO PRESENCIAL P/ REG PRE-  
ÇO Nº 041/2019 - DESERTOS)**

Processo Administrativo nº. 16.917/2019  
Objeto: Registro de Preços para eventual aquisição de gêneros alimentícios, materiais de limpeza e higiene, destinados a Casa Municipal de Criança e do Adolescente - Secretaria Municipal de Assistência Social.  
Tipo de licitação: Menor preço, por item.  
Informações: (24) 2452.4425 - e-mail: licitacao@pmv.rj.gov.br  
Horário: 9:00 às 17:00 horas.  
Data e hora de abertura da licitação: Dia 29 de janeiro de 2020, às 08:30 horas.  
Retirada do Edital:  
- O Edital encontra-se disponível no site da Prefeitura Municipal de Valença-RJ ([www.valenca.rj.gov.br](http://www.valenca.rj.gov.br)).

Marco Valério Cardoso Natchly  
Pregoeiro



## Prefeitura Municipal de Paty do Alferes

SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO  
DIVISÃO DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

COMUNICADO

### TOMADA DE PREÇOS 002/2020

A Prefeitura Municipal de Paty do Alferes torna público que fará realizar licitação, modalidade Tomada de Preços:  
**OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA DE ENGENHARIA PARA REFORMA E MELHORIA DA PONTE QUE LIGA A ESTRADA DO CANAVIAL E A AVENIDA OSÓRIO DUQUE ESTRADA NO MUNICÍPIO DE PATY DO ALFERES.**  
**Data e Local:** 31 de janeiro de 2020, às 11:00 horas, na Sede da Prefeitura Municipal de Paty do Alferes, à Rua Sebastião de Lacerda, n.º 35 - Centro, nesta cidade.  
**Edital disponível na íntegra no site oficial do município: [www.patydoalferes.rj.gov.br](http://www.patydoalferes.rj.gov.br).**  
Informações pelo telefone (24) 2486 - 1234, ramal 2205 e retirada do Edital na sala da Divisão de Licitações e Contratos, à Rua Sebastião de Lacerda, 35 - Centro - Paty do Alferes, no horário 12 às 18 horas.

Paty do Alferes, 16 de janeiro de 2020.

DIVISÃO DE LICITAÇÕES E CONTRATOS



## Três hábitos para mudar de vida

Quando começa e muita gente se engaja em um projeto de mudança de vida, seja nas finanças, na alimentação ou no bem-estar. Todo mundo que já passou por esse processo, ou pelo menos tentou, sabe que transformar uma realidade, seja ela qual for, não é tarefa simples, e muitas das vezes, por mais que se queira muito, não conseguimos chegar lá. Não é a falta de vontade que nos impede, tenho certeza que ninguém tem o desejo de trabalhar arduamente, se privar das coisas e não construir riqueza. O que nos separa deste objetivo é a qualidade das nossas escolhas. Escolhas no aprendizado que vão refletir em um currículo melhor, escolhas no consumo que permitam mais estabilidade no orçamento, escolher poupar para construção de reservas, enfim, um conjunto de escolhas é necessário para que você tenha mais dinheiro, mais tempo e mais liberdade. Para realizar tais escolhas é preciso ter hábitos consistentes, e em meio aos meus estudos, separei três dos que reconheço nas pessoas que conseguiram ser bem sucedidas em seus planejamentos e que vão te ajudara tirar do papel uma vida mais rica e próspera.

O primeiro deles é fugir do modismo. Evitar ideias ou iniciativas que surgem como a solução milagrosa para tudo. Muitos grupos pregam práticas radicais que não são sustentáveis e só geram frustrações. Pode ser mudanças radicais na alimentação, no horário de sono, na prática de exercícios, entre outras coisas. Tudo que radicaliza traz impacto na nossa vida em um primeiro momento, mas não é contínuo porque nos saturamos ou nos ressentimos, seja com a alimentação ruim ou o cansaço, nosso corpo e mente pede socorro causando um desequilíbrio. O ideal é entrar em uma estratégia que pode ser continuada ao longo do tempo e aos poucos se transforme em algo natu-

ral para você.

O segundo hábito é desenvolver disciplina. Para realizar qualquer estratégia, disciplina é fundamental, e se você se considera alguém indisciplinado, saiba que ninguém nasce assim. A disciplina é desenvolvida para alguns hábitos que se quer ter na vida, através de repetição e envolvimento crescente. Separe um horário específico para realizar o que quer tornar um hábito, não apenas deixe a atividade à disposição, se for ler um livro ou praticar exercícios quando der provavelmente esse momento não vai acontecer. Vale lembrar que, como Rousseau já dizia "O Homem é fruto do seu meio", tudo fica mais fácil quando você se insere em um meio onde as pessoas têm o mesmo objetivo. Então vale compartilhar e convidar as pessoas próximas a engatar na melhora junto com você.

O terceiro é desenvolver conhecimento, é muito importante nunca parar de aprender. Podemos aprender fazendo cursos, mas também acompanhando os canais favoritos, lendo livros e buscando a infinidade de conteúdos que estão disponibilizados gratuitamente na internet. Exerça sua curiosidade. Se ainda te falta atração para buscar aprendizado, comece aprendendo e buscando conhecimento sobre assuntos que te sejam interessantes e não necessariamente tenham a ver com o seu trabalho ou com a habilidade que queira desenvolver, como culinária, história, pessoas, religião, etc. Vai ter um momento que essa busca se torna um hábito e fica mais fácil mudar o interesse dos estudos. Curiosidade é fundamental para não se acomodar na ignorância. Investir no conhecimento faz com que você abra portas e descubra horizontes novos, treina a sua mente a estar mais ativa e encontrar soluções interessantes para os problemas que tem.

Agora é só começar! Nesse ano de 2020 pode ser um ano de mudanças significativas.

# São Sebastião



**D**ia 20 de janeiro é o momento de orar pela existência de São Sebastião e por tudo que sua luta deu aos cristãos. Graças à sua fé inabalável e sua humildade, sempre ajudou quem precisava. Graças à sua força e determinação, sobreviveu a ataques e continuou crendo em Cristo. Sua morte foi honrosa. São Sebastião, santo padroeiro da cidade de Barra Mansa. A data é celebrada com uma liturgia especial na igreja católica e, nas cidades sob proteção desse santo, costumam ser organizadas procissões e romarias. São Sebastião também é o padroeiro dos atletas e militares.



Câmara Municipal  
de Rio Claro