



## Que coisas me puxam para baixo?

Existem situações (pensamentos, pessoas, atividades) que colaboram para a pessoa se sentir mal. Colaboram porque normalmente é a própria pessoa quem caminha na direção daquilo que a deixa desprotegida. É ela quem permite e se sente atraída a esses momentos de conflitos.

A pessoa que costuma buscar o que a prejudica precisa se autoanalisar. Ela deve reconhecer as escolhas que a colocam em risco (emocional). Existem muitas situações e questões que podem desen-

cadear a autodestruição: Sentimento de culpa, frustração, inferioridade.

Necessidade de receber atenção do jeito errado. Acaba se vitimizandando, colocando-se no papel de coitada. Acredita que não conseguirá melhorar a própria vida, que não existe outra forma de viver, ficando acomodada, não se esforçando para as mudanças necessárias.

Algumas vezes a pessoa não percebe que ela mesma alimenta os seus problemas e tristezas. Por isso é funda-

mental ela identificar a autossabotagem, começando a se questionar:

O que é prejudicial em minha vida? Como essa situação ruim inicia? O que acontece um pouco antes? Como continua acontecendo? Mesmo eu percebendo que não me faz bem, por que eu permaneço nessa situação? O que me leva a viver e manter isso? Quais são minhas fragilidades emocionais que me deixam cair nessa condição?

A pessoa que mantém a postura destrutiva perde

oportunidade de transformar a sua vida. Ela poderá se tornar muito mais interessante, feliz e capaz quando sair da vida da lamentação e sabotagem. Ela poderá começar a mudar sua vida.

Quando surgem pensamentos e comportamentos sabotadores, é necessário cortar pela raiz, mudando o foco para algo produtivo e positivo, que faça bem (por exemplo: "não quero mais isso para mim", "vi que minha vida não é tão ruim, posso começar a encontrar caminhos para melhorar

e celebrar as coisas boas").

Encontrar formas de mudar e não continuar a viver o negativo, afastando-se de vícios, pessoas e situações que são prejudiciais. Buscar atividade física, atividades prazerosas, manter relações saudáveis...

Quando a pessoa não conseguir realizar essas mudanças em sua vida sozinha, é indicado o atendimento psicológico.

**Michelli Duja**

É psicóloga formada pela PUC-PR, pós-graduada em Psicopedagogia e possui formação em Psicoterapia de casal. É escritora, colunista e palestrante.



Átala Alberti

# TUDO QUEIMADO!

Redação  
jornalismo@tribunadoarana.com.br

Um incêndio assustou moradores da Rua Romar Teixeira Nogueira, Vila Pantanal, no bairro Alto Boqueirão, em Curitiba, ontem à tarde. Apesar do fogo alto, ninguém ficou ferido no local. De acordo com testemunhas, o fogo começou após uma criança jogar uma bombinha em uma grande quantidade de material reciclável que estava guardada no terreno.

O Corpo de Bombeiros foi acionado e o fogo foi rapidamente contido. No entanto, a causa do acidente não foi confirmada pela corporação. "Vizinhos contaram que crianças estavam brincando com bombinha, mas não po-

## Fogo acabou com o estoque de material reciclável que seria vendido para pagar uma conta de luz

demos afirmar isso. Infelizmente o material reciclável, que era coletado por um morador da região, foi perdido. Foram dois caminhões para controlar o fogo e o acesso foi bem complicado. A nossa recomendação é para ninguém brincar com fogo", esclareceu o Tenente Silva.

### Recomeço

"Eu tinha guardado esse

material para vender, para pagar uma conta de luz. Tenho cinco filhas e o ano vai começar ainda mais difícil. Não sei por onde começar, ver minhas coisas queimadas, não ter o que vender. Atualmente eu estava vivendo disso, é muito duro", contou emocionado o catador Genir Francisco, de 37 anos.

Quem quiser ajudar o morador pode entrar em contato no (41) 98460-2430 e falar com Cheila, sua esposa. "Qualquer doação ajuda. Pode ser alguma coisa para as meninas, ou para ajudar em casa. É o que me resta, contar com a boa vontade das pessoas", finalizou.

## ATAS E EDITAIS

### MUNICÍPIO DE GUARATUBA SEDU/PARANACIDADE - PAM EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 87/2018.

O MUNICÍPIO de Guaratuba/PR, torna público que às 09:00 horas do dia 16/01/2019, na página Licitações da Caixa Econômica Federal (www.licitacoes.caixa.gov.br), realizará licitação na modalidade Pregão eletrônico, do tipo menor preço, por meio da utilização de recursos de tecnologia da informação – INTERNET, de acordo com as especificações do edital, para aquisição de:

| LOTE | OBJETO                                     | QUANTIDADE | VALOR TOTAL R\$ | PRAZO (DIAS) |
|------|--|------------|-----------------|--------------|
| 1    | Retropescavadeira 4x4                      | 2          | 470.000,00      | 60           |
| 2    | Rolo compactador vibratório autopropeleido | 2          | 560.000,00      | 60           |

Informações e esclarecimentos relativos ao edital, modelos e anexos poderão ser solicitados junto ao Pregoeiro do Município de Guaratuba, Paraná, Brasil - Telefone : (041) 3472-8576 - E-mail licitacao@guaratuba.pr.gov.br. A Pasta Técnica, com o inteiro teor do Edital e seus respectivos modelos, adendos e anexos, poderá ser examinada no seguinte endereço Rua Dr. João Cândido nº 380 -centro-Guaratuba-Pr., das 08h30min às 11h30min e das 13h30min às 17h00min horas.

Guaratuba, 21 de dezembro de 2018.

Silvana A. Diniz  
Pregoeira do Município