



## Sindsep/MA participa do 4º FNDC

O Sindsep/MA participou durante os dias 18, 19 e 20 de outubro, do 4º Encontro Nacional pelo Direito à Comunicação (4FNDC), que aconteceu na Faculdade Estácio, em São Luís/MA.

O evento reuniu especialistas, ativistas e lideranças do movimento social brasileiro para discutir caminhos para uma comunicação mais democrática e estratégias para enfrentar os retrocessos impostos pelo governo Bolsonaro no campo da liberdade de expressão.

No último dia do Encontro

foi aprovada a Carta de São Luís. O documento reafirma de forma contundente a defesa da liberdade de expressão e da democracia, e denuncia os principais movimentos autoritários em curso no país, que tem sido capitaneados principalmente pelo governo Bolsonaro.

Durante o 4º FNDC houveram conferências e painéis discutiram, por exemplo, questões como desinformação e fake news, proteção à comunicadores e jornalistas em tempos de autoritarismo, discurso de ódio na mí-

dia, privacidade na internet, atuação das plataformas de tecnologia, comunicação pública e comunicação comunitária, institucionalização da censura no Brasil, entre outros.

O Encontro contou com a participação de convidados internacionais, como o pesquisador Martín Becerra, professor titular da Universidade Nacional de Quilmes e Universidade de Buenos Aires, e do inglês Nick Couldry, sociólogo e professor da London School of Economics and Political Science.

## Sindsep/MA realiza festa de aniversário de 29 anos

O dia 01º de novembro, traz em seu contexto, uma singularidade que envolve diretamente o universo de organização classista dos servidores federais.

Há mais ao menos 29 anos nascia o Sindsep/MA, que através do seu histórico de combatividade, transformou-se em um dos maiores sindicatos cutistas do Maranhão, quiçá, do Brasil.

Para comemorar essa data tão significativa, a entidade vai realizar uma grande comemora-

ção na noite do próximo dia 1º de novembro.

O evento, que terá como temário FORÇAS, LUTAS, UNIÃO À CAMINHO DOS 30 ANOS COM GARA E VENCENDO OS OBSTÁCULOS. CORAGEM, CORAGEM E CORAGEM, irá acontecer ao lado da sede do Sindsep/MA, a partir da 19h, com a realização de um Culto Ecumênico, ato político de grande show de Valfredo Jair.





## Os passos para o perdão

Por Frederic Lusckin

“Quando focalizamos nossa atenção em quem nos feriu, ficamos sem condições de perceber quem nos ama.”

– Saiba exatamente como você se sente sobre o que aconteceu. Aprenda a articular sobre o que não está bem na situação. Então, conte para duas pessoas confiáveis a sua experiência.

– Comprometa-se consigo mesmo a fazer o que for possível para se sentir melhor. Perdão é para você e ninguém mais.

– Perdão não significa reconciliação com a pessoa que o aborreceu ou uma compensação. O que você busca é a paz. O perdão pode ser definido como a “paz e a compreensão que vem de culpar menos aquilo que o machucou, tomar a experiência de vida de forma menos pessoal e mudar

seu histórico de sofrimento, desgosto e injustiça”.

– Escolha a melhor perspectiva sobre o que lhe acontece. Reconheça que sua principal agonia vem de sentimentos, pensamentos e preocupações que o afligem agora, e não daquilo que o ofendeu ou feriu há dois minutos ou dez anos.

– No momento em que se sentir preocupado pratique uma técnica simples de gerenciamento de estresse para acalmar o voo do pensamento ou a resposta do corpo.

– Desista de esperar atitudes das outras pessoas, se eles não escolheram realizá-las. Reconheça quando você impõe as regras de como você e outras pessoas devem se comportar, mesmo que esses procedimentos não correspondam à realidade imaginada pelos outros. Lembre-se que você pode esperar de si mesmo saúde,

amor, amizade e prosperidade e trabalhar duro para conseguirlas.

– Gaste sua energia em procurar outra forma de chegar a seus objetivos, que vá além da experiência que o feriu. Em vez de reprisar mentalmente suas feridas, procure outras maneiras de chegar onde você quer.

– Lembre-se que uma vida bem vivida é a melhor vingança. Em vez de focar em seus sentimentos machucados e atribuir um grande poder à pessoa que causou essa dor, aprenda a olhar para o amor, a beleza, a gentileza ao seu redor.

– Mude o mote da sua história de rancor para heroísmo ao se lembrar da sua escolha por perdoar e seguir adiante com uma vida plena.

Fonte: [motivacaoefoco.com.br](http://motivacaoefoco.com.br)

# QUEREM ROUBAR SUA APOSENTADORIA!

REAJA AGORA!

[reajaagora.org.br](http://reajaagora.org.br)