



Tribunal de Justiça do Maranhão  
Diário da Justiça Eletrônico

**AVISOLIC-CLCONT - 442020**  
Código de validação: 56827B672A

AVISO DE LICITAÇÃO  
Pregão Eletrônico nº 35/2020 - SRP  
Processo nº 6.440/2020

Objeto: Registro de Preços para aquisição de equipamentos de informática; Abertura: 17/07/2020 às 10:00h (horário de Brasília); Local: [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br); Informações: Coordenadoria de Licitação e Contratos, Rua do Egito, nº 144, Centro, São Luís/MA. CEP: 65.010-190; E-mail: [colicitacao@tjma.jus.br](mailto:colicitacao@tjma.jus.br). Fone: (98) 3261-6194. São Luís/MA, 02 de julho de 2020. Thiago Chung de Farias - Pregoeiro do TJMA.

THIEGO CHUNG DE FARIAS  
Pregoeiro Oficial  
Coordenadoria de Licitação e Contratos  
Matrícula 104802

Documento assinado. SÃO LUÍS - TRIBUNAL DE JUSTIÇA, 02/07/2020 15:19 (THIEGO CHUNG DE FARIAS)

Informações de Publicação

118/2020	03/07/2020 às 11:58	06/07/2020
----------	---------------------	------------

# Nunca é tarde para ansiosos e impulsivos procurarem ajuda

Independentemente de quando surjam os sinais de comportamentos inadequados ou instabilidade emocional, deve-se procurar ajuda especializada

Divulgação/Arquivo pessoal

THIAGO BASTOS  
Da equipe de O Estado

O comportamento do ser humano é ditado por vários fatores. Um deles, em especial, se trata da configuração externa, ou seja, do contexto no entorno do indivíduo. Dependendo das condições, o cidadão é influenciado positiva ou negativamente.

Em período de crise epidemiológica em todo o planeta, causado pelo coronavírus, a influência dos fatos nas características pessoais é ainda maior. Para quem for mais frágil psicologicamente, esse período da história pode ser o limiar entre estar ou não ansioso.

O perfil ligado à ansiedade gera consequências negativas (impaciência, dificuldade de lidar com os próprios problemas, falta de concentração para tarefas simples e outras) e, em alguns casos, pode levar a outros quadros ainda mais graves. Especialistas defendem que a depressão nada mais é do que uma “ansiedade mal avaliada e combatida”.

Entender os casos, ou seja, pessoas que passaram ou passam por este mal, é o primeiro passo para começar a se libertar e a viver de forma mais tranquila. É importante ainda entender que a busca por um acompanhamento especializado é um passo inevitável. E nunca é tarde para procurá-lo.

**“Esse comportamento sempre estará comigo e é preciso aprender a lidar”**



Nas lives, Ricardo Alvarenga compartilha sua história, a situação atual, com a pandemia, naturalizando o diálogo

mento em dizer que estava com depressão, pois não sabia como as outras pessoas iriam me enxergar e se isso mudaria a forma como elas perceberiam quem eu sou”, afirmou o professor universitário.

Desde então, ele busca acompanhamento profissional. “Tenho buscado apoio em outras formas de terapia, como a aromaterapia, fisioterapia e acupuntura. E tudo isso tem me ajudado a lidar com as sensações”, afirmou.

## Compartilhamento necessário

artigos necessários. O comportamento que atinge 3% da população mundial – chamado de oniomania – é comum entre o perfil mais jovem. Foi o que aconteceu com a estudante L.R.A., de 21 anos.

A estudante decidiu preservar a identidade e, ao mesmo tempo, expor a sua história de vida. Os primeiros sinais de pessoa ansiosa vieram aos 8 anos. “Meus pais não sabiam o que fazer”, disse.

Na adolescência, as características se agravaram. Além da reclusão, os gastos em excesso foram a “fuga”

ladas. Em tempos de pandemia estopim para despertar maus hábitos ligados à bebida e ao cigarro, ainda mais frequente. “Desde que começou a pandemia, fiquei mais tempo em casa e passei a beber praticamente todos os dias”, disse C. de 34 anos, separado e atualmente morando sozinho em São Luís, trabalhando em homeoffice.

Segundo ele, o fato de não poder exercer suas atividades sociais piorou o problema. Este é apenas um exemplo de consequências geradas pela pandemia. O psicólogo