SAÚDE E SOLIDARIEDADE

NÚCLEO DE MULHERES EMPREENDEDORAS PROMOVE CAMPANHA DE DOAÇÃO DE SANGUE NESTE SÁBADO

***AÇÃO** será realizada das 8h às 16h, no Banco de Sangue Unitan*

DIONES KRINSKI /
ESPECIAL DS

FOTO: DIVULGAÇÃO



CAMPANHA CONVIDA MORADORES A DOAR SANGUE

Um gesto simples, capaz de representar a esperança de quem luta pela vida. Com esse propósito, o Núcleo de Mulheres Empreendedoras da Associação Comercial e Empresarial de Tangará da Serra (Acits), com apoio da Prefeitura Municipal, promove neste sábado, 7 de novembro, sua primeira campanha de doação de sangue, no Banco de Sangue Unitan.

A mobilização acontecerá das 8h às 16h, na Rua Benedito Pereira de Oliveira, Setor N, Jardim Europa, e busca sensibilizar a população sobre a importância da doação voluntária para manter os estoques de sangue e atender pacientes que necessitam de transfusões.

Segundo a coordenadora do Núcleo de Mulheres Empreendedoras, Fernanda Furlan Queiroz, a iniciativa integra as ações de posicionamento e impacto social desenvolvidas pelo grupo, que completa dois anos de atuação em 2026.

"Cada pessoa que doa pode salvar até quatro vidas. O banco sempre está precisando de todos os tipos de sangue", destaca Fernanda, reforçando o convite à população de Tangará da Serra e região.

Para incentivar a participação, a campanha contará com sorteios de brindes oferecidos por apoiadores. Das 13h às 16h, haverá também recreação infantil, permitindo que famílias participem da mobilização.

Fernanda ressalta que o envolvimento das empreendedoras vai além do fortalecimento dos negócios liderados por mulheres, buscando contribuir diretamente para o bem-estar coletivo.

A campanha reforça que a solidariedade também se constrói com atitudes individuais. Ao doar sangue, cada voluntário contribui para que hospitais e serviços de saúde possam atender pacientes em cirurgias, tratamentos e situações de emergência.

A organização convida toda a comunidade a participar e compartilhar a iniciativa, ampliando essa corrente de solidariedade. Afinal, para quem precisa de uma transfusão, a generosidade de um desconhecido pode significar uma nova oportunidade de viver.



FOTO: DIVULGAÇÃO



NUTRICIONISTA LARYSSA KATON

Alimentação equilibrada e hidratação ajudam estudantes a enfrentar a maratona do Enem 2026

***NUTRICIONISTA ORIENTA** sobre os cuidados com a alimentação antes e durante as provas*

FABÍOLA TORMES /
REDAÇÃO DS

Mais de 5 milhões de estudantes em todo o Brasil participam, neste domingo, 8 de novembro, da primeira etapa do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) 2026. Em Mato Grosso, são 81,7 mil inscritos, que se preparam para enfrentar dois dias de provas.

A aplicação será dividida em dois domingos, com abertura dos portões às 11h (horário de Mato Grosso). No primeiro dia, 8 de novembro, os candidatos farão a prova de Redação, Linguagens e suas Tecnologias e Ciências Humanas e suas Tecnologias. Já no segundo dia, 15 de novembro, será a vez de Ciências da Natureza e suas Tecnologias e Matemática e suas Tecnologias.

Além da preparação com os estudos, outro cuidado importante para os candidatos é a alimentação. Uma rotina alimentar equilibrada, associada à hidratação adequada, pode contribuir para a concentração, a disposição e o desempenho durante as provas.

"A alimentação é muito importante porque é o que vai fornecer energia, vai ajudar no desempenho, na concentração do aluno. Então, nos dias antes da prova e até mesmo no dia da prova, é importante fazer uma alimentação balanceada, equilibrada, com carboidratos, proteínas, verduras, frutas e evitar alimentos muito gordurosos ou que causem algum desconforto gastrointestinal", orienta a nutricionista Laryssa Katon, ao destacar que a alimentação tem papel fundamental nesse processo.

Segundo a nutricionista, na véspera do exame, o estudante deve manter uma alimentação completa, sem grandes mudanças na rotina. Entre as opções estão pão com ovo no café da manhã e, no almoço, uma combinação de arroz, feijão, carne, verduras e legumes.

Ela também chama a atenção para a importância de consumir frutas e manter a hidratação ao longo do dia. "Consuma porções de frutas e se hidrate principalmente. Às vezes a gente fala muito da alimentação e acaba esquecendo da hidratação. Então, é muito importante manter uma boa hidratação", reforça.

No dia da prova, a recomendação é não pular refeições e dar atenção especial ao café da manhã e ao almoço.

Outro cuidado é com o horário da refeição. Considerando que a prova começa às 12h30, a nutricionista recomenda que o almoço seja feito com antecedência. "O ideal seria consumir ali pelo menos uma hora e meia antes da prova. Mas varia muito de pessoa para pessoa".

Para quem pretende levar alimentos para consumir durante o exame, a recomendação é escolher opções práticas, leves e de fácil consumo, como frutas, pequenas porções de castanhas e bebidas lácteas ou proteicas.

"Para finalizar, três principais cuidados seriam: ter uma boa noite de sono, evite dormir muito tarde; tenha uma alimentação mais equilibrada, mais saudável; e a hidratação primordial. Manter uma boa hidratação".