

ARTIGO

SEU ESTADO PSICOLÓGICO PODE INFLUENCIAR A SAÚDE DO SEU CORAÇÃO

Conforme a Nova Declaração Científica da American Heart Association existe uma correlação entre mente-coração-corpo. Mas o que isso quer dizer na prática?

Quer dizer que seu estado psicológico pode influenciar de forma positiva ou negativa e aumentar ou diminuir os riscos para doenças cardíacas e acidente vascular cerebral, o conhecido ‘derrame’ ou AVC.

Foi feito um rastreamento entre as pessoas que participaram do estudo e observou-se que quando uma pessoa está feliz, ou passa por momentos considerados bons ou que lhe causam grande prazer, seu corpo inteiro reage. Pode-se dizer que a felicidade ajuda a fortalecer a imunidade no organismo.

Quanto mais se é otimista, mas a pessoa consegue tolerar o estresse, as pressões e as frustrações. A partir de uma perspectiva positiva de si e do mundo, torna-se mais resistente. Com isso, se recuperam mais rápido de doenças como cânceres, tem menos chances de terem um infarto e o poder de recuperação é infinitamente melhor.

Por outro lado, pessoas que possuem quadro de depressão, estresse crônico, ansiedade, raiva, pessimismo e insatisfação

Quanto mais se é otimista, mas a pessoa consegue tolerar o estresse, as pressões e as frustrações

com a vida, o corpo responde negativamente e está mais sujeito a ficar doente. Isso inclui irregularidades na frequência cardíaca e no ritmo que seu coração bate, aumento das queixas digestivas, pressão arterial e inflamação, redução do fluxo sanguíneo para o coração, ou seja, risco

cardíaco muito maior, de um infarto ou ainda um AVC.

Sendo assim, vale a pena reavaliar de tempos em tempos como tem levado a vida e se pode mudar algo que te proporcione mais sorrisos, mais prazer, mas alegria e disposição. Tudo isso pode fazer a diferença.

Lembre-se que saúde mental e saúde física estão intrinsecamente associadas. Se necessário, busque ajuda especializada para equilibrar corpo, mente e espírito. A meditação, terapia, auxílio e comporto com familiares e amigos são algumas das formas de pedir ajuda.

E também porque não acrescentar uma atividade física no seu dia-a-dia. Mudar fisicamente pode te ajudar a se ver melhor e encontrar o equilíbrio que está procurando, mas não deixe de passar por um cardiologista, fazer um check up e ver que tipo de atividade é mais adequado para você.

Às vezes o que falta é apenas tomar uma decisão de se querer melhor. Mente equilibrada, corpo são.

Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, médico do corpo clínico do hospital israelita Albert Einstein, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso(SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida , Saúde e Diagnóstico. CRMT 6194

JORNAL DIÁRIO DA SERRA	REDAÇÃO
Propriedade da AJOTA	DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabíola Tormes
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16	CONTATO ds@diariodaserra.com.br
Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78300-000 Tangará da Serra-MT	Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA (65) 99809.2921 
ISSN 22386467	www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES	DEPARTAMENTO COMERCIAL
CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.	PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA
CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501 	SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07
	CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra[®]

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds

 @diariodaserra

JOSÉ PEREIRA NETTO

PJC prende ex-funcionária apontada como mentora do brutal assassinato de idoso



Crime ocorreu na última sexta-feira, 12

Ela trabalhou por apenas dois meses no comércio da vítima

Redação DS

As Polícias Militar e Judiciária Civil de Tangará da Serra prenderam neste final de semana duas pessoas acusadas de terem roubado e matado o comerciante José Pereira Netto, de 81 anos, na madrugada da última sexta-feira, 12. Ele era conhecido na cidade por vender plantas medicinais e estava dormindo quando invadiram o local para roubar.

O primeiro suspeito foi preso pela Polícia Militar no sábado, 13, próximo a rodoviária, região central da cidade. Imagens de câmeras de segurança mostram quando ele pula a

grade e 50 minutos depois sai tranquilamente. Ele confessou a participação no crime. O suspeito já tem passagens pela polícia por furto e apropriação indébita.

Já no domingo, 14, a Polícia Civil chegou até a segunda suspeita. “Conseguimos no plantão judiciário a decretação da prisão da ex-funcionária da vítima do latrocínio, apontada nas investigações como mentora do crime”, contou o delegado Adil Pinheiro de Paula, ao explicar que ela trabalhou por apenas dois meses no comércio da vítima, no final do ano passado, e tinha todas as informações privilegiadas de onde havia dinheiro e, principalmente, “da facilidade que encontrariam por ser um senhor de 81 anos”.

De acordo com o delegado, a crueldade em que foi tratada a vítima, justamente

partiu dessa ex-funcionária que estava com raiva por ter sido demitida. “A tortura praticada demonstra que a pessoa tinha sentimento de vingança, pessoal. Que não queria apenas roubá-lo e sim torturá-lo realmente, tanto que as investigações apontam para a prática de tortura e latrocínio, crimes em conjunto”, reforça, ao destacar que ainda dependerá da conclusão do inquérito, mas, a princípio, ela responderá pelos crimes de tortura e latrocínio.

O primeiro envolvido preso, de acordo com o delegado, teve participação efetiva no crime, contudo quando entrou na residência a vítima já estava com os pés e mãos amarrados e desacordado, em decorrência das agressões praticadas por esta ex-funcionária. “Os dois residiam em quitinetes, atrás de um bar, e essa ex-funcionária convidou ele para fazer o roubo. Ele, até então, entendeu que seria um roubo”.

O delegado acredita ainda que uma terceira pessoa esteja envolvida. “Já localizamos duas pessoas, as duas estão presas (...) e estamos investigando se existe ou não a participação de mais uma pessoa, mesmo que seja de menor importância, pois a princípio uma pessoa teria ajudado a outra a pular o muro, entrar na residência. Ainda vamos investigar a culpa desta terceira pessoa”. (Com informações Gilvan Mello – Serra FM)

NESTA SEGUNDA

Homem morre a tiros na Vila Portuguesa

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Três homicídios em oito dias. Este é o saldo da violência neste mês de fevereiro em Tangará da Serra. O mais recente aconteceu na manhã desta segunda-feira, 15, na rua José Duarte, quase esquina com rua 19, na Vila Portuguesa.

Um homem aparentando ter entre 25 e 30 anos, estava em uma bicicleta e teve morte instantânea ao

ser alvejado com um tiro no tórax, ao lado da mama esquerda. O autor do crime tripulava um veículo GM Corsa ‘Win’, de cor verde. Ele efetuou ao menos três disparos contra a vítima, que foi atingida com um dos projéteis.

Segundo o Tenente Natan, da Polícia Militar, o homem que morreu não portava nenhum documento, o que impossibilitou sua imediata identificação. A Polícia Judiciária

Civil investiga o homicídio para apurar o autor (ou autores) e a motivação.

Do dia 7 até hoje foram registrados três homicídios em Tangará da Serra. Um dos crimes aconteceu no Assentamento Antônio Conselheiro. Naquela data, João Batista Coimbra foi morto com um disparo de arma de fogo.

O segundo foi registrado na última sexta-feira, quando José Pereira Netto foi assassinado.