

DS

ARTIGO

O QUE FAVORECE MINHA SAÚDE AUDITIVA?

Alguns hábitos que envolvem a saúde auditiva são mais simples do que podemos imaginar. Porém, eles devem ser diários!

Seguem alguns para já colocarmos em prática desde já:

- Monitore os volumes dos sons da TV, da música, nunca deixando as pessoas ao seu redor escutar o som de seus fones. Limite o tempo de uso, quanto maior o volume, menor deverá ser tempo de exposição;
- Faça a limpeza correta de seus ouvidos: com o dedo e uma toalha. O uso de cotonete é indicado para limpeza do nariz;
- Utilize protetor de som quando tiver que se expor a ambientes com ruídos excessivos. Isso até pode ser considerado um exagero, mas até mesmo uma exposição esporádica pode matar a célula auditiva;
- Faça os tratamentos adequadamente para infecções, otites, gripes até o final. Quando mal curadas podem levar a perda auditiva e também a outras complicações;
- Evite ficar muito tempo ao telefone, não somente pela intensidade do som, como também pelas ondas eletromagnéticas emitidas pelo aparelho que causam risco à saúde;
- Realize consultas periódicas com um otorrinolaringologista. Desconforto como zumbido e diminuição da audição merecem uma avaliação mais precisa.
- Alimente-se de forma saudável de 4 a 6 vezes por dia e evite o excesso de cafeína e alimentos muito doces ou muito salgados. Tome bastante água e pratique atividade física regularmente. As vitaminas B12, B9, A, C e E encontradas em alimentos saudáveis são essenciais para a manutenção da acuidade auditiva;
- Rejeite medicamentos sem prescrição. Alguns são prejudiciais e seu uso indiscriminado pode levar a perda auditiva irreversível como também ser nocivo à saúde do corpo em geral;
- Tenha momentos de silêncio. Possibilite descanso aos seus ouvidos. O ideal é que esses “repousos sonoros” sejam feitos de 1 a 2 vezes por dia.

As lesões auditivas ocorrem de maneira lenta e gradual e muitas vezes podem ser irreversíveis. Por isso, ao menor sintoma, faça um exame de audição.

Vanessa Moraes é audiologista - @fonovanessamoraes

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

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

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

TANGARÁ DA SERRA

Vereador reclama de ‘indústria da multa’ e pede providências

“Indústria da multa, não”, reclama Fábio

Ele aguarda uma reunião com o prefeito para resolver essa situação

Redação DS

Motoristas que transitam pela cidade de Tangará da Serra estão reclamando da possível volta da conhecida “indústria da multa”. Contrários as autuações dos Agentes de Fiscalização de Trânsito do Município, munícipes estão buscando apoio dos vereadores tangaraenses para resolver a situação.

Para o vereador Fábio Brito (PSDB), autuações desnecessárias, que poderiam ser resolvidas com orientações. “Temos recebido reclamações da falta de organização no trânsito de alguns agentes na frente de algumas escolas e também das multas aplicadas em toda a cidade”, relata o presidente do Legislativo Municipal, ao afirmar que o prefeito já foi comunicado dessas reclamações.

“No final do ano procurei o prefeito Vander para encaminhar essas cobranças, para dar sugestões também (...) que criasse um critério de reincidência, como advertência e depois a multa. Mas, infelizmente, alguns agentes parecem não ter gostado muito da minha reclamação ao prefeito, que inclusive, parte da sociedade, já pede a extinção da Guarda de Trânsito (...) mas não fiz esse pedido. Pedi ao prefeito que melhorasse o serviço, que não está a contento dos nossos pagadores de impostos, mas alguns entenderam errado e ficaram bravinhos comigo”, comenta.

Contudo, a situação que vinha sendo tratada entre os poderes, ganhou repercussão nas redes sociais neste final de semana depois que o vereador foi questionado pelos agentes no trânsito, sendo, inclusive, registrado boletim de ocorrência contra o parlamentar. O vereador teria desacatado um agente, após uma discussão.

“Se acha que boletim de ocorrência, pressão de rede social, vai me fazer recuar, se enganou. Vou para cima dessa famigerada tal indústria da multa, citada por alguns empresários que me procuraram, assim como outros vereadores que, tenho certeza, não comungam com tanta multa gerada e transtornos para resolvê-las”, disparou.

Ele agora aguarda uma reunião com o prefeito Vander para resolver essa situação. “Reitero que nunca generalizo. Tem muita gente boa lá, mas, indústria da multa, não”.

Sobre a situação, buscamos o Executivo Municipal, mas, até o fechamento desta reportagem, não obtivemos resposta.

PORTARIA

Judiciário fica 100% em teletrabalho até 31 de janeiro

Assessoria

Todas as unidades judiciárias serão mantidas em pleno funcionamento de forma remota, e o atendimento aos advogados, advogadas, cidadãos e cidadãs será realizado por meio dos canais disponibilizados pelo link <https://coronavirus.tjmt.jus.br/>

A portaria conjunta suspende os prazos processuais dos processos físicos e híbridos, tramitando regularmente os processos eletrônicos,

nos termos do art. 3º, III da Resolução CNJ nº 322, de 01 de junho de 2020. Atualmente a esmagadora maioria dos processos tramitam pelo PJe.

Conforme a portaria, haverá nova deliberação quanto ao retorno das atividades presenciais em reunião a ser realizada no dia 31 de janeiro (segunda-feira), quando será observada a evolução do cenário pandêmico no Estado.