

Diário da Serra

www.facebook.com/jornalds

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

ANO XXV // EDIÇÃO Nº 11.102
TANGARÁ DA SERRA - MT - BRASIL
16 DE MARÇO DE 2022

R\$ 2,00

Quarta-feira

diariodaserra.com.br
ds.jor.br

ARTIGO

Quer ter um sono reparador? Me pergunte como?

A falta de sono, a má qualidade do sono ou a insônia também podem ser fatores que contribuem enormemente para a ansiedade, estresse e depressão **P2**

DIÁRIO
HOJE



8 PÁGINAS+
CADERNO B

COTAÇÃO



DÓLAR
COMPRA: R\$ 5,16
VENDA: R\$ 5,16



EURO
COMPRA: R\$ 5,64
VENDA: R\$ 5,64

ARROBA DO BOI GORDO

TANGARÁ DA SERRA - MT



BOI
R\$ 310,26
VACA
R\$ 295,40

TEMPO



MAX
31º
MIN
21º

Sol com algumas nuvens. Chove rápido durante o dia e à noite.

Envie Pautas, Fotos
Sugestões e Vídeos
para o whatsapp do
DIÁRIO DA SERRA
(65) 3326.4724



CENTRAL DO ASSINANTE
(65) 3326.6501



Fotografe o
QR code ao lado
e acesse a página
do site do seu
jornal **DIÁRIO DA SERRA**

POR UMA PRÁTICA
SUSTENTÁVEL RECICLE.
PASSE ESTE JORNAL



Evento retomado, após dois anos

42 mulheres receberão título de 'Mulher Cidadã' da Câmara Municipal

HOMENAGEM Evento, em alusão ao Dia da Mulher, acontecerá no próximo dia 25 **P3**

OPORTUNIDADE

CAU/MT promove concurso público para Tangará da Serra

São vagas para Agente de Fiscalização e Assistente Administrativo **P4**

DE TANGARÁ

Ornamentação de cidades do Nortão atrai visita de representantes

Troca de informações para colocar em prática projeto de paisagismo **P5**

DIVINO BARRADO

STF nega recurso de prefeito cassado ano passado em Barra do Bugres

Divino foi cassado pelos vereadores em 17 de dezembro de 2021 **P2**

Duas Décadas Entregando
Qualidade!
20 ANOS

Central de Atendimento:
(65) 3319-2800

Siga nossas redes sociais:
@atlbrasiltransportes
www.atlbrasil.com.br

Feijoada

DATA: 09/04/2022

Entregas das 11h às 14h, na Fonte de Luz. QR Code da localização.

Valor: R\$ 75,00

SERVE 02 PESSOAS

Patrocinadores: Sicredi, Massari, Danni Garcia, Vitani, OLIRO, TANGARÁ

DS

ARTIGO

QUER TER UM SONO REPARADOR? ME PERGUNTE COMO?

Ter um boa noite de sono, esse é um dos desejos da sociedade dos dias de hoje. Todos nós estamos lutando para ter um boa noite de sono! O mundo precisa descansar, restaurar e reparar esse trauma global que todos nós experimentamos em algum nível. A falta de sono, a má qualidade do sono ou a insônia também podem ser fatores que contribuem enormemente para a ansiedade, estresse e depressão. O sono é uma das principais coisas que todos nós precisamos para o nosso bem-estar emocional, físico e mental. A boa notícia é que podemos implementar medidas simples para melhorá-lo. Mas, o que está fazendo um artigo sobre sono no Belicosa?

Um drama pessoal me inspirou a escrever sobre o sono. Não pelos olhos dos especialistas, mas sim pelos olhos do paciente. Há mais de 10 anos comecei a ter problemas com o sono. Uma hora era o stress da vida moderna, outra hora era uma insônia que não compreendia. Sim, era daquelas pessoas que sempre dormia bem, a principal reclamação da família e amigos era que dormia demais. E agora não estava bem, não descansava. O cansaço era a principal reclamação e fui buscar ajuda com médicos de família, terapeutas e psiquiatras. E sim fiz uso de um coquetel de pílulas que fizeram mais mal do que bem. Ninguém chegava num consenso. Tinha eu depressão? Ansiedade? Insônia? E o pior, minha intuição me dizia que algo estava errado, mas não me sentia deprimida ou ansiosa. Sentia mais raiva por não saber o que estava acontecendo comigo. Durante quase 7 anos fui diagnosticada com patologias que não tinha. Passei por 6 médicos e ainda não me sentia bem. Foi quando colapsei, estava exausta. Na ultima tentativa, passei por um médico que disse que meu caso era tão grave que deveria desistir de ter uma carreira. E aí utilizei a internet ao meu favor, procurei por um neurologista do sono, e depois de uma consulta de mais de 2 horas ele retirou os mais de 4 medicamentos que utilizava e disse: calma, o que você tem é HIPERSONIA (alguém que precisa dormir mais que o normal para nutrir o corpo) Não sabia o que era, mas o alivio inicial era tão grande que nem me importei, já mandei “isso é grave?” e ele disse, “não você apenas precisa dormir mais”. Depois da constatação feita pelos exames do sono e ajustes na minha rotina diária, durmo em media 10 horas e tenho uma vida normal. O que a minha história quer lhe dizer? Que a falta de sono pode afetar nosso humor, nossa capacidade de reter memórias e aprender novas informações, de nos sentirmos motivados, de resolver problemas, nosso relacionamento com os outros e nosso relacionamento com nós mesmos. Passamos cerca de um terço de nossas vidas dormindo, e isso afeta nossa saúde e bem-estar em tantos níveis. Então, como podemos melhorar nosso sono quando os tempos são difíceis? Nessa jornada vai precisar de disciplina para ter um sono reparador. Comece a usar a tecnologia: dê um Google em “Higiene do sono” e veja, são rotinas que vão lhe ajudar. Sempre que puder faça exercícios, se exponha ao sol 15 minutos por dia, pode ser de qualquer lugar. Dentro do quarto a regra é clara: zero telas, e cama é feita para sexo e sono. Se não estiver fazendo isso em cima dela, saia imediatamente. E isso deve ser repetido todos os dias, sem exceção. A dificuldade do uso da higiene do sono é a disciplina. Espero que um drama com final feliz lhe sirva de inspiração para pôr em prática rotinas que vão lhe ajudar a dormir melhor, estar mais disposto para sua vida, e a encarar o sono como ferramenta para um Life style melhor.

Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e Netnografia no Belicosa.com.br

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

f

www.facebook.com/jornalds

@diariodaserra

DIVINO BARRADO

STF nega recurso de prefeito cassado ano passado

Dr Divino

Divino foi cassado pelos vereadores em dezembro de 2021

SERGIO R. / Enfoque Business

O Supremo Tribunal Federal manteve a cassação do ex-prefeito de Barra do Bugres, Divino Henrique Rodrigues (PDT). A ministra do Supremo Tribunal Federal (STF), Rosa Weber, não conheceu do recurso e manteve a cassação do político pedetista. Divino foi cassado pelos vereadores em 17 de dezembro de 2021, por suposto acúmulo de cargos públicos. No STF ele alegou cassação ilícita e pede, em medida liminar, sua imediata reintegração no cargo. Conforme denúncia, de janeiro a abril de 2021, mesmo na função de prefeito, ele trabalhou como médico nas unidades de saúde do município de Alto Paraguai, recebendo dois pagamentos referentes aos serviços prestados como médico nos meses de janeiro e fevereiro no valor de mais de R\$ 40 mil. O pagamento foi realizado através da empresa Henrique Rodrigues dos Santos – ME, pagos com recursos do Sistema Único de Saúde (SUS). Leia mais: Prefeito em MT é cassado por deixar “cargo de lado” para desempenhar função de médico em outro município No STF, a defesa do prefeito, representada pelo advogado Lenine Póvoas, se baseia na Súmula Vinculante 46, a qual alega que foi desrespeitada pela Câmara Municipal de Barra do Bugres, ao cassar o gestor, e por decisão do Tribunal de Justiça do Estado de Mato Grosso, ao negar recurso e manter a cassação. Contudo, ao decidir sobre o caso, a ministra destaca que em análise acurada aos elementos e circunstâncias que envolvem a controvérsia, concluiu que o pedido de concessão da antecipação de tutela recursal não merece acolhimento, face a ausência dos pressupostos autorizadores para o seu deferimento. (Redação EB, com informações de VG News)

PROJETO NO CONGRESSO

Mauro diz que MT pode perder indústrias se sair da Amazônia Legal, mas é a favor

CAMILLA ZENI / Repórter MT

O governador Mauro Mendes (UB) se posicionou favorável ao Projeto de Lei 337/2022, de autoria do deputado federal Juarez Costa (MDB-MT), que pretende retirar o estado de Mato Grosso da área que compreende a Amazônia Legal, mas fez um alerta sobre o tema. A proposta foi apresentada no final de fevereiro e a expectativa é que o texto seja aprovado em três comissões e não precise passar pelo plenário. Questionado sobre o tema, Mauro Mendes revelou que conversou com a bancada em relação à proposta, fazendo um alerta para uma possível “desindustrialização” em Mato Grosso, caso o projeto de lei seja aprovado. Mauro pontuou que estados que compõem a Amazônia Legal têm incentivos para as indústrias, que ganham isenção de 75% no imposto de renda, em caso de projetos que sejam aprovados pelas Superintendências do Desenvolvimento da Amazônia (Sudam). Mauro observou que, no entanto, caso os deputados consigam manter esses incentivos para as indústrias de Mato Grosso, ele se posiciona favorável à proposta.

HOMENAGEM

42 mulheres receberão título de 'Mulher Cidadã' da Câmara Municipal

**Evento, em alusão
ao Dia da Mulher,
acontecerá no
próximo dia 25**

FABÍOLA TORMES / Redação DS

A Câmara Municipal de Tangará da Serra promoverá no próximo dia 25 de março a Sessão Solene de comemoração ao Dia Internacional da Mulher 2022. O ato solene acontecerá no auditório da Subseção da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) de Tangará da Serra, a partir das 19h.

Na oportunidade, 42 mulheres receberão o certificado de 'Mulher Cidadã', homenagem àquelas que se destacaram como mulheres que no seu dia a dia, dedicam-se nas mais diversas causas para a defesa dos direitos da mulher e dos interesses sociais da coletividade.

“(…) Sabendo que a nossa cidade é constituída e sua maioria por mulheres que a Câmara Municipal agradece a realização desta sessão solene, entregando 42 homenagens às mulheres que prestaram serviço relevante a nossa cidade”, destaca o presidente do Legislativo Municipal, vereador Fábio Brito, ao lembrar que nos últimos dois anos não foi possível realizar esta sessão em virtude da pandemia.

“Neste ano, com baixo índice de infectados pela



Evento retomado, após dois anos

“
Homenagens
às mulheres
que prestaram
serviço a
nossa cidade

Covid-19, realizaremos no dia 25 de março, no mês da mulher, esta sessão, onde 42 personalidades receberão dos 14 vereadores esta homenagem”.

Serão homenageadas nesta noite festiva as tangaraenses: Aline Brumati, Alzireth Francisca de Moraes, Angela Regina Pen-

so, Araci Coelho, Berenice Martins Cassemiro de Oliveira, Daiana Ciriaco da Silva, Daniela Patrícia Pereira dos Santos, Dilmara Vieira de Achaval, Dinálva Aparecida Rodrigues da Silva, Edite Rodrigues Perez, Edna Ederli Coutinho, Elena Vicente Lima, Eleonice Pereira de Jesus (Morena), Fabiana Rosa dos Santos, Iraci Alves dos Santos, Irani Rodrigues Lourenço, Ivani Soares Santos, Janaína de Jesus Silva Sardinha, Januária Eugênia Souza de Menezes Câmara, Josiane Barbosa dos Santos, Juliana Augusta de Pinho, Karen Priscila Rocha Antunes Santos, Lenir Terezina Mello da

Silva, Leticia Graziella Teixeira Nunes, Lindalva Ferreira Vilas Boas, Lucia Inês Gonçalves Barbosa, Márcia Gonçalves Angola, Maria Aparecida da Silva, Maria Aparecida Ferreira Andrade, Maria Ignez Batista da Silva, Maria José Macedo, Maria Salete Fontana Netto, Marilza Claudina da Silva dos Anjos, Olga Romanhuk Muraro, Rita de Cássia Guarienti, Rita de Cassia Machado Tormes, Rosane Marli Fischer, Rosângela Nunes Monteiro, Rosely Dourado Português de Paiva, Tania Cristina de Sousa (Preta), Valnicéia Maria Picoli Barbosa e Vandréia Cristiane Fernandes Santos Pironnet.

LEGISLAÇÃO

Exigência do passaporte sanitário está proibida em Mato Grosso

Assessoria

O governador Mauro Mendes (União) sancionou a Lei nº 11.685, que proíbe a exigência da apresentação do passaporte sanitário, ou comprovante de vacina para ter acesso a estabelecimentos públicos e privados no Estado de Mato Grosso. A lei foi publicada na última segunda-feira, 14.

A nova lei estabelece que o cidadão mato-grossense fica desobrigado de apresentar qualquer tipo de comprovante de vacinação contra Covid-19 e suas variantes, para entrar em estabelecimentos, seja ele público ou privado.

Contrário, o procurador-geral de Justiça, José Antônio Borges Pereira, ingressou com Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADI) junto ao Tribunal de Justiça, em face da Lei Estadual nº 11.685.

O procurador-geral aponta a inconstitucionalidade da lei por contrariar dispositivos da Constituição Estadual, ferindo o princípio constitucional da separação dos poderes ao interferir indevidamente nas atribuições da Secretaria de Estado de Saúde e, por outro lado, por ir de encontro a entendimento do Supremo Tribunal Federal em relação à obrigatoriedade da vacinação em situação de crise sanitária.

**Férias
Inviolável
é + paz e
tranquilidade**



INVIOLÁVEL
MONITORAMENTO ELETRÔNICO

Tangará da Serra - MT | 65 3311.3311

Leia o QR Code e
coloque a Inviolável
no seu roteiro de verão

inviolavel.com





A lotação será na cidade de Tangará da Serra

OPORTUNIDADE

CAU/MT promove concurso público para Tangará

Vagas: Agente de Fiscalização e Assistente Administrativo

JULIANA KOBAYASHI / Assessoria

O Conselho de Arquitetura e Urbanismo de Mato Grosso (CAU/MT) segue com inscrições abertas para o concurso público para provimento de vagas e formação de cadastro de reserva em empregos de nível superior e médio do Conselho. Foram abertas vagas para Agente de Fiscalização e Assistente Administrativo. A lotação será na cidade de Tangará da Serra.

O concurso prevê uma vaga efetiva para agente de fiscalização, com 25 vagas para cadastro reserva. A remuneração do cargo é de R\$ 7.436,57 + benefícios, com carga horária semanal

de 30h. Para o cargo de assistente administrativo está previsto uma vaga efetiva, com 50 vagas para cadastro reserva. A remuneração é de R\$ 2.850,09 + benefícios, com carga horária semanal de 30h.

As fases do concurso serão realizadas em Cuiabá, que consistirão em questões objetivas e discursivas, ambas de caráter eliminatório e classificatório.

Os requisitos acadêmicos e profissionais para cada vaga são: Agente de fiscalização: diploma, devidamente registrado, de conclusão de curso de graduação em

Arquitetura e Urbanismo, fornecido por instituição de ensino superior reconhecida pelo Ministério da Educação; registro profissional no Conselho de Arquitetura e Urbanismo e Carteira Nacional de Habilitação – Categoria “B”.

Assistente Administrativo: certificado, devidamente registrado, de conclusão de curso de ensino médio, expedido por instituição educacional reconhecida pelo órgão próprio do sistema de ensino e Carteira Nacional de Habilitação – Categoria “B” (no mínimo) em plena validade.

A taxa de inscrição será de R\$ 127,00 para os empregos de nível superior e de R\$ 48,00 para os empregos de nível médio. As inscrições poderão ser realizadas até sexta-feira, 18 de março, no site do IBRASP (<https://ibrasp.selecao.net.br/informacoes/75/>).

“
As inscrições
poderão ser
realizadas até
18 de março

AS QUARTAS



Instituto Gnosis Brasil de Tangará da Serra

Instituto Gnosis Brasil de Tangará promove ciclo de palestras

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O Instituto Gnosis Brasil de Tangará da Serra iniciou na última semana um ciclo de palestras para o mês de março e início de abril.

Serão, ao todo, quatro palestras e um curso, ministrados todas as quartas-feiras, para trabalhar diferentes temas.

Para esta quarta-feira, 16, será dada sequência à Meditação – tema iniciado na semana passada. Na próxima semana, dia 23 de março, falarão sobre ‘Desdobramento Astral’;

dia 30 sobre ‘A Origem do Homem’; e, no dia 6 de abril, finalizam com ‘Curso de Autoconhecimento’.

A participação é gratuita e as vagas são limitadas, os interessados devem se inscrever pelo link <https://ac.gnosisbrasil.com/f/11439/TangaraDaSerra-03-22>

As palestras serão todas no Auditório do Instituto Gnosis Brasil de Tangará da Serra, localizado a Rua 15 A, 473 W, Parque das Mansões, das 19h às 20h.

Mais informações pelos contados 65 9601-9942/ 9954-5766/ e 9625-6949.



TIRENTULHO

LIMPEZA E TRANSPORTES LTDA.



- Limpeza de Terrenos
- Locação de Máquinas
- Locação de Caçambas
- Almoxarifado Móvel

- Demolições
- Terraplenagem
- Vendas de aterro
- Tanque De água

FONE: (65) 3326-2478
9687-2747

Av. Lions Internacional, n.º 220-W - Bairro Cidade Alta III

ISSO É ROTINA PRA VOCÊ.



ÁGUA PARADA, PRA DENGUE, TAMBÉM.

CERTOS HÁBITOS SÃO
ROTINA PRA GENTE.
MAS POR QUÊ **COMBATER**
A DENGUE AINDA NÃO?

Faça do combate à Dengue
uma rotina. Só assim será
possível eliminar esse perigo.



Vire garrafas de
cabeça para baixo



Elimine água em
vasos de flores



Limpe e tampe
bem a caixa d'água



Mantenha calhas
secas e limpas



Troque sempre
a água do seu pet



Mantenha
piscinas limpas

A DENGUE MATA.

MUDAR SUA ROTINA É CUIDAR DA SUA FAMÍLIA.



Governo de
**Mato
Grosso**