

As comemorações de final de ano representam momentos de confraternização, mas também de excessos, já que é a época das ceias, e pratos tradicionais. Os exageros à mesa tendem a desencadear alguns prejuízos à saúde.

Podemos citar como consequências desses excessos as dores e distensões abdominais, náuseas, vômitos, diarreias, além da possibilidade de desencadear refluxo, gastrite, azia e outros desconfortos.

Outro perigo está relacionado à demasia do uso do sal e à pouca hidratação, com alto consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes, o que pode causar uma série de problemas, que vão desde dores de cabeça até um possível aumento de pressão e retenção de líquidos.

Os excessos também favorecem o agravamento de doenças já existentes ou das que o indivíduo tem propensão, como cálculos renais, cálculo biliar e outras inflamações. Mesmo em períodos festivos, é importante manter o equilíbrio, o que

Os exageros à mesa tendem a desencadear alguns prejuízos à saúde

também pode evitar uma possível disbiose, um desequilíbrio na microbiota intestinal, que pode ser causado por excesso de açúcares, gorduras e inclusive uso de medicamentos sem a indicação adequada. Caso ocorra a alteração, na maioria dos casos, a recu-

peração ocorre de forma natural, com consumo de fibras e alimentação saudável. No entanto, há casos que demandam acompanhamento profissional, que pode incluir antibióticos para controle de bactérias patogênicas e probióticos para cultivar as bactérias boas que compõem a flora intestinal. Portanto, é fundamental ficar atento ao equilíbrio da composição nutricional.

Sempre vale lembrar que não devemos exagerar nos alimentos gordurosos, tentar ingerir frutas, legumes, verduras nesse meio tempo, não se esquecer da salada, que ajuda na composição das fibras alimentares para manter a microbiota intestinal. Para quem tem intolerâncias, alergias e sensibilidades, é importante manter a privação e o controle para evitar complicações.

Outra dica é atentar-se para o sono, tirar um tempo para descansar o corpo e manter a hidratação, já que o excesso de comida e bebida envolve a ingestão de muitos líquidos com altas concentrações de sódio, que podem ser substituídos por água com limão ou água saborizada, por exemplo.

Não é necessário se privar de tudo.

O importante é não exagerar, incluir frutas e fibras nas refeições, manter o corpo hidratado e não abandonar as atividades físicas para manter o equilíbrio.

MFernanda Branco é nutricionista.

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, Arenápolis, 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®
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

Queimada há dois anos

Prefeitura de Barra reconstrói ponte sobre o Rio Sepotuba



Falta da ponte aumentou percurso em quarenta quilômetros

Reconstrução foi promessa de campanha da gestora municipal

ROSI OLIVEIRA/ REDAÇÃO DS

Dentro em breve, moradores da Comunidade Jatobá e Antônio Conselheiro, verão sanadas uma de suas maiores reivindicações e preocupações. A Prefeitura Municipal de Barra do Bugres deu início a reconstrução da ponte sobre o Rio Sepotuba que leva às duas comunidades. A ponte foi queimada há dois anos e desde então, os moradores dessas localidades tem enfrentado muitas dificuldades, além de terem que aumentar a viagem em mais ou menos quarenta quilômetros como é o caso do pequeno produtor, José

Carlos de Lima, que diz ser um grande transtorno a falta da ligação feita pela ponte. “Essa ponte para nós que somos moradores daqui da região é fundamental. Eu, por exemplo, processo meu produto aqui e muitas vezes compro produto de outras pessoas, e ali do outro lado tenho o produto pertinho que não consigo ir buscar porque tenho que dar uma volta de quarenta quilômetros para ir lá”, informa.

De acordo com a Prefeitura de Barra do Bugres, Azenilda Pereira, a reconstrução foi uma promessa de campanha que ela não poderia jamais deixar de cumprir, já visto que vários antecessores fizeram a promessa, mas não cumpriram a palavra. A reconstrução está acontecendo graças a uma parceria firmada entre o Executivo Municipal de Barra do Bugres e o Governo do Estado, como

informa a Prefeita. “A ponte do Sepotuba já vem há muitos anos, em outras gestões que não concluíram e nós na maior dedicação fomos atrás da madeira e recebemos a ajuda do Governo do Estado que nos cedeu e a nossa Secretaria de Obras está muito empenhada para concluir essa ponte que está sendo corrigida em toda a sua extensão, e não apenas aonde aconteceu o problema. Vai ficar muito boa”, garante Adenilza.

Na oportunidade, a Prefeitura aproveitou para agradecer a parceria de todos os envolvidos na reconstrução. Revelou que a previsão de entrega da obra para as comunidades seja nos próximos dias. Além da Comunidade Jatobá e Antônio Conselheiro, a ponte dá acesso a Cachoeira do Juba um dos pontos turísticos de Barra do Bugres.

Reivindicação

Executivo deve atender solicitação da COOPERTAN

CLAIRTON WEBER
ASSESSORIA

A Cooperativa de Produção de Material Reciclável de Tangará da Serra – COOPERTAN está reivindicando junto ao poder Executivo Municipal a pavimentação de um corredor de escoamento dentro do pátio da instituição, localizada no Distrito Industrial no Residencial Alto da Boa Vista. Uma reunião entre os envolvidos – cooperados e agentes públicos – foi realizada

na manhã desta quinta-feira (15/12), com visita no local onde se pretende a implantação de asfalto.

O Prefeito Municipal Vander Masson, participou do encontro. A **COOPERTAN** é um exemplo de sucesso na coleta seletiva de lixo reciclável (plásticos e papelão) e, recentemente deu início a um novo processo que envolve a coleta de vidros. A empresa que transforma o vidro estabelece restrições para a aquisição de vidro reciclável – exige que o pá-

tio onde os caminhões se movimentam para o carregamento da mercadoria esteja pavimentado. Ao final da reunião, depois de conhecer todos os detalhes da obra e as necessidades da cooperativa, o Prefeito Municipal Vander Masson determinou que fosse feito um estudo detalhado para apontar questões técnicas e jurídicas que poderiam interferir. Na ocasião, os cooperados foram comunicados que o SAMAE está doando oficialmente um caminhão usado.