

DS

ARTIGO

CUIDADOS COM OS EXAGEROS DE FINAL DE ANO!

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 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 recuperação 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.

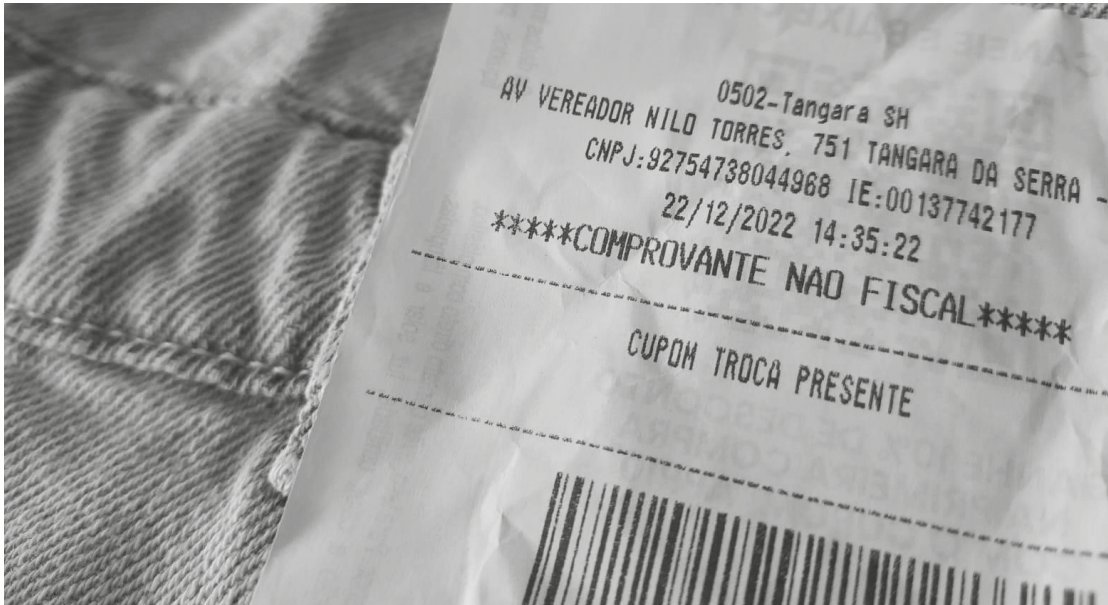
Outra dica é atentar-se para o sono, tirar um tempo para descansar o corpo e manter a hidratação, já que o excesso de comida e bebida envolve a ingestão de muitos líquidos com altas concentrações de sódio, que podem ser substituídos por água com limão ou água saborizada, por exemplo. Não é necessário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

Fernanda Branco é nutricionista e integra as equipes do Instituto de Gastro e Proctologia Avançada (IGPA) e Clínica Vida Diagnóstico e Saúde.

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

PÓS NATAL

Entidade orienta consumidores sobre trocas de presentes



Maioria das lojas adotam essa prática

Prática estreita relacionamento entre cliente e lojista

ASSESSORIA CDL TANGARÁ

Dúvidas quanto a questão de troca de presentes e produtos são muito comuns entre os consumidores e as perguntas sobre o que é ou não de direito de quem efetuou a compra se acentuam nessa época do ano.

O presente de Natal não agradou, o tamanho veio errado, a cor ou o modelo não caiu no gosto do presente, o produto veio com defeito. A Câmara de Dirigentes Lojistas de Tangará da Serra (CDL Tangará), através de seu departamento jurídico, orienta os consumidores e tira algumas dúvidas.

Embora muitos desconheçam, a troca de pro-

duto comprados em loja física, sem defeito, não é obrigatória, mas uma liberalidade da loja. E, havendo esta possibilidade, as regras devem ser informadas ao consumidor previamente.

A assessora jurídica da entidade, Ivonilza Carvalho, explica que a troca de qualquer produto ou devolução, somente poderá ocorrer se a compra foi feita a distância ou fora da loja. “Neste caso o prazo é de sete dias após o recebimento do produto. No entanto, as lojas tem adotado o sistema de troca quando comprados para presente”, orienta, acrescentando que “deve-se verificar qual o prazo que cada loja concede e anotar ou pedir um documento e assim passar para o presenteado”.

O anúncio de que permite a troca dos presentes faz parte do contrato da compra e venda e a loja e, obrigada a cumprir o anuncia-

do ou prometido na hora da compra. “Caso não aceite a troca, mesmo tendo prometido ou divulgado, a loja poderá responder por dano moral e devolução do valor pago. Tudo acima passa a ser direito do consumidor se ocorrem as hipóteses de publicidade ou promessa de troca”, explicou Ivonilza.

Nas compras presenciais para uso próprio não existe direito de arrependimento ou troca, passa a ser direto do lojista trocar ou não.

O presidente da CDL Tangará, Alessandro Rodrigues Chaves, avalia que embora não seja obrigatória a troca, os estabelecimentos devem adotar essa prática como forma de estreitar o relacionamento com seus clientes. “Dessa forma a empresa cativa e fortalece o bom relacionamento com o consumidor”, salientou o presidente.

CONFIRA AS DATAS

Mato Grosso terá 15 feriados e pontos facultativos em 2023

REDAÇÃO DS

O Governo de Mato Grosso publicou no Diário Oficial do Estado o Decreto nº 1.587, com o cronograma de feriados e pontos facultativos nas repartições públicas do Estado de Mato Grosso para o ano de 2023.

São, ao todo, 15 diferentes datas, iniciando no domingo, 1º de janeiro, com feriado nacional. Em fevereiro serão dois pontos

facultativos no Carnaval – dias 20 e 21 (segunda e terça). Em abril mais dois feriados nacionais – 7 e 21 (sextas-feiras), Paixão de Cristo e Tiradentes, respectivamente.

No dia 1º de maio (segunda-feira), Dia Mundial do Trabalho, também será feriado nacional; e nos dias 8 e 9 de junho (quinta e sexta), ponto facultativo de Corpus Christi.

Em 7 de setembro (quinta-feira), Independência do Brasil; e 12 de outu-

bro (quinta-feira) Nossa Senhora Aparecida, são feriados nacionais; 28 de outubro (sábado) Comemoração Dia do Servidor Público - ponto facultativo; 2 de novembro (quinta-feira) Dia de Finados; e 15 de novembro (quarta-feira) Proclamação da República, feriado nacional; 20 de novembro (segunda-feira) Consciência Negra - será feriado estadual; e, dia 25 de dezembro (segunda-feira) será feriado para Natal.