

Diário da Serra

www.facebook.com/jornalds

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

ANO XXVI // EDIÇÃO Nº 11.292
TANGARÁ DA SERRA - MT - BRASIL
29 DE DEZEMBRO DE 2022

R\$ 2,00

Quinta-feira

diariodaserra.com.br
ds.jor.br

Samae promove limpeza de lagoas anaeróbias

TANGARÁ Trabalho vai melhorar eficiência no tratamento do esgoto **P2**



Trabalho realizado nesta quarta

MATO GROSSO
Governo investe R\$ 210mi para construção de casas populares

Programa prevê a construção de mais de 3,1 mil casas populares **P4**



DIÁRIO
HOJE

4 PÁGINAS

COTAÇÃO

DÓLAR
COMPRA: R\$ 5,38
VENDA: R\$ 5,38

EURO
COMPRA: R\$ 5,68
VENDA: R\$ 5,68

ARROBA DO BOI GORDO

TANGARÁ DA SERRA - MT

BOI
R\$ 249,51
VACA
R\$ 233,75

TEMPO

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



MT ILUMINADO

Governo já entregou 149 mil luminárias de LED a 101 municípios

Ação está inserida no programa MT Iluminado, lançado pela atual gestão **P2**

NA CAPITAL

Estado notifica Prefeitura de Cuiabá para reabrir UTIs Covid-19

Apenas cinco leitos de UTIs pediátricas estão em funcionamento **P3**

COVID-19

Tangará e outros quatro municípios estão sob 'Risco Muito Alto' (P3)

ÔMEGA
segurança eletrônica
(65) 3325-0080

* Alarmes * Cerca Elétrica * Portão Eletrônico
* Telefonia * Interfones * Sistema de Câmeras



OUVIDORIA/DENUNCIE DE SEGUNDA À SEXTA
0800 647 4411 / (65) 3311 - 4835
(65) 98402-8595



PREFEITURA MUNICIPAL DE TANGARÁ DA SERRA
www.tangaradaserra.mt.gov.br

**SEJA RESPONSÁVEL
LIMPE SEU TERRENO**

A partir de 1º de janeiro de 2023, terrenos sujos e calçadas sem edificações serão notificados e poderão ser multados. Você morador tem a responsabilidade de mantê-los limpos, evitando a proliferação do mosquito causador de doenças como a dengue.

**SEJA UM MORADOR RESPONSÁVEL.
UMA CIDADE LIMPA É DEVER DE TODOS!**

DS

ARTIGO

O SONO NÃO DEVE COMPROMETER SEUS PROJETOS PARA 2023

2023 está chegando e é importante incluir na lista de metas a melhoria da qualidade do sono a fim de que eventuais distúrbios não comprometam seus objetivos pessoais e profissionais para o novo ano.

Muitas pessoas sofrem com distúrbios do sono e nem se dão conta de o quanto isto implica na sua qualidade de vida. Mas, o que são distúrbios do sono? É um conjunto de diferentes doenças e condições capazes de afetar o sono dos pacientes, impedindo-o por completo de dormir ou tornando o sono insuficiente, ou seja, mesmo quando o paciente dorme, ele não consegue se sentir descansado ou mesmo recuperado.

É fato que o ritmo agitado da vida moderna tem feito a população dormir cada vez menos. Entre os distúrbios do sono mais comuns estão a insônia, o ronco e a apneia.

Também já é consenso que a qualidade do nosso sono está intimamente relacionada à nossa qualidade de vida. Ou seja, mais do que comprometer as noites de descanso, esses distúrbios podem efetivamente impactar nossa saúde física, cognitiva e emocional ou ainda serem sinais de doenças bem mais complexas.

Diversos estudos já comprovaram que a falta de sono aumenta riscos em cardiopatas e piora crises em portadores de dor crônica. Por outro lado, uma noite bem dormida pode reduzir o risco de obesidade e hipertensão, além de proteger contra o declínio cognitivo relacionado às demências.

O sono reparador também é associado à diminuição das taxas de depressão e à regulação de várias funções, sejam elas físicas ou mentais, que garantem a vitalidade geral do nosso organismo. Dessa forma, dormir bem ao longo da vida é também essencial para um envelhecimento saudável.

É durante o sono que o nosso organismo se restaura, equilibrando a produção de hormônios, fortalecendo a imunidade e fixando o aprendizado. A privação do sono pode atrapalhar desde o desempenho físico à produtividade no trabalho até às relações sociais.

Tipos de distúrbios do sono

Entre os principais tipos de distúrbio do sono, podemos destacar:

- insônia;
- apneia do sono;
- paralisia do sono
- sonambulismo;
- síndrome das pernas inquietas;
- bruxismo;
- narcolepsia.

Causas

De modo geral, existem muitas causas para os distúrbios do sono. Uma das principais é o estresse. Pacientes que trabalham sob pressão podem apresentar, por exemplo, distúrbios do sono como a insônia e o bruxismo (ranger os dentes durante a noite).

Insônia e sonambulismo também podem ser causados devido ao efeito colateral de alguns medicamentos. Uma das principais causas da apneia do sono é o excesso de peso.

Já a síndrome das pernas inquietas e a narcolepsia são causadas por desordens neurológicas.

Sintomas

Podemos destacar como sintomas ou sinais dos distúrbios do sono os seguintes sintomas:

- Dificuldade de pegar no sono à noite;
- Cansaço e sonolência durante o dia;
- Irritação constante;
- Falta de concentração;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Roncar durante à noite;
- Mesmo ao dormir durante a noite, acordar cansado e sem a sensação de ter dormido o suficiente;
- Dor de cabeça.

Diante de sintomas, é importante recorrer a um especialista para que exames clínicos e especializados possam dar o devido diagnóstico e para que seja adotado o melhor tratamento e elevar a sua qualidade de vida, muito necessária para que todos nós possamos correr atrás de nossos objetivos de vida e realizá-los.

Dr. Aderson Santos Botti é otorrinolaringologista no Instituto do Sono e Otorrino de Mato Grosso

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

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

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

f

www.facebook.com/jornalds

ig

@diariodaserra

TANGARÁ DA SERRA

Samae promove limpeza de lagoas anaeróbias

Trabalho realizado nesta quarta

Trabalho melhora eficiência no tratamento do esgoto

CLAIRTON WEBER / Assessoria

O Prefeito Municipal Vander Masson foi verificar na manhã desta quarta-feira, 28, o trabalho que vem sendo feito na Estação de Tratamento de Esgoto (ETE), acompanhado do diretor do Serviço Autônomo Municipal de Água e Esgoto (Samae), Heliton Oliveira. Na ocasião ele anunciou que há um estudo em andamento para indicar a melhor concepção para ampliar a capacidade de tratamento de esgoto. “Temos aproximadamente 35% de rede instalada e não ligada.

Precisamos ampliar o sistema e garantir o tratamento. 2023 vai ser um ano de boas notícias nessa área”, comentou.

O município de Tangará da Serra coleta e trata 23% do esgoto que produz, isso representa 8.809 ligações. Percentual bem abaixo do que é recomendado. Para se ter uma ideia, o recém aprovado Marco Legal do Saneamento Básico estabelece que até 2033, 90% da população brasileira tenha seu esgoto coletado e tratado. O sistema de tratamento de esgoto ativo no município tem capacidade para tratar 50 litros de esgoto por segundo e essa capacidade vinha se deteriorando ao longo dos últimos anos.

Para retomar a eficiência do sistema e devolver ao Córrego Ararão um produto final mais apurado (efluente de esgoto tratado), o Samae está fazendo a dragagem das duas lagoas anaeróbias – as que recebem o esgoto bruto –. Para isso foi contratada a empresa Antônio Correia dos Santos Júnior, ao custo de R\$ 145.991,25. A execução dos serviços está estimada para 10 dias.

Conforme o diretor da autarquia, uma limpeza como esta deveria ser feita pelo menos uma vez ao ano: “O sistema está em funcionamento há mais de 15 anos e nunca foi feita uma limpeza assim”, disse. O lodo acumulado ao longo de todos esses anos está sendo transferido para uma lagoa próxima, que servirá como leito de secagem e, posteriormente poderá ser utilizado como fertilizante.

MT ILUMINADO

Governo do Estado já entregou 149 mil luminárias de LED a 101 municípios

GUILHERME BLATT / Sinfra-MT

O Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra/MT), já entregou 149 mil luminárias de LED, de um total de 385.489 adquiridas, a 101 municípios, para modernização da iluminação pública estadual. A ação está inserida no programa MT Iluminado, lançado pela atual gestão.

Dos 141 municípios, 136 que já aderiram ao programa serão beneficiados - outros cinco (Água Boa, Barra do Garças, Carlinda, Feliz Natal e Primavera do Leste) já possuem programas próprios ou firmaram parcerias com esta finalidade. Com isso, Mato Grosso será o primeiro estado brasileiro a ter 100% de suas cidades totalmente iluminadas com LED.

A quantidade de luminárias a ser repassada aos municípios foi informada pelas prefeituras, ainda durante a fase inicial de adesão ao projeto. “Este é um dos maiores programas que o Governo do Estado está fazendo. Estamos todos muito felizes, porque temos a clara dimensão do que isso vai representar no dia a dia das pessoas”, frisou o governador Mauro Mendes durante a assinatura do contrato com as empresas que venceram o processo licitatório.

MATO GROSSO

Governo investe R\$ 210mi para construção de casas populares

Programa prevê a construção de mais de 3,1 mil casas populares

GUILHERME BLATT / Sinfra - MT

Para promover o direito à moradia das famílias mato-grossenses em situação de vulnerabilidade, o Governo de Mato Grosso lançou, neste ano, o programa Ser Família Habitação. O objetivo é repassar recursos financeiros para que os municípios construam casas de interesse social.

Idealizado pela primeira-dama Virginia Mendes, o programa é desenvolvido pelas secretarias de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc-MT) e Infraestrutura e Logística (Sinfra-MT). O investimento previsto é

de R\$ 210,9 milhões para a construção de 3.140 casas em 69 municípios, que assinaram um termo de compromisso.

“Esse projeto foi pensado especificamente para atender as famílias que não têm condições de adquirir um imóvel e até mesmo de pagar aluguel. Temos exemplos de famí-

“
Atender as famílias que não têm condições de adquirir um imóvel

lias que se dividem em casa de parentes e até mesmo de amigos, porque não têm seu próprio lar, isso

é uma das coisas que me incomoda há muito tempo. Ter um cantinho para chamar de seu, para poder reunir seus familiares é, além de um direito, viver de forma digna. Eu quero ver cada rosto comemorando o recebimento da chave de sua casa própria. O Governo do Estado está de parabéns por acreditar neste projeto”, disse a primeira-dama de MT, Virginia Mendes.

Até o momento, já foram firmados 21 convênios, que representam um investimento de R\$ 62 milhões na construção de 937 casas.

Os municípios interessados em participar do programa devem solicitar a adesão junto a Setasc-MT, elaborar o plano de trabalho e disponibilizar a área para construir o terreno, com toda a infraestrutura. Quarenta e sete mu-



Programa vai atender 69 municípios do Estado

nicipios já começaram a entregar a documentação exigida pelo Decreto Estadual Nº 1.398, que estabeleceu o programa.

Podem ser beneficiadas pelo Ser Família Habitação pessoas que pertençam a um grupo familiar cuja renda per

capita não ultrapasse R\$ 100, tendo preferência as pessoas com menor renda. Também é necessário morar no município há pelo menos cinco anos e não ter sido beneficiado em outro programa habitacional de interesse social.



Visitas foram concluídas nesta semana

TANGARÁ DA SERRA

Papai Noel do Sicredi na Minha Casa impactou mais de 100 crianças

Crianças deixaram lindos desenhos na caixinha

LAVÍNIA NEVES BRIGNONI
Comunicação e Marketing

Durante o mês de dezembro, as luzes de Natal do Sicredi se acenderam para encantar muitas crianças e seus familiares. Além de uma decoração de encher os olhos, a Sede recebeu muitas visitas da criançada aos finais de semana, com direito a muito algodão doce, pipoca, brinquedos além do Cine Sicredi, incentivando a educação financeira de um jeito divertido para os pequenos.

“Estamos muito felizes entregar mais uma edição deste projeto que toca no coração de tantas pessoas. O envolvimento da comunidade com as nossas

ações natalinas, reforça nossa essência cooperativista. Que possamos manter acesa a luz da vida, da esperança e levar a cooperação cada vez mais longe para fazer a diferença na vida das pessoas”, destaca o presidente da Cooperativa Sudoeste, Antonio Geraldo Wrobel.

A décima edição do Natal de Luz Sicredi também trouxe uma novidade especial para as crianças. A iniciativa Papai Noel do Sicredi na Minha Casa,

“
Esta experiência, marcou a vida de muitas crianças

aproximou ainda mais a comunidade da Cooperativa. Crianças de todas as idades deixaram lindos desenhos na caixinha do Papai Noel para receber em sua casa o bom velhinho. As visitas foram concluídas nesta semana, deixando um gostinho de quero mais para próxima edição.

“Esta experiência, com certeza, marcou a vida de muitas crianças, fomos recebidos com muito carinho em cada visita e ver a alegria no rostinho de cada um não tem preço. Recebemos mais de 50 desenhos e a maioria das casas tinham mais de uma criança, então foi muito gratificante poder reforçar por meio desta ação, nossos sentimentos de união e cooperação com a nossa comunidade”, comenta a Analista de Comunicação e Marketing da Sicredi Sudoeste, Marcela Possavatis, ao agradecer a participação de todos.