



ARTIGO

COMO A ATIVIDADE FÍSICA
PODE AJUDAR NO COMBATE
AO CÂNCER DE MAMA?

A atividade física em nossa vida é extremamente essencial. Além de ser aliada na perda de peso e condicionamento físico, ela também traz diversos benefícios para a nossa saúde e ajuda a prevenir diversas doenças.

O sedentarismo, por sua vez, aumenta em 104% o risco para a evolução e desenvolvimento da doença. Por isso, para evitá-la, não basta apenas praticar exercícios, mesmo que todos os dias. É imprescindível que o sedentarismo diminua, por meio da redução do tempo que ficamos sentados, por exemplo.

Um estudo europeu confirma a importância da atividade física na prevenção do câncer de mama. O ideal são 150 minutos de atividade física moderada distribuídos na maior parte dos dias da semana. Os exercícios melhoram o funcionamento do sistema imune, ajudam a reduzir a inflamação sistêmica, o inchaço, o sobrepeso e a obesidade e modulam a ação hormonal, que ajuda na redução do tecido gorduroso. A frequência, portanto, é muito importante: é melhor fazer pouco do que não fazer.

Essa recomendação internacional com as atividades físicas preconiza que você reduza o seu tempo sentado, fazer o máximo de atividades que você puder de pé e introduzir no seu dia a dia mais atividade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o câncer de mama é comum em 140 países, entre eles o Brasil, e, além do autoexame e mamografia, outra maneira de prevenir é a prática de atividades físicas, segundo estudos realizados recentemente.

Sabe-se que a obesidade e sedentarismo aumentam a incidência de alguns tipos de câncer, nos quais esses dois fatores representam 20% dos casos de câncer de mama. Os pesquisadores da universidade de Estetino, na Polônia, analisaram o impacto dos exercícios na prevenção de alguns tipos de câncer e apontaram que as mulheres que praticam algum tipo de atividade física por seis ou mais horas por semana, possuem menor probabilidade de desenvolver um nódulo maligno nos seios.

Já um estudo publicado pela revista científica Public Library of Science One, identificou que a prática dos exercícios aeróbicos reduz o risco de mortalidade por câncer de mama em 40%. Manter em movimento reduz os níveis sanguíneos de insulina e de fatores de crescimento, os quais estimulam a multiplicação de células malignas.

A musculação, caminhada, corrida e pedalada são atividades físicas indicadas para serem executadas na prevenção, bem como no tratamento do câncer de mama.

O exercício não só auxilia de forma significativa na prevenção do câncer de mama, mas a gente sabe também que reduz a recorrência do câncer de mama para quem já tem a doença ou para quem já teve a doença. Aumenta a sobrevida, então atua como um remédio efetivamente.

Porém, vale ressaltar que é de extrema importância consultar um médico para saber se está realmente apta para a prática de exercícios físicos.

Mulheres, toquem-se e cuidem-se! A prática de atividades físicas lhe dão mais autonomia, bem-estar e, além disso, lhe ajudam a relaxar e a dormir mais tranquilamente. Todos nós estamos juntos em prol do combate ao câncer de mama!

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

Fabíola 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

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

CAMPANHA DE ARRECADAÇÃO

Pessoas físicas e jurídicas podem
destinar até 6% do IR em 2023
para fundos da Criança e do Idoso



Os recursos foram essenciais para o Lar do Idoso

Em Tangará, as
destinações desse
ano somaram
R\$ 1,67milhão

Assessoria

Os contribuintes de Tangará da Serra podem realizar uma importante colaboração para entidades de acolhimento como o Lar do Idoso e a Casa da Criança e do Adolescente. Para isso, basta destinar, ainda em 2023, até 6% do imposto de renda devido a ser declarado em 2024.

A informação é do Rotary Club Tangará da Serra Águas do Sepotuba. Representantes do clube de serviço se reuniram nas dependências do Lar do Idoso para divulgar as opções dos contribuintes e incentivar as doações.

O contador e delegado do Conselho Regional de Contabilidade (CRC) para a circunscrição de Tangará da Serra, Claudemir Inácio Paulus, falou em nome clube e explicou que, no caso das pessoas físicas, se a destinação ocorrer ainda em 2023, o contribuinte poderá destinar até 6% do imposto devido, sendo 3% para o Fundo Municipal do Idoso e 3% para o Fundo Municipal da Criança e do Adolescente. “Se for destinado ainda esse ano, o percentual poderá ser até 6%, mas se for no momento da entrega da declaração, ano que vem, esse percentual cai pela metade”, disse o contabilista.

Já para as pessoas ju-

rídicas em regime de tributação para lucro real, a destinação precisa ocorrer ainda esse ano, com limite de até 2%, sendo 1% para cada fundo. “Em 2024 já não será mais possível realizar a destinação”, acrescentou Paulus.

FUNÇÃO SOCIAL - A partir do momento em que se destina parte do imposto devido diretamente aos dois fundos, o contribuinte reforça a função social do tributo.

Para o presidente da Associação Nosso Lar e administrador do Lar do Idoso, Rubens Jolando, os recursos vindos do Fundo Municipal de Apoio à Política da Pessoa Idosa (FUMAPPI) foram essenciais para o custeio das obras de reforma, modernização e ampliação da estrutura física destinada a acolher as pessoas da terceira idade. “Como vocês mesmos podem ver, o Lar do Idoso de Tangará da Serra tem uma das melhores estruturas físicas do Brasil e a melhor do estado, com certeza... Tínhamos capacidade de acolher 36 idosos e agora podemos atender 46, e tem uma demanda considerável por mais vagas”, disse Jolando.

A governadora do Distrito 4440 (2020/2021) do Rotary, Brígida Maria Fischer, fez um apelo para que o contribuinte opte pela destinação de parte do imposto devido aos fundos. “Vamos colaborar, procure seu contador e peça orientações para fazer essa doação... isso é amar a nossa cidade e segurar esse recurso aqui

para o município... e é por isso que o Rotary Club Tangará da Serra Águas do Sepotuba abre essa campanha, para fazer essas destinações ainda esse ano, até 31 de dezembro”, pediu a rotariana.

Colaborador frequente dos fundos municipais, o empresário e também rotariano Alfredo Acácio Nuernberg garantiu que irá destinar o teto dos percentuais aos dois fundos e pede apoio aos empresários contadores. “Isso é gratificante e temos o resultado aqui no Lar do Idoso, peço aos contadores que incentivem os seus clientes a destinarem essa parcela do imposto de renda a esses fundos”, afirmou.

INFORMAÇÃO - Para que as destinações ocorram ainda esse ano, os contribuintes devem procurar os seus contadores e informar das suas intenções.

Em Tangará da Serra, as destinações através das declarações dos contribuintes relativas a 2022 e repassadas nos fundos desse ano somaram R\$ 1,67 milhão, sendo R\$ 639 mil para o Fundo Municipal da Criança e do Adolescente e R\$ 1,036 milhão para o Fundo do Idoso. Ao todo, 126 contribuintes doaram para esse último fundo e 71 para o primeiro.

A intenção do Rotary Club Águas do Sepotuba, com a campanha, é ampliar esses números, já que o potencial de contribuição do município é bem superior ao valor arrecadado.