

DS

ARTIGO

NÃO DEIXE PARA COMEÇAR A SE EXERCITAR SOMENTE APÓS O CARNAVAL

É provável que em algum momento da vida todo brasileiro irá escutar alguém adiando o início das metas planejadas para o ano após o carnaval, na conhecida frase "O ano no Brasil só começa de verdade após o carnaval". Não é diferente para iniciar ou até mesmo voltar aos treinos físicos. Independente de antes ou depois desse fatídico evento que faz parte do DNA do nosso país, existem estratégias para que esse planejamento seja efetivo e valha a pena ser citados e não seja o carnaval o grande determinante do quando acontecer!

O primeiro passo é o mais importante é estabelecer metas realistas. Colocar metas específicas para curto prazo faz com que seja mais provável de ser atingido e isso representa uma conquista e a medida que estas forem sendo realizadas, o cumulativo será um número grande quando for analisado a longo prazo. Por isso, trabalhar com dados que possam ser quantificados, como peso na balança, distância percorrida ou então número de repetições de um exercício é ideal, mas novamente, desde que seja realista! O segundo passo é fazer o esporte e/ou treino que você realmente goste. Existe uma infinidade de modalidades e cada ser humano tem os seus gostos e preferências, assim, respeitar as suas escolhas é uma estratégia para se manter fisicamente ativo. Caso você não tenha iniciado ainda uma modalidade, experimente as mais diversas delas para que a que você se identifique seja a grande escolhida e a que você conseguirá realizar por longos períodos. Lembre-se, o retorno e o começo é sempre mais devagar!

O ano no Brasil só começa de verdade após o carnaval

O próximo passo é ajustar os treinamentos de acordo com sua rotina. O estilo de vida que levamos nos dias atuais fazem com que seja difícil mudanças radicais no nosso dia a dia, principalmente em questões laborais, portanto, é mais provável encaixar o treinamento físico na rotina atual do que mudar totalmente a rotina para encaixar os treinos. Isso também se aplica a questões alimentares, de hidratação, ajuste de sono e também de descanso e lazer, que estão diretamente relacionados ao treinamento físico e fazem parte de uma boa qualidade de vida.

Se possível, faça sempre com um profissional de educação física/professor, pois o princípio de treinamento físico é extremamente importante para prevenção de lesões, além de trabalhar diferentes estímulos nos grupamentos musculares e também trabalhar diferentes valências numa sessão de treino como alongamento, flexibilidade, força, mobilidade, entre outros, fazendo com que o treino seja dinâmico e não monótono, diminuindo as chances de "enjoar" do treino.

Por fim, procure outros profissionais de saúde, seja antes de iniciar qualquer novo programa de exercícios, especialmente se você tiver condições médicas pré-existentes, seja para fazer a avaliação do estado de saúde anual. É importante que cada pessoa seja avaliada individualmente para que os treinos sejam executados de forma segura, e assim, se tenha o benefício máximo de uma vida fisicamente ativa, seja ela antes, depois ou independente do carnaval!

Dr. João Lombardi é médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMG, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro e diretor do Instituto Lombardi, em Cuiabá (MT)

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

FACULTATIVO

Câmara e Prefeitura não terão expediente nesta segunda

Atendimento retorna normalmente nesta terça, 13

Comércio pode abrir sem necessidade de alvará especial

FABÍOLA TORMES / Redação DS

Os dias de folia são considerados pontos facultativos. Apesar de ser uma festa amplamente celebrada em todo o Brasil, o Carnaval não é oficialmente reconhecido como feriado nacional.

Assim, durante o período de ponto facultativo, os órgãos públicos, exceto aqueles com serviços essenciais, como saúde e segurança, permanecerão fechados. Além disso, os bancos também optam por fechar no Carnaval.

Nesta segunda-feira, 12, não haverá expediente na

Prefeitura de Tangará da Serra, somente serviços públicos essenciais.

Na terça-feira, 13, será um dia normal de serviço, com expediente na Prefeitura.

A exceção serão os Centros Municipais de Ensino, que iniciam o ano letivo nesta segunda, 12, seguindo com aulas durante toda a semana.

Já os órgãos estaduais e federais, incluindo escolas da rede, estarão fechados na segunda e terça-feira, retornando as atividades na quarta-feira, 14.

Os bancos também estarão fechados nesta segunda e terça, retornando na quarta a partir das 12h, conforme orientação da Federação Brasileira de Bancos (Febraban).

No entanto, os clientes e usuários têm à dispo-

sição os canais digitais, como os sites e aplicativos dos bancos, para realizar transferências e pagar contas durante esses dias sem expediente.

Neste mesmo contexto, a Câmara Municipal de Tangará da Serra mudou a data de sua Sessão Ordinária, costumeiramente realizada as terças-feiras. Nesta semana, eles não terão expediente na segunda, e na terça normalmente, porém, a sessão acontecerá na quarta-feira, 14, a partir das 14h.

Já o comércio em geral pode abrir nestes dias sem necessidade de pagamento de horas extras e nem de alvará especial. Por ser ponto facultativo, fica a critério do empregador dar ou não o dia de folga aos seus colaboradores.

NOVO SERVIÇO

Autorizações para isenção de ICMS de veículos passam a ser emitidas em formato digital

LORRANA CARVALHO / Sefaz-MT

Os proprietários de veículos mato-grossenses que têm direito à isenção de ICMS na compra do automóvel contam com mais uma facilidade ao solicitar o benefício. A partir de agora, as autorizações de concessão da isenção serão emitidas pela Secretaria de Fazenda (Sefaz) em formato digital e encaminhadas via e-mail, trazendo mais

eficiência e praticidade para os contribuintes e para o próprio órgão.

O novo serviço foi disponibilizado na última semana e visa simplificar e agilizar o processo de concessão de isenção de ICMS nas aquisições de veículos para pessoas com deficiência (PcD) e taxistas. Antes, esses contribuintes recebiam a autorização via correios ou retiravam o documento presencialmente em uma unidade de atendimento

da Sefaz.

A disponibilização do documento de forma digital era uma demanda dos proprietários dos veículos, principalmente daqueles que residem no interior do Estado. De acordo com a Superintendência de Atendimento ao Contribuinte (SAC), a Sefaz emite uma média de 50 autorizações de concessão de isenção de ICMS por mês. Somente em 2023 foram emitidas 590 autorizações.