

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

JORNAL DIÁRIO DA SERRA
Propriedade da **AJOTA**
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA
CNPJ: 29.464.235/0001-16
ISSN 22386467

REDAÇÃO
DIREÇÃO DE JORNALISMO
Fabiola Tormes Homs

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

ENDEREÇO: Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque
Mansões - 78302-028 Tangará da Serra-MT

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) 3326-4724

f

@

/jornalds

CURTAS//

TREINAMENTO

Com o objetivo de facilitar o uso da urna eletrônica no dia da eleição, em outubro, a 35ª Zona Eleitoral, com sede em Juína, promoveu um treinamento de votação na aldeia indígena Kotakowinakwa/Doloikwa. Considerado um local de difícil acesso, a terra indígena fica a 182 km de Juína e abriga povos da etnia Enawenê-nawê.

INICIATIVA

Segundo a juíza Raiane Santos Arteman Dall’Acqua, a iniciativa visou familiarizá-los quanto ao manuseio da urna eletrônica. “Levamos o equipamento para que não haja prejuízos ao regular fluxo de votação no dia do pleito, proporcionando capacitação e acessibilidade ao exercício da cidadania àqueles povos isolados”, ressaltou.

APOIO

O treinamento contou com a participação de 54 indígenas. A atividade teve o apoio da Funai, por meio da autorização de acesso à aldeia indígena, além do acompanhamento de uma equipe da Coordenadoria Regional. As orientações sobre o voto foram repassadas pelas servidoras do cartório, com o auxílio de indígenas que falam bem a língua portuguesa.

ARTIGO//

31 de agosto - Dia do Nutricionista: Celebrando a Importância da Nutrição para a Saúde

No dia 31 de agosto, celebramos o Dia do Nutricionista, uma data que destaca a importância desses profissionais na promoção da saúde e na prevenção de doenças. O nutricionista é um profissional que vai muito além da simples orientação alimentar. Ele elabora planos alimentares personalizados, considerando as necessidades nutricionais, hábitos e preferências de cada paciente. Além disso, realiza uma avaliação completa, incluindo exames e histórico de saúde, para garantir que a dieta seja segura e eficaz na prevenção e no tratamento de patologias pré-existentes.

Atuação Multidisciplinar
A atuação do nutricionista é ampla e diversificada abrangendo áreas como:

Nutrição clínica: Prevenção e tratamento de doenças
Nutrição esportiva: Otimização do desempenho atlético

Nutrição hospitalar: Assistência nutricional a pacientes hospitalizados
Saúde coletiva: Promoção de hábitos alimentares saudáveis em comunidades.
Além disso, sua expertise é fundamental em pesquisa e consultoria, desenvolvendo projetos e soluções nutricionais para empresas, escolas e diversas outras instituições.
Importância da Nutrição na Prevenção e Tratamento de Doenças: Estudos mostram que uma alimentação balanceada pode reduzir o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, além de prevenir a obesidade e deficiências nutricionais.
Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma alimentação equilibrada e diversificada pode prevenir até 80% dos casos de doenças crônicas não transmissíveis, reforçando ainda mais a importância do trabalho dos nutricionistas.
Desafios da Profissão:
Aprofissão de nutricionista exige não apenas conhecimento científico, mas também habilidades de comunicação eficaz. Diante da grande quantidade de informações contraditórias sobre alimentação, o nutricionista precisa ser capaz de traduzir a complexidade da ciência da nutrição em uma linguagem clara e acessível. Ele combate a desinformação que se propaga diariamente nas redes

sociais, enfrentando mitos e modismos alimentares com informações baseadas em evidências.
Dicas da Nutri
Varie os alimentos: Inclua uma variedade de frutas, legumes, verduras, proteínas e grãos integrais.
Evite alimentos ultraprocessados: Prefira alimentos in natura ou minimamente processados.
Hidrate-se bem: Beba pelo menos 2 litros de água por dia.
Modere o consumo de sal: Utilize temperos naturais.
Inclua gorduras saudáveis: Como abacate, azeite de oliva, castanhas e peixes.
A mudança começa agora! Cada escolha alimentar é uma oportunidade de cuidar do seu corpo e da sua mente.

Adriana Stavro - Nutricionista Mestre pelo Centro Universitário São Camilo; Curso de formação em Medicina do Estilo de Vida pela Universidade de Harvard Medical School; Especialista em Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) pelo Hospital Israelita Albert Einstein; Pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional pelo Instituto Valéria Pascoal (VP); Pós-graduada EM Fitoterapia pela Courses4U.



“SE APRONTE PRA VOTAR”: CAMPANHA DA JUSTIÇA ELEITORAL TRAZ INSTRUÇÕES PARA AS ELEIÇÕES 2024

Faltando menos de 40 dias para as Eleições Municipais de 2024, é hora de fazer aquele checklist de itens e orientações indispensáveis para que tudo transcorra bem no dia da votação. Pensando nisso, a Justiça Eleitoral lançou nesta semana a campanha “Se apronte pra votar”, que será veiculada em emissoras de rádio e televisão de todo o país, além das redes sociais e do canal da Justiça Eleitoral no YouTube.

A campanha é composta de uma série de oito filmes com instruções para as eleições. A primeira peça publicitária fala sobre a importância de baixar o e-Título, aplicativo que funciona como versão digital do título de eleitor e possibilita visualizar o número do documento de votação, justificar o voto, se inscrever como mesário voluntário e consultar informações cadastrais, entre outras opções.

Para utilizá-lo, basta baixar o aplicativo gratuitamente nas lojas virtuais Google Play ou Apple Store e inserir os dados solicitados, mas essas informações precisam ser exatamente iguais às constan-



tes no cadastro eleitoral. Depois, é só seguir os demais passos indicados para contar com o documento digital em mão.

Quem já fez o cadastramento biométrico terá o perfil no aplicativo com a foto pessoal e é possível votar levando apenas o e-Título. Se a fotografia não aparecer, é necessário apresentar também um documento oficial com foto para votar nas eleições.

Outros temas - A campanha “Se apronte pra votar” abordará ainda os seguintes assuntos: biometria, como votar no 1º turno, boca de urna, caminho do voto, celular na cabine, justificativa e como votar no 2º turno. **TSE (JP/LC, DB)**