

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//

ALERTA

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) emitiu um alerta de tempestades nos 142 municípios de Mato Grosso até quarta-feira, 16. A notificação prevê chuva intensa entre 20 e 30 milímetros por hora ou até 50 milímetros por dia, ventos intensos de 40 a 60 km/h. Há o risco de corte de energia elétrica, queda de galhos de árvores e de descargas elétricas.

CONCURSO

Estão abertas as inscrições para o concurso dos Correios que vai preencher 3.511 vagas em todo o país. As inscrições devem ser feitas pela internet, no site do Instituto Brasileiro de Formação e Capacitação (IBFC), instituição responsável pelo concurso até o dia 28 deste mês. As taxas de inscrição estão em R\$ 39,80 para nível médio e R\$ 42 para superior.

LISTA

O governador Mauro Mendes recebeu nesta segunda-feira, 14, da presidente do TJMT, Clarice Claudino da Silva, a lista triplíce com os nomes dos candidatos à vaga de desembargador pelo quinto constitucional do Ministério Público. Pela legislação, o governador poderá escolher qualquer um dos três para a vaga. A escolha deverá ocorrer em breve.

ARTIGO//

Relação entre câncer de mama e exercícios físicos

O câncer de mama é um dos tipos mais comuns de câncer entre mulheres em todo o mundo. Diversos estudos têm explorado a relação entre a prática de exercícios físicos e a incidência, progressão e prognóstico do câncer de mama. Este artigo visa apresentar uma revisão da literatura sobre os benefícios dos exercícios físicos para pacientes com câncer de mama, abordando a prevenção, o tratamento e a qualidade de vida. Evidências sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode reduzir o risco de desenvolvimento de câncer de mama. Estudos epidemiológicos indicam que mulheres fisicamente ativas têm um risco 25-30% menor de desenvolver câncer de mama comparadas às sedentárias. Os mecanismos propostos para essa proteção incluem a redução dos níveis de estrogênio, melhora da função imunológica e manutenção de um peso corporal saudável.

Para pacientes diagnosticadas com câncer de mama, os exercícios físicos podem ser integrados ao tratamento, oferecendo vários benefícios. Exercícios podem ajudar a mitigar os efeitos colaterais de tratamentos como a quimioterapia e radioterapia, incluindo fadiga, náuseas e dor. Além do que, a atividade física ajuda a prevenir a perda de massa muscular e força, comum durante o tratamento. Vale ressaltar que exercícios de alongamento e força podem prevenir e tratar a limitação de movimento, especialmente após cirurgias como a mastectomia. Qualidade de vida A prática regular de exercícios físicos está associada a uma melhor qualidade de vida em pacientes com câncer de mama porque reduzem a fadiga relacionada ao câncer, podem ajudar a reduzir sintomas de depressão e ansiedade, comuns em pacientes oncológicos e proporcionar uma sensação de controle e bem-estar, melhorando a autopercepção e a autoconfiança. Importante! A prescrição de exercícios deve ser individualizada, considerando o estado de saúde, estágio do câncer e tratamento do paciente, devendo prevalecer uma combinação de exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, ciclismo e natação) com exercícios

de força (treinamento com pesos ou resistência, duas a três vezes por semana, para manutenção e ganho de massa muscular) e exercícios de flexibilidade (alongamentos diários para manter a amplitude de movimento, especialmente para pacientes pós-cirurgia). Os exercícios físicos desempenham um papel crucial na prevenção, tratamento e melhora da qualidade de vida de pacientes com câncer de mama. É fundamental que profissionais de saúde incentivem e orientem a prática de atividades físicas, adaptando-as às necessidades individuais de cada paciente.

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 UFMT, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio e Paris, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro e diretor do Instituto Lombardi, em Cuiabá (MT)



DECISÃO SOBRE HORÁRIO DE VERÃO SERÁ NESTA TERÇA-FEIRA, DIZ MINISTRO

O Ministério de Minas e Energia vai decidir nesta terça-feira, 15, sobre adoção do horário de verão no Brasil ainda este ano. O ministro Alexandre Silveira vai se reunir com a equipe técnica no prédio da pasta em Brasília para definir a questão. “O resumo da ópera é que se houver risco energético, não interessa outro assunto a não ser fazer o horário de verão”, afirmou Silveira.

“Se não houver risco energético, aí é um custo-benefício que terei a tranquilidade, a serenidade e a coragem de decidir a favor do Brasil”, acrescentou o ministro, ressaltando que a decisão tem que ser tomada essa semana, a fim de aproveitar a melhor janela que é novembro.

“Se tem algo que não se pode abrir em uma política pública com essa dimensão, é a questão da previsibilidade. A importância maior do horário de verão e tem muita importância é entre 15 de outubro e 30 de novembro. Até 15 de dezembro tem uma importância vigorosa, não que ele não tenha depois, mas vai diminuindo a curva da importância dele”, disse.



FOTO: DIVULGAÇÃO

do a curva da importância dele”, disse.

Silveira destacou que o horário de verão é uma política pública aplicada mundialmente e não deve ser tratado como uma questão ideológica. “Primeiro quero registrar que o horário de verão é uma política pública que não é nacional. É implementada em vários países e em especial em países desenvolvidos. É uma política pública que não deve ser tratada como uma questão ideológica e ela foi tratada pelo governo anterior assim, simplesmente extirpando ela em 2019”, observou.