

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 Homsí (DRT-MT 1302)

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
Fundado em 11 de novembro de 1996
Edição online desde 06 de setembro de 1997

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//

ALAGAMENTOS

Uma forte chuva, iniciada na noite da última segunda-feira, 13, e que durou cerca de seis horas, fez o Rio Branco transbordar, causando alagamentos em regiões dos municípios de Salto do Céu e Rio Branco, no sudoeste de Mato Grosso. Os municípios amanheceram nesta terça-feira, 14, embaixo da água. Rio Branco foi a cidade mais afetada.

RIO BRANCO

Segundo o prefeito de Rio Branco, Pabollo Victor (Republicanos), a região ficou em pior estado pois as enchentes desceram de Salto do Céu, cidade vizinha, e “pararam” no município. Os alagamentos chegaram em áreas rurais e urbanas, afetando casas, comércio e infraestrutura. Equipes trabalham para prestar assistência.

SALTO DO CÉU

Em Salto do Céu, Mauto Teixeira (Republicanos), afirmou que o alagamento ficou na região da Cachoeira Central, tendo chegado a cerca de cinco casas na região. A água da cachoeira desceu com muita força e seguiu para a cidade vizinha. O gestor afirmou que as equipes ainda estão levantando os danos, principalmente de pontes quebradas no Município.

ARTIGO//

Janeiro Branco: O Mês da Saúde Mental

O início de um novo ano sempre traz aquela sensação de recomeço. É quando traçamos metas: emagrecer, poupar dinheiro, viajar, mudar de emprego. Mas, em meio a tantas resoluções, uma pergunta fica no ar: e a saúde mental? Em que lugar ela ocupa a sua lista de prioridades?

Janeiro Branco é um movimento que nasceu para nos lembrar da importância de olhar para dentro, de cuidar da mente com o mesmo empenho com que cuidamos do corpo. Em uma sociedade que valoriza a produtividade acima de tudo, falar sobre saúde mental ainda é um tabu. Muitos confundem sofrimento emocional com fraqueza ou exagero. Contudo, a verdade é que sem saúde mental, nenhum plano, nenhum

sonho, nenhum “ano novo” se sustenta. Imagine um jardim. Ele pode ser bonito e cheio de potencial, mas sem cuidado, sem regar as plantas ou tirar as ervas daninhas, ele perde o brilho, murcha. A nossa mente funciona da mesma maneira. Muitas vezes, ignoramos os sinais: insônia, irritação constante, sensação de vazio, ansiedade que não passa. Dizemos que “está tudo bem”, enquanto por dentro carregamos pesos que ninguém vê. Cuidar da saúde mental é reconhecer que ninguém precisa ser forte o tempo todo. É saber que pedir ajuda não é fraqueza, mas coragem. É aprender a respeitar os próprios limites e entender que tudo bem não estar bem, porque isso faz parte da experiência humana. O movimento Janeiro Branco nos convida a uma reflexão: como temos cuidado de nós mesmos? Vivemos um tempo em que o estresse e a ansiedade são quase epidemias silenciosas. É hora de mudar isso. Buscar

ajuda de um psicólogo, conversar com um amigo (pode ser terapêutico, mas psicoterapia) ou até mesmo praticar momentos de autocuidado pode ser o primeiro passo para um ano verdadeiramente novo. Que tal começar 2025 de um jeito diferente? Pergunte-se: “Como estou, de verdade?” E, se a resposta for difícil, lembre-se de que há caminhos e pessoas prontas para ajudar. Sua mente merece atenção. Afinal, um jardim cuidado com amor floresce. Que seu janeiro seja branco de recomeços e esperança. Vamos falar sobre saúde mental. Porque sua mente importa. Sempre.

Euller Sacramento
é Psicólogo Clínico
e Especialista no
Comportamento Suicida.
Instagram:
@eullersacramento



DEFESA CIVIL EMITE ALERTA DE PERIGO PARA RISCOS DE ALAGAMENTOS EM BARRA DO BUGRES

A Defesa Civil de Barra do Bugres emitiu aviso de alerta com nível de severidade “Perigo”, devido às fortes chuvas que têm atingido a região. O acumulado previsto varia entre 30 a 60 mm/hora ou 50 a 100 mm/dia, o que aumenta o risco de alagamentos, deslizamentos de encostas, rompimentos de barragens e transbordamentos em áreas próximas aos rios Bracinho, Bugres e Paraguai.

Entre as áreas mais afetadas, a região da Cachoeira do Juba, um dos principais pontos turísticos de Barra do Bugres, está sendo monitorada com atenção. As fortes correntezas registradas nos últimos dias já alteraram o nível do rio que alimenta a queda d’água, e o local permanece com restrições de acesso por questões de segurança.

A Defesa Civil orienta que os moradores e visitantes evitem circular próximo ao rio Juba e à cachoeira, especialmente em períodos de chuva intensa. A elevação do nível das águas representa um risco real de acidentes, como transbordamentos e deslizamen-



FOTO: DIVULGAÇÃO

tos nas margens.

As famílias que residem próximas a áreas de encosta ou margens dos rios também devem estar em alerta para possíveis transbordamentos e movimentações de terra. Além disso, a Defesa Civil pede atenção especial para as condições de barragens próximas, considerando o risco de rompimentos.

A Prefeitura de Barra do Bugres e a Defesa Civil continuarão monitorando a situação e informando a população sobre possíveis mudanças no quadro meteorológico. Em caso de emergência, acione a Defesa Civil pelo telefone (65) 3361-1921.