

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:   /jornalds
(65) 3326-4724 

CURTAS//

DIEGO HARTMANN

O Tribunal de Justiça definiu o quadro de juízes e juízas diretores de 31 Foros de Comarcas do Estado e seus respectivos substitutos. O documento, assinado pelo presidente do TJMT, desembargador José Zuquim Nogueira, designa o magistrado Diego Hartmann como Juiz Diretor de Tangará e Anderson Gomes Junqueira, Juiz Diretor Substituto.

REGULARIZAÇÃO

A Assembleia Legislativa, o Tribunal de Justiça e o Instituto de Terras de Mato Grosso renovaram o termo de parceria que busca dar mais agilidade aos processos de regularização fundiária no estado. Em 2024, 18 mil escrituras de imóveis foram viabilizadas e mais 20 mil processos estão prontos para serem regularizados nos cartórios.

PARCERIA

Representantes dos três Poderes se reuniram para formalizar a renovação da parceria para dar mais celeridade aos processos de regularização fundiária de áreas onde não há litígios ou conflitos. A Assembleia Legislativa garantiu ao programa um aporte de R\$8 milhões, até o momento, para a regularização de áreas na região do Vale do Rio Cuiabá.

ARTIGO//

A importância das corridas de rua para a saúde

As corridas de rua têm se tornado cada vez mais populares em todo o mundo, não apenas como um esporte, mas também como promotora de saúde e bem-estar. É uma modalidade democrática pois abraça todas as classes sociais, culturas e etnias, e seu público vai desde crianças a idosos, englobando sexo masculino e feminino. A prática regular de corrida contribui significativamente para a melhora da saúde cardiovascular, controle de peso e redução do estresse, além de ser uma excelente oportunidade para a socialização e a superação pessoal. No Brasil, um dos grandes exemplos desse movimento é a Corrida de Reis, que acontece anualmente em Cuiabá no estado de Mato Grosso. Com percursos desafiadores para a maioria das pessoas e uma atmosfera vibrante, a corrida de Reis tem como uma das características ser uma grande festa pois ela celebra e reforça a importância da prática esportiva para uma vida saudável. Essa prova,

uma das maiores da nossa nação, reúne corredores profissionais e amadores de diversas partes do país e do mundo. Cada pessoa deve executar a corrida de acordo com a sua realidade física e mental, para que ela seja feita de forma segura e prazerosa. Aqui vão algumas dicas: 1. Respeite seu nível de condicionamento físico e complete o percurso com o que foi treinado. Caso você não tenha treinado para a corrida, é prudente não colocar metas de performance muito menos estabelecer tempo para terminar o trajeto. 2. Mantenha-se hidratado antes, durante e depois da corrida, pois o clima de Cuiabá sabidamente é quente e seco. Uma boa estratégia é ao pegar água nos pontos de hidratação, o que sobrar após consumo, jogue no corpo para se refrescar do calor. 3. Consuma ricos em carboidratos na noite anterior à corrida e alimentos leves na manhã da prova para garantir energia suficiente. Cautela especial para alimentos muito gordurosos nesse período. 4. Use roupas e calçados adequados. A roupa deve ser sua aliada na transpiração para eliminar calor e os calçados devem ser preferencialmente de corrida, mas caso não seja um específico de corrida, que seja um tênis fechado.

5. Não coloque sua saúde em risco, a saúde é mais importante que qualquer recorde pessoal. Não há necessidade de ultrapassar seus limites, saiba reconhecê-los. Último e não menos importante, se divirta! Prepare-se, participe e desfrute dos inúmeros benefícios que a corrida de rua pode proporcionar para a sua saúde física e mental. Seja o seu próprio incentivador ou incentivador do próximo para que ela seja o ponto de partida de incentivo a prática esportiva ou incentivo a continuidade de se manter fisicamente ativo!

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



GOVERNO DE MT ENVIA DOAÇÕES PARA FAMÍLIAS ATINGIDAS POR ENCHENTES

O Governo de Mato Grosso enviou nesta quarta-feira, 15, materiais e donativos para auxílio às famílias afetadas pelas enchentes que atingiram os municípios de Rio Branco e Salto do Céu na terça-feira, 14.

“O governador Mauro Mendes determinou que prestássemos toda a ajuda necessária aos municípios afetados pelas chuvas intensas, e estamos enviando dois caminhões com doações para atender as famílias que foram diretamente atingidas pelas enchentes nesses municípios. O Governo do Estado está pronto para auxiliar no que for preciso”, afirmou o superintendente de Proteção e Defesa Civil, tenente-coronel BM Luís Cláudio Pereira da Cruz.

Conforme o levantamento da Defesa Civil junto aos municípios, 170 famílias foram atingidas pelas chuvas, sendo 155 em Rio Branco e 15 em Salto do Céu.

Por meio da Defesa Civil, foram entregues 120 kits dormitório (travesseiro, lençol, fronha), 120 colchões, 100 caixas d’água e 1,5 tonelada de roupas. Nos



FOTO: DIVULGAÇÃO

próximos dias, a Secretaria de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc) também fará a entrega de kits de alimentos e de higiene.

Além das entregas das doações aos municípios, o Governo do Estado realizou uma reunião no gabinete de crise em Rio Branco, para verificar as necessidades levantadas pelos municípios da região, como danos em pontes e estradas, e fazer um mapeamento de rotas alternativas para a população.

A Defesa Civil ainda vai auxiliar os municípios na decretação de situação de emergência e solicitação de homologação estadual e federal.