

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//

É BEM MATO GROSSO

O Grupo Cultural É Bem Mato Grosso está pronto para encantar o público do Arraiá do Chapadão, em Campo Novo do Parecis, com a apresentação do espetáculo Sapezal, Cantando e Dançando o Pantal. O evento acontece nesta sexta-feira, 30 de maio, às 20h10, no Estádio Ari Tomazelli. A entrada é gratuita e a classificação é livre para todos os públicos.

ARRAIÁ DO CHAPADÃO

A participação do grupo integra a programação do Arraiá do Chapadão, evento que acontece nos dias 30 e 31 de maio, no Estádio Ari Tomazelli. Mais do que uma festa junina, o Arraiá do Chapadão é uma celebração da cultura e das tradições mato-grossenses, promovendo o encontro de famílias e amigos em um ambiente de alegria e confraternização.

GRUPO

Formado por estudantes com idades entre 12 e 18 anos, todos oriundos de escolas públicas de Sapezal, o Grupo Cultural É Bem Mato Grosso foi fundado em 2015 por Edson Garcia da Silva e Lucinete Cogo. Tornou-se uma associação sem fins lucrativos em 2017 e, atualmente, atende cerca de 65 jovens, contribuindo ativamente para sua formação cultural.

ARTIGO//

Dormir também se ensina

Colocar uma criança para dormir está longe de ser uma tarefa simples.

Sei disso por experiência própria. Como mãe de duas meninas, vivo o desafio noturno entre historinhas, copos d'água e o famoso “só mais um beijinho”. Foi assim que percebi: o sono é um aprendizado. E, como todo aprendizado, exige rotina, exemplo e paciência. Em paralelo, na minha prática clínica como cirurgiã-dentista, durante a minha pós-graduação em dor orofacial, comecei a estudar relação da má qualidade do sono com dores crônicas. Sono, inclusive, tornou-se minha área de pesquisa no mestrado. No âmbito clínico, passei a observar um outro lado: pacientes jovens entre 20 e 30 anos, aparentemente saudáveis, relatando dificuldades para dormir, ansiedade e uso de medicações indutoras do sono. São adultos que nunca aprenderam a dormir — e agora tentam compensar com remédios o que deveria ser hábito. Enquanto ensinamos crianças a comer bem ou

praticar esportes, o sono segue ignorado. Poucos pais explicam aos seus filhos que é à noite que o corpo cresce, o cérebro organiza memórias e as emoções se estabilizam. Dormir vai muito além do descanso. Pesquisas da Associação Brasileira do Sono (ABS) e da Associação Brasileira de Medicina do Sono (ABMS) revelaram que 2 em cada 3 pessoas têm algum grau de comprometimento do sono. É um dado preocupante — mas ainda possível de mudar. Por isso, defendo que dormir bem é um hábito construído desde a infância. Porque dormir também se aprende. E o momento de ensinar é agora. Há algumas dicas para um sono melhor, que podem ser adotadas por todas as pessoas, desde as crianças e jovens, até os pais que precisam colocar os filhos para dormir:

Crie uma rotina com atividades relaxantes; Mantenha horários regulares para dormir e acordar mesmo aos finais de semana; Evite telas pelo menos 30 minutos antes de dormir; Mantenha o quarto escuro, silencioso e com uma temperatura agradável; Exponha-se ao sol pela manhã por 30 minutos; Evite cafeína e energéticos à tarde/noite;

Use o quarto apenas para dormir.

Adotar essas práticas — ou ao menos incorporá-las gradualmente à rotina — pode ter um impacto significativo na qualidade do sono. No caso das crianças, é fundamental ensiná-las desde cedo sobre a importância do descanso para o crescimento e o bem-estar, apresentando o sono como um verdadeiro superpoder que as ajuda a aprender, crescer e enfrentar melhor os desafios do dia a dia. Ao cultivar essa consciência desde a infância, podemos vislumbrar um futuro em que as pessoas não apenas dormem melhor, mas vivem de forma mais saudável e equilibrada.

Stephanie Kröger é professora universitária, cirurgiã-dentista e pesquisadora das relações do sono com dores crônicas. É autora do livro infantil “Meu sono é superpoderoso”, no qual compartilha conhecimentos científicos sobre a importância do descanso para o desenvolvimento



PROJETO ‘MÃOS QUE CRIAM’ IMPULSIONA MULHERES EM TANGARÁ DA SERRA

Sonho que se sonha sozinho é apenas isso, mas aquele que se sonha junto, ganha força e se torna realidade.

Assim foi com o projeto ‘Mãos que Criam’, idealizado por Sideni Aparecida dos Santos Silva, que no dia 09 de abril, dia de seu aniversário, teve a ideia de iniciar o projeto. Graças ao apoio da Associação das Costureiras, que emprestou as máquinas, em uma sala pequena as artesãs se encontram, e, com retalhos, confeccionam tapetes e estopas, bastante utilizadas para limpezas.

De acordo com Sideni o projeto nasceu como forma de passar o tempo, mas principalmente de ocupar a mente. “Aqui nem é pelo dinheiro, mas para ocuparmos a cabeça, para não ficarmos pensando demais. Buscamos aqui, manter a mente ocupada”, detalha a artesã, em entrevista à Rádio Serra FM e Diário da Serra.

Atualmente o projeto conta com seis artesãs, mas em breve poderá aumentar porque como os sonhos dão frutos, o grupo conseguiu uma sala emprestada no Salão Comunitário da Vila Esme-



FOTO: DIVULGAÇÃO

ralda para empreender e crescer. “Graças ao Luís Marcos, que veio aqui nos fazer uma visita e viu que o espaço é muito pequeno, teremos esse novo local”, informa.

“Ali poderemos acolher mais mulheres para participarem conosco. E nós que já estamos há um tempo passaremos o que já aprendemos”.

O projeto é voltado a mulheres que podem ter qualquer idade.