

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//

SAÚDE PÚBLICA

A Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa realizou uma visita técnica ao Hospital Regional Dr. Antônio Carlos Souto Fontes, em Cáceres, em busca de soluções para fortalecer a saúde pública na região Oeste e Sudoeste de Mato Grosso. A agenda incluiu reuniões com prefeitos de 23 municípios da região.

RESOLUTIVIDADE

A visita revelou a alta resolutividade do hospital, que opera com taxa de ocupação próxima a 100% e é referência em especialidades como ortopedia, atendendo demandas de 23 cidades e até pacientes da Bolívia. “Gostei muito do que vi. É um hospital com grande resolutividade, especialmente em ortopedia”, destacou o deputado Dr. João.

DESAFIOS

No entanto, ele apontou desafios, como a necessidade de fortalecer os serviços de pediatria e ginecologia-obstetrícia. Para isso, propôs uma solução inicial com a parceria de um hospital privado e, a longo prazo, a criação de uma maternidade pública em Cáceres, além da reativação do Hospital Bom Samaritano como unidade municipal.

ARTIGO//

Descanso, lazer e objetivos bem definidos são fundamentais para evitar a procrastinação

A procrastinação, ou o ato de deixar para depois o que pode ser feito depois, é muito mais comum do que as pessoas pensam, e ela pode gerar consequências negativas, afetando a saúde mental, o desempenho profissional e até mesmo a qualidade de vida. Isso acontece em razão da lei do mínimo esforço. As pessoas procrastinam por dois motivos: falta de clareza sobre o próximo passo, e qual é a prioridade, e falta de descanso e lazer. O cérebro te obrigará a descansar se você não o fizer.

A procrastinação funciona como uma proteção do próprio cérebro, pois ele está sempre tentando economizar energia. Para o cérebro, é gostoso procrastinar. Sentimos um alívio momentâneo, mas esta conta chega um dia. O fato é que sempre teremos alguma coisa para procrastinar, pois não temos tempo para realizar todos os nosso planos. O que precisamos

discernir é qual atividade poderá ser deixada para depois, independentemente de quanta energia custe. A procrastinação pode gerar estresse, ansiedade, culpa, baixa autoestima e, em casos mais graves, até depressão. Além disso, pode levar a um menor desempenho acadêmico, perda de oportunidades e dificuldades financeiras. Muitas vezes, a procrastinação não é preguiça, é medo, sobrecarga emocional. Uma técnica que ajuda a evitar a procrastinação é a reprogramação de pensamentos; por exemplo, como a pessoa enxerga mentalmente aquela tarefa que está evitando. Se você imagina o estudo como algo cansativo, chato e cinza, pode mudar essa imagem para algo colorido, leve e rápido. Isso muda a sensação emocional sobre o que precisa ser feito. As autoafirmações também podem ajudar demais nisso. Ao invés de pensar que tem de estudar todos os dias, leve para o nível da sua identidade dizendo que você é uma pessoa que estuda todos os dias. Cada vez que aprendemos um novo comportamento, o ser humano forma um grupo de neurônios e um caminho, como se fosse uma trilha ligando esse grupo de neurônios. Sempre que esse caminho é percorrido, a trilha é reforçada, ficando mais fácil de ser percorrida

com o tempo, ou seja, ao se repetir um comportamento, esse caminho vai ficando mais mielinizado, como chamamos na neurociência, aumentando a velocidade de processamento das informações. Por isso, é tão difícil, às vezes, mudar um comportamento que já sabemos que é nocivo, pois aquele caminho já está tão fácil e rápido de percorrer e requer tão pouco esforço do cérebro que acabamos por repeti-lo até sem querer. Mudar de comportamento requer a construção de uma nova trilha, ou seja, começar do zero, abrir a trilha e tirar matos, árvores e pedras do caminho. É desafiador, mas não impossível. Quando aprendemos algo novo, nosso cérebro ativa circuitos de recompensa e crescimento, isso gera dopamina, que, naturalmente, reduz o estresse e traz uma sensação de conquista.

Marcela Miranda, especialista em práticas de aprendizagem acelerada e em Neuroeducação e Programação Neurolinguística (PNL) e autora do best- seller Mente aberta, língua solta



14ª EXPOFLOR É ABERTA OFICIALMENTE EM TANGARÁ E PROMETE ENCANTAR VISITANTES ATÉ DOMINGO

Foi realizada na manhã desta quarta-feira, 11, a abertura oficial da 14ª Expoflor, exposição de flores organizada pela Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) de Tangará da Serra, contando com a presença das autoridades de cidade e um grande público.

O presidente da entidade organizadora, Thiago Augusto Oliveira, coordenou a abertura oficial das portas, marcando o início deste evento especial, que já faz parte do calendário anual da cidade e que promete encantar o público com uma grande variedade de flores, plantas ornamentais e mudas frutíferas.

“Temos aqui uma variedade muito grande de plantas, de folhagens, árvores frutíferas e muito mais”, garante Oliveira.

O objetivo principal da Expoflor, reforça o presidente, é arrecadar fundos para a manutenção das atividades e projetos da Apae, que atende pessoas com deficiência intelectual e múltipla no município. Toda a renda obtida com a venda das flores será revertida para a instituição.

“A Expoflor é a segunda maior fonte de renda que a gente tem aqui



FOTO: DIVULGAÇÃO

na instituição e por isso quero reforçar o convite a você que gosta de plantas e flores para que venha prestigiar nosso evento”.

Quem aproveitou o primeiro dia da exposição e levou uma infinidade de plantas para casa foi o engenheiro Paulo Vidal. “Um evento que tem uma dupla função: primeiro ajudar uma entidade que tanto precisa e para quem gosta de flores é uma oportunidade de comprar plantas diferentes, que as vezes no dia a dia a gente não acha aqui”.

A Expoflor é realizada na quadra da própria Apae, até domingo, dia 15 de junho, sempre das 9h às 21h, sem intervalo de almoço.

Hospital Regional

O Hospital Regional, inaugurado em 2001 e administrado pelo governo estadual, realizou mais de 197 mil procedimentos entre 2022 e 2025, com destaque para trauma, doenças digestivas e respiratórias. A unidade conta com 16 leitos de UTI adulto, 10 pediátricos, 29 de ortopedia e traumatologia, além de outros leitos em clínica cirúrgica, oncologia, pediatria e emergência.