FOTO: DIVULGAÇÃO

ATENDIMENTOS DAS 7H ÀS 11H, NA SEDE DO CLUBE

PRÓXIMA SEMANA

LIONS PROMOVE FEIRA DA SAÚDE E PASSEIO CICLÍSTICO COM PLANTIO DE ÁRVORES NO FERIADO DO DIA 20

FABÍOLA TORMES HOMSI / REDAÇÃO DS

O Lions Clube Tangará da Serra e o Lions Clube Tangará da Serra Sementinhas estão nos preparativos para mais uma grande ação comunitária: a Feira da Saúde, que acontece na próxima quinta-feira, 20 de novembro (feriado), das 7h às 11h, na sede do Lions Clube Tangará da Serra, no bairro Tangará II.

Com o tema "Cuidar de você é nossa missão!", o evento contará com uma série de atendimentos e atividades totalmente gratuitas, voltadas à promoção da saúde e do bem-estar da população. Entre os serviços oferecidos estão aferição de pressão arterial (com apoio do Mega Curso e da Unemat), glicemia capilar (Mega Curso e Unemat), testes rápidos de HIV, sífilis e hepatite B e C (CTA/SAE – Prefeitura Municipal de Tangará da Serra), roda de conversa sobre planejamento familiar para mulheres e o lançamento da campanha "Não é Não", com a voluntária Kamila Benã.

> ***REALIZANDO AQUI NA SEDE DO LIONS MAIS UMA FEIRA DA SAÚDE***

Outros destaques são o cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC) e risco cardiovascular (com o professor Gill Magalhães), dicas de emergência e primeiros socorros (Delta Life – enfermeiros Rosi e Diego), avaliação e orientação nutricional, avaliação de saúde bucal (Consultório Eduardo Homsi), avaliação fisioterapêutica e hidratação facial (Anhanguera e Kamila Benã), além de corte de cabelo e sorteio de brindes especiais.

Paralelamente, os voluntários realizarão um grande Passeio Ciclístico com plantio de árvores, reforçando o compromisso ambiental do movimento. A concentração será a partir das 6h30 na sede do Lions, com saída às 7h. O percurso seguirá até a região da Vila Nazaré, onde será feito o plantio de mudas nativas, retornando ao clube para o encerramento com um delicioso café da manhã.

O coordenador da Feira da Saúde, Eduardo Pereira, reforça o convite à comunidade. "Quero fazer um convite especial para você. Quinta-feira, dia 20 de novembro, feriado, a partir das 7 horas da manhã, estaremos realizando aqui na sede do Lions mais uma Feira da Saúde". As ações acontecerão na sede do Lions Clube Tangará da Serra e serão abertas a toda a população.

Todas as atividades serão gratuitas e realizadas por ordem de chegada, com o apoio de diversos parceiros, empresas e profissionais voluntários que doam seu tempo e conhecimento em prol da comunidade.

FOTO: DIVULGAÇÃO

NUTRICIONISTA ANDREZZA BOTELHO

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Nutricionista ensina como equilibrar praticidade e nutrição em meio à correria

PEQUENAS ESTRATÉGIAS *e escolhas inteligentes ajudam a manter a saúde mesmo em rotinas aceleradas*

ASSESSORIA

Entre compromissos, reuniões e prazos, manter uma alimentação equilibrada pode parecer um desafio. Mas, segundo a nutricionista Andrezza Botelho, é possível conciliar saúde e praticidade sem recorrer aos ultraprocessados. "O segredo está no planejamento e na escolha de ingredientes versáteis, que garantem refeições rápidas, nutritivas e saborosas", afirma.

A especialista explica que o erro mais comum de quem tem uma rotina intensa é deixar a alimentação em segundo plano. "Quando a fome chega e não há opções saudáveis por perto, a tendência é recorrer ao mais fácil — e nem sempre ao mais nutritivo. Organizar-se minimamente já muda tudo", ressalta.

Entre as principais orientações, Andrezza sugere montar um cardápio base simples, que possa ser adaptado ao longo da semana. "Tenha sempre alimentos curinga à mão, como ovos, frutas, iogurtes, castanhas, legumes pré-cozidos e grãos cozidos em porções congeladas. Eles ajudam a montar refeições completas em minutos".

> ***SEGREDO ESTÁ NO PLANEJAMENTO E NA ESCOLHA DE INGREDIENTES VERSÁTEIS***

A nutricionista também recomenda apostar em lancheiras inteligentes para o trabalho e deslocamentos. "Barrinhas de nuts, sanduíches naturais, wraps, potes de salada e snacks saudáveis são aliados para quem não quer abrir mão da saúde, mesmo fora de casa".

Para Andrezza, o grande desafio moderno é conciliar o tempo com a qualidade das escolhas alimentares. "Planejar é um ato de autocuidado. Quando a alimentação deixa de ser improviso e passa a ser parte da rotina, o corpo e a mente agradecem", conclui.

A especialista atua com foco em nutrição clínica e comportamental, ajudando pacientes a desenvolverem uma relação mais prática, consciente e sustentável com a comida — mesmo com a agenda cheia.