

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//

DENGUE

O ano mal começou e a dengue já acende o sinal vermelho em Mato Grosso com uma média de 16 casos registrados por dia. Em menos de 20 dias de janeiro, no Estado, já são 249 ocorrências confirmadas, espalhadas por 41 municípios, conforme dados do Ministério da Saúde, que apontam ainda uma morte em investigação.

ALERTA

Os municípios com mais casos da doença são Sinop com 61, Tangará da Serra, com 26, Várzea Grande (16), Nova Mutum (13), Cáceres e Cuiabá com 10 casos da doença. Com as chuvas, o cenário se torna ainda mais preocupante, elevando o risco de novos surtos e reforçando a necessidade de medidas urgentes.

SISU

O Sistema de Seleção Unificada (SiSU) segue com inscrições abertas até sexta-feira, 23 de janeiro, no Portal Único de Acesso ao Ensino Superior do Governo Federal. A Unemat oferece 2.390 vagas para início em agosto. São 60 cursos de graduação para ingresso no período letivo de 2026/2.

ARTIGO//

Dois hábitos silenciosos que sabotam o controle da glicose

O controle adequado da glicose no sangue é um dos pilares para a prevenção de complicações associadas ao diabetes, uma condição crônica que afeta milhões de pessoas e que exige acompanhamento contínuo, mudanças de estilo de vida e, muitas vezes, tratamento medicamentoso. Mesmo pacientes que seguem corretamente a prescrição médica podem enfrentar dificuldades para manter níveis glicêmicos estáveis, muitas vezes por hábitos cotidianos que passam despercebidos, mas exercem impacto direto sobre o metabolismo da glicose.

Um dos fatores que mais prejudicam o controle glicêmico é o consumo frequente de alimentos ultraprocessados, mesmo quando ingeridos em pequenas quantidades de forma regular ou sob a falsa percepção de serem inofensivos. Esses produtos são ricos em açúcares simples, farinhas refinadas e

aditivos químicos, o que favorece picos rápidos de glicose no sangue, seguidos de quedas abruptas. Esse padrão de variação glicêmica sobrecarrega o pâncreas e dificulta a ação adequada da insulina. Além disso, o consumo regular de ultraprocessados contribui para processos inflamatórios e para o aumento da resistência à insulina, mecanismo central no desenvolvimento e na progressão do diabetes tipo 2. Muitas vezes, o paciente reduz doces evidentes, mas mantém alimentos industrializados no dia a dia, comprometendo silenciosamente o controle da glicemia.

Outro hábito bastante comum e igualmente prejudicial é a irregularidade nos horários das refeições, especialmente quando associada a longos períodos de jejum não planejado ou sem orientação profissional ou a refeições concentradas em grandes volumes no final do dia. O organismo responde melhor quando existe previsibilidade metabólica, com horários mais regulares para se alimentar. Pular refeições ou permanecer muitas horas sem comer sem planejamento adequado pode levar a oscilações importantes da glicemia, favorecendo tanto episódios de hipoglicemia quanto elevações

acentuadas do açúcar no sangue após a alimentação. Esse comportamento desorganiza a liberação de insulina e de outros hormônios envolvidos no controle glicêmico, dificultando o manejo da doença mesmo quando o tratamento medicamentoso está correto. O controle da glicose não depende apenas de medicamentos ou de restrições extremas, mas de escolhas diárias que envolvem alimentação, rotina e autocuidado. Ajustes simples, quando bem orientados, podem gerar impactos positivos significativos nos exames e na qualidade de vida.

O acompanhamento regular com o endocrinologista é fundamental para identificar esses hábitos, orientar mudanças individualizadas e construir um controle glicêmico mais seguro, sustentável e alinhado à realidade de cada paciente ao longo do tempo.

Dra. Mariana Ramos
é endocrinologista
na Fetal Care,
em Cuiabá-MT



COM ATRASO NO PAGAMENTO, DEPUTADO ARTICULA LIBERAÇÃO DO SEGURO-DEFESO COM INSS EM BRASÍLIA

Diante do atraso de cerca de quatro meses no pagamento do Seguro-Defeso aos pescadores de Mato Grosso, o deputado estadual Wilson Santos (PSD) voltou a Brasília (DF) na terça-feira, 20, para tratar do assunto diretamente com o presidente do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS), Gilberto Waller Júnior. Na reunião, ele expôs as dificuldades enfrentadas pelas famílias que precisaram suspender a atividade pesqueira durante o período da piracema, tendo no benefício federal sua principal fonte de sustento.

O parlamentar destacou que atualmente cerca de 16 mil pescadores profissionais artesanais estão desamparados em razão da falta do repasse do governo federal. Ele ressaltou ainda que Mato Grosso foi o primeiro estado a iniciar o período da piracema, em 1º de outubro de 2025 - praticamente um mês antes do restante do país e do Distrito Federal - com encerramento previsto para 31 de janeiro de 2026.

“Tive o privilégio de ser recebido pelo presidente nacional do



FOTO: DIVULGAÇÃO

INSS para cobrar o pagamento do Seguro-Defeso aos nossos pescadores mato-grossenses. Na oportunidade, solicitei que o benefício seja pago em parcela única, referente aos quatro meses em atraso”, afirmou Wilson Santos.

Gilberto Waller Júnior informou que o INSS já está em tratativas com o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). “O compromisso do INSS é conceder e analisar os benefícios com a maior brevidade possível, considerando que esse recurso é fundamental para a subsistência dos pescadores”, pontuou.