

# Diário da Serra



/jornalds

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

R\$ 2,00

ANO XXIX - EDIÇÃO N° 12.042 - TANGARÁ DA SERRA - MT - BRASIL - QUINTA-FEIRA - 29 DE JANEIRO DE 2026

[ [www.diariodaserra.com.br](http://www.diariodaserra.com.br) ]

**BPC/BOLSA FAMÍLIA** Assistência Social anuncia visitas para efetivação de cadastros após expediente **PÁGINA.2**



FOTO: DIVULGAÇÃO

## MUNICÍPIO CONVOCA FAMÍLIAS PARA ATUALIZAÇÃO DO CADÚNICO VISANDO ACESSO À MORADIA POPULAR

**RESIDENCIAIS SOLARIS 1 E 2** As unidades integram o programa estadual de habitação SER Família Habitação **PÁGINA.3**

SISTEMA DO INSS TEM DIFICULTADO CRÉDITO A APOSENTADOS E PENSIONISTAS

**PÁGINA.4**

**Golpe da falsa Dívida Ativa da União preocupa moradores de Tangará da Serra**

**PÁGINA.6**

**VOLTA ÀS AULAS ACENDE ALERTA SOBRE PESO DAS MOCHILAS E SAÚDE DA COLUNA INFANTIL**

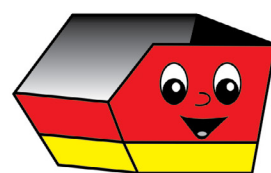
**PÁGINA.8**



FOTO: DIVULGAÇÃO

**MAGNO CÉSAR É ELEITO PRESIDENTE DO CONSELHO MUNICIPAL DE TRANSPORTES**

**PÁGINA.5**



**TIRENTULHO**  
LIMPEZA E TRANSPORTES LTDA.



- Limpeza de Terrenos
- Locação de Máquinas
- Locação de Caçambas
- Almojarifado Móvel
- Demolições
- Terraplenagem
- Vendas de aterro
- Tanque De água

FONE: (65) **3326-2478**  
**9687-2747**

Av. Lions Internacional, n.º 220-W - Bairro Cidade Alta III



# 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](http://www.diariodaserra.com.br)  
[www.ds.jor.br](http://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//

## PARCERIA

A construção do novo Centro Municipal de Ensino Irmã Maris Stella, localizado na Vila Horizonte, é resultado de um processo que contou com a participação direta do Poder Legislativo. O Parlamento apreciou, analisou e aprovou os projetos de lei que autorizaram a destinação dos recursos necessários para a execução da obra.

## NOVA UNIDADE

Com um investimento total de R\$ 6,2 milhões, a nova unidade escolar contará com uma estrutura moderna, com área construída de 1.826 metros quadrados, planejada para atender aproximadamente 450 crianças. O projeto contempla salas de aula novas, cozinha, refeitório e a ampliação dos espaços destinados aos servidores.

## CENTRO DE ENSINO

Além da aprovação das matérias legislativas, a Câmara Municipal acompanhou todo o processo orçamentário, reforçando a função fiscalizadora e assegurando que os recursos públicos fossem corretamente direcionados. A previsão é de que a obra seja concluída e entregue à população em agosto deste ano.



## ARTIGO//

### Educação que chega aonde o mato-grossense está

No Dia Internacional da Educação, celebrado neste sábado (24), é essencial lembrar que educar vai além da sala de aula. Educar é estar presente, é garantir acesso, é criar oportunidades reais de transformação. Em Mato Grosso, o Senac, vetor social do Sistema Fecomércio Mato Grosso, tem assumido esse compromisso de forma contínua, levando educação profissional a quem precisa, onde quer que esteja. Em 2025, a instituição esteve presente em todos os 142 municípios mato-grossense, atendendo 67.447 alunos, dos quais 27.605 de forma totalmente gratuita. Esses números representam muito mais do que estatísticas: são histórias de superação, qualificação profissional e inclusão social, que impactam diretamente o desenvolvimento econômico e humano do estado.

A atuação junto à juventude também merece destaque. Por meio do Programa EduC (Programa de Educação para o Comércio), mais de 2.200 estudantes do Ensino Médio da rede pública estadual tiveram acesso ao ensino técnico profissionalizante ainda durante a formação básica, fortalecendo a conexão entre escola e mercado de trabalho e ampliando perspectivas para o futuro. Além do alcance educacional, o Senac-MT avançou na modernização e na expansão de sua infraestrutura, com a inauguração da primeira unidade de Idiomas, as novas unidades em Lucas do Rio Verde e Nova Mutum, ampliando a presença no interior e oferecendo ambientes mais completos e alinhados às demandas atuais. Para 2026, o compromisso se renova e se amplia. A meta é alcançar 76.675 matrículas, mantendo o atendimento em 142 municípios. Estão previstas, ainda, a ampliação do Programa Educ para 5.000 alunos (primeiro e segundo ciclo) e a inauguração de novos espaços estratégicos, como a unidade

tecnológica Quantum, a nova unidade em Várzea Grande e o novo espaço do Senac Cáceres. Neste Dia Internacional da Educação, reafirmo que investir em educação profissional é investir em desenvolvimento, inclusão e futuro. O Senac Mato Grosso segue firme no propósito de estar presente, acompanhando as transformações da sociedade e contribuindo para que mais mato-grossenses tenham acesso a conhecimento, trabalho e dignidade. O Senac é mantido pela colaboração dos empresários do comércio.

**Edson Dahmer**  
**Diretor Regional**  
**do Senac Mato**  
**Grosso**



## ASSISTÊNCIA SOCIAL ANUNCIA VISITAS PARA EFETIVAÇÃO DE CADASTROS APÓS EXPEDIENTE

Desde o ano de 2025 foi instituída uma meta a ser cumprida pela Assistência Social, quanto a visitas em residências de pessoas que são beneficiários do Cadastro Único, principalmente, aos que são beneficiários ou do Benefício de Prestação Continuada (BPC) ou do Bolsa Família. A visita é uma das regras para efetivar o cadastro dos beneficiários.

Como o número de famílias cadastrada é expressivo, a secretaria vem realizando as visitas após o horário de expediente. “Nosso município tem em torno de 1.800 visitas a serem realizadas”, informa a secretária Municipal de Assistência Social de Tangará da Serra, Márcia Kiss, ao solicitar que as famílias recebam os servidores que estarão devidamente identificados. “Às vezes algumas pessoas, nesses momentos de violência que a gente tem tido no município, estão com medo de receber nossos entrevistadores, mas asseguramos que os entrevistadores vão sempre com o carro da prefeitura, estão sempre uniformizados e eles se identificam”, informa.

Márcia aproveita para alertar

FOTO: DIVULGAÇÃO



quanto a essa etapa do cadastramento. “Você que é beneficiário de BPC ou até do Bolsa Família, precisa responder essas informações para que o seu benefício não possa ser cortado ou ter uma outra sanção”.

Caso reste alguma dúvida e a pessoa se sinta desconfortável para receber os servidores, basta ligar na Assistência Social e solicitar informações. “As visitas de segunda a sexta, normalmente começam a partir das 16h30, e vão até às 18h. É um horário que a gente conseguiu encontrar um número maior de pessoas em casa”, pontua. Aos sábados, as visitas acontecem nos períodos matutino e vespertino.



NOVA LEI

# SISTEMA DO INSS TEM DIFICULTADO CRÉDITO A APOSENTADOS E PENSIONISTAS

*PARA REALIZAR UM EMPRÉSTIMO, os aposentados precisam entrar no portal Meu INSS e fazer o pedido*

ROSIL OLIVEIRA /  
REDAÇÃO DS

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva sancionou em janeiro a lei que estabelece um novo marco de proteção para aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS).

A Lei 15.327, de 2026, proíbe de forma definitiva os descontos de mensalidades associativas diretamente nos benefícios previdenciários, mesmo quando houver autorização do beneficiário, e reforça mecanismos de responsabilização e combate a fraudes que atingiram milhões de segurados nos últimos anos.

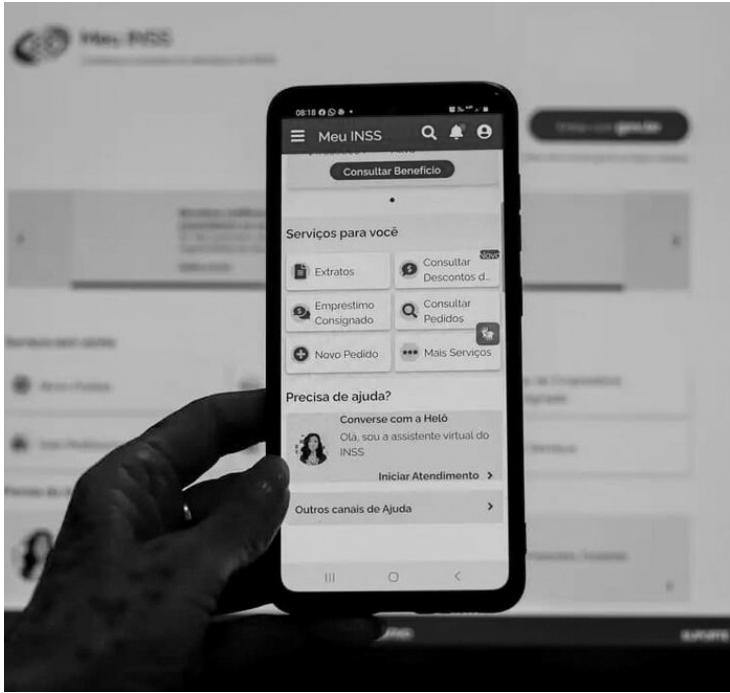
Para realizar um em-

préstimo, atualmente, os aposentados precisam entrar no portal Meu INSS e fazer o pedido. Embora como forma de ajudar, o sistema tem causado muitos transtornos. “Esse desbloqueio é feito online, pelo conta Gov, existe um sistema e tudo mais. Porém, não funciona, não

“  
**NÓS SOMOS ESPECIALISTAS NISSO, MAS O SISTEMA NÃO FUNCIONA, O SISTEMA NÃO RODA**

roda. A regulamentação é legal, ela é benéfica, principalmente para quem trabalha direito, principalmente para quem trabalha com seriedade. É uma segurança que o cliente tem, que o beneficiário tem, que os Corban também têm, que são os correspondentes bancários, que são legalizados para fazer o crédito, porém, não funciona”, relata Alisson Catanante, proprietário Tangará Cred Soluções de Crédito.

Segundo o empresário, mediante a crise, a maioria dos cidadãos tem necessidade de crédito, o que resta prejudicado com a nova determinação. “Mediante a crise do país, mediante a baixa renda das pessoas, mediante a falta de di-



**LEI 15.327** PROÍBE DE FORMA DEFINITIVA OS DESCONTOS

nheiro e a necessidade, as pessoas estão necessitando de crédito, seja ele no micro ou no macro. E nós fazemos no micro, e isso impacta na vida das pessoas. E hoje o INSS, que é o aposentado e pensionista do INSS, não consegue fazer o desbloqueio, porque o sistema não roda, o sistema não funciona”, reforça.

Em virtude da mudança, Alisson destaca a busca crescente de pessoas que precisam de ajuda com o sistema, o que inicia cedo na agência, e termina altas horas da noite. “Nós conseguimos, nós somos

especialistas nisso, mas o sistema não funciona, o sistema não roda e nós temos clientes que estão há uma semana tentando fazer o desbloqueio e isso gera muito aborrecimento, gera um monte de expectativa frustrada, gera um monte de desgosto que precisa ser tomado a providência. Então, a gente faz até uma certa denúncia, para que o Governo Federal tome as medidas cabíveis, para que isso seja regulado e funcional, para que o aposentado consiga fazer o desbloqueio, o crédito necessário”, solicita.

FOTO: RODRIGUES POZZEBOM / AGÊNCIA BRASIL



SEDE DO INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL

## BENEFÍCIOS

# Governo prorroga até março prazo para pedido de ressarcimento do INSS

**PRAZO DE** devolução de descontos indevidos acabaria em 14 de fevereiro

WELLTON MÁXIMO /  
AGÊNCIA BRASIL

O governo federal decidiu prorrogar até 20 de março o prazo para que aposentados e pensionistas possam solicitar o ressarcimento de valores descontados indevidamente de seus benefícios do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Segundo o órgão, a decisão pretende garantir o amplo direito dos beneficiários que enfrentam instabilidades no Meu INSS.

O prazo original se encerraria em 14 de fevereiro. Em nota, o INSS informou que mantém contato diário com a Dataprev, estatal responsável pela tecnologia da informação da Previdência Social, cobrando explicações e providências.

A Dataprev comunicou ao INSS que fará uma ma-

nutenção que deixará os sistemas indisponíveis até domingo, 1º de fevereiro.

De acordo com o balanço mais recente do INSS, cerca de 4,2 milhões de beneficiários já foram ressarcidos, em valores que somam R\$ 2,8 bilhões, de um total de R\$ 6,2 milhões de contestações de cobranças. O governo estima, no entanto, que ainda existam 850 mil aposentados e pensionistas aptos a solicitar a devolução.

“  
**BENEFICIÁRIOS PODEM ABRIR PEDIDOS PELOS CANAIS OFICIAIS DO INSS**

O esquema de descontos indevidos foi revelado pela Operação Sem Desconto, deflagrada pela Polícia Federal e pela Controladoria-Geral da União (CGU), que identificou fraudes em Acordos de Cooperação Técnica (ACTs) firmados entre o INSS e entidades associativas. As investigações levaram ao afastamento de parte da cúpula do instituto em abril.

**Como pedir a devolução** - Os beneficiários podem abrir pedidos de ressarcimento pelos canais oficiais do INSS: Aplicativo ou site Meu INSS, com login no Portal Gov.br; Telefone 135, com atendimento gratuito de segunda a sábado, das 7h às 22h; Agências dos Correios, que oferecem suporte gratuito em mais de 5 mil unidades.



ALERTA

# GOLPE DA FALSA DÍVIDA ATIVA DA UNIÃO PREOCUPA MORADORES DE TANGARÁ DA SERRA

AS MENSAGENS INFORMAM um suposto bloqueio imediato de CPF

REDAÇÃO DS /  
AGÊNCIA BRASIL

Moradores de Tangará da Serra têm procurado a imprensa e órgãos de atendimento após receberem mensagens suspeitas via WhatsApp com alertas alarmantes sobre suposto bloqueio de CPF. O conteúdo, que tem causado apreensão, trata-se de um golpe já identificado e combatido por órgãos federais.

As mensagens informam um suposto “BLOQUEIO IMEDIATO DE CPF: Última Notificação Antes da Execução Judicial”, trazendo inclusive o nome completo e o CPF do destinatário. No texto, os golpistas afirmam que “Constam pendências ativas em seu nome registradas na Dívida Ativa da União. Essa é sua última notificação antes da execução judicial, que pode resultar em bloqueio de contas bancárias, protesto

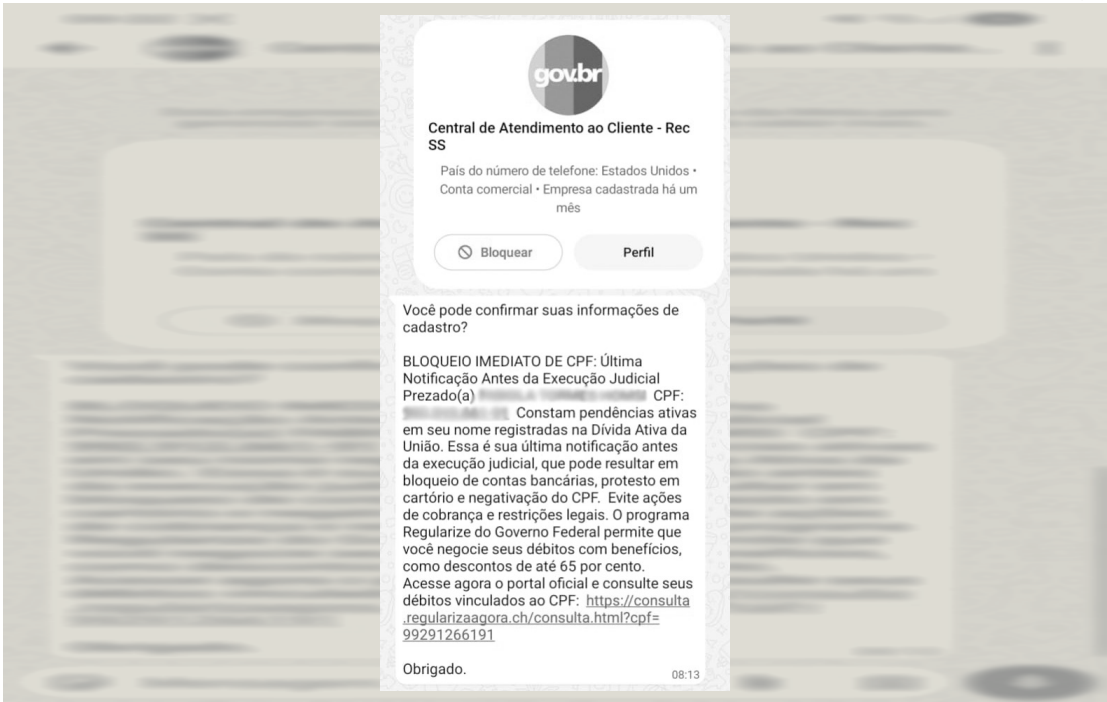


FOTO: DIVULGAÇÃO

físicas e jurídicas ocorrem apenas por SMS enviado pelo remetente 29347, e em nenhuma hipótese há solicitação de dados pessoais, como CPF, por mensagens. O acesso ao portal da PGFN é feito somente com login e senha da plataforma gov.br, garantindo maior segurança ao usuário.

Os criminosos utilizam dados reais dos contribuintes para criar páginas falsas que imitam o visual de sites oficiais do Governo Federal. Para induzir ao erro, as mensagens criam um senso de urgência, com prazos de poucos minutos, ameaças de bloqueio de CPF, contas bancárias ou PIX, além de ofertas de “desconto” para pagamento imediato.

A Receita Federal orienta que, antes de qualquer decisão ou pagamento, o cidadão verifique a veracidade das informações diretamente nos canais oficiais.

## MENSAGENS QUE TEM CAUSADO APREENSÃO

em cartório e negativação do CPF”.

De acordo com alerta publicado ainda em dezembro pela Receita Federal e pela Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional (PGFN), trata-se de uma nova modalidade de golpe que tem sido registrada em diversas regi-

ões do país. Nenhum dos dois órgãos envia comunicações a contribuintes por meio de aplicativos de mensagens, como WhatsApp ou Telegram.

A Receita Federal reforça que o e-CAC é o único canal oficial de atendimento, acessado exclusivamente por meio do per-

fil no Gov.br. Já a PGFN esclarece que o seu canal oficial é o portal regularize.pgfn.gov.br, onde cidadãos podem consultar, negociar ou quitar débitos com a União de forma segura.

Ainda segundo a Procuradoria-Geral, a comunicação com pessoas

## EM FLAGRANTE

# Polícia Civil prende três faccionados envolvidos em execução de jovem em Campo Novo do Parecis

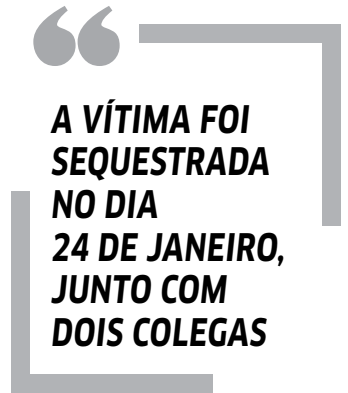
VÍTIMA foi torturada por membros de facção criminosa e assassinada com arma branca

KARINA CABRAL /  
POLÍCIA CIVIL - MT

A Polícia Civil de Mato Grosso prendeu dois homens, de 20 e 27 anos, e uma mulher, de 21 anos, suspeitos de envolvimento no sequestro, tortura, homicídio e ocultação do cadáver de Diego Souza Santos, de 20 anos, em Campo Novo do Parecis.

A vítima foi sequestrada no dia 24 de janeiro, junto com dois colegas de trabalho, de 21 e 24 anos, no bairro Jardim das Palmeiras, por três suspeitos.

O grupo levou as vítimas a pé até um matagal, identificou-se como membros de uma facção criminosa e dis-



se que uma das três vítimas seria de uma facção rival. Os três jovens tiveram os braços e as pernas amarrados com cabo de aço e sofreram tortura.

Outros quatro membros



FOTO: DIVULGAÇÃO

da facção chegaram, todos encapuzados. Aproveitando a chegada do carro, uma das vítimas conseguiu fugir para a mata. Uma das vítimas foi liberada, e Diego foi assassi-

nado com arma branca.

Assim que a Polícia Civil foi acionada, no dia 25, a equipe deu início às investigações do caso. As informações eram de que Diego ha-

via sido assassinado durante a madrugada e de que, pelo menos, seis suspeitos teriam participado da tortura e do homicídio.

Já na segunda-feira, os policiais localizaram dois envolvidos no crime, um homem de 20 anos e uma mulher de 21. Na sequência, em outro endereço, um terceiro suspeito, de 27 anos, foi encontrado.

Questionados, os suspeitos confirmaram a participação no crime, assim como a de outros dois suspeitos que seguem foragidos.

Eles indicaram onde haviam ocultado o corpo da vítima, a aproximadamente 10 km de Campo Novo, no meio de uma plantação de soja.

ANO XXIX - EDIÇÃO Nº 12.042 - TANGARÁ DA SERRA - MT - BRASIL - QUINTA-FEIRA - 29 DE JANEIRO DE 2026

FOTOGRAFE O  
QR CODE AO LADO  
E ACESSO A PÁGINA  
DO SITE DO SEU JORNAL  
DIÁRIO DA SERRA



[www.diariodaserra.com.br]

f /jornalds

# CADERNO B+



Anuncie Aqui! (65) 3326.4724

CLIQUE E CONFIRA!

|                                                                            |                                                 |                                                           |                                               |                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                            |                                                 |                                                           |                                               |                                                          |
| GM CRUZE LT SEDAN<br>2015/2015<br>AUTOMÁTICO 1.8                           | TOYOTA YARIS XLS<br>2019/2020<br>AUTOMÁTICA 1.5 | FORD FOCUS SE<br>2016/2017<br>AUTOMÁTICO 2.0              | GM ONIX PLUS<br>2022/2023<br>MANUAL 1.0 TURBO | GM TRACKER PREMIER<br>2020/2021<br>AUTOMÁTICA 1.2 TURBO  |
|                                                                            |                                                 |                                                           |                                               |                                                          |
| VW FOX GII<br>2013/2014<br>MANUAL 1.0                                      |                                                 | GM ONIX PLUS PREMIER<br>2019/2020<br>AUTOMÁTICO 1.0 TURBO | GM ONIX LS<br>2015/2016<br>MANUAL 1.0         | SCANIA P124C 6X4 420<br>2007/2007<br>CARRETA PASTRE 2008 |
|                                                                            |                                                 |                                                           |                                               |                                                          |
| SCANIA G420 A 6X4<br>2011/2012<br>CARRETA NOSSETTI CAIXA ALTA<br>2016/2016 |                                                 |                                                           |                                               |                                                          |

**CONQUISTE O SEU CHEVROLET 0 KM!**  
Simule os planos disponíveis para conquistar o sonho do Chevrolet 0km com o Consórcio Chevrolet. Planos em até 84 meses para pagar e você concorre, semanalmente a prêmios de R\$ 25 mil pela Loteria Federal

## CÂMARA MUNICIPAL DE TANGARÁ DA SERRA – MT

### PREGÃO ELETRÔNICO Nº 01/PE/2026

A CÂMARA MUNICIPAL DE TANGARÁ DA SERRA-MT, por meio do pregoeiro designado pela Portaria nº 01, de 06 de janeiro de 2025, torna público à sociedade e aos demais interessados a abertura do Processo Licitatório 01/2026, Pregão Eletrônico nº 01/2026.

**OBJETO:** REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE MATERIAIS PERMANENTES DESTINADOS A ATENDER ÀS NECESSIDADES OPERACIONAIS, ADMINISTRATIVAS E DE INFRAESTRUTURA DOS DIVERSOS DEPARTAMENTOS DA CÂMARA MUNICIPAL DE TANGARÁ DA SERRA – MT.

**CRITÉRIO DE JULGAMENTO:** Menor preço por item

**DATA DE ABERTURA:** 11/02/2026 às 09h (horário de Brasília)  
**no endereço eletrônico:** <https://www.licitanet.com.br/>

O edital na íntegra estará disponível no site <https://www.tangaradaserra.mt.leg.br/transparencia>, na opção licitações/contratos ou na Câmara Municipal, sito à Rua Julio Martinez Benevides nº 195-S, centro, em Tangará da Serra-MT, no horário de atendimento ao público, das 7:00 às 11:00 h e das 13:00 às 17:00 h.

Tangará da Serra-MT, 29 de janeiro de 2026.

**MARCELO FERNANDES ROSA**  
Pregoeiro

**TORNEARIA FERRO ARTE BOUVIE LTDA** inscrita sob o CNPJ nº 21.347.336/0001-03, torna público que requereu junto a Secretaria Municipal de Meio Ambiente – SEMMEA de Tangará da Serra/MT, o pedido de Licença Ambiental, para exercer a atividade econômica de serviços de usinagem tornearia e solda, em estabelecimento localizado na Rua Walfrido Antônio de Oliveira, nº 1627-S, Bairro Jardim Rio Preto, na cidade de Tangara da Serra - MT.



**VMP Segurança do Trabalho**  
Consultoria em SST e eSocial

A sua empresa precisa de todos  
os Laudos para se habilitar no  
**e-Social?**

**FALE COMIGO**

Vander Marcelo Pereira  
Consultor em SST e e-Social  
☎ 65 9 8137-7310

**DEDETIZAÇÃO NORTE**

**SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES CONTRA:**

- ✓ Bactérias.
- ✓ Vírus.
- ✓ Ácaros e Fungos.

**EXTERMINA COVID-19**

**Garanta a PROTEÇÃO da sua FAMÍLIA**

**PRAGAS nem pensar!**

**Faça Orçamento GRATUITO**

Ligue agora:  
65 3326.8042  
65 99979-6112  
54 99650-4539  
[www.ddnorte.com.br](http://www.ddnorte.com.br)

**ÔMEGA**  
segurança eletrônica

(65) 3325-0080 ☎

\* Alarmes \* Cerca Elétrica \* Portão Eletrônico  
\* Telefonia \* Interfones \* Sistema de Câmeras

IMPACTOS

# Volta às aulas acende alerta sobre peso das mochilas e saúde da coluna infantil

**ESCOLHA DA MOCHILA IDEAL** e cuidados diários para evitar dores e problemas posturais

JANA FOGAÇA /  
DESCOMPLICA COMUNICAÇÃO

Com o início do ano letivo, um item essencial da rotina escolar volta ao centro das atenções: a mochila. Embora indispensável, o uso inadequado — especialmente o excesso de peso — pode provocar dores, alterações posturais e impactos negativos na coluna de crianças e adolescentes. O alerta é reforçado por especialistas em ortopedia, que chamam a atenção para cuidados simples, mas decisivos, na prevenção de problemas musculoesqueléticos.

De acordo com o médico ortopedista Álynson Larocca, a mochila escolar não deve ultrapassar 10% do peso corporal da criança ou do adolescente. “Quando esse limite é excedido de forma contínua,



FOTO: DIVULGAÇÃO

o corpo passa a compensar o desequilíbrio, o que pode gerar dores nas costas, nos ombros e até alterações na postura ao longo do crescimento”, explica.

Além do peso, a escolha do modelo adequado faz toda a diferença. O especialista recomenda mochilas com duas alças largas, acolchoadas e ajustáveis, que permitam a distribuição equilibrada da carga. “Modelos de uma alça só ou carregados apenas em um ombro devem ser evi-

tados. Eles forçam a coluna para um dos lados e aumentam o risco de desalinhamentos”, destaca Larocca.

## Como escolher e usar a mochila corretamente

- Segundo o ortopedista, alguns cuidados práticos ajudam a proteger a saúde da coluna desde a infância. “A mochila ideal é aquela que se ajusta bem ao corpo, ficando apoiada nas costas, sem ultrapassar a linha da cintura”, orienta. O uso do fecho abdominal ou peitoral, quando disponível, também contribui para maior estabilidade e conforto.

A organização interna é outro ponto-chave. “Os itens mais pesados devem ficar sempre próximos às costas, enquanto materiais mais leves podem ser acomodados nos compartimentos externos”, explica

“

## MODELOS DE UMA ALÇA SÓ OU CARREGADOS APENAS EM UM OMBRO DEVEM SER EVITADOS

o médico. Essa distribuição reduz a sobrecarga e facilita o equilíbrio durante a caminhada.

**Dicas para pais e estudantes** - Para o dia a dia escolar, Álynson Larocca recomenda que pais acompanhem regularmente o conteúdo levado na mochila. “Muitas vezes, a criança carrega livros e cadernos que não serão usados naquele dia. Uma revisão di-

ária evita peso desnecessário”, afirma. Sempre que possível, o uso de armários escolares ou materiais digitais também ajuda a reduzir a carga.

Outro cuidado importante é observar sinais de alerta. “Queixas frequentes de dor nas costas, ombros marcados pelas alças ou inclinação do corpo ao caminhar indicam que algo não está adequado”, ressalta. Nesses casos, a orientação é procurar avaliação profissional.

“O início do ano letivo é uma excelente oportunidade para criar hábitos saudáveis que acompanhem o estudante ao longo de toda a vida escolar”, conclui o ortopedista. “Com ajustes simples, é possível garantir mais conforto, segurança e qualidade de vida para crianças e adolescentes”.

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

COMPROMISSO  
COM A VERDADE  
E A COMUNIDADE

SUA FONTE DE NOTÍCIAS EM  
TANGARÁ DA SERRA E REGIÃO

CONTEÚDO ATUALIZADO DIARIAMENTE  
NO SITE E INSTAGRAM



(65) 3326-4724



@diariodaserra



www.diariodaserra.com.br

