

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//

VOOS MAIS ALTOS

O governador Mauro Mendes se reuniu na semana passada em Brasília, com o ministro do Turismo, Gustavo Sabino, para discutir a possibilidade de implantação de voos internacionais diretos para Cuiabá e Várzea Grande. A proposta é ampliar a conexão de Mato Grosso com outros países, facilitando a chegada de turistas e investidores ao estado.

MAIS FACILIDADE

Para ele, a mudança abre espaço para ampliar o fluxo de visitantes. A expectativa é que a medida facilite a chegada de turistas interessados em destinos como o Pantanal e a Chapada dos Guimarães, além de reduzir deslocamentos de empresários e moradores do estado que hoje precisam embarcar em outros estados para viagens internacionais.

IRPF 2026

Contribuintes que tiveram pequenos valores de IR retidos na fonte e não fizeram a declaração receberão automaticamente a restituição. A novidade foi anunciada nesta segunda-feira, 16, pela Receita Federal durante o anúncio de regras da Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF) de 2026.

ARTIGO//

Vertigem ao levantar ou deitar: entenda o que pode estar por trás da tontura

Sentir o ambiente girar por alguns segundos ao se levantar da cama, virar a cabeça ou olhar para cima pode parecer algo passageiro, mas esse sintoma pode estar relacionado à Vertigem Posicional Paroxística Benigna (VPPB), uma das causas mais comuns de vertigem.

A VPPB é uma alteração do ouvido interno, estrutura responsável pelo equilíbrio do corpo. A condição ocorre quando pequenos cristais de cálcio, chamados otólitos, se deslocam para uma região onde não deveriam estar dentro do sistema vestibular. Esse deslocamento interfere na forma como o ouvido interno envia informações ao cérebro sobre a posição da cabeça, provocando episódios repentinos de vertigem.

Episódios rápidos, mas intensos

Um dos principais sinais da VPPB é a sensação

súbita de que tudo está girando ao redor, geralmente desencadeada por mudanças de posição da cabeça, como ao deitar, levantar da cama, virar para o lado ou inclinar a cabeça para trás.

Apesar de intensos, os episódios costumam durar alguns segundos ou até cerca de um minuto. Mesmo assim, podem causar desconforto, insegurança e até aumentar o risco de quedas, especialmente em pessoas mais velhas.

Sinais de alerta

Alguns sintomas podem indicar a presença da VPPB e merecem atenção. Entre os mais comuns estão tontura ao mudar a posição da cabeça, sensação de que o ambiente está girando, náuseas, desequilíbrio e instabilidade ao caminhar. Quando esses episódios acontecem com frequência, é importante buscar avaliação especializada para identificar a causa da vertigem.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico da VPPB é feito por meio de avaliação clínica e de testes específicos de posicionamento da cabeça, que ajudam a identificar qual parte do ouvido interno está comprometida.

Apesar do nome parecer complexo, trata-se de uma condição benigna e tratável. O tratamento costuma envolver manobras de reposicionamento dos cristais, realizadas por profissionais capacitados, como fisioterapeutas especializados em reabilitação vestibular.

Essas manobras têm como objetivo reposicionar os otólitos no local correto dentro do ouvido interno, permitindo que o sistema de equilíbrio volte a funcionar adequadamente. Em muitos casos, os sintomas podem melhorar já nas primeiras sessões. Sempre que surgirem episódios frequentes de vertigem, principalmente associados aos movimentos da cabeça, é importante procurar orientação profissional. O diagnóstico correto é fundamental para diferenciar a VPPB de outras causas de tontura e indicar o tratamento mais adequado.

Heloíse de Queiroz é fisioterapeuta no Instituto Lombardi, especialista em atendimento de otoneurologia e gerontologia.



NOVA IDENTIDADE JÁ PODE SER SOLICITADA PELA INTERNET

A nova Carteira de Identidade Nacional (CIN), que substituirá o antigo Registro Geral (RG), já pode ser solicitada pela internet em poucos minutos. O documento moderniza o sistema de identificação no Brasil ao utilizar o número do Cadastro de Pessoas Físicas (CPF) como registro único do cidadão.

O pedido é feito por meio do portal Gov.br, onde o interessado deve criar uma conta ou acessar o cadastro já existente. Após inserir os dados pessoais, o sistema direciona para o serviço de emissão disponível em cada Estado.

Durante o processo, o cidadão precisa confirmar ou atualizar informações como nome completo, filiação e estado civil. Em alguns Estados também é possível anexar documentos digitalizados para agilizar o atendimento.

Depois da solicitação online, é necessário agendar um atendimento presencial para coleta de biometria e fotografia, etapa obrigatória para a emissão do



documento.

A nova identidade também conta com versão digital disponível no aplicativo Gov.br, permitindo que o cidadão tenha o documento no celular.

A entrega em casa já começou, mas por enquanto o serviço está disponível apenas para moradores de São Paulo e Minas Gerais. Nos demais Estados, a retirada ainda precisa ser feita presencialmente.

A expectativa do governo é emitir cerca de 130 milhões de novas identidades até o final do ano, ampliando a segurança e facilitando o acesso a serviços públicos e privados em todo o país.