

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//

EMENDA

A Câmara de Tangará autorizou a abertura de crédito especial no valor de R\$ 70 mil destinados à Secretaria de Assistência Social. A medida viabilizará a Execução de Emendas Parlamentares voltados a Serviços Socioassistenciais no orçamento da pasta, possibilitando a aplicação de recursos oriundos de emenda impositiva destinada pelo vereador Fábio Brito.

FONTE DE LUZ

O montante será utilizado para a formalização de Termo de Fomento entre o Município e a Associação Fonte de Luz, permitindo a manutenção e execução de projetos nas áreas de música e esporte, incluindo aulas de violão, futebol, judô e jiu-jitsu, beneficiando jovens dos bairros Jardim dos Ipês, São Luiz, Alto da Boa Vista e Vila Nazaré.

TRANSPORTE

A Agência de Regulação dos Serviços Públicos Delegados do Estado de Mato Grosso (Ager-MT) intensificou, ao longo do mês de março, as ações de fiscalização do transporte intermunicipal de passageiros com foco no combate ao transporte clandestino no interior do Estado, especialmente na região norte mato-grossense.

ARTIGO//

Trocar carne por peixe na Quaresma pode trazer benefícios metabólicos

Durante o período da Quaresma, é comum que muitas pessoas adotem a prática de reduzir ou eliminar o consumo de carne vermelha, substituindo-a por outras fontes de proteína, especialmente o peixe. Embora essa escolha tenha origem religiosa e cultural, ela também pode representar uma oportunidade interessante para melhorar a saúde metabólica. Do ponto de vista nutricional, os peixes, especialmente os de água fria, como salmão, sardinha e atum, são ricos em ácidos graxos ômega-3, conhecidos por suas propriedades anti-inflamatórias e cardioprotetoras. Esses nutrientes desempenham um papel importante na redução dos níveis de triglicerídeos, podendo contribuir para o controle da pressão arterial e na melhora da sensibilidade à insulina.

A substituição da carne vermelha pelo peixe também pode contribuir para a diminuição da ingestão de gorduras saturadas, que, em excesso, estão associadas ao aumento do colesterol LDL (o chamado “colesterol ruim”) e ao maior risco de doenças cardiovasculares. Em contrapartida, o consumo regular de peixe está relacionado à melhora do perfil lipídico, com possível aumento do colesterol HDL (o “bom colesterol”), favorecendo o equilíbrio lipídico. Outro ponto relevante é o impacto dessa troca no controle do peso. O peixe tende a ser uma proteína de boa digestibilidade e, dependendo do preparo, pode ter menor densidade calórica em comparação a cortes mais gordurosos de carne vermelha. Quando associado a uma alimentação equilibrada, rica em vegetais, fibras e gorduras boas, pode auxiliar na manutenção ou redução do peso corporal. Além disso, o hábito de variar as fontes de proteína amplia a oferta de micronutrientes importantes, como vitamina D, selênio e iodo, fundamentais para o bom funcionamento do metabolismo, da

tireoide e do sistema imunológico. No entanto, é importante destacar que os benefícios estão diretamente ligados à forma de preparo. Peixes fritos ou acompanhados de molhos muito gordurosos podem reduzir os benefícios metabólicos e até comprometer os efeitos positivos esperados. Preparações assadas, grelhadas ou cozidas são as mais indicadas. A Quaresma, portanto, pode ser vista não apenas como um período de reflexão espiritual, mas também como uma oportunidade de rever hábitos alimentares e incorporar escolhas mais saudáveis à rotina. Pequenas mudanças, quando mantidas ao longo do tempo, têm potencial significativo de impacto na saúde metabólica e na qualidade de vida.

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



TANGARÁ DA SERRA CONQUISTA DOIS PRÊMIOS DO SEBRAE

Tangará da Serra foi destaque estadual no Prêmio Sebrae Prefeitura Empreendedora ao conquistar dois prêmios em primeiro lugar, sendo o único município de Mato Grosso com esse resultado. As premiações foram nas categorias Simplificação, com o Licenciamento Urbanístico Digital, e Gestão Inovadora, com o programa Fornece Tangará (Fornece TGA).

Os resultados são frutos de um projeto de modernização iniciado em 2021, por meio do programa Inova Tangará, voltado à transformação digital e melhoria da gestão pública.

O Fornece TGA modernizou a gestão de manutenções prediais e da iluminação pública, com fluxo digital integrado, redução de prazos, mais transparência e agilidade nos pagamentos às empresas. A solução é fruto de uma parceria entre o município e uma startup de Maringá (PR).

A iniciativa representa a primeira etapa do programa, que já possui novas implementações em andamento para ampliar a melhoria da gestão em diversas áreas da administração pública.

Já o licenciamento digital redu-



FOTO: DIVULGAÇÃO

ziu significativamente os prazos de emissão de documentos, aumentou a transparência e eliminou etapas burocráticas, beneficiando diretamente cidadãos e empreendedores.

“Essa vitória é resultado de muito trabalho, dedicação e compromisso com o desenvolvimento da nossa cidade. Parabéns a toda a equipe envolvida e nosso agradecimento ao Sebrae pela parceria! Seguimos avançando por uma Tangará cada vez melhor!”, parabeniza o prefeito Vander Masson.

Com os resultados, o município também recebeu o selo de Prefeitura Empreendedora, consolidando-se como referência em inovação na gestão pública.