

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 (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//

SUPERCHEF

A Secretaria de Educação de Mato Grosso (Seduc-MT) iniciou a segunda etapa do concurso SuperChef da Educação – Melhores Receitas 2026. Nesta fase, estudantes, professores, servidores e a comunidade escolar podem votar para selecionar os três finalistas de cada Diretoria Regional de Educação (DRE) que avançarão para as próximas etapas.

VOTAÇÃO

A votação está disponível online no seguinte endereço: <http://superchef.seduc.mt.gov.br/votacao/>. Após análise técnica das receitas inscritas por nutricionistas da Seduc, os pratos selecionados seguem para a votação popular, disponível até 15 de junho. Após a votação popular, os classificados disputarão as semifinais regionais em 16 de julho.

AML

A Academia Mato-grossense de Letras (AML) promove nesta quinta-feira, 11, mais uma edição do projeto Casa Aberta, dedicada ao lançamento de uma obra do escritor e acadêmico Ubaldo Monteiro da Silva (1916-2004), um dos nomes marcantes da literatura mato-grossense. O evento ocorre na sede da instituição, no Centro Histórico de Cuiabá.

ARTIGO//

Copa do Mundo, churrasco e álcool: equilíbrio ainda é a melhor estratégia para a saúde metabólica

Grandes eventos esportivos costumam alterar a rotina alimentar de muitas pessoas. Jogos acompanhados de churrasco, petiscos e bebidas alcoólicas acabam se tornando parte natural das confraternizações e, junto com isso, surge também uma ideia bastante comum: a de que é preciso escolher entre aproveitar os momentos sociais ou cuidar da saúde. Na prática, essa divisão costuma ser mais rígida do que necessária. Do ponto de vista metabólico, dificilmente o problema estará em um churrasco isolado ou em um encontro específico com amigos. O organismo não funciona baseado em episódios únicos, mas sim na repetição de padrões ao longo do tempo. O que normalmente traz impacto é a soma de hábitos mantidos por vários dias consecutivos: excesso alimentar frequente, consumo elevado de álcool, redução da atividade física, noites

mal dormidas e mudanças importantes na rotina. O álcool, especialmente nesse contexto, merece atenção. Além do aumento calórico, ele interfere diretamente nos mecanismos de fome e saciedade, favorecendo escolhas alimentares mais impulsivas e reduzindo a percepção de controle sobre o quanto se come. Também pode contribuir para elevação dos triglicerídeos, aumento da gordura hepática e piora do controle glicêmico, principalmente em pessoas com diabetes ou resistência à insulina. Mas talvez um dos maiores problemas seja a forma como muitas pessoas encaram a alimentação nesses períodos. Existe uma tendência de transformar determinados alimentos em “proibidos”, criando uma lógica de compensação: ou se segue uma dieta extremamente rígida, ou se perde completamente o controle. Esse pensamento costuma ser pouco sustentável. Quando a alimentação vira um processo de restrição e culpa, o resultado frequentemente é um ciclo repetitivo de exageros seguidos de tentativas radicais de compensação. E isso tende a ser metabolicamente e emocionalmente mais prejudicial do que um consumo moderado e consciente. Equilíbrio continua sendo uma estratégia muito mais eficiente do que o radicalismo.

Na prática, algumas medidas simples já ajudam bastante: evitar chegar às refeições com muita fome, manter uma boa ingestão de água, incluir proteínas e fibras nas refeições e não transformar todos os dias de jogo em uma exceção alimentar. Pequenas escolhas feitas de forma consistente costumam gerar muito mais resultado do que mudanças extremas por períodos curtos. Também é importante lembrar que saúde metabólica não é construída em um único dia — e tampouco perdida em uma única refeição. Existe uma expectativa irreal de perfeição alimentar que acaba afastando as pessoas de uma relação mais saudável com a comida. Aproveitar momentos sociais faz parte da vida. O desafio está justamente em aprender a manter consciência e equilíbrio sem transformar lazer em excesso constante. No fim das contas, o que determina a saúde ao longo do tempo não é um churrasco de fim de semana, mas os hábitos que sustentamos na maior parte dos dias.

Dra. Mariana Ramos é médica endocrinologista



REDE ESTADUAL PASSA A CONTAR COM 252 ESCOLAS CÍVICO-MILITARES

A rede estadual de ensino de Mato Grosso agora conta com 252 Escolas Estaduais Cívico-Militares, após a aprovação, em consultas realizadas nos dias 8 e 9 de junho, da conversão de mais 24 unidades. Com esse resultado, o modelo representa 39,94% das 631 escolas estaduais em funcionamento.

Esse número já supera a meta definida pelo Governo de Mato Grosso, por meio da Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT), que previa 205 unidades cívico-militares até o fim de 2026. O percentual deve ultrapassar 41% nos próximos dias, pois outras 11 escolas passarão por consulta popular na próxima semana.

As votações ocorreram nas próprias escolas, com participação de pais, responsáveis legais e estudantes matriculados, conforme as regras dos editais. A consulta é uma etapa obrigatória que antecede qualquer alteração no modelo de gestão.

A Seduc destaca que a conversão não é automática. Antes da implantação, cada unidade passa por um chamamento público,



FOTO: DIVULGAÇÃO

pela apresentação da proposta à comunidade escolar, pela votação e pela divulgação do resultado. O processo visa garantir a transparência e a participação direta das famílias e dos estudantes.

Com a aprovação das 24 unidades, entre elas a Serra Azul e Décio Luiz Furi-go, em Diamantino e Filinto Muller, em Arenápolis, as escolas iniciarão agora uma etapa de reorganização interna, definindo rotinas e protocolos para o funcionamento do modelo. A medida também permite padronizar procedimentos e acompanhar as atividades escolares de forma mais sistemática.