

*Artigo

O SONO DA BELEZA: ELE REALMENTE EXISTE?

Quem nunca ouviu falar no famoso “sono da beleza”? Você acredita nele? Será que ele realmente existe? Sim. Embora os hábitos saudáveis devam ser práticas constantes na vida do indivíduo, algumas atitudes simples podem fazer com que a pessoa fique ainda mais bonita, como a manutenção de uma alimentação saudável, ingestão regular de líquidos e, sobretudo, as boas noites de sono! Estudos já comprovaram que indivíduos mais descansados têm aparência mais atraente, o que significa que o sono de beleza não é um mito.

De acordo com a Consultora do Sono da Duoflex, Renata Federighi, o corpo produz hormônios associados ao estresse quando não há repouso adequado. “Isso altera funções e provoca vasoconstrição, ou seja, palidez e cansaço. Dormir menos do que precisamos deixa a pele sem brilho e há aumento dos vincos. As olheiras também se acentuam, o que faz com que a aparência fique ainda mais abatida”.

Renata aponta alguns efeitos de um sono de má qualidade na aparência. Confira abaixo:

- A privação do sono engorda, pois deixa o metabolismo lento e promove um menor gasto de energia, que resulta na formação de gorduras localizadas. Segundo pesquisa americana, um sono de qualidade está diretamente ligado aos fatores preventivos da obesidade. Para cada hora a menos de sono, cresce em 20% a possibilidade de haver aumento do peso e os especialistas acreditam que menos de 7 horas habituais de sono pode trazer consequências negativas para o corpo e para o cérebro;
- Redução de energia deixa o cabelo mais fraco e sem nutrientes;
- Rosto inchado, que faz com que os vasos sanguíneos se congestionem e dificultem a oxigenação, causando as olheiras;
- Olhos secos e irritados, com a presença de ardência e/ou vermelhidão.

- Dormir pouco também causa cansaço durante o dia, sonolência, entre outros fatores que levam ao sedentarismo e a um maior descuido com o corpo.

- A consultora também destaca que, quem não pratica atividades físicas, tem mais probabilidade de ter um sono interrompido e, portanto, não alcançar as suas fases mais profundas. E se a pessoa não descansa, tem menos disposição no dia seguinte. “A prática esportiva pode ajudar a dormir melhor, mas funciona como um auxiliar, sendo necessário somar-se ao esporte preferido, a reeducação postural, aliada ao uso do travesseiro correto durante o sono”, alerta.

- A especialista ainda explica que durante a noite são fabricados os principais hormônios responsáveis

são fabricados os principais hormônios responsáveis pelo bom funcionamento do nosso organismo, como é o caso dos hormônios de crescimento (ou GH), fundamental para a troca e regeneração celulares e prevenção da flacidez do rosto, e do cortisol, que melhora o humor e a boa disposição. “Da mesma forma, o sono aumenta a sensibilidade à leptina, hormônio responsável por informar ao organismo a ausência da

responsável por informar ao organismo a ausência da fome. Por isso, qualquer dieta para a beleza precisa também incluir pelo menos 8 horas de sono diárias”, contemporiza.

***Sobre a Duoflex - Empresa 100% nacional,
a Duoflex está presente há mais de 20 anos no
mercado.***

*Curtas

Empleado Doméstico

Lei assinada pela presidente Dilma Rousseff e publicada ontem no “Diário Oficial da União” prevê aplicação de multa para quem não assinar a carteira de trabalho do empregado doméstico. A legislação entra em vigor em 120 dias. De acordo com o texto do projeto de lei, que foi aprovado em novembro pela Câmara dos Deputados, a multa para ausência de registro na carteira será calculada a partir de valor definido na Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), de 278,2847 Ufirs, em cerca de R\$ 294. A multa, contudo, pode ser elevada em pelo menos 100%, diz a lei (ou ao menos R\$ 588). Esse percentual de aumento poderá ser reduzido se o empregador reconhecer voluntariamente o tempo de serviço do empregado, com a efetivação das anotações e o recolhimento das contribuições previdenciárias. A lei 12.964, de 8 de abril de 2014, prevê ainda, que a gravidade da multa será definida de acordo com o tempo de serviço do empregado, a idade, o número de empregados e o tipo da infração.



PEC

A legislação é aprovada no momento em que outro projeto de lei, com a regulamentação dos direitos trabalhistas das domésticas, aguarda votação na Câmara. Um ano após a promulgação da emenda constitucional, profissionais do setor continuam sem poder desfrutar de boa parte dos novos benefícios.

Aprovado

O Plenário da Câmara Municipal de Tangará da Serra aprovou também na sessão passada o Projeto de Lei 033/2014, que viabiliza a aquisição de alimentos para o atendimento a famílias de baixa renda. O projeto recebeu 12 votos favoráveis. Com a aprovação, o PL 033 que tramitava em regime de urgência especial agora segue à sanção.

Natal da Família

Os recursos, de acordo com o projeto, serão destinados a custear despesas da Secretaria de Assistência Social, onde a intenção é implementar o Projeto Natal da Família. “Para o atendimento das necessidades das famílias de baixa renda e de extrema pobreza”, justifica a mensagem encaminhada pelo Executivo aos vereadores.

Estagiários

O Ministério Público lançou novo edital para concurso de estagiários da área de Direito. Desta vez, foram disponibilizadas 67 vagas, além do cadastro reserva. O prazo para inscrições começa hoje, 10, e estenderá até o dia 16. O edital não prevê vagas para Cuiabá, mas 33 municípios, incluindo Várzea Grande, foram beneficiados.

*Bastidores da Política

Reconhecimento

A Primeira-dama do Município de Tangará da Serra, Helena Simões Junqueira, foi agraciada com uma Moção de Congratulações da Assembleia Legislativa do Estado de Mato Grosso por conta da inauguração da Sala da Mulher, projeto esse implantado por ela no Município e realizado de forma voluntária.

Royalties

Outro ponto cobrado é a apreciação pelo Supremo Tribunal Federal da Lei 12.734/2012 com a redistribuição dos royalties de petróleo e gás, que após imensa luta junto ao Congresso Nacional, o movimento municipalista derrubar o veto que redistribui de forma mais igualitária os valores, no entanto, ela está sob judície.

Mocção

A Moção foi indicada por Emanuel Pinheiro, que destacou a atuação de Helena frente às questões sociais e em defesa da mulher. “A Primeira-dama é a coordenadora da Sala da Mulher em Tangará, que tem por objetivo trabalhar com parcerias, realizando atendimentos e angariando fundos que serão destinados a famílias de baixa renda”.

Visita

O prefeito de Barra do Bugres, Júlio Florindo, recebeu esta semana a visita do secretário adjunto de Cidades, Jean Martins Neves. A vinda do secretário até o município teve como objetivo tratar de assuntos relacionados à liberação de recursos de convênios já assinados entre a Secid e a Prefeitura no início deste ano.

Paralisacão

Grande parte das 141 prefeituras de Mato Grosso deve aderir a paralisação nacional nesta sexta-feira, encampada pela Confederação Nacional dos Municípios devido a crise financeira instalada nas cidades. O posicionamento é do presidente da AMM, prefeito de Juscimeira, Valdecir Luiz Colle, o “Chiquinho”.

Convênios

Os convênios assinados pelo prefeito contemplam diversas obras de infraestrutura para melhorias no município, entre elas a iluminação e reforma do Estádio Lamartine Salles. Na oportunidade da visita, Florindo aproveitou para mostrar ao secretário adjunto a estrutura física da Apae, uma das melhores do Estado.

Cobranças

Uma das principais cobranças é aumento de 2% do Fundo de Participação dos Municípios. Duas propostas de emenda constitucional estão tramitando no Congresso e alteram a participação no Fundo de Participação dos Municípios, dos atuais 23,5% para 25,5% da arrecadação nacional do IPI e do IR.

Emissão de visto

O Senado Federal aprovou um projeto de lei que facilita a solicitação e a emissão do visto brasileiro para estrangeiros. Os turistas vão poder fazer os procedimentos pela internet. Faltando quase dois meses para a Copa do Mundo, o objetivo é reduzir a burocracia e as dificuldades enfrentadas por estrangeiros que queiram visitar o Brasil.



Aécio Neves confirma participação na Parecis SuperAgro

O presidente nacional do PSDB e pré-candidato a presidência da República, senador Aécio Neves, confirmou que vai participar da 7ª edição do Parecis SuperAgro, em Campo Novo do Parecis. Ele estará na feira no próximo dia 14, às 8h30, e se reunirá com produtores mato-grossenses para tratar dos problemas e soluções para problemas do agronegócio.

Aécio recebeu, em Brasília, o presidente do Sindicato Rural de Campo Novo, Alex Utida, diretores do sindicato, o deputado federal Nilson Leitão, que deve coordenar a campanha de Aécio em Mato Grosso, o senador Pedro Taques, o presidente da Aprosoja, Carlos Favaro e demais lideranças.