

# 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:

(65) 3326-4724

f @ /jornalds

# CURTAS//

## DOCE LEMBRANÇA

Assim como realizado em outros anos, durante o final de semana a Polícia Militar de Tangará da Serra realizou a entrega dos Ovos de Páscoa a crianças do município. A ação é do Projeto Tatame e chega ao seu oitavo ano. Para a confecção dos ovos, uma parceria entre pais, alunos e amigos da comunidade possibilitou levar alegria a quem tem menos.

## PARCERIA

“Há oito anos realizamos essa entrega de ovos da Páscoa às crianças carentes e claro, nós também só conseguimos fazer isso graças ao apoio de voluntários, pessoas que nos auxiliam na confecção desses ovos”, comenta o Comandante do 19º Batalhão da Polícia Militar em Tangará da Serra, Tenente-coronel Eduardo Henrique Lana, ao agradecer toda a colaboração.

## OVOS DE PÁScoa

“Nós fazemos essa distribuição em diversos bairros do município, deixando uma coisa bem clara, que a gente busca atender de fato aquelas que precisam, levando uma lembrança às crianças, para que elas reconheçam quem são os seus verdadeiros protetores, tendo a polícia como referência”, conclui o comandante, ao reiterar o agradecimento da comunidade.



## ARTIGO//

### Dificuldade para dormir? A “higiene do sono” pode ser a chave para noites melhores

Dormir mal tem se tornado uma queixa cada vez mais comum. Muitas pessoas relatam dificuldade para pegar no sono, acordam várias vezes durante a noite ou despertam já cansadas, como se o descanso não tivesse sido suficiente. Embora diferentes fatores possam interferir na qualidade do sono, em muitos casos o problema pode estar relacionado aos hábitos da rotina. Nesse contexto, um conceito cada vez mais discutido na medicina é o da higiene do sono, definida como um conjunto de hábitos e práticas comportamentais que ajudam o organismo a reconhecer o momento adequado de descansar, favorecendo um sono mais profundo e reparador.

O sono é um processo fundamental para o funcionamento do corpo. Durante a noite, o organismo regula e libera hormônios importantes, consolida memórias, fortalece o sistema imunológico e participa do equilíbrio metabólico. Quando a qualidade do sono é prejudicada,

diversos aspectos da saúde também podem ser afetados, incluindo humor, concentração, metabolismo e até mesmo o controle do peso.

Pequenos hábitos fazem diferença

A higiene do sono envolve mudanças simples na rotina que ajudam o corpo a se preparar para dormir. Entre elas está manter horários regulares para dormir e acordar, preferencialmente mantendo esse padrão também nos finais de semana. Esse padrão ajuda a regular o chamado ritmo circadiano, o relógio biológico que organiza os ciclos de sono e vigília ao longo de aproximadamente 24 horas.

Outro fator importante é reduzir o uso de celulares, tablets e computadores antes de dormir. A luz emitida por esses dispositivos especialmente a luz azul das telas pode interferir na produção de melatonina, hormônio que sinaliza ao organismo que é hora de descansar. Também é recomendado evitar cafeína, refeições pesadas e atividades muito estimulantes no período da noite, além de manter o quarto escuro, silencioso e com temperatura confortável, criando um ambiente mais favorável ao sono.

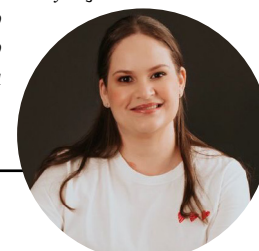
Quando o sono ruim vira um problema Dificuldades ocasionais para dormir podem acontecer em períodos de estresse, mudanças de rotina ou

preocupações do dia a dia. No entanto, quando a falta de sono se torna frequente ou persiste por várias semanas, é importante investigar as causas.

Problemas como insônia crônica, ansiedade, distúrbios hormonais, apneia do sono e outros distúrbios do sono podem interferir diretamente na qualidade do descanso e precisam de avaliação médica.

Dormir bem não é apenas uma questão de conforto, é uma necessidade fisiológica essencial para a saúde. Por isso, observar os hábitos do dia a dia e buscar orientação profissional quando necessário pode ser um passo importante para recuperar noites mais tranquilas e restauradoras.

A importância desse cuidado também é lembrada em datas de conscientização, como o Dia Mundial do Sono, celebrado em 13 de março, que reforça a necessidade de olhar com mais atenção para a qualidade do descanso e para os sinais que o corpo dá quando algo não vai bem.



Dra. Mariana Ramos é endocrinologista

## LEGISLATIVO VOTA REDUÇÃO DA CARGA HORÁRIA DE SERVIDOR PÚBLICO MUNICIPAL RESPONSÁVEL POR PESSOA COM TEA

De autoria do vereador Professor Sebastian Ramos, será votado nesta terça-feira, 07, na Câmara Municipal de Vereadores de Tangará da Serra o PL Nº 14, que dispõe sobre a regulamentação da redução da carga horária do servidor público municipal que seja pai, mãe, tutor, curador ou responsável legal por pessoa com transtorno do espectro autista ou outra deficiência, no âmbito do município.

Conforme especificação do projeto, a redução da jornada de trabalho de que trata o caput será de 20 a 40%, conforme recomendação expressa em laudo médico, o qual deverá ser renovado anualmente, exceto para deficiências permanentes. Além disso, o dependente sob responsabilidade do servidor deverá estar avaliado e submetido a acompanhamento terapêutico, devidamente comprovado por laudo médico. Já a redução da jornada de trabalho será concedida apenas a um dos pais ou responsáveis, quando ambos forem servidores públicos municipais efetivos, ficando vedado ao servidor beneficiado pela Lei o exercício de qualquer outra atividade laboral,



FOTO: FRANKLIN PAZ / MS

remunerada ou não, durante o período de redução da jornada.

Caso seja aprovado, o responsável deverá, para ter obtenção do benefício, que requerer formalmente ao órgão competente da Administração Pública Municipal anexando documentos comprobatórios de documento judicial que comprove tutela, curatela ou responsabilidade legal, cópia do laudo médico que comprove a deficiência do filho e impreterivelmente, o laudo médico deverá conter parecer de equipe multidisciplinar, especificando o tipo e grau da deficiência, o nível de dependência e o plano terapêutico recomendado.