

JORNAL
LEIA SEMPRE BRASIL

Eleição municipal entra na agenda de deputados e senadores



 Foto: Givaldo Barbosa/Agência O Globo

Enquanto o Brasil enfrenta vários problemas que poderiam e até deveriam ser enfrentados e debatidos pelos deputados federais e senadores o Congresso Nacional está parado neste momento de reta final das eleições municipais. O motivo maior para essa paralisação do Congresso Nacional é a eleição municipal que faltando agora 18 dias mobiliza as bases políticas. Senadores e deputados federais por todo o Brasil precisam agora dar um tempo nos debates de Brasília e cair em campo para ajudar prefeitos e vereadores aliados.

POLÍTICA

Congresso para atividades de olho nas eleições municipais

Enquanto o Brasil enfrenta vários problemas que poderiam e até deveriam ser enfrentados e debatidos pelos deputados federais e senadores o Congresso Nacional está parado neste momento de reta final das eleições municipais.

O motivo maior para essa paralisação do Congresso Nacional é a eleição municipal que faltando agora 18 dias mobiliza as bases políticas. Senadores e deputados federais por todo o Brasil precisam agora dar um tempo nos debates de Brasília e cair em campo para ajudar prefeitos e vereadores aliados.

E a briga não é pouca nas cidades. Nos grandes centros, como as capitais a disputa eleitoral vai se afunilando e todo e qualquer apoio agora é fundamental.

Na Câmara dos Deputados tudo deve ficar parado pelo menos até 8 de outubro. Nessa data, a Câmara vai realizar a sabatina do indicado para a Presidência do Banco Central, Gabriel Galípolo. A expectativa é que o nome do economista seja aprovado sem maiores dificuldades tanto na comissão quanto no plenário.

Outros temas importantes foram deixados pela Câmara dos Deputados para depois de 6 de outubro como o PL que pode livrar a cara dos golpistas dos crimes cometidos em 8 de janeiro de 2023, e, também livrar a cara de quem financiou a destruição da sede dos 3 poderes e queria dar um golpe de estado.

Outro projeto que fica para depois é a criminalização dos movimentos sociais brasileiros, principalmente, para os que trabalham com a ocupações de terras. Na verdade, uma tentativa de criminalizar o MST – Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra.

Outros projetos que ficam para depois do povo brasileiro eleger prefeitos e vereadores é a regulamentação da reforma tributária e a regulamentação do mercado de carbono no Brasil.

Já no Senado Federal depois das eleições os projetos que liberam os jogos de azar e os cigarros eletrônicos, chamados vapes. Além deles, o presidente da Casa, senador Rodrigo Pacheco (PSD-MG), ainda pretende colocar para

a análise o projeto que regula o uso da inteligência artificial no país e o que visa acabar com a reeleição para o Executivo. Enquanto isso o senado funciona via sessões híbridas.

Enquanto o Brasil sofre ainda com queimadas, problemas climáticos, problemas urbanos sérios, o Congresso Nacional ainda nada de brachadas junto com o orçamento secreto, paralisa atividades para que deputados e senadores façam campanha em seus estados e o brasileiro continua com seus mesmos problemas.

Detalhe: pelo menos 65 parlamentares, em sua maioria, deputados federais, são candidatos a prefeito ou vice-prefeito nestas eleições municipais de 2024.

PUBLICIDADE



Sorriso Maroto se apresenta em Juazeiro do Norte

O grupo Sorriso Maroto segue na estrada com seu show. A banda se apresenta dia 27 de setembro, no evento CPF, que acontece no Parque de Eventos Padre Cícero, em Juazeiro do Norte.

O repertório é formado por canções repletas do melhor pagode, experimentações unindo gêneros e gerações, e uma mensagem de transformação coletiva através da música. A novidade fica por conta de canções como Ela, faixa do álbum “Sorriso Eu Gosto – No Pagode”, Volta Pra Casa e Segredos que fazem parte do trabalho “Sorriso Maroto – Como Antigamente”. Músicas como Sinais, 50 Vezes, Eu Topo, Ainda Gosto de Você, 1 Metro e 65, Clichê, Assim Você Mata O Papai e todos os sucessos do grupo também farão parte do setlist.

Sorriso Maroto, formado por Bruno Cardoso (voz), Cris Oliveira (percussão e vocal), Sergio Jr (violão e vocal), Vinícius Augusto (teclado e vocal) e Fred (percussão), surgiu em 1997 em Grajaú, bairro tradicional da Zona Norte do Rio de Janeiro. Em comemoração aos 25 anos de carreira, o grupo carrega um legado de produzir novos conteúdos e entregar lançamentos sem perder as referências.

O grupo lançou, no final de 2022, o álbum “Sorriso Maroto – Como

Antigamente”, com 13 faixas inéditas na voz da banda e quase todas autorais. O trabalho foi gravado em julho, no Polo Cine Vídeo, no Rio de Janeiro, ao vivo, sem público e com uma estética de sessions minimalista. No projeto audiovisual, Bruno, Sergio, Cris, Vini e Fred ganham evidência com um jogo de luz pensando exclusivamente para a gravação, que têm como fundo, cavaletes com fotos de cada integrante mais novos (entre 14 e 16 anos, quando começaram a cantar), atualmente e como seriam mais velhos.

SERVIÇO

- ☆ Show Sorriso Maroto
- 📍 Local: CPF | Parque de Eventos Padre Cícero
- 📅 Data: Dia 27 de setembro | sexta-feira
- 🕒 Horário: 20h
- 💰 Preço: a partir de R\$120

CARNIVAL

VEM AÍ O 2º Carnaval do Trabalhador

📅 Dia 22 de fevereiro de 2025
Sábado antes do Carnaval

📍 **Cangaço Bar**

Muito pagode e samba

Bingo com R\$ 4 mil em prêmios (ou 1 Fusquinha)

📧 Aguarde mais novidades!!!!

Realização
Jornal Leia Sempre Brasil

Apoio:
Cangaço Bar

EDITORIAL



Foto: Ibere Perisse/Projeto Solos/AFP

Os problemas climáticos do Brasil devem ser preocupação de todos

O Brasil enfrentou uma série de desafios climáticos que afetam diferentes regiões do país. A Amazônia, por exemplo, sofre com o desmatamento crescente, agravando as mudanças no regime de chuvas e contribuindo para o aquecimento global. O Cerrado e o Pantanal enfrentam secas prolongadas, comprometendo a biodiversidade e a agricultura local. No Sul e Sudeste, o excesso de chuvas causa enchentes e penetração, afetando comunidades inteiras.

Além disso, o aumento das temperaturas médias está gerando desequilíbrios nos ciclos agrícolas, prejudicando a produção de alimentos.

Para lidar com esses desafios, é fundamental investir em tecnologias que reduzam as emissões de gases de efeito

estufa, como energias renováveis e sistemas de manejo sustentável da terra. Além disso, a restauração de ecossistemas degradados, especialmente nas florestas tropicais e no Cerrado, pode ajudar a absorver carbono e restaurar os ciclos hidrológicos.

A participação das comunidades locais, especialmente dos povos indígenas e tradicionais, também é essencial, pois elas desempenham um papel vital na conservação dos recursos naturais. Contudo, as respostas governamentais e o engajamento da sociedade civil precisam ser intensificados para que o Brasil possa mitigar os impactos das mudanças climáticas, adaptar-se às suas consequências e garantir um futuro sustentável.

ESPIRITUALIDADE

Manassés o rei de Judá que desagradou a Deus

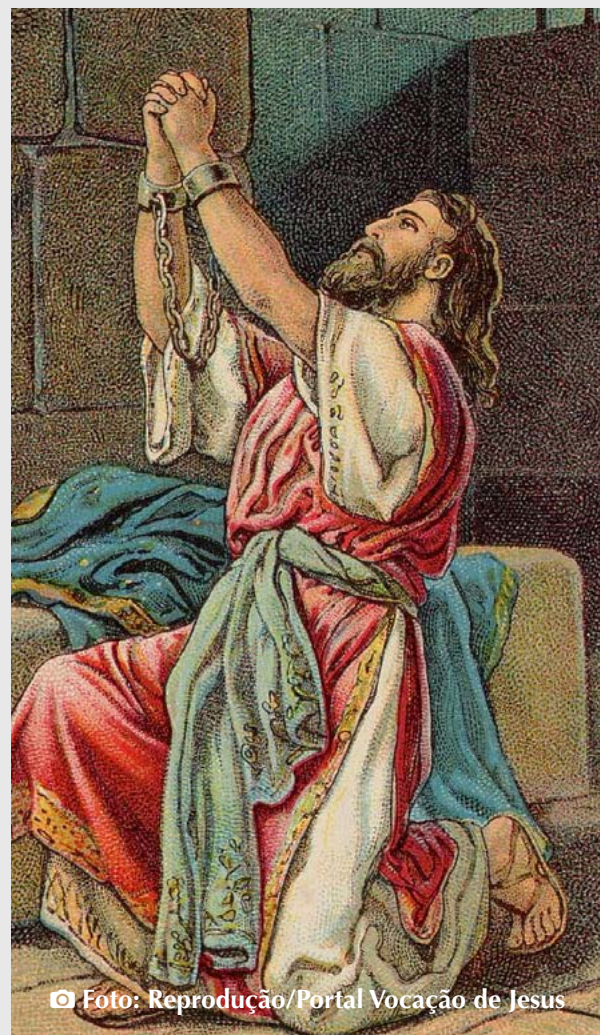


Foto: Reprodução/Portal Vocação de Jesus

Manassés foi um rei de Judá mencionado na Bíblia, conhecido por seu longo reinado de 55 anos, o mais extenso entre os reis do reino de Judá (2 Reis 21 e 2 Crônicas 33). Filho de Ezequias, ele começou a governar aos 12 anos e é lembrado por ter introduzido práticas idólatras e cultos pacíficos, incluindo o entusiasmo de Baal e Aserá, o que desagradou profundamente a Deus. Suas ações corromperam o templo de Jerusalém e levaram o povo a cometer grandes pecados.

No entanto, depois de ter sido levado cativo pelos assírios, Manassés arrependeu-se dos seus erros e, em cativeiro, clamou a Deus. Ele foi restaurado ao trono, e, de volta a Judá, tentou desfazer parte do mal que havia causado, removendo ídolos e restaurando o culto a Deus. Sua vida é frequentemente vista como um exemplo de piedade e perdão, demonstrando a misericórdia divina.

EXPEDIENTE

O JORNAL LEIA SEMPRE BRASIL É UMA PUBLICAÇÃO INDEPENDENTE PATROCINADA POR SEUS ASSINANTES.

LEIA SEMPRE BRASIL COMUNICAÇÕES

Ano V - Edição nº 258 de 18 de setembro de 2024
Avenida Carlos Cruz, nº 2680, Vila Fátima, Juazeiro do Norte - CE CEP: 63.013.112

Editor e coordenação: Tarso Araújo
Artes gráficas, arte-final e diagramação: Felipe Ribeiro
Direção geral e de negócios: Lilian Soares
Mídias Sociais e editoria de Esportes: Dudu Correia.

Colaboradores e colunistas: Flávio Queiroz, Emerson Monteiro, Sandro Leonel, Marcos Leonel, Valdir Medeiros, Leopoldo Martins, Aurélio Matias, Samuel Siebra, J. Flávio Vieira, Alexandre Lucas, Íris Tavares, Giorgio Leonel e Luciana Bessa.

Faça sua assinatura anual solidária, nos envie mensagens reclamações ou solicitações.

Quer enviar matérias e sugestões de pautas?

E-mail: siteleiasempre@gmail.com

Whatsapp: (88) 9.8803-0306



PANORAMA POLÍTICO TARSO ARAÚJO

EDITOR DO PORTAL LEIASEMPREBRASIL.COM.BR



DESISTÊNCIAS NAS ELEIÇÕES

E não é que tem candidato que deixou para desistir da disputa eleitoral agora no último dia 16. Falamos de alguns casos que aconteceram aqui no Ceará. O mais emblemático se deu na cidade de Iguatu onde Rafael Gadelha e Bandeira Júnior resolveram desistir da disputa eleitoral. A chapa era apoiada pela atual gestão. Os dois utilizaram as redes sociais para comunicar a desistência. A notícia caiu como uma bomba na cena política de Iguatu.

OUTRAS DESISTÊNCIAS

A bruxa da desistência eleitoral também atingiu outras cidades. Em Pacujá onde Raimundo Filho e José Antonio Mão Calejada se ausentaram da disputa por problemas com a Justiça eleitoral. Ambos apoiam candidatos diferentes nesta disputa eleitoral, após terem sido aliados na disputa eleitoral de 2020.

DEBATE ACIRRADO

O debate entre os candidatos a prefeito em Fortaleza não teve cadeirada, mas teve um verdadeiro arranca rabo entre o prefeito José Sarto e os direitistas André Fernandes e Capitão Wagner. Outro fato inusitado do debate foi a expulsão de Eduardo Girão motivada por uma decisão da Justiça.

ENTREVISTA

Nesta quarta-feira, 18, a partir das 8 horas temos entrevista no programa Bom Dia Cariri na Rádio 100 FM (Rede Aleluia) com o candidato Aloísio Brasil (União Brasil) à prefeito do Crato. Os cratenses poderão agora saber um pouco mais das propostas do candidato do União Brasil.

ANDRÉ NA RÁDIO

O candidato André Barreto (PT) vai conceder entrevista na sexta-feira, 20, na Rádio 100 FM (Rede Aleluia) no programa Bom Dia Cariri. Nossa conversa começa às 8 horas da manhã e o candidato terá oportunidade de apresentar suas ideias e propostas para a terra de Bárbara de Alencar.

DESASTRE NO SUS

Em São Paulo, o governador Tarcísio de Freitas vetou a distribuição de sensores de glicose para diabéticos. O aparelho poderia prevenir uma série de complicações decorrentes do diabetes e, a longo prazo, reduzir os custos do SUS com o tratamento dessas complicações. (Folha)

REFORÇO TOTAL

O deputado federal Luiz Gastão Bittencourt (PSD) vem deixando sua agenda bem reforçada em várias cidades do Ceará, incluindo o Cariri. Gastão acompanha com detalhes os embates eleitorais de olho na performance de seu PSD. No Cariri apoia algumas candidaturas e sempre que pode participa da campanha de aliados como faz em Juazeiro apoiando Fernando Santana (PT)

DE OLHO NA POLÍTICA

Outro deputado federal que vem trabalhando em apoio à Fernando Santana é o emedebista Yuri do Paredão, que não perde oportunidade para fazer críticas à atual gestão. Na próxima semana ele tem agenda em várias emissoras de rádio para analisar o quadro político atual de Juazeiro do Norte e do Cariri. Recentemente, Yuri esteve em Milagres reforçando a candidatura do colega de partido Anderson Eugênio (Derson).

ROSEMBERG CARIRY

O cineasta Rosemberg Cariry foi agraciado com o título de Doutor Honoris Causa da Universidade Regional do Cariri (URCA). O evento se deu na última segunda-feira, 16. Rosemberg é um artista que sempre fez questão em sua obra de divulgar as riquezas culturais da nossa região.

DIPLOMATAS PELO MUNDO

O presidente Lula externou toda a sua solidariedade a nova turma de diplomatas formados pelo Instituto Itamaraty. Lula disse estar muito orgulhoso da nova turma e por saber que é a turma com maior número de mulheres e pessoas negras. “Vocês não podem esquecer que são representantes de um país que tem um povo mega diverso”, afirmou.

BAITA CONFUSÃO

O apresentador e candidato à prefeitura de São Paulo, José Luiz Datena (PSDB), entrou nesta terça-feira (17), na Justiça Eleitoral do Estado de São Paulo com uma notícia-crime contra o ex-coach e adversário Pablo Marçal (PRTB) por calúnia e difamação. A ofensa, segundo a peça assinada pelos advogados de Datena, se refere às acusações de assédio sexual contra o apresentador que foram arquivadas. (Revista Fórum)

A PALAVRA DA IZOLDA

A professora Izolda Cela continua dando aula de seriedade e cidadania. Durante fala nesta campanha em um evento político disse que irá fazer o que estiver ao seu alcance para colocar o Brasil numa roda de democracia e de sensibilidade com as questões do povo. Disse que a ideia agora é cuidar das pessoas e isso é que é importante.

FAKE NEWS

O candidato a prefeito pelo MDB em Aurora Adailton Macedo fez um boletim de ocorrência na PF de Juazeiro do Norte e se diz vítima de fake news. Segundo Macedo, ele está sendo vítima de injúria e difamação pessoal em redes sociais.

MÍDIA ALTERNATIVA

Ao discursar no Encontro Nacional de Mídias Alternativas, Comunitárias e Digitais, ‘Unindo Vozes’, realizado nesta quinta-feira (12) na cidade da Armênia, o presidente da Colômbia, Gustavo Petro, anunciou que o Governo Nacional aplicará a lei dos terços para que um terço do total da diretriz oficial financie a mídia alternativa do país. (Mídia Ninja)

primeira clínica de
**TRANSPLANTE
CAPILAR**
no cariri!





POLÍTICA



Foto: Reprodução/Redes Sociais

Prefeito Zé Ailton vai à escola no Baixio do Muquém e desmente oposição do Crato

O Prefeito Zé Ailton Brasil (PT) gravou na manhã desta terça-feira, 17, vídeo em frente à Escola Professora Rosa Ferreira de Macêdo, localizada na zona rural do Crato. Na comunidade do Baixio do Muquém, o chefe do executivo desmentiu a informação postada por Aloísio Brasil e Zé Adega que a escola estava abandonada. A unidade se encontra em pleno funcionamento e recebeu diversas melhorias.

Em sua mensagem o prefeito criticou a campanha de desinformação

protagonizada pela oposição do Crato, enaltecendo que o equipamento educacional funciona plenamente. O vídeo foi gravado após a página oficial do candidato Aloísio Brasil divulgar a informação que o prédio estava abandonado. Na ocasião, diversos seguidores desmentiram a publicação.

O perfil oficial do candidato do União Brasil, que tem como vice-prefeito Zé Adega removeu a publicação ainda no domingo, após a comunidade local desmentir publicamente o candidato.



Foto: José Leomar

“Governo Elmano está preparando o Ceará para ser um hub de desenvolvimento tecnológico e agropecuário”, afirma De Assis Diniz

Na manhã desta terça, 17, o líder da bancada governista, deputado estadual De Assis Diniz (PT), elencou medidas do governo Elmano que, segundo ele, “estão preparando o Ceará para tornar-se um hub de desenvolvimento tecnológico e agropecuário, referência para todo o Brasil”. O parlamentar, de início, citou a inauguração da Adutora Pedra Branca, no município de mesmo nome, um investimento de R\$ 22 milhões, que vai beneficiar mais de 25 mil habitantes, em 37 municípios cearenses.

De Assis também ressaltou a ordem de serviço que será assinada, na próxima quinta, 19, no Palácio da Abolição, para construção do Campus do ITA no Ceará.

“O Ceará é referência na educação, que é boa tanto na área privada como na pública. O ITA estando no Ceará, é uma oportunidade ao alcance de muitos”,

explicou. Para o petista, o Ceará vive um momento de grande destaque na geração de renda e emprego.

“Em 2023, Fortaleza assumiu o posto de maior economia do Nordeste e de capital mais populosa. São vários segmentos em crescimento: serviços - turismo e construção civil -, consumo e varejo, produção industrial e na geração de energias renováveis - eólica, solar e hidrogênio verde. Neste momento de crescimento econômico, a chegada de uma unidade do ITA será mais um grande diferencial para o Estado”.



“Aliado ao projeto Malha D’Água, se está trabalhando para garantir a segurança hídrica do Estado, fundamental para o crescimento da nossa agropecuária, que já possui o reforço de programas como o Sertão Vivo, o São José e Paulo Freire, por exemplo”,

lembrou, reforçando que o setor “está sendo tratado como negócio, com enorme potencial e que precisa de crédito, de qualificação profissional, apoio tecnológico e estratégias de comercialização”.



Foto: Reprodução/Redes Sociais

Deputado estadual Davi de Raimundão votou a favor do programa Moto Segura no Ceará

O deputado estadual Davi de Raimundão votou favoravelmente no projeto de lei que cria o programa Moto Segura Ceará. Como explicou, a iniciativa do governador Elmano de Freitas vai garantir um serviço gratuito de monitoramento e rastreamento de motocicletas furtadas ou roubadas, permitindo sua localização e restituição às vítimas desses tipos de crimes. O serviço vai ser prestado por empresa a ser contratada, restando apenas a sanção do governador.

Com a efetivação do serviço, a moto furtada ou roubada pode ser recuperada mais rapidamente já que a polícia terá acesso imediato à localização. Inclusive, ajudando a prender o acusado o que, para Davi de Raimundão, vai resultar na redução desse tipo de crime. Um dos objetivos é impedir prejuízos dos donos de motos enfrentando os crescentes casos de furto e roubo. A princípio, beneficiará entregadores que trabalham com motos e mototaxistas com acesso ao rastreamento para localizar o veículo.

Crato comemora um ano do programa Ceará Sem Fome com a presença do deputado Pedro Lobo

Coordenadores, cozinheiras, beneficiários e os técnicos do Instituto Flor do Piqui, comemoraram, nesta segunda-feira última, 16, o primeiro ano de atuação do programa Ceará Sem Fome. O evento aconteceu no Parque de Exposição Pedro Felício Cavalcanti, em Crato.

O deputado estadual Pedro Lobo (PT), um dos maiores incentivadores do programa, participou da comemoração quando parabenizou o governador Elmano de Freitas e a primeira-dama Lia de Freitas, coordenadora do programa e ressaltou a importância não apenas da comida entregue à população, mas o resgate da esperança, da dignidade, entre outros valores agregados ao ganho nutricional.

Pedro citou outras ações como o Cartão Ceará Sem Fome, que permite a compra de alimentos, de preferência produzidos pela agricultura familiar ou vendidos em pequenos estabelecimentos comerciais. Cada cartão contém o valor de R\$ 300, renovado mensalmente, e contempla mais de 53 mil famílias.

Outra iniciativa do programa Ceará Sem Fome, que o deputado Pedro Lobo destacou é a qualificação profissional que vai garantir geração de renda e emprego para milhares de beneficiários.

"O Ceará Sem Fome é mais que uma refeição na mesa é também transformação social e dentro deste contexto diversos cursos serão oferecidos",

comentou Pedro.

Ainda no mandato de vereador em Crato, Pedro Lobo apresentou e foi aprovado, o projeto de lei criando o Programa de Aquisição de Alimento Municipal, intitulado de PAA Mesa Farta. O objetivo da ação é garantir comida para população de baixa renda, em situação de insegurança alimentar, pro-

duzida pelas cozinhas comunitárias, utilizando alimentos adquiridos junto aos agricultores familiares.

Com recursos de suas emendas impositivas, Pedro Lobo adquiriu equipamentos para 6 cozinhas comunitárias, já instaladas e funcionando.

Em Crato funcionam 21 cozinhas do Ceará Sem Fome, coordenadas pelo Instituto Flor do Piqui. São 2 mil e 100 refeições produzidas, com alto valor nutritivo e distribuídas no período de segunda a sexta-feira.

No Ceará, são 1.274 unidades funcionando, sendo 934 em todo o estado e 350 na Capital.

Participaram também do evento, o prefeito do Crato, Zé Ailton Brasil, secretários municipais, Givaldo Gonçalves, Ticiane Cândido, assessora técnica da SDA estadual e do programa Ceará Sem Fome, Nadia Caline, o presidente do Sindicato de Trabalhadores e Trabalhadores do Crato, Expedito Ferreira e a representante do Serviço Social do Comércio - SESC e do Programa Mesa Brasil, Bia Alencar.



Foto: Reprodução/Redes Sociais

PUBLICIDADE



SISEMJUN

Sindicato dos Servidores Públicos
Municipais de Juazeiro do Norte - CE

UNIDOS SOMOS MAIS FORTES

FILIE-SE AO SINDICATO

ENTRE EM CONTATO:

(88) 3512-2075





Foto: Magnus Nascimento

Bancários do BB no Cariri continuam em greve por tempo indeterminado

Os funcionários do Banco do Brasil na Região do Cariri e no Ceará já decretaram e estão em greve por tempo indeterminado. A categoria continua paralisada aguardando novas negociações. Já os funcionários da Caixa Econômica Federal votaram durante assembleia favorável pelo acordo coletivo de trabalho, decidindo pela não realização de greve.

Os bancários do BB têm várias reivindicações como reajuste salarial de 5%, e não os 0,7% de ganho real oferecido pela Fenaban. Os sindicatos se reuniram e votaram contra essa proposta. Outras reivindicações são fim do assédio moral, fim das demissões, fim das metas abusivas e mais empregos com melhores salários.

Coligação de Fernando Santana faz denúncia de fake news contra pessoas próximas de Glêdson Bezerra



Foto: Reprodução/Redes Sociais

A coligação “Fé, União e Trabalho”, do candidato a prefeito de Juazeiro do Norte, Fernando Santana (PT), denunciou à Polícia Federal (PF) que pessoas ligadas ao prefeito Glêdson Bezerra (Podemos), candidato à reeleição, teriam disparado fake news noticiando que o petista desistiria de sua candidatura e que indicaria um novo candidato durante uma coletiva de imprensa.

O advogado da coligação, Luciano Daniel, aponta para uma suposta ação orquestrada por apoiadores de Glêdson. Ele pediu a abertura de in-

quérito policial para que a denúncia seja apurada pela PF. A coligação requereu também o encaminhamento da denúncia ao Ministério Público Eleitoral (MPE), “*havendo entendimento do órgão fiscalizador, a devida propositura de ação penal*”. Na denúncia, são citados a ex-vereadora Elisabeth Oliveira, mãe de Glêdson, a ex-secretária de Desenvolvimento Social, Josy Lima e o secretário de Segurança Pública, Cláudio Luz.

Fonte: Site Miséria



Vem mais pesquisa eleitoral para o Cariri incluindo Juazeiro e Crato

Nesta semana, três pesquisas de intenção de voto estão previstas para serem divulgadas em Juazeiro do Norte e Crato. Os levantamentos começaram a ser realizados na semana passada por Ipec, Atlas Intel e Instituto Opinião.

Em Juazeiro do Norte, na quinta-feira, 19, o Ipec divulga a segunda rodada da pesquisa para a disputa pelo paço municipal. A primeira pesquisa, divulgada em 5 de setembro, colocava o candidato à reeleição Glêdson Bezerra (Podemos), com 49%, e o deputado estadual Fernando Santana (PT), com 37%.

Já nesta quarta-feira, 18, o Instituto Opinião divulga a primeira pesquisa sobre a corrida pela Prefeitura de Juazeiro do Norte. No total, Opinião e Ipec devem entrevistar 800 pessoas, cada instituto.

Fonte: Site Miséria

Saiba como dar o primeiro passo para uma alimentação mais saudável

Aliar uma rotina agitada com uma alimentação e hábitos saudáveis, algumas vezes pode ser difícil. Em muitas situações, pela comodidade ou pressa, acabamos optando por lanches industrializados ou refeições que são pobres em nutrientes. Os nutricionistas afirmam que uma alimentação balanceada é essencial para uma vida saudável e que algumas mudanças no dia a dia podem contribuir para uma dieta balanceada e essencial para a nossa saúde física e mental.

O acompanhamento nutricional é um passo importante para quem quer adotar uma rotina mais saudável. Ele investiga e avalia o consumo alimentar para identificar aspectos que possam melhorar a saúde de forma global, proporcionando qualidade de vida e prevenção de patologias, bem como tratamento de doenças já existentes.

Para cada pessoa, o plano alimentar levará em consideração diversos aspectos. Para isso, o nutricionista avalia a composição corporal por meio do peso, altura, circunferências e percentual de gordura, além de hábitos alimentares, rotina diária e nível de atividade física para elaborar um plano alimentar personalizado com orientações e receitas adequadas a rotina do paciente.

A nutricionista do Sesc Ceará, Thayná Luna, dá algumas dicas de como dar um primeiro passo para adotar na rotina hábitos de alimentação mais saudáveis.

1. **Organizar a rotina.** Estabeleça horários regulares para acordar, se exercitar, fazer as refeições e dormir.
2. **Melhorar o consumo de água.** Em jejum é necessário consumir pelo menos 200ml, e ao longo do dia, em torno de 2 litros ou mais.

3. **Incluir frutas e vegetais.** Consuma de forma diária, frutas e vegetais durante o dia, opte por consumir as frutas nos lanches ou como sobremesa no almoço. Já os vegetais, inclua no preparo dos alimentos e também como parte do almoço e jantar.
4. **Reduzir o consumo de sal, açúcar e óleo.** O consumo excessivo desses ingredientes está ligado ao surgimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes, por isso o ideal é utilizar o mínimo possível.
5. **Iniciar um acompanhamento nutricional.** Por meio de um acompanhamento nutricional, você terá um suporte e um plano alimentar adequado para a sua necessidade, levando em consideração seu hábito alimentar e objetivos.



Foto: Reprodução/Redes Sociais

Serviço

Consultas nutrição clínica e esportiva

Unidade Sesc Juazeiro do Norte

Endereço: Rua da Matriz, 277

Unidade Sesc Crato

Endereço: Rua André Cartaxo, 443

Horário de atendimento:

Segunda/Quarta/Sexta:

Das 15h às 19h

Terça/Quinta:

8h às 12h

Agendamentos:

(88) 3586-9197 (Crato)

(88) 3512-3355 (Juazeiro do Norte)



Atendimento com horário marcado

VENHA COMEMORAR CONOSCO!

FEIJOADA DO LEIA SEMPRE BRASIL

MÚSICA AO VIVO • FEIJOADA À VONTADE • BAR

* Haverá venda de bebidas no local



INFORMAÇÕES E CONVITES
WHATSAPP : (88) 98803-0306

12h
09 NOV
2024



CHÁCARA
DI FEST

Rua Pedro Carvalho, 74 - Aeroporto



A compra do ingresso dá direito à entrada na feijoada e no 2º Carnaval do Trabalhador do LSB que ocorrerá em fevereiro de 2025 e contará com bingo de R\$ 4.000,00 em prêmios.

ORGANIZAÇÃO:
Tarso Araújo e Lilian Soares

