



notícia MAX



EM BRASÍLIA

OPEROSO

TRABALHO DE EMANUELZINHO GARANTE IMPORTANTES RECURSOS PARA MT

Deputado federal Emanuel Pinheiro Neto (PTB-MT), o Emanuelzinho, tem surpreendido pelo seu poder de articulação em Brasília, o que tem resultado em ganhos importantes para Mato Grosso.

PÁGINA 10

ENFRENTAMENTO À PANDEMIA

Reaproximação de Mauro e Emanuel:

Quem ganha é Cuiabá

O governador Mauro Mendes (DEM) e o prefeito Emanuel Pinheiro (MDB), se reuniram na semana passada e definiram ações conjuntas para combater a pandemia do coronavírus. Os dois gestores tinham divergências que foram colocadas de lado, priorizando a saúde da população cuiabana.

PÁGINA 09

Divulgação



Max Russi prioriza emprego e recuperação da economia

Deputado foi reeleito primeiro-secretário da Assembleia, tendo diversas propostas para recuperar a economia do Estado

PÁGINA 04

Divulgação



Juliano destaca acordo que beneficiará 1500 garimpeiros

O acordo vai possibilitar que as famílias da localidade possam continuar trabalhando, e gerando emprego e renda no município

PÁGINA 07

Divulgação



NA LINHA DE FRENTE, SERVIDORES DA SEGURANÇA ESTÃO CONTAMINADOS

Os dados são do último dia 15 de junho e foram confirmados pela pasta da Secretaria de Estado de Segurança Pública (Sesp-MT)

Ao menos 53 servidores que compõem o sistema de Segurança Pública de Mato Grosso estão contaminados pelo novo coronavírus, a covid-19. Os dados são do último dia 15 de junho e foram confirmados pela pasta da Secretaria de Estado de Segurança Pública (Sesp-MT).

PÁGINA 03

Toque de recolher

Cuiabá viveu sua primeira semana com o toque de recolher, decretado pelo prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) como forma de combater o alastramento do coronavírus. Os resultados foram positivos, principalmente nos finais de semana, onde as ruas ficaram desertas, e principalmente sem a realização de festas clandestinas, que estavam se tornando comuns em alguns bairros.

A medida preventiva serve como forma de minimizar o impacto da doença no município. A recomendação do governo e prefeitura é que as pessoas não se aglomerem. Não circulem nas ruas e fiquem isoladas em suas casa, o que na realidade não vinha acontecendo,

fazendo com que o prefeito tomasse medidas mais drásticas, como o anunciado toque de recolher, impedindo o trânsito de pessoas entre 22h30 às 5h.

Diante dos gestores estaduais e municipais há um quadro grave - social, econômico e, também, financeiro - que está a exigir das partes envolvidas decisões salomônicas que permitam enfrentar e vencer o coronavírus, sem alargar suas lamentáveis e mórbidas sequelas. O desafio é cuidar do emergencial, sem deixar de antecipar as dificuldades futuras.

Nesse ponto, o gestor cuiabano tem destacado que vem tomando medidas que priorizam a saúde da população cuiabana, e mesmo

autorizando a volta de alguns setores como comércio, ainda mantém setores da economia ainda suspensos, como as academias, clubes e escolas.

O toque de recolher serve também de alerta, pois se vê um aumento no número de casos na Capital, acendendo a luz verde do comitê de enfrentamento ao coronavírus, que tem em sua mesa de opções até mesmo o Lockdown, que é a versão mais rígida do distanciamento social e quando a recomendação se torna obrigatória. É uma imposição do Estado que significa bloqueio total. No cenário pandêmico, essa medida é a mais rigorosa a ser tomada e serve para desacelerar a propagação do novo coronavírus, quando as medidas de isolamento social e de quarentena não são suficientes e os casos au-

mentam diariamente.

Temos que nos adaptar e se esforçar para que o “novo mundo” seja melhor que o anterior. Como se costumou dizer, nada será como antes, e embora a restrição siga valendo até o dia 28 de junho, uma prorrogação ou mesmo um novo decreto futuro não é descartado, dependendo do comportamento da população, que aos poucos toma consciência do problema, embora de forma mais lenta que o esperado.

As operações de fiscalização serão sempre executadas mediante uma atuação integrada entre as secretarias municipais de Ordem Pública, Mobilidade Urbana, Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano Sustentável, e com o apoio da Polícia Militar.

ARTIGO

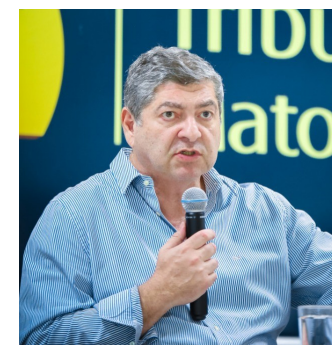
A decadência dos princípios e valores humanos

Falar de saúde em um momento como esse não é fácil para ninguém, pois estamos diante de uma doença pouco conhecida e para a qual a ciência e a medicina ainda buscam soluções. Muitos gestores estão apostando tudo na oferta de leitos para combater a COVID-19. Uma atitude equivocada, que se revela inócua quando vivemos um momento complicado, com a ocupação dos leitos crescendo assustadoramente aqui e no país todo.

Será que uma única política de combate ao coronavírus consiste em leitos ofertares? Definitivamente, não. A abertura de novos leitos é importante e precisa, mas não é suficiente. É preciso aprofundar essa análise, acompanhar os protocolos médicos que estão sendo praticados nas UTIs. Os números em Mato Grosso usam problemas. Alguns hospitais têm altos índices de mortalidade, enquanto outros têm bons índices de cura. O ministério da Saúde e as secretarias de Saúde precisam promover a revisão e a supervisão dos protocolos. É fundamental termos um bom índice de resolutividade, utilizando protocolos unificados de tratamento com base nos melhores resultados já obtidos. Assim, aumentamos a chance de cura e reduzimos o tempo médio de permanência de pacientes nos leitos, podendo tratar mais vidas. Os conselhos de medicina e enfermagem e as associações podem ajudar nesse monitoramento. A parceria com a rede privada é sempre um bom caminho, mas o modelo praticado hoje não atrai. O preço de tabela SUS não cobre os custos e investimentos que o hospital precisa fazer para ofertar leitos de UTI. É preciso um modelo que garanta os leitos com 100% de disponibilidade, com preços justos e, em alguns casos, até com pagamento antecipado, como prevê a Lei 13.979/2020 que dispõe sobre as medidas de enfrentamento da pandemia. Outra ação importante é colocar para funcionar a nossa rede de atenção básica, que pode ser um diferencial importante. As equipes de atenção básica e o exército de mais de sete mil Agentes Comunitários de Saúde e Agentes de Combate às Endemias que temos aqui, poderiam estar mapeando o estado inteiro, identificando situações e reunindo dados específicos sobre a incidência da doença. Os agentes podem ajudar a identificar todas as pessoas que tiveram contato com os infectados, para que passem por quarentena, testagem e tratamento, barrando a circulação comunitária do vírus. Um programa eficiente de monitoramento, rastreamento de casos e testagem, fez a diferença em países que venceram a pandemia, como a Nova Zelândia. Ao mesmo tempo, as equipes estarão fornecendo dados para embasar as ações estratégicas em cada momento da curva de contaminação. O Ministério da Saúde e a SES precisam apoiar os municípios nessa empreitada, garantindo a capacitação e os meios necessários à atuação desses profissionais. Hoje há um debate intenso sobre o uso de medicamentos no tratamento do coronavírus. Essa é uma decisão do médico e entendo que todos os medicamentos que com-

provadamente possam contribuir para a cura, devem estar à disposição nas unidades. Hoje há falta de medicamentos no estado e isso precisa ser corrigido imediatamente. Defendo inclusive que o Estado prepare uma política de saúde pública para produzir e importar medicamentos. A crise sanitária mundial exigirá dos gestores públicos uma revisão geral de todo o sistema de saúde, a começar pela prevenção. Depois de superar a pandemia, é preciso combater outro grave flagelo, a falta de saneamento básico. Esta calamidade histórica facilita a disseminação do coronavírus e várias outras doenças em locais impróprios para a vida humana, frutos da

crônica desigualdade social brasileira. Sou favorável ao isolamento social com responsabilidade, que inclui possibilidades de flexibilização com todos os protocolos de segurança e de acordo com a situação específica de cada município. O isolamento deve ser uma ação preventiva e salvadora, e não causadora de um desastre social com o agravamento da miséria e do desemprego. A falta de coordenação no combate ao coronavírus também prejudica a recuperação da economia. Por isso, é fundamental que gestores federais, estaduais e municipais ajustem suas condutas e trabalhem apenas neste momento de calamidade pública e crise sanitária. Terminar falando sobre uma inovação que ganha importância estratégica no combate à pandemia, uma telemedicina. Esta plataforma utiliza recursos digitais e especialistas, produzindo diagnósticos de forma remota e permitindo a interpretação de exames e a emissão de laudos médicos à distância. Os gestores públicos devem fornecer essa plataforma para todas as unidades de referência em saúde. Hoje, precisamos de um pneumologista ou infectador para um paciente em Sorriso, por exemplo, não vamos conseguir. Mas com uma telemedicina, esse profissional consegue colaborar onde estiver para salvar vidas. A batalha contra o coronavírus ainda deve durar muitos meses, antes de chegar a uma vacina e tratamento usado. Até lá, cabe aos gestores públicos agir com eficiência, responsabilidade e transparência, adotando medidas inteligentes e oferecendo soluções em defesa da vida.



Guilherme Antonio Maluf é presidente do Tribunal de Contas de Mato Grosso (TCE-MT)

notícia MAX

EXPEDIENTE

DIRETORIA

Diretor

Max Feitosa Milas DRT 0002142/MT
Jornalista profissional

Diretora Administrativa

Michely Terra Milas

Diretor Comercial

Carlos Milas

Diretora Administrativa

Fabiola de Arruda Rodrigues

Valdemar Félix DRT 1008/MT

Jornalista

Rayane Alves DRT 0002423/MT

Jornalista

Estagiários de Redação

Nathany Gomes

DISTRIBUIÇÃO: Cuiabá, Várzea Grande e Baixada Cuiabana

Darci Abílio
Distribuição

A opinião dos articulistas não representa, necessariamente, a opinião do jornal, sendo responsabilidade de seus autores.

Fone Comercial: (65) 3623-0223 / e-mail: contato@mtmidia.com.br

M S TERRA MILAS EIRELI - ME - CNPJ: 34.682.339/0001 - 37

Av. Historiador Rubens de Mendonça, nº 1.739
Galeria Acrópole, Loja 11 - Letra A

Bairro Bosque da Saúde Cuiabá - MT - CEP: 78050-000

PANDEMIA

NA LINHA DE FRENTE, SERVIDORES DA SEGURANÇA ESTÃO CONTAMINADOS

Os dados são do último dia 15 de junho e apontam 53 servidores da Segurança contaminados

Reprodução



Segurança Pública de Mato Grosso vem tomando medidas para evitar a contaminação pelo coronavírus

Rayane Alves

Ao menos 53 servidores que compõem o sistema de Segurança Pública de Mato Grosso estão contaminados pelo novo coronavírus, a covid-19. Os dados são do último dia 15 de junho e foram confirmados pela pasta da Secretaria de Estado de Segurança Pública (Sesp-MT).

De acordo com o balanço, dos 53 casos confirmados, 8 são policiais militares; 12 civis, 5 bombeiros, 26 do sistema penitenciário, 1 da Perícia Oficial e Identificação Técnica (Politec) e outro da própria administração da Sesp. Ainda foram registradas duas mortes, sendo um policial civil no município de Sinop e um 3º sargento da Polícia Militar lotado em Primavera do Leste.

Além desses, 29 casos pacientes já foram recuperados (11 PM's, 3 civis, 6 bombeiros, 8 Sistema Penitenciário (SISPEN-MT) e 1 da administração).

A secretaria ainda conta com 76 servidores afastados de suas funções. Desse total, 13 são policiais militares, 11 são civis, 4 bombeiros, 29 do Sispem, 8 da Politec e 11 da administração da Sesp.

Para manter esses dados atualizados, a secretaria afirmou que os casos são informados pelos próprios servidores ou pelas chefias no formulário eletrônico que o RH da Sesp encaminha diariamente. "Cabe ao servidor informar os casos suspeitos ou confirmados na rede pública ou privada de saúde. O RH da PM, PJC e Corpo de Bombeiros são independentes da Sesp e o servidor pode comunicar o RH de sua instituição e não a secretaria", diz trecho da nota.

REEDUCANDOS

Já no sistema penitenciário, a secretaria 'aguarda resultado ou em quarenta' de 27 pessoas. Porém, a pasta garantiu 69 casos confirmados, enquanto 155 presidiários testaram negativo; 21 foram curados e dois morreram.

TESTES RÁPIDOS

A Sesp-MT recebeu 800 testes rápidos de coronavírus da Secretaria de Estado de Saúde (SES-MT) para os servidores que compõem a Segurança Pública: Polícia Militar, Corpo de Bombeiros

Militar Polícia Judiciária Civil Sistemas Penitenciário e Socioeducativo e Perícia Oficial e Identificação Técnica (Politec).

Neste primeiro momento, serão atendidas demandas de Cuiabá e Várzea Grande. Os testes começaram a ser feitos no dia 19, de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde, ou seja, fará o teste o servidor sintomático, com no mínimo sete dias completos de sintomas.

Os agendamentos serão feitos pelo setor de Gestão de Pessoas de cada órgão (com exceção da PM-MT, cujo acompanhamento ficará a cargo da Diretoria de Saúde), assim como as triagens, seguindo os critérios estabelecidos. Serão aplicados no máximo 20 testes por dia, três vezes por semana.



BRECHÓ INFANTIL

**COMPRA - VENDA - TROCA
CONSIGNAÇÃO - ALUGUEL DE PRODUTOS INFANTIS**

65 3359 4321 | 65 99240 0002

@desapegosdasannas



A MELHOR ESCOLA

integral de Cuiabá



Ensino Bilíngue

**Robótica . Libras . Música
Culinária . Xadrez . Karatê . Ballet**

A grade pedagógica melhor e a
Mais completa de Cuiabá.

(65) 3054 - 0053 (65) 98103 - 1212

Rua - Caracas nº 29, Jardim das Américas Cuiabá - MT

Leia & Assine



65 3623-0223

PÓS-PANDEMIA

Max Russi prioriza geração de emprego e recuperação da economia

Deputado foi reeleito primeiro-secretário da Assembleia, tendo diversas propostas para recuperar a economia do Estado

Da Redação

Divulgação

Incentivo às políticas de geração de emprego e medidas pós-pandemia. Essas são as prioridades do deputado Max Russi (PSB), reeleito primeiro-secretário da Assembleia Legislativa. A preocupação com a recuperação da economia após passar o período crítico provocado pelo coronavírus tem sido uma constante do parlamentar.

Em maio, ele apresentou duas propostas para estimular a formatação de medidas de recuperação da economia. Uma delas foi o projeto de lei, que suspende ou torna facultativo feriados no estado. “Não temos como mensurar os estragos financeiros em nossa matriz econômica, até que essa pandemia acabe, mas precisamos pensar lá na frente e já construir medidas para retomar a nossa economia”, justificou.

Outra proposta apresentada pelo deputado Max Russi foi uma indicação, para que seja instituída uma política estadual de estímulo, incentivo e promoção da Economia Solidária.

A ideia, conforme explica Russi, é promover ações que consolidem a plataforma multilateral, modelo que atende dois grupos distintos de clientes, envolvendo todos os atores, públicos e privados, interessados no desenvolvimento socioeconômico do MT.

Russi ainda apresentou proposta onde prevê a garantia de descontos de até 95% a micro produtores rurais na quitação de débitos junto ao Estado.

A intenção da proposta é alterar dispositivos da Lei nº 10.579, de 7 de agosto de 2017, que institui o Programa de Recuperação de Créditos do Estado de Mato Grosso (Regularize-MT).

Em linhas gerais, o deputado defende que o programa, que já atende aos micros e pequenos empresários, seja estendido ao micro produtor rural, sendo ele inscrito no Cadastro Nacional da Pessoa Jurídica (CNPJ) ou não.

“É necessário que este atendimento diferenciado seja ampliado, assegurando idêntico tratamento aos micro produtores rurais”, reforçou.

E Russi já avisou que pretende continuar pautar os



Max tem declarado preocupação com a recuperação da economia após passar o período crítico provocado pelo coronavírus

trabalhos do próximo biênio no incentivo às políticas de geração de emprego e medidas pós pandemia. O deputado defende uma gestão austera, valorizando os recursos públicos e que possibilite a implementação que incentivem o trabalho de recuperação econômica estadual.

“Precisamos pensar em medidas e ações pós-pandemia, para estado se desenvolver e dar tranquilidade a população”, reforçou.

Max ainda é autor da proposta que prevê que as empresas, que queiram se instalar em municípios com baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH), em Mato Grosso, passarão a ter mais incentivos fiscais, ou seja, um aumento de 5% para 10%. O projeto chegou a ser vetado pelo governo, mas o veto foi derrubado pelos parlamentares.

O novo sistema de tributação passou a valer a partir de janeiro de 2020. Na prática, com essa modificação

proposta pelo deputado, a nova medida poderá incrementar a matriz econômica das menores cidades do Estado.

“Isso significa que as empresas terão mais facilidades e chances de se instalarem nesses pequenos municípios. O mais importante de tudo isso é o resultado final, com a promoção de mais postos de trabalho, geração de emprego e renda. Os municípios mais pobres do estado, com mais dificuldade, que estão perdendo a sua população, precisam ter melhor apoio para algum investimento”, argumentou.

“Por pautar a minha atuação em uma gestão municipalista, sempre defendi que o nosso olhar não deve ser voltado apenas aos grandes polos. Os pequenos municípios são essenciais para o desenvolvimento de nosso estado. Por isso precisamos fomentar a economia dessas pequenas cidades, incentivar o surgimento de novos postos de trabalho e assim reduzir as desigualdades regionais e sociais”, completou.

LUIS CLAUDIO

“O toque de recolher foi uma forma de evitar o lockdown”

Líder do prefeito Emanuel Pinheiro na Câmara Municipal de Cuiabá, o vereador Luis Claudio (Progressistas) diz que o toque de recolher decretado pelo gestor, foi uma forma de evitar a implantação do lockdown (restrição total) na Capital, tendo em vista um aumento significativo nos números casos e óbitos decorrentes do novo coronavírus (Covid-19).

“O toque de recolher foi necessário devido aumento das aglomerações na parte noturna da cidade, principalmente aos finais de semanas. As pessoas estavam dando festas, fazendo reuniões, se reunindo em praças, aumentando os riscos de contaminação. Essa medida foi uma forma de evitar o lockdown e continuar achatando essa curva da pandemia”, disse o parlamentar ao Notícia Max.

O vereador ainda apresentou seu ponto de vista, sobre adiamento das eleições municipais, previstas para ocorrer em outubro deste ano. Segundo ele, é tenbroso falar de política neste momento e acredita que o pleito deve ser adiado para dezembro, respeitando rigorosamente as regras de biossegurança indicadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), onde, de acordo com a previsão de alguns especialistas haverá uma queda no número de casos e mortes decorrentes da doença.

Nathany Gomes / Da Redação

Notícia Max - Quais seus principais projetos em benefício da população cuiabana?

Luis Claudio – Nós temos cinco projetos de lei aprovados durante essa legislatura, mas aponto como principal a gestão de ruas sem saída. Esta lei permite que vilas, ruas sem saída e similares façam a gestão desses espaços, ofertando segurança para as famílias. Teve bastante repercussão, um apelo popular maior por parte da população que mora nesses lugares.

Notícia Max - O senhor como líder do prefeito na Câmara, como vê as críticas da oposição? Na análise do senhor, tem atrapalhado o trabalho do Executivo municipal?

Luis Claudio – Eles não atrapalham os trabalhos, mas tentam tumultuar os projetos em benefício da sociedade. A oposição como pauta específica, os vereadores, em uma breve análise, poucos benefícios trouxeram para nossa cidade. Buscam a crítica pela crítica para se eleger, buscar a mídia. Mas não atrapalham de maneira nenhuma o andamento do Executivo, tanto que conseguimos as aprovações e Cuiabá está avançando, isso é importante.

Notícia Max - Como o senhor vê

as últimas medidas adotadas pelo prefeito, como o toque de recolher e a flexibilização da quarentena, com a volta do comércio?

Luis Claudio – Cuiabá fez o dever de casa na pandemia. Teve a quarentena, muitas pessoas ficaram sem trabalhar, e isso retardou o processo de contágio da população. Mas existe um período de sufoco financeiro das empresas, funcionários liberais, autônomos e é necessário que sejam feitas essas ações com responsabilidade.

Em minha opinião, tem que ir devagar, com muita responsabilidade, segurança para que o comércio volte às suas atividades e o sustento de suas famílias. Foi necessário no início para conscientizar a população. No começo nossa cidade vizinha (Várzea Grande) relaxou as medidas do isolamento social e prejudicou um pouco o andamento da região metropolitana, tanto que hoje Várzea Grande tem um alto índice de contaminação e óbitos pela quantidade de habitantes que tem lá. Mas agora está voltando.

A flexibilização aumentou o índice de contágio, até porque as pessoas passam a circular mais, sendo necessária a conscientização das pessoas sobre essa doen-

ça infectocontagiosa. Não é fácil, não é brincadeira. O toque de recolher é devido o aumento das aglomerações na parte noturna da cidade, principalmente aos finais de semanas. As pessoas estavam dando festas, fazendo reuniões, se reunindo em praças, aumentando os riscos de contaminação.

O toque de recolher foi uma forma de evitar o lockdown e continuar achatando essa curva da pandemia.

Notícia Max - E quanto a volta às aulas, há uma pressão principalmente por parte das escolas particulares. O senhor vê a possibilidade de retorno em um curto período?

Luis Claudio – Trata-se de uma situação delicada. Os empresários, proprietários das escolas, necessitam que elas voltem a funcionar, pois devido à pandemia, muitos pais deixaram de pagar as mensalidades. Acredito que seja mais difícil em curto prazo, pois acredito que alguns pais não irão permitir que seus filhos voltem à escola, pois correm o risco deles trazerem o vírus para dentro de casa.

Mas acredito que devemos criar o modelo chinês, coreano, sobre os

controles de biossegurança, tratamento das cadeiras, todo aquele processo de higienização na entrada e na saída, mas acredito que o retorno em curto prazo mais difícil de acontecer. Cabe ao Comitê Municipal de Enfrentamento à Covid-19 avaliar isso.

Essa doença ainda é desconhecida por nós. No início falavam que essa doença levava apenas o grupo de risco a óbito, mas hoje vemos jovens e até mesmo crianças morrendo em decorrência da doença.

Temos que olhar os dois lados para que haja um retorno com responsabilidade.

Notícia Max - O senhor acredita que as eleições municipais serão adiadas?

Luis Claudio – No meu ponto de vista não acontecerá em outubro deste ano devido ao pico da pandemia, e atualmente o país é segundo dos índices no maior número de casos confirmados

do novo coronavírus. Acho temeroso qualquer tipo de aglomeração. Estão falando em Brasília/DF da prorrogação das eleições para dezembro. Segundo os especialistas essa curva começa a ser

achatada em setembro, outubro, sendo possível nos mesmos moldes já citados pelas escolas, com muita responsabilidade para que as eleições aconteçam, com muita segurança.

Notícia Max - O senhor apoia um possível projeto de reeleição do prefeito Emanuel Pinheiro?

Luis Claudio – O prefeito de Cuiabá, Emanuel Pinheiro (MDB), tem afirmado que não será candidato, não está falando sobre eleições. Apoio o grupo de Emanuel, que é composto por aproximadamente 11 partidos e se for ele, apoio sim, com certeza.

O assunto, até mesmo nos bastidores, está bem suspenso, até porque hoje a pauta é o combate a covid-19. A Prefeitura de Cuiabá, Emanuel e todos da base estamos preocupados com as vidas que estão sendo ceifadas pela doença.

Essa discussão tem que ser deixada para quando houver uma data definida para eleição.

O primordial é controlar o avanço do vírus, ai sim pode discutir quem será os próximos comandantes da nossa cidade. Agora é até temeroso falar em política.



“No começo nossa cidade vizinha (Várzea Grande) relaxou as medidas do isolamento social e prejudicou um pouco o andamento da região metropolitana, tanto que hoje Várzea Grande tem um alto índice de contaminação e óbitos pela quantidade de habitantes que tem lá. Mas agora está voltando”

“A oposição como pauta específica, os vereadores, em uma breve análise, poucos benefícios trouxeram para nossa cidade. Buscam a crítica pela crítica para se eleger, buscar a mídia”

MUITO ALÉM
DE UMA ASSINATURA.
UM ATO DE SOLIDARIEDADE
COM O PROXIMO

A cada assinatura do
Notícia Max, o jornal vai fazer uma
doação de 100,00 para a Associação de
Espinha Bífida de
Mato Grosso



MAIS INFORMAÇÕES
TEL.: 65 3623 0223

LEGALIZAÇÃO

Juliano Jorge destaca acordo que beneficiará 1500 garimpeiros

Presidente da Metamat mediu acordo entre garimpeiros e mineradora Nexa Resources, acabando com conflito na região de Aripuanã

Foto Assessoria



Presidente da Coopemiga, Antônio Vieira da Silva; presidente da Metamat, Juliano Boraczynski; gerente da ANM, Roberto Vargas; e o geólogo Antônio João Paes de Barros



Juliano Jorge frisa que o acordo vai possibilitar que as famílias da localidade possam continuar trabalhando, e gerando emprego e renda no município

Da Redação/Com Assessoria

Presidente da Companhia Mato-grossense de Mineração (Metamat), Juliano Jorge Boraczynski esteve reunido com representantes da Agência Nacional de Mineração (ANM), da Nexa Resource e da Cooperativa de Mineradores e Garimpeiros do Mato Grosso (Coopemiga). Demonstrando sua liderança no setor, Juliano intermediou um acordo entre as partes, que pôs fim a conflito pelo uso de uma área para mineração na Região de Aripuanã (1002 km a Noroeste de Cuiabá). Cerca de 1500 garimpeiros serão beneficiados.

“Hoje tivemos uma reunião histórica, onde os gestores da Nexa, ANM e Coopemiga de Aripuanã, onde ficou definido local, o tamanho da área e a quantidade de garimpeiros que trabalham! Nossos agradecimentos as pessoas solicitadas”, postou Juliano, nas redes sociais.

Juliano Jorge ressalta que o acordo vai possibilitar que as famílias da localidade possam continuar trabalhando, e gerando emprego e renda no município, de forma legalizada. Além disso, adianta que a Metamat vai oferecer apoio técnico para a Cooperativa com a abertura de um escritório com um geólogo para atender a Cooperativa em Aripuanã. A previsão é de que o novo escritório atenda também a demanda de capacitação em lapidação de pedras coradas, com o objetivo de aumentar a renda

local com o beneficiamento de pedras para o mercado interno e externo.

“Graças ao empenho de todos os envolvidos, pudemos mediar este acordo e viabilizar a regularização da extração de ouro. É um trabalho social que vai impactar diretamente na vida de 1500 famílias que podem voltar a trabalhar e ter o seu sustento, ainda mais nesse momento de pandemia”, avalia o gestor.

A área de 516 hectares será cedida para mineração de ouro na superfície, e os recursos minerais presentes no subsolo como zinco, cobre e chumbo continuarão sendo explorados pela Nexa.

Para o presidente da Cooperativa de Mineradores e Garimpeiros de Aripuanã (Coopemiga), Antônio Vieira da Silva, o apoio técnico oferecido pela Metamat é importantíssimo para dar condições para os garimpeiros.

“A Metamat é de grande valia porque as cooperativas não têm recursos para pegar um corpo técnico para trabalhar, principalmente a nossa, que está começando agora, com seis meses de existência. Agradecemos a Metamat por esse esforço para resolver o problema, e por esse trabalho junto as cooperativas”, afirma.

Um Termo de Cooperação será firmado também com a Secretaria de Estado de Meio Ambiente (Sema), e a prefeitura de Aripuanã, por intermédio da Metamat, para que haja o reflorestamento de áreas degradadas.

ENTENDA O CASO

O conflito pelo uso da área começou em outubro do ano passado, quando uma operação da Polícia Federal (PF) foi deflagrada para inibir o garimpo ilegal em Mato Grosso e iniciou a retirada dos garimpeiros da área. Desde então, a situação tem sido acompanhada de perto pela Metamat.

A Nexa Projeto Aripuanã possui a licença para exercer as atividades de mineração no local, e em contraponto, já existia uma área utilizada como garimpo desde a década de 1980, com grande importância na economia local da cidade, conta o geólogo da Metamat, Antônio João Paes de Barros.

O empreendimento da Nexa Resources tem investimento direto de R\$2 bilhões e prevê a exploração e beneficiamento de zinco, cobre e chumbo, na Serra do Expedito, a 25 km da cidade de Aripuanã. O projeto está em fase de implantação e a previsão de início das operações é 2021..

ALEGRIA E DIVERSÃO

COM COLETÂNEA MUSICAL, VOVÔ DUDU FAZ SUCESSO ENTRE AS CRIANÇAS

Ambientado em cenário rural, a série musical Historinhas do Vovô Dudu aborda a temática infantil, com narrativas voltadas à vida no campo

Reprodução



Nathany Gomes
Da Redação

Com muita alegria, aprendizado e diversão, surgiu há três anos o personagem “Vovô Dudu”, criado pelo paranaense Allan Maycon com uma programação musical voltada ao entretenimento das crianças de zero a sete anos.

Morador em Cuiabá há 20 anos, Allan em parceria com seus primos, moradores de Chapecó (SC), responsáveis pelas animações gráficas, compôs diversas canções inspiradas em temas dinâmicos lúdicos voltados à preservação da natureza, animais, cores e formas.

De acordo Allan, a interação por parte dos pais, juntamente com seus filhos, é algo gratificante e a certeza que estão no caminho certo.

“É muito gratificante quando uma criança entra ao vivo ou quando os papais nos mandam vídeos delas conversando com o vovô, pedindo uma música, uma história, vendo nossos números de inscritos aumentando cada vez mais em nosso canal”, disse Allan ao Notícia Max.

Ambientado em cenário rural, a série musical Historinhas do Vovô Dudu, aborda a temática infantil, com narrativas voltadas à vida no campo e ao contato com a natureza.

Vovô Dudu é um velhinho muito simpático, que mora no interior e adora os animais. Sempre carrega com ele o seu violão e tudo ao seu redor vira música.

Atualmente, Vovô Dudu conta com mais de mil inscritos em seu canal do Youtube, e vem conquistando cada vez mais a admiração de seus internautas com conteúdo educativo e descontraído.

“O início do projeto era apenas em cima de divulgação do canal do Youtube, mais recentemente, desenvolvemos algumas Lives do Vovô Dudu real, que também estão disponíveis em nosso canal, mas com uma configuração diferente, com público participando ao vivo”, pontuou o idealizador.

Por trás do personagem, e também das letras das músicas gravadas está Allan Maycon, cantor sertanejo e violeiro desde os 16 anos de idade.

“Sempre tive uma ligação forte com as crianças. Depois do nascimento de mais afilhados e filha esse sentimento por eles só aumentou, e a inspiração vem bem mais fácil”, finalizou o cantor.

NOVIDADE

Em breve, o Vovô Dudu irá lançar um livro de historinhas com o tema “A cobra não tem pé”.

Aos interessados em conhecer o trabalho do Vovô Dudu, basta acessar a plataforma digital, Youtube, em seguida, digitar: Vovô Dudu.

ENFRENTAMENTO À PANDEMIA

Reaproximação de Mauro e Emanuel: Quem ganha é Cuiabá

Reunião acabou com divergências e culminou com a abertura de 30 novos leitos de UTIs na Capital

Da Redação

O governador Mauro Mendes (DEM) e o prefeito Emanuel Pinheiro (MDB), se reuniram na semana passada e definiram ações conjuntas para combater a pandemia do coronavírus. Os dois gestores tinham divergências que foram colocadas de lado, priorizando a saúde da população cuiabana.

Durante a reunião, ficou definido que o Governo do Estado vai pagar pelo custeio de 30 novas UTIs para casos de covid-19 em Cuiabá, fornecendo 10 novos respiradores que serão somados aos 20 garantidos pelo deputado federal Emanuel Pinheiro Neto, o Emanuelzinho (PTB).

“Foi uma reunião de alto nível em torno de um único objetivo. Defendemos a saúde e a vida das pessoas, independente de qualquer ideologia política”, disse o prefeito. O governador explicou que é preciso ampliar a rede de atendimento na Grande Cuiabá, que é a referência para o tratamento de covid-19 em Mato Grosso, não só pela concentração populacional, mas por dispor de maior número de profissionais da saúde para atuar.

“No Hospital Estadual Santa Casa, abrimos mais 40 UTIs e outras 10 estão sendo finalizadas. No Metropolitano já tínhamos 10 e criamos mais 30. Estamos ampliando outras 30 no Metropolitano, então se a Prefeitura conseguir abrir mais 30, a Baixada Cuiabana ficará bem atendida”, ressaltou.

Já o secretário-chefe da Casa Civil, Mauro Carvalho classificou a reunião como técnica e harmoniosa, garantindo que o encontro teve como principal objetivo ‘salvar vidas’.

Presente ao encontro, o presidente da Assembleia Legislativa, deputado Eduardo Botelho (DEM), avalia que o encontro foi um “marco” e que garantiu a pacificação entre Emanuel e Mauro em relação ao enfrentamento à pandemia.

“Quem ganha é a população”, disse Botelho, ressaltando que neste momento é preciso se menos político e mais estadista. “Acho que esta compreensão está bem clara para todos. Nessa luta estamos juntos, somos adversários políticos, mas aliados em uma causa comum. Por isso fizemos essa reunião e acabaram as brigas”, completou.

Reprodução



Mauro Mendes diz que Baixada Cuiabana ficará bem atendida com a abertura dos novos leitos

DUAS COISAS CAUSAM DISTANCIAMENTO: CONSCIÊNCIA E MORTE. QUAL VOCÊ PREFERE?

Nossa saúde está perto do limite, com profissionais exaustos e famílias desoladas. O Governo do Estado está fazendo a parte dele, mas é preciso que você também faça a sua. Respeite o distanciamento social, cuide da higiene e proteja todos à sua volta. **Só é possível frear o coronavírus se todos levarem isso a sério.**

MT UNIDO
para superar

Governo de Mato Grosso

EM BRASÍLIA

Trabalho de Emanuelzinho garante importantes recursos para MT

Deputado tem trabalhado incansavelmente para garantir melhorias a todos os municípios do Estado

Da Redação

O deputado federal Emanuel Pinheiro Neto (PTB-MT), o Emanuelzinho, tem surpreendido pelo seu poder de articulação em Brasília, o que tem resultado em ganhos importantes para Mato Grosso. Entre os setores beneficiados pelo deputado, cabe mencionar saúde, principalmente nesse momento de pandemia, além da educação com a compra de ônibus escolares, agricultura familiar na destinação de equipamentos para a produção e na cidadania com a revitalização de unidades de assistência social.

Nesse momento de pandemia, o trabalho de Emanuelzinho tem se destacado, garantindo recursos e equipamentos para possibilitar um melhor enfrentamento a covid-19.

Um dos exemplos foi a articulação junto ao Ministério da Saúde, que culminou na conquista de 20 respiradores para Cuiabá, sendo 10 respiradores de transporte e 10 respiradores UTI.

Em um trabalho conjunto com a bancada federal, Emanuelzinho conseguiu mais de R\$ 8 milhões para investimento no combate à doença na Capital. Os recursos serão utilizados para compra de teste para corona vírus, de EPI's, valorização dos servidores e investimento em unidades de saúde da cidade.

Cuiabá atende a demanda de várias regiões, então naturalmente este é um investimento para todo o estado", pontuou o parlamentar.

Ainda no setor de saúde, o deputado destinou mais R\$ 3,2 milhões para o Estado, que se juntaram aos R\$ 1,7 milhão destinado anteriormente para a área, totalizando aproximadamente R\$ 5 milhões.

Deste recurso, parte será usada para custear os serviços de atenção básica, considerados a "porta de entrada" dos usuários nos sistemas de saúde. A outra parte será destinada para os serviços de alta e média complexidade, ou seja, aqueles que envolvem mais tecnologia e mais custos.

Os municípios beneficiados por essa segunda remessa de recursos são: Araputanga, Nortelândia, Nova Olímpia, Paranatinga, Peixoto de Azevedo, Nova Marilândia, Várzea Grande, Terra Nova do Norte, Quereência, Rosário Oeste, Primavera do Leste e Barra do Garças.

"Nesse momento, todo o esforço é preciso para garantir o melhor atendimento para o povo de Mato Grosso. A incerteza sobre o futuro, sobre a pandemia e sobre as condições de vida da nossa gente faz com que sejamos cautelosos e precavidos", afirmou o petebista.

Vale destacar que em 2019, o deputado já havia articulado R\$ 29 milhões para saúde dos municípios de MT. Os municípios contemplados foram Cuiabá, Jauru, Nobres, Santo Antônio de Leverger, Água Boa e Várzea Grande.

A dedicação em atender as demandas das cidades vem do compromisso firmado pelo parlamentar, durante a campanha eleitoral, de melhorar a qualidade da saúde dos mato-grossenses, e explica o fato do deputado aparecer no ranking da Confederação Nacional dos Municípios (CNM) como um dos parlamentares considerados mais municipalistas do Brasil. O deputado federal Emanuel Pinheiro Neto (PTB-MT) está na 40ª posição nacional e na 1ª em Mato Grosso.

"Durante a minha campanha, me comprometi em ouvir e atender as demandas dos municípios. Seguirei cumprindo o meu compromisso e levando mais recursos para as cidades e lutando por um redesenho do pacto federativo fiscal brasileiro, que está disperso por todo o ordenamento jurídico de forma desequilibrada", tem colocado o parlamentar.

Na Educação, Emanuelzinho obteve junto ao Ministério da Educação (Mec), em Brasília, recursos para a compra de diversos ônibus escolares para municípios de Mato Grosso. As cidades contempladas foram Alto Taquari, Barão de Melgaço, Carlinda, Chapada dos Guimarães, Curvelândia, Jangada, Juara, Jusci-meira, Nova Canaã do Norte, Poxoréu e Vila Bela da Santíssima Trindade. O investimento chegaram a aproximadamente R\$ 2,5 milhões.

"Beneficiar os municípios do meu estado melhorando o acesso à Educação é algo que me deixa muito satisfeito. Pretendo continuar usando a minha experiência e portas abertas em Brasília para conquistar recursos federais e continuar trabalhado pelos municípios de Mato Grosso", disse o deputado.

Para melhor atender os produtores e consumidores da Capital mato-grossense, o Galpão do Produtor entrou em fase de obras. Para que o local voltasse a gerar lu-

Reprodução



Emanuelzinho tem conquistado recursos e equipamentos para o combate ao coronavírus em MT

cro ao estado e para a população, houve a interferência de Emanuel Neto, que conseguiu, junto ao Ministério da Agricultura, a liberação via Convênio e Ordem Bancária de Ampliação e Modernização do Mercado Varejista do Porto, no valor global de R\$ 1.280.633,00.

"Queremos que Cuiabá e a baixada cuiabana que vivem da agricultura familiar, da produção e que precisam de um espaço digno para apresentar sua mercadoria, possam garantir o sustento da sua família e enriquecer o comércio local", disse o deputado em um de seus pronunciamentos na Câmara.

O interesse da população em primeiro lugar ficou ainda comprovado na semana passada, quando da reunião do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) e Mauro Mendes (DEM), que vinha trocando farpas. Mais uma vez demonstrando ser um político de visão, ele articulou um encontro entre os gestores, que culminou na conquista de 30 novos leitos de UTIs para a Capital.

HORÓSCOPO SEMANAL

ARIES
O eclipse solar vai mexer com a estrutura da família e as relações de afetos entre os familiares. É um período significativo para avaliar como deve se posicionar e lidar com sentimentos e expectativas que vêm sendo elaborado por você há meses. Os medos e os conflitos emocionais podem ainda vir à tona, mas agora com mais consciência do que deve ser transformado emocionalmente.

TOURO
O eclipse solar vai mexer com relações de convivência, estudos, pensamentos e elaboração de novas ideias. O céu lhe dá condições para se expressar melhor e realizar atividades que lhe proporcionem maior movimento e desenvoltura para se relacionar com algumas pessoas. O setor tocado dá destaque a parentes, com foco em irmãos, mas você pode ampliar o seu campo de visão para pessoas que estão inseridas em sua rotina.

GEMEOS
O eclipse solar vai tocar o setor financeiro, mexer com novas oportunidades profissionais e também trazer novas percepções sobre como você deve administrar os seus recursos materiais. Você está transitando um período favorável para assumir compromissos e se posicionar de uma forma interessante para o seu desenvolvimento pessoal.

CANCER
O eclipse solar vai mexer com as suas posturas e vai colocar em suas mãos decisões importantes para o desenvolvimento de seus interesses. É um período importante para tomar decisões novas e que vão ao encontro dos seus valores e percepções. Você vem de uma fase carregada de frustrações, seja por causa de mentiras ou de expectativas que nutriu em relação a uma pessoa importante ou a um conceito de vida.

LEÃO
O eclipse solar vai mexer com o seu emocional e pedir de você uma reflexão profunda e silenciosa sobre sentimentos que você vem carregando no seu íntimo. É um período importante para analisar o quanto as experiências em família o afetam internamente, contudo haverá a oportunidade de curar e de soltar amarras emocionais que contribuíram com prisões e que não devem mais ser mantidas.

VIRGEM
O eclipse solar vai tocar os projetos, atividades com um grupo de pessoas e amizades. É um período importante para analisar como é possível prosseguir com projetos mais ousados. O seu objetivo também é impulsionar as suas ideias e fazer a diferença, principalmente com foco no autodesenvolvimento. Busque ser o mais claro possível e avaliar como deve atuar com uma pessoa específica que já interferiu muito em suas decisões, mas que, por ora, precisa seguir o seu caminho com mais sabedoria. É preciso dar permissão às oportunidades, contudo é essencial identificar o seu valor.

LIBRA
O eclipse solar vai tocar a carreira, as responsabilidades e a sua visão sobre o futuro. Existem decisões importantes que devem ser direcionadas por meio de propósitos mais elevados, levando em consideração as necessidades da família ou de pessoas muito próximas. Esse será um período essencial para averiguar como deseja conduzir os compromissos. É importante levar em consideração as relações com autoridades e as necessidades dos pais e dos sogros. O céu também deixa em destaque contratos, acordos e negociações. Busque ter flexibilidade para criar novas oportunidades. As responsabilidades são viáveis para o seu desenvolvimento.

ESCORPIÃO
O eclipse solar toca os estudos, o setor filosófico, as crenças, os valores que fornecem combustíveis para a sua fé e possíveis experiências em outras cidades. É um período importante para avaliar se está nos trilhos e em condições de transformar a sua vida para viver de acordo com aquilo em que acredita verdadeiramente. Será um período importante para expressar os sentimentos e tudo aquilo que vem carregando em silêncio, mas que neste novo processo será possível pronunciar.

SAGITÁRIO
O eclipse solar vai mexer com recursos compartilhados, bens materiais, investimentos, empréstimos, acertos de contas, heranças, pensão, aposentadoria e tudo o que se relaciona a trâmites financeiros que envolvem outra pessoa. Esse setor pede de você sabedoria para desapegar de acontecimentos que lhe causaram apelos emocionais e que ainda lhe causam complicações. O passado não poderá mais lhe prejudicar se você mudar as suas posturas imediatamente.

CAPRICÓRNIO
O eclipse solar vai mexer com uma pessoa importante para você. A forma de se relacionar está passando por mudanças profundas e uma nova forma de compartilhar ideias e informações impacta ambos na forma como se relacionam. Se não for casado ou não estiver em nenhum relacionamento, é preciso identificar quem pode ser essa pessoa, que pode ser um sócio, um parceiro ou qualquer pessoa que esteja, neste momento, lhe trazendo a oportunidade de mudar aspectos de sua vida. AMOR

AQUÁRIO
O eclipse solar vai mexer com o trabalho e a qualidade da rotina e dos hábitos. É um período importante para avaliar como você deseja ser produtivo. Os acontecimentos vêm impactando a sua forma de atuar, trazendo uma reflexão mais profunda sobre o seu estilo de vida, com foco no setor profissional e em novas tarefas que devem ser inseridas em sua rotina.

PEIXES
O eclipse solar vai mexer consideravelmente com a qualidade dos afetos. É importante prestar atenção em como vem percebendo as relações de afeto no campo amoroso. Se for o seu caso, toca também a relação com os filhos. Os seus interesses ficam em destaque, assim como o desenvolvimento dos seus talentos. Vai ser um período importante para definir o que deseja fazer e desenvolver. As experiências do passado devem ser levadas em consideração como formas de reparar os sentimentos e as expectativas que ainda podem persistir em sua jornada.

Alimentando a alma: Mas, quanto a mim, ficarei atento ao Senhor; esperando em Deus, o meu Salvador; pois o meu Deus me ouvirá. Miquéias 7:7

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Ingrediente que "rega" a bacalhoadada	Componentes do elenco de apoio	União Europeia (sigla)	Eliminação de testemunha importante (pop.)
Parceiro de Grande Otelo (Cin.)	Letra que precede o apóstrofo		Dano físico (fig.)
→	←	↘	↙
Cidade paranaense que abriga o Parque das Aves	Estado de Vila Velha e Serra (sigla)		Veste muçulmana como a shayla
Fazer referência a	Tipo de ensaio de peça teatral	(?) Kamel, jornalista brasileiro	
A mulher com quem se quer casar	Belmiro de Almeida, pintor mineiro	Roentgen (símbolo)	Nome comum a vários jornais
→			↘
"(?) Onde Vai", CD do Jota Quest	Chá, em inglês	Prática criminosa de grupo terrorista	
→	(?) infringentes: foram extintos pelo novo Código de Processo Civil	↘	Ajuda, em inglês
	Publicação em redes sociais (inglês)		Artigo indefinido
→			↘
Atitude exigida dos parlamentares		Título do dirigente de Catar	
Alexandre (?), ator e dublador carioca		O reciclado evita o corte de árvores	
Museu fundado por Cható (sigla)		A Região dos Igarapés (abrev.)	"O quê?", na internet
→			Interjeição própria de Minas Gerais
Gélido (o vento)	Ginger Rogers, atriz dos EUA	"(?) e Agora", sucesso de Gilberto Gil	
Hiato de "beócio"			
Ambiente de trabalho de dentistas	West (?), região turística de Londres		Alessandro Volta, físico italiano
→			

BANCO 3/aid — end — tea. 4/emir — post. 8/embargos. 69

CULINÁRIA

CROQUETE DE LINGUIÇA



INGREDIENTES

1kg de linguiça fresca de pernil 5 colheres (sopa) de óleo 1 cebola picada 1 cubo de caldo de legumes 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado 1/2 pimenta vermelha sem sementes picada 1 batata cozida e amassada Sal a gosto 3 xícaras (chá) de água 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo Farinha de trigo para empanar Óleo para fritar.

Molho 1 pimentão verde picado 1 tomate picado 1 cebola picada 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde 3 colheres (sopa) de azeite 3 colheres (sopa) de vinagre Sal a gost

COMO FAZER

Para o molho, junte o pimentão, o tomate, a cebola, o cheiro-verde, o azeite, o vinagre e sal no liquidificador e bata usando a tecla pulsar até obter a consistência desejada.

Despeje em uma molheira e reserve na geladeira. Retire a pele da linguiça, coloque em um processador e triture. Aqueça uma panela grande com o óleo, em fogo médio, e frite a linguiça triturada com a cebola até dourar levemente. Adicione o caldo de legumes, o cheiro-verde, a pimenta e refogue por mais 2 minutos.

Acrescente a batata, sal, a água e cozinhe até que comece a ferver.

COVID-19 - CONFIRA 5 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Unifap

A pandemia de Coronavírus (COVID-19) está preocupando o mundo todo. Nesse momento delicado, muitos hábitos estão sendo mudados. Além do isolamento social, que é de extrema importância para evitar a propagação do vírus, o cuidado com a alimentação pode ser um fator importante. Comer alimentos saudáveis é fundamental para fortalecer o sistema imunológico, sendo um conjunto de elementos no corpo humano para proteger o organismo contra doenças, vírus, bactérias, micróbios e outros.

A nutricionista, Franciane Nunes, da Divisão de Qualidade de Vida (DQV) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEP) da UNIFAP, destacou algumas dicas de alimentos que podem ajudar no fortalecimento do sistema imunológico.

Confira:

1 - Vitamina C, ou ácido ascórbico, trabalha estimulando o sistema imune. Fontes naturais de vitamina C são alimentos como acerola, limão, goiaba, caju, kiwi, laranja, morango, mamão, brócolis, pimentão, espinafre, repolho, salsinha e tomate.

Aproveite para incluir no mínimo 3 alimentos fontes na sua alimentação diária e assim dar um up nas suas defesas naturais.

2 - Zinco é um mineral fundamental para a síntese de células imunológicas, agindo na defesa contra vírus, bactérias e fungos. Como posso aumentar a ingestão de Zinco no meu dia? Comendo mais sementes (como de abóbora, chia, girassol), incluindo farelo de aveia nas receitas, comendo lentilha e carnes.

3 - Própolis é excelente agente imunomodulador, uma vez que suas substâncias promovem maior ativação das células de defesa. Seja em gotas ou em cápsulas, o ideal seria fazer seu uso diariamente em épocas de prevenção.

4 - Vitamina D (estudos demonstram que as pessoas com deficiência de vitamina D têm 11 vezes mais probabilidade de desenvolver gripe). Fontes naturais de vitamina D são alimentos como sardinha, gema de ovo, queijos, bife de fígado.

5 - De modo geral, evite açúcares simples como doces, sobremesas, farinha branca e grãos refinados. Os açúcares refinados podem suprimir o sistema imunológico.

Lembrando que além de comer bem, dormir bem e fazer atividade física são aliados para melhorar a sua imunidade.

JORNALISTA E COLUNISTA SOCIAL

IRENE

Carvalho



Julinho Tavares em Jaciara, aproveitando como deve ser!

“Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças”.
Charles Darwin



A bela pediatra e guerreira, Taili Pedroso, sempre na zona de frente na luta contra pandemia!!



O cirurgião plástico Dr Giuliano Correa e sua bela esposa Ana Paula, passando por aqui!!



E o top enlace da querida amiga, Mirelly Gomes e o noivo David Niederöst na Suíça! Felicidades e amor pra vcs!!



Toda perfeição de Taina Fava, brilhando por aqui!!