

Mais MT já beneficia todo Estado

PG.04

NOTÍCIA
Max

CUIABÁ - INTERIOR - ANO VII - EDIÇÃO 287
DATA 19 A 25 DE JULHO DE 2021



Emanuel anuncia que 140 novos ônibus serão entregues nos próximos dias

Prefeito Emanuel Pinheiro garante modernização da frota e comodidade aos usuários do transporte público

PG.03



Dr. Luiz Fernando faz balanço do 1º semestre e afirma que a Saúde é prioridade

Dr. Luiz acumula um balanço participativo impressionante, com 524 proposições; 501 indicações e requerimentos, 38 PL's aceitos – oito já sancionados e 183 moções de aplausos

PG.09



Botelho: “Temos uma relação tranquila, um respeitando o outro”

PG.08



■ EDITORIAL

Crescimento da informalidade

O trabalho na economia informal, ou seja, sem carteira assinada e sem empregador legalmente constituído, mesmo sendo um dos principais setores atingidos pela pandemia do coronavírus, cresce a cada dia. É comum a abertura de pontos de venda de pães, bolos, os famosos espetinhos, na tentativa de garantir o sustento da família.

Porém, não é apenas a pandemia responsável pela informalidade, fator que já vinha demonstrando um crescimento em todo país. As explicações para o crescimento da economia informal são muitas, mas basicamente se concentram em duas graves distorções do processo econômico no Brasil: excesso de

burocracia e excesso de impostos.

Os anúncios da liberação de créditos são muitos, mas maiores ainda são as queixas de empresários por causa da dificuldade de acesso a eles, além dos altos juros cobrados pelas instituições financeiras, que tornam o empréstimo praticamente inacessível para os pequenos e médios empreendedores.

A tendência é de que haja uma maior procura pela informalidade, pois hoje o setor comercial se vê em situação delicada. Mesmo com a situação estando praticamente normalizada, com os setores abertos e em pleno funcionamento, o que se vê é ainda um

aumento no número de demissões, que na falta de alternativa, faz com que esses trabalhadores busquem o comércio informal.

A pandemia continua a fazer estragos, mas se vislumbra a retomada econômica. A recuperação será lenta por duas razões principais. Uma: a fragilidade da economia anterior à Covid-19, com crescimento médio de 1% ao ano no período de 2017 a 2019. A outra: o agravamento do quadro, que levou ao fechamento de empresas, sobretudo pequenas e médias. Voltar ao normal implica retomar a capacidade de crescer. O desenvolvimento sustentável exige projetos, foco e liderança.

■ ARTIGO

O pódio também é para a mulher

Nos últimos anos, o lugar das mulheres em cargos altos no mercado de trabalho vem aumentando gradativamente a passos largos. A revista Forbes Brasil listou as 20 mulheres de sucesso no Brasil em diversas em diversas áreas, todas dispostas a mudar o conceito de gênero no mercado. Segundo a revista Forbes, a lista aponta mais uma vez que a equidade de gênero na sociedade e no mercado de trabalho é um caminho sem volta. A diversidade nas empresas provou ser um poderoso fator de eficiência, inovação, criatividade, produtividade, harmonia e qualidade em todas as suas dimensões.

O assunto não quer calar, em junho a revista examina ressaltou a varejista de moda Lojas Renner como um dos destaques da 3ª edição do Guia EXAME Diversidade. Segundo a revista, como resultado, 65% dos cargos de liderança, a partir de gerência, são ocupa-

dos por mulheres. Já no mapa de sucessão, 76% das pessoas que pleiteiam postos mais altos são do gênero feminino.

O que podemos avaliar desses indicadores; em primeiro lugar é que existe consistência no trabalho de fazer com que as mulheres acreditem que possam evoluir. O melhor nesse contexto é que nós mulheres já ocupamos a gestão sem fronteiras de segmentos. No mercado automotivo de alto padrão, por exemplo, temos um início dessa expansão nos altos cargos. Orgulhosamente represento esse setor em Cuiabá. O caminho percorrido para chegar a este pódio foi longo, porém por quase dois anos mantenho essa conquista, e a desempenho com excelência, servindo de referência para toda a região Centro – Oeste e outros Estados, pois se tornou comum mulheres neste segmento atuando apenas como vendedoras, mas como gestoras ainda é raro.

Sim sou uma das únicas, uma referência, principalmente no segmento de carros esportivos de luxo.

O motivo desta raridade é que ainda existe algo para ser driblado, o preconceito. É como se uma negociação milionária diante de Lamborghinis, Ferraris e demais super máquinas, só figurava com sucesso o estereótipo “homem de negócios”. Ledo engano e visão ultrapassada, o conservadorismo neste caso, não tem mais espaço e nem sentido. Hoje a relação mudou bastante, a figura feminina está mais familiarizada ao público masculino, apesar de serem ainda os homens a grande maioria nos altos cargos e clientes compradores de carros esportivos.

Hoje, celebro a celeridade com que a visão de mundo vem se modificando, claro, que os resultados nos ajudam neste processo, pois não se trata apenas

de gênero, porém de competência. E, mesmo sabendo que a eficiência, inteligência, sagacidade e determinação fazem parte do DNA das mulheres que lutam por um espaço no “Pódio” ainda temos que lembrar o mundo a respeito, e até mesmo a nós, quando nos deparamos com olhares duvidosos. Mas, avante mulheres, não pisem no freio do seu sucesso.



Rosi Cidram, especialista em carros de luxo

EXPEDIENTE

NOTÍCIA
max

Diretor Executivo

Max Feitosa - DRT 2142/MT

Diretora Administrativa

Michely Terra Milas

Diretor Comercial
Carlos Milas

Diretora Administrativa
Fabiana Tomasi

Diretora Financeira
Rayhanny Lima

Jornalista: Valdemar Félix - DRT 1008/MT

DISTRIBUIÇÃO: Cuiabá, Várzea Grande e Baixada Cuiabana

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

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

Endereço : Rua Primavera Numero:286

Bairro: Bosque da saúde

CEP 78050-030

MODERNIZAÇÃO DA FROTA / NATHANY GOMES — ESPECIAL PARA NOTÍCIA MAX

Emanuel anuncia que 140 novos ônibus serão entregues nos próximos dias

A nova frota será devidamente equipada com ar-condicionado, câmeras de segurança, elevadores para cadeirantes, wi-fi e filtros para esterilização interna



Emanuel e Márcia Pinheiro estiveram visitando a fábrica para garantir a entrega sem atraso dos novos veículos

Com uma média diária de 260 mil usuários, o transporte coletivo da Capital está prestes a sofrer uma virada de página em sua história. O anúncio vem por parte do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB), que prometeu para os próximos dias entregar 140 novos ônibus.

O reforço, tão aguardado pela população cuiabana, que enfrenta todos os dias a superlotação e desconforto nas viagens, principalmente nos horários de pico, é visto como esperança de dias melhores no transporte público.

A nova frota será devidamente equipada com ar-condicionado, câmeras de segurança, elevadores para cadeirantes, wi-Fi e filtros para esterilização interna, protegendo assim a saúde dos passageiros, garantindo de fato a modernização no sistema do transporte público.

Para a moradora do bairro Jardim Presidente II, Eliete da Costa, os novos veículos vão chegar em boa hora, diminuindo o tempo de espera.

“Eu pego ônibus todos os dias de manhã para ir ao trabalho, voltar e final de semana quando preciso vir no Centro ou quando vou a algum lugar. Demora muito mesmo e quando vem, vem cheio, final de semana

é pior. A gente precisa muito de mais ônibus, é muita gente”, frisou.

Preocupado com possíveis atrasos na entrega dos veículos, Emanuel e a primeira-dama Márcia Pinheiro realizaram no mês de maio uma vistoria nos novos carros, acompanhando de perto a fabricação e montagem dos zeros quilômetros.

Desde que assumiu o Palácio Alencastro pela primeira vez, Pinheiro tem investido pesado em melhorias na mobilidade urbana de Cuiabá. O exemplo está na implantação de faixas

exclusivas para ônibus, ciclovias e ciclofaixas, faixas de pedestres e entrega de viadutos, assegurando a fluidez no trânsito.

Josué Silva, residente no bairro Parque Atalaia, reconhece as mudanças promovidas, porém enfatiza que a cidade merece muito mais.

“Eu vejo que algumas coisas foram feitas, viadutos, etc. Melhorou, mas dá para melhorar muito mais. Cuiabá merece”, disse.

Segundo o emedebista, diversas obras e projetos volta-

dos ao setor ainda estão previstos para ocorrer em sua gestão, cumprindo com suas promessas de campanha.

“Vamos tocando, temos muitas coisas para entregar. Daqui alguns dias, estarei entregando 140 ônibus novos zero quilômetros, com ar-condicionado, câmeras de segurança. Isso será um marco histórico na cidade”, disse durante entrega da ETA da região do Nova Esperança.

Em contrapartida, Emanuel declarou que a data da cerimônia de entrega dos coletivos ainda está em fase de definição, no entanto, ponderou que o anúncio será em breve.

Referente à capacidade dos novos veículos, cada um deles carregarão 33 passageiros sentados, com o limite máximo de 54 em pé.

Com a revolução, a Capital alcança a marca de 60% dos ônibus climatizados, oferecendo um conformo e comodidade ao público.

O prefeito entregou também três estações de ônibus, a da Bispo Dom José, Praça Ipiranga e Palácio Alencastro, além de instalar e substituir centenas de abrigos.

Mauro afirma que Mais MT está chegando aos quatro cantos do Estado

A meta da Gestão Mendes é que as obras sejam executadas até 2022, ano em que encerra sua atuação à frente do Executivo Estadual

Mayke Toscano/Secom-MT



“Estamos chegando com diversas ações aos 141 municípios, com equipamentos, máquinas, assistência social e com a saúde”, diz Mendes

Consertar o Estado. Essa é a finalidade do programa Mais MT, lançado no ano passado pelo governador Mauro Mendes (DEM) e que já alcança os quatro cantos de Mato Grosso.

Com investimentos na casa dos R\$ 9,5 bilhões, o maior pacote de obras estruturantes abrange mais de 12 eixos da administração pública, melhorando

de ponta a ponta a vida dos mato-grossenses, começando pela Segurança Pública até questões relacionadas à Regularização Fundiária.

A meta da administração Mendes é que as obras sejam executadas até 2022, ano em que encerra sua atuação à frente do Executivo Estadual, deixando um legado pautado pela economia e aplicação correta do

dinheiro público, cenário este totalmente reformulado de quando assumiu em 2019.

Durante assinatura da ordem de serviço para asfaltamento de quase 100 km de dois trechos da MT-010, o democrata afirmou que muitos desacreditaram do programa, e hoje Mato Grosso se tornou um verdadeiro canteiro de obras.

“Estamos chegando com diversas ações aos 141 municípios, com equipamentos, máquinas, assistência social e com a saúde, até mesmo na Capital. As pessoas achavam que era mais um daqueles programas que as pessoas falam, mas não acontecem”, disse.

Mendes adiantou que até o final do ano que vem, outro recorde

será registrado em sua gestão, através da entrega de 2.500 km de rodovias asfaltadas, instigando a economia local.

Para o governador, a chegada da pandemia atrasou de certa forma o andamento dos trabalhos e todos os esforços se voltaram para um único objetivo, salvar a vida da população, combatendo o vírus. Entretanto,

ressaltou que é hora de dar sequência na busca por soluções das demais carências existentes no Estado.

“É o maior investimento simultâneo para gente poder recuperar esse tempo e que lamentavelmente gastamos muita energia para salvar vidas. Hospitais foram direcionados ao tratamento da Covid”, pontuou.

Wellington Fagundes:

Nathany Gomes – Especial para o Notícia Max

“Já está provado que a vacinação da população é o caminho para vencermos esta pandemia”

Foto Reprodução



O senador Wellington Fagundes (PL) ressaltou, em entrevista ao Notícia Max, que a principal preocupação nesse momento é garantir que a vacina chegue ao braço de todos os brasileiros no menor tempo possível, destacando a aprovação de projeto de sua autoria para que vacinas anticovid sejam fabricadas em indústrias veterinárias.

Quanto ao pleito de 2022, ele disse que a intenção é disputar a reeleição, mesmo seu nome sendo ventilado como provável candidato ao Palácio Paiaguás, mas que as questões partidárias serão discutidas apenas no próximo ano, reafirmando que a prioridade hoje é o combate à pandemia do coronavírus.

“Neste momento, nossa principal preocupação é garantir que a vacina chegue ao braço de todos os brasileiros no menor tempo possível. Isso é salvar vidas, garantir saúde e bem-estar”

“Governar Mato Grosso é algo que orgulha e engrandece a qualquer mato-grossense. Mas minha pretensão é disputar a reeleição. Vou tratar dessa questão somente no ano que vem”

Notícia Max - O que representa a aprovação do projeto do senhor para que vacinas anticovid sejam fabricadas em indústrias veterinárias?

Wellington Fagundes – Representa uma vitória sobre esse vírus que tantas vidas já levou, trazendo tristeza e o desalento para milhões de brasileiros.

Já está provado que a vacina da população é o caminho para vencermos esta pandemia.

Em vários países do mundo, onde a vacinação avançou significativamente, o número de casos de covid diminuiu. Então, esse é o caminho, já que ainda não temos remédios para combater a doença.

Com a inclusão das plantas industriais de vacinas animais na produção de vacinas contra a covid, ganhamos autonomia, já que não há vacina suficiente no mundo e ainda dependemos de remessas de outros países para vacinar nossa população.

Essas indústrias têm capacidade de produzir até 400 milhões de doses em 90 dias. Isso é suficiente para vacinar nossa população e poderemos, com o tempo, até exportar para outros países.

O nível de biossegurança dessas indústrias é muito alto, o que nos garante a qualidade. Só precisamos da transferência de tecnologia pelos laboratórios que já fabricam a vacina.

Notícia Max - Como vê o trabalho da CPI Covid?

Wellington Fagundes – Não sou membro da CPI. Sou relator da Comissão Temporária da Covid, que está cuidando de acompanhar as ações envolvendo a produção de vacina, o Plano

Nacional de Imunização e outras ações envolvendo a pandemia. Neste momento, nossa principal preocupação é garantir que a vacina chegue ao braço de todos os brasileiros no menor tempo possível. Isso é salvar vidas, garantir saúde e bem-estar. É retomar a normalidade o quanto antes.

Também acredito que o trabalho da CPI da Covid é muito importante, desde que não siga um caminho político-partidário. Em outras palavras, não tente antecipar as eleições, que só ocorrem no ano que vem. É importante saber quais são os erros cometidos para evitar que eles se repitam e, se houver culpados, que sejam investigados e punidos.

Notícia Max - Como analisa as denúncias contra o Governo Bolsonaro?

Wellington Fagundes – Elas devem ser apuradas com isenção e, como disse, se houver culpados, devem ser punidos.

Notícia Max - O nome do senhor sempre é ventilado como possível candidato ao governo, tem essa pretensão?

Wellington Fagundes – Claro que governar Mato Grosso é algo que orgulha e engrandece a qualquer mato-grossense.

Mas minha pretensão é disputar a reeleição. Vou tratar dessa questão somente no ano que vem. Por enquanto, minha prioridade é vacina, vacina, vacina.

Notícia Max - O PL já está em tratativas visando o pleito de 2022? Quais expectativas do partido para Câmara Federal e Assembleia Legislativa?

Wellington Fagundes – Estamos organizando e estruturando o partido para formar uma chapa forte para a disputa de todos os cargos no ano que vem.

Esse trabalho vem sendo feito desde o ano passado e temos lideranças expressivas em todas as regiões de Mato Grosso. Creio que vamos conseguir apresentar bons nomes e boas propostas ao eleitor em 2022.



**QUITE SEUS DÉBITOS
COM DESCONTO
ATÉ 30/07/21**

O Mutirão da Conciliação Fiscal foi prorrogado para ajudar você a quitar seu IPTU, ISSQN, multas de trânsito e outros débitos com o município, inscritos na dívida ativa ou não.

DESCONTOS
Até **95%** sobre
JUROS E MULTAS



Acesse o site www.refis.cuiaba.mt.gov.br ou vá pessoalmente até o **CIAC - Centro Integrado de Atendimento ao Contribuinte** - na sede da Procuradoria do município.



PARCELAMENTO

em até

48x

DEPENDENDO DO VALOR DA PARCELA

APROVEITE ESSA CHANCE!

Quite seu IPTU atrasado e ganhe 10% de desconto no pagamento do IPTU 2021 em agosto.

 /prefeituracba
 @cuiabaprefeitura
 www.cuiaba.mt.gov.br



TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DE MATO GROSSO



CUIABÁ
PREFEITURA

HARMONIA ENTRE OS PODERES / NATHANY GOMES — ESPECIAL PARA O NOTÍCIA MAX

Executivo e Legislativo tiveram divergências, mas relação já se normalizou

Executivo e Legislativo tiveram divergências após derrubada de alguns vetos, mas relação já se normalizou, garante primeiro-secretário da AL

Foto Reprodução

O primeiro-secretário da Assembleia Legislativa, deputado Eduardo Botelho (DEM), garantiu que mesmo após a derrubada de alguns vetos de projetos do Governo do Estado, a relação entre os poderes atualmente é harmônica.

Recentemente, o governador Mauro Mendes (DEM) subiu o tom e criticou duramente a postura dos parlamentares da Casa de Leis. O comportamento do democrata se deu após os deputados estaduais aprovarem a Proposta de Emenda Constitucional (PEC) da Empaer, que anulou a demissão de 31 servidores e o clima ficou ainda pior após derrubarem os vetos da educação, estabelecendo a volta às aulas apenas depois da vacinação dos profissionais do setor, e da isenção da energia solar.

Segundo Botelho, após a rusga entre o Executivo e o Legislativo, a situação hoje é de normalidade, pautada pelo exercício da autonomia dentro do parlamento estadual.

“Como eu disse, é uma relação de diálogo, mas cada um respeitando o outro. A gente escuta tudo, mas na hora de tomar posição, nós estamos dentro da Assembleia e vamos fazer nosso papel”, disse durante entrevista na semana passada a Rádio Conti.

O primeiro-secretário reforçou ainda que não há qualquer desentendimento entre as esferas e sequer usando a votação para fazer ‘média com eleitor’ para alcançar o protagonismo nas eleições de 2022, conforme apontado por Mendes.

“Nunca tivemos problemas ou usamos a votação para fazer relação com emendas. Nós nunca permitimos isso. Eu sempre costumo dizer que isso foi um dos grandes legados que estamos deixando na Assembleia, independência do parlamento”, destacou.

Outra prática que Botelho classifica como grande legado que será deixado pela legislatura vigente, é que os projetos não são aprovados de imediato, e sim debatidos e analisados de maneira criteriosa pelos deputados.

“Acabou chegar lá e passar de goela abaixo, rápido, sem ser discutido. Ninguém fala de emenda, por que eu não quis relacionar isso? Porque quando você relaciona, acaba sendo refém de uma situação, que é a liberação do recurso, uma coisa é uma coisa, outra coisa é outra coisa. Você vai negociar seus direitos? E é isso que não permitimos lá dentro”, enfatizou.



Segundo Botelho, após a rusga entre o Executivo e o Legislativo, a situação hoje é de normalidade

Dr. Luiz Fernando faz balanço do 1º semestre e afirma que a Saúde é prioridade

Vereador diz estar cumprindo a função para qual foi eleito, defendendo os interesses da população de modo geral

Reprodução Facebook

Único médico eleito na Câmara Municipal, o vereador Dr. Luiz Fernando Amorim (Republicanos) fez um balanço de sua atuação e reforçou que seguirá na luta por melhorias na Saúde Pública de Cuiabá.

Desde que encarou as urnas, o setor é a principal bandeira defendida pelo parlamentar que atualmente ocupa os cargos de presidente da Comissão de Saúde no legislativo e segundo-vice-presidente da Mesa Diretora, respectivamente.

Dr. Luiz Fernando classifica seu trabalho, durante os poucos mais de seis meses, como satisfatório, cumprindo a função para qual foi eleito, defendendo os interesses da população de modo geral.

Dentre seus Projetos de Lei principais, está o que regulamenta a prática da telemedicina, método este que ganhou evidência com o surgimento da pandemia do coronavírus.

Segundo o parlamentar, a prática já é regulamentada pelo Conselho Regional de Medicina (CRM) e, agora aguarda o respaldo por parte do Poder Público.

“Isso já acontece no Sistema Único de Saúde (SUS) em algumas capitais do nosso país e essa muito em breve será a realidade dos cuiabanos. Já está em fase bem avançada aonde nós cobramos das autoridades competentes a sua implementação”, disse durante entrevista na semana passada à Rádio CBN Cuiabá.

Em tese, a telemedicina consiste no acompanhamento e utilização dos meios tecnológicos no exercício da medicina no país.

Outro PL de grande relevância listado por Dr. Luiz Fernando é referente às licitações, ou seja, a partir de agora todos os certames referentes à Casa de Leis deverão ser filmados e transmitidos ao vivo – tempo real, garantindo assim lisura nos processos.

“A população tem que ter acesso a isso, seja de forma remota, pois é algo que sempre se presta à má gestão, desvios, corrupção, então precisamos dessa clareza e esse foi o entendimento”, destacou.

Ainda conforme o médico, o projeto teve grande aceitação no legislativo, com 20 votos favoráveis à aprovação e apenas cinco contrários. Desde quando assumiu a cadeira até aqui, o vereador já acumula um balanço participativo impressionante, com 524 proposições; 501 indicações e requerimentos, 38 PL's aceitos – oito já sancionados e 183 moções de aplausos.



Dr. Luiz acumula um balanço participativo impressionante, com 524 proposições; 501 indicações e requerimentos, 38 PL's aceitos – oito já sancionados e 183 moções de aplausos

Dr. Luiz Fernando pontua que cerca de 80% de suas demandas são voltas à saúde, tendo em vista as experiências marcantes que viveu ao longo de seus mais de 20 anos de carreira profissional, sentindo na pele as dificuldades enfrentadas pelos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) e frisa que sua militância em

prol de benfeitorias não cessará.

“Sempre estive nas UPAs e hospitais atendendo. Vendo de perto os problemas enfrentados pela população que precisa do Poder Público. Esse será nosso papel e bandeira”, concluiu.

Uso de máscara precisa continuar mesmo para os já imunizados

Médico esclarece que vacina não impede infecção, mas evita casos graves

Imunização por meio de vacinas e utilização de máscaras. Esses são dois pontos dos mais debatidos da saúde pública nos últimos tempos e que, apesar de serem discutidos a exaustão, ainda geram dúvidas. Para tanto, especialistas advertem que contra a covid, é preciso vacinação, uso de máscaras, higienização das mãos e distanciamento social.

O diretor do Hospital São Judas Tadeu, Matheus Gasparotto, afirma que apesar de as vacinas serem utilizadas há 200 anos como processo de imunização, nos últimos tempos, sua eficácia tem

sido colocada em dúvida, principalmente as que estão sendo ofertadas para combater o Coronavírus. Fato esse, que não deve ser levado adiante.

“Isso nunca foi tão discutido por todo mundo em todos os lugares. Todas as opções de vacina que estão disponíveis foram validadas pela Anvisa, que é um dos órgãos mais respeitados do mundo. As pessoas estão querendo escolher qual marca tomar, com receio de eficácia ou efeito colateral, mas todas elas geram uma resposta imunológica alta”, avalia.

A vacina, esclarece Gasparotto, não impede a infecção pela doença, mas diminui as chances da evolução para um caso mais grave. Ele explicita que na unidade de saúde em que atende, no Hospital São Judas Tadeus, durante a primeira onda do Coronavírus, no ano passado, e quando ainda não existia vacina, muitos profissionais de saúde foram afetados.

Já neste ano, quando eles receberam as doses do imunizante, ainda que tenham contato direto com pacientes e pessoas infectadas pela doença, a realidade mudou.



Especialistas advertem que contra a covid, é preciso vacinação, uso de máscaras, higienização das mãos e distanciamento social

NOSSO TRABALHO É FAZER CUIABÁ AVANÇAR.

A Câmara de Cuiabá debate, fiscaliza e aprova o orçamento municipal para que grandes obras sejam realizadas e possam fazer diferença na vida da população, como a construção dos viadutos José Maria Barbosa e Murilo Domingos, que desafogaram o trânsito e facilitaram o dia a dia dos moradores das regiões.

CÂMARA MUNICIPAL DE CUIABÁ
#TrabalhandoPeloPovoCuiabano

Viaduto José Maria Barbosa
Juca do Guaraná

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Os dois países mais populosos da América Central	Forma reduzida de senhor (pop.)	Condição dos cabelos para serem tonalizados	Parte final do tubo digestivo	Bebida tradicional da Armênia	Desafinado; dissonante	Remo, em inglês
Agiota						
Islamita; muçulmana						
Macerar						
Liderou a Grande Marcha na China	Moeda dos EUA					Rostos; faces (pop.)
	Ator de Cinema (fig.)		Linguagem da web			
			Enrique (?), cantor			
				Satélite lançado pela Índia em 2010		
Lago cujas águas foram desviadas em 1960 para irrigar plantações de algodão		Hugh (?), ator britânico de "Lua de Fe"				
			Companhia (abrev.)			
			Golinho, em inglês			
Sufixo nominal de "ar-boreo"		Cidade da Pensilvânia		(?)-de-vaca, planta medicinal		
Abrijo de sentinelas e vigias	Autor da fábula "A Cigarra e a Formiga"					Estado onde foi gravada a novela "O Outro Lado do Paraíso" (sigla)
					Nanograma (símbolo)	
Abrijo individual para animais em estábulo			Canal de TV fundado por Ted Turner			
	Fazer um (?): causar grave problema					

BANCO

3

DICAS

Como ter uma vida saudável — sugestões que fazem toda a diferença

UMA VIDA SAUDÁVEL COMEÇA COM A ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

MANTENHA UMA BOA ROTINA DE SONO

Repomos nossas energias durante o sono, portanto, esse é um momento essencial para um bom funcionamento do nosso corpo. Diversos hormônios importantes também são regulados e produzidos enquanto dormimos. Portanto, ter um sono regulado é um passo essencial na busca por uma vida mais saudável.

EVITE O SEDENTARISMO

O sedentarismo é responsável por muitos problemas de saúde, por isso, pratique uma atividade física, como caminhadas de 30 minutos (ou mais) antes de ir para o trabalho ou após realizar as tarefas do seu dia.

Os exercícios ativam a circulação sanguínea e revigoram o organismo, contribuindo para uma vida saudável. Já está provado que o sedentarismo é um grande inimigo do corpo e da mente. E se exercitar regularmente aumenta a sua resistência e fornece nutrientes e oxigênio aos seus tecidos.

Beba muita água

A água é responsável pelo transporte de nutrientes, promove a hidratação e a limpeza do organismo. Além disso, também é fundamental para os processos fisiológicos de digestão.

INCLUA ALIMENTOS DETOX NA ALIMENTAÇÃO

Inclua na dieta alguns alimentos que ajudam na eliminação de toxinas no organismo. Por exemplo: chá verde, alho, aminoácidos – por meio de cápsulas –, gema de ovo, limão, gengibre são ótimas opções de alimentos detox. Outro exemplo de como ter uma vida saudável por meio da desintoxicação é utilizar a Chlorella, uma microalga capaz de auxiliar na limpeza do organismo, fazendo com que ele elimine substâncias prejudiciais, como metais pesados, cádmio, chumbo e mercúrio.

OVOS NA ALIMENTAÇÃO

O ovo é um alimento muito nutritivo, rico em proteínas e em micronutrientes, como vitaminas A e E, ferro, zinco, selênio e vanádio. Por conter antioxidantes na sua composição ele ajuda a combater o envelhecimento das células.

Além disso, o ovo também possui colina, que é excelente para a saúde da memória, e leucina, que auxilia o organismo a manter a massa magra. Se está buscando uma vida saudável por meio da alimentação, pode incluir o ovo nas suas refeições, mas sem exageros.

NEM TODA GORDURA É RUIM

Existem as gorduras boas que são essenciais para a produção de alguns hormônios, além de transportar vitaminas lipossolúveis pelo organismo, como as vitaminas A, D, E e K. Por isso, ela é essencial para a nossa alimentação.

O que deve ser observado, no entanto, é o tipo de gordura a ser consumida. Opção pelas insaturadas, encontradas no azeite de oliva, salmão, amêndoas, castanha-do-pará, sementes de linhaça, abacate, entre outros alimentos.

EVITE O AÇÚCAR E ALIMENTOS PROCESSADOS

Os processados ou com muito teor de açúcar aumentam a gordura ruim no corpo. Ou seja, para ter uma vida saudável evite tomar refrigerantes, comer muitos doces, fast food, bacon, cheddar, presunto, entre outros alimentos do tipo.

Uma dica é substituir esses alimentos por opções mais saudáveis como pão e bolos integrais, queijo coalho, ovos, carnes e peixes.

HORÓSCOPO

ARIES - A semana pede flexibilidade e maior senso de justiça. Tome cuidado com erros de julgamento e falta de imparcialidade. Você poderá se sentir sobrecarregado e, mesmo com os descansos, a sensação pode ser de que ainda precisa de mais. Saiba cuidar bem da sua saúde.

TOURO - A semana pode te levar a um nível grande de preocupação com o trabalho, trazendo muito cansaço. Vale a pena saber dar pausas e fazer atividades que tragam prazer e bem-estar. Conte com o seu talento criativo para achar saídas inteligentes.

GEMEOS - É uma semana que faz você tomar decisões e te leva a avançar rumo ao que você decidiu fazer. Tome cuidado, porém, com o excesso de energia e de vontade, que pode acabar fazendo você atropelar as coisas ou as pessoas, não respeitando o tempo delas e exigindo que tudo seja mais rápido do que realmente é.

CANCER - Tome cuidado, nesta semana, com a dificuldade de se harmonizar com outras pessoas, mantendo-se muito na defensiva, apegado aos seus valores e não conseguindo ver nada além de si mesmo.

LEAO - É uma boa semana para se colocar em ação para realizar aquilo que você deseja. É uma semana de materialização. Não perder tempo e abandonar dúvidas são ações indicadas. É um período em que você pode conquistar boas parcerias ou bons negócios.

VIRGEM - Boa semana para resolver problemas com bastante estratégia, sem perder a força. Tome cuidado com a irritabilidade excessiva, que pode ser o grande desafio. É importante saber onde investir sua energia para ter mais produtividade.

LIBRA - A semana começa pesada e cheia de responsabilidades, mas, ao mesmo tempo, se conseguir se manter equilibrado, você conseguirá muita ajuda das pessoas à sua volta para solucionar os problemas. É importante deixar fluir e não querer controlar tudo. Vale a pena se permitir receber ajuda, sem orgulho. É preciso manter-se humilde.

ESCORPIAO - A semana traz problemas inesperados que exigem sabedoria e olhar desapegado. Pode ser preciso contar com a ajuda de um profissional especializado no assunto. Saiba pedir ajuda, caso seja necessário. Não adianta ficar inflexível diante das situações.

SAGITARIO - A semana traz uma sensação de urgência, o que pode causar ansiedade. Será preciso ter discernimento e boa capacidade de adaptação, o que pode ser desafiador. O melhor será manter-se aberto ao novo!

CAPRICORNIO - Pode acontecer um grande movimento de pessoas em sua vida nesta semana. Os relacionamentos estão em foco. Ao mesmo tempo que isso pode ser incrível, é também cansativo, pois será preciso exercitar mais a diplomacia e a sua capacidade de não julgar, o que pode ser bem desafiador.

AQUARIO - Por mais que seja uma semana de Lua Crescente, a energia não estará tão favorável justamente porque essa Lua em Libra se desentende com o Sol em Câncer. A sensação, portanto, será de dar atenção a coisas que geralmente não estão no seu foco.

PEIXES - A semana promete ser agitada e demandará de você muita iniciativa e uma boa dose de desapego das expectativas: fazer sem esperar nada e sem pressa trará os melhores resultados.

CULINÁRIA



PIMENTÃO DE VISITA

Ingredientes 2 colheres (sopa) de azeite 1 colher (sopa) de alho picado 10 tomates Sal e pimenta-do-reino a gosto Salsa picada para polvilhar 3 pimentões verdes 1kg de carne moída 1 pacote de pó para sopa de cebola (68g) 1 colher (sopa) de alho esmagado 2 colheres (sopa) de manteiga 1 pitada de tomilho seco 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado

Modo de preparo Em uma panela, aqueça o azeite e frite o alho e os tomates picados até levantar ferver. Bata em um liquidificador e volte para a panela. Tempere com sal e pimenta. Misture a salsa e despeje em um refratário. Corte os pimentões ao meio no sentido do comprimento e retire as sementes. Misture a carne com a sopa de cebola, o alho esmagado, a manteiga e o tomilho. Misture bem e recheie as metades dos pimentões. Em um refratário, coloque o molho de tomate, arrume os pimentões e cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos. Retire o papel-alumínio polvilhe a muçarela e asse por mais 10 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

ALIMENTANDO A ALMA

Mesmo quando eu andar por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me protegem. **Salmos 23:4**

Fotos: Reprodução / Arquivo pessoal



IRENE

Carvalho

JORNALISTA E COLUNISTA SOCIAL

"Responder à ofensa com ofensa, é como lavar a alma com lama. O silêncio é um dos argumentos mais difíceis de se rebater."



A top advogada Hellen Tais Sonsa, arrasando em chaips!



Alinec Bruno... Abalando em Gramado.



Aniversariante da semana, Fernanda Stumpp e seu love Igor Noda! Felicidades..



Pensa uma mulher linda e inteligente.. A professora de Direito Aline Rocha!



Sempre em destaque, Marcela Nardez! Linda.



Belíssimo.. O ator e modelo Marcelo Vieira.. Abalando Copacabana!!



O top tratamento Criolipólise elimina até 80% da gordura em uma sessão! Não perca! Agende sua avaliação 65 99223 1953. @elainedamatta