

# Grandes obras na LDO de 2022

PG.09

NOTÍCIA MAX  
7 ANOS  
EM CIRCULAÇÃO

NOTÍCIA  
**Max**

CUIABÁ - INTERIOR - ANO VII - EDIÇÃO 288  
DATA 26 DE JULHO A 1 DE AGOSTO DE 2021



## Mendes realiza sonho antigo dos mato-grossenses

*O governador Mauro Mendes lançou o edital do chamamento público para a construção da primeira ferrovia estadual em Mato Grosso, que vai impulsionar ainda mais o desenvolvimento do Estado, consolidando um sonho antigo dos mato-grossenses. O empreendimento terá um investimento de R\$ 12 bilhões e vai gerar mais de 235 mil empregos.*

PG.03



Foto Reprodução

## Juca do Guaraná atende moradores do Araés e Jardim Imperial

*O vereador Juca do Guaraná Filho (MDB) vem se destacando com o trabalho do seu Gabinete Itinerante, que percorre os bairros da Capital, dando oportunidade para que a população apresente reivindicações, que posteriormente viram indicações e são atendidas pela Prefeitura.*

PG.10



Foto Reprodução



## ■ EDITORIAL

# Bom senso deve prevalecer

Conforme avança a vacinação, muito embora em velocidade abaixo da que deveria, um certo relaxamento se instala, e embora trate-se de uma reação natural, causa preocupação. Bares lotados, festas e outras aglomerações, infelizmente voltaram a ser rotineiras.

Os números dos boletins epidemiológicos merecem sempre um olhar mais atento, pois ali pode estar o indicativo de que os casos de covid podem estar aumentando. Por enquanto, o que se nota é uma estabilidade, mas o relaxamento com as medidas de biossegurança pode fazer essa situação mudar.

Há bons motivos para que prefeitos e governadores não tenham o mesmo comportamento do início da pandemia. Já ficou mais que comprovado o efeito catastrófico do abre-e-fecha sobre os negócios, e sabe-se muito bem que muitos brasileiros simplesmente não têm como ficar em casa enquanto veem minguar ou desaparecer os recursos que garantem a sobrevivência de suas famílias.

Mas o bom senso deve sempre prevalecer. Ainda não é momento para aglomerações, nem para romper o distanciamento nas atividades do dia a dia. O uso de máscaras, exigência perfeitamente ampa-

rada pelo princípio da proporcionalidade, continua necessário, bem como todas as medidas de higiene que, esperamos, se tornem hábito mesmo depois que a Covid-19 passar, já que servem para evitar muitas outras doenças.

A cautela continua sendo a palavra de ordem para que não percamos mais brasileiros para o coronavírus bem quando o mundo parece próximo de poder vencer a doença. Devemos eliminar as exposições gratuitas ao vírus, de modo a não perdermos conquistas até que toda a população enfim esteja vacinada.

## ■ ARTIGO

## Governança corporativa é indicada para qualquer empresa?

Você sabe o que é a tal “Governança Corporativa”? Segundo Ricardo Reisen, envolve conduzir, decidir e liderar. Para o IBGC, “é o sistema pelo qual as empresas e demais organizações são dirigidas, monitoradas e incentivadas, envolvendo os relacionamentos entre sócios, conselho de administração, diretoria, órgãos de fiscalização e controle e demais partes interessadas”.

Historicamente, existe há muito tempo. Mas ao olhar para o Brasil, observamos que o tema se tornou mais dinâmico a partir das privatizações e da abertura do mercado nacional nos anos 1990, depois veio a criação do Instituto Brasileiro de Conselheiros de Administração que, em 1999, passou a ser o Instituto Brasileiro de Governança Corporativa (IBGC).

A origem dos debates sobre Governança Corporativa remete a conflitos inerentes à propriedade dispersa e à divergência entre os interesses dos sócios, executivos e ao melhor interesse da empresa. Inicialmente praticada e regulada em empresas “abertas” ou mistas, porém, que se aplica a qualquer empresa (fechadas, start ups).

A governança é um assunto evolutivo e envolve relações das pessoas entre

si, com outros grupos, dinheiro, poder e afeto, portanto, no processo de evolução se espera maior transparência, obrigações, compromissos e condutas éticas em relação a todos os apostadores no negócio da organização.

Os princípios básicos que a permeiam são: transparência, equidade, prestação de contas (accountability) e responsabilidade corporativa. Por sua vez, as pautas bases da Governança são ainda sustentabilidade, diversidade e inovação.

É importante destacar que o sistema de Governança Corporativa tem como parte o conselho da família, sócios, conselho administrativo e conselho fiscal, conselho de auditoria, comitês, diretor-presidente e diretores. A estrutura da governança para cada negócio deve ser definida de modo a assegurar que todos os princípios sejam praticados.

Essa estrutura envolve a relação dos sócios com a empresa e o conselho de administração, que por sua vez é interlocutor na relação com os sócios, garantindo independência, prestação de contas e meios de realizar auditorias (internas e/ou independentes).

Quando uma empresa quer avançar,

ela precisa se tornar auditável, ou seja, precisa ficar evidente que faz de forma correta. Por isso, pode-se ter o conselho fiscal, auditorias internas ou externas, para realizar uma fiscalização mais atuante.

Logo abaixo nessa mesma estrutura encontramos os comitês, formados a partir de projetos e necessidades da empresa (pessoas, auditoria, inovação, etc). Neles, encontramos grupos com especialistas que contribuem com estudos técnicos e/ou informações aprofundadas, para que seja apresentado ao conselho e com isso possam tomar melhores decisões.

Já o diretor-presidente faz parte da gestão, mas, participa da governança prestando contas e fazendo interlocução com aqueles que estão mais acima na estrutura (conselho da família, sócios, conselho administrativo e fiscal). O sistema de governança é permeado por estruturas e relação de poder que permitem “olhar para o futuro respeitando interesses de quem está no jogo”.

O sócio investe buscando retorno, e não precisa se envolver necessariamente com a gestão. As decisões, conforme o negócio cresce, precisam ser tomadas com cautela, avaliando

riscos, cenários, enfim, elementos técnicos; o Conselho de Administração é responsável para garantir que isso seja feito da melhor forma, respeitando os interesses de todos e de forma transparente.

Com uma governança forte, há mais segurança, melhores resultados e maior valor de mercado para esta empresa. Podemos dizer que a Governança Corporativa cumpre o papel de tornar o ambiente organizacional e institucional mais sólido, justo e responsável, com alto nível de aderência às boas práticas e, claro, longeva.



*Cristhiane Brandão, Conselheira de Administração em Formação, Consultora em Governança & Especialista em Empresas Familiares. Sócia fundadora da Brandão Governança, Conexão e Pessoas*

## 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

CONSTRUÇÃO DE FERROVIA / DA REDAÇÃO

# Mendes realiza sonho antigo dos mato-grossenses

A ferrovia estadual é uma obra pioneira e histórica para o estado e vai interligar Cuiabá a Rondonópolis, bem como Rondonópolis com Nova Mutum e Lucas do Rio Verde

O governador Mauro Mendes lançou o edital do chamamento público para a construção da primeira ferrovia estadual em Mato Grosso, que vai impulsionar ainda mais o desenvolvimento do Estado, consolidando um sonho antigo dos mato-grossenses. O empreendimento terá um investimento de R\$ 12 bilhões e vai gerar mais de 235 mil empregos.

“O programa apresenta assim uma nova conquista, que representa mais produtividade, mais geração de emprego e renda. Agradeço a todos os componentes da equipe de governo que se envolveram nesse projeto com muito afinco, trabalhando para que pudéssemos estar hoje aqui. Esta ferrovia, enfim, vai abrir espaço para maior comercialização dos produtos mato-grossenses, conectando a indústria de MT com os grandes centros do país”, afirmou o gestor.

A ferrovia estadual é uma obra pioneira e histórica para o estado e vai interligar Cuiabá a Rondonópolis, bem como Rondonópolis com Nova Mutum e Lucas do Rio Verde, além de se conectar com a malha ferroviária nacional.

De acordo com Mauro Mendes, a ferrovia estadual vai formar um dos corredores logísticos mais versáteis do país e melhorar de forma expressiva a capacidade de escoamento de Mato Grosso, cuja estimativa é de chegar, em 2030, a produzir 120 milhões de toneladas de grãos por ano.

Ministro da Infraestrutura, Tarcísio de Freitas destacou a importância das iniciativas estaduais frente às dificuldades que o Governo Federal tem enfrentado para destravar legislações federais, afirmando que a ferrovia estadual servirá de exemplo para outros Estados.

“Um marco no desenvolvimento econômico de Mato Grosso e crucial para a ampliação da malha viária brasileira, a primeira ferrovia lançada pelo Governo do Estado, cuja construção foi anunciada pelo governador Mauro Mendes, deverá servir de exemplo para outras unidades da Federação”, disse o ministro.

Secretário estadual de Fazenda, Rogério Gallo,



De acordo com Mauro Mendes, a ferrovia estadual vai formar um dos corredores logísticos mais versáteis do país e melhorar de forma expressiva a capacidade de escoamento de MT

afirma que a ferrovia também vai diminuir os custos logísticos dos produtores, uma vez que o frete ferroviário reduziu mais de 35% nos últimos cinco anos.

Mais de 250 empresas do Distrito Industrial de Cuiabá poderão usar a ferrovia para escoar seus produtos e receber insumos, cenário que deve estimular a instalação de novas indústrias.

Já o presidente da Assembleia Legislativa, deputado Max Russi (PSB), destacou que investir na ferrovia vai acelerar produção e desenvolvimento de Mato Grosso.

“Quando melhoramos a logística de nosso estado, damos condições ao nosso produtor, aprimoramos a balança comercial do país e damos

melhores condições de vida ao nosso povo”, justificou o parlamentar.

Estudos realizados pela Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra) apontam que a implantação da ferrovia vai impactar diretamente 27 municípios de Mato Grosso. Além de Primavera do Leste, Lucas do Rio Verde, Nova Mutum, Cuiabá e Rondonópolis, que receberão os terminais, as cidades de Juscimeira, São Pedro da Cipa, Jaciara, Santo Antônio do Leverger, Várzea Grande, Chapada dos Guimarães, Rosário Oeste, Nobres, Diamantino, Sorriso, Sinop, Vera, Nova Ubiratã, Santa Rita do Trivelato, Paranatinga, Planalto da Serra, Nova Brasilândia, Campo Verde, Poxoréu, São José do Povo e Pedra Preta também serão beneficiados, pois poderão se utilizar dos terminais da ferrovia.



# Botelho volta a cobrar participação dos barões do agro no combate à fome

Deputado lembra que o Estado foi destaque em rede nacional com fila em supermercado que faz doações de ossos

Primeiro-secretário da Assembleia Legislativa, o deputado Eduardo Botelho (DEM) afirmou, em entrevista à Rádio Capital, na semana passada, que pretende continuar cobrando os chamados barões do agronegócio no engajamento das causas sociais. Ele lembrou que o Estado foi destaque nacional com reportagem mostrando uma fila e um supermercado que fazia distribuição de ossos, o

que escancara a miséria de parte da população.

Botelho destaca que parte do agro atendeu o chamamento para atender o social, mas que foram os pequenos produtores, destacando a parceria com a Associação dos Produtores de Soja e Milho do Estado de Mato Grosso (Aprosoja) que vai possibilitar que cem mil cestas básicas que sejam distribuídas em Mato Grosso.

Assim como a Assembleia Social leva ajuda para os menos favorecidos, a Aprosoja também tem o Agrosolidário, ação social com três frentes de atuação: distribuição de alimento à base de soja; orientação nutricional para mães de baixa renda; e ajuda financeira para iniciativas culturais que dão oportunidades às crianças carentes.

Foto Reprodução



Botelho: “Eles vêm falar que não tem fome dentro do Estado? Não tem fome para eles que têm oito, sete jatos à disposição, aí não tem mesmo, porque eles não vão na periferia”

NÃO SEJA BÁSICO. SEJA **Premium!**

Reboque **ILIMITADO**  
Em caso de colisão.

**Proteção completa**  
para o seu veículo.

- Até **120 DIAS** Carro reserva **GRÁTIS**
- Roubo, furto, colisão e incêndio
- R\$50.000,00 para terceiros
- Até 800km assistência 24h
- Cota de participação até 10x no cartão
- Sem análise de crédito
- Sem análise de perfil

**Premium**  
CLUBE DE BENEFÍCIOS ★★★★★

“Estou cobrando, estamos fazendo parceria, fizemos um chamamento para o agro, e vieram participar, mas os pequenos, porque a Aprosoja basicamente são os pequenos. Os grandes ainda não botaram a cara, não disseram que desejam participar”, frisou, reclamando que esses chamados barões dizem não existir fome no Estado.

“Eles dizem não haver fome, mas nós passamos em rede nacional com filas para pegar um pedaço de osso, e aí vem falar que não tem fome

dentro do Estado? Não tem fome para eles que têm oito, sete jatos à disposição, aí não tem mesmo, porque eles não vão na periferia, não conhecem o que é a pobreza. Então falta eles virem, botarem a cara, virem para frente e ajudar a população”, afirmou.

Não é a primeira vez que Botelho cobra uma maior participação do agronegócio no combate à fome.

Ele tem sempre colocado ser necessário que os grandes produtores venham à frente e fazer

uma grande campanha para arrecadar recursos e ajudar os pequenos empresários e as pessoas que passam fome, principalmente nesse período pandêmico.

“A fome assola o povo, no estado mais rico da federação, proporcionalmente, que teve ganhos nessa pandemia, ganhos para poucos, apenas uma parcela de empresários e, sobretudo, os que atuam no agronegócio, mas a grande maioria está passando fome sim. Será que não é hora de entrarmos nisso?”, tem sempre cobrado.



# Hellen Ferreira: “A Secretaria tem uma grande voluntária que é a primeira-dama Márcia Pinheiro, que realiza várias campanhas sociais”

Nathany Gomes – Especial para o Notícia Max

Foto Reprodução



“Em 2019, conseguimos identificar 212 pessoas em situação de rua, nossa expectativa em 2021 é que esse número seja menor, porque a gente vem em um ano de pandemia e o serviço de acolhimento emergencial foi implantado, com o Hotel Albergue”

“O Incluirá não tem somente pessoas com deficiência, mas sim diversos grupos vulneráveis, como mulheres que foram vítimas de violência e outros setores que podem estar contribuindo com a nossa economia, cidade e trabalhando efetivamente”

Rotineiramente são presenciadas nos principais cruzamentos da cidade com grande número de tráfego de pedestres e veículos, famílias estrangeiras, acompanhadas de crianças e adolescentes pedindo ajuda, ocasionando uma ‘comoção’ perante aqueles que passam por ali.

Em contrapartida, a Prefeitura de Cuiabá, alinhada com a Secretaria de Assistência Social, Direitos Humanos e da Pessoa com Deficiência, orienta a população sobre a forma correta de ajudar os migrantes na Capital.

Segundo a secretária Hellen Ferreira, algumas destas famílias recorrem às ruas como forma de garantir sua sobrevivência, uma vez que se encontram impossibilitadas de ingressar no mercado de trabalho ou fazer parte das políticas públicas municipais, devido ao impasse com suas documentações pessoais. No entanto, ela evidencia que o Executivo é contra qualquer tipo de exposição de menores.

“Lembrando que todos eles, a maior dificuldade que a gente percebe é em relação ao acesso a documentação, onde muitos deles deixaram seus comprovantes de formação escolar, capacitação, lá na Venezuela, sem condições de comprovar uma capacitação profissional, por exemplo, o que dificulta o acesso ao mercado de trabalho, mas acreditamos que essas questões podem ser superadas sem a necessidade de envolver as crianças e adolescentes nessa exposição.

O que é orientamos a população é que não faça doação direta no sinal, se quiserem colaborar com esse público, procurem uma instituição que atenda essa população”, disse ao Notícia Max.

**Notícia Max - A Secretaria tem o projeto Projeto Quero Te Conhecer, para identificar as pessoas em situação de rua. Como está esse trabalho?**

**Hellen Ferreira** – Nós temos desde de 2017 implantado o projeto Quero te Conhecer Pop Rua, que visa identificar essa população que está em situação de rua aqui na Capital. Como

funciona? Nós temos uma equipe de serviço especializada de abordagem social que vai até esses locais de concentração desse público, como rodoviárias, Praça do Porto, Morro da Luz, que são locais de maior concentração das pessoas que estão em situação de rua, com um formulário e solicitamos que eles participem dessa pesquisa. O que nós conseguimos identificar ali, sexo, idade, quais foram os principais fatores que os levaram a estarem em situação de rua, se é por conta do álcool, drogas ou outras, há quanto tempo está ali, se tem acesso aos serviços, políticas de saúde, educação, trabalho, qualificação, para que possamos pensar em estratégias para atender essa população. Uma delas é o mutirão, onde podemos identificar a necessidade de acesso a documentação pessoal, então fazemos toda essa triagem, questão da saúde em parceria com Consultório de Rua e outros serviços que são essenciais a essa população.

Em 2019, conseguimos identificar 212 pessoas em situação de rua, nossa expectativa em 2021 é que esse número seja menor, porque a gente vem em um ano de pandemia e o serviço de acolhimento emergencial foi implantado, com o Hotel Albergue, então acreditamos que a maioria dessas pessoas esteja em nossas unidades de acolhimento. Esse ano vamos ter dois perfis, daqueles ainda em situação de rua e dos acolhidos, esperamos que o número de acolhidos seja maior do que aqueles em situação de rua.

**Notícia Max - O que fazer para tirar essas pessoas das ruas? O que a prefeitura tem feito nesse sentido?**

**Hellen Ferreira** - A prefeitura além do serviço de abordagem social, oferta acolhimento institucional e mais o emergencial. Esse serviço é a base para que você faça todos os outros encaminhamentos. Então, eu tenho uma equipe especializada, composta por assistentes sociais, psicólogos, terapeutas ocupacionais, que vão fazer um trabalho com essa população afim de emancipação social para que eles resgatem sua autonomia. Depois, eles são encaminhados ao Qualifica Cuiabá, se ele precisa de uma documentação ele também tem acesso, para aquele consiga uma qualificação, emprego, renda e possa ter seu local de moradia para que possam superar essa situação que ele se encontra. Tem o vínculo onde a gente ajuda essa pessoa a retomar o seu vínculo familiar, para que ela volte ao convívio da família, seja ele de Cuiabá ou outro município.

**Notícia Max - O Incluirá vem atendendo às expectativas?**

Hellen Ferreira - Eu acredito que sim. A gente está com um projeto muito bacana, com pessoas que nesse primeiro momento estão na Prefeitura de Cuiabá, mas a intenção do projeto é que ele cresça e a gente possa incluir mais pessoas nas diversas secretarias municipais e ainda mais, nossa pretensão é que as demais instituições privadas possam fazer esses projetos de inclusão social e tragam esse público em situação de vulnerabilidade, pois o Incluirá não tem somente pessoas com deficiência, mas sim diversos grupos vulneráveis, como mulheres que foram vítimas de violência e outros setores que podem estar contribuindo com a nossa economia, cidade e trabalhando efetivamente.

**Notícia Max - A Prefeitura continua com o trabalho de abordagem aos imigrantes? O que fazer para evitar que famílias com crianças utilizem espaços públicos, como canteiros de avenida, para pedir ajuda?**

**Hellen Ferreira** - Cuiabá acompanha o processo de interiorização desde o início, quando a fronteira da Venezuela foi aberta e as pessoas passaram por esse processo de migração. O que a gente percebe é que esse número é menor. Temos muitos migrantes em nosso município e a gente acredita que são aqueles poucos, inclusive o projeto Quero te Conhecer Migrantes realizado esse ano identificou 19 famílias. O que a gente percebe? A exposição e utilização de crianças e adolescentes como forma de sensibilizar a população local para que façam essa doação. O que precisamos registrar é que essas pessoas não estão em situação de rua, ou seja, elas utilizam esses espaços como forma de garantir uma renda para suas famílias. Todas elas também são acompanhadas pela Secretaria de Assistência Social, recebem benefício eventual e tem todos os encaminhamentos realizados e algumas são reincidentes. A gente trabalha no sentido de sensibilizá-las para que isso não aconteça.

Temos um trabalho de anos com a Defensoria Pública, Ministério Público, Conselho Tutelar, Acnur aqui do Brasil e é uma realidade não só de Cuiabá, mas de todos que receberam imigrantes nesse processo de interiorização. O que é a gente orienta a população é que não faça doação direta no sinal, que aquele que querem colaborar com esse público procurem uma instituição que atenda essa população para que a gente possa atender de maneira mais efetiva.

Lembrando que todos eles, a maior dificuldade que a gente percebe é em relação ao acesso a documentação, onde muitos deixaram seus comprovantes de formação escolar, capacitação lá na Venezuela, sem condições de comprovar uma capacitação profissional, por exemplo, e o que dificulta o acesso ao mercado de trabalho, mas acreditamos que essas questões podem ser superadas, sem a necessidade de envolver as crianças e adolescentes nessa exposição. A Prefeitura de Cuiabá é contra o trabalho infantil, exposição de crianças e adolescentes e todos os dias realizamos abordagens a fim de sensibilizar essas famílias para que elas não façam essa prática.

**Notícia Max - Nesse período de frentes frias, como está sendo o trabalho da Secretaria no atendimento aos mais necessitados, em especial da população de rua?**

**Hellen Ferreira** - A secretaria tem uma grande voluntária que é a primeira-dama Márcia Pinheiro, que realiza várias campanhas e uma delas é o Doe Amor, Doe Cobertor – Aquece Cuiabá, em que ela faz arrecadação desses cobertores e uma das instituições que são beneficiadas é a Secretaria de Assistência Social. A gente sabe que a população de rua tem seu direito de ir e vir, ou seja, não posso obrigá-la a sair dessa situação e o acolhimento deve ser voluntário.

A pessoa tem que querer ir e caso não aceite, ele recebe cobertor, alimento todos os dias, um serviço que é ofertado pela Secretaria é a refeição e temos uma rede de apoio muito grande no município que oferta desde o café da manhã até a janta também.

A campanha vem para trazer esse aconchego nesse momento, mas ela não se limita a isso, as equipes tem o trabalho de sensibilizar todos os dias para que em algum momento aquela população aceite e seja acolhida conosco.



# + DE 140 NO ÔNIBUS



## CUIABÁ SEGUE EM FRENTE!



Os ônibus novos chegam com ar-condicionado, câmeras de segurança, Wi-Fi grátis e espaço reservado para pessoas com deficiência.



# NOVOS BUS

**RESPEITO  
CONFORTO  
E DIGNIDADE  
PARA NOSSA GENTE**



 @cuiabaprefeitura

 prefeituracba

 /CuiabaSecom



**CUIABÁ**  
PREFEITURA



# Tabagistas são mais propensos a câncer de cabeça e pescoço

Alcoolismo e HPV também são fatores que aumentam o aparecimento de tumores

Foto Reprodução

Responsável por cerca de 3% dos casos, o câncer de cabeça e pescoço pode acometer crianças, adolescentes, adultos e idosos, porém é mais comum em adultos tabagistas. Para estimular a prevenção e o diagnóstico precoce, a Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço criou o Julho Verde. Por meio da campanha, são realizadas ações de informação e divulgação dos serviços e tratamentos para esse tipo de tumor em todo o país.

“Alguns tipos não dependem de prevenção, porém a maioria dos tumores em cabeça e pescoço estão relacionados com tabagismo e alcoolismo, e mais recentemente com HPV, que é o papilomavírus”, esclarece Erik Bustamante, cirurgião de Cabeça e Pescoço da Oncolog.

Justamente por conta do tabagismo, os cânceres de cavidade oral e laringe são um dos tumores mais comuns quando se fala em cabeça e pescoço, sendo que mais de 60% deles ocorrem na glote. Pele, glândulas salivares, tireoide, cavidade oral, língua, faringe e laringe (cordas vocais), também são áreas que podem ser afetadas. Já em pessoas mais jovens, com menos de 45 anos, tem crescido o número de casos devido ao HPV, que pode estar presente em até 7% da população brasileira.

“Em 2019 juntamente com a Associação de Câncer de Boca e Garganta, fizemos a entrega de 05 laringes eletrônicas para pacientes laringectomizados totais” conta o cirurgião. Esse é um dispositivo que ajuda pacientes com câncer de laringe que ficam impossibilitados de falar.

As chances de cura dos tumores em cabeça e pescoço dependem exclusivamente do tamanho da lesão e do tipo de tumor, principalmente quando avaliados por especialistas da área.

Entre os tratamentos mais comuns, a rádio e a quimioterapia aparecem como tratamentos complementares à cirurgia ou quando estes pacientes não podem ser submetidos a processos cirúrgicos.

O câncer de cabeça e pescoço é o segundo mais comum entre os homens, perdendo somente para o da próstata, e quinto mais comum entre as mulheres.



Julho Verde conscientiza sobre o câncer de cabeça e pescoço



# Grandes obras de mobilidade urbana estão contempladas na LDO de 2022

## O chefe do Executivo Municipal tem investido maciçamente na modernização do trânsito

Reprodução Facebook

O prefeito da Capital, Emanuel Pinheiro (MDB), afirmou que a construção de novos viadutos e trincheira, obras estas consideradas uma das principais marcas de sua gestão, foi contemplada na Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO), aprovada pela Câmara Municipal na semana passada.

Conforme dados divulgados pela Prefeitura, a estimativa da receita bruta é de aproximadamente R\$ 5 bilhões.

Durante entrevista coletiva à imprensa, Pinheiro adiantou em quais regiões de Cuiabá as obras estruturantes serão implantadas, sendo que priorizarão onde há maior impacto no trânsito, ocasionando grandes congestionamentos e acidentes.

Dentre os trechos apontados estão a Trincheira do Círculo Militar, viaduto do Lavapés – bairro Santa Rosa, Centro de Eventos do Pantanal e o Moinho, região do Coxipó.

Em relação aos elevados, o prefeito ressaltou que já se reuniu com Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana (Semob) para tratar sobre as diretrizes técnicas do projeto.

No dia 17 de mês, o emedebista deu aval para abertura do processo licitatório para a Trincheira do Círculo Militar e articula junto ao Governo Federal recursos para custear os trabalhos que está na casa dos R\$ 62 milhões.

Vale destacar que Emanuel inaugurou dois viadutos, o primeiro José Maria Barbosa – Juca do Guaraná, no entroncamento com a Avenida Érico Preza (Av. Itália). Em seguida, o Murilo Domingos, na avenida Beira Rio, desafogando o tráfego nesses locais, contribuindo significativamente para melhoria na qualidade de vida da população cuiabana.

Desde que assumiu pela primeira vez, o chefe do Executivo Municipal tem investido maciçamente na modernização do trânsito. Para ele, as benfeitorias se fazem necessárias, tendo em vista o crescimento exponencial da Capital nos últimos anos.



Emanuel Pinheiro projeta a construção de novos viadutos e trincheira na Capital



# Juca do Guaraná atende moradores do Araés e Jardim Imperial

Para a execução do programa, Juca conta com o auxílio dos seus assessores que são responsáveis por visitar os bairros e ouvir os problemas dos moradores

O vereador Juca do Guaraná Filho (MDB) vem se destacando com o trabalho do seu Gabinete Itinerante, que percorre os bairros da Capital, dando oportunidade para que a população apresente reivindicações, que posteriormente viram indicações e são atendidas pela Prefeitura.

Na semana passada, após indicação de Juca, o bairro Araés recebeu um mutirão de limpeza.

O pedido dos moradores foi feito durante a estada da kombi no bairro, e resultou em serviços de limpeza do córrego, retirada de entulhos, poda de árvores e pintura de meio-fio.

“É sempre assim, a população pede, nós indicamos! O trabalho segue sempre em prol do povo cuiabano”, afirmou o vereador, em suas redes sociais.

Outro bairro atendido após indicação ao Gabinete Itinerante foi o Jardim Imperial, que também recebeu um mutirão de 23 servidores que fizeram serviço de limpeza, roçagem, poda de árvore, pintura de meio-fio e trocas de lâmpadas.

Além disso, o Centro Comunitário, importante ponto de encontros para os moradores do bairro, também recebeu melhorias.

“O Gabinete Itinerante é um projeto que serve como elo entre o vereador e a população. Pois não é todo morador que tem condições de se locomover até a Câmara Municipal, por não ter dinheiro para as passagens, principalmente ser for um bairro distante do centro”, declarou o vereador, ao comentar sobre o projeto que aproxima ainda mais o trabalho parlamentar da base.

Para a execução do programa, Juca conta com o auxílio dos seus assessores que são responsáveis por visitar os bairros e ouvir os problemas dos moradores. O segundo passo é encaminhar as demandas para ele que como vereador encaminha às secretárias do município para serem concretizadas.

O vereador destaca seu compromisso com a população cuiabana, seja da cidade ou zona rural.

“Fico imensamente feliz e satisfeito em ver o resultado positivo desse projeto que é o Gabinete Itinerante.

A população aqui me pediu serviços básicos, como limpeza, troca de lâmpada e etc. Fazemos a indicação e agora sempre estamos cobrando a execução o quanto antes”, destacou Juca do Guaraná Filho



Juca do Guaraná busca sempre uma proximidade maior com os moradores, ouvindo as reais demandas

**Viaduto José Maria Barbosa**  
Juca do Guaraná

DVID

## 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



## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Dois navegadores europeus (Hist.)	(?) e qual: assim como	"O (?) da Compadecida", filme Não áspero	Retornar à ordem; regularizar	Conteúdo do cardápio de restaurantes	Explodida (a bomba)	Direction, grupo musical
Difamado; injuriado				Jorge (?) Jor. cantor Avistar; enxergar		
Cheiro da boca	Um dos ingredientes do milk-shake					
Honra; orgulho			Luiz (?), ator Silaba de "pacto"			Apavorar; amedrontar
		Sua capital é Curitiba Atitude; postura				
Caixa do tesouro	Palavra (abrev.)			Fita de áudio		
Consoante de "lua"	Fragmento de madeira			O número como o 4		
Brinquedo infantil com rodas			Partir (a embarcação)			
Carro, em inglês				Apertar o gatilho		Mono-grama de Rita
Produtora de pérolas						
			Divisão da conta É causada pelo HIV			
Cervideo típico do Canadá		1.051, em algarismos romanos	Erguer por meio de um guindaste			
A letra que precede "P" e "B"	Microcomputadores (red.)					"(?) e Amor", lema dos hippies
						Significa "Universidade" em UFRJ
Insubordinação; indisciplina			Cair; desabar Objeto que badala			

BANCO /car — dat — one, /4/raids, /6/zarpac, /8/rebeida, /3/

## DICAS

## 6 ideias para incluir atividades físicas de forma natural no dia a dia

## 1. Ande mais a pé

Hoje, estamos muito acostumados a ir a qualquer lugar de carro e, por isso, deixamos de caminhar um pouco mais. Procure por mais oportunidades de caminhar no seu dia a dia e inclua mais atividades físicas na sua rotina de forma natural.

Alguns exemplos legais:

Estacione em uma vaga mais longe no seu trabalho, no shopping ou no supermercado, para ter que andar um pouco mais até onde você quer chegar.

Vá almoçar no restaurante perto do seu trabalho a pé, aproveitando o intervalo para alongar o corpo;

Vá à farmácia, à padaria e outros lugares próximos da sua casa a pé.

E se quiser dar uma variada nas atividades físicas, você também pode andar de bicicleta até esses lugares!

## 2. Use as escadas

Muitas vezes, ficamos muito tempo esperando um elevador chegar no nosso prédio ou no trabalho. Em vez de ficar parado esperando, suba as escadas. Você se exercita, trabalha os músculos inferiores e, muitas vezes, até chega mais rápido.

Para reforçar ainda mais a musculatura, suba dois degraus de cada vez. Se você estiver carregando pesos – como sacolas do supermercado –, o exercício é mais intenso!

## 3. Passeie com seu cachorro

Se você tem um animal de estimação, essa é mais uma oportunidade de incluir atividades físicas no seu dia a dia: leve seu bichinho para passear, na rua ou no parque. Vocês dois se exercitam, ficam mais saudáveis e aproveitam o tempo juntos!

## 4. Aproveite melhor seus intervalos

Fazer pausas durante o trabalho é importante para se manter focado e produtivo. E incluir atividades físicas nesses momentos ajuda a melhorar seus intervalos! Você pode dar uma caminhada, se alongar ou fazer exercícios que não dependam de muito espaço, como agachamentos ou polichinelos.

## 5. Brinque com a sua família

Brincar e se divertir são atividades físicas que gastam calorias e, quando envolvem a família, reforçam os laços! Por isso, leve as crianças ao parque para brincar de pega-pega, queimada, jogar bola, pular corda... Aproveite para chamar toda a família para participar! Que tal uma partida de futebol ou vôlei nos sábados à tarde?

## 6. Não dependa da academia

Existem muitos exercícios físicos que não precisam de aparelhos ou pesos: o peso do próprio corpo é o suficiente para fazer você suar. Agachamentos, abdominais, flexões e polichinelos são alguns exemplos.

Fazer exercícios é uma ótima maneira de ganhar mais resistência, reforçar a musculatura e manter sua saúde em dia.

## HORÓSCOPO

**ARIES** - A semana traz muita necessidade de desapegar dos resultados, mas sem perder a criatividade e a dedicação em tudo o que fizer. Ou seja: faça com amor e não se importe com o que os outros vão pensar. Evite ficar na expectativa também. Viva o processo! A semana pede calma e fluência.

**TOURO** - A semana traz expansão das novas ideias e da sua criatividade, que devem ser colocadas em prática o quanto antes, portanto tudo que vier à tona nesta semana será rapidamente realizável. Ideias, relacionamentos etc. A rapidez dos acontecimentos desta semana poderá te deixar impressionado.

**GEMEOS** - A semana traz a necessidade de ouvir as pessoas à sua volta. É importante não julgar nem se fechar às críticas. Escute tudo e depois descarte o que não vale a pena. Não desanime por causa da opinião alheia, porque isso diz mais sobre os outros do que sobre você. Há grande possibilidade de avanços também em algo que você está tentando fazer há tempos.

**CANCER** - A semana traz mudanças. É momento de firmar sua vontade, sua autoestima e sua autoconfiança. Você pode colocar ideias novas em prática com a ajuda de pessoas queridas. Tome cuidado para não acreditar em mentiras e certifique-se de tudo antes de aceitar ideias e propostas.

**LEAO** - A semana vai ganhando mais ritmo em seu decorrer, como se você ganhasse mais ânimo de repente. A entrada do Sol em Leão, no dia 22, faz com que seu brilho retorne e sua motivação também, dando mais coragem para seguir com suas tarefas diárias. Portanto você pode investir mais na sua saúde, pode renovar hábitos e se relacionar melhor com o seu corpo.

**VIRGEM** - A semana traz uma dose de sorte extra para você. A entrada de Vênus em Virgem traz força, cura e realizações a esta semana. Você poderá ver resolvidas questões a respeito das quais você já não tinha esperança de solucionar.

**LIBRA** - A semana começa intensa e, ainda que você queira descansar, vai ser difícil recusar os convites dos amigos para curtir um pouco de diversão! Tome cuidado com os excessos e respeite o seu corpo. Aproveite a energia da Lua Cheia para organizar suas ideias, renovar sua energia, descansar e curtir com a família, permitindo-se um pouco de badalação com os amigos!

**ESCORPIAO** - A semana pede mais segurança e o conforto do lar. Você pode aproveitar a energia da Lua Cheia para fazer as mudanças que gostaria na sua casa, renovando a decoração ou reorganizando os móveis. Isso pode trazer melhores energias para você e para as pessoas da sua casa.

**SAGITARIO** - Ótima semana para tomar decisões! Você pode colocar fim a uma situação necessária para uma resolução. Semana boa para fim de questões judiciais, caso existam. É um bom momento para ter mais leveza e socialização, comunicando-se mais e se permitindo viver coisas fora da rotina.

**CAPRICORNIO** - A semana vai trazer situações desafiadoras, que exigirão que você abandone o medo e o controle para se permitir perder amarras emocionais e mentais em busca de um recomeço. Portanto você pode viver fins de ciclos, mas saiba que é preciso deixar ir para haver expansão na sua vida. Vênus em Virgem.

**AQUARIO** - A semana pede fluidez e cuidado com o dinheiro. É momento de administrar e poupar, pensando no futuro. Podem surgir muitas novas oportunidades de novas parcerias tanto no trabalho quanto no amor.

**PEIXES** - A semana começa com foco e direcionamento: muitas coisas que você planejou se cumprem. Mas o fim da semana já começa a trazer caos e alguns dilemas, que, para serem resolvidos, precisará de ajuda de outras pessoas.

## CULINÁRIA



## CUSCUZ DE CALABRESA

Ingredientes do cuscuz de calabresa 4 colheres (sopa) de óleo 2 dentes de alho picados 1 cebola em cubos 1/2 pimentão verde em cubos 1/2 pimentão vermelho em cubos 2 gomos de linguiça calabresa sem pele ralada 1 lata de milho verde escorrido 1 lata de ervilha escorrida 1 vidro de palmito fatiado (300g) 1/3 de xícara (chá) de molho de tomate 2 tomates sem sementes em cubos 5 colheres (sopa) de azeitona verde picada 1 cubo de caldo de legumes 2 xícaras (chá) de água Sal e molho de pimenta vermelha a gosto 1 xícara (chá) de farinha de milho 3 colheres (sopa) de farinha de mandioca 2 ovos cozidos picados 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado Óleo para untar 1 tomate fatiado para decorar 5 fatias de linguiça calabresa frita para decorar 1 ovo cozido fatiado para decorar Palmito, ervilha e azeitonas para decorar

Modo de preparo Unte uma fôrma grande de buraco no meio com óleo e decore com as fatias de tomate, as fatias de calabresa, o ovo, palmito, ervilha e azeitonas.

Deixe levantar fervura e polvilhe com as farinhas, mexendo até incorporar. Cozinhe por 5 minutos ou até desgrudar do fundo da panela.

Retire do fogo e misture o ovo e o cheiro-verde. Despeje na fôrma, apertando com uma colher, e alise. Deixe descansar por 20 minutos e desenforme. Sirva.

## ALIMENTANDO A ALMA

*Ainda que a minha mente e o meu corpo enfraqueçam, Deus é a minha força, ele é tudo o que sempre preciso. (Salmos 73:26)*



Fotos: Reprodução / Arquivo pessoal



IRENE

Carvalho

JORNALISTA E COLUNISTA SOCIAL

Que seja  
infinito  
@Sorrindoerefletindo  
o que nos  
faz bem.



O empresário Eder Pitta.. @emporioer-vas! Sucesso..



O pianista Pedro Henrique Calhao pela Oscar Freire!! Elegante..



A bela maquiadora Areta Lima!!



Arrasando sempre em evidência Dam Herbert!!!



Eliene Filho Bathista e Paulo Rogério Barcelos (Barth) curtindo a praia de Pipa!! Amooo



Abner Pinheiro e Victor Fernando! Lindos



Estimula produção de colágeno, hidrata a pele e atenua as linhas de expressão! Agende seu horário.. Super recomendo. Agende sua avaliação 65 99223 1953 Contatos insta @elainedamatta