



COP-26

Mauro Mendes reforça que o Governo do Estado tem feito grandes avanços no que tange à preservação e proteção ambiental

PG.03

PG.03

“Cuiabá continuará sendo um canteiro de obras”, garante Stopa

O prefeito adiantou que a administração está se preparando para lançar no ano que vem, mais precisamente no aniversário de 303 anos de Cuiabá, a construção de mais dois viadutos



Foto Reprodução

PG.07

■ EDITORIAL

Novembro Azul: Prevenção é a palavra-chave

O movimento Novembro Azul visa orientar a população masculina sobre a importância dos exames para diagnóstico precoce do câncer de próstata. Em sua maioria, os homens cuidam menos da saúde que as mulheres. Isso pode ser facilmente atestado se observarmos um dado preocupante do Ministério da Saúde: a cada três mortes de pessoas adultas no Brasil, duas são de homens – a taxa de mortalidade deles é maior que a do sexo feminino em todos os ciclos de vida.

Na faixa etária entre 20 e 30 anos, então, o risco de morte é 80% maior que o enfrentado pelas mulheres. Com a chegada do penúltimo mês do ano, esse movimento que começou tímido vem ganhando proporção: o Novembro Azul. É o momento para reforçarmos a prevenção do segundo tipo de câncer mais mortal entre os homens, o de próstata.

Nesta época do ano, homens que normalmente não frequentam os corredores das unidades de saúde acabam aproveitando as ações específicas do período para realizar o exame preventivo, mas esse cuidado não deve se resumir a um mês apenas.

Os números, aparentemente “desinteressantes” para os homens apontam para outro alerta. A maioria dos pacientes masculinos, vítimas da Covid-19, acabaram por perder a guerra contra o coronavírus porque o conjunto da sua saúde não estava bom e não teve força para este combate.

É claro que a saúde precisa de cuidado diário e homens e mulheres não precisam de meses com cores específicas para adotar postura preventiva a partir de suas rotinas diárias e também pelo compromisso regular com exames e check-ups.

Essa cultura tem que ser deixada de lado. Como sempre é lembrado, todo câncer se diagnosticado precocemente tem grandes chances de cura. Que o mês de novembro não seja apenas de prevenção, mas também de conscientização quanto a doença.



■ ARTIGO

Transformações a caminho

Em mais de uma oportunidade prometi aqui neste espaço comentar sobre as questões espirituais envolvidas na onda da covid 19. Sempre fiquei em dúvida, porque o lado espiritual desse fenômeno acaba sendo disruptivo e poderia gerar discussões que não interessam.

Mas o movimento da pandemia foi tão grande e tão abrangente que imaginei que poderia arriscar, sem ser crucificado. Mas, se for, fazer o que?

De tempos em tempos o planeta sofre disruptões e muda. No caso da covid, houve uma diferença. Pegou o mundo inteiro desprevenido. Não poupou países de economia rica e nem os pobres.

No primeiro momento a sequência de sentimentos começou com a surpresa. Depois veio o medo. Depois veio o temor. Depois veio o pânico coletivo. E, por fim, vieram as mortes e a doença ao redor de cada um de nós no Brasil e no mundo. E o medo tornou-se um sentimento coletivo.

Os governos, a mídia, as ongs tão poderosas com opiniões sobre tudo.

A economia. A política. Todos silenciaram. O vírus transformou-se na mais agressiva linguagem mundial. 2020 passou no pânico e em 2021 o vírus veio acalmar a sua fúria a partir de setembro.

Porém, ninguém esperava que ao fim da fase aguda da pandemia, a próxima vítima fosse a economia. E ainda não imagina que a próxima vítima dos desdobramentos seja a seja a política. Traduzindo: o planeta corre o risco de ver não ficar pedra sobre pedra da civilização até aqui construída ao longo de milhares de anos. Sei que são afirmações arriscadas e fortes. Mas parece que não haverá caminhos diferentes.

Uma das etapas da pandemia em 2020 foram os lockdowns e o isolamento social no mundo inteiro. Gerou grande confusão na economia pelo descompasso entre a pouca demanda e depois a pouca oferta de produtos quando a demanda recomeçou, agora em 2021. De outro lado o perfil de consumo das pessoas mudou muito.

O que antes não tinha valor passou a ser valorizado. E o que era muito valorizado perdeu a importância.

Isso significa completa transformação de quase todos os segmentos de produção e de consumo da economia mundial.

Volto ao início do artigo. Por detrás de tudo isso e de tudo o que aconteceu fica bem claro que houve um certo planejamento fora do controle humano. Era pra transformar o ser humano usando o próprio ser humano. As religiões certamente atribuirão a uma divindade. Os espiritualistas atribuirão a um governo espiritual do mundo.

Quem não se enquadrar, também não poderá negar que transformações desse tamanho e importância não seriam casuais. Faço parte da crença de que existe uma ordem espiritual por detrás de tudo isso que aconteceu. Não sinto a necessidade de dar-lhe um nome. Só a de respeitar essa ordem.

Ao final, o que importa é que o planeta mudou absurdamente e não voltará atrás. As pessoas mudaram e mudarão em progressão absurda. Outra coisa, pra encerrar: não importa se o ser humano acredita ou não em algum valor espiritual.

O que importa, afinal, é que o que tiver de acontecer, está acontecendo e vai acontecer muito mais. O centro dessa nova ordem será o planeta renascido e o ser humano reconstruído. Mas a compreensão será um pouco mais lenta. Pode demorar. Mas não tem volta. Quem planejou, planejou!



Onofre Ribeiro é jornalista em Mato Grosso.

EXPEDIENTE



Diretor Executivo

Max Feitosa - DRT 2142/MT

Diretora Administrativa

Michely Terra Milas

Diretor Comercial
Carlos MilasDiretora Administrativa
Fabiana TomasiDiretora 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

CONFERÊNCIA DO CLIMA / REDAÇÃO / ASSESSORIA

Mauro expõe na COP-26 as ações de MT para preservação do meio ambiente

Mauro Mendes reforçou que o Governo do Estado tem feito grandes avanços no que tange à preservação e proteção ambiental

Arquivo



“A nossa mensagem é mostrar os grandes ativos ambientais e todo o trabalho que o Governo do Estado faz, em conjunto com os produtores e todos aqueles que trabalham e produzem no Estado”, afirma Mendes

O governador Mauro Mendes (DEM), que participa da Conferência das Nações Unidas Sobre o Clima (COP-26), que ocorre em Glasgow, na Escócia, afirmou que vem expondo as ações que o Governo de Mato Grosso já vem realizando para preservar o meio ambiente. Dentre elas o programa Carbono Neutro MT, que tem como meta zerar as emissões de gases de efeito estufa até 2035 no estado.

A comitiva, composta além de Mendes, dos secretários da Casa Civil Mauro Carvalho, de Meio Ambiente, Mauren Lazaretti; de Desenvolvimento Econômico, César Miranda, e de Fazenda, Rogério Gallo, busca mostrar a aliança entre produção sustentável e conservação dos biomas.

“Com esse programa, nós aderimos a campanha mundial “Race to Zero”, das Nações Unidas, que visa neutralizar as emissões de carbono até 2050. Mas, a nossa proposta é mais ousada, e antecipa em 15 anos essa meta”, cita Mendes, ao destacar que Mato Grosso tem 62% de sua área preservada e garantiu que o estado consegue zerar as emissões de carbono até 2035 porque, segundo ele, as ações para isso já começaram.

“A nossa mensagem é mostrar os grandes ativos ambientais e todo o trabalho que o Governo do Estado faz, em conjunto com os produtores e todos aqueles que trabalham e produzem no Estado de Mato Grosso, e que fazem isso de forma muito sustentável. Mostrar que nós temos condição de continuar crescendo a nossa produção, respeitando o meio ambiente e prestando importantes serviços à preservação ambiental e ao clima no planeta”, completou.

Mauro Mendes reforçou que o Governo do Estado tem feito grandes avanços no que tange à preservação e proteção ambiental.

“Temos reduzido sistematicamente o desmatamento ilegal. Apresentamos um grande e robusto programa para reduzir as emissões e atingir o Net Zero de carbono. Enquanto muitos países do mundo e até Estados brasileiros estão assumindo o compromisso de neutralizar as emissões de carbono até 2050, o Estado de Mato Grosso está assumindo um compromisso para o ano de 2035. Podemos fazer isso porque já iniciamos grande parte das ações para que esse objetivo possa ser atingido”, citou.

“Nosso programa para neutralizar o carbono foi feito em cima de estudos e planejamento. Será feito em uma parceria muito forte, com atuação incisiva do Governo, mas os principais atores serão os nossos parceiros do setor produtivo, das atividades econômicas, que estão convencidos da importância dessa ação”, completou Mauro Mendes.

De acordo com o gestor, Mato Grosso é uma das poucas regiões do planeta que possui 62% do território preservado e, ainda assim, produz alimentos em larga escala, apesar de todas as adversidades logísticas.

“Nossa região está há 2 mil km dos portos e mesmo assim conseguiu se transformar em uma grande região produtora e exportadora. Isso mostra que as pessoas que vivem em Mato Grosso têm algo de diferente e essa diferença nós vamos mostrar alcançando essa meta até 2035”, finalizou.

PARA ANO LETIVO DE 2022 / DA REDAÇÃO

Inscrições para processo seletivo vão até o dia 23 de novembro

O processo tem como objetivo a seleção de professor, técnico administrativo educacional (TAE) e apoio administrativo educacional (AEE)

Foto Reprodução



A modalidade de contratação da empresa foi o 'contrato de risco' e, conforme o secretário de Educação, Alan Porto, se mostra mais eficiente, pois garante equidade no processo

Estão abertas, até o dia 23 de novembro, as inscrições para o Processo Seletivo Simplificado (PPS) da Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) destinado à contratação temporária de profissionais que irão atuar na rede estadual de ensino, no ano letivo de 2022.

O processo tem como objetivo a seleção de professor, técnico administrativo educacional (TAE) e apoio administrativo educacional (AEE) para contratação temporária em demandas que não são caracterizadas como vagas de concurso, tais como aulas residuais e licença médica, para substituir servidores efetivos que, anualmente, são designados para funções como diretor, coordenador, secretário, assessor pedagógico na rede escolar.

O certame é organizado pelo Instituto Nacional de Seleções e Concursos (Instituto Selecon), sem custo para o Estado, já que o pagamento da empresa se dá por candidato inscrito. O valor da inscrição para os cargos de Ensino Fundamental é de R\$ 41,00.

Os interessados devem fazer a inscrição através do site do instituto www.selecon.org.br. A modalidade de contratação da empresa foi o 'contrato de risco' e, conforme o secretário de Educação, Alan Porto, se mostra mais eficiente, pois garante equidade no processo, oportunizando a participação de todos, e economia aos cofres públicos.

As provas serão realizadas no dia 12 de dezembro para todas as funções. Para professor da Educação Básica haverá prova objetiva e discursiva. Os profissionais que irão atuar nas unidades especializadas (Tempo Integral, Educação Especializada, Sistema Prisional, Sistema Socioeducativo e Educação Quilombola), além de participar do processo seletivo simplificado, após a classificação final, deverão passar por avaliação de perfil e etapa eliminatória conduzida pela Seduc-MT, de forma a atender aos critérios específicos necessários para estas unidades.

Após aprovados, os profissionais deverão passar por avaliação semestral por desempenho, que irá analisar

o cumprimento de requisitos mínimos como assiduidade, realização de diário de classe, plano de aula, entre outras obrigações.

ATENDIMENTO AOS CANDIDATOS:

Instituto Selecon - Período e horário de funcionamento: somente em dias úteis, das 9h às 12h e das 13h às 17h; Posto de Informações Selecon: Avenida Historiador Rubens de Mendonça, 1856 - sala 403 - Jardim Aclimação - Cuiabá-MT; Central telefônica (para informações e esclarecimentos): Serviço de Atendimento ao Candidato - (SAC): 0800 799 9905 - (65) 3653-0131 - (65) 3642-7184 - PABX (21) 2323-3180, somente em dias úteis, das 9h às 17h.

Renivaldo Nascimento

“Acredito que todo mundo tem o sonho de um dia chegar à Assembleia Legislativa”

Nathany Gomes – Especial para o Notícia Max

Foto Reprodução



O plano diretor está na fase de ouvir a comunidade. Paralelo a isso, estamos na parte de estudar as áreas, indo in loco, verificando algumas obras em execução como Contorno Leste que precisa desenvolver”

O vereador licenciado e atual secretário municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano da Capital, Renivaldo Nascimento, não minimizou as chances de disputar uma cadeira a deputado estadual nas eleições do próximo ano.

O gestor comentou que o desejo de todo vereador é chegar à Assembleia Legislativa e afirmou que sua decisão dependerá das definições internas dentro da sigla a qual pertence, o PSDB.

“Acredito que todo mundo tem o sonho de um dia chegar à Assembleia Legislativa (ALMT), a pretensão a gente tem, mas isso não está definido ainda. Vamos decidir juntos, sem dúvidas, se teremos candidatura própria, quem vamos apoiar, falar com os novos integrantes, aqueles que desejam se filiar até março”, disse ao Notícia Max.

O tucano elencou ainda o trabalho que vem desempenhando à frente da Pasta e pontuou que grandes melhorias no setor estão sendo colocadas em prática sob a sua administração, como por exemplo, o plano diretor de arborização de Cuiabá.

Notícia Max - A prefeitura vem debatendo a regularização de imóveis irregulares e loteamentos públicos, o que já foi tirado dessas audiências públicas já realizadas?

Renivaldo Nascimento - Tivemos a última audiência e tornou-se uma obrigação formal para ser aprovado e ser encaminhado para Câmara Municipal e para gente se organizar, ver os imóveis de 2017 sem alvará e vamos reorganizar isso aí e dar o aviso sobre a regularização.

Notícia Max - O senhor já colocou que uma das principais metas da Secretaria é a consolidação do novo plano diretor da Capital. Como andam os trabalhos de elaboração desse plano?

Renivaldo Nascimento - O plano diretor está na fase de ouvir a comunidade. Paralelo a isso, estamos na parte de estudar as áreas, indo in loco, verificando algumas obras em execução como Contorno Leste que precisa desenvolver, ou seja, tudo isso vai influenciar na decisão do perímetro urbano, rural e algumas áreas que já foram determinadas também, onde terá atividades econômicas para desenvolver. Acredito que também vamos sentar com os setores organizados como Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), Conselho Regional de Engenharia de Mato Grosso (Crea-MT) e encaminhar para proteção dessa lei.

Notícia Max - Como anda o projeto de arborização dos bairros da capital? Quais já foram beneficiados?

Renivaldo Nascimento - Esse projeto ainda está na fase inicial. É um trabalho da Secretaria por meio da Diretoria Geral de Gestão Ambiental e estamos

finalizando o primeiro projeto que é no bairro Dom Aquino, e depois faremos uma grande rearborização na Capital, através do plano diretor de arborização, e isso com certeza vai gerar mais verde Cuiabá.

Notícia Max - Partindo para o pleito do próximo ano, o senhor pretende disputar uma vaga na AL?

Renivaldo Nascimento - Ainda não está definido, o PSDB ainda vai começar a se reunir até o final do ano, para ver quem tem a pretensão de ser candidato.

Acredito que todo mundo tem o sonho de um dia chegar à Assembleia Legislativa (ALMT), a pretensão a gente tem, mas isso não está definido ainda não. Vamos decidir juntos sim, sem dúvidas, se teremos candidatura própria, quem vamos apoiar, falar com os novos integrantes, aqueles que desejam se filiar até março deste ano.

Notícia Max - Como vê a movimentação tucana para o pleito?

Renivaldo Nascimento - Temos alguns nomes como o ex-deputado Nilson Leitão que quer sair ao governo. Vamos definir agora quem será o candidato à presidência da República. Estamos discutindo, nos reorganizando.

“Temos alguns nomes como o ex-deputado Nilson Leitão que quer sair ao governo. Vamos definir agora quem será o candidato à presidência da República. Estamos discutindo, nos reorganizando”

Colégio Adventista

PARA TODAS AS PROVAS DA VIDA

TIS PROPAGANDA

Desde cedo, a gente é colocado à prova. Por isso é que uma boa educação faz toda a diferença, seja para enfrentar o vestibular, o ENEM ou os desafios que a vida impõe.

Colégio Adventista. Do Maternal ao Ensino Médio, a melhor estrutura, tecnologia e formação para seus filhos. São oito unidades no Estado e mais de 125 anos de tradição em educar no Brasil.

REDE **512 UNIDADES**
ADVENTISTA **12 MIL PROFESSORES**
NO BRASIL **225 MIL ALUNOS**

FAÇA SUA MATRÍCULA

 **65 99256.5135**

Aponte a câmera e saiba mais



AVANÇOS E MELHORIAS / NATHANY GOMES — ESPECIAL PARA O NOTÍCIA MAX

“Cuiabá continuará sendo um canteiro de obras”, garante Stopa

O prefeito adiantou que a administração está se preparando para lançar no ano que vem, mais precisamente no aniversário de 303 anos de Cuiabá, a construção de mais dois viadutos

Reprodução



José Roberto Stopa: “Tenho conversado com todos os secretários para que Cuiabá continue funcionando como deve ser. Uma cidade que atende bem, que é um canteiro de obras”

O prefeito em exercício de Cuiabá, José Roberto Stopa (PV), garantiu que as obras e serviços que estão sendo executados no município não serão interrompidos. O posicionamento se dá em razão do afastamento, determinado pela Justiça, do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB).

O gestor que está à frente do Palácio Alencastro há quase 20 dias, destacou que conhece e acompanha de perto o desenvolvimento da Capital e que sua carreira profissional de quase quatro décadas no Executivo Municipal contribuiu de forma positiva para que ele tenha uma visão panorâmica da realidade atual do município, dando sequência a coordenação às ações propostas.

“Tenho 36 anos de vida pública. Esta é a quinta vez que eu sou secretário, são 36 anos dedicados a Cuiabá e um servidor que trabalha muito e tem todo esse tempo de carreira, sei como está a prefeitura e pelo fato de ser vice-prefeito, eu já tinha a obrigação de conhecer e saber como funciona a máquina pública”, disse em entrevista ao programa Notícia de Frente, da TV Vila Real.

Stopa não escondeu que a cidade passa por um momento ‘turbulento’ devido à troca de comando e assegurou que os cronogramas das obras serão mantidos.

“Tivemos inauguração, nesta semana teremos outras inaugurações. Tenho conversado com todos os secretários para que Cuiabá continue funcionando como deve ser. Uma cidade que atende bem, que é um canteiro de obras e já se preparando para lançar outras”, elencou.

O prefeito adiantou que a administração está se preparando para lançar no ano que vem, mais precisamente no aniversário de 303 anos de Cuiabá, a construção de mais dois viadutos, revolucionando a mobilidade urbana.

“Cuiabá não parou, Cuiabá não vai parar, Cuiabá vai continuar avançando e sendo um verdadeiro canteiro de obras”, salientou.

Ao ser questionado se evitaria algum tipo de contato com governador do Estado Mauro Mendes (DEM) decorrente da rixa política entre ele e o emedebista, Stopa afirmou que manterá um diálogo aberto e cordial com todos os gestores, enquanto estiver no comando da prefeitura, sem distinção.

“O Emanuel jamais me pediria para não falar com o governador Otaviano Pivetta, ele jamais me pediria isso e eu também não aceitaria. Quando ele me chamou para ser secretário sabia da relação que eu tinha com o ex-prefeito e governador Mauro Mendes e Otaviano Pivetta”, disse ao programa Notícia de Frente.

“Isso não tira minha lealdade ao prefeito Emanuel Pinheiro, muito menos minha amizade e o meu respeito, porém, na condição de prefeito de Cuiabá eu vou conversar com todos que estiverem dispostos a conversar e ajudar Cuiabá”, salientou.



Sua

VOZ

tem o poder de fazer

Cuiabá avançar

A Câmara Municipal de Cuiabá quer ouvir você. Pelo site, você fala com seu vereador e ainda faz suas sugestões e comentários na Ouvidoria. E, na sede, você pode participar da Tribuna Livre e conhecer projetos como a Sala da Mulher e o Mutirão Cidadão.

**Fale com a Câmara e participe
do crescimento de Cuiabá.**

CANAIS DE COMUNICAÇÃO DA CÂMARA:

TRIBUNA LIVRE

OUVIDORIA PELO SITE
WWW.CAMARACUIABA.MT.GOV.BR

65 3617-1500

CAMARACUIABAMT@GMAIL.COM

Milhares de atendimentos no 1º semestre de 2021



Sala da Mulher



Tribuna Livre





“É um projeto coletivo para a Câmara em geral, para todos os vereadores”, diz Juca, ao se referir às sessões itinerantes

Juca coloca a Câmara Itinerante como uma de suas prioridades para 2022

Presidente da Casa planeja realizar sessões ordinárias nos bairros da Capital

Levar a Câmara Municipal aos bairros, através de sessões itinerantes, é um dos principais projetos do presidente da Casa, vereador Juca do Guaraná Filho (MDB), para o ano de 2022.

Conforme o parlamentar, a ideia é que servidores da Câmara passem o dia todo no bairro beneficiado, ouvindo as demandas dos moradores, e a noite seja realizada uma sessão com a presença de todos os edis.

“É um projeto coletivo para a Câmara em geral, para todos os vereadores. Está passando a pandemia, e vamos fazer a Câmara Itinerante, vamos visitar os bairros de Cuiabá, passar o dia todo naquele bairro, ouvindo a população, levando assistência e no final vamos fechar com uma

sessão ordinária para que possamos também debater aquela região”, pontuou Juca, em live na Choppcast.

Durante a live, Juca mais uma vez disse não estar pensando nas eleições de 2022, e que o foco principal continua sendo ser o melhor presidente da Casa.

“Estamos focados em estar cuidando da Câmara, cuidando dos 24 vereadores, somos candidatos a fazer a melhor gestão da história da Casa, e para isso temos que dedicar o nosso tempo aos trabalhos da Câmara, e estamos dedicando. Então não pensamos ainda em uma possível candidatura”, pontuou, mas lembrando que em política nunca se pode dizer que “dessa água não beberei”, mas reafirmou estar focando na presidência do Legislativo cuiabano.

O GOVERNO DE MT VAI REDUZIR OS IMPOSTOS A PARTIR DE JANEIRO DE 2022.

DE **27%** PARA ► **17% NA CONTA DE ENERGIA**

DE **30%** PARA ► **17% NA INTERNET**

DE **30%** PARA ► **17% NA CONTA DO TELEFONE E CELULAR**

DE **25%** PARA ► **23% NA GASOLINA**

DE **17%** PARA ► **16% NO DIESEL**

DE **17%** PARA ► **12% NO GÁS GLP**

O GOVERNO DE MT REALIZA
O MAIOR CORTE DE IMPOSTOS DO BRASIL
A PARTIR DE JANEIRO DE 2022.

É O GOVERNO CUMPRINDO
A SUA OBRIGAÇÃO
DE INFORMAR O CIDADÃO.

H ORÓSCOPO

ARIES - A semana pede descanso, mas pode surgir trabalho extra. Tome cuidado com a autossabotagem, não soltando as preocupações e carregando um peso extra semana adentro. Valerá a pena adotar uma postura mais equilibrada, que traga mais paz do que guerra. É um momento de mais organização também para conseguir planejar melhor o mês, inclusive financeiramente.

TOURO - A sua saúde pode ser um ponto de atenção nesta semana: é importante diminuir o ritmo e descansar. Sua criatividade pode estar baixa, portanto excessos serão ruins. Não queira entrar numa energia de produtividade excessiva, porque a semana pode trazer atrasos e lentidão.

GEMEOS - semana pode trazer uma preguiça latente e uma necessidade grande de descansar e dedicar mais tempo para o autocuidado. A saúde pode estar boa, mas é preciso se movimentar e aproveitar melhor a vida e o tempo. As questões domésticas podem ocupar muito seu tempo, então saiba delegar ou não se preocupar tanto.

CANCER - A semana pode trazer muito foco e novas ideias. É momento de deixar as coisas maturarem antes de colocá-las em prática, portanto você pode estar mais sonhador que o normal. Escute suas intuições. Semana positiva também para estudos e atividades que tragam leveza e bem-estar.

LEAO - Semana de muita disciplina, foco e comprometimento com o que precisa ser feito. Ainda que seja uma semana de feriado, sua semana poderá ser agitada, inclusive com viagens ou passeios. Sua comunicação está ativada e sua coragem de realizar seus desejos é grande, podendo ser uma semana de prazer, bem-estar e conquistas do que deseja. Tome cuidado apenas com excessos.

VIRGEM - A semana traz direcionamento. Você pode sair de uma dúvida antiga, tomando uma decisão mais consciente. Ter coragem é importante para levar esta semana e não se deixar levar por obstáculos.

LIBRA - A semana pode começar caótica, mas animada. Surpresas podem acontecer, alegrando o coração e a alma. Uma viagem, um passeio, um convite... Seja como for, a semana pode surpreender. Saiba relaxar e deixar fluir. É importante sair da zona de conforto para aproveitar o melhor desta semana e não se deixar levar por medos ou excesso de controle.

ESCORPIAO - A semana pede planejamento e uma boa dose de jogo de cintura para lidar com obstáculos e situações que estão fora do seu controle. Tome cuidado com a dificuldade de perceber onde deve colocar sua atenção e onde não deve. É possível que consiga ter uma semana calma se conseguir ouvir.

SAGITARIO A semana pode começar mais intensa e cheia de compromissos e responsabilidades, terminando mais leve e calma. Ainda que tenha compromissos, você pode conseguir viajar ou escapar no meio da semana para descansar. A mente pode estar muito cheia de preocupações, então é importante manter a calma e sair um pouco do caos do dia a dia.

CAPRICORNIO - A semana pode começar com planos de viagens e passeios. Sua cabeça pode estar longe e necessitando de um descanso. Além de passeios, a semana é propícia para estudos e para a busca por novidades e aventuras. Tome cuidado com o desânimo total.

AQUARIO - A semana pode começar mais arrastada e terminar mais animadora, mas isso acontece porque você recupera o ânimo e a coragem de avançar e seguir rumo a algum objetivo. Você pode tomar uma decisão ou abraçar novas oportunidades que podem surgir.

PEIXES - A semana pode ter novas parcerias no horizonte ou acordos que te favorecem. Viagens ou passeios também trarão alegrias e uma boa dose de descanso. Tome cuidado com radicalismos, com a dificuldade de se doar ou de compreender outros pontos.

C ULINÁRIA



TORTA-PÃO DE MILHO FÁCIL

Ingredientes da torta-pão de milho 1 xícara (chá) de bacon em cubos 5 espigas de milho verde 1 cebola picada Sal e salsa picada a gosto 1 lata de milho verde escorrido 1/2 xícara (chá) de óleo 3 ovos 1 xícara (chá) de leite 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo 1 colher (sopa) de fermento em pó Óleo para untar Alecrim para decorar

Modo de preparo

Aqueça uma panela em fogo médio e frite o bacon na própria gordura até dourar. Adicione a cebola, o milho e refogue por 2 minutos. Desligue e reserve. Com uma faca afiada, retire os grãos das espigas e bata no liquidificador com o óleo, os ovos e o leite até homogeneizar. Transfira para uma tigela e misture a farinha e o fermento até homogeneizar. Junte a mistura de bacon e milho, e tempere com sal e salsa. Transfira para uma fôrma de 22cm x 30cm untada e leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar. Desenforme morna, decore com alecrim e sirva.

A LIMENTANDO A ALMA

Ele os chamou para isso por meio de nosso evangelho, a fim de tomarem posse da glória de nosso Senhor Jesus Cristo.

2 Tessalonicenses 2:14

SAUDE.MT.GOV.BR

**VACINE-SE.
VOCÊ SE CUIDA
E SUA CIDADE
PODE GANHAR
PRÊMIOS.**

O Governo de Mato Grosso vai premiar os municípios que mais vacinarem.

A estratégia de vacinação é uma responsabilidade de cada município.



SES
Secretaria
de Estado
de Saúde



Governo de
**Mato
Grosso**



Fotos: Reprodução / Arquivo pessoal



IRENE

Carvalho

JORNALISTA E COLUNISTA SOCIAL

nunca fui tão
minha quanto
agora
e ninguém vale tão
a pena se a
consequência é
perder-me de mim
outra vez
adriana de martini
@soucaos



O empresário Alexandre Mattos dando close em Punta Cana



Eline Jaudy sempre plena..



Silnete Souza, abalando em Chapada dos Guimarães



A amada Rachel Porto, liberando a criança interna!! Amooo



Benício Gomes Coelho é o aniversariante da semana! Felicidades!!!!

5 aplicações de Up Glúteos (Preenchimento para celulites)

InduMAX Pressuriderm®
UP Glúteos

ANTES DEPOIS

PROTOCOLO UP GLÚTEO Por R\$ 499,90

Estética - Vamos arrasar no verão meninas.. Infos no insta @elainedamatta ou fone (65) 99223 1953

Estação da Beleza DUARTE
BARBEARIA SINCE 2016

HOMENS E MULHERES DE CUIABÁ,
aqui temos tudo que você precisa para se cuidar!
Salão e barbearia, tudo pensado exatamente para você!

Avenida Historiador Rubens de Mendonça número 1232 - Bosque da Saúde ☎ 3023-6280 📞 9 9998-8540

OZÔNIO TERAPIA é uma terapia para melhorar a oxigenação dos tecidos, ajuda aliviar a dor dentre muitos outros benefícios.

OZONIOTERAPIA NO STUDIO CORPORE

- Redução da gordura corporal e papada
- Aumenta o sistema imunológico
- Melhora de problemas alérgicos
- Dores na coluna e articulações
- Ação Anti-inflamatória
- Melhora da circulação
- Dores em geral
- Muito usado pós covid.

@studio_corpore
@cilene_muzzi

98453-0309

STUDIO Corpore