

"Estamos dando seguimento ao planejamento de governo"

NOTÍCIA MAX
7 ANOS
EM CIRCULAÇÃO

NOTÍCIA
max

OBRAS

CUIABÁ - INTERIOR - ANO VII - EDIÇÃO 303
DATA 15 A 21 DE NOVEMBRO DE 2021

PG..07



Prefeito interino José Roberto Stopa esteve reunido com o presidente Jair Bolsonaro e a secretária de Governo, Flávia Arruda



ESTATUTO DO BIOMA DO PANTANAL



"É preciso construir uma legislação que traga um resultado efetivo ao pantaneiro"

Presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso, deputado Max Russi ressaltou a importância das discussões realizadas durante os três dias da Conferência Estadual sobre o Estatuto do Pantanal.

PG.03

NOVEMBRO AZUL



O câncer de próstata é o segundo mais comum entre homens

PG.16

■ EDITORIAL

No final de ano, vale a criatividade no comércio

Estamos cada vez mais próximos de fechar as portas para 2021 e se abrir para 2022. Vivemos um ano atípico, ainda em uma batalha global contra um inimigo invisível, o coronavírus, mas com um passo gigantesco para vencer essa guerra, com a vacinação que fizeram as mortes e internações reduzirem drasticamente, permitindo a volta à normalidade.

A expectativa, agora, é de um comércio aquecido neste final de ano, com a retomada da economia, e uma das principais orientações dos especialistas é de que a criatividade pode auxiliar nas vendas

do comércio, e a máxima vale mais do que nunca, quando os empresários animam esperando um bom aquecimento nas vendas, com o dinheiro extra do trabalhador, através do décimo terceiro salário.

Uma zapeada pelos canais de televisão e uma folheada nos jornais e revistas são o bastante para perceber o esforço de “puxar pela memória”. Matérias aqui e ali se ocupam de provocar a criatividade e o empreendedorismo, de modo que não fiquemos esperando por milagres. Renovação do estoque, lojas enfeitadas, descontos, são estratégias para atrair

os consumidores, que começam a sair as ruas, nem que seja para pesquisas, já antevendo as compras de final de ano.

Faltando pouco mais de mês para o Natal, os empresários têm que colocar as idéias em prática. Aqueles que ficarem para trás, correm o risco de perder esse importante filão do mercado, pois todos os anos, a melhor data para vendas é exatamente o final de ano, haja vista a necessidade de contratação dos temporários, fator que indica exatamente o aquecimento nas vendas e a movimentação no comércio.

■ ARTIGO

Novembro Laranja

Estamos no Novembro Laranja, campanha nacional de conscientização sobre o zumbido. Estudos apontam que mais de 20% da população mundial refere ter zumbido e mais de 200 causas já foram associadas a esse “barulho” constante e irritante que atrapalha bastante a qualidade de vida das pessoas.

Ele pode ser definido como um barulho de chuva, cigarra, apito, grilo, mosquito, pernilongo, panela de pressão entre outros, mas sempre algo muito indesejável, estando presente na cabeça, em um dos ouvidos ou até nos dois ouvidos e sem que haja uma fonte geradora deste som.

É um som que não pode ser ouvido por outras pessoas.

O zumbido não é uma doença! Ele é consequência de alguma doença.

O médico otorrinolaringologista é o primeiro especialista a ser consultado. É ele quem solicitará exames e diante dos resultados terá sua conduta.

O otorrino geralmente solicita audiometria e acufenometria (testes que medem a capacidade auditiva, a frequência e intensidade do zumbido respectivamente), exames de sangue para investigar possíveis fatores ligados ao zumbido como colesterol alto, diabetes e síndrome metabólica, entre outros.

Alterações posturais, alterações na oclusão dos dentes, má alimentação, uso abusivo de açúcar, cafeína e álcool, tabagismo, exposição ao ruído, estresse e sequelas do Covid também não devem ser descartadas.

Daí a necessidade de ser acompanhado por um bom médico que fará as indicações para cada caso, podendo ser audiologista, cardiologista, endocrinologista, psiquiatra, nutricionista, entre outros.

A perda auditiva é a maior causa do aparecimento do zumbido. Com o uso de aparelhos auditivos se passa a ouvir melhor e a percepção daqueles sons desconfortáveis podem desaparecer. Isso

acontece porque os aparelhos auditivos captam os sons externos, amplificam e purificam com tamanha exatidão, que o zumbido é mascarado, ou seja, passa a não ser mais percebido. Para isso, medidas do zumbido são realizadas para que o conforto e a audição sejam reabilitados de maneira mais eficiente possível.

A exposição ao ruído é a maior causa da perda auditiva. Ele está presente no nosso lazer, trabalho e no dia a dia.

Embora nem sempre conseguimos prevenir o zumbido, determinadas atitudes preservam nossa audição. Evite, por exemplo, usar fones de ouvido por mais de duas

horas consecutivas e não ultrapasse o volume máximo indicado em qualquer equipamento eletrônico.

Novembro é o mês dedicado à conscientização do Zumbido. Quanto antes se iniciar a investigação e o tratamento, maiores serão as chances de sucesso.

Arquivo



Vanessa Moraes é audiologista - @fonovanessacmoraes

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

ESTATUTO DO BIOMA DO PANTANAL / DA REDAÇÃO

Max Russi: “É preciso construir uma legislação que traga um resultado efetivo ao pantaneiro”

Conferência discutiu com diversos segmentos da sociedade, soluções para uma exploração sustentável da maior planície alagada do mundo

ANGELO VARELA / ALMT



Presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso, deputado Max Russi ressaltou a importância das discussões realizadas durante os três dias de evento

Com o objetivo de discutir a conservação, a proteção, a restauração e a exploração sustentável do bioma Pantanal, a Assembleia Legislativa de Mato Grosso sediou na semana passada a Conferência Estadual sobre o Estatuto do Pantanal.

A programação incluiu palestras e mesas de discussão com a participação de ministros, desembargadores, professores, pesquisadores e especialistas de diferentes áreas, como biologia, direito e engenharia (agrônoma e florestal).

O presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso, deputado Max Russi (PSB), ressaltou a importância das discussões realizadas durante os três dias de evento, bem como a qualidade dos participantes que deram suas contribuições.

“Tenho certeza que essa conferência apresentará grandes resultados. Tivemos um envolvimento muito forte de todos os atores que estão à frente do assunto para que possamos ouvir as comunidades, a população de uma maneira geral”, disse.

Max reforça que a intenção dos debates é a criação “Estatuto do Pantanal”, ou seja, elaborar um documento que contenha estratégias e ações a serem desenvolvidas pelos órgãos públicos e comunidade civil organizada a fim de inibir ocorrências de novos desastres ambientais e preservar os biomas mato-grossense e sul-mato-grossense.

“É um assunto importante para o pantanal, o patrimônio de nosso Estado, que precisa de uma atenção especial, precisa ter legislações fortalecidas. Nós precisamos avançar”, avalia.

Maxi Russi ainda afirmou que o Parlamento estadual está junto com o Senado Federal para construir uma proposta que seja justa e que traga segurança jurídica à sociedade pantaneira.

“Essa proposta impacta na vida de muita gente que vive no Pantanal. É preciso construir uma legislação que traga um resultado efetivo ao pantaneiro. Esse bioma precisa ser preservado porque é patrimônio de Mato Grosso, do Brasil e do mundo”, disse Russi.

Entre os temas de debate, esteve em evidência o direito fundamental das comunidades pantaneiras para o desenvolvimento do Pantanal Mato-grossense. O diretor-geral da Escola Superior da Magistratura de Mato Grosso (Esmagis-MT), desembargador Marcos Machado, disse que todas as relações econômicas, políticas, sociais e humanas precisam de um marco de regulação. Segundo ele, o Brasil já possui lei que trata do meio ambiente (vários biomas), mas destaca Mato Grosso possui três deles (Cerrado, Pantanal, Amazônia) e tanto os estados de Mato Grosso quanto Mato Grosso do Sul não possuem uma legislação específica que defina exatamente quais são os pontos de preservação absoluta.

Para o Marcos Machado, falta cultura e compromisso das pessoas que possuem propriedades e das pessoas que transitam na região como turistas ecológicos. “Essa consciência vem com a educação ambiental, mas também com a participação e a inclusão das pessoas preservá-la. O próprio turismo é de destruição - deixa resíduos sólidos, que acaba influenciando na vegetação e na alimentação dos animais. É preciso consciência, educação e cultura”, afirmou o magistrado.

Já a apresentação técnica do Projeto de Lei nº 5.482/2020 – Estatuto do Pantanal – foi feita pelo consultor legislativo do Senado Federal, Gustavo Aour Cerqueira. Ele disse que a proposta para o zoneamento ecológico-econômico (ZEE) do Pantanal está a normatização da pesca e a aquicultura sustentável, o desenvolvimento rural sustentável e a prevenção e combate a incêndios.

Outras diretrizes propostas no projeto de lei para o zoneamento ecológico-econômico (ZEE) do Pantanal está a regularização fundiária, a criação de unidades de conservação e o reconhecimento das terras de comunidades tradicionais e de povos indígenas e o fortalecimento das cadeias de produtos da sociobiodiversidade.

O senador Wellington Fagundes (PL) afirmou que a proposta tem como escopo dar segurança jurídica à vida e às atividades econômicas desenvolvidas no bioma do Pantanal. Segundo ele, quase 94% da área pantaneira estão nas mãos da iniciativa privada, e com responsabilidade de preservar e conservar a maior planície alagada do mundo.

“A legislação vai definir o que pode e o que não pode fazer no Pantanal. Entre as normas está a regulação fundiária e apoio ao homem pantaneiro. A proposta fará a verdadeira conservação da região, representando o desenvolvimento social e econômico. Por isso temos que criar políticas públicas que possam trazer condições de segurança para quem vive e explora o pantanal. Mas para isso depende de segurança jurídica e o Estatuto do Pantanal vai possibilitar isso”, explicou Fagundes



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



Dr. Luiz Fernando

Nathany Gomes – Especial para o Notícia Max

“A saúde pública é difícil em qualquer município e não é diferente em Cuiabá”

Foto Reprodução



“Não me limito ao parlamento. Os dias que eu estou na Câmara Municipal são os dias de sessões, mas nos demais dias eu procuro não somente atender as demandas da saúde, mas o cidadão lá na ponta”

Único representante da saúde na Câmara Municipal, o vereador Doutor Luiz Fernando Amorim (Republicanos) afirmou que o Sistema Único de Saúde (SUS) é o principal gargalo dentro administração pública de qualquer município.

Segundo ele, a realidade da Capital não difere das demais cidades do interior do Estado e parabenizou o empenho dos profissionais que, em muitos casos, mesmo com a precariedade na estrutura, continuam desempenhando seus ofícios com excelência, cumprindo a missão de salvar vidas.

“A saúde pública é difícil em qualquer município e não é diferente em Cuiabá. A Capital tem avançado. Eu não canso de parabenizar os profissionais da saúde, os trabalhadores que estão desempenhando um excelente papel. Mesmo faltando estrutura fazem a sua parte que é salvar vidas e levar o bem estar para toda população”, disse ao Notícia Max.

O parlamentar, que integra o diretório municipal da sigla, adiantou que os planos para o ano que vem é conquistar até três cadeiras no Legislativo Estadual.

Notícia Max – O senhor está sempre participante das ações sociais do Legislativo. O que esta causa significa para o senhor?

Luiz Fernando - Vejo um ato humanitário extremamente importante. Ainda vivemos um período de pandemia, mas a situação que o país apresenta neste momento é de dificuldades gigantescas em relação a falta de empregos, e vemos que as pessoas estão preocupadas em colocar o pão de cada dia em casa e muitas das vezes estão desempregadas, passando por dificuldades financeiras. Tem famílias que precisam ser atendidas e vamos acompanhar as doações de alimentos e estamos acompanhando as distribuições. Vejo como um ato grandioso dos 25 vereadores que compõem aquele parlamento. Às vezes parece pouco, mas se cada um na sociedade fizer a sua parte, doar-se ao próximo, isso vai representar com certeza mudança na vida das pessoas que precisam sobreviver nesse momento tão difícil que estamos atravessando no país.

Notícia Max – Como avalia a Semana da Saúde promovida pelo senhor na Casa de Leis?

Luiz Fernando - Foram ações bem pertinentes e importantes. Nós ainda estamos terminando o Outubro Rosa. Fizemos questão de levar ali médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, profissionais multidisciplinares na área da saúde, para dar palestras educativas e informações pertinentes ao momento, pois só quem sente na pele sabe o que é um câncer, sempre trabalhando a prevenção. Essa foi nossa intenção na Câmara Municipal, levar não só funcionários que ali trabalham, dedicam a sua vida para que aquela casa da cidadania funcione, mas para a população, até mesmo de forma remota, que possa ser tocada e mais, saber aonde recorrer, qual hospital, que unidade básica ou secundária de saúde eu posso procurar se eu tiver uma suspeita de câncer, um nódulo na mama, o que as pessoas podem fazer. Esse foi nosso objetivo, levar saúde, levar prevenção a toda população, não só da Câmara Municipal, mas de toda Cuiabá.

Notícia Max – O senhor tem sido bastante atuante frente às fiscalizações, cumprindo o papel para qual foi eleito. Essa toada vai continuar?

Luiz Fernando - Estamos já no 11º mês de mandato, sendo representante da saúde dentro daquele parlamento. Costumo sempre frisar essa situação, tenho essa responsabilidade gigante. Estou sempre nas unidades, sejam elas Unidade de Pronto Atendimento (UPA), Unidade Básica de Saúde (UBS), em constante conversa com a Secretaria Municipal de Saúde, ainda estamos atravessando um momento muito delicado, faltam medicamentos, obras paralisadas, mas todo o respaldo da Prefeitura de Cuiabá tem sido para conosco. Estamos muito felizes que as medicações que estão chegando lá na ponta, onde precisa para a população.

É muito chato um munícipe ir até a unidade e sair de lá sem o medicamento básico que é obrigação do estado e do município fornecer. Estas unidades têm prazo para serem inauguradas. A saúde pública é difícil em qualquer município e não é diferente em Cuiabá. A Capital tem avançado. Eu não canso de parabenizar os profissionais da saúde, os trabalhadores que estão desempenhando um excelente papel. Mesmo faltando estrutura fazem a sua parte que é salvar vidas e levar o bem estar para toda população.

Notícia Max – Como está o contato com a população atualmente?

Luiz Fernando - Não me limito ao parlamento. Os dias que eu estou na Câmara Municipal são os dias de sessões, mas nos demais dias eu procuro não somente atender as demandas da saúde, mas o cidadão lá na ponta, que precisa ser ouvido sobre a falta de saneamento básico, asfalto, infraestrutura no geral de cada bairro. Cuiabá cresceu muito e não conseguimos com certeza visitar todos os bairros. As pessoas tem nos chamado, temos um WhatsApp que atende essas demandas que é um número de contato com nosso gabinete, atendemos a demanda prontamente, vamos in loco. Eu gosto muito de participar, sentir a população e os anseios de cada um, e é isso que estou fazendo em nosso mandato enquanto parlamentar, independente do setor, ajudando os municípios.

Notícia Max – Sobre as eleições de 2022, como estão as movimentações do Republicanos?

Luiz Fernando - Estávamos esperando essa decisão que veio de Brasília, se permaneceria chapa pura ou não e sobre a volta das coligações. Eu faço parte do diretório municipal, sou secretário geral do município e acredito que logo em breve teremos uma reunião, mas adianto que vamos formatar uma chapa bastante competitiva. A nossa intenção para 2022 é vir com uma chapa forte para deputado estadual e federal. Precisamos ter representatividade. É o quinto maior partido dentro do país e não é muito diferente dentro do Estado. Nossa expectativa para 2022 é fazer de duas a três vagas dentro da Assembleia Legislativa (ALMT). Governo temos bons nomes para sociedade, mas tudo isso será discutido internamente e vendo a viabilidade partidária, mas temos bons nomes que podemos lançar para governo.

“Eu faço parte do diretório municipal, sou secretário geral do município e acredito que logo em breve teremos uma reunião, mas adianto que vamos formatar uma chapa bastante competitiva. A nossa intenção para 2022 é vir com uma chapa forte para deputado estadual e federal”

INTERCÂMBIO / NATHANY GOMES — ESPECIAL PARA O NOTÍCIA MAX

Estudante da UFMT promove rifa natalina para realizar sonho de estudar em Portugal

Preocupada sobre como serão os primeiros dias no país estrangeiro, Marina Cintra decidiu criar a rifa, tendo em vista a aproximação das festas de fim de ano

Conhecer novas culturas, países e até mesmo aprender outras línguas é o sonho de todo acadêmico, e não poderia ser diferente com a estudante de Jornalismo da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Marina Cintra, de 26 anos, que após conquistar uma bolsa de estudos em Portugal, decidiu promover uma rifa natalina para custear as despesas com seu intercâmbio.

O caminho para ser selecionada no processo não foi nada fácil. Marina precisou apresentar um portfólio com todos os trabalhos acadêmicos que desenvolveu para alcançar uma boa nota. Então, veio à notícia mais aguardada, ela foi aprovada na primeira fase.

Logo depois, deu início aos trâmites para conseguir a documentação necessária para viagem, bem como a exigida pela universidade portuguesa. Neste momento, ela percebeu que o tempo era seu maior adversário e não pensou duas vezes em adiantar e planejar mais esse importante passo em sua formação.

A bolsa de ensino não contempla despesas como alimentação, transporte e hospedagem. Preocupada sobre como serão os primeiros dias no país estrangeiro, ela decidiu criar a rifa, tendo em vista a aproximação das festas de fim de ano. O objetivo é arrecadar recursos para conseguir se manter inicialmente e não passar sufoco ao chegar lá.

Os valores variam de R\$ 6 a R\$ 10 e os participantes concorrem a uma cesta de natal. “Agora temos que correr atrás do visto, seguro de vida, lugar para ficar lá, etc. Por isso, decidi realizar a rifa. Vi que após resolver tudo isso, quero ter um dinheiro reservado para levar e ter segurança pelo menos no primeiro mês”, contou ao Notícia Max.

A cuiabana destaca que seu objetivo durante a estadia é conseguir um emprego, conciliando os trabalhos com os estudos. A duração do intercâmbio é de cinco meses, experiência esta que ela já classifica como marcante e de suma importância em sua vida.

“Lançar a rifa foi incrível e ao mesmo tempo desafiador. Eu amo o Natal, o espírito que ele traz e seria algo imediato e ‘fácil’. Quem não gosta de ganhar uma linda cesta? Lancei a rifa com muito medo de não aderirem, mas para minha surpresa, deu tudo certo. Nas redes relembro e mando mensagem para que as pessoas comprem”, destaca.

O sorteio está previsto para ocorrer no dia 20 de dezembro. Aos interessados em contribuir com Marina, basta entrar em contato pelo telefone: (65) 99999-6081. Ou pelo perfil no Instagram: @marinascintra



NÃO BAIXE A GUARDA. A LUTA AINDA NÃO ACABOU.

- É OBRIGATÓRIO O USO DA MÁSCARA**
- MANTENHA DISTÂNCIA >1,5M**
- HIGIENIZE AS MÃOS**
- SEM AGLOMERAÇÕES**

A pandemia está longe do fim, fazendo mais vítimas a cada dia. O Governo de Mato Grosso não está medindo esforços para contê-la, mas **todos precisamos seguir com os cuidados - inclusive quem teve a doença ou já se vacinou.** Quando você baixa a guarda, a Covid derruba.

Governo de Mato Grosso

OBRAS / DA REDAÇÃO

STOPA: "ESTAMOS DANDO SEGUIMENTO AO PLANEJAMENTO DE GOVERNO"

Reunião em Brasília com o presidente Jair Bolsonaro tratou de investimentos para construção de uma trincheira e dois novos viadutos na Avenida Miguel Sutil

Foto Assessoria

O prefeito em exercício, José Roberto Stopa, fez a primeira visita ao presidente Jair Bolsonaro, em Brasília. Em reunião na última segunda-feira (8), o gestor articulou recursos para obras em Cuiabá.

"Cuiabá não pode parar e não vai parar! É com essa certeza que estamos dando seguimento ao planejamento de governo elaborado para os próximos anos para Cuiabá, pontuou, afirmando que durante encontro com Bolsonaro e com a ministra-chefe da Secretaria de Governo, Flávia Arruda, tratou de investimentos para construção de uma trincheira e dois novos viadutos na Avenida Miguel Sutil, além de novas obras de pavimentação.

"O presidente Bolsonaro e a ministra Flávia foram extremamente receptivos. Agradeço também ao senador Wellington Fagundes, que tem sido um importante parceiro nessa luta", disse Stopa.

Conforme a prefeitura, os viadutos serão levantados nas rotatórias de acesso ao Centro de Eventos do Pantanal e do bairro Santa Rosa, com a avenida Lava-pés. A trincheira será construída em frente ao Círculo Militar.



Prefeito interino José Robeto Stopa esteve reunido com o presidente Jair Bolsonaro e a secretária de Governo, Flávia Arruda

"Nós estamos garantindo que isso saia com qualidade, e saímos da reunião com a certeza de que Cuiabá continuará a receber recursos", disse Stopa.

Contando também com a presença do prefeito de Várzea Grande, Kalil Baract, Stopa esteve ainda com o ministro da Educação Milton Ribeiro. No encontro, os gestores

puderam trocar ideias e experiências, principalmente, sobre a retomada completa das atividades educacionais presenciais no contexto da pandemia da Covid-19.

" Fizemos uma visita de cortesia para o ministro que tem sido um grande parceiro nos avanços conquistados para a educação municipal de Cuiabá. No

mês passado, ele esteve na Capital fazendo a entrega oficial da primeira Escola Cívico-Militar Cuiabana Profª Maria Dimpina, que tem sido uma referência nacional", comentou Stopa.

VIADUTOS

O planejamento da gestão Emanuel Pinheiro é construir na Avenida Miguel Sutil mais dois viadut-

os e uma trincheira, iniciado a partir de abril de 2022, mês de comemoração aos 303 anos da Capital. As obras serão executadas em pontos considerados grandes gargalos no trânsito da região.

Os viadutos serão edificados na rotatória de acesso ao Centro de Eventos do Pantanal e no trevo do Santa Rosa, ligando

as avenidas Lava Pés e Antártica. A última obra é a construção da Trincheira do Círculo Militar, orçada em R\$ 62 milhões e já que já está com o projeto protocolado no Ministério do Desenvolvimento Regional (MDR) e conta agora com o apoio do deputado federal Emanuel Pinheiro Neto (Emanuelzinho) para dar andamento no processo.

Colégio Adventista

PARA TODAS AS PROVAS DA VIDA

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
ADVENTISTA
NO BRASIL

512 UNIDADES

12 MIL PROFESSORES

225 MIL ALUNOS



FAÇA SUA MATRÍCULA

 **65 99256.5135**

Aponte a câmera e saiba mais



educacaoadventistalestemt.com.br



educacaoadventista.org.br



**Colégio
Adventista**

DE JANEIRO A JULHO / NATHANY GOMES — ESPECIAL PARA O NOTÍCIA MAX

24 pessoas perderam a vida somente este ano no trânsito de Várzea Grande

Subcomandante da GM frisa que a negligência ainda é muito comum entre os condutores, como por exemplo, uso do celular durante a direção

Foto Luiz Alves

Com o crescimento acelerado e aumento considerável no número de habitantes, transitar pelas principais ruas e avenidas de Várzea Grande têm exigido diariamente, tanto dos motoristas quanto dos pedestres, atenção dobrada no trânsito.

O que justifica isso é número de acidentes com vítimas fatais registrados no período de janeiro e julho deste ano, o total de 24, segundo dados repassados pela Guarda Municipal de Várzea Grande (GMVG)

Apesar dos dados considerados alarmantes, se fizemos um comparativo referente ao mesmo período do ano passado, onde foram contabilizados 42, é possível perceber uma redução de aproximadamente 50%.

Conforme a corporação, a equipe é responsável apenas por oferecer um suporte e garantir a segurança e integridade dos envolvidos no local do fato, até a chegada da Delegacia de Delitos de Trânsito (Deletran). Além dos acidentes com mortes, os dados da GM despertam para outra situação, acidentes com lesões corporais.

No primeiro semestre de 2020 foram comunicadas 285 ocorrências desta natureza. Já em 2021, a somatória é 311.

Uma das principais queixas dos agentes se baseia no conhecimento dos fatos. Segundo eles, o canal de comunicação é por meio do telefone 190 ou contato direto com a base. Conforme relato, já houve circunstâncias em que ocorreu um acidente e a GM não estava presente no local pelo fato de não ter sido informada.

Para o subcomandante GM Alexander Ortiz, a imprensa possui um papel fundamental através da divulgação das notícias, contribuindo para diminuição dos acidentes.

“A imprensa nos ajuda muito, alertando sobre as medidas de segurança, para se evitar a combinação de álcool e direção. Nós queremos alertar os condutores que estamos atuando firmemente nas ruas”, explicou ao Notícia Max. Em contrapartida, o subcomandante frisa que a negligência ainda é muito comum entre os condutores, como por exemplo, uso do celular durante a direção.



Com aproximação das datas comemorativas mais importantes, o natal e o ano novo, a Guarda Municipal adianta que as fiscalizações serão intensificadas

Com aproximação das datas comemorativas mais importantes, o natal e o ano novo, a Guarda Municipal adianta que as fiscalizações serão intensificadas, com objetivo de salvar o maior número de vidas no trânsito.

PROGRAMA

SER

família

mt.gov.br

Esta é mais uma ação do

PROGRAMA

Mais MT

864 MIL

CESTAS BÁSICAS ENTREGUES

2020 - 330 mil • 2021 - 534 mil

MAIS DE 100 MIL

famílias atendidas pelo auxílio emergencial do Governo de MT

É O GOVERNO CUMPRINDO

SUA OBRIGAÇÃO DE PRESTAR CONTAS

DO QUE FAZ AO CIDADÃO.

Governo de
Mato Grosso

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Evento frequentemente animado por palhaços	Doutrina religiosa com poucos adeptos	Grande felino malhado (pl.) chuan, arte marcial	Ferozes (fem.) (?) chi	Esubalhados (os olhos) (?) Pitanguy, cirurgião	Sequela do dedal
A feira que reúne oculistas e astrólogos					
Efeito de câmeras			Garantia de pagamento		
Professora (inf.)			Botão da filmadora		
Mecanismo de controle em metrô		Rebelião armada			
		Instrumento agrícola			
				"Tropa de (?)", filme de José Padilha	
			Representante oficial do povo (fem.)		Prática que irrita o iconoclasta
Peregrino; romeiro	Apelido de Samanta		Flor-de-(?), símbolo do Escotismo		
A clave para os sons graves (Mús.)	Atitude; ação	(?) Brazil, radialista e repórter			Engenheiros reparados por astronautas
		Pautada			
Instituições onde se abrigam e educam menores		Região Administrativa (sigla)		Terceira pessoa do discurso (fem.)	
Herói do Dilúvio (Bíblia)	Unidade de ângulos			"(?) tu, Brutus", frase de César	
	Urso, em inglês				
Matéria-prima para a produção de tecidos		Erico Veríssimo, romancista brasileiro		Arte, em inglês	
				Digrafo de "urro"	
(?) T, estilista e modelo					Internet Explorer (sigla)
Verbo associado ao adesivo					
Período de criação da CLT e do salário-mínimo (BR)					

BANCO 2/ta. 3/art. 4/beat. 5/sépl. 6/viador.

69

D ICAS

6 macetes culinários básicos que um chefe de cozinha adoraria ensinar a um iniciante

Se você tivesse uma hora inteira para descobrir os melhores macetes de culinária com um grande chefe de cozinha, o que queria aprender? A maioria das pessoas adoraria entender truques de preparo para alimentos simples e que fazem parte da dieta no dia a dia. Veja seis conselhos que podem mudar sua relação com as panelas.

1. Dica para temperar feijão

Frite alho, cebola, pimentão e folhas de louro. Se você gosta de feijão com carne, pode acrescentar cubos de bacon, pedaços de costelinha ou carne seca. Se você é vegetariano, pode temperar o feijão com pedaços de queijos defumados, como a ricota e o provolone, por exemplo, que conferem um sabor irresistível ao feijão. Para engrossar o caldo, amasse alguns grãos com concha ou leve para o liquidificador.

2. Como deixar arroz soltinho

A dica para o arroz ficar soltinho é lavar os grãos em água corrente até que a água não esteja mais saindo leitosa. É esse amido que deixa o arroz empapado, por isso, deixe bem o excesso de água escorrer antes de levar ao fogo. Coloque três colheres de óleo numa panela funda média e refogue em fogo médio: uma cebola pequena picada e dois dentes de alho. Adicione o arroz e mexa o refogado por um minuto, com muito cuidado para não queimar o alho.

3. Descobrir a temperatura do óleo

Para ter segurança absoluta de que o óleo já atingiu a temperatura certa para fritar, jogue um palito de fósforo virgem na gordura quando levá-la para o fogo. Mesmo que esteja sob imersão, ele vai entrar em combustão e apagar logo em seguida. Observe o sinal pelo ruído ou pela cabeça do palito queimada.

4. Deixar a fritura sequinha

Já ouviu falar no truque do vinagre para fritar? Experimente dar um banho de vinagre nos ingredientes in natura antes de levar para fritar. Corte as batatas em palitos e coloque todos os pedaços submersos em uma vasilha com água (1 litro) e vinagre (1 colher de sopa) por 10 minutos. Escorra a água, seque as batatas em papel-toalha ou em um pano de prato bem limpo e não usado e frite no óleo bem aquecido a 190°C.

5. Descascar o alho rapidamente

Se você quer aprender como descascar os dentes de alho em segundos, eis a solução dos chefes de cozinha. Sacuda por alguns segundos e os dentes dentro de um vidro com tampa e eles vão sair completamente descascados. Se sobrar pele em volta de alguns dentes, elas já estarão soltas e poderão ser facilmente removidas com as mãos.

6. Desfiar o peito de frango

Cozinhe o frango normalmente, usando ou não o sistema de pressão da panela. Escorra a água do cozimento e volte a carne de frango na panela de pressão. Feche a tampa e sacuda bastante, fazendo movimentos como se estivesse usando uma coqueteleira. As fibras do frango vão se soltar completamente, deixando a carne toda desfiada facilmente.

H ORÓSCOPO

ARIES - Nesta semana você pode ter que fazer um esforço enorme para se conciliar com as pessoas sem se sentir ofendido ou invadido. Tome cuidado com explosões de raiva e com a necessidade de usar mais força do que o necessário, tornando-se agressivo. É importante ter calma e saber quando dar sua opinião e quando se calar, para poupar suas energias.

TOURO - Nesta semana, suas realizações e seus projetos sofrerão atrasos, então é importante ter muita diplomacia, calma e flexibilidade. É possível que seja uma semana mais tranquila, se você não tiver tantas tarefas para realizar ou prazos curtos. Quem lida com prazos e pressão pode se sentir estafado e insatisfeito.

GEMEOS - A semana pode trazer expansão da mente e novas ideias, mas tudo pode ser bem caótico se você não conseguir manter certa organização e método. A saúde também pode ser um ponto de atenção, então tome cuidado com a tentativa de abraçar o mundo, porque pode acabar em estafa.

CANCER - A semana pode trazer novidades e novos caminhos, mas é preciso uma boa dose de desapego e de coragem para seguir e não apenas procrastinar ou ficar numa atitude vitimista ou dramática. Quanto mais conseguir colocar sua criatividade nas suas ações, mais poderá ter uma semana animada e divertida.

LEAO - A semana pode trazer ansiedade e inquietação, mas tome cuidado com competições e dificuldade de enxergar as necessidades dos outros. É importante receber ajuda, firmar parcerias e buscar ceder um pouco para não ter uma semana intensa e pesada demais.

VIRGEM - A semana promete ser corrida com mudanças e situações inesperadas. Saber ser flexível e sair da rigidez é indicado. Tome cuidado com teimosias e julgamentos. Você pode conseguir resolver muitos problemas sendo aberto a ouvir e a negociar. Viagens podem acontecer, quebrando sua rotina.

LIBRA - Esta semana vai trazer liberdade e diversão. É importante saber ter uma postura desapegada e apostar no seu lado criativo, que pode estar aflorado. Para quem tem filhos ou trabalha com arte ou educação, a semana pode ser bem cheia de novas oportunidades.

ESCORPIAO - A semana pode trazer instabilidades emocionais e questões do passado para serem resolvidas. É importante conseguir dialogar e manter a calma frente aos desafios. As iniciativas vão te favorecer, mas tome cuidado com a dificuldade de estabelecer prioridades.

SAGITARIO - A semana pode trazer mudanças súbitas e inesperadas. Além disso, você pode comprar ou vender algo, e isso traz alívio. Seja como for, você pode ter bons ganhos ou fazer boas negociações. Avalie os prós e contras das situações para não se arrepender depois. Tome cuidado com impulsividades.

CAPRICORNIO - A semana pode trazer alguns prejuízos. É importante buscar manter a mente lúcida e agradecida e saber ser desapegado, mas fique alerta para possíveis situações indesejadas e se precavenha de perigos. Fique menos distraído e mais alerta.

AQUARIO - Existirá, nestes dias, uma vontade de se libertar de tudo que te oprime. Apenas tome cuidado com as impulsividades. Pense bem nas suas decisões antes de tomá-las. Você pode realizar bastante nesta semana se souber aliar sua criatividade e sua intuição às suas atividades diárias.

PEIXES - A semana pode favorecer viagens e passeios, bem como momentos de alegria e diversão para quem estiver mais livre de preocupações do dia a dia. Tome cuidado com a dispersão e com distrações, que podem fazer você procrastinar suas tarefas e deixar a semana caótica. Suas emoções podem estar intensas, então tome cuidado com radicalismos.

C ULINÁRIA



PUDIM DE COCO COM DOCE DE LEITE

Ingredientes do pudim de coco com doce de leite 1 lata de leite condensado 1 lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir) 4 ovos 50g de coco em flocos 1/2 xícara (chá) de doce de leite de corte em cubos

Calda 1 xícara (chá) de açúcar 1/3 de xícara (chá) de água

Modo de preparo Para a calda, em uma panela, dissolva o açúcar na água e despeje em uma panela. Leve ao fogo baixo, sem mexer, por 15 minutos ou até obter um caramelo dourado. Despeje em uma fôrma de buraco no meio de 22cm de diâmetro e gire com cuidado para untar. Reserve. Bata no liquidificador o leite condensado, o leite e os ovos. Acrescente o coco e misture com uma colher. Despeje na fôrma e leve ao forno médio, preaquecido, em banho-maria por 15 minutos. Retire, coloque o doce de leite por cima da massa e leve novamente ao forno por 30 minutos ou até firmar. Deixe esfriar e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva. Se necessário leve à boca do fogão rapidamente para derreter a calda e soltar.

A LIMENTANDO A ALMA

Àquele que é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos, de acordo com o seu poder que atua em nós,

Efésios 3:20

Em Breve



Seu Novo estilo de vida...



Av Presidente Castelo Branco, 1.268 - Quilombo - Cuiabá/MT

Fotos: Reprodução / Arquivo pessoal



IRENE

Carvalho

JORNALISTA E COLUNISTA SOCIAL

SOMOS
tão 
Passageiros
que, NÃO SOMOS,
estamos.



Aniversariante da semana Paulo Alexandre Lima e sua esposa Naty Carvalho! Deus abençoe!



Juliana Polet... Linda em Jeriiii top!



A bela modelo Mariana Martins... Sempre em destaque! Um arraso!!



Pedro Monteiro desbravando Lisboa! Que delícia... Aproveiteeee!



Aniversariante do mês, o querido Gallo Marinho. Felicidades!

PARABENS!!!
VOCÊ ACABOU DE GANHAR UM...



PEELING DE DIAMANTE

AGENDE SEU HORÁRIO!
(LEVAR VOUCHER, PROMOÇÃO NÃO CUMULATIVA
VÁLIDA ATÉ DIA 19/11/21)

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



Estação da Beleza DUARTE
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

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



98453-0309
R.Gen João Luiz Pereira,
N.416 Duque de Caxias

@studio_corpore
@cilene_muzzi

98453-0309

Como a ozonioterapia funciona no combate à celulite?



Com efeito lipolítico e estimulação de colágeno em algumas sessões de ozonioterapia são capazes de devolver a firmeza e a aparência mais jovem à pele.

Aproveite o mês de promoção

*Pra vida
seguir
em Frente!*

**Pra
Frente
Cuiabá**



Cuiabá não parou na pandemia. *E agora, vamos avançar ainda mais.*

A prefeitura lança um programa amplo e inovador: o ***Pra Frente Cuiabá***. Ele reúne cinco grandes ações para promover a capacitação profissional, a preparação para o ENEM e vestibulares, encaminhamento ao emprego e o incentivo do desenvolvimento das atividades econômicas. Porque o momento é de manter os cuidados e seguir em frente, com mais esperança.

SÃO CINCO PILARES:

- **SINE DA GENTE**, encaminhamento para vagas de emprego.
- **QUALIFICA CUIABÁ**, capacitação profissional.
- **ENEM DIGITAL**, curso preparatório para o ENEM e vestibulares.
- **AGRO DA GENTE**, capacitação e incentivo aos pequenos produtores rurais.
- **CUIABANCO**, carteira de crédito a juro zero para micro e pequenas empresas.

Acesse o site
e saiba mais:



Seis pontos cruciais sobre câncer de próstata

Medo e vergonha podem prejudicar a prevenção e o tratamento desse câncer, que registra 80 casos a cada 100 mil homens em MT

Foto Reprodução

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre homens, atrás apenas do câncer de pele não melanoma. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), a estimativa é de que mais de 66 mil pessoas sejam diagnosticadas com o tumor este ano, o que corresponde a 29,2% dos tumores incidentes no sexo masculino. Em Mato Grosso, a previsão é de 79,62 novos casos a cada 100 mil homens.

De acordo com o médico oncologista e coordenador do serviço de oncologia do Hospital Santa Rosa, Dirceu Costa, as estatísticas são consideradas alarmantes, especialmente porque durante a pandemia da Covid-19 houve uma redução na procura por exames e consultas relacionados ao câncer de próstata. “Os homens normalmente são mais resistentes aos cuidados da saúde devido a vários fatores, entre eles medo e vergonha. A pandemia piorou esse quadro”, destaca o especialista.

Por isso, o Novembro Azul é um mês importante para ampliar a conscientização e reforçar a importância dos homens retomarem a procura por cuidados médicos, a fim de prevenir doenças. “Quanto antes for identificado o câncer, maior a chance de remissão do problema. Em tumores localizados só na próstata e que ainda não se espalharam para outras partes do corpo, a possibilidade de cura chega a ser de 90%”, reforça o médico.

“O câncer de próstata pode ser uma doença silenciosa. Quando os sintomas começam a aparecer, a maioria dos casos já está em fase adiantada. Por isso, é fundamental realizar exames periódicos, mesmo que não exista nenhum incômodo aparente. E um recado que deixo aos homens é que não tenham medo ou vergonha de procurar ajuda o quanto antes, pois o câncer de próstata pode ser fatal e as chances de cura aumentam quando diagnosticado precocemente”, alerta o oncologista Dirceu Costa.

Para esclarecer dúvidas e ajudar a desmistificar ao assunto, Dirceu Costa cita seis pontos principais sobre a doença. Confira:

1º - Câncer de próstata é uma doença que afeta apenas idosos?

A doença é mais comum em homens com mais de 50 anos. No entanto, homens de todas as idades devem ficar atentos aos fatores de risco e manter consultas regulares com urologista ou oncologista para realizar exames que permitam a detecção precoce da doença. Quando há histórico na família (pai, irmãos, tios) os riscos aumentam. Aproximadamente 75% dos casos de câncer de próstata diagnosticados ocorrem com homens com 65 anos ou mais.

2º - Alteração na próstata significa câncer?

Nem sempre. O aumento da próstata acontece com a maioria dos homens à medida em que envelhecem e essa condição não aumenta o risco de câncer de próstata.



3º - Só o exame de sangue (PSA) diagnostica câncer de próstata?

Não. O Antígeno Prostático Específico (ou PSA) é uma enzima com algumas características de marcador tumoral, sendo utilizado para diagnóstico, monitoramento e controle da evolução do câncer de próstata. O exame de sangue é o primeiro passo no processo de diagnóstico. Ele é útil para a detecção da doença em estágios iniciais, quando é possível ser tratada. Se o resultado do PSA indicar alterações presentes na próstata, pode ser uma infecção, inflamação (prostatite) ou, possivelmente, câncer. É por isso que é fundamental a consulta ao médico especialista, que vai complementar o rastreio com outros tipos de exames, incluindo o toque retal e os exames de imagem (ultrassom ou ressonância).

4º - O tratamento do câncer de próstata causa impotência?

Esse é um dos principais medos dos homens ao iniciar o tratamento do câncer. O oncologista Dirceu Costa esclarece que, na maioria das vezes, a disfunção erétil pode ocorrer durante o tratamento para tumores de próstata ou de bexiga.

E isso depende da condição física prévia do paciente, assim como o tipo e o nível do tumor. Alguns homens poderão apresentar impotência moderada a severa, mas a maioria tem apenas uma pequena perda da função sexual, que muitas vezes volta ao normal após o tratamento. E em relação ao tratamento, Dirceu explica que o mais comum é que o homem realize cirurgia, radioterapia e terapia hormonal.

5º - Quais são os fatores de risco?

Obesidade, sedentarismo, tabagismo e o consumo excessivo de álcool são considerados fatores de risco e que aumentam o risco da doença. Por isso, é importante manter hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, evitar comer alimentos muito gordurosos e manter uma alimentação saudável.

6º - Quais são os sintomas?

Os principais sintomas são dificuldade para urinar, diminuição do jato de urina, dor ou ardor ao urinar, presença de sangue na urina ou no sêmen e dor ao ejacular.