

Considerada a segunda maior corrida de rua do Estado de Mato Grosso, a 6ª Corrida do Batalhão de Operações Policiais Especiais da Polícia Militar (Bope) acontecerá no dia 19 de fevereiro, a partir das 19h. Conforme o comandante do Bope, tenente-coronel Fabiano Pessoa, o evento, que teve início em 2015, vem crescendo a cada edição.

# CORRIDA DO BOPE

A sexta edição da Corrida do Bope deve reunir mais de 5 mil participantes e conforme o comandante do Bope, tenente-coronel Fabiano Pessoa, o evento, que teve início em 2015, vem crescendo a cada edição





## ■ EDITORIAL

# Importância da testagem da covid-19

O avanço acelerado da variante ômicron do coronavírus trouxe de volta uma antiga vulnerabilidade da estratégia brasileira de combate à pandemia: as deficiências na testagem para identificar os contaminados, de forma que eles possam se isolar e, com isso, impedir que se tornem transmissores da doença.

Em Cuiabá, para se ter ideia, as unidades de saúde estão lotadas por aqueles que querem saber se estão com covid. Para piorar a situação, um surto de influenza também assola a Grande Cuiabá, fazendo com que o atendimento médico seja ainda mais precário.

Algumas unidades básicas de saúde suspenderam o atendimento na semana passada em Cuiabá, com profissionais em isolamento por terem testado positivo para covid ou por estarem com a síndrome gripal.

A ênfase na testagem se torna ainda mais importante porque a ômicron, além de ser muito mais contagiosa que as demais cepas, também tem apresentado menor agressividade, o que leva a uma proporção muito maior de casos assintomáticos ou com sintomas muito leves.

Muitas dessas pessoas provavelmente só tomarão a iniciativa de fazer um teste para Covid caso saibam que

alguém próximo se infectou; se tiverem contraído a doença inadvertidamente, em alguma outra circunstância, é possível que sigam adiante com sua vida normalmente, contaminando outros e contribuindo (mesmo que sem intenção alguma) para que a pandemia continue causando estragos.

Ajustes podem e devem ser feitos – um exemplo é o pedido do governo à Anvisa para a liberação dos autotestes – e os cuidados preventivos ainda são importantes; os brasileiros não podem se comportar como soldados que resolvem se arriscar desnecessariamente justo no momento em que seu exército está prestes a vencer a guerra.

## ■ ARTIGO

## Novos metais, nova economia, novo mundo. O potencial de MT e da Metamat

Muito se fala, em nosso estado, do potencial do agronegócio, o que é justo, afinal o Mato Grosso é conhecido como o celeiro do país, campeão na produção de soja, milho, algodão e de rebanho bovino e, se fosse um país, seria o 4o do mundo na produção de grãos. Mas é preciso olhar para este estado com outros olhos. Há potencialmente muito mais riquezas neste solo do que imagina nossa vã economia (que me desculpe o Shakespeare pela ousadia). E uma delas, está exatamente sob este solo: os minérios.

Eu descobri isso por acaso? Não, fui convidado pelo governador Mauro Mendes para avaliar a possibilidade de encerrar as atividades da Companhia Mato-grossense de Mineração, a Metamat.

Aqui descobri possibilidades imensas que estavam sendo desprezadas e, com o apoio dos servidores e a aprovação do governador Mauro Mendes, colocamos a companhia num outro caminho: o do desenvolvimento do setor mineral.

Hoje Mato Grosso é o estado brasileiro líder em requerimentos de áreas minerais e não por acaso, es-

tamos desenvolvendo (em Aripuanã, com investimentos de R\$ 2 bilhões) um dos 10 maiores projetos de mineração do mundo em zinco. E o zinco é só um dos minerais existentes em nosso solo. Temos reservas consideráveis de níquel, cobre, fosfato, granito, calcário (fundamental para o agronegócio); produzimos quase 50 mil quilates de diamantes por ano (a produção nacional é de 56 mil quilates/ano) e cerca de 10 toneladas anuais de ouro.

E ainda tem muito mais...

A cada dia mais e mais minerais são descobertos pelos cientistas e passam a ser comercialmente importantes, utilizados nas mais diversas indústrias, com aplicações que sequer imaginamos.

Em suas mãos, por exemplo, está um aparelho que nos últimos anos se tornou peça fundamental em nossas vidas: o celular. E nele, além de metais triviais como ouro, prata, paládio, platina e alumínio, que são nossos velhos conhecidos, há ainda metais sobre os quais você muito provavelmente nunca ouviu falar, como o lantânio, o térbio, o neodímio, o gadolínio e o praseodímio.

E isso apenas num smartfone. Imagine o que mais existe por aí sem utilizado industrialmente. Há muitos outros metais comercialmente importantes, que sequer ainda descobrimos que temos e estão lá, esperando serem descobertos.

A mineralogia, uma das geociências que trata dos minerais, abrange atualmente mais de 4 mil espécies distintas de minerais. E a cada ano são descobertos por esta ciência, entre 40 a 50 novas espécies. Claro, nem tudo tem ou virá a ter utilidade co-

mercial, mas estes dados nos mostram a dimensão do que existe sob nossos pés e sequer imaginamos.

Portanto, a mineração no estado do Mato Grosso, apesar de estar sendo bastante desenvolvida nos últimos anos graças à atuação da Metamat – explorando o potencial de novas jazidas e depósitos minerais de metais e pedras conhecidas, novos (e milionários!) projetos sendo executados etc -, está no limiar de um novo mundo e pode revolucionar nossa economia e gerar milhares de empregos.



Juliano Jorge Boraczynski é Presidente da Companhia Mato-grossense de Mineração (METAMAT)

## 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

# Governo envia 101 mil testes para detecção da Covid-19 aos 141 municípios

Cuiabá vai receber 15 mil testes; Várzea Grande 7.059 e Rondonópolis 5.788

O Governo de Mato Grosso, por meio da Secretaria Estadual de Saúde (SES-MT), irá distribuir 101.985 testes de detecção da Covid-19 aos 141 municípios de Mato Grosso. Em suas redes sociais, o governador Mauro Mendes (DEM) lembrou que a detecção precoce é importante para que o paciente possa receber o acompanhamento médico e evitar a contaminação de outras pessoas, reforçando a necessidade de que a população busque os postos de vacinação e se imunizem.

“Reforço novamente: vacinem. A vacina impede que a doença evolua de forma grave e até mesmo um óbito.

A maioria absoluta das mortes que ainda estão ocorrendo são de pessoas que, infelizmente, não se vacinaram!” afirmou.

Os 10 municípios mais populosos de Mato Grosso receberão os seguintes quantitativos: Cuiabá (15.151), Várzea Grande (7.059), Rondonópolis (5.788), Sinop (3.580), Cáceres (3.233), Tangará da Serra (2.592), Sorriso (2.274), Lucas do Rio Verde (1.657), Primavera do Leste (1.549) e Barra do Garças (1.509). Veja em anexo a relação que cada município do Estado irá receber.

Conforme o secretário de Estado de Saúde, Gilberto Figueiredo, muitos municípios estão com poucos testes em suas Secretarias, sendo essencial o auxílio por parte do Governo do Estado.

“Essa é uma ação que vai subsidiar a testagem nos municípios e intensificar a detecção da Covid-19.

Muitos municípios estão com poucos testes em suas Secretarias, portanto, essa remessa ajudará na identificação do vírus. É essencial detectarmos essa doença precocemente, e oferecer o acompanhamento médico desde a fase inicial e evitar a contaminação de mais pessoas por meio do isolamento do paciente com coronavírus”, pontua o secretário.

Serão encaminhados pela SES-MT aos municípios testes rápidos de Antígeno recebidos do Ministério da Saúde. O encaminhamento do exame teve início na última quinta-feira (20.01) na Superintendência de Assistência Farmacêutica.

O quantitativo de testes rápidos por pesquisa de antígeno que cada município irá receber depende

do cálculo que considera o critério populacional e o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) local.

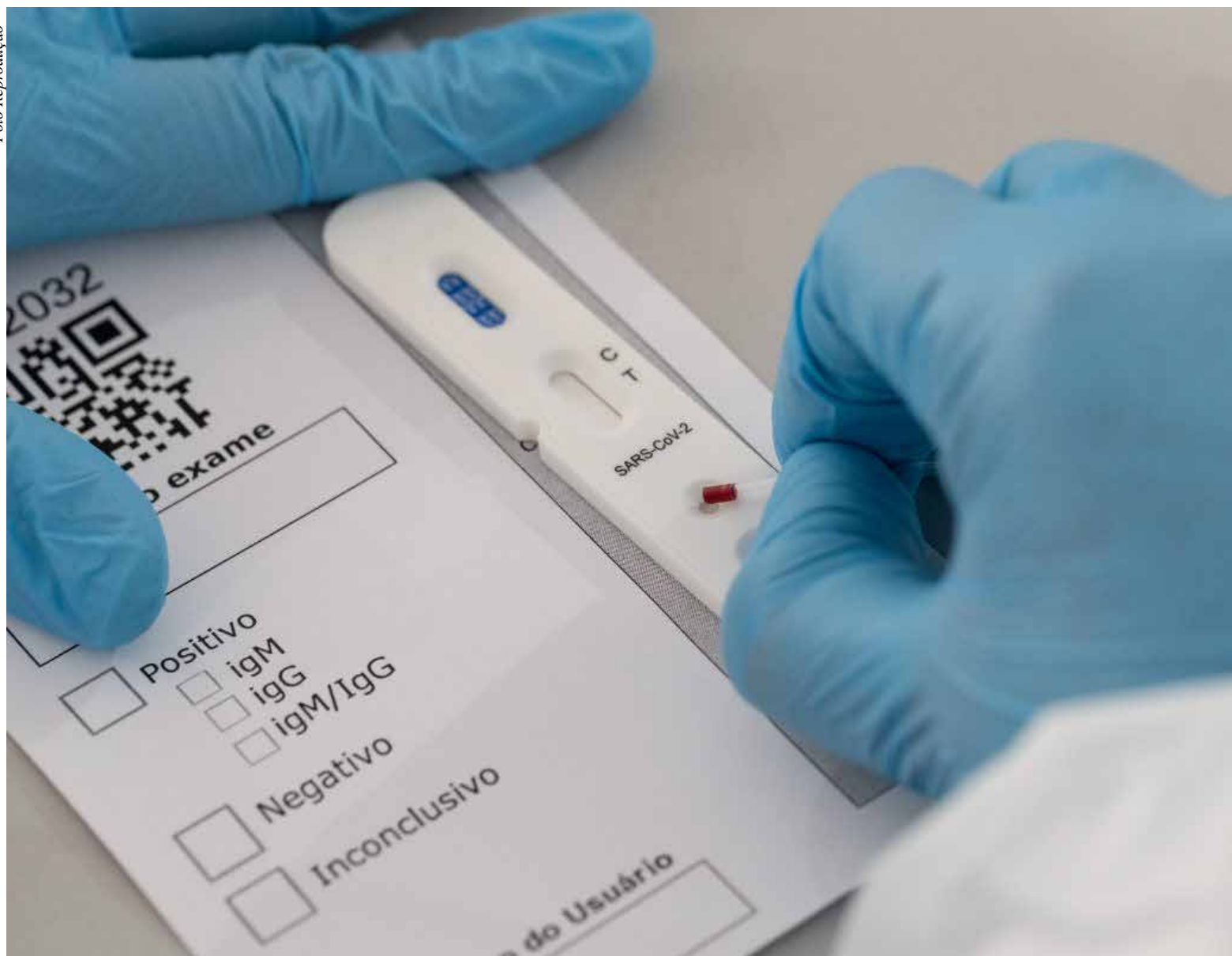
A quantidade que cada município irá receber pode ser conferida em anexo.

O método para o cálculo pode ser acessado na página 2 da Resolução nº 07 da Comissão Intergestores Bipartite (CIB).

Até o momento, foram encaminhados para o enfrentamento da pandemia pelo Ministério da Saúde 501.490 teste antígeno e 265.525 teste rápido de punção.

Nesse mesmo sentido, a SES já adquiriu o total de 350 mil testes por punção e 702 mil testes por antígeno.

Foto Reprodução



Serão encaminhados pela SES-MT aos municípios testes rápidos de Antígeno recebidos do Ministério da Saúde

41% MENOS ÓBITO / DA REDAÇÃO

Ilustração

# Dados da SES mostram que 2021 registrou menos casos e mortes por dengue

Devido a pandemia, pode haver subnotificações e os casos serem bem maiores

Levantamento da Secretaria Estadual de Saúde (SES) aponta que em 2021 foram notificados 26.903 casos de dengue nos municípios com mais de 100 mil habitantes, uma redução significativa nos casos, já que em 2020 foram 45.942 notificações, o que representa 41% a menos nos casos. Já com relação a mortes em decorrência da doença foram 9 óbitos em 2021 e 18 em 2020, uma redução de 50%.

Já quanto ao zika vírus, o Estado registrou 338 casos e uma morte em 2021, e 799 notificações em 2020, uma redução de 57,7%.

Quanto a chikungunya, Mato Grosso notificou em 2021 um total de 362 casos, e 803 casos em 2020, uma redução de quase 55%.

Vale lembrar que a dengue, zika e chikungunya são doenças de notificação obrigatória, o que significa que as unidades de saúde, ao receberem o paciente com sintomas de uma dessas doenças, deve comunicar a SES em até 24h e também a vigilância epidemiológica, para que ele seja monitorado.

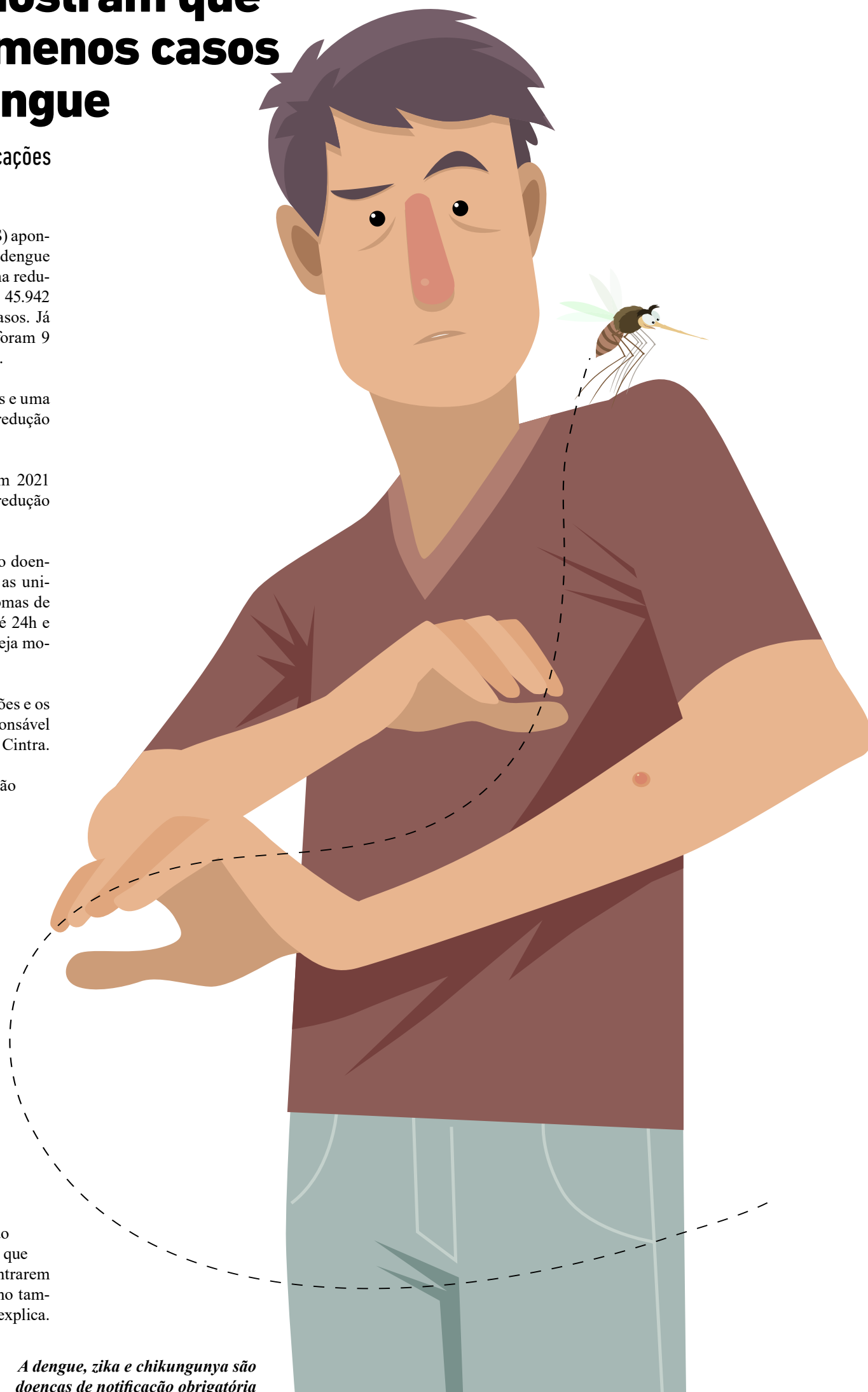
Porém, devido a pandemia, pode haver subnotificações e os casos serem bem maiores. É o que acredita o responsável técnico da Vigilância e Zoonoses da Capital, Daniel Cintra.

“Se comparado 2020 com 2021 tivemos uma redução de 11,8% nos casos de dengue, só que acreditamos em uma subnotificação, porque pra cada uma pessoa que procura uma unidade de saúde, oito não procuram”, pontua.

Daniel frisa que em base no último levantamento estatístico, 55% dos bairros da Capital estão em alto risco para o *Aedes aegypti* e 33% em alerta, o que representa um cenário favorável ao mosquito transmissor da dengue.

Já em Várzea Grande, a orientação é para que todos mantenham os cuidados básicos com os quintais para evitar a proliferação do mosquito *Aedes aegypti*. A gerente da Vigilância Epidemiológica de VG, Relva Teixeira, cita alguns cuidados que o cidadão deve ter.

“Evitar o acúmulo de água, lavar todos os recipientes porque todos os ovos do aedes podem ficar ali, e quando têm contato com a água dá origem ao mosquito. Temos também os agentes de endemia que vão nas residências e pedimos para a população entrarem nas casas porque eles fazem tanto a orientação como também o tratamento se acham algum foco de dengue”, explica.



*A dengue, zika e chikungunya são doenças de notificação obrigatória*



DIA 19 DE FEVEREIRO / REDAÇÃO

# 6ª Corrida do Bope deve reunir mais de 5 mil participantes

Conforme o comandante do Bope, tenente-coronel Fabiano Pessoa, o evento, que teve início em 2015, vem crescendo a cada edição

Considerada a segunda maior corrida de rua do Estado de Mato Grosso, a 6ª Corrida do Batalhão de Operações Policiais Especiais da Polícia Militar (Bope) acontecerá no dia 19 de fevereiro, a partir das 19h. Conforme o comandante do Bope, tenente-coronel Fabiano Pessoa, o evento, que teve início em 2015, vem crescendo a cada edição.

“A corrida do Bope vem atraindo um público grande. Temos a participação de pessoas do Estado e também visitantes. Acreditamos que a 6ª corrida que será realizada no dia 19 de fevereiro, será um evento grandioso e estamos proporcionando mais uma atividade de integração e incentivo ao esporte”, frisa o comandante.

O comandante-geral da Polícia Militar, coronel Jonildo José de Assis, avalia a Corrida do Bope como exemplo de organização e interação com a sociedade. Ele avalia que a corrida, assim como outras realizadas pela PMMT e suas unidades da capital e interior já se tornaram tradicionais, ganharam a simpatia e o apoio da população e entraram para circuito de corridas de Mato Grosso.

Para esta 6ª edição da corrida, os policiais prometem várias surpresas e uma megaestrutura aos participantes, que toparem o desafio proposto pelos policiais “caveiras” da PMMT.

Em 2020, a 5ª edição reuniu mais 5 mil pessoas, e a expectativa é que este ano o número de participantes seja ainda maior, lembrando

que há participação não apenas dos atletas inscritos, mas também os chamados “pipocas”, que são aqueles que mesmo sem fazer a inscrição participam da competição.

A largada acontecerá na frente do quartel do Bope, na Avenida Historiador Rubens de Mendonça (do CPA), e terá percurso de 5Km e 10 Km.

A corrida está dividida na categoria público geral, público militar (Exército, Marinha, Aeronáutica, Polícia Militar e Corpo de Bombeiros Militar), público PCD e Bope Kids (idades de 4 a 13 anos).

Para as crianças, a versão kids, a corrida será realizada no dia 19 de fevereiro, a partir das 16h, no Batalhão

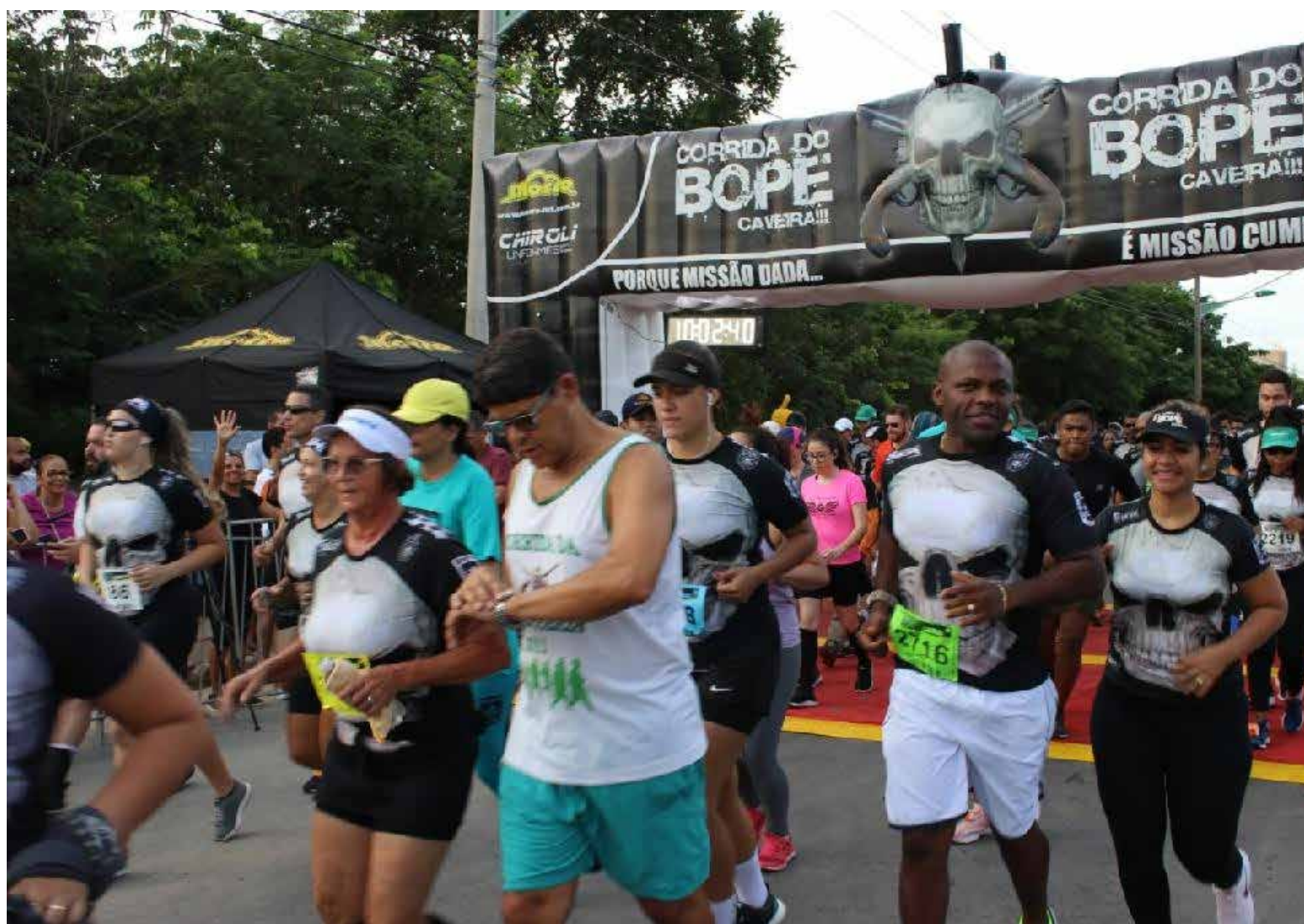
de Operações Policiais Especiais, com largada, chegada e percurso campo de futebol dentro do quartelamento da unidade policial.

Conforme determinação da Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt), a idade mínima para atletas participarem desta prova de 05 km é de 14 (quatorze) anos completos e para prova de 10 km, 18 anos.

A entrega dos kits da corrida acontecerá na quarta, quinta, sexta que antecede a prova (dias 15/02, 16/02, 17/02 e 18/02) das 14h às 20h, em local a ser divulgado nos Sites: [www.morro-mt.com.br](http://www.morro-mt.com.br), bem como nas mídias locais.

Todos os regularmente inscritos que cruzarem a linha de chegada receberão medalhas de conclusão do evento.

Foto Reprodução



Para esta 6ª edição da corrida, os policiais prometem várias surpresas e uma megaestrutura aos participantes

CUIABÁ - DA REDAÇÃO



Reprodução

## Com alta da covid-19, aumenta procura por testes nos postos de saúde

Em dezembro do ano passado foram realizados 1.578 testes em Cuiabá, e apenas nas duas primeiras semanas de janeiro já foram 4,331 testagens

A disseminação da variante ômicron, e consequente aumento de casos da covid-19, vem fazendo com que muitos cuiabanos procurem os postos de testagem para verificar se houve contaminação.

De acordo com a Secretaria Municipal de Saúde, em dezembro do ano passado foram realizados 1.578 testes em Cuiabá, e apenas nas duas primeiras semanas de janeiro já foram feitos 4,331 testes.

O teste é feito de forma rápida, sendo que o resultado sai em até 15 minutos. Todas as pessoas que testam positivo são encaminhadas para avaliação clínica, e a orientação é que procurem as unidades somente as pessoas que tenham sintomas gripais ou que tiveram contato com quem está com a doença.

Coordenador de Programas Especiais da SMS, Márcio Frederico ressalta que é importante que se

saiba os critérios para que possam estar testando os pacientes.

“Primeiramente aquelas pessoas que apresentam qualquer tipo de sintoma característico de uma síndrome gripal, ele deve imediatamente procurar uma unidade básica de saúde, no intuito que possamos estar fazendo essa consulta e já disponibilizando essa testagem rápida. A partir do momento que o paciente testou posi-

tivo, já é feita a prescrição de isolamento”, pontua.

Com o aumento dos casos, a prefeitura da capital também ampliou o horário de atendimento das unidades básicas de saúde, que passam a funcionar das 7h às 17h, sem parada para almoço.

Foi decretada ainda a suspensão temporária de cirurgias eletivas. São feitas apenas procedimentos de emergência.



COMBATE À COVID / DA REDAÇÃO

# Max Russi: “Apenas com a vacinação será possível vencer a pandemia”

Deputado diz não ver necessidade de reabertura de polo de vacinação na AL, mas ressalta que caso haja pedido do prefeito, posto será reativado

Presidente da Assembleia Legislativa, o deputado Max Russi (PSB) afirmou, em entrevista à Rádio Capital na semana passada, que pelo menos nesse momento, não vê a necessidade de reativação do posto de vacinação contra a covid-19 que funcionou no estacionamento da Casa e foi desativado com a queda no número de casos. Ele destacou também que apenas com a vacinação será possível vencer a pandemia do coronavírus.

Embora nas últimas semana tenha sido registrado uma alta nas internações e consequente de casos de infectados pelo coronavírus, Max diz que as ações da Prefeitura e do Governo do Estado têm se mostrado eficazes para imunização da população, que se houver necessidade, não vê nenhum impedimento em reativar o polo de vacinação.

“A Assembleia esteve presente em Cuiabá, Várzea Grande, Rondonópolis e Tangará da Serra com postos de vacinação, mas nesse momento, particularmente, acredito que não terá essa necessidade. A prefeitura de Cuiabá abriu 38 postos de vacinação nos bairros, a UFMT está vacinando, mas se houver necessidade, se o prefeito entender que é importante a Assembleia manter a sua estrutura para vacinação, estamos à disposição”, disse o deputado.

Max Russi destacou que a sociedade pode contar com o apoio dos 24 deputados para dar a contribuição no combate a covid, e que a Assembleia não se furtará em auxiliar a prefeitura com a vacinação da população.

“Não havendo a necessidade de reabertura do polo de vacinação, como se mostra nesse momento, não temos o interesse de manter esse posto pois há uma despesa, um gasto com a estrutura que é toda alugada, mas se a prefeitura, através do secretário de Saúde ou do prefeito houver a necessidade, a Assembleia Legislativa não se furtará em colaborar com a vacinação da população”, pontua.

Max Russi lembra que no momento inicial da vacinação havia bastante dificuldade na imunização da população, com apenas o polo do Centro de Eventos do Pantanal, e que foi uma grande iniciativa da Assembleia que vacinou mais de 200 mil pessoas em seu polo de imunização.



Reprodução


*Max diz que as ações da Prefeitura e do Governo do Estado têm se mostrado eficazes para imunização da população*




# EMPÓRIO Zero


ÁLCOOL

**CONHEÇA NOSSOS PRODUTOS!  
VIVA UM MUNDO DE SABORES.**

 Delivery: (65) 99979-7333

Queijos • Salames • Conservas • Geleias • Doces • Vinhos • Cervejas

 @emporiozeroalcoolcba

 @emporiozeroalcool1





ORÇAMENTO FAMILIAR / DA REDAÇÃO

# Cuiabanos mantêm controle financeiro em 2021

Os cuiabanos conseguiram manter as contas em dia no ano de 2021, segundo a Pesquisa Peic

Reprodução

Em meio à escalada da inflação que atingiu todo o mundo, o que tem provocado certo descontrole orçamentário das famílias, os cuiabanos conseguiram manter as contas em dia no ano de 2021, segundo a Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), realizada pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) e analisada pelo Instituto de Pesquisa e Análise da Fecomércio-MT (IPF-MT).

71,6% dos cuiabanos (quase 143,9 mil em números absolutos) fecharam 2021 com dívidas ou contas parceladas, contra 70,5% verificado em dezembro do ano anterior. Já com relação à inadimplência, os cuiabanos têm honrado seus compromissos, diminuindo o percentual de pessoas com contas em atraso de 35,8% em dezembro de 2020 para 32,3% em dezembro passado.

Outro dado importante da pesquisa é com relação aos que disseram não ter condições de quitar as contas em atraso, registrando queda de 3,9 pontos percentuais também no comparativo anual, passando de 12,2% para 8,3%.

O presidente da Fecomércio-MT, José Wenceslau de Souza Júnior, explicou que as famílias cuiabanas conseguiram encontrar um ponto de equilíbrio no que se refere ao endividamento. “O período pandêmico trouxe diversas preocupações, tanto na saúde quanto na economia global. Mesmo assim, as famílias conseguiram manter equilibradas suas contas, passando por esse período de forma tranquila”.

É o que mostra a pesquisa no que se refere à parcela da renda comprometida com dívidas, onde a média ficou em 25,3%. E o principal tipo de dívida verificado é o cartão de crédito, onde 77,5% dos entrevistados disseram estar atrelados a esta modalidade, seguido dos carnês, com 39,3% dos entrevistados.

No entanto, a inflação em alta, ainda segundo o presidente da Fecomércio-MT, pode ocasionar certa dificuldade na manutenção das contas. “Com a atual conjuntura econômica, parte dos

mato-grossenses podem sofrer com a alta dos preços e até a perda de renda, o que pode levar ao descontrole do orçamento, ficando, assim, inadimplentes”, concluiu Wenceslau Júnior.



71,6% dos cuiabanos (quase 143,9 mil em números absolutos) fecharam 2021 com dívidas ou contas parceladas, aponta a pesquisa



**PARA OS  
PRIMEIROS  
PASSOS  
E TODAS  
AS PROVAS  
DA VIDA.**



FAÇA SUA MATRÍCULA



**65 99256.5135**

TIS PROPAGANDA

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

**MATERNAL**

**PRÉ 1, 2 E 3**

Um ambiente saudável, seguro e acolhedor, para a criança desenvolver todo seu potencial criativo, socializar e compartilhar as novas experiências com toda confiança, cuidado e atenção.

Aponte a câmera e saiba mais



[educacaoadventistalestemt.com.br](http://educacaoadventistalestemt.com.br)

[educacaoadventista.org.br](http://educacaoadventista.org.br)



**Colégio  
Adventista**



**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Evento frequentemente animado por palhaços	Doutrina religiosa com poucos adeptos	Grande felino machado(pl.) chuan, arte	Ferozes (fem.) (?) chi marcial	Esubalgados (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 chave para os sons graves (Mus.)	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)					

**DICAS**

**10 truques espertos para facilitar tarefas do dia a dia**

- 1 - Para plantar um jardim  
Ao montar um jardim em casa, espalhe as sementes em um padrão mais ou menos em forma de diamante, ao invés de coloca-las em linha reta. Isso vai fazer com que o jardim pareça mais cheio com maior rapidez.
- 2 - Para encontrar com facilidade agulhas e alfinetes perdidos na caixa de costura  
Use um ímã para atrair agulhas e alfinetes que tenham sido perdidos dentro da sua caixa de costura. Ele vai evitar que você procure por muito tempo e mesmo que se machuque nas pontas desses objetos.
- 3 - Para ensinar endereços  
Incluir mapas e fotos do lugar ao qual você pretende que uma pessoa chegue pode ser muito útil e facilitar a vida de quem procura o endereço. Muitas vezes é mais fácil se localizar quando se tem uma referência visual pela qual se orientar.
- 4 - Para separar copos presos um dentro do outro  
Colocar água gelada dentro do copo de cima e, em seguida, mergulhar ambos em água morna por um ou dois minutos é uma maneira simples de separá-los sem quebrá-los, caso eles tenham ficado presos.
- 5 - Para fazer suco  
O truque é tão simples que quase não dá para acreditar: antes de cortar e espremer uma laranja, um limão ou alguma outra fruta, experimente rolá-la sobre o balcão da pia com firmeza, aplicando um pouco de pressão sobre ela.
- 6 - Para lavar janelas  
7 - Para retirar luvas de borracha  
Após lavar a louça ou o banheiro, se a luva de borracha que você usou ficar presa na sua mão.
- 8 - Para desembalar os espelhos  
Após o banho, para evitar que o espelho fique manchado pelo vapor quente, esfregue-o com um pouco de espuma de barbear, limpando-o com um pano macio em seguida.
- 9 - Para limpar garrafas e vasos de vidro  
Preencha-os com água e coloque um tablete para limpar dentaduras dentro deles. Depois de algum tempo, retire o líquido e deixe escorrer.
- 10 - Para eliminar riscos de vidros  
Experimente esfregar um pano com um pouco de creme dental em cima de riscos feitos no vidro. Se os riscos não forem muito grandes ou profundos, eles serão eliminados.

**HORÓSCOPO**

**ARIES** - A semana vai mexer com suas emoções e seu ego. Cuidado com excesso de autoritarismo. Mantenha-se calmo e equilibrado. Pode ser difícil ficar são. O melhor a fazer é não criar muita expectativa e lidar com as demandas conforme elas surgirem, pois tudo nesta semana será caótico ou surpreendente.

**TOURO** - A semana pode ser muito agitada, tirando você o tempo todo do foco. Tome cuidado com rigidez ou teimosia. Busque ver as coisas, ainda que sejam desafiadoras, como aprendizados, afinal essas experiências o ensinaram a ver o outro lado da moeda. Por fim, fique atento à língua afiada, porque pode magoar alguém de quem gosta.

**GEMEOS** - Seja consciente das suas escolhas e mantenha o foco: não é momento de inventar muitas coisas novas, mas sim de se organizar e manter a disciplina. Seus rendimentos precisam estar sob controle também, caso contrário poderá fazer gastos extras que te farão falta ao fim do mês. Tome cuidado com dúvidas ou situações novas que podem chegar.

**CANCER** - A Lua Cheia em Câncer abre a semana e te coloca em destaque, portanto saiba usar bem sua popularidade e se abra para novas possibilidades, pois elas virão. Convites e novas oportunidades podem chegar, então tome decisões com o coração e com a mente. Não seja apenas impulsivo. Reflita sobre os prós e contras.

**LEAO** - A semana tende a ser caótica, então tome cuidado com a dispersão ou a procrastinação. Mas existem surpresas ou notícias inesperadas chegando nesta semana que podem te deixar animado, mexendo com a sua rotina. Abra espaço para o novo que está surgindo. Você pode fazer gastos extras ou exagerar na comilança.

**VIRGEM** - Seus planos podem fugir um pouco do esperado, portanto saber viver um dia de cada vez é importante, senão pode sentir uma estafa, porque a semana será uma loucura e novidades estão em curso.

**LIBRA** - A semana trará para você alegrias ou decepções; pode não haver muito meio-termo. A colheita acontecerá nesta semana, portanto prepare-se para ter uma semana agitada, de cobranças ou realizações com reconhecimento pelo seu esforço.

**ESCORPIAO** - A semana pode trazer crescimento e progresso. Notícias de familiares podem trazer um pouco de preocupação. A semana é positiva para viagens e passeios. Você pode começar a semana com muita energia, mas essa energia pode acabar diminuindo pouco a pouco, então tome cuidado com excessos e saiba respeitar seu tempo.

**SAGITARIO** - A semana pode trazer à tona emoções intensas e algumas preocupações: tome cuidado com a raiva ou o excesso de querer controlar tudo e todos, porque pode se meter na vida das pessoas sem nem perceber, o que vai gerar desconforto, principalmente na família.

**CAPRICORNIO** - Pode ser uma semana positiva para assinatura de contratos ou para conversas importantes para resolver problemas, sejam profissionais ou afetivos. É importante se responsabilizar por seus atos e evitar os dramas e atitudes infantis. Evite se irritar com qualquer coisa também, porque as emoções podem estar instáveis.

**AQUARIO** - A semana traz força e vitalidade para resolver problemas cotidianos e domésticos. Saiba se manter organizado e tome cuidado com a dificuldade de definir as prioridades. Mantenha sua energia alta, cuide bem da sua alimentação e se movimente para manter a forma e a saúde.

**PEIXES** - A semana pode trazer uma energia de diversão, então vale a pena soltar um pouco os excessos de responsabilidades, buscando se conectar com atividades novas que tragam mais bem-estar. Cuidar da saúde também é importante para se recuperar do desgaste da semana passada.

**CULINÁRIA**



**TORTA DE MORTADELA COM QUEIJO**

Ingredientes da torta de mortadela com queijo 1 e 1/2 xícara (chá) de leite 2/3 xícara (chá) de óleo 3 ovos 1 xícara (chá) de maisena 2 xícaras (chá) de farinha de trigo 1 colher (sopa) de fermento em pó 1 colher (sopa) rasa de sal Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar

Recheio 300g de mortadela defumada fatiada 200g de tomate-cereja cortado ao meio 1 cebola roxa em tiras 3 xícaras (chá) de queijo muçarela ralado

Modo de preparo No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos e a maisena por 1 minuto. Despeje em uma tigela e misture a farinha, o fermento e o sal com uma colher até homogeneizar. Espalhe metade da massa em uma fôrma de 24cm de diâmetro de aro removível untada e enfarinhada. Por cima, faça uma camada com a mortadela, o tomate, a cebola e a muçarela. Cubra com a massa restante e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Deixe amornar, desenforme e sirva.

**ALIMENTANDO A ALMA**

*“Sei que podes fazer todas as coisas; nenhum dos teus planos pode ser frustrado.”*



Fotos: Reprodução / Arquivo pessoal



**IRENE**

# Carvalho

JORNALISTA E COLUNISTA SOCIAL



O empresário da Matel Padrões Paulo Roberto e sua bela amada Elaine Damatta



Célia Alves, cachoeira do macaco! Linda...



O top make-up Miltinho, sempre pura elegância



Eugênio Curvo dando close, sempre arrasando!



A modelo Mariana Martins, arrasando em mais um job

**QUANDO UM HOMEM ENCONTRA O BARBEIRO CERTO, A VIDA DELE SE TRANSFORMA!**



**BARBEARIA DUARTE**  
SINCE 2010

Av. Historiador Rubens de Mendonça, 1232 - Bosque da Saúde, Cuiabá - MT, 78050-000

*“Se aos 30 anos você está sem flexibilidade e fora de forma, você é um velho. Se aos 60 anos você é flexível e forte, você é um jovem.”*



98453-0309

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

@studio\_corpore @cilene\_muzzi

Pilates  
RPG  
Ozonioterapia  
Auriculoterapia  
Drenagem Linfática  
Ventosa

No Studio Corpore, cuidamos da sua saúde por completo. Agende seu horário. 65 98453 0309

**FÉRIAS ACABANDO E A HORA DE VOLTAR A CUIDAR DE VOCÊ ESTÁ CHEGANDO!**



Estação do Seloço

Av. Historiador Rubens de Mendonça, 1232 - Bosque da Saúde, Cuiabá - MT, 78050-000