

## Rigor na fiscalização

PG 02

## “Toda semana levo indicações e projetos para ver Cuiabá avançar”

Vereador Juca do Guaraná Filho (MDB)

Foto Reprodução

NOTÍCIA  
**max**

CUIABÁ - INTERIOR - ANO VIII - EDIÇÃO 336 DATA 11 A 17 DE JULHO DE 2022

# Programa Prato Cheio vai distribuir 26 mil refeições por mês

Capitaneado por Márcia Pinheiro, programa Prato Cheio vai distribuir 26 mil refeições por mês

A primeira-dama de Cuiabá, Márcia Pinheiro, por meio do seu Núcleo de Apoio, em conjunto com a Prefeitura de Cuiabá (Secretaria de Assistência Social, Direitos Humanos e das Pessoas com Defi-

ciência), lançou o programa “Cuiabá de Prato Cheio”, fazendo com que o número de refeições distribuídas passe de 1,2 mil para 26 mil por mês para pessoas de toda a capital.

## Juliano Jorge e prefeito de Juína debatem Garimpo Sustentável

Reprodução



Prefeito Pedro Veronese se reuniu com presidente da Metamat, Juliano Jorge, e outros representantes da Companhia Mato-grossense de Mineração

“A grande diferença será a descentralização. Não vai ser somente um restaurante popular oferecendo alimentação social no Centro de Cuiabá. Serão 20 restaurantes”, afirmou Márcia Pinheiro

PG 07

PG 04



# Rigor na fiscalização



As eleições se aproximam. No próximo dia 20 abre o prazo para a realização das convenções que escolherão os candidatos ao pleito. Mas já de imediato, o alerta aos hoje pré-candidatos está claro, ou seja, a Justiça Eleitoral estará atenta a possíveis irregularidades, principalmente a prática do Caixa 2 e a disseminação de fake news, e conta com a população como principal fiscalizador.

A cultura dos nossos políticos, até mesmo daqueles com formação superior e convicções democráticas, é de levar vantagem em tudo. Muitos ainda confiam no sentimento da impunidade, mas o tempo está fazendo com que isso seja revisto, com cassação de mandatos daqueles que insistiram em ir contra a Justiça Eleitoral, a mesma que tem dando

demonstração inequívoca de que quer dar, efetivamente, um tratamento mais rigoroso à fiscalização e julgamento dos processos envolvendo abuso de poder econômico, corrupção e outros vícios tão comuns nos pleitos eleitorais.

Os tempos vividos no Brasil desde a redemocratização estão cada vez mais seguindo o princípio de defesa dos interesses coletivos e não apenas de grupos que sempre se perpetuam no poder.

Com todos esses desafios lançados, sairá na frente nas eleições deste ano o candidato que tiver ficha limpa, reputação ilibada e boas propostas.

E não aquele que quiser ludibriar a Justiça e conseqüentemente o cidadão.

E é exatamente o cidadão que deve ser o principal fiscalizador das ações dos políticos, denunciando compra de votos e outras irregularidades, fazendo com que o processo eleitoral transcorra de forma limpa, ganhando aquele que conquistar o eleitor pelas propostas, garantindo com que a população tenha representantes realmente comprometidos com o desenvolvimento do Estado.

## ■ ARTIGO

### Entenda o que é dependência tecnológica

Pense na coisa que mais gosta de fazer. Agora imagine você praticando ela todos os dias 24 horas por dia e 7 vezes por semana. Pode ser fazer sexo, comer chocolate ou tomar sol, uma hora o corpo vai fadigar e você vai precisar parar certo?

Com a tecnologia é o mesmo. Nossa mente, nosso corpo e nossas relações estão sendo afetadas simplesmente porque estamos usando de forma errada e em excesso.

Você ouviu bem, estamos todos dependentes da tecnologia uns em grau mais baixo e outros em níveis severos.

Todos os dias vemos novas tecnologias surgindo, mas a maioria das pessoas acabam extrapolando o tempo de uso e essa nova dependência, acaba sendo comparada até com vício a drogas e álcool.

Muita gente não consegue mais ficar sem um dispositivo na mão, não consegue comer ou dormir direito sempre atado a tecnologia afetando suas rotinas negativamente.

Será que não é hora de entender melhor o que é dependência tecnológica e moderar sua utilização?

Mas o que é Dependência Tecnológica?

Do ponto de vista clínico, dependência tecnológica é quando o indivíduo não consegue controlar o próprio uso que faz, seja ele, das telas, da internet, de jogos ou das redes sociais, ocasionando prejuízo e sofrimento intenso a diversas áreas da vida.

As comorbidades mais comuns apresentadas pelas pessoas são: Diminuição de rendimento profissional ou escolar, isolamento social e conflitos familiares.

De acordo com a neuropsicológica da navegação online, atividades contínuas tecnológicas comprometem progressivamente a capacidade de concentração do cérebro e isso prejudica o pensar de forma mais reflexiva, com mais foco e atenção.

E um indivíduo que não consegue se concentrar e nem descansar direito vai ter depressão, ansiedade, obesidade, Transtorno de déficit de atenção, fobia social e por aí vai.

De acordo com Andrea Jotta, pesquisadora do laboratório de psicologia em tecnologia, informação e comunicação da PUC-SP “ Desde a entrada da inter-

net discada no Brasil estamos acompanhando a evolução do uso da tecnologia pelas pessoas. E o que esperávamos ver daqui 5 ou 10 anos aconteceu do dia para a noite”

E como identificar que alguém tem dependência de tecnologia? Isso somente pode acontecer com diagnóstico de um profissional na área da saúde. Nos pobres mortais não vamos diagnosticar ninguém ok! Por mais na cara que esteja, que alguém que conheça tenha dependência em tecnologia, o melhor que pode fazer é buscar ajudar ou indicar que alguém busque ajuda. E não resolver o problema sozinho.

A situação se torna preocupante quando o mundo digital se sobrepõe as atividades do cotidiano e experiências da vida digital, são mais ativas que as da vida física.

Como prevenir a dependência digital? Tenha senso crítico! Sempre questione se uma tecnologia é para você. Fique atento ao seu corpo: Problemas com o sono, dor na coluna, problemas de visão ou psicológicos podem indicar a hora de procurar ajuda. Trabalhe para dosar o uso das tecnologias no cotidiano, e fique atento se não

está prejudicando o trabalho ou estudos. Pratique atividades ao ar-livre e em contato com a natureza.

Prefira o contato social físico ao virtual.

Faça exercícios físicos e Não se deixe abalar por publicações na internet.

É a primeira vez na humanidade que temos 5 gerações vivendo no mesmo tempo e espaço e isso faz com que a adoção da tecnologia seja uma premissa para existir. Mas seria legal a gente aprender mais com as experiências físicas de tanta gente ao nosso redor do que ficarmos do outro lado da tela só olhando não acham?



Arquivo  
Maria Augusta Ribeiro é especialista em Netnografia e Comportamento Digital.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA

max

Diretor Executivo

Max Feitosa- DRT 2142/MT

Diretora Administrativa

Michely Terra Milas

Diretor Comercial

Carlos Milas

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

# Juca: “Toda semana levo às sessões minhas indicações e projetos para ver Cuiabá avançar”

Em um rápido balanço, vereador já apresentou 6.500 indicações de obras e serviços, 84 projetos de lei apresentados e 27 Leis Ordinárias aprovadas

“Em nosso 3º mandato como vereador por Cuiabá é muito bom olhar pra trás e ver que temos muito trabalho prestado em prol da população cuiabana”, afirma o vereador Juca do Guaraná Filho (MDB), que na semana passada apresentou um balanço de suas atividades parlamentares.

“Mesmo sendo presidente da Câmara Municipal de Cuiabá, nunca deixei de lado meu papel de vereador e toda a semana faço questão de levar às sessões minhas indicações e projetos para ver Cuiabá avançar”, pontua, ressaltando que foram mais de 6.500 indicações de obras e serviços, 84 projetos de lei apresentados e 27 Leis Ordinárias aprovadas, além dos mais de 80 decretos legislativos. Vale destacar, que apenas em 2022 já foram 78 bairros beneficiados com indicações de Juca, que são feitas durante as sessões ordinárias na Câmara Municipal de Cuiabá. Antes de serem encaminhadas ao Executivo Municipal precisam passar pela aprovação da maioria dos parlamentares, e vem sendo prontamente atendidas pela Prefeitura, levando me-

lhorando a moradores dos mais diversos bairros da Capital.

Em junho, foram 103 indicações atendidas pela prefeitura, que resultaram em limpeza de ruas, operações tapa-buraco, serviço de cata-treco, poda de árvores, instalação de faixa de pedestre, instalação de quebra-molas, limpeza de bolsões de lixo, pintura de meio-fio, revitalização de canteiros e praças, entre outros.

Conforme o vereador, as indicações, em sua maioria, são fruto do trabalho do Gabinete Itinerante. Ele destaca que em junho, sua equipe que mantém contato direto com moradores receberam a demanda que resultou em 143 indicações de serviços urbanos, das quais 103 tiveram resposta imediata por parte da Prefeitura.

A minha maior satisfação é ver meu trabalho transformando a vida das pessoas, em especial das que mais precisam! Renovo meu compromisso de sempre trabalhar pelo que for melhor para a população. Essa é a minha missão”, finalizou o vereador.

Foto Câmara de Cuiabá



Juca: “Toda semana levo às sessões minhas indicações e projetos para ver Cuiabá avançar”

# Liquida Centro começa na segunda e oferece descontos de até 70%

Durante todos os dias de promoções, a CDL Cuiabá estará presente da Praça Alencastro com atendimento especial à população, das 09h00 às 17h00

O tradicional Liquida Centro começou nesta segunda-feira (11) e segue até sábado (16) em Cuiabá, oferecendo descontos de até 70% aos consumidores. A ação faz parte do calendário da capital e visa movimentar e fomentar a economia da região central.

Da mesma forma dos anos anteriores, nesta edição também estarão presentes centenas de empresas dos mais diversos segmentos que disponibilizarão promoções de produtos e serviços com descontos que podem chegar a 70%.

A expectativa da CDL é de um incremento de até 15% nas vendas das lojas participantes, em comparação com a liquida do ano passado.

“Apoiamos a ação, pois se enquadra com o propósito da CDL Cuiabá que é “Unir forças para transformar Cuiabá no melhor lugar para empreender e morar”.

Acreditamos muito no potencial do varejo cuiabano e neste caso, em especial, do comércio da região central que é tradicional e ajuda a desenvolver a cidade com o empreendedorismo e geração de

muitos empregos”, afirmou o superintendente da CDL Cuiabá, Fábio Granja, que ressaltou que comparado com o movimento normal de um dia sem promoção, em algumas lojas o movimento poderá dobrar.

## TENDA NA PRAÇA

Durante todos os dias de promoções, a CDL Cuiabá estará presente da Praça Alencastro com atendimento especial à população, das 9h às 17h. Serão disponibilizadas consultas gratuitas de SPC/Serasa e monitoramento de CPF denominado SPC Avisa, além de orientações com o tema de educação financeira.

“Toda aquela pessoa que passar pela tenda da CDL Cuiabá terá a oportunidade de ter acesso a esses serviços gratuitos.

O nosso objetivo é fomentar a economia local com o consumo

consciente, pois todos ganham com isso, a cidade ganha, já que tanto o consumidor poderá reduzir riscos de se tornar inadimplente, quanto o empreendedor de não prejudicar o fluxo de caixa da empresa com possíveis não recebimentos.



A expectativa da CDL é de um incremento de até 15% nas vendas das lojas participantes

Estaremos presentes com uma equipe altamente capacitada para ajudar o cidadão a planejar melhor a sua vida financeira e ajudar o empresário a vender mais e com mais segu-

rança”, pontuou o superintendente da instituição, Fábio Granja.

## OUTROS ATRATIVOS:

Além de todos os descontos nos produtos das lojas participantes e do

trabalho realizado pela CDL Cuiabá no local, também haverá atrativos para as crianças, como por exemplo pular-pula.

Na Praça também esta-

rá acontecendo a feira popular de artesanato, gastronomia local e atrações culturais e musicais, das 7 às 17h, com palco aberto para apresentações “Mostre o seu Talento”.

# Legislação permite mudar prenome sem justificativa e direto no cartório

**Até mesmo o maior de 18 anos e menor de 19 anos pode requerer a substituição total de seus prenomes e também pode acrescentar algum sobrenome familiar em seu nome**

Trocar de prenome agora está mais fácil. Isso porque recentemente foi publicada uma lei federal – em 28 de junho – que permite aos interessados a troca de atualização do próprio nome sem a necessidade de ingressar com uma ação judicial. Com uma ida simples ao cartório já é possível iniciar o processo sem precisar até mesmo de um advogado ou de justificativa.

Fotos Reprodução



*Feita a averbação de alteração, serão comunicados os Órgãos expedidores do RG, do CPF, do passaporte e do Título de Eleitor, bem como demais Órgãos cujas Normas exigirem*

Até mesmo o maior de 18 anos e menor de 19 anos pode requerer a substituição total de seus prenomes e também pode acrescentar algum sobrenome familiar em seu nome. Mas não poderá retirar sobrenome que já possuía.

Será possível por exemplo, solicitar a alteração de “José Carlos” para “Pedro”. Não precisa de justificativa alguma, basta que o pedido seja feito entre os 18 e menos de 19 anos de idade.

Será possível também acrescentar um sobrenome familiar que ainda não esteja no nome. Imagine, por exemplo, que no nome, há um sobrenome do pai e um sobrenome da mãe, poderá acrescentar um sobrenome da avó, desde que comprove documentalmente (certidões). Não será possível excluir sobrenome. Apenas acrescentar sobreno-

me de algum ascendente que ainda não esteja no nome. Outros dados da nova legislação são que a alteração imotivada de prenome poderá ser feita na via extrajudicial apenas uma vez, e caso a pessoa queira desfazer a mudança após pedido e sentença judicial. Além disso, o cartório, assim que a mudança ocorrer, deve comunicar “os órgãos expedidores de documento.

O pedido é feito administrativamente, ou seja, não precisa de advogado, tampouco de intervenção do Judiciário, nem do Ministério Público. Pode ser feito diretamente no cartório onde está o registro de nascimento ou em outro cartório de registro civil de pessoas naturais.

Autorizada a alteração, todas as certidões posteriores deverão conter,

obrigatoriamente, os números do CPF, do RG e do Título de Eleitor do registrado.

Feita a averbação de alteração, serão comunicados os órgãos expedidores do RG, do CPF, do passaporte e do Título de Eleitor, bem como demais órgãos cujas normas exigirem. Os custos com estas comunicações ficam por conta do requerente.



# Câncer de boca afeta mais homens, alerta oncologista

O mês de julho inicia com um incentivo a mais para intensificar os alertas a respeito do câncer de cabeça e pescoço. Instituído como 'Julho Verde', o objetivo é chamar atenção para os cuidados, prevenção, detecção precoce e disseminar informação para prevenção de cânceres na cavidade nasal, seios da face, boca, laringe e faringe.

No Brasil, de acordo com estimativas do Instituto Nacional de Câncer (INCA) de 2020, o câncer da cavidade oral e de laringe são mais comuns nos homens, enquanto tireoide tem maior incidência em mulheres.

“O câncer de cabeça e pescoço é um termo que engloba uma série de tumores malignos que podem aparecer na boca, orofaringe, laringe (cordas vocais), nariz, seios nasais, nasofaringe, órbita, pescoço e tireoide”, explica o médico oncologista e coordenador do Centro de Oncologia do Hospital Santa Rosa, Eduardo Romero.

Em 2020, segundo dados do INCA, foram 4.767 mortes por câncer de cavidade oral em homens no Brasil. O oncologista faz um alerta sobre a importância da detecção precoce. “Em média, 76% dos casos só são diagnosticados em estágio avançado, o que dificulta o tratamento, além de elevar a taxa de mortalidade”, afirma o médico.

“Se diagnosticado precocemente, como a maioria das neoplasias, os cânceres de cabeça e pescoço têm mais chances de cura. Por isso, é fundamental manter um acompanhamento contínuo com seu médico. E também com um dentista

pelo menos uma vez ao ano, que pode auxiliar na detecção de tumores na cavidade oral e língua, por exemplo”, destaca Eduardo Romero.

## TABACO E ÁLCOOL SÃO FATORES DE RISCO

Pelo menos 75% dos cânceres de cabeça e pescoço são causados pelo uso de tabaco e álcool, especialmente o câncer de boca, orofaringe, hipofaringe e laringe. “Também temos observado um aumento de casos relacionados ao vírus do HPV. E é importante destacar que já temos vacina disponível para esse vírus na rede pública”, explica o oncologista.

Eduardo Romero orienta para alguns sintomas: manchas brancas ou vermelhas na boca, que lembram uma afta, mas com dor persistente e possível sangramento ao serem tocadas, nódulos (caroços) no pescoço, dor frequente na garganta ou ao engolir alimentos, que pode chegar até a região dos ouvidos, rouquidão, e qualquer ferida na boca que não melhora.

“Em relação às principais formas de prevenção, recomendamos evitar o tabagismo, não consumir bebidas alcoólicas, manter bons hábitos de higiene oral e realizar a vacina contra o HPV, conforme as indicações por faixa etária (meninas de 9 a 14 anos, e meninos entre 11 e 14 anos).

Essa vacina também pode ser realizada em pessoas imunodeprimidas (como transplantados, pessoas com HIV e naqueles em tratamento de câncer) até os 45 anos. Além disso, é importante manter consultas regulares com um médico e um dentista”, orienta Eduardo Romero.

Tabagismo e álcool são os principais fatores de risco. Médico oncologista do Hospital Santa Rosa alerta que a maioria dos tumores são diagnosticados em estágio avançado.



Imagem ilustrativa

# Capitaneado por Márcia Pinheiro, programa Prato Cheio vai distribuir 26 mil refeições por mês

Prefeito Pedro Veronese se reuniu com presidente da Metamat, Juliano Jorge, e outros representantes da Companhia Mato-grossense de Mineração

A primeira-dama de Cuiabá, Márcia Pinheiro, por meio do seu Núcleo de Apoio, em conjunto com a Prefeitura de Cuiabá (Secretaria de Assistência Social, Direitos Humanos e das Pessoas com Deficiência), lançou o programa “Cuiabá de Prato Cheio”, fazendo com que o número de refeições distribuídas passe de 1,2 mil para 26 mil por mês para pessoas de toda a capital.

Todas essas pessoas são referenciadas pela Prefeitura e grande parte recebe auxílio financeiro do Governo Federal, o que torna o projeto financeiramente sustentável, mesmo para população carente da Capital”, explicou Márcia.

O projeto piloto também possui viés econômico, uma vez que fomenta o comércio local e impulsiona a economia dos bairros, gerando renda extra, emprego e valorização dos micro empreendimentos.

Reprodução



“A grande diferença será a descentralização. Não vai ser somente um restaurante popular oferecendo alimentação social no Centro de Cuiabá. Serão 20 restaurantes”, afirmou Márcia Pinheiro

PROTAGONISMO FEMININO / DA ASSESSORIA

## Márcia apresenta Qualifica Cuiabá em Foz do Iguaçu

O evento que reuniu lideranças mulheres de todo o país teve a realização da Associação das Primeiras-damas do Oeste do Paraná (Adamop)

O principal conceito do projeto, idealizado pela primeira-dama, foi descentralizar a política de segurança alimentar, ao levar para 14 bairros a alimentação social para população vulnerável inserida no Cadastro Único do município. “A grande diferença será a descentralização. Não vai ser somente um restaurante popular oferecendo alimentação social no Centro de Cuiabá. Serão 20 restaurantes oferecendo refeições para mais de 15 mil famílias que vivem em vulnerabilidade social, segundo estimativa da Prefeitura”, disse a primeira-dama.

Os restaurantes dos respectivos bairros e regiões apontados no escopo do projeto podem se habilitar para serem parceiros por meio do Chamamento Público. A proposta da Prefeitura vai subsidiar quase 80% do valor das refeições e a contrapartida das pessoas em vulnerabilidade social será de simbólicos R\$2,00.

“Para o consumo local a Prefeitura pagará R\$ 13 e para viagem R\$ 10 e o beneficiário arcará com o valor social de R\$ 2,00.

A primeira-dama Márcia Pinheiro foi convidada a apresentar os principais projetos de políticas públicas para mulheres, entre eles o programa Qualifica Cuiabá, durante o 1º Fórum do Protagonismo Feminino, realizado na terça-feira (5), em Foz do Iguaçu, Paraná.

O evento que reuniu lideranças de todo o país, como a presidente da Virada Feminina, Marta Livia Suplicy, teve a realização da Associação das Primeiras-damas do Oeste do Paraná (Adamop).

“É uma honra estar ao lado dessas grandes mulheres como a Luíza Brunet, a Marta Livia e tantas outras primeiras-damas que conhecemos e pudemos trocar experiências e conversarmos sobre o bem estar social dos municípios. É dessa forma que vamos levar os nossos projetos de sucesso para todo o Brasil e também conhecer

outros que possam ajudar Cuiabá a ser cada vez mais referência nas políticas para mulheres”, disse a primeira-dama.

Entre os projetos apresentados esteve o Espaço de Acolhimento da Mulher, política existente, desde 2020, que já atendeu 676 mulheres em mais de 1.055 atendimentos. Outro programa que chamou atenção dos presentes foi o inédito Solidariedade em Ação, que direciona o benefício de R\$ 606 para crianças que perderam as mães pelo feminicídio.

“Existe uma falta de políticas em todo o Brasil para essas crianças que ficam órfãs das mães. Peço às lideranças presentes que nos procurem para ajudar a levar essa ação aos demais municípios, porque é necessário criar essa política. Essas crianças ficam desamparadas e as famílias passam, de um dia para o outro, a ter essa

responsabilidade de oferecer um lar com estabilidade financeira e emocional”, pediu a Márcia sob aplausos.

O principal programa apresentado foi o Qualifica Cuiabá, atualmente, uma das principais políticas sociais existentes na Capital. São mais de 6 mil pessoas certificadas, desde 2018, em

40 cursos de diversas áreas como Gestão, Empreendedorismo, Construção Civil, Alimentação e Bebida, entre outros. A grande relevância social do programa para as mulheres foi o destaque feito pela primeira-dama Márcia Pinheiro, dado que 80% do público é feminino em busca da independência financeira. A idealizadora contou os inúmeros relatos de mulheres que saíram do ciclo da violência doméstica e hoje sustentam suas famílias por meio dos cursos do Qualifica.

Reprodução



O principal programa apresentado pela primeira-dama Márcia Pinheiro foi o Qualifica Cuiabá

# Prazo para realização de convenções partidárias inicia no dia 20 de julho

Pelo calendário eleitoral, as convenções partidárias podem ser realizadas de 20 de julho a 5 de agosto deste ano

As articulações políticas tendem a se intensificar nos próximos dias. Acontece que a partir de 20 de julho, está aberto o prazo para a realização das convenções partidárias, destinadas a deliberar sobre coligações e a escolha de candidatos para as eleições deste ano. Em Mato Grosso ainda ocorre uma indefinição na disputa ao Governo do Estado. O atual gestor Mauro Mendes (UB) ainda não assumiu o projeto de reeleição, embora os aliados deem como certa a busca por um novo mandato ao Palácio Paiguás. Já a oposição patina, não tendo apresentado até o momento um nome capaz de enfrentar Mauro no pleito de outubro próximo.

Pelo calendário, as convenções partidárias podem ser realizadas de 20 de julho a 5 de agosto deste ano, no formato presencial, virtual ou híbrido. Após a escolha das candidatas e candidatos nas convenções, as siglas poderão solicitar o registro das candidaturas perante a Justiça Eleitoral. A federação de partidos registrada no TSE também está habilitada a participar das eleições, sendo que, neste caso, as convenções deverão ocorrer de forma unificada, como a de uma única agremiação.

Estão proibidas as coligações de legendas para as eleições proporcionais, ou seja, para os cargos de deputado federal, estadual e distrital. No entanto, continuam válidas para os pleitos majoritários:

Imagem ilustrativa



*Qualquer cidadã ou cidadão pode disputar um cargo público eletivo, desde que atenda às exigências constitucionais*

presidente da República, governador de estado e senador. As coligações terão denominação própria e todas as prerrogativas e obrigações de um partido político no que se refere ao processo eleitoral, funcionando como uma só agremiação.

#### Candidaturas

Qualquer cidadã ou cidadão pode disputar um

cargo público eletivo, desde que atenda às exigências constitucionais. Ou seja, deve cumprir as condições de elegibilidade, como nacionalidade brasileira, pleno exercício dos direitos políticos, alistamento e domicílio eleitoral na respectiva circunscrição há pelo menos seis meses antes do pleito, bem como ter filiação partidária pelo

mesmo período.

Além disso, a pessoa deve ter no mínimo 35 anos de idade para concorrer aos cargos de presidente e vice-presidente da República e senador; 30 anos para governador e vice-governador de estado e do Distrito Federal; e 21 anos para disputar vaga de deputado federal, estadual ou distrital. Para se

candidatar em uma eleição, a pessoa também não pode incorrer em nenhuma das causas de inelegibilidade previstas na Lei Complementar nº 64/1990.

De acordo com a Constituição Federal, são inelegíveis os inalistáveis e os analfabetos; os que se enquadrarem nas situações previstas na

LC nº 64/1990; e o cônjuge e os parentes consanguíneos ou afins, até o segundo grau ou por adoção, no território de jurisdição do titular, do presidente da República, de governador de estado ou do Distrito Federal, de prefeito ou de quem os haja substituído dentro dos seis meses anteriores ao pleito, salvo se já titular de mandato eletivo e candidato à reeleição.

# Juliano Jorge visita Juína e conversa sobre inclusão dos distritos minerais no projeto Garimpo Sustentável

O presidente da Companhia Mato-grossense de Mineração (Metamat), Juliano Jorge, esteve no município de Juína, quando se reuniu com o prefeito Paulo Veronese, quando debateram a inclusão dos distritos minerais da cidade no mapa de pesquisa do projeto Garimpo Sustentável.

O encontro contou também com a participação do geólogo Antônio João.

Segundo o advogado Josias Jesus, que é gestor do projeto, o objetivo é valorizar o garimpeiro, buscando melhores condi-

ções para os trabalhadores que ainda têm a extração de pedras e minérios preciosos como a base de sustentação econômica.

O projeto Garimpo Sustentável inclui contato com prefeituras, reuniões institucionais, audiência públicas, identificação, cadastramento e diagnóstico socioeconômico-ambiental e dos garimpeiros tradicionais, finalizando com documentário retratando essas comunidades.

Tudo isso é realizado pela parceria entre a Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico

(Sedec) por meio da Metamat, e a Central das Organizações do Estado de Mato Grosso (Corde-mato).

Na reunião, também foi discutida a possibilidade de abertura de um escritório regional da Metamat na cidade de Juína, visando favorecer a organização das atividades garimpeiras em cooperativas, desenvolver atividades que contribuam para gerar empregos de qualidade e formação de recursos humanos especializado e desenvolver e difundir metodologias de pesquisas geológicas e de exploração mineral adequadas a realidade socioeconômica e cultural das populações ditas garimpeiras.

Reprodução



Prefeito Pedro Veronese se reuniu com presidente da Metamat, Juliano Jorge, e outros representantes da Companhia Mato-grossense de Mineração

**EMPÓRIO Zero**  
ÁLCOOL

**ÚNICO**  
**EMPÓRIO ZERO ÁLCOOL DO MT**

(65) 99979-7333 @emporiozeroalcool1

# Centro de equoterapia na UFMT retoma atividades após dois anos fechado

A Equoterapia é um método de reabilitação que utiliza o cavalo em abordagem interdisciplinar nas áreas da saúde, educação e equitação

O Centro de Equoterapia da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) retomou na semana passada os atendimentos realizados pela equipe multidisciplinar da Instituição. O objetivo do espaço é oferecer a oportunidade da terapia com cavalos para pessoas com necessidades especiais e deficientes que estejam em situação de vulnerabilidade econômica.

A Equoterapia é um método de reabilitação que utiliza o cavalo em abordagem interdisciplinar nas áreas da saúde, educação e equitação, visando o desenvolvimento biopsicossocial da pessoa com deficiência.

“Hoje atendemos 15 pessoas, a maioria crianças, com algum tipo de necessidade especial, como Transtorno de Espectro Autista, paralisia cerebral, microcefalia, síndrome de down e outros”, explicou a coordenadora do Centro, professora Lisiane Pereira de Jesus.

A reabertura aconteceu após 2 anos do fechamento em decorrência das medidas de biossegurança que visavam combater a pandemia de covid-19. com a diminuição dos casos e o

aumento da cobertura vacinal, o Centro foi reaberto para a seleção da equipe, seu treinamento, bem como a retomada do treinamento dos animais.

A equipe da UFMT é composta por estudantes das áreas de serviço social, veterinária, pedagogia, psicologia, agronomia, zootecnia e educação física, além de estudantes de fisioterapia em parceria com a Faculdade Fasipe.

O senhor José Cláudio Bezerra de Queiroz, pai do José Carlos, paciente com Transtorno do Espectro Autista (TEA), disse que o tratamento tem ajudado seu filho de diferentes formas.

“Começamos ainda em 2019, por indicação da Escola Tereza Miguel, daí teve a pandemia, mas hoje ele já quis voltar tranquilamente, falando que ia cuidar do Toddy. Deu pra perceber que ele está mais aberto ao contato, mais próximo de animais, e até o equilíbrio dele na moto, que ele não gostava de andar, melhorou. Tem sido muito boa a experiência”, afirmou.

O Centro de Equoterapia atende segundas, quartas e sextas pela manhã.

Reprodução



**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

Revista COQUETEL

Objeto para puzar água (pl.)	Cume; cimo	Inverte a posição	Informação principal do atestado de óbito
↓	↓	↓	↓
Duas cidades pernambucanas	O dia decisivo	Verdadeiro	
↓	↓	↓	↓
Estradas para carros			
↓	↓	↓	↓
Cama, em inglês	Caminhoneiro (pop.)		
↓	↓	↓	↓
De (?): agachado	Paço de praças		Naipes cujo símbolo é um losango
↓	↓	↓	↓
Andar de um prédio		Animal como a Margarida (HQ)	(?) Lobo, compositor da MPB
↓	↓	↓	↓
Tornar o ambiente livre de insetos	A música do hip-hop	Enraivecida; furiosa	
↓	↓	↓	↓
	Grande dívida		Pedra de amolar
↓	↓	↓	↓
Estender na cama		Apções; afiludes	
↓	↓	↓	↓
Lubrificante de motores		Antecede o nove	
↓	↓	↓	↓
Lúcio Mauro, ator	Aroma; cheiro		Bevado; grande
↓	↓	↓	↓
Taxa de hotéis	Cerimônia religiosa		
↓	↓	↓	↓
		Malo, em francês	
↓	↓	↓	↓
Empresa do ramo de livros	4, em algarismos romanos	Adoçante natural	
↓	↓	↓	↓
			Forma do ângulo reto (Geom.)
↓	↓	↓	↓
Mãe da mãe ou do pai		Fruto de sabor amargo	
↓	↓	↓	↓

**CULTURA**

**7 TRUQUES DE LIMPEZA INCRÍVEIS PRA DEIXAR SEU CARRO IMPECÁVEL**

**TRUQUES DE LIMPEZA**

Em termos de superfície de contato, os estofados abrangem uma área considerável do interior do veículo, logo, estão mais favoráveis a reter sujeira. Uma mistura com ingredientes facilmente encontrados em casa ou no supermercado pode resolver o problema. Você precisará de:

- 500 ml de água;
- ¼ de uma xícara de álcool;
- 1 colher de bicarbonato de sódio;
- 1 colher de amaciante de sua preferência;
- 1 colher de vinagre branco.

**2 TRUQUES DE LIMPEZA - LOCAIS EMPOEIRADOS**

Em lugares como o câmbio, porta moedas, porta luva e demais compartimentos acumulam poeira e são difíceis de alcançar com o aspirador. Neste caso, use uma flanela para retirar o pó, deixando-o cair no estofamento para aspirá-lo depois.

**3 TRUQUES DE LIMPEZA - PAINEL**

O painel pega sol e muita poeira e, por isso, também merece atenção especial.

**4 TRUQUES DE LIMPEZA - PELOS DE ANIMAIS**

Um remédio simples e eficaz para aqueles que têm animais de estimação: borrife um pouco de água sobre os assentos e, depois, com um limpa-vidros, faça a limpeza.

**5 TRUQUES DE LIMPEZA - VIDROS**

Os vidros devem ser limpos por dentro e por fora, para oferecer uma visibilidade. Em um borrifador, coloque vinagre e espirre sobre a superfície a ser limpa. seco e macio, para dar o toque final.

**6 TRUQUES DE LIMPEZA - CALOTAS**

O vinagre branco será a solução dos seus problemas, não se esqueça disso. Encha um borrifador com água e vinagre, jogue sobre as calotas e remova com um pano. O resultado é ótimo!

**7 TRUQUES DE LIMPEZA - TETO**

Na hora de limpar o teto, você pode utilizar um pano e uma mistura de água, detergente neutro e desinfetante. Em primeiro lugar, remova o acúmulo de poeira com o pano seco ou com uma escova bem macia.

**HORÓSCOPO**

**ARIES** - A semana pode trazer desordem e problemas para que você solucione, inclusive problemas familiares com os quais você não estava contando. Use sua energia extra para dar conta de tudo que virá sem se irritar. A semana tende a se pacificar ao longo dos dias. Mantenha a gentileza e a sua criatividade, evitando também os extremos.

**TOURO** - A semana pode trazer situações ilusórias. Tome cuidado para não cair em golpes nem seja manipulado por pessoas que se fazem de vítima. Tome cuidado com as emoções, que podem oscilar, mas no geral a semana pode trazer movimentos novos. Você acaba surpreendido pelo rumo que a vida toma.

**GEMEOS** - A semana traz muita criatividade e uma ideia pode se mostrar um grande potencial gerador de prosperidade. Você deve se dedicar com mais calma e mais profundidade, senão vai acabar deixando de lado a parte prática. Associações também podem surgir com tudo.

**CANCER** - A Lua Nova no seu signo vai potencializar suas ações e trazer força e coragem para avançar em direção aos seus sonhos e às suas metas. Mantenha a capacidade de inovar e fazer diferente do que já fez no passado. Isso vai garantir sucesso em suas realizações futuras, senão você tende a ter os mesmos resultados do passado. Evite atitudes impulsivas.

**LEAO** - semana pode trazer uma oportunidade nova ou situações milagrosas, nas quais você escapa do obstáculo no último momento. Mantenha sua autoconfiança, pois isso traz sorte para você. Quanto mais fé, mais poderá ter progresso e expansão. Uma viagem ou um passeio revigorante podem acontecer.

**VIRGEM** - Pode ser uma semana de grande desapego e entrega, e isso trará profundidade e surpresas positivas, inclusive ajuda de pessoas próximas, que chegará em ótima hora. Amigos novos podem surgir, criando um novo círculo social em sua vida. Existe algo se realizando e que te deixará muito feliz. Tome cuidado com excessos.

**LIBRA** - A semana vai varrer para debaixo do tapete sua apatia ou sua falta de vontade de fazer as coisas, portanto será uma semana agitada e cheia de novidades que chegam para te animar. Sua iniciativa vai chamar atenção das pessoas. Você estará mais vivo do que nunca e sua saúde pode ser um ponto a ser recuperado ou mantido com muito zelo, portanto se cuide bem.

**ESCORPIAO** - A semana pode ser marcada por uma saúde precária. É preciso se cuidar mais e evitar riscos desnecessários ou excessos. Haverá muitos altos e baixos. Diminua suas expectativas e seja mais humilde. É uma semana de dedicação e organização das coisas que já foram iniciadas. Pode acontecer uma grande limpeza e uma finalização para uma abertura de caminhos. Viagens podem acontecer.

**SAGITARIO** - A semana pede confiança em si mesmo para realizar. Se não tiver isso, você pode sentir certo abatimento, melancolia e uma tendência a se alimentar de fantasias ou situações do passado: evite isso. Quanto mais tiver clareza do que deseja fazer, mais força e potencial criativo terá.

**CAPRICORNIO** - A semana pode trazer certa passividade ou tédio, então as coisas acontecem por osmose: cuide para que suas ideias e iniciativas apareçam também, sem precisar guerrear ou fazer intrigas. É importante se nutrir bem e descansar, mas conseguir conviver sem alimentar fantasias e paranóias.

**AQUARIO** - A semana pode trazer um fim de ciclo e começo de um novo. Seu potencial criativo está ativado. Bom momento para aprender coisas novas ou assimilar experiências do passado, abrindo-se a novas. É importante manter os pés no chão e seguir com confiança e calma. Mantenha-se organizado e não queira abraçar o mundo.

**PEIXES** - Existe uma energia de renovação poderosa nesta semana, portanto você pode se sentir mais vivo, mais cheio de energia e saúde. É importante se cuidar e alimentar bem sua autoestima, inclusive fazendo escolhas melhores na hora de se relacionar e se alimentar, afinal as relações também nos alimentam.

**CULINÁRIA**



**Cuscuz paulista de frango**

4 colheres (sopa) de óleo 1 cebola picada 1 pimentão verde picado 1 vidro de palmito escorrido e picado 1 lata de milho verde escorrido 1/2 lata de ervilha escorrida 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado 1 xícara (chá) de azeitona verde picada 1 tomate picado 1/2 xícara (chá) de molho de tomate 1 cubo de caldo de legumes 1 e 1/2 xícara (chá) de água morna 3 xícaras (chá) de farinha de milho Sal a gosto Óleo para untar 1 tomate em rodela, 2 ovos cozidos em rodela e azeitonas verdes em rodela para decorar

**Modo de preparo** Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite a cebola e o pimentão até murchar. Adicione o palmito, o milho, a ervilha, o frango, a azeitona, o tomate e refogue por 3 minutos. Acrescente o molho, o caldo de legumes dissolvido na água e cozinhe por 3 minutos. Adicione a farinha de milho, sal e cozinhe por 5 minutos, mexendo. Despeje em uma fôrma de buraco no meio de 24cm de diâmetro untada e decorada com tomate, ovo e azeitona, apertando com uma colher. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Desenforme e sirva.

**ALIMENTANDO A ALMA**

*O Senhor, contudo, disse a Samuel: "Não considere sua aparência nem sua altura, pois eu o rejeitei. O Senhor não vê como o homem: o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração".*



**CUIABÁ**  
PREFEITURA

EMPRESA CUIABANA DE LIMPEZA URBANA

# LIMPURB ABRE CONCURSO PARA 118 VAGAS IMEDIATAS



Níveis **Médio,**  
**Médio Técnico**  
e **Superior**

Salários iniciais de até **R\$ 8 mil**

## Técnico Administrativo e outros cargos

Inscrições abertas até  
**17/07/2022**

Prova objetiva prevista para  
**18/09/2022**

Organização:



Edital e inscrições, acesse:

[www.selecon.org.br](http://www.selecon.org.br)