



ELEIÇÕES 2022

## Júlio prioriza saúde, educação, habitação e repouso para idosos

Candidato a deputado estadual pelo União Brasil, Júlio Campos está bem contente com sua campanha e disse que suas propostas de trabalho visam priorizar o bem estar das pessoas.

PG 04

ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO

## Setembro Verde: mês da inclusão social da pessoa com deficiência

Nacionalmente celebrado no dia 21 de setembro, o Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência reforça a importância do movimento de luta pelos direitos das pessoas com deficiência.

PG 08



EDIÇÃO 346 DATA 19 A 25 DE SETEMBRO DE 2022

## Veja quem são os principais influenciadores digitais de Cuiabá, na coluna Sherlock

PG 12

SAÚDE

Foto Reprodução



# Zerando a fila do SUS

## Emanuel diz que Cuiabá passará a realizar 30 cirurgias eletivas diariamente

“Queremos zerar essa fila onde as pessoas esperavam anos por essas cirurgias. Imagina o sofrimento dessa pessoa e dessa família. Então estamos zerando a fila do SUS lá na regulação”, pontuou Emanuel.

PG 03

Candidato a federal

# Irajá mostra força política em Cuiabá e Várzea Grande

Mostrando força política e grande adesão popular, o candidato a deputado federal Irajá Lacerda (PSD) esteve cumprindo agenda de campanha na semana passada na Grande Cuiabá, quando reuniu centenas de apoiadores.

Nos bairros Nova Conquista e Primeiro de Março, ao lado do candidato a deputado estadual Pastor Jeferson (PSD), Lacerda preencheu as ruas com um mar de bandeiras azuis e laranja, quando entregou propostas e conversou com moradores.

Divulgação



Irajá Lacerda foi acompanhado por apoiadores nos bairros Nova Conquista e Primeiro de Março, em Cuiabá

PG 05

Mega operação

## Mais de 6 mil integrantes das forças de segurança atuarão nas eleições

O Tribunal Regional Eleitoral de Mato Grosso (TRE-MT), informou que mais de 6 mil integrantes das forças de segurança deverão atuar no pleito de outubro deste ano.

PG 10

# Votar com consciência

A hora do eleitor ir às urnas se aproxima. No próximo dia 2 de outubro estaremos elegendo um novo presidente da República, novos senadores, deputados federais e estaduais.

A consciência na hora da votação é essencial e aumenta a expectativa de mudanças no cenário político do Brasil.

As eleições são um ato de cidadania, é por meio delas que a população faz a escolha daquelas pessoas que vão criar as leis que todos os cidadãos terão de seguir posteriormente.

A responsabilidade é grande e as informações disponíveis dos candidatos são poucas, o que faz com que o eleitor tenha que ter atenção especial na hora de escolher o seu candidato.

Para questionar um candidato de maneira consciente, o eleitor precisa estar bem informado. Isso só é factível se conhecer minimamente a opinião dos postulantes sobre os mais variados assuntos. Com este panorama amplo, é possível compreender melhor o conjunto de ideias dos concorrentes no pleito deste ano.

Na eleição de outubro escolheremos além do presidente, os integrantes do Legislativo, nas esferas federal e estadual. Eis a brecha, nossa chance de realmente devolver à nação brasileira chances de um destino melhor. Trata-se, em primeiro lugar, de entender que esta será a escolha mais importante, aquela que mais pode fazer diferença e mudar rumos.

É absolutamente fundamental que cada eleitor brasileiro tenha em mente a realidade e, consequentemente, consciência de seu próprio poder e responsabilidade.

Tudo isso para fazer a melhor escolha possível e dessa forma dar uma chance a seu país.

Quando um governante é escolhido de qualquer jeito, sem considerar os aspectos importantes de um voto consciente, a população traz sobre si fardo muito pesado.

É fundamental elegermos pessoas que estão verdadeiramente preocupadas em transformar a vida da população um pouco melhor.



## ARTIGO

# Saiba mais sobre o câncer de rim

Uma massa renal, ou tumor, é um crescimento anormal no rim. Esse crescimento pode ser benigno (não canceroso) e também maligno (canceroso). O que se sabe é que massas menores são mais propensas a serem benignas e as maiores a serem cancerosas. Uma, em cada quatro massas renais com menos de 4cm, é benigna.

Alguns tumores podem crescer mais rápido, ou seja, são mais agressivos, podendo se formar, crescer e se espalhar muito rapidamente. Cerca de 40% dos tumores renais são pequenas massas localizadas, que significa que não se espalham. Na verdade, de modo geral, é muito difícil prever a evolução da doença.

As principais classes de tumores são:

\* Tumores renais benignos: Há cerca de nove nomes de tumores nesta classe. Cerca de 20% dos tumores removidos dos rins são benignos e alguns podem crescer bastante, mas eles são, quase sempre, não cancerosos e não se espalham para outros órgãos;

\* Carcinomas de células renais (CCR). Esses são os tumores renais malignos

mais comuns. Eles são encontrados na parte do rim onde ocorre a filtração. RCC pode se formar como um único tumor dentro de um rim ou como dois ou mais tumores em um rim.

O câncer de rim está entre os 13 tipos mais frequentes de câncer no Brasil, registrando em 2020 cerca de 12 mil casos e mais de 4 mil mortes.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Oncológica (SBCO), apesar de representar apenas 2 a 3% dos casos de câncer em adultos no Brasil, o índice de mortalidade é o mais preocupante.

De acordo com as estatísticas da Organização Mundial da Saúde, um a cada dois casos da doença resultam em óbito.

Observando os dados, ressalta-se que mais homens do que mulheres são diagnosticados com câncer renal. A doença pode aparecer em qualquer idade, mas é mais comum em pessoas mais velhas, com mais de 75 anos. Quando o diagnóstico é precoce, melhores são as chances de sobrevivência, pois há mais opções de tratamento durante os estágios iniciais.

Não há uma causa conhecida para o desenvolvimento de uma massa renal, mas há uma série de fatores que podem aumentar o risco de tumores renais, como: fumar, obesidade, má

alimentação, pressão alta, estar em diálise renal, exposição no local de trabalho a produtos químicos clorados, hereditariedade, que responde por cerca de 4 a 6% dos casos de câncer no rim.

A maioria das massas renais não apresenta sintomas nos estágios iniciais. Se houver sintomas, eles provavelmente serão: hematúria (sangue na urina), dor no flanco entre as costelas e os quadris, dor lombar em um lado (não causada por lesão) que não vai embora, perda de apetite, perda de peso não causada por dieta, febre que não é causada por uma infecção e não passa de nenhum jeito e anemia (contagem baixa de glóbulos vermelhos).

Mais da metade das massas renais é encontrada por acaso. Frequentemente durante a realização de imagem para outro sintoma ou ao consultar um médico para algum outro problema.

Se o seu médico acredita que você pode ter problemas renais, peça que ele o encaminhe para um urologista, que é o médico especializado no sistema urinário.

Um estilo de vida saudável pode ser útil. Se você fuma, tente parar. Tente limitar a ingestão de álcool e ter uma dieta equilibrada. Exercite-se e experimente manter seu peso dentro dos limites recomendados.



Thiago Teixeira do Nascimento é médico urologista do HCanMT e cirurgião-geral.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA  
**max**

Jornalista: Valdemar Félix- DRT 1008/MT - Elloise Guedes DRT- 3060/MT

**Diretor Executivo**  
Max Feitosa- DRT 2142/MT

**Diretor Comercial**  
Deisielle Teixeira

**Diretora Administrativa**  
Michely Terra Milas

**Diretora Financeira**  
Rayhanny Lima

Logística e distribuição: Darci Abílio

**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

# Cuiabá vai realizar 30 cirurgias eletivas diariamente

De 2015 a junho de 2021, mais de 11 mil pacientes foram cadastrados para fazer uma cirurgia pelo SUS, em Cuiabá

Reprodução



*“Queremos zerar essa fila onde as pessoas esperavam anos por essas cirurgias. Imagina o sofrimento dessa pessoa e dessa família. Então estamos zerando a fila do SUS lá na regulação”, pontuou Emanuel.*

Cuiabá realizou 487 cirurgias eletivas entre os dias 8 de agosto até 6 de setembro no antigo pronto socorro de Cuiabá, uma média de 25 cirurgias/dia. O anúncio foi feito pelo prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) durante live na semana passada, quando ressaltou que desde o último dia 14 o número de cirurgias seria aumentado para 30 procedimentos/dia.

De 2015 a junho de 2021, mais de 11 mil pacientes foram cadastrados para fazer uma cirurgia pelo SUS, em Cuiabá. Um programa estadual que busca reduzir a fila da espera autorizou esses procedimentos, que estão sendo realizados no Hospital e Pronto Socorro Municipal de Cuiabá. Conforme Emanuel, já estão agendadas 120 cirurgias e o objetivo é zerar a fila do Sistema Único de Saúde (SUS).

“Queremos zerar essa fila onde as pessoas esperavam anos por essas cirurgias. Imagina o sofrimento dessa pessoa e dessa família. Então estamos zerando a fila do SUS lá na regulação”, pontuou Emanuel.

Pessoas que têm solicitação de cirurgias com data até 31/12/21, poderão ser beneficiados pelo programa MT Mais Cirurgias. “O programa aprovou 11.500 procedimentos para Cuiabá, de pessoas que estavam esperando de 2015 até julho de 2021.

A equipe de Central de Regulação tem procurado por estes 11.500 pacientes, mas até o momento, pouco mais de 3 mil manifestaram interesse em fazer as cirurgias, por isso entramos com o pedido para estender o período de solicitação até dezembro de 2021”, explicou a coordenadora da Central de Regulação, Rafaely Metelo.

Rafaely reforça que as cirurgias

são para pessoas de todo o estado de Mato Grosso. “Dos 3.046 que manifestaram interesse para passarem pelas cirurgias, 1.655 são de Cuiabá, 370 de Várzea Grande, 83 de municípios da Baixada Cuiabana e 938 de municípios do interior”.

Neste primeiro mês serão realizadas as seguintes cirurgias: Colectomia, Fistulectomia / fistulotomia anal, Hemorroidectomia, Hernioplastia epigástrica, Hernioplastia incisional, Hernioplastia inguinal (bilateral), Hernioplastia inguinal/crural (unilateral), Hernioplastia recidivada, Hernioplastia umbilical, Gastrostomia, Histerectomia total, Laqueadura tubária, Varizes (unilateral) e Varizes (bilateral).

# Júlio prioriza saúde, educação, habitação e repouso para idosos

## Esta é a primeira vez que Júlio disputa uma eleição para deputado estadual

Muito querido e respeitado pelos mato-grossenses, o ex-senador, ex-governador e ex-deputado federal por Mato Grosso, e agora candidato a deputado estadual pelo União Brasil, Júlio Campos, está bem contente com sua campanha e disse que suas propostas de trabalho caso seja eleito são para priorizar o bem estar das pessoas.

Em entrevista ao jornal Notícia Max, ele contou que pretende englobar algumas pastas como Saúde, Educação, Emprego e Renda e Habitação.

Na Saúde, Júlio quer, por exemplo, criar o Centro de Convivência e Repouso para Idosos, já que Mato Grosso tem 11% da população acima de 60 anos e 50 mil idosos que vivem com renda bem abaixo do esperado.

“Vamos propor a criação de um espaço que ofereça diversas atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável, no desenvolvimento da autonomia e de sociabilidades. No fortalecimento do convívio comunitário e ainda na prevenção de situação de risco para as pessoas acima de 60 anos. O Centro de Convivência vai ser também Casa de Repouso, oferecendo atendimento personalizado ao paciente, com equipes especializadas e à disposição para realizar o tratamento e cuidados específicos para cada idoso”, disse.

Ainda na Saúde, Júlio pontuou que também quer criar um Centro de Tratamento para dependentes químicos. “O Estado não pode mais se omitir quanto ao seu dever de propiciar, gratuitamente, a todos os dependentes químicos uma assistência médica digna”, falou.

Na Educação, seu plano oferece criação e implantação de um campus da Unemat na Capital e em Várzea Grande, com recurso do Imposto sobre Operações relativas à Circulação de

Mercadorias (ICMS), e, também trabalhar em um projeto de lei que inclui educação financeira no currículo escolar.

Na Habitação, Júlio acha importante tratar regularização fundiárias urbanas ou rurais e habitação popular.

E, no emprego e renda, existe um incentivo de industrialização do Estado, para fomentar a instalação de

Reprodução



Na Saúde, Júlio quer, por exemplo, criar o Centro de Convivência e Repouso para Idosos, já que Mato Grosso tem 11% da população acima de 60 anos e 50 mil idosos que vivem com renda bem abaixo do esperado

novas indústrias, especialmente em cidades em decadência econômica.

Por fim, o ex-governador afirmou que está bem contente com a campanha e que está com a agenda fechada até o dia das eleições.

“Somos bem recebidos, já visitamos 50 cidades e ainda faltam mais umas 10. Queria visitar todas, mas o tempo é curto e onde vamos somos bem recebidos e cremos que seremos uns dos mais votados graças a Deus”, afirmou.

Já sobre a informação de bastidores, onde aponta que já houve uma conversa em que ele seja o deputado que deve presidir a Assembleia Legislativa de Mato Grosso (AL-MT), Júlio falou que “não passa de conversa fiada. Não tenho tempo nem para pedir voto, quem dirá discutir eleição da mesa, sendo que nem sabemos quem vai ser eleito”, finalizou.

Esta é a primeira vez que Júlio disputa uma eleição para deputado estadual. Ele já foi três vezes deputado federal, senador, governador e prefeito.

# Irajá mostra força política em Cuiabá e Várzea Grande

Candidato ressaltou que política de verdade se constrói em contato com as pessoas e ouvindo as demandas dos moradores

Mostrando força política e grande adesão popular, o candidato a deputado federal Irajá Lacerda (PSD) esteve cumprindo agenda de campanha na semana passada na Grande Cuiabá, quando reuniu centenas de apoiadores.

Nos bairros Nova Conquista e Primeiro de Março, ao lado do candidato a deputado estadual Pastor Jeferson (PSD), Lacerda preencheu as ruas com um mar de bandeiras azuis e laranja, quando entregou propostas e conversou com moradores.

“Política de verdade se constrói assim, em contato com as pessoas e ouvindo as demandas dos moradores. É gratificante ser tão bem recebido, isso é mérito de muito trabalho. Nossa equipe está empenhada em levar a mensagem de que é possível Destruar Mato

Grosso e estamos fazendo isso assim, com pé no chão”, pontua Lacerda.

O candidato não escondeu a alegria diante da grande mobilização. “Ficamos muito felizes com o tamanho que este evento tomou, com a significativa adesão, porque é o

resultado de um trabalho diário e incansável de ir até as pessoas e levar a nossa mensagem. É a sensação de que estamos no caminho certo e isso é muito importante para seguirmos no propósito”, afirmou.

Irajá também esteve em Várzea Grande, onde foi

recepcionado pelo presidente da Câmara, Fábio Tardin (PSB), e teve a oportunidade de falar para mais de 200 pessoas.

“Há quem diga que as pessoas desistiram de política, mas isso é mentira. Na verdade, elas estão apenas rejeitando quem

não respeita a política do bem. Em nossa caminhada, estamos vendo uma movimentação incrível e as pessoas querem mudanças”, destaca. Irajá Lacerda ainda pontuou que a política é um caminho para transformar para melhor a vida das pessoas.

“É dar dignidade ao pai de família, é dar oportunidade aos jovens e dar esperança para que as crianças possam viver melhor”, exaltou.

Reprodução

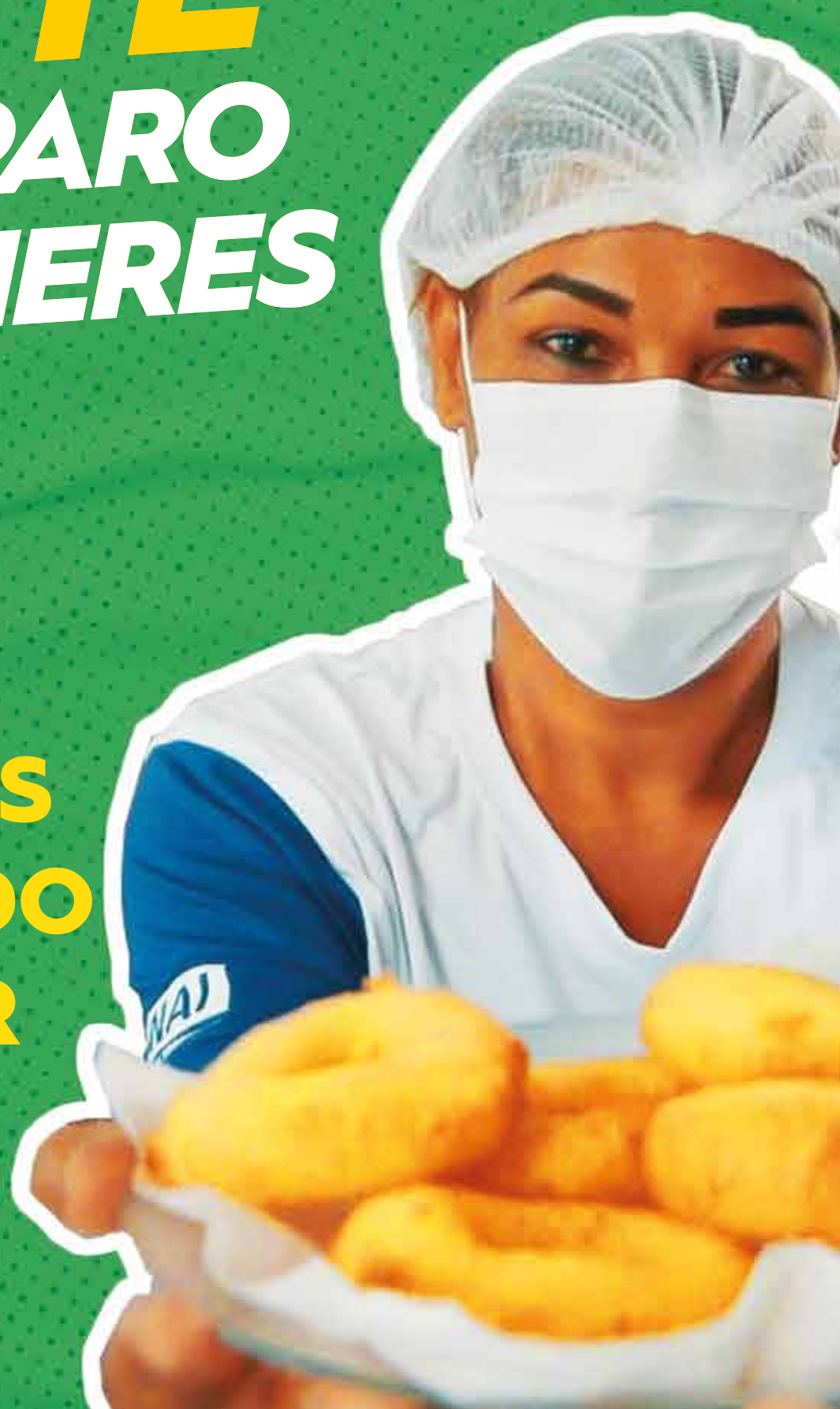


Irajá Lacerda foi acompanhado por apoiadores nos bairros Nova Conquista e Primeiro de Março, em Cuiabá

cuiaba.mt.gov.br

# **CUIABÁ** **SEGUE EM** **FRENTE** **NO AMPARO** **ÀS MULHERES**

**A VIDA**  
**DE MILHARES**  
**DE CUIABANAS**  
**ESTÁ MUDANDO**  
**PARA MELHOR**



O projeto social Mulheres em Ação já realizou mais de 10 mil atendimentos em mais de 50 serviços diferentes, promovendo cidadania em toda a cidade.




Além dele, o programa Qualifica Mulher, de capacitação profissional, também está levando mais oportunidades para as cuiabanas.

E com o Espaço de Acolhimento no HMC, a prefeitura está garantido mais segurança e apoio para vítimas de violência.

Com tantas iniciativas de políticas públicas, Cuiabá é a capital que mais cuida das mulheres no Brasil!



Imagine

 [cuiabaprefeitura](#)  
 [/prefeituracba](#)  
 [/cuiabasecom](#)



**CUIABÁ**  
**PRA FRENTE,**  
**CUIDANDO**  
**DA GENTE.**

# Setembro Verde: mês da inclusão social da pessoa com deficiência

Para as pessoas com deficiência, há muitas dificuldades em relação a direitos básicos, no acesso à saúde, educação, mercado de trabalho e lazer

Nacionalmente celebrado no dia 21 de setembro, o Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência reforça a importância do movimento de luta pelos direitos das pessoas com deficiência. O dia foi escolhido por sua proximidade com a primavera e por ser também o Dia da Árvore, de forma a assinalar que uma sociedade acessível e inclusiva tem que ser sustentável em todos os aspectos.

A cor verde foi escolhida para representar o conceito de florescimento e frutificação dos direitos como processo de consolidação dos mesmos, consistindo em uma estratégia de promoção de uma grande campanha que possa destacar, em um contexto maior, cada uma das ações que são realizadas no período.

Para as pessoas com deficiência, há muitas dificuldades em relação a direitos básicos, no acesso à saúde, educação, mercado de trabalho e lazer. Esses fatores ligados à intolerância e o preconceito podem gerar, na pessoa com deficiência, muitos traumas, crises de ansiedade, depressão e até mesmo um complexo de inferioridade diante da sociedade.

Para o deficiente físico Osmar de Assis, ainda tem muitas dificuldades



em vários aspectos no caminho de uma pessoa PcD. “Eu encontro ainda muitos desafios e a maioria deles não tem solução. Dependendo dos meus familiares e amigos para me locomover, se não fosse eles eu não sei o que seria da minha vida. Precisamos ser mais bem assistidos em nosso país”.

A campanha do Setembro Verde foi instituída

em 1982 por movimentos sociais que lutavam pelos direitos de PcDs. Entretanto, só em 2005 que o dia 21 de setembro foi oficializado para marcar essa data, por meio da Lei nº 11.133/2005. A Lei Brasileira de Inclusão garante os direitos da pessoa com deficiência.

Conforme apoiadores, o nosso país ainda tem muito a desenvolver no

que diz respeito a acessibilidade e direitos básicos das PcDs. Sendo assim, essa campanha durante todo o mês de setembro ajuda a dar maior visibilidade para o dia da luta das PcDs, de forma a levar informação a mais pessoas e aumentar o apoio a essa causa.

**Objetivos da campanha**

Um dos principais obje-

tivos do Setembro Verde é conscientizar a população quanto à necessidade, bem como a importância, de todos nós sermos agentes de mudança para uma sociedade mais inclusiva.

Por mais que já existam leis que ajudam a promover a inclusão de pessoas com deficiência e contribuem para que essas pessoas tenham seus direitos

básicos garantidos, muitos ainda relatam dificuldades no acesso à saúde, educação, trabalho e até moradia.

Dessa maneira, visar a inclusão social e mais acessibilidade é uma forma de oferecer os mesmos direitos e oportunidades para todas as pessoas, independente delas terem ou não alguma deficiência.



# Hospital de Câncer de MT precisa urgente de doação de alimentos

O HcanMT possui um grande fluxo de pacientes e acompanhantes, necessitando de constantes doações de alimentos para atender a demanda

O Hospital de Câncer de Mato Grosso (HCanMT) pede ajuda da sociedade mato-grossense na doação de alimentos. Neste momento, os estoques estão quase zerados de arroz, feijão, suco concentrado, café, achocolatado, extrato de tomate e demais alimentos.

O HcanMT possui um grande fluxo de pacientes e acompanhantes, necessitando de constantes doações de alimentos para atender a demanda. Mensalmente o Hospital utiliza 1500 quilos de arroz, 630 quilos de feijão carioca, 250 unidades de suco concentrado, 250

pacotes de café, 350 unidades de achocolatado pronto, 300 unidades de extrato de tomate e 60 pacotes de sal.

Quem puder ajudar, pode levar os alimentos, ou demais produtos, na Central de Captação do Hospital, de segunda a sexta das 7h às 18h (sem intervalo para o almoço), e sábado das 8h às 12h.

As doações também podem ser feitas por meio do PIX do HCanMT pelo CNPJ 24.672.792/0001-09. Mais informações pelo 3648-7567 ou pelo Whatsapp 65 9.8435-0386.



Quem puder ajudar, pode levar os alimentos, ou demais produtos, na Central de Captação do Hospital, de segunda a sexta das 7h às 18h e sábado das 8h às 12h

**EMPÓRIO**  
**Zero**  
ÁLCOOL

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

(65) 99979-7333 @emporiozeroalcohol

# Mais de 6 mil integrantes das forças de segurança atuarão nas eleições

Planejamento foi definido após reunião do Gabinete de Gestão Integrada e representantes do TRE



Segundo o presidente do TRE-MT, desembargador Carlos Alberto Alves da Rocha, todo este aparato demonstra a integração e harmonia entre os integrantes do GGI

O Tribunal Regional Eleitoral de Mato Grosso (TRE-MT), informou que mais de 6 mil integrantes das forças de segurança deverão atuar no pleito de outubro deste ano. A definição aconteceu após reunião do Gabinete de Gestão Integrada (GGI), formado por forças de Segurança estaduais, federais e representantes do TRE, Funai, entre outros.

Serão utilizados também drones em todo o estado, que serão pilotados por profissionais da segurança capacitados.

Os equipamentos aéreos não tripuláveis são capazes de identificar pessoas a mais de 100 metros de distância, sem que os alvos percebam o efetivo monitoramento por parte da força policial. Além disso, a Secretaria de Estado de Segurança Pública (Sesp-MT) disponibilizará a Plataforma de Observação Elevada (POE), equipada com câmeras de monitoramento e comunicação com as forças de segurança, que incluem policiais à paisana. Também atuarão integrantes da Polícia Rodoviária Federal (PRF), Guarda Municipal de Várzea Grande, Secretaria de Mobilidade Urbana de Cuiabá (SEMOB) e Agência Brasileira de Inteligência (ABIN).

O efetivo das principais forças de segurança empregado neste pleito é bem maior que o de 2018, que contou com 4.300 integrantes. O total de 2022 está distribuído da seguinte forma: 3.416 policiais militares, 1.171 policiais civis, 384 bombeiros militares, 219 policiais federais, 35 militares da Marinha do Brasil, e 441 do Exército Brasileiro.

No caso da Polícia Militar (PM-MT), o efetivo dobrou e é a maior operação já realizada no âmbito do Estado. A atuação ocorrerá em 1.405 locais de votação, entre policiamento fixo e rondas.

Além disso, estarão em prontidão 520 policiais militares, sendo 350 das Forças Táticas nos 15 Comandos Regionais, 120 das Rondas Ostensivas Táticas Metropolitanas (Rotam) e 50 do Batalhão de Operações Especiais (Bope).

Com relação ao Corpo de Bombeiros Militar (CBM-MT), será o maior efetivo empregado até agora em uma eleição, e a atuação nos oito locais de apuração ocorrerá em tempo integral. A atuação do Exército ocorrerá em 34 locais de difícil acesso e também há a previsão de atuação em três postos de segurança estáticos. Já a Marinha dará o apoio em aldeias indígenas com 35 militares, cinco caminhonetes, quatro embarcações de casco rígido e uma viatura operativa de fuzileiros navais.

Já as Polícias Federal e Civil terão como foco a atividade investigativa. Com a redução da necessidade de atuação em aldeias indígenas (de 14 para 7), viabilizada pelo maior apoio do Exército e da Marinha nesses locais, a PF também conseguiu aumentar o efetivo e a dedicação às investigações. Só nas aldeias de Gaúcha do Norte, Peixoto de Azevedo, Feliz Natal e Guarantã do Norte, serão 28 policiais federais e 54 viaturas. O total de integrantes da Polícia Civil é composto por delegados, escrivães e agentes, inclusive nos mais de 40 municípios que não possuem delegacia ou delegado titular.

A Polícia Rodoviária Federal (PRF) informou que a Operação Eleições terá início nas rodovias nos próximos dias e será intensificada 10 dias antes do pleito. Todo o efetivo será colocado à disposição nos três últimos dias que antecedem o pleito e no dia da votação. A atuação inclui fiscalizações de trânsito e combate a crimes no âmbito das rodovias federais, transporte de passageiros, movimentação de numerários, demais crimes correlatos e atuação sob demanda da Justiça Eleitoral.

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Time de futebol de Luanda, na Angola	Bactérias, ácaros, protozoários ou vírus. Estilo de escrita exigido em redações	(?) falado, forma de identificação de suspeito de crimes	Formato do esquadro de pedreiro	Emissora brasileira do programa "O Aprendiz" (TV)	Instituto como o Le Cordon Bleu
Tecla representada pelo botão "Ctrl", em computadores		Vestígio, em inglês			
Gritar (de dor)			Dia (?) máis: comemora-se em maio		
		Multidão (pop.) Afável; meiga		Conectam a corrente Fração da unidade	
Benfeitor de quem precisa de transusão	Formiga, em inglês. O preço não variável				
		Base da fritada Corte suíno		Trilha (?), compõe o "clima" de filmes	
		Assinatura (abrev.) Bovídeo africano		Faz tocar (sino) De (?): chateado	
(?) do tesouro: recipiente escondido por piratas	Cidade destruída na Bíblia		James (?) 007 (Cin.) Suco da papoula		
Guloseima vendida em circos					
			Ave da ceia natalina		
Roupa (?) sutia ou cueca	(?) dos nove, verificação matemática	Substância que já foi usada como anestésico		Material de basculantes (símbolo)	
Inteligência Artífir (sigla)	Partícula do átomo A higiene da boca			Ir (?): exceder o limite de	
Juro por atraso de pagamento		(?) Só Quer Paz", sucesso de Projota	Ímpeto Sujeira no rejunte de banheiros		
		Condição do local afastado da civilização		Guilherme Nucci, jurista brasileiro	
Pequeno canal excretor da pele			Título religioso "Fundo", em FGTS		
Garantia de terceiro em pedido de crédito					
Ambiente virtual de cursos on-line					

BANCO 3/ant — gnu — sua, 4/bond — cive — éter — opio, 7/control, 8/tafelado, 10/intercube. 57

**DICAS**

**QUER MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA? APRENDA 5 DICAS PRÁTICAS AQUI!**

Um dos maiores problemas de saúde pública do Brasil é o transtorno de ansiedade. De modo geral, isso resulta em doenças psicossomáticas que poderiam ser evitadas se as pessoas investissem em medidas para melhorar a qualidade de vida.

No entanto, o estilo de vida moderno está tornando a sociedade cada vez mais ansiosa. Além disso, há uma busca incessante por algo que, na maioria das vezes, não se sabe o que é, como e quando alcançar. Logo, é fundamental refletir sobre a vida e as escolhas que podem garantir saúde e bem-estar.

**1. Dormir bem**

O sono tranquilo é fundamental para a reposição da energia necessária para a realização das atividades do dia seguinte. Ainda que sejam recomendadas, em média, 8 horas de sono por dia, vale destacar que cada pessoa tem a sua necessidade individual.

**2. Praticar exercícios físicos**

A realização diária de exercícios físicos é fundamental para a manutenção da saúde e longevidade, além de garantir a disposição necessária para as tarefas do dia a dia.

**3. Melhorar os hábitos alimentares**

Cuidar da alimentação e priorizar um estilo de vida mais saudável é, na atualidade, um dos pontos mais importantes para garantir mais saúde e bem-estar. Assim, esteja atento à qualidade e à quantidade de alimentos que consome.

**4. Atentar aos sinais do corpo e da mente**

Procure "ouvir" o seu corpo e a sua mente. Esteja atento aos sinais e comandos que podem sinalizar a necessidade de mudança de postura. Às vezes, o corpo e a mente emitem sinais como indícios de eventuais problemas ou de algo que não vai bem. É preciso desenvolver a habilidade necessária para perceber esses sinais e adotar as medidas que viabilizem as melhores soluções para promover a saúde e melhorar a qualidade de vida.

**5. Pensar positivamente**

Diante da associação fisiológica entre mente e corpo, muitas doenças podem surgir como consequências de pensamentos negativos. De modo semelhante, pensar positivamente afasta problemas e garante que o corpo trabalhe adequadamente as suas principais funções.

Nesse sentido, cultive bons pensamentos e mantenha a sua concentração somente naquilo que seja bom.

**H** oróscopo

**ARIES** - Mercúrio retrógrado em Libra pode trazer abalos para suas parcerias e relações em geral. Tome cuidado com excesso de energia, que pode fazer você ficar ansioso e agressivo. É importante manter o seu equilíbrio e conseguir ser amoroso, mesmo que as situações sejam desafiadoras. Tome cuidado com a dificuldade de fazer pausas.

**TOURO** - A semana será intensa e agitada, então tome cuidado com acidentes e situações criadas por impulso ou com muita agressividade: saiba dosar suas expectativas, controle sua raiva e reflita. O descanso pode ser necessário em meio ao caos. A mente pode estar cansada.

**GEMEOS** - A semana pode trazer caos, mas finalizações também. O momento é de se esvaziar de uma situação e sentir uma sensação de dever cumprido. Mercúrio retrógrado em Libra acaba influenciando suas decisões mais profundas. Amigos podem ser a salvação. Além disso, você pode tomar decisões que vinha procrastinando havia algum tempo.

**CANCER** - A semana começa trazendo atrasos e certa necessidade de uma revisão interna: sua energia pode cair e é preciso tomar cuidado para não desanimar. Portanto é uma semana que pede cuidado com a saúde e uma capacidade natural de abdicar de algumas urgências, além de pensar melhor antes de tomar decisões importantes. Tome cuidado com a dificuldade de compartilhar e ceder, isolando-se demais.

**LEAO** - Mercúrio, em retrogradação em Libra, pode trazer inúmeras possibilidades, inclusive uma porção de dúvidas a respeito do que fazer, mas se você mantiver o foco que a Lua Minguante vai trazer, conseguirá tomar suas decisões e sair da estagnação.

**VIRGEM** - A semana começa pedindo atenção e reflexão. Pode ser uma semana mais calma e, ainda que haja imprevistos, as coisas podem ser mais estáveis se você conseguir domar sua mente ansiosa e indecisa. Mercúrio, que está retrógrado em Libra, pode trazer desconforto com acordos, contratos ou até dívidas que podem surgir inesperadamente.

**LIBRA** - Mercúrio, em retrogradação no seu signo nesta semana, pode trazer certa preguiça mental ou uma dificuldade de focar. Tome cuidado com excesso de nervosismo. Pode ser essencial ter iniciativa e coragem para avançar em direção às suas decisões. Para isso, a Lua Minguante, que ocorre no dia 17, pode te ajudar, promovendo mais foco.

**ESCORPIAO** - A semana pode trazer situações inesperadas envolvendo a família ou alguém conhecido. Sua ajuda será muito requisitada. Pode haver uma sensação de incompletude e até uma angústia. Tome cuidado com flutuações emocionais. A semana é boa para estudar, buscar novos caminhos e não se acomodar.

**SAGITARIO** - A semana tira o seu foco e traz muita agitação, mas você pode obter vantagens sobre os outros. Velhos projetos ou coisas abandonadas podem ressurgir, gerando bons resultados. Saiba reciclar suas ideias. Tome cuidado com a dificuldade de manter a organização.

**CAPRICORNIO** - Você pode sofrer algumas decepções nesta semana, especialmente pessoas ou o que elas pensam a seu respeito. Saiba ser realizador, ter iniciativa e não esperar nada de ninguém. Você sentirá força e brilho pessoal. Vale a pena se desligar do passado e de pessoas e situações que não te favorecem.

**AQUARIO** - Mercúrio, que está retrógrado em Libra, impacta o movimento da sua vida, portanto você pode começar a ser requisitado para ajudar as pessoas em seus processos, dando conselhos, ou pode ver novas oportunidades chegando também. Acontecem mudanças de rumos! Algo que parecia que não daria certo pode ressurgir com força total.

**PEIXES** - Mercúrio, que está retrógrado em Libra, impacta o movimento financeiro da sua vida e também traz desafios que não foram confrontados no passado, mas que dessa vez será preciso resolver de uma vez. Semana boa para resolver papeladas e burocracias. Sua força mental é grande e você conseguirá resolver muitos problemas complexos com facilidade.

**C** ULINÁRIA



**Cachorro-quente com cheddar e farofa de bacon**

**INGREDIENTES**

4 pães de gergelim; 4 salsichas viena, douradas na chapa; queijo fundido a gosto; farofa de bacon a gosto; cebolinha picada a gosto  
Queijo fundido 200 g de cheddar; 200 g de queijo prato; 200 ml de creme de leite; pimenta-do-reino moída na hora, a gosto.  
Farofa de bacon 500 g de bacon; sem capa e sem cartilagem, cortado em pedaços médios.

**MODO DE PREPARO**

Queijo fundido Coloque os queijos e o creme de leite e leve para derreter em banho-maria. Quando estiver derretido, tempere com a pimenta-do-reino a gosto.

Farofa de bacon Em um processador, bata o bacon até ficar em pedacinhos. Frite o bacon em uma frigideira grande até ficar sequinho e crocante. Reserve.

Para servir Marque o pão com gergelim em um broiler ou grelha, corte-o ao meio e coloque a salsicha. Cubra com queijo fundido, acrescente a farofa de bacon e decore com cebolinha.

**A** LIMENTANDO A ALMA

*“Não tomarás em vão o nome do Senhor, o teu Deus, pois o Senhor não deixará impune quem tomar o seu nome em vão”.*

# Sherlock Cuiabano

\*Conteúdo de cunho de entretenimento

Personagem fictício que escreve inspirado em acontecimentos reais ou não...



“Muitos sabem ganhar dinheiro, mas poucos sabem gastá-lo”

Sherlock Cuiabano

## ↑ SOBE

Cuiabá recebe 12,5 mil metros de novas redes de esgoto. Uma nova realidade surge para os bairros Paiaguás I e II e Jardim Industriário. Localizados em diferentes pontos da cidade, eles têm em comum o recebimento de novas redes coletoras de esgoto. A instalação faz parte do programa de expansão do saneamento.

## ↓ DESCE

Nos estados do Centro-Oeste, Mato Grosso figura em primeiro lugar em insegurança alimentar grave, ou seja, lidera em números de pessoas passando fome. Considerando a população de 3,224 milhões de habitantes, 63,2%, sendo então, 2.254 milhões de pessoas não comem direito ou não tem acesso a comida.

Reprodução



## Corrida do Reizinho

No embalo do sucesso do retorno da Corrida de Reis, a Corrida do Reizinho também voltará a ser realizada em 2022. Após paralisação nos últimos dois anos devido à pandemia de Covid-19, a prova volta ao calendário para a disputa de sua 12ª edição.

## Emerson Ceará em Cuiabá/MT | A GENTE VÊVI

Quando a lenda Emerson Ceará conta uma história, você precisa estar lá para ouvir!. A Nume Produções realiza o show do comediante dia 01 de novembro, no CINE TEATRO CUIABÁ - Av. Getúlio Vargas, 247.

Emerson Ceará  
Comediante



Reprodução



■ CINEMARK GOIABEIRAS - Mesmo ralando em dois empregos, raramente ou quase nunca vou ao cinema. Apaixonado pela sétima arte, confesso que considero os valores dos ingressos um tanto alto, e o preço dos combos com pipoca e refrigerante, fora da realidade do povo brasileiro. Porém, pelo menos até o dia 21 de setembro, os ingressos para sessões serão disponibilizados com preço único de déizão e as guloseimas com preços especiais. Imperdível!

## Resumo da semana

Gente, vocês não sabem como é desunida a classe dos colunistas. Eu acho que deveríamos ser mais unidos, mesmo porque vivemos nos esbarrando em vários eventos.

E por falar em esbarrar, dia desses, esbarrei no Ferreira, enquanto eu procurava por um carregador de celular, lá no camelódromo.

Eu, emocionado, esbocei um sorriso sem graça, e ele fez cara de paisagem, enquanto girava nos calcanhares. Observei seu vulto sumir no meio da multidão, e pensei: *hum, só porque escreve em jornal diário, grande m\**.

Outro lugar que parece ponto de encontro de colunistas e jornalistas é na Secom, mais especificamente na sala de espera do gabinete do secretário Fausto Alberto Olini. E mesmo, assim, mal nos cumprimentamos.

Em relação ao Fausto, fiquei sabendo que ele deixou a Secretaria Municipal de Comunicação para fortalecer o marketing da primeira-dama Márcia Pinheiro (PV), na disputa pelo governo do Estado. Excelente profissional!

E pra falar a verdade, eu não sei porque esses colunistas andam com o nariz empinado. Apesar de glamurosa num passado, não tão distante, nossa profissão perdeu o brilho e está com os dias contados.

Na atualidade, o ‘bicho da goiaba’ é ser o tal do ‘influencer’. Porém, em Mato Grosso tem mais influencer que pequi na panela de cuiabano. Apesar da alta concorrência, essas personalidades tem dinheiro, fama, e são presenças vips em solenidades e eventos, com direito a cachês e muito mais mimos.

Influenciadores Digitais em Cuiabá e quantidade de seguidores:

- Teteusof. 687.900
- Renato Gabriel. 225.900
- danipaixaocoelho. 108.000
- Leticia Balducci. 404.000
- Bibiana. 383.600
- Sid Bertho. 67.200

