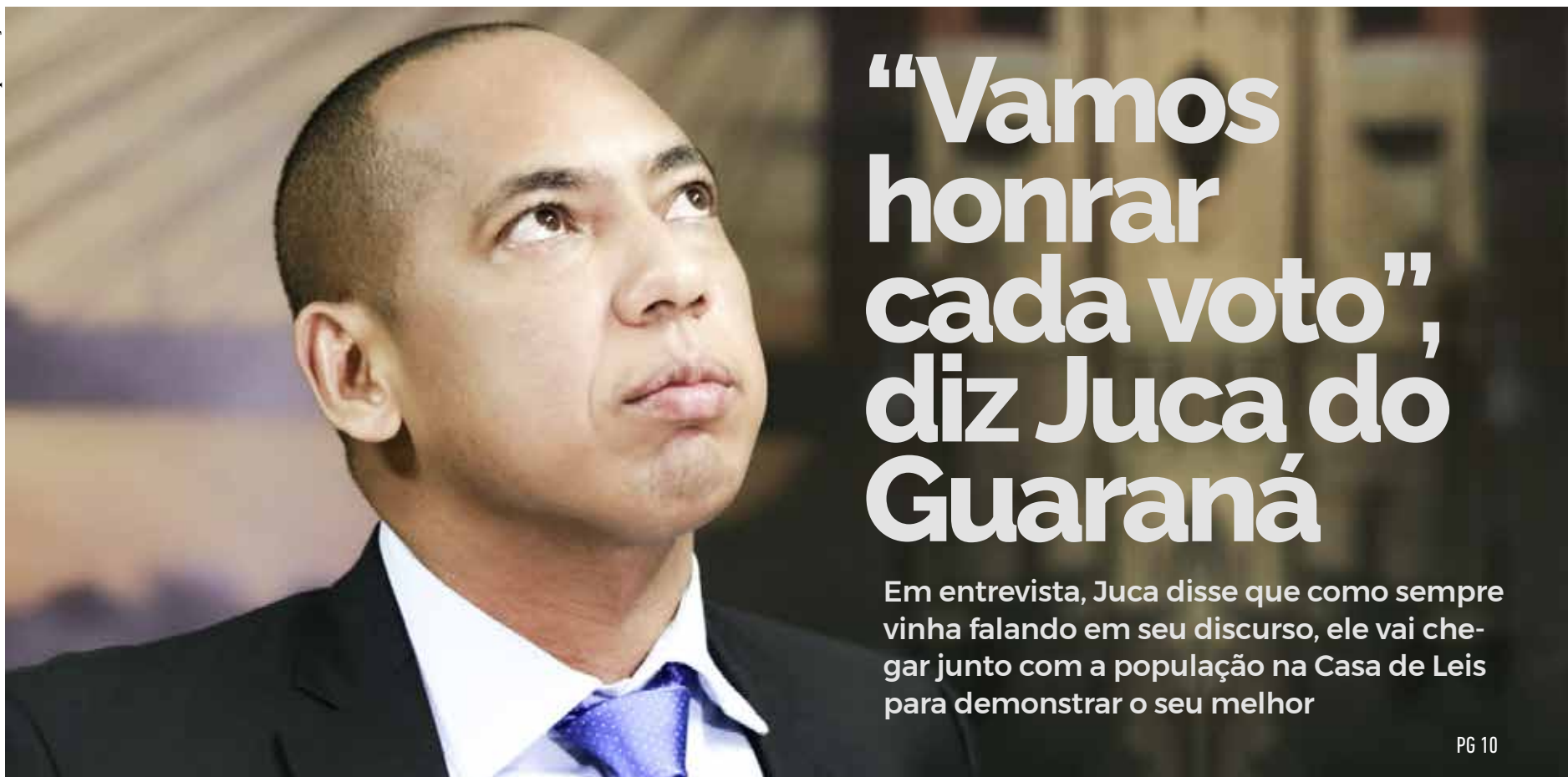


ELEIÇÕES 2022

Foto Reprodução



“Vamos honrar cada voto”, diz Juca do Guaraná

Em entrevista, Juca disse que como sempre vinha falando em seu discurso, ele vai chegar junto com a população na Casa de Leis para demonstrar o seu melhor

PG 10

CREDIBILIDADE

Foto Reprodução



“Reeleição de 18 deputados mostra reconhecimento do trabalho da ALMT” diz Botelho

Dos 24 deputados estaduais da atual legislatura, 18 foram reeleitos no último dia 2 de outubro. Ao fazer uma análise do pleito eleitoral, o presidente da Assembleia Legislativa, deputado Eduardo Botelho (União Brasil) afirmou que o Legislativo estadual foi reconhecido pela população mato-grossense.

PG 03

Foto Reprodução



Júlio: “Somos gratos a Deus e ao povo que nos confiou o voto para desenvolver o melhor para Mato Grosso”

“Não tivemos apoio de nenhum prefeito, mas conseguimos um resultado positivo”. Essa foi a avaliação do deputado estadual eleito Júlio Campos (União Brasil), após conseguir a vitória com 33.800 votos.

PG 07

REELEITO

Mauro cita obras prioritárias para segundo mandato

Governador apontou que pretende concluir obras de hospitais, gerar qualificação de mão de obra, finalizar a implantação do BRT e a duplicação da BR-163.

Mauro Mendes foi o terceiro governador mais votado do país no 1º turno das eleições gerais, no último domingo (2). Com mais de 1,1 milhão de votos, Mauro conquistou 68,45% dos votos válidos, ficando atrás apenas dos governadores Ratinho Jr (PSD-PR) e Helder Barbalho (MDB-PA), que tiveram, respectivamente, 59,64% e 70,41% de votos, ambos também reeleitos.

Divulgação



PG 08

Saúde pública como prioridade

O setor de saúde pública sempre foi polêmico, com reclamações quanto à precariedade no atendimento, e continua sendo um desafio é hercúleo para os gestores. E por isso mesmo o governador Mauro Mendes já colocou o setor novamente como prioritário no segundo mandato, colocando como grande desafio a conclusão de seis novos hospitais que estão em construção no Estado.

Só quem já dependeu de um atendimento pelo Sistema Único de Saúde (SUS) sabe do calvário que é para conseguir uma consulta ou cirurgia. A Saúde é segmento da administração pública por natureza instável,

dada a complexidade da realidade em que atua. Enfrentam-se, cotidianamente, problemas inadiáveis, com impacto direto e, por vezes, radicalmente transformador na vida das pessoas.

E sempre é colocada como prioridade pelos gestores, uma pena que apenas em discursos, mas pouquíssimas vezes na prática, exceção fica por conta dos investimentos que vêm sendo realizados na atual gestão estadual, que ampliou os leitos de Unidades de Terapia Intensiva no momento crítico da pandemia, além de entregar reformas de hospitais regionais e estadualização de unidades de saúde.

Os progressos da medicina impõem custos que precisam ser absorvidos pelo orçamento, mas é um gasto necessário, capaz de salvar vidas.

Anseios expressados pela população, em diversos canais, a respeito da oferta e da qualidade dos serviços de saúde devem ser ouvidos com atenção. A área não pode se prestar a mote de discursos carentes de concretude e jogos políticos.

É imperativo buscar gestões técnicas e eficientes, que otimizem, em prol de sua missão, o uso dos recursos disponíveis e, em contexto de crise, cada vez mais difíceis de assegurar.

É revoltante quando vemos, enquanto brasileiros, muitos perderem a vida em decorrência da tragédia em que se transformou a saúde pública.

Mais que a escassez de recursos, o horror se deve em boa parte à gestão improvisada, nada profissional.

Essa realidade vem sendo modificada, pelo menos em Mato Grosso, onde em breve contará com novas unidades hospitalares, como o Hospital Central, parado há mais de 30 anos e que em breve proporcionará um atendimento de excelência à população.

ARTIGO

Câncer de mama e terapia hormonal

O câncer de mama é o tipo de neoplasia mais frequente no mundo (exceto tumores de pele não melanoma) e a primeira causa de morte por câncer na população feminina no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA). Para o Brasil, estimam-se 66.280 casos novos de câncer de mama, para cada ano do triênio 2020-2022. (INCA). A patologia de mama feminina ocupa a primeira posição mais frequente em todas as regiões brasileiras.

Ele não possui causa única, uma vez que diversos fatores estão relacionados ao seu desenvolvimento, sendo os mais conhecidos: idade, fatores genéticos, hereditários, hormonais e ambientais, além da história reprodutiva. No Brasil e no mundo, a incidência de câncer vem aumentando nos últimos anos. Os casos entre mulheres com menos de 35 anos também tiveram sua proporção ampliada: a incidência, que historicamente era de 2%, gira agora entre 4% e 5%. Os fatores hormonais estão relacionados principalmente ao estímulo do estrogênio, seja ele produzido pelo próprio corpo ou aquele obtido por meio da reposição hormonal. Esse hormônio é responsável por estimular as células mamárias até o encerramento da menopausa. A partir daí, surge o cuidado em relação à reposição hormonal. Conhecida das mulheres que vivem o climatério, a terapia hormonal é recomendada principalmente por ajudar a aliviar os sintomas típicos dessa fase, como ondas de calor, oscilação de humor, insônia, perda de memória,

dores articulares, tontura, queda na libido, sintomas urogenitais. No entanto, uma grande preocupação de muitas mulheres é se a reposição hormonal na menopausa pode causar câncer de mama.

De acordo com o Inca, a terapia de reposição hormonal, principalmente a que combina o estrogênio com progesterona, eleva o risco de desenvolvimento do câncer de mama.

A terapia não é recomendada para quem tem histórico familiar ou pessoal de câncer de mama e do endométrio, trombose e/ou doenças cardiovasculares, justamente por aumentar os riscos de desenvolver esses problemas.

Os hormônios utilizados, a dosagem e o tempo de tratamento são determinados pelo médico especialista após avaliação criteriosa do caso, levando em consideração a individualidade de cada paciente. A atual metanálise britânica, ou seja, análise de diversos estudos realizados sobre o assunto, foi publicada no periódico The Lancet e envolveu os dados de mais de 108 mil usuárias que desenvolveram a doença.

De acordo com a pesquisa, enquanto o risco geral de mulheres entre 50 e 69 anos desenvolverem câncer de mama é de 6,3%, aquelas que fizeram uso diário da combinação de estrogênio e progesterona — uma das mais comuns da reposição hormonal —

por cinco anos tiveram o risco aumentado para 8,3%.

O estudo ainda mostrou que o risco persiste mesmo após 10 anos da interrupção do uso hormonal, informação que não era consenso antes entre os médicos. O que chamou a atenção no estudo atual britânico foi o fato de que a terapia de reposição hormonal pode ter riscos ainda maiores se for utilizada por mulheres acima do peso ou obesas ou ainda que façam uso excessivo de álcool. Após uma certa idade, espera-se que as células mamárias, que são sensíveis aos hormônios femininos, não tenham mais esse estímulo hormonal para se multiplicarem. A terapia de reposição vai continuar esse estímulo. Se há alguma célula cancerígena, é como um estímulo de gatilho para essas células.

Mesmo que não exista alguma célula anormal, no entanto, a continuidade no estímulo aumenta as chances do eventual surgimento de alguma mutação que leve à formação de tumores. É importante que a mulher seja informada para que possa levar isso em consideração na hora de optar ou não pelo tratamento. A paciente precisa saber que o recomendado é que a reposição não dure mais do que cinco anos, já que, após esse período, os riscos se intensificam. Cada paciente deve ser individualizada na continuidade da terapia após esse período. É necessário que a mulher e seu médico avaliem a real ne-

cessidade de se fazer uso de hormônios nessa fase da vida e, caso seja realmente necessário, na janela de oportunidades, que a aplicação seja feita pelo menor tempo possível. Existem outras formas de tentar lidar com os efeitos da menopausa na saúde e na qualidade de vida, como a prática de exercícios físicos e o controle da alimentação. O uso de hormônios precisa seguir critérios rigorosos.

Assim, a reposição hormonal, se necessária, deve ser criteriosa, individualizada e por pouco tempo, respeitando sempre a história patológica familiar, pessoal e o estilo de vida.



Giovana Fortunato é ginecologista e obstetra, especialista em endometriose e infertilidade.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA
max

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

Diretor Executivo

Max Feitosa- DRT 2142/MT

Diretora Administrativa

Michely Terra Milas

Diretor Comercial

Deisielle Teixeira

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

Botelho: “Reeleição de 18 deputados mostra reconhecimento do trabalho da ALMT”

Deputado destaca que a Assembleia hoje é respeitada pela sociedade, não sendo mais palco de escândalo e agindo com independência



Reprodução

“Vamos continuar no mesmo caminho, um caminho que está dando certo”, declarou o presidente da Assembleia Legislativa

Dos 24 deputados estaduais da atual legislatura, 18 foram reeleitos no último dia 2 de outubro. Ao fazer uma análise do pleito eleitoral, o presidente da Assembleia Legislativa, deputado Eduardo Botelho (União Brasil) afirmou que o Legislativo estadual foi reconhecido pela população mato-grossense.

“Avançamos em todos os aspectos, primeiro, a Assembleia foi reconhecida como nunca. Nós tivemos 22 deputados disputando a eleição, 18 voltaram. Só quatro que não foram reeleitos dos 22 que disputaram. Isso mostra uma aprovação muito grande, o reconhecimento da nova Assembleia Legislativa”, disse em entrevista na rádio Vila Real, na manhã da última terça-feira (4).

Botelho destaca que a Assembleia hoje é respeitada pela sociedade, não sendo mais palco de escândalo e agindo com independência.

“Uma Assembleia sem escândalo, sem ser submissa ao governo, totalmente independente. Uma Casa de Leis que ajudou a fazer a recuperação fiscal do Estado, discutindo, melhorando os projetos que vinham do governo. Isso foi reconhecido pela população. Vamos continuar no mesmo caminho, um caminho que está dando certo”, declarou o presidente da Assembleia Legislativa.

As articulações visando a escolha da nova Mesa Diretora também já começaram, sendo que a eleição da nova diretoria ocorre em fevereiro. Botelho afirmou que pretende começar a conversar com os demais parlamentares.

“A eleição da nova Mesa Diretora ocorre após a posse dos deputados, em primeiro de fevereiro. Vamos começar a conversar agora, com os deputados que retornaram e com os novos.

É uma discussão longa, temos prazo e vamos conversar. O primeiro passo é buscar os pares, tem que ter confiança, confiança de que vai fazer uma gestão que atenda a todos, uma gestão respeitosa e o que for preestabelecido, você vai honrar”.

Eduardo Botelho ainda garantiu que a Revisão Geral Anual (RGA) do funcionalismo público deve ser paga em janeiro.

“A RGA volta à discussão, em janeiro tem que ser pago. O servidor votou no Mauro Mendes e nos deputados que são da base.

A maioria dos deputados da base teve votação expressiva, então não vejo grandes embates, agora é lógico, precisamos discutir e abrir a discussão para ouvir os sindicatos”.

Procedimento precisa ser feito de forma presencial nas escolas

Escolas fazem força-tarefa para que todas as matrículas dos alunos das escolas estaduais sejam feitas no mês de outubro

O período de matrículas dos alunos da rede estadual de ensino para o ano letivo de 2023 já começou. As escolas estão fazendo uma força-tarefa em outubro, sendo que processo é feito somente de forma presencial, ou seja, os pais ou responsáveis pelo estudante precisam comparecer às secretarias das escolas e preencher uma ficha de matrícula, garantindo a vaga para o próximo ano.

Conforme a Secretaria de Estado de Educação, não acontecerão matrículas automáticas, por isso é importante que os pais ou responsáveis procurem as secretarias das escolas. O processo dura cerca de cinco minutos e a vaga estará assegurada.

A menos de três meses do fim do ano letivo, a Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) adotou uma série de ações, que envolvem as 15 Diretorias Regionais de Educação (DREs), equipe gestora das unidades escolares e profissionais da educação, além de grêmios estudantis. Todos estarão engajados nesta força tarefa.

“Um das iniciativas é convidar os pais e/ou responsáveis pelo estudante a ir à unidade es-

Reprodução



As matrículas devem ser feitas nas secretarias das unidades escolares

colar e matricular seu filho ou filha”, explica Alcimaria Atai-des da Costa, secretaria adjunta de Gestão Regional (SAGR). Ela reforça que não há renovação automática de matrícula e que o preenchimento do formulário no balcão da secretaria escolar é extremamente necessário.

A força-tarefa que vem sendo feita pelas unidades escolares é que todas as matrículas sejam feitas até o final de outubro, pois logo depois a Seduc pretende analisar os pedidos de novas vagas, e o aluno que não tiver a matrícula confirmada, pode perder sua vaga na escola estadual.

É importante que os pais ou responsáveis atendam ao chamamento. “A escola é o local onde o estudante e o jovem encontram grande parte dos meios para se prepararem para a realização de seus projetos de vida. Sem formação educacional, poderão ver seus projetos frustrados no futuro. O que garante o seu acesso à escola é o empenho dos pais ou responsáveis em uma ação muito simples, que é a de ir na escola e fazer matrícula escolar”, finaliza Alcimaria.

Juiz aborda o mercado de trabalho e a importância de empregados com mais de 60 anos

Reprodução

Conforme o juiz, a maior discriminação nas relações de trabalho diz respeito especialmente a fase pré-contratual, que é aquela antes da admissão

Pessoas com mais de 60 anos representam hoje cerca de 14% da população brasileira. Esse número é resultado do envelhecimento da população e motiva a discussão sobre os desafios enfrentados em diversos aspectos, entre eles, o mercado de trabalho. Para falar sobre o assunto, o juiz do trabalho Ediandro Martins foi o entrevistado da rádio TRT FM 104.3, onde abordou os direitos dos empregados idosos, as vantagens de contar com pessoas mais velhas no quadro de funcionários e o combate ao preconceito.

Conforme o juiz, a maior discriminação nas relações de trabalho diz respeito especialmente a fase pré-contratual, que é aquela antes da admissão.

“Quanto mais velho for o trabalhador, mais difícil é a sua recolocação no mercado de trabalho. Isso traz consequências como: as pessoas com

mais idade são levadas à informalidade, uma vez que não conseguem a recolocação ao mercado de trabalho”, pontua, ressaltando que as pessoas com mais idade que podem trazer mais experiência para a empresa, acabam sofrendo essa discriminação e não sendo admitidas.

“A legislação prevê que não deve haver limitação de idade para contratação, estipulando isso como uma forma de discriminação. Nas relações de trabalho já existentes, além dessa discriminação pré-contratual, a pessoa idosa é estereotipada pela sua simplicidade e muitas vezes acaba sendo demitida”, diz o juiz.

Ediandro Martins cita que o grande desafio é fazer que as pessoas permaneçam ativas por mais tempo profissionalmente, lembrando que a idade média da população vem aumentando, e isso traz novos desafios para a sociedade.

“A Organização Mundial da Saúde (OMS) elegeu a década de 2021 até 2030 como a década do envelhecimento saudável buscando criar ambientes inclusivos, reformar o sistema de aposentadorias, desincentivando a aposentadoria precoce e apoiando as opções graduais de

aposentadorias. Além de fomentar trabalho em jornadas variáveis, investir em saúde e reabilitação



“Quanto mais velho for o trabalhador, mais difícil é a sua recolocação no mercado de trabalho”, destaca o juiz Ediandro Martins

e, dentre outras ações, destaque treinamentos e capacitações voltadas aos funcionários, especialmente aquelas pessoas que vão ficando com mais idade”, diz.

Quanto aos direitos garantidos para o trabalhador com mais de 60 anos, o juiz ressalta que a legislação veda sobretudo a discriminação ao trabalho, sendo essa uma grande garantia especialmente em relação a idade dos trabalhadores.

“As pessoas não podem ser discriminadas pela sua condição pessoal, seja no momento da con-

tratação ou mesmo no desenrolar do contrato de trabalho. Eu vejo como fundamental, nesse ponto, a atuação do sindicato, uma vez que ele pode criar mecanismos que melhorem as condições de trabalho com jornadas flexíveis, jornadas que possam favorecer o trabalho da pessoa idosa, por exemplo, vedando o trabalho noturno dessas pessoas, trabalho em condições insalubres com missões perigosas, assim como a promoção da proteção integral dos idosos. Esse diálogo social é muito importante e deve ser respeitado porque o sindicato externa a

vontade coletiva dos seus empregados”, afirma.

Ediandro diz que a Justiça do Trabalho busca evitar que as discriminações negativas aconteçam numa relação de trabalho, mas ainda assim, algumas vezes podem acontecer.

“Discriminação negativa é qualquer situação que gere distinções prejudiciais à uma pessoa ou a limitação ao acesso a um produto, um serviço, em decorrência da condição pessoal, como negar a contratação ou a promoção de uma pessoa por conta da sua idade, fazer

chacotas, criar ambientes que não são saudáveis, negar benefícios e outras. O Estatuto do Idoso prevê que qualquer cidadão que tenha ciência ou presencie uma situação de discriminação deve levar essa situação as autoridades.

Numa relação de trabalho, uma eventual situação discriminatória pode ser levada ao conhecimento do sindicato da categoria ou ainda ser feita uma denúncia para o Ministério Público do Trabalho (MPT) e para a Superintendência Regional do Trabalho”, finaliza.

Câncer de mama: doença que mais acomete mulheres em todo o mundo

Para o Brasil, foram estimados 66.280 casos novos de câncer de mama em 2021, com um risco estimado de 61,61 casos a cada 100 mil mulheres

Todos os anos várias mulheres são acometidas pelo câncer de mama, que com um diagnóstico precoce, pode ser uma doença fácil de ser tratada. O mês de outubro é dedicado somente a essa doença, que já levou muitas mães, filhas e esposas incríveis. Diante de números tão alarmantes, é essencial o surgimento de campanhas que conscientizem a população a respeito desse tipo de câncer.

O movimento 'Outubro Rosa' tem o objetivo de chamar a atenção para essa doença e à necessidade da realização de exames rotineiros que identifiquem o câncer de mama precocemente.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), órgão do Ministério da Saúde, o câncer de mama é o tipo que mais acomete mulheres em todo o mundo, tanto em países em desenvolvimento quanto em países desenvolvidos. Cerca de 2,3 milhões de casos novos foram estimados para o ano de 2020 em todo o mundo, o que representa cerca de 24,5% de todos os tipos de neoplasias diagnosticadas nas mulheres.

As taxas de incidência variam entre as diferentes regiões do planeta, com as maiores taxas nos países desenvolvidos. Para o Brasil, fo-

ram estimados 66.280 casos novos de câncer de mama em 2021, com um risco estimado de 61,61 casos a cada 100 mil mulheres.

O câncer de mama também ocupa a primeira posição em mortalidade por câncer entre as mulheres no Brasil, com taxa de mortalidade ajustada por idade, pela população mundial, para 2019, de 14,23/100 mil. As maiores taxas de incidência e de mortalidade estão nas regiões Sul e Sudeste do Brasil.

Um exemplo de superação é o da jornalista Sanny Lisboa, de 48 anos, que venceu o câncer de mama há 11 anos. A jornalista descobriu a doença com o exame de toque, em casa. Ao

perceber o nódulo, procurou ajuda médica imediatamente. O tratamento precoce fez com que ela se curasse mais rápido da doença.

“Descobri a doença em outubro de 2011. Retirei a mama direita em novembro. Fiz o esquema de quimioterapia, seis sessões, entre janeiro e fevereiro de 2012. Fiz radioterapia, 33 sessões, entre junho e julho do mesmo ano. Duas reconstruções, em 2013 e em 2017”, contou Sanny.

Quando ela descobriu que estava com o cân-

cer, morava em Lucas do Rio Verde (a 360 km de Cuiabá). ao perceber o nódulo, Sanny procurou atendimento médico na Capital. Na consulta, o médico afirmou que se tratava apenas de “uma bola de gordura” e passou algumas vitaminas. Uma amiga que a acompanhava teria insistido para que o médico fizesse uma mamografia, por ser um exame mais detalhado.

“O primeiro mastologista, em Cuiabá, me disse que era uma bola de gordura, me prescreveu vitaminas e me mandou voltar para casa. Uma amiga que me acompanhou na consulta insistiu muito com ele pra fazer uma mamografia, pois só havia feito a ultrassom. Então, mesmo contrariado, ele resolveu fazer o pedido do exame. Graças à médica que fez a mamografia, foi descoberto o câncer”, lembrou Sanny.

Foram muitos anos de tratamentos até a cura total de Sanny. Ela trocou de médico e realizou muitas cirurgias para que tivesse uma boa recuperação. Com todos remédios e tratamentos, ela acabou ficando estéril e não pode ter filhos. Por conta da sua vontade de ter filhos Sanny adotou uma menina. Anna tem 12 anos e trouxe muitas alegrias à casa de Sanny, que mora em Chapada dos Guimarães.

PREVENÇÃO

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), cerca de 30% dos casos de câncer de mama podem ser evitados com a adoção de hábitos saudáveis como: praticar atividade física; alimentar-se de forma saudável; manter o peso corporal adequado; evitar o consumo de bebidas alcoólicas; amamentar; e evitar uso de hormônios sintéticos, como anticoncepcionais e terapias de reposição hormonal.

O câncer de mama pode ser detectado em fases iniciais, em grande parte dos casos, aumentando a possibilidade de tratamentos menos agressivos e com taxas de sucesso satisfatórias.

Todas as mulheres devem fazer o autoexame.

Além disso, O Ministério da Saúde recomenda que a mamografia de rastreamento – realizada quando não há sinais nem sintomas suspeitos – seja ofertada para mulheres entre 50 e 69 anos, a cada dois anos.

A mamografia diagnóstica, para investigar lesões suspeitas da mama, pode ser solicitada em qualquer idade, a critério médico.

O SUS oferece exame de mamografia para todas as idades, conforme indicação médica.

Foto Divulgação/Internet



O movimento 'Outubro Rosa' tem o objetivo de chamar a atenção para essa doença e à necessidade da realização de exames rotineiros

MT MAMMA

Como forma de orientar e alertar a população para a doença, em Mato Grosso, a associação MTmamma 'Amigos do Peito', entidade que organiza a maioria dos eventos no estado desde 2009, vai realizar as atividades voltadas a conscientização para prevenção do câncer de mama. O lema deste Outubro Rosa é 'Onda Rosa de amor e Solidariedade'.

A apresentação do Coral de Trombones da Orquestra Sinfônica da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) e do grupo Mulheres no Samba animou a abertura oficial da campanha Outubro Rosa 2022, no Parque das Águas, em Cuiabá. Para saber e acompanhar da agenda do movimento é só acessar: www.mtmamma.com.br ou pelo Instagram: @mtmamma.

Júlio: “Somos gratos a Deus e ao povo que nos confiou o voto para desenvolver o melhor para MT”

Em entrevista ao jornal Notícia Max, Júlio falou que foi uma eleição bastante disputada, já que ele precisou enfrentar a máquina com os grandes deputados que estavam no cargo

Reprodução



Júlio afirma que pretende cumprir todas as metas de plano de atuação parlamentar que foram divulgadas na campanha

“Não tivemos apoio de nenhum prefeito, mas conseguimos um resultado positivo”. Essa foi a avaliação do deputado estadual eleito Júlio Campos (União Brasil), após conseguir a vitória com 33.800 votos.

Em entrevista ao jornal Notícia Max, Júlio falou que foi uma eleição bastante disputada, já que ele precisou enfrentar a máquina com os grandes deputados que estavam no cargo que tinham a disposição seu gabinete, emendas parlamentares e toda uma estrutura adequada.

“Foi difícil, mas graças a Deus obtivemos sucesso. E o pior que nós não recebemos apoio de nenhum dos 141 prefeitos. O único que poderia apoiar nossa campanha era o prefeito de Várzea Grande Kalil Baracat (MDB), mas ele não podia fazer um compromisso porque todos os três candidatos de Várzea Grande apoiaram ele na eleição.

Então, ele ficou em uma situação difícil, mas nossa campanha foi vitoriosa e fomos o 9º candidato colocado dentre os mais de 200 que disputaram a eleição. Somos gratos a Deus e ao povo que confiou em nós um voto para desenvolver o melhor para o Estado”, disse.

Agora, depois de eleito, Júlio falou que pretende cumprir todas as metas de plano de atuação parlamentar que foram divulgadas na campanha.

Ele 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.

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 trabalha 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 novas indústrias, especialmente em cidades em decadência econômica.

REELEITO / DA REDAÇÃO

Mauro destaca obras prioritárias para segundo mandato

Governador apontou que pretende concluir obras de hospitais, gerar qualificação de mão de obra, finalizar a implantação do BRT e a duplicação da BR-163

Mayke Toscano/Secom-MTGrosso

Mauro Mendes foi o terceiro governador mais votado do país no 1º turno das eleições gerais, no último domingo (2). Com mais de 1,1 milhão de votos, Mauro conquistou 68,45% dos votos válidos, ficando atrás apenas dos governadores Ratinho Jr (PSD-PR) e Helder Barbalho (MDB-PA), que tiveram, respectivamente, 59,64% e 70,41% de votos, ambos também reeleitos.

Agora, Mauro se prepara para começar o segundo mandato, e destacou obras prioritárias para conclusão na segunda gestão. Ele apontou que pretende concluir as obras dos grandes hospitais, gerar qualificação de mão de obra, finalizar a implantação do Ônibus de Trânsito Rápido (BRT), em Cuiabá e Várzea Grande, e a duplicação da BR-163, conhecida como 'Rodovia da Morte'.

Ao destacar a saúde, Mauro Mendes explicou que uma das prioridades é a conclusão dos seis grandes hospitais, que atualmente estão em obra.

“Temos seis grandes hospitais para terminar. Se terminarmos e vamos terminar, já vai ser um avanço gigantesco na Saúde. Tínhamos pouco mais de 500 leitos administrados pelo Estado

e agora temos mais de 1 mil. E com esses hospitais vamos dobrar de novo, para mais de 2 mil leitos. Então seria algo extraordinário do ponto de vista da Saúde Pública”, afirmou.

Os investimentos que o Estado está fazendo para tornar Mato Grosso mais atrativo para o Turismo também foram citados por Mauro Mendes.

“Aqui em Cuiabá teremos o Parque Novo Mato Grosso, estamos com as orlas de Santo Antônio de Leverger, Barão de Melgaço, Luciana, São Félix de Araguaia, Cáceres, ou seja, tem muita coisa iniciada. Aqui em Nobres, estamos terminando os projetos para transformar aquela região em grande potencial turístico, porque hoje não tem a mínima infraestrutura”, pontuou.

A educação também é apontada como prioridade, e sendo assim, o governador afirmou que pretende ampliar as escolas em Mato Grosso e investir para que o estado esteja entre os melhores do país.

“Nosso desafio é colocar Mato Grosso entre as dez melhores educações do país. Vamos também investir em ampliar escolas militares e escolas em período integral”, adiantou.



Mauro ao assinar o entre a ANTT e a Concessionária Rota do Oeste, um dos passos principais para que a concessão da BR-163 seja transferida ao Governo de Mato Grosso

Na segurança, Mauro confirmou que até o final do ano sai o resultado do concurso público.

“Estamos contratando mais policiais. Até o final do ano, a UFMT [Universidade Federal de Mato Grosso] entrará com o resultado do concurso e vamos nomear quase 1 mil novos profissio-

nais. Investimos em equipamento e tecnologia, rádio digital e vamos construir mais presídios”, pontuou.

Além disso, o governador também falou da solução dada para a concessão da BR-163, que passará a ser administrada pelo Estado para que, de uma vez por todas, ocorra a duplicação e os

devidos investimentos, melhorando a logística e evitando as centenas de mortes que ocorrem ano a ano. “Estamos fazendo uma ação pela vida dos mato-grossenses. Todo ano muitas pessoas morrem nessa rodovia. São caminhoneiros, pais de família, jovens. Ver essas vidas sendo perdidas nos dava a certeza que tínhamos que

achar uma solução”, declarou, ao assinar o Termo de Ajustamento de Conduta (TAC) entre a Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT) e a Concessionária Rota do Oeste, um dos passos principais para que a concessão 822,8 km da BR-163 seja transferida ao Governo de Mato Grosso, via MT Par.



ONDE TEM
**EDUCAÇÃO DE
 QUALIDADE,**
 TEM MAIS
FUTURO.



**Muito forte
 no ensino
 e nos valores.**

O Colégio Adventista trabalha a formação completa dos alunos, do 2+2 à robótica, do abc ao intercâmbio. É educação de qualidade, que prepara para a vida. **Isso é ir além.**



**FAÇA SUA
 MATRÍCULA
 PELO WHATSAPP**

DO MATERNAL
 AO ENSINO MÉDIO

 65 **99671.3291**

educacaoadventistalestemt.com.br



 **Colégio
 Adventista**

“Vamos chegar juntos na AL para fazer nosso melhor e honrar cada voto”, diz Juca do Guaraná

Em entrevista, Juca disse que como sempre vinha falando em seu discurso, ele vai chegar junto com a população na Casa de Leis para demonstrar o seu melhor



Reprodução

O deputado foi eleito com mais de 20 mil votos por média

Bastante empolgado com o resultado das urnas na eleição de domingo (2), o presidente da Câmara Municipal de Cuiabá, vereador Juca do Guaraná Filho (MDB), e agora deputado estadual eleito, agradeceu os mais de 20 mil votos que recebeu da população mato-grossense. Em entrevista, Juca disse que como sempre vinha falando em seu discurso, ele vai chegar junto com a população na Casa de Leis para demonstrar o seu melhor.

“Quero agradecer aqui os mais de 20 mil votos recebidos. Sou grato pela confiança que você eleitor depositou em meu trabalho.

Vou fazer o meu melhor na Assembleia Legislativa de Mato Grosso para honrar cada voto e compromisso”, disse.

Juca ficou com a cadeira 24 da Casa. Ele foi eleito por média com 20.723 votos.

Além de Juca, outros 23 deputados foram eleitos. Desses 18 foram reeleitos.

Confira quem ocuparão as cadeiras:

- Janaína Riva (MDB) - 82.124 votos - Eleita por quociente partidário
- Max Russi (PSB) - 70.328 votos - Eleito por quociente partidário
- Eduardo Botelho (União) - 51.998 votos - Eleito por quociente partidário
- Nininho (PSD) - 50.875 votos - Eleito por quociente partidário
- Lúdio Cabral (PT) - 47.533 votos - Eleito por quociente partidário
- Gilberto Cattani (PL) - 44.705 votos - Eleito por quociente partidário
- Dilmar Dal Bosco (União) - 42.156 votos - Eleito por quociente partidário
- Engenheiro Sebastião Machado Rezende (União) - 36.919 votos - Eleito por quociente partidário
- Júlio Campos (União) - 33.800 votos - Eleito por média
- Thiago Silva (MDB) - 30.506 votos - Eleito por quociente partidário
- Faissal (Cidadania) - 30.240 votos - Eleito por quociente partidário
- Fabinho (PSB) - 29.709 votos - Eleito por quociente partidário
- Valdir Barranco (PT) - 29.359 votos - Eleito por quociente partidário
- Carlos Avalone (PSDB) - 26.594 votos - Eleito por média
- Beto Dois a Um (PSB) - 26.462 votos - Eleito por quociente partidário
- Claudio Ferreira (PTB) - 26.234 votos - Eleito por média
- Diego Guimarães (Republicanos) - 25.907 votos - Eleito por quociente partidário
- Dr. Eugênio (PSB) - 25.378 votos - Eleito por média
- Valmir Moretto (Republicanos) - 25.207 votos - Eleito por quociente partidário
- Dr. João (MDB) - 24.957 votos - Eleito por quociente partidário
- Paulo Araujo (PP) - 24.551 votos - Eleito por quociente partidário
- Wilson Santos (PSD) - 23.446 votos - Eleito por média
- Elizeu Nascimento (PL) - 22.415 votos - Eleito por quociente partidário
- Juca do Guaraná (MDB) - 20.723 votos - Eleito por média

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Estratégia criada para anotação das aulas e fixação do aprendizado	Conterrâneo de Marina Silva	A parte mais elevada (pop.)	O preferido por Caymmi é o mar	Prodígio exclusivo do santo (Rel.)	São diferenciadas no plano de carreira
Ilha francesa no mar do Caribe					Cães, raposas e lobos
				Divisão do além, no Candomblé	
Medida da poluição sonora					(?) kama, preparado alimentar japonês
Intrigar; enredar		Caderneta pessoal			
Oferecer; presentear		Modo de proceder			
(?) budistas, atrações turísticas do Butão			(?) Leo, atriz de "O Vencedor" (Cin.)		Estado de Roberto Carlos (sigla)
(?) a bola: joga muito bem (fut.)				Deusa grega do amanhecer (Mit.)	Lago do noroeste da Rússia
O elemento da combustão (símbolo)	Escrava que gozava de predileção				Nômade do deserto do Saara
Privadas de roupas		Tipo de cabelo propenso a seborreia		Curso de lato sensu	
Descendente de japonês que vai trabalhar no Japão				Desistir; capitular	
				Recipiente de papel ou plástico	
Abriu a (?): desabafar		Angela Bassel, atriz dos EUA		Criada de mulher nobre	
			Fator que varia no mimetismo		O de bens consta do inventário
Parque nacional marinho que reúne a maior variedade de corais do Brasil					

BANCO 4/kani, 5/omega, 7/acrano — melissa, 10/deccasséguil, 13/método cornell, 19/

DICAS

BARRIGA SEM GORDURA: 6 ESTRATÉGIAS PARA SECAR A REGIÃO

Descobrir como acabar com aquela insistente gordura na barriga é algo que muitas pessoas que praticam algum tipo de atividade física, e ainda não conquistaram o sonhado "abdômen trincado", gostariam de saber. Mas, ao contrário do que se imagina, não existe nenhum método milagroso ou secreto para alcançar esse objetivo. Tampouco uma maneira de queimar gordura localizada.

Como acabar com a gordura na barriga

1. Treine corpo todo
De acordo com a nutricionista, é muito importante trabalhar toda a sua musculatura para melhorar a flacidez e conseguir desenvolver massa muscular. Portanto, nada de pular um treino ou outro. Cada exercício tem a sua importância.

2. Deficit calórico controlado
Segundo Dani, para reduzir a gordura corporal é necessário que seu corpo esteja em balanço energético negativo. E isso significa promover déficit calórico, ou seja, comer menos calorias do que você gasta. Porém, essa retirada de caloria não pode ser muito agressiva. É importante que o processo aconteça aos poucos e de maneira gradativa.

3- Faça exercícios abdominais
Os exercícios abdominais não secam barriga. No entanto, são eles que vão ajudar a construir e modelar a musculatura

por baixo da camada de gordura, para que, quando você comece a secar e perder essa gordura, a musculatura comece a aparecer definida.

4. Aumente o aporte de proteínas
"As proteínas são fundamentais em qualquer dieta, mas em processo de cutting (definição) elas serão primordiais para ajudar na manutenção da massa magra e ainda possuem um fator térmico alto, ou seja, você gasta calorias para digerir e metabolizar as proteínas. Sem contar que as proteínas proporcionam maior saciedade", diz Dani.

5. Construa massa magra antes
A nutricionista ressalta que, antes de secar, você precisa ter a musculatura bem desenvolvida por baixo da camada de gordura, para que quando comece a secar, os segmentos corporais (definições) comecem a sobressair.

6. Alinhe o aeróbico com sua dieta e treino

"O que emagrece mais a longo prazo é a construção muscular que ocorre no treinamento resistido, sem contar que a musculação é a atividade física que promove o efeito EPOC de continuar queimando calorias até 48h após a atividade física. Diferente do aeróbico tradicional, que você queima apenas ali na hora. Portanto, alinhe seu volume de treino cardiovascular com a musculação e a dieta", finaliza Dani.

H oróscopo

ARIES - Semana de muita reflexão e planejamento. Quanto mais você confiar em si e nas pessoas, mais seus projetos e suas ideias poderão dar certo. Tome cuidado com autoenganos. Valorize um diálogo franco. Você pode ter bons diálogos com as pessoas à sua volta.

TOURO - A semana pode trazer desgastes e algumas decepções. Nem tudo será como você estava imaginando, mas você pode fazer mágica se começar a ver a sua realidade com bons olhos. Existe uma energia de mudança ou de reviravolta, mas saiba que isso será positivo no final.

GEMEOS - Além disso, você pode ter surpresas e mudanças na sua rotina nesta semana. Tome cuidado com ansiedades ou medos bobos, que tiram sua autoconfiança. O sucesso virá para quem tiver mais autocontrole e segurança interna. Questões judiciais ou contratuais podem.

CANCER - A semana pode trazer muitos desafios para a sua vida pessoal e íntima. Muitas coisas precisam ser organizadas e equilibradas. Desejos egoístas são ruins, por isso saiba ceder e compartilhar. Tome cuidado para não acreditar em ilusões, porque você pode cair em golpes ou acreditar em mentiras.

LEAO - Tome cuidado com excessos de dúvidas nesta semana. Sua mente pode estar confusa e atribulada. É importante manter a calma e a paz interior. Pode ser interessante buscar se conhecer mais e ir atrás de novos cursos ou vivências, terapias etc.

VIRGEM - A semana pode trazer desafios por você estar com um pensamento teimoso e um tanto quanto radical. Tome cuidado com a falta de harmonia, que pode te levar a realizar as coisas por impulso. É importante buscar uma rotina de mais autocuidado e mudar o visual, o que pode trazer bem-estar e renovação.

LIBRA - Sua semana está intensa e cheia de novidades. É importante ter mais objetividade e não se deixar levar por extremos, exageros ou impulsos. Sua criatividade está alta; sua popularidade também. Você pode ficar surpreso com alguma situação. Boa semana para cuidar da saúde e se colocar em movimento, em prol dos seus objetivos pessoais.

ESCORPIAO - A semana te desafiará a ter desapego e auto-suficiência. Tome cuidado com atitudes radicais ou egoístas demais. Saiba dosar e ter flexibilidade. Aposte na sua popularidade, pois ela está alta. Muitas pessoas podem te procurar pedindo ajuda ou te contando coisas.

SAGITARIO - A sua mente que pode estar curiosa e aberta a aprender coisas novas, o que é bem interessante. O diálogo será muito importante para compreender suas emoções ou as emoções dos outros. Se não buscar conversar, você pode se enfurecer ou criar paranoias na sua cabeça.

CAPRICORNIO - A semana pode começar com muita ação e força. Tome cuidado com excessos, pois podem te fazer um tirano rapidamente, pois você tende a ter muita autonomia e coragem. Ative seu poder de conexão com as pessoas e compartilhe suas ideias. Você pode receber muita ajuda vindo de onde menos espera!

AQUARIO - Tome cuidado com a falta de foco nesta semana, bem como com excessos de desejos. É importante agir de forma diferente do que vem fazendo, apostando em ser mais equilibrado e inovador. Você pode se sabotar continuamente e comprometer sua saúde se mantiver velhos hábitos do passado. Vale a pena refletir sempre antes de tomar suas decisões.

PEIXES - Tome cuidado com impulsividades ou paranoias. É importante observar e manter o autocontrole, pois você pode perder a cabeça se deixar emoções ou ideias negativas te controlarem. Quanto mais conseguir confiar nas pessoas, mais poderá descansar e retirar pesos das costas, pois será difícil fazer tudo sozinho. Mudanças podem acontecer.

C ULINÁRIA



INGREDIENTES
100 gramas de queijo fresco 50 gramas de doce de leite Flor de sal a gosto 6 unidades de massa de pastel (G) óleo para fritar por imersão

Enroladinho de queijo com doce de leite

MODO DE PREPARO

1 - Corte o queijo em cilindro um pouco menor que o tamanho da massa. 2 - Abra a massa e coloque o queijo, doce de leite e a flor de sal. 3 - Dobre a ponta da por cima do doce de leite e o queijo e dê a primeira enrolada. 4 - Dobre as laterais para dentro e enrole dando formato de um canudo. 5 - Umedeça a ponta da massa com o dedo molhado na água para lacrar os rolinhos. 6 - Em uma frigideira coloque o óleo e leve ao fogo para esquentar. 7 - Frite os canudos por 5 minutos ou até estarem dourados. 8 - Após este tempo, com uma escumadeira retire do óleo e deixe escorrer em uma peneira de ferro para ficar bem sequinho. 9 - Sirva em seguida.

A LIMENTANDO A ALMA

Pois derramarei água na terra sedenta, e torrentes na terra seca; derramarei meu Espírito sobre sua prole e minha bênção sobre seus descendentes.

Isaías 44:3

*Conteúdo de cunho de entretenimento

Sherlock Cuiabano

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

↑ SOBE

MÃE CRIA VAQUINHA PARA TRATAR FILHO COM DOENÇA RARA

Sem saber como serão os próximos dias, Maxiely Carvalho de Arruda e Silva criou vaquinha para arrecadar fundos para o tratamento do filho João Miguel, de 1 ano e 6 meses. O menino foi diagnosticado com Gorham-Stout, doença rara que atinge os ossos. Os que desejam ajudar podem doar através do pix: 65 9344-7242.

↓ DESCE

CUIABÁ TEM MENOS DE 50% DA META ATINGIDA CONTRA A POLIOMIELITE

Das 35.892 crianças de 1 ano a menores de 5 anos, apenas 11.746 foram vacinadas, conforme registrado até o momento. Isso representa 32,73% do público correspondente. Agora, somente as vacinas do calendário vacinal estão disponíveis nas Unidades Básicas de Saúde de Cuiabá.

Reprodução



Mais votado em Mato Grosso

O campeão de votos para deputado federal em Mato Grosso, Fábio Garcia será peça importante dentro da campanha de reeleição do presidente Bolsonaro neste segundo turno. Fábio obteve 98.704 votos.

Reprodução



■ MERCADO DO PORTO - Considerado um símbolo cultural e econômico de Cuiabá, o Mercado do Porto é o local onde pelo menos 100 mil pessoas passam por mês para comprar verduras, legumes, frutas, carnes e produtos como doces, queijos e uma diversidade de alimentos. São pelo menos 1,2 milhão de fregueses, que movimentam mais de R\$ 240 milhões por ano no local. Os dados são estimados pela Organização do Mercado do Porto.

REFLEXÕES

O mal não pode vencer o mal. Só o bem pode fazê-lo.

Sherlock Cuiabano

Resumo da semana

Olá, leitores e leitoras. A partir desta edição, por ordem do editor chefe aqui do NM, minhas publicações terão que ter um conteúdo mais informativo e menos sarcástico. Confesso que fiquei surpreso e chateado com a advertência. Tentei até falar com o dono, mas fui informado que o sr. Max estava em viagem.

Como diria meu avô Possidônio, “manda quem pode, obedece quem tem juízo”. Levando em consideração que eu não tenho um pingão de juízo, minha coluna vai continuar do jeito que tá, ou seja, alegre, divertida, confusa, um pouco neurótica, muito tranquila..., praticamente uma adolescente entrando na puberdade.

E por falar em neurótica, minha amiga Celina Trovão está perturbada da cabeça. O candidato a deputado que ela trabalhou perdeu, e perdeu feio, teve míseros dois mil e seiscentos votos. A coitada num sabe mais o que faz pra receber sua grana, pois o infeliz sumiu. Dizem que ele voltou pra Poconé. Vou investigar o caso.

Nessas eleições eu trabalhei muito, mas, como voluntariado apenas. Para deputado, pedi votos para o Juca. Para governador, levantei a bandeira da belíssima Márcia Pinheiro, que além de bela, faz um serviço maravilhoso de assistencialismo em prol dos menos favorecidos, pena que não ganhou. Para presidente, fiquei até rouco de tanto gritar mito, mito, mito...

Pra falar que eu não ganhei nada nessas eleições, ganhei cem reais de uma aposta que eu fiz com meu amigo Renato Barbeiro. O Renato é tão petista, que no salão dele, que fica lá no bairro Santa Laura, lá na região do Coxipó, tem foto do Lula e estrela do PT por tudo quanto é lado.

O resultado dessas eleições não houve tantas surpresas, pelo menos pra mim. Talvez, o que mais impressionou e que deixou muita gente de boca aberta, foi a quantidade de votos que teve o Fábio Garcia para deputado federal. Fábio teve quase cem mil votos.

