

REELEITO

# MANDATO EM PROL DO POVO

O deputado federal reeleito Emanuel Pinheiro Neto, o Emanuelzinho (MDB), afirmou estar feliz com o resultados das urnas, e já elencou as prioridades para o segundo mandato, afirmando que a sua maior preocupação será voltada à Reforma Tributária.



Foto Reprodução

PG 05

EM ABRIL DE 2023

Foto Reprodução



## Emanuel anuncia entrega da 1ª etapa do Contorno Leste para o aniversário de Cuiabá

O prefeito Emanuel Pinheiro anunciou, nesta terça-feira (11), a data de entrega da primeira etapa da maior obra estruturante dos últimos 50 anos de Cuiabá, o Contorno Leste. O ato oficial está marcado para acontecer em abril de 2023, em celebração ao aniversário de 304 anos da cidade.

PG 04

Foto Reprodução



CONSELHO FEDERAL

## Advogado de MT é nomeado consultor em comissão especial

O advogado Marco Aurélio Mestre Medeiros, sócio no Escritório Mestre Medeiros Advogados Associados, foi nomeado na última segunda-feira (10) Membro Consultor para a Comissão Especial de Falências e Recuperação Judicial no Conselho Federal da Ordem dos Advogados do Brasil (CFOAB).

Divulgação



Mato Grosso foi e sempre será um expoente em se tratando de recuperação judicial e trabalharei para fortalecer o instituto”, declara Marco Aurélio Mestre Medeiros

PG 10

## Atleta paralímpico precisa de ajuda financeira para Campeonato Brasileiro

O atleta paralímpico Gabriel Aguiar foi destaque na competição Meeting Paralímpico 2022, em dois Estados. Ele conquistou duas medalhas de ouro em Goiás e duas em Brasília, no arremesso de peso e lançamento de disco.

PG 08

# A força do exemplo

O exemplo é como um modelo a ser seguido. Espalhados pelo Estado, existem cidadãos, entidades e instituições que vêm conseguindo ajudar outras pessoas a superar dificuldades e obstáculos e são inspiração por alcançarem seus sonhos.

Têm o mérito de irem além da boa ideia. Pretensões beneméritas ou anseios pouco contribuem se permanecerem no campo das intenções, sucumbindo às primeiras adversidades. Mas são dignas de reconhecimento as ações que não se rendem a entraves e à inércia e, colocadas em prática, atingem re-

sultados tão admiráveis que acabam replicadas, multiplicando os benefícios propostos ou servindo de estímulo a outros.

Todos precisam em momentos de crise desenvolver os mais bons sentimentos, mas, sobretudo, a acolhida, a compreensão, o afeto e os quesitos tão falados: empatia e solidariedade.

Estamos chegando a um período em que o interesse particular se torna alvo do interesse em comum de muita gente, porém se esse interesse for para mudar algo, é válido, desde que o obje-

tivo seja em comum acordo com todos e venha beneficiar a todos também, não apenas a poucas pessoas.

Todos nós podemos fazer algo pra ajudar alguém, são muitas as formas de ser solidário, voluntário. Se cada um perceber a capacidade e as oportunidades que possui para fazer o bem será mais completo, porque soube e sabe o sentimento de servir e compartilhar o verdadeiro significado do amor.

Não estamos acostumados a dar ibope para as ações boas, para a informação e a notícia que ori-

entam, que ensina, que mostra como fazer, que mostra os que fazem o bem, afinal é mais fácil criticar do que aplaudir.

É mais fácil culpar do que se conscientizar de qual parte te compete pra evitar que algo aconteça.

Dá pra mudar isso? Dá, sempre dá. Basta querer. Se escolheu a ação positiva, e esperamos que seja bem sincero, ajude, colabore, nem que seja fazendo uma pequena doação para uma instituição que acredita ser válida, auxiliando num ato de solidariedade

## ARTIGO

### Câncer de mama: escolha a prevenção!

Um em cada três casos de câncer pode ser curado se for descoberto logo no início, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer. Mas muitas pessoas, por medo ou desinformação, evitam o assunto e acabam atrasando o diagnóstico. Por isso, é preciso desfazer crenças sobre o câncer, para que a doença deixe de ser vista como uma sentença de morte ou um mal inevitável e incurável.

Alguns tipos de câncer, entre eles o de mama, apresentam sinais e sintomas em suas fases iniciais. Detectá-los precocemente traz melhores resultados no tratamento e ajuda a reduzir a mortalidade.

Mas, em que consiste o que é câncer de mama? Trata-se de uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos.

Quanto à causa do câncer de mama, há diversos fatores relacionados, sendo que o risco de desenvolver a doença aumenta a partir dos 50 anos.

Neste contexto, são considerados

fatores de risco os comportamentais, a exemplo da obesidade após a menopausa, sedentarismo, consumo de bebida alcoólica, exposição frequente a radiações ionizantes.

Em seguida vem a questão da história reprodutiva, que envolve a primeira menstruação antes dos 12 anos, não ter tido filhos, ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente se por mais de cinco anos, entre outros.

E por fim, fatores hereditários ou genéticos, como história familiar de câncer de ovário ou de mama.

**PREVENÇÃO** O câncer de mama ainda não pode ser prevenido totalmente, porém existem algumas recomendações básicas que ajudam a reduzir o risco para o aparecimento da doença. Além do autoexame e da mamografia, é aconselhável levar uma vida saudável, com uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos, controlando o peso corporal e evitando o consumo de bebidas alcoólicas. Além disso, a amamentação também é considerada um fator protetor.

**SINTOMAS** Caroço (nódulo) endurecido, fixo e geralmente indolor é a principal manifestação da doença, estando presente em mais de 90% dos casos. Também podem surgir alterações mamilo,

pequenos nódulos na região das axilas ou no pescoço, saída espontânea de líquido de um dos mamilos ou pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja.

Importante frisar que a maior parte dos cânceres de mama é descoberta pelas próprias mulheres. Alterações suspeitas também podem ser avaliadas pelo exame clínico das mamas, que é a observação e palpação das mamas pelo médico.

Portanto, olhe, apalpe e sinta suas mamas no dia a dia para reconhecer suas variações naturais e identificar as alterações suspeitas. Em caso de alterações persistentes, procure um médico.

E aqui vale ressaltar a importância da mamografia (rastreamento) para identificar o câncer antes de a mulher ter sintomas.

Quando são detectadas lesões suspeitas ao exame de mamografia, torna-se necessária a realização da biópsia destas lesões, uma ferramenta que vai definir tanto o diagnóstico final quanto o tratamento adequado.

Se tratado precocemente, o câncer de mama tem 95% de chances de cura!

Escolha a prevenção!



Dr. Pedro Fontes é mastologista, cirurgião oncológico, professor do HUFJ e integra a equipe da Clínica Vida Diagnóstico e Saúde.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA  
**max**

Jornalista: Valdemar Félix- DRT 1008/MT - Elloise 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



# MPT abre canal de denúncias para casos de assédio eleitoral no trabalho

Empregador que praticar o assédio eleitoral pode ser penalizado, tanto na esfera trabalhista como na esfera criminal

Reprodução



*Vale destacar que coagir, ameaçar ou prometer benefícios para que alguém vote em um determinado candidato configura crime de assédio eleitoral*

O Ministério Público do Trabalho (MPT) abriu um canal para denúncia de possíveis assédios de patrões que pressionam seus funcionários a votarem em determinados candidatos. As denúncias podem ser feitas no site do MPT de forma anônima, sendo importante que se apresente provas.

Vale destacar que coagir, ameaçar ou prometer benefícios para que alguém vote em um determinado candidato configura crime de assédio eleitoral, que é caracterizada a partir de “uma conduta abusiva que atenta contra a dignidade do trabalhador, submetendo-o a constrangimentos e humilhações, com a finalidade de obter o engajamento subjetivo da vítima em relação a

determinadas práticas ou comportamentos de natureza política durante o pleito eleitoral”.

Uma nota técnica divulgada pelo MPT alerta que o empregador que praticar o assédio eleitoral pode ser penalizado, tanto na esfera trabalhista como na esfera criminal, pois os artigos 299 e 301 do Código Eleitoral (Lei nº 4.737/65) definem como crime a prática, podendo resultar em plena de reclusão de até 4 anos.

Além das recomendações aos empregadores, a nota orienta procuradores e procuradoras a promoverem ações institucionais conjuntas com os Tribunais Regionais do Trabalho e os Tribunais Regionais Eleitorais, de forma a coibir a prática de coação ou assédio

eleitoral no âmbito das relações de trabalho. Até a última terça-feira (11), o Ministério Público do Trabalho (MPT) já havia registrado 173 denúncias de assédio eleitoral no país nas eleições de 2022.

A região Sul do país foi a que mais registrou casos de assédio eleitoral: 83. Os três estados da região também ocupam a primeira, segunda e terceira posição no ranking, sendo o Rio Grande do Sul o campeão de denúncias.

Na segunda posição está a região Sudeste, com 43 denúncias registradas. Seguida pelo Nordeste (23), Centro-Oeste (13) e Norte (11).

# Emanuel anuncia entrega da 1ª etapa do Contorno Leste para o aniversário de Cuiabá

Conforme o chefe do Executivo Municipal, inicialmente serão inaugurados 6,5 quilômetros e os demais, 11,5 km, no ano seguinte, em 2024

O prefeito Emanuel Pinheiro anunciou, nesta terça-feira (11), a data de entrega da primeira etapa da maior obra estruturante dos últimos 50 anos de Cuiabá, o Contorno Leste. O ato oficial está marcado para acontecer em abril de 2023, em celebração ao aniversário de 304 anos da cidade.

Conforme o chefe do Executivo Municipal, inicialmente serão inaugurados 6,5 quilômetros e os demais, 11,5 km, no ano seguinte, em 2024, totalizando 17 km, interligando mais de 50 bairros ao desenvolvimento regional do município, beneficiando mais de 250 mil cuiabanos, fazendo o cruzamento entre o Distrito Industrial à Rodovia Emanuel Pinheiro.

Recentemente, o gestor realizou uma vistoria in loco no local e afirmou estar emocionado com o andamento dos trabalhos, que já possibilitam reflexos positivos na qualidade de vida da população.

“A maior avenida da Capital já está com todo o seu corpo formado, toda sua extensão desenhada. Tem asfalto já começando a mostrar seus traçados naquela região antes abandonada e desvalorizada. Fiquei muito emocionado, pois a obra está linda. Vamos entregá-la em duas etapas. A primeira no aniversário de

Reprodução



“A maior avenida da Capital já está com todo o seu corpo formado, toda sua extensão desenhada”, afirma Emanuel

304 anos, no ano que vem, cerca de 6,5 km e o restante, no aniversário de 305, em abril de 2024. É lindo ver o depoimento de trabalhadores e empresários migrando para lá, acreditando na explosão desenvolvimentista, um novo corredor da geração de empregos e renda”, disse Pinheiro durante transmissão ao vivo em suas redes sociais.

A nova avenida já conta com mais de 3,5 quilômetros de pavimentação asfáltica implantada, acompanhados de rede drenagem de águas pluviais, meio-fio, calçadas e sarjetas. Os investimentos são de mais de R\$125 milhões sob a coordenação da Secretaria de Obras Públicas.

O vice-prefeito, José Roberto Stopa, salientou que a nova estrutura irá revolucionar a capital mato-grossense, um presente da administração às futuras gerações.

“Desde quando colocamos os primeiros equipamentos aqui, podemos ver no olhar das pessoas que a esperança de uma vida melhor voltou a resplandecer. Estamos muito felizes com cada passo aqui dado e sabemos que Cuiabá só tem a ganhar daqui para frente”, reiterou. O novo e moderno corredor de mobilidade urbana contará com pista dupla, iluminação LED, ciclovias, calçadas, acostamento e canteiro central.



# Reforma Tributária, renúncia fiscal e educação serão prioridades de Emanuelzinho

Reprodução

Deputado federal reeleito esteve em visita ao Notícia Max e falou sobre os projetos para o segundo mandato

O deputado federal reeleito Emanuel Pinheiro Neto, o Emanuelzinho (MDB), afirmou estar feliz com o resultados das urnas, e já elencou as prioridades para o segundo mandato, afirmando que a sua maior preocupação será voltada à Reforma Tributária.

“Sabemos que a carga tributária do Brasil é uma das mais altas e hoje grande parte da tributação incide sobre o consumo, ou seja, em termos práticos o milionário paga em um quilo de carne o mesmo que alguém em situação de pobreza e isso não é justo”, pontua o deputado, defendendo que seja tributado menos sobre o consumo e mais sobre a renda.

O segundo ponto apontado por Emanuelzinho a ser revisto na Câmara Federal são os altos índices de renúncia fiscal, exemplificando a Lei Kandir, que isenta de imposto a exportação de commodities e não compensa com o fundo de auxílio exportação que deveria vir todo ano para o Estado permitindo investimentos como asfalto em rodovias, que pagasse o RGA dos servidores, que fizesse obras importantes.

Emanuelzinho também demonstrou preocupação com o setor educacional a médio e longo prazos.

“Sabemos da importância do ensino superior e profissional valorizado, da valorização dos institutos federais, principalmente na educação básica. Se não tivermos a médio e longo prazos projetos que fortaleçam a educação básica e abra oportunidade especialmente para o ensino superior profissional, não vamos conseguir aumentar a produtividade e por consequência a taxa de empregabilidade”, afirmou durante visita ao site Notícia Max, destacando que esses serão os focos no segundo mandato.

Ao fazer uma análise da sua reeleição, Emanuelzinho lembra que teve oportunidade de ocupar espaços importantes na Câmara Federal, sendo presidente da Comissão de Segurança Pública e Combate ao Crime Organizado, tendo recorde de projetos deliberados e aprovados, vice-líder do PTB, vice-líder do MDB, autor de dois projetos que foram aprovados, sendo a redução

do ICMS dos Combustíveis e o projeto de lei que cria a Semana da Conscientização Contra a Violência Doméstica Contra a Mulher em todas as escolas do Brasil.

“Tudo isso acredito que se somou em um conceito que permitiu que pudés-



“Hoje, em termos práticos, o milionário paga em um quilo de carne o mesmo que alguém em situação de pobreza e isso não é justo”, diz Emanuelzinho, ao defender a reforma tributária

semos voltar à Câmara dos deputados”, ressaltou o parlamentar, lembrando que houve uma chegada bolsonarista muito forte na reta final da eleição em Mato Grosso e o cenário eleitoral.

“Mas graças a Deus conseguimos nos eleger e ter a novamente a oportunidade de representar

a Baixada Cuiabana e o Estado de Mato Grosso por mais quatro anos”, afirmou.

Quanto ao pleito de 2024, Emanuelzinho diz não pensar no pleito, e frisa estar preocupado em retribuir os votos de confiança que teve nas eleições, e poder fazer um bom mandato no Congresso Nacional, em

reorganizar a discussão em Mato Grosso sobre aquilo que realmente é prioridade, sobre as exonerações fiscais que existem no Estado, as renúncias fiscais que hoje atingem um alto índice, não dando nível de retorno em termos de emprego.

“Sabemos que Mato Grosso é um dos Estados

que mais cobram impostos no país e é isso que temos que preocupar nesse momento.

As eleições de 2024 serão um resultado natural de desdobramento da atuação enquanto parlamentar, e isso é algo que não me preocupa nesse momento, não é minha prioridade”, finalizou.



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.



RUMO A PARIS / RAYANE ALVES

# Atleta paralímpico precisa de ajuda financeira para Campeonato Brasileiro

Gabriel Aguiar pede ajuda para conseguir um local adequado para treino, equipamentos e focar nas competições

Foto Reprodução

O atleta paralímpico Gabriel Aguiar foi destaque na competição Meeting Paralímpico 2022, em dois Estados. Ele conquistou duas medalhas de ouro em Goiás e duas em Brasília, no arremesso de peso e lançamento de disco.

Agora, ele pede ajuda para conseguir um local adequado para treino, equipamentos e focar nas competições que ocorrem em novembro e dezembro para alcançar o índice para disputar o Campeonato Brasileiro (que ainda não definiu o local), e, assim, tentar nova classificação para ir para a Parolimpíadas de Paris em 2024.

Na competição em Goiás, o atleta contou que foram 34 medalhas para os atletas de Mato Grosso. Entre as competições de atletismo e natação, a equipe de Alta Floresta conquistou 18 medalhas, seguida por atletas de Cuiabá, com 11, e cinco medalhas conquistadas pela equipe de Sinop. São 17 ouros, 14 medalhas de prata e três de bronze.

O destaque no arremesso de peso e lançamento de disco foi para Gabriel, tanto em Brasília quanto em Goiás.

“Eu participei do Meeting Paralímpico em Brasília no dia 01/10 e em Goiânia no dia 05/10. Nas duas eu competi na modalidade de arremesso de peso e lançamento de disco, conquistando o primeiro lugar tanto em Brasília quanto em Goiânia. Foi muito difícil participar do Meeting porque eu nunca treinei o arremesso. Eu não

tenho a estrutura necessária de equipamentos e nem tenho local para treinar. Então meu primeiro arremesso já foi o arremesso valendo na competição. A única coisa que eu tinha feito em casa era uma bola com meias, sacolas e areia para ter uma noção melhor do movimento”, disse.

Outra questão que preocupava o atleta, segundo ele, era a questão de como ir participar do meeting nessas cidades, já que não tinha nenhuma ajuda financeira. Porém ao mostrar que

tinha talento, ele conseguiu algumas doações. Dentre elas, do Instituto Rede Fraterna que conseguiu intermediar com empresas patrocinadores para o desafio.

“Então sou imensamente grato ao apoio da Associação Mato-grossense de Deficientes (AMDE) e instituto Rede Fraterna e ao patrocínio do Banco Um, Plural Marketing Digital, Arloesitech, DSS e a Rede For Trainer de academias fitness que cuida de toda minha preparação física muito antes de eu ir competir, sendo os primeiros a acreditarem em mim para esse desafio”, lembrou.

Agora, para chegar a Parolimpíadas de Paris em 2024, o atleta precisa de ajuda financeira para conquistar seus objetivos.

Quem tiver interesse em estar contribuindo com o projeto pode entrar em contato com o telefone (65) 9 9297-5745 e estar fazendo sua doação.



Para chegar a Parolimpíadas de Paris em 2024, o atleta precisa de ajuda financeira para conquistar seus objetivos





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



 **Colégio  
 Adventista**



# Advogado mato-grossense é nomeado membro consultor na comissão especial de falências e recuperação judicial

A portaria n. 2045/2022 do CFOAB, que designa Mestre Medeiros para o cargo, é assinada pelo Presidente do Conselho Federal da OAB, José Alberto Simonetti

O advogado Marco Aurélio Mestre Medeiros, sócio no Escritório Mestre Medeiros Advogados Associados, foi nomeado na última segunda-feira (10) Membro Consultor para a Comissão Especial de Falências e Recuperação Judicial no Conselho Federal da Ordem dos Advogados do Brasil (CFOAB).

“Agradeço imensamente pela confiança e oportunidade de representar Mato Grosso, e minha gratidão, em especial, para nossa presidente da OAB/MT, Gisela Cardoso, para o diretor nacional do CFOAB, Leonardo Campos, para o coordenador das comissões da OAB/MT, José Carlos Guimarães Jr., bem como para toda a Comissão de Estudo da Lei de Recuperação Judicial da OAB/MT, pela oportunidade de representar nosso estado neste seletivo grupo de advogados de diversos estados, o que para mim é uma honra. Mato Grosso foi e sempre será um expoente em se tratando de recuperação judicial e trabalharei em conjunto com demais membros para fortalecer o instituto”, declara Marco Aurélio Mestre Medeiros.

A portaria n. 2045/2022 do CFOAB, que designa Mestre Medeiros para o cargo, é assinada pelo Presidente do Conselho Federal da OAB, José Alberto Simonetti e pelo Coordenador-Geral das Comissões e Procuradorias do Conselho, Felipe Sarmento Cordeiro.

Reprodução



*Mato Grosso foi e sempre será um expoente em se tratando de recuperação judicial e trabalharei para fortalecer o instituto”, declara Marco Aurélio Mestre Medeiros*

BOAS EXPECTATIVAS / REDAÇÃO

## Comércio projeta aumento nas vendas com mundial de futebol

O evento esportivo, que acontece junto a outras datas de grande movimentação para o comércio – Black Friday, Natal e fim de ano, devem ser decisivos para impulsionar o comércio

A Copa do Mundo de 2022, que será realizada a partir do dia 20 de novembro no Qatar, já agita os comerciantes. O evento esportivo, que acontece junto a outras datas de grande movimentação para o comércio – Black Friday, Natal e fim de ano, devem ser decisivos para impulsionar o comércio neste segundo semestre.

Além das televisões, as lojas também investem em uniformes da Seleção Brasileira, e o comércio prevê um

crescimento de pelo menos 10% nas vendas, otimismo compartilhado pela Confederação do Comércio, Bens, Serviços e Turismo (CNC), que prevê aumento de 7,9% nas vendas de itens temáticos da Copa, em comparação com o volume registrado em 2018.

A expectativa é que os eventos consigam consolidar uma tendência de recuperação, já que neste ano o varejo oscila bastante.

Para quem vai assistir os jogos no conforto da casa, o investimento em um televisor que tenha uma tela maior ou uma poltrona mais aconchegante acaba sendo uma opção. Segundo a CNC, o segmento de móveis e eletrodomésticos deve ser o campeão em faturamento, com R\$ 535 milhões (34%). Em seguida os artigos de uso pessoal e eletroeletrônicos R\$ (333 milhões), vestuário e calçados (R\$ 318 milhões) e hiper e supermercados (R\$ 256 milhões)



**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Fator que agrava a sonegação no Brasil	Classificação da escrita paleolítica	Aviso sonoro de ambulâncias	Disciplina de cursos de Pedagogia	Amigo, em francês	Epíteto da cidade de Santarém (PA)
	Cantora conhecida como Mama África				
					Letra que identifica o sotaque inglês
O amor proibido de Riobaldo (Lit.)	O filme jamais exibido na "telinha"	Não, em francês			Indica o Leste na rosa dos ventos
		Pedido do glutão			Hábito nocivo como a onicotagia
Resistente a um agente infeccioso	A função preenchida através das urnas				
			Modelo de relógio de pêndulo		Identifica o usuário do site (abrev.)
Guarda-costas de bandido (bras.)	Letra excessiva no miticismo	Elemento (abrev.) Perto, em inglês	A tartaruga nativa das Ilhas Galápagos		
					Charme (inglês) Grande júbilo
A segunda informação da data	Figura no topo da pirâmide feudal			Ex-colônia portuguesa na Ásia	
		Osso detrás da bacia Carcomer			Vegetal apreciado na cozinha oriental
Peixe marinho de carne tóxica					
		Praça no centro de aldeia indígena	150, em romanos Retuíte (abrev.)		Reprime a boca de urna nos Estados
O direito do cidadão em uma ditadura					
Vendedores de planos de saúde					

BANCO 2/Lt. 3/ami! — non. 4/mals — near 12/miriam makeba. 1/6/a perla do tapalós. 19



DICAS

**SABEDORIA: 10 HÁBITOS DIÁRIOS PARA SE TORNAR MAIS INTELIGENTE**

Para se tornar uma pessoa mais inteligente, é preciso colocar o cérebro para trabalhar! E existem várias formas de se fazer isso, viu? Abaixo, você confere alguns hábitos que ajudam a exercitar a inteligência, de acordo com o neurocientista Dr. Fabiano de Abreu Agrela. Confira:

- 1. Leia**  
Segundo Fabiano, a leitura está em primeiro lugar no exercício da plasticidade cerebral. "A imaginação, o fictício, o abstrato, trabalha mais de uma região no cérebro e reforça células de engrama sobre o filme que imaginou", diz.
- 2. Abandone um pouco as redes sociais**  
Para se tornar mais inteligente, você deve deixar as redes sociais de lado. No entanto, o especialista diz que não é preciso abandoná-las em definitivo para não perder a interação e conexões. "Mas sabemos que as redes sociais, comprovadamente, deixam uma pessoa mais burra", afirma o profissional.
- 3. Escreva**  
"Quando você escreve precisa pensar, e reforçar o que pensou na escrita, envolvendo as regiões temporal, central, parietal e occipital do cérebro", revela.
- 4. Altere a sua rotina**  
Conforme o neurocientista, é importante não viver no piloto automático ou os neurônios não sentirão a necessidade de reforço, passam a ser automáticos e, com isso, deixam de crescer.

- 5. Metas são motivos de vida**  
"Siga essa sequência: internalize um hábito > aprenda uma nova habilidade > crie um protótipo > autorreflexão > experimente > aprenda outra habilidade", pondera.
- 6. Diga-me com quem anda...**  
Para se tornar mais inteligente, é importante interagir com pessoas com conhecimento, isto é, com pessoas inteligentes. "Assim, alimentará seu cérebro com mais conhecimento, incentivo e motivação", diz.
- 7. Otimize o seu tempo**  
"Procure as horas vagas para se distrair com algo que traga conhecimento profundo e não superficial. Não leia apenas o título da matéria, leia todo o conteúdo e ainda faça pesquisas
- 8. Evite vícios**  
Segundo Fabiano, tudo o que vicia faz mal, pois altera a anatomia do cérebro prejudicando a região relacionada à inteligência.
- 9. Seja positivo e ande com pessoas positivas**  
Seja positivo e procure pessoas positivas, mas cuidado com a positividade tóxica, deve saber diferenciar o que é ser positivo", conta.
- 10. Trace o seu próprio caminho**  
Por fim, é importante analisar as experiências dos outros apenas para compreender o certo e o errado.

**H**oróscopo

- ARIES** - Ariano, é uma boa semana para definir o setor afetivo! Tem uma pessoa apaixonada por você e a experiência vem com bençãos. É importante entender que os resultados dependem exclusivamente da sua coragem e da sua atitude. Com o ingresso de Mercúrio em Libra, você terá a oportunidade de se comunicar com uma pessoa.
- TOURO** - Taurino, você está sendo levado a analisar os passos com atenção, revendo como é possível levar adiante um projeto. Recuar é uma ação interessante para você neste processo pelo qual você vem passando. A frequência da Lua Cheia pede habilidades emocionais para lidar com pessoas do seu trabalho, caso contrário isso pode evidenciar desafetos e insatisfação.
- GEMEOS** - Geminiano, que confusão é essa? Tenha calma, porque Marte, em ângulo exato com Netuno, causa em você um grande desgaste, por isso você precisa equilibrar as expectativas. Essa mesma configuração o leva a uma reparação de erros do passado ou de situações que geraram enganos e mal-entendidos.
- CANCER** - Canceriano, a semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries, mexendo com decisões importantes que afetam o seu futuro. O céu aponta escolhas que podem gerar desafetos com pessoas muito próximas, com foco na família. Diversas situações vêm à tona nesta semana — e todas elas mexem significativamente com a sua imagem.
- LEAO** - Leonino, a semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries no último domingo, trazendo a necessidade de você expressar o que sente e pensa para uma pessoa especial. Você pode se sentir exigido e cobrado por uma pessoa, mas é preciso saber encaminhar essa situação com flexibilidade.
- VIRGEM** - Virginiano, a semana se inicia sob a frequência da Lua Cheia em Áries, pedindo de você uma avaliação mais detalhada das suas decisões financeiras, com foco em contas, dívidas e movimento de bens materiais. Será preciso fazer escolhas profissionais baseadas nos seus rendimentos.

- LIBRA** - Libriano, a semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries no último domingo, gerando escolhas importantes com uma pessoa especial. A troca com uma pessoa promove novos passos e direções. A experiência pode se tratar de relacionamento amoroso, mas também pode ser uma parceria.
- ESCORPIAO** - Escorpiano, a semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries, trazendo escolhas e movimentos importantes para o trabalho, a rotina e a saúde. É uma boa semana para examinar os passos e fazer escolhas importantes para o desenvolvimento da sua rotina. Pode surgir uma oportunidade que mexe com você e que precisa ser avaliada.
- SAGITARIO** - A semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries, dando destaque ao namoro, a romances e a atividades com amigos. É uma semana importante para desenvolver a autoestima e focar mais no lazer e no entretenimento. É preciso acreditar mais no seu potencial e seguir de forma que possa focar em seus talentos.
- CAPRICORNIO** - Capricorniano, a semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries, acentuando decisões importantes que impactam a sua imagem e expõem os seus sentimentos. Mas tenha calma, porque tudo isso será importantíssimo para o seu desenvolvimento profissional e pessoal. Tudo bem incomodar algumas pessoas.
- AQUARIO** - Aquariano, a semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries, dando destaque à comunicação, ao início de cursos, a viagens e a um período estimulante para expressar o que pensa e sente com pessoas que valem a pena. Pode ser que você converse com alguém de outra cidade.
- PEIXES** - Pisciano, a semana começa sob a frequência da Lua Cheia em Áries, dando destaque a escolhas importantes no campo financeiro. Você está numa fase estimulante para avaliar os passos que deseja e pode dar no âmbito profissional e financeiro. É um bom momento para aprender a fazer escolhas.

**C**ULINÁRIA



**Ingredientes** Pão de Banana na frigideira 1 banana madura 2 ovos 2 colheres de açúcar 1 colher de leite em pó 1 colher de farinha de trigo Pitada de sal

**Pão de Banana na frigideira**

**MODO DE PREPARO**

- 1 - Separe os ingredientes e misture o açúcar e a banana em uma frigideira
- 2 - Bata os ovos, o leite em pó e a farinha de trigo em uma tigela
- 3 - Acrescente uma pitada de sal e misture
- 4 - Despeje na frigideira e preste atenção ao ponto até ficar douradinho
- 5 - Vire e espere o outro lado ficar no ponto desejado
- 6 - Bom apetite!

**A**LIMENTANDO A ALMA

“Nem todo aquele que me diz: ‘Senhor, Senhor’, entrará no Reino dos céus, mas apenas aquele que faz a vontade de meu Pai que está nos céus.

Mateus 7:21

\*Conteúdo de cunho de entretenimento

# Sherlock Cuiabano

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

## ↑ SOBE

### MT TEM 48 CASOS E 9 MORTES POR MENINGITE

Mais uma grave doença vem preocupando as autoridades públicas de Saúde pela baixa cobertura vacinal e circulação em vários estados brasileiros. Trata-se da meningite, que pode ser causada por diversos agentes infecciosos, como vírus e bactérias.

## ↓ 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



## Ser humano fantástico

Tive a oportunidade de conhecer pessoalmente o deputado federal Emanuelzinho, enquanto ele visitava a redação do Notícia Max. Minha admiração e respeito se consolidaram além das minhas expectativas. Emanuelzinho é um ser humano fantástico, carismático e atencioso com todos.

Reprodução



■ TRIBUNAL DE JUSTIÇA DE MATO GROSSO - A desembargadora Clarice Claudino da Silva foi eleita presidente do TJMT. Para a vice-presidência foi eleita a desembargadora Maria Erotides Kneip e para corregedor-geral da Justiça, o desembargador Juvenal Pereira da Silva. A cerimônia de posse da nova diretoria eleita será no dia 19 de dezembro de 2022, e a entrada em exercício nos respectivos cargos de direção se dará em 1º de janeiro de 2023.

## REFLEXÕES

A energia que você espalha é a mesma que você recebe!"

Sherlock Cuiabano

## Resumo da semana

Ufa! Finalmente! Até que enfim. Acabou o feriado! Eu comemoro porque sou pobre, e pobre de férias é igual olho verde em gente feia, não serve para nada. Mas, não é só por isso, é também porque nessa crise precisamos produzir e não parar.

Nasci e fui criado na vila Rom-Rom, lá na região do Coxipó, e nunca tinha visto uma paradeira como essa que eu vi durante esse feriado. Todos os botecos fechados! Até o bar do Vesgo que nunca fecha, fechou dessa vez. Coitadinho do Vesgo, deve ter ficado triste.

No meio da semana entrei em contato via 'zap' com o editor chefe do NM, para confirmar o expediente da semana. Ele respondeu com três palavras e com letras garrafais: 'VAMOS TRABALHAR NORMALMENTE'. Achei grosseiro da parte dele, mas fiquei aliviado com a resposta.

Essa exagerada sucessão de dias parados, que nossas autoridades adoram impor ao país, é um tiro no pé para quem precisa sobreviver e depende do trabalho do dia a dia para poder manter suas famílias e a si próprio.

Eu acho que neste país pobre em que vivemos, em que se deveria trabalhar o dobro, queremos imitar os países mais desenvolvidos também no exagero do descanso. Eles podem, porque são ricos. Nós não podemos, porque somos pobres e temos que trabalhar. Não precisamos de tantos feriados.

E por falar em pobre, no fim deste mês acontece a votação do segundo turno para presidente, e eu quero fazer um apelo para todos nós, pobres. Não acreditem na promessa do PT que vamos comer picanha a partir do ano que vem, caso o Lula vença. Pobre pode e deve comer carne boa sim, mas não por causa do governo, e sim pelo seu próprio esforço.

