

PRESERVAÇÃO AMBIENTAL

Foto Aterio M. Alighieri



Conforme Mauro Mendes, o Brasil precisa se fazer mais respeitar, não podendo mais aceitar que todos fiquem colocando o país como um patinho feio, como bode expiatório na questão do aquecimento global

PG 03

# Bares e restaurantes de MT se preparam para a Copa

PG 08

COPA DO MUNDO

Divulgação



## FanFest espera receber 30 mil torcedores por partida da Seleção

O local funcionará apenas nos jogos do Brasil e a estrutura ficará montada até o término do mundial

PG 09

Foto Reprodução



## Brasil se destaca no combate a mudanças climáticas

PG 05



# No final de ano, vale a criatividade no comércio



Estamos cada vez mais próximos de fechar as portas para 2022 e se abrir para 2023. Vivemos um ano ainda atípico, reflexo da luta contra o coronavírus, que aos poucos vamos vencendo. Mas os efeitos causados na economia ainda persistem, foram dias difíceis, que ainda demorarão algum tempo a serem recuperados.

A expectativa, agora, é de um comércio aquecido neste final de ano, com a retomada da economia, e uma das principais orientações dos especialistas é de que a criatividade pode auxiliar nas vendas do comércio, e a máxima vale mais do que nunca, quando os empresários animam esper-

ando um bom aquecimento nas vendas, com o dinheiro extra do trabalhador, através do décimo terceiro salário.

Uma zapeada pelos canais de televisão e uma folheada nos jornais e revistas são o bastante para perceber o esforço de “puxar pela memória”.

Matérias aqui e ali se ocupam de provocar a criatividade e o empreendedorismo, de modo que não fiquemos esperando por milagres.

Renovação do estoque, lojas enfeitadas, descontos, são estratégias

para atrair os consumidores, que começam a sair as ruas, nem que seja para pesquisas, já antevendo as compras de final de ano.

Faltando pouco mais de mês para o Natal, os empresários têm que colocar as ideias em prática. Aqueles que ficarem para trás, correm o risco de perder esse importante filão do mercado, pois todos os anos, a melhor data para vendas é exatamente o final de ano, haja vista a necessidade de contratação dos temporários, fator que indica exatamente o aquecimento nas vendas e a movimentação no comércio.

## ARTIGO

# Exercícios físicos e a endometriose

Você sabia que atividades físicas podem diminuir os sintomas da Endometriose? Além disso, ajuda nos problemas de postura causados pelas dores pélvicas.

Dificuldade para engravidar, inchaço na barriga, cólica menstrual, cansaço crônico e desconforto ao urinar e dor nas relações sexuais. Esses são alguns sintomas da endometriose, doença crônica que afeta 6,5 milhões de mulheres no Brasil e 176 milhões de mulheres em todo o mundo.

A enfermidade, embora não costume ser fatal, pode levar a sérios problemas de saúde, como lesões e inflamações entre os órgãos e limitações físicas.

O efeito vasodilatador e analgésico que a endorfina proporciona ao ser liberada no organismo quando exercícios aeróbicos são feitos é in-

discutivelmente benéfico. Praticar caminhada, corrida, pedalar ou nadar de três a quatro vezes por semana, durante 30 ou 40 minutos auxilia no controle dos sintomas da endometriose e, inclusive, pode ajudar na prevenção da doença.

Isso acontece devido ao resultado que a atividade física proporciona ao corpo humano. O metabolismo acelera, o sistema imunológico fica mais forte e os níveis de estrogênio tendem a ser regulados.

É esse o efeito principal dos exercícios físicos para desacelerar ou mesmo inibir o desenvolvimento da endometriose, afinal o estrogênio é o hormônio responsável, entre outras coisas, pelo crescimento do endométrio.

Ao liberar endorfina, a atividade física melhora o limiar da dor das pacientes. É importante ressaltar

ainda que os exercícios são importantes para promover saúde e qualidade de vida, independentemente de qualquer doença.

A verificação constatada é que a aplicação de programas multidisciplinares, predominando a prescrição de exercícios aeróbicos, de fortalecimento e de alongamento, em um protocolo de exercícios domiciliares, apresenta melhora efetiva no limiar de dor.

Pacientes com dores crônicas podem ter contraturas musculares e problemas de postura a longo prazo.

O esporte ajuda no alongamento, na flexibilidade, no fortalecimento muscular e na melhora da postura, itens essenciais para o gerenciamento de dores crônicas.

Embora os exercícios físicos pos-

sam promover o alívio de sintomas da Endometriose, a atividade mais indicada varia de acordo com o nível de dor apresentado pela mulher.

É importante, no entanto, ressaltar que nenhuma portadora da doença deve praticar exercícios sem acompanhamento profissional, especialmente porque cada caso possui sua particularidade.



Giovana Fortunato é ginecologista e obstetra, professora da UFMT.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA  
**max**

**Diretor Executivo**

Max Feitosa - DRT 2142/MT

**Diretora Comercial**

Gislene Miranda Arruda

**Logística e distribuição**

Darci Abílio

**Diretora Administrativa**

Michely Terra Milas

**Diretora Financeira**

Grazielle Feitosa Milas Augusto Martins

**Recursos Humanos**

Jessica Anacleto

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

**DISTRIBUIÇÃO:** Cuiabá, Várzea Grande e Baixada Cuiabana

A opinião dos articulistas não representa necessariamente a opinião do jornal, sendo responsabilidade de seus autores.

**M S TERRA MILAS EIRELI – ME – CNPJ 34.682.339/0001-37**

Endereço : Rua Primavera Numero:286

Bairro: Bosque da saúde

CEP 78050-030



# Mauro: “O Brasil precisa se fazer respeitar, não podendo mais aceitar que todos coloquem o país como um patinho feio”

Governador destacou que Mato Grosso é o maior produtor brasileiro e preservamos 62% do nosso território

Reprodução

“Mato Grosso é o maior produtor brasileiro e preservamos 62% do nosso território. Essa verdade o mundo precisa conhecer mais isso e respeitar mais o Brasil como uma potência ambiental e uma potência alimentar”. A colocação é do governador Mauro Mendes (União Brasil), em entrevista à a CNN Brasil na semana passada, ao abordar a participação de Mato Grosso na COP 27.

Conforme Mauro Mendes, o Brasil precisa se fazer mais respeitar, não podendo mais aceitar que todos fiquem colocando o país como um patinho feio, como bode expiatório na questão do aquecimento global, quando os países ricos ao longo de todas as COPs assumiram o compromisso, primeiro de pagar por serviços ambientais, e não estão pagando, e segundo de fazer as redução das emissões de carbono, sendo que muito pouco foi feito dentro do compromisso que assumiram.

“Precisamos que o mundo respeite esse trabalho, pois não podemos ficar na posição de patinho feio, sendo que os países mais ricos, que se comprometeram a pagar por serviços ambientais, não cumprem a sua promessa. Também não se pode confundir o desmatamento ilegal com o desmatamento legal, presente no nosso Código Florestal, que é o mais restritivo do planeta.



“Não se pode confundir o desmatamento ilegal com o desmatamento legal, presente no nosso Código Florestal”, afirma o governador

O que defendemos e fazemos é buscar o desmatamento ilegal zero”, pontuou.

Mauro, ao falar sobre o desmatamento zero na Amazônia, que foi proposto pelo presidente eleito Luiz Inácio Lula da Silva, ressalta que o que vale no país é aquilo que está nas brasileiras, e como agentes políticos

podem até pensar diferente, propor ao Congresso Nacional uma mudança, e se for aprovado muda os normativos em qualquer área, isso valendo também para o meio ambiente, e hoje o que vale no Brasil é o Código Florestal Brasileiro, que talvez, diz Mendes, seja uma das mais restritivas do mundo.

“Conversei um tempo atrás com alguns produtores da Noruega e da Dinamarca, e explicava que no Brasil, se alguém tem uma fazenda de mil hectares, pode se usar apenas 200 ha, porque 800 ha tem que preservar, tem que se responsabilizar por aquilo, mas não pode usar. E eles ficaram assustados, não conseguindo entender ter mil hectares

e poder usar 200 ha, mas essa é lei brasileira, que precisa ser respeitada, e isso que estou dizendo, não podemos falar de desmatamento zero, pois estaríamos abrindo mão desses 20%”, explicou.

Mauro ainda ressaltou que o que ele faz no Estado e deveria ser feito no Brasil é combater o desmatamento ilegal, e

se alguém estiver fazendo fora do que permite a legislação, que se aplique no rigor da lei todas as sanções previstas. “Por isso que eu disse e repito, que nem eu e nem ninguém pode defender algo diferente que aquilo que esteja na lei. Você pode defender a mudança da lei, mas não defender ao arripio da nossa legislação”, finalizou.



# Detran prorroga processos da primeira CNH até 31 de dezembro de 2023

**Com a nova portaria, os processos abertos a partir de 19 de março de 2019 permanecem válidos sem necessidade de reativação ou cobrança de taxa adicional**

Reprodução

O Detran-MT (Departamento Estadual de Trânsito) prorrogou o prazo para processos da primeira habilitação que ocorreria em dezembro. Todos os processos de primeira CNH ativos até 31 de dezembro deste ano fo-

ram prorrogados para 31 de dezembro de 2023, sem essa prorrogação esses processos não poderiam ser reativados após o fim do ano.

Com a nova portaria, os processos abertos a partir de 19 de março de

2019 permanecem válidos sem necessidade de reativação ou cobrança de taxa adicional.

Os processos ficaram atrasados devido à pandemia, quando o serviço foi suspenso.



Detran intensificou a aplicação das provas práticas de direção para atender as pessoas que tiveram os processos abertos em 2019 e 2020

**ISSO É ROTINA PRA VOCÊ.**

**ÁGUA PARADA, PRA DENGUE, TAMBÉM.**

**CERTOS HÁBITOS SÃO ROTINA PRA GENTE. MAS POR QUE COMBATER A DENGUE AINDA NÃO?**

Faça do combate à Dengue uma rotina. Só assim será possível eliminar esse perigo.

- Vire garrafas de cabeça para baixo
- Limpe e tampe bem a caixa d'água
- Troque sempre a água do seu pet
- Elimine água em vasos de flores
- Mantenha calhas secas e limpas
- Mantenha piscinas limpas

**A DENGUE MATA.**  
MUDAR SUA ROTINA É CUIDAR DA SUA FAMÍLIA.

Governo de Mato Grosso

Vale destacar que o Detran intensificou a aplicação das provas práticas de direção para atender as pessoas que tiveram os processos abertos em 2019 e 2020.

“Estamos realizando bancas extras fixas e volantes nos municípios, para atender ao cidadão que manteve seu processo sem movimentação durante a pandemia e retomou apenas no ano de 2022.

Mesmo com a prorrogação do prazo dos processos, permaneceremos com as bancas extras para exames práticos de direção durante todo o mês de novembro”, destacou o diretor de Habilitação e Veículos do Detran-MT, Alessandro de Andrade.

A prorrogação foi regulamentada por meio da portaria nº 674/2022 do Detran, publica-

da no Diário Oficial do Estado, que circula nesta sexta-feira (11.11), e atende à deliberação nº 265 do Conselho Nacional de Trânsito (Contran), que dispõe sobre a prorrogação de prazos de processos de habilitação de condutores.

A nova portaria revoga a portaria nº 584, que normatizava sobre reativações de processos do ano de 2021.



# Na COP 27, representantes destacam papel do Brasil para combater mudanças climáticas

Reprodução

**A cúpula aconteceu ao fim de um ano de desastres climáticos e recordes de temperatura em diversas partes do mundo**

Dezenove estados brasileiros participaram de uma das mais importantes conferências anuais relacionadas ao clima do planeta, a COP 27, que aconteceu em Sharm el-Sheik, no Egito. A cúpula aconteceu ao fim de um ano de desastres climáticos e recordes de temperatura em diversas partes do mundo. Líderes mundiais discutiram por 13 dias, ações para combater as mudanças climáticas.

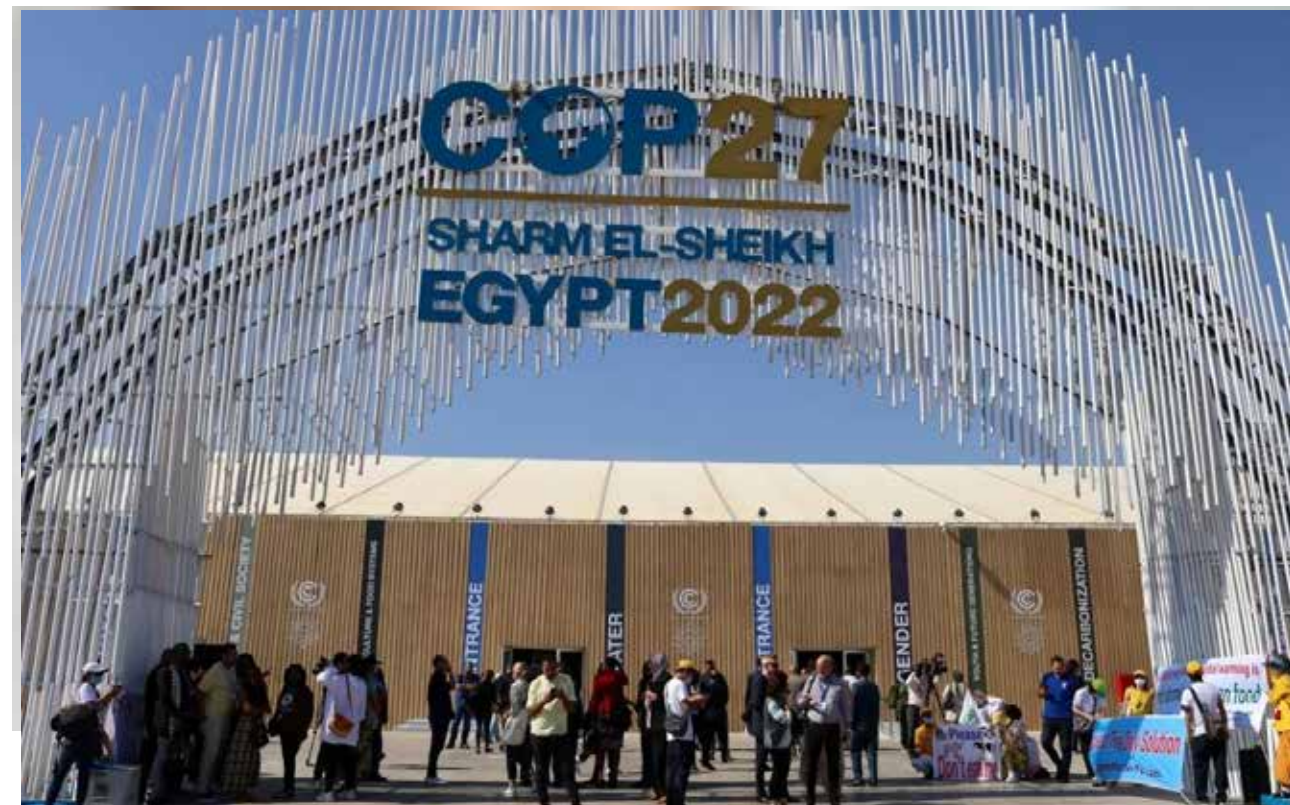
Além dos governadores de 19 estados, ministros e outras lideranças que representam o meio ambiente, o Brasil também foi representado pelo presidente eleito Luiz Inácio Lula da Silva (PT). Assim como ONGs ambientais, grupos comunitários, think tanks (organizações da sociedade civil que buscam influenciar políticas públicas), empresas e grupos religiosos também participam. Ao todo, cerca de 200 governos foram convidados.

As conferências das Nações Unidas para o clima são realizadas todos os anos, para que os governos fechem acordos sobre medidas para limitar o aumento da temperatura global. Esses encontros são chamados

de COPs, que significa “Conferência das Partes”. As partes são os países que assinaram o acordo climático original da ONU (Organização das Nações Unidas) em 1992.

O planeta está aquecendo por conta das emissões produzidas pelos seres humanos, principalmente através da queima de combustíveis fósseis, como petróleo, gás natural e carvão. A temperatura global já subiu 1,1°C e caminha para alta de 1,5°C, de acordo com os cientistas climáticos da ONU, o Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC). Se a temperatura subir de 1,7 a 1,8°C acima dos níveis de 1850, o IPCC estima que metade da população mundial pode ser exposta a calor e umidade em níveis que ameaçam a vida.

Para evitar isso, 194 países assinaram o Acordo de Paris em 2015, comprometendo-se a “realizar esforços” para limitar o aumento da temperatura global a 1,5°C. A COP27 se concentrou em três áreas principais: Redução de emissões; ajudar os países a se prepararem e lidarem com as mudanças climáticas; garantir apoio técnico e financia-



**As conferências das Nações Unidas para o clima são realizadas todos os anos, para que os governos fechem acordos sobre medidas para limitar o aumento da temperatura global**

mento para países em desenvolvimento para essas atividades.

## Mato Grosso na COP-27

Juntamente com outros representantes do Estado e do setor produtivo e ambiental de Mato Grosso, o governador Mauro Mendes participou da COP-27, com a missão de fortalecer a imagem de Mato Grosso como a região do planeta que mais produz com preservação.

Atualmente, Mato Grosso mantém 62% de seu território inteiramente preservado, mesmo sendo o principal produtor de commodities do país. Os principais estados produtores dos outros países líderes em produção não preservam nem perto disso.

O Estado é líder na produção de soja, milho, algodão e biodiesel e carne bovina. Possui meta ousada para neutralizar as emissões de carbono até 2035, 15 anos antes da perspectiva global, por meio de um plano de ação colocado em campo desde 2019, via programa Carbono Neutro MT.

Somente o que Mato Grosso já reduziu em emissões de carbono desde 2004 (3,5 gigatons) tem valor estimado de R\$ 173 bilhões no mercado de carbono.

Mesmo com o aumento da produção, Mato Grosso também tem reduzido substancialmente o desmatamento. No bioma amazônico, o desmatamento foi reduzido em 85% nos últimos 20 anos.

De janeiro a setembro deste ano, conforme os dados do INPE, a queda total no desmatamento em todo o estado foi de 47%, se comparado com o mesmo período de 2021.

## Conferência do Clima no Brasil

O presidente eleito, Luiz Inácio Lula da Silva (PT), afirmou que pedirá à Organização das Nações Unidas (ONU) para a Amazônia sediar a Conferência do Clima (COP) em 2025.

Lula deu a declaração no Egito ao discursar no evento “Carta da Amazônia – uma agenda comum para a transição climática”, relacionado à COP27. Governadores brasileiros também participaram do evento.

O Brasil iria sediar a COP25, em 2019, mas a pedido do presidente Jair Bolsonaro a conferência mudou de país e foi transferida para a Espanha.



“Nós vamos falar com o secretário-geral da ONU [António Guterres] e vamos pedir para que a COP de 2025 seja feita no Brasil e, no Brasil, seja feita na Amazônia. E, na Amazônia, tem dois estados aptos a receber qualquer conferência internacional, que é o estado da Amazonas e o estado do Pará”, afirmou Lula



# MUTIRÃO DA CONCILIAÇÃO FISCAL



DESCONTOS DE ATÉ

**95%**

SOBRE JUROS E MULTA

PARCELAMENTO EM ATÉ

**48x**

Até **30/11** | **NEGOCIE**  
**ON-LINE**

[www.refis.cuiaba.mt.gov.br](http://www.refis.cuiaba.mt.gov.br)

REGULARIZE SUAS DÍVIDAS DE IPTU, ISSQN, INFRAÇÕES DE TRÂNSITO E OUTROS DÉBITOS INSCRITOS E NÃO INSCRITOS NA DÍVIDA ATIVA.

## POSTOS DE ATENDIMENTO

-  **Centro Integrado de Atendimento ao Contribuinte (CIAC CENTRO)**  
Rua Barão de Melgaço, 3814 - Centro Norte  
Tel.: (65) 3317-5613
-  **Procuradoria Fiscal do Município**  
Av. Pres. Getúlio Vargas, 490 - Centro  
Tel.: (65) 3611-7350
-  **Secretaria de Mobilidade Urbana (SEMOB)**  
Rua 13 de junho, 1238 - Centro Sul  
Tel.: (65) 3315-4206





NEGOCIE AQUI



refis.cuiaba.mt.gov.br

DESCONTOS DE ATÉ

**95%**

SOBRE JUROS E MULTA

PARCELAMENTO  
EM ATÉ

**48x**



**CUIABÁ**  
PREFEITURA

CUIABÁ PRA FRENTE CUIDANDO DA GENTE



TRIBUNAL DE JUSTIÇA  
DO ESTADO DE MATO GROSSO



# Bares e restaurantes de MT se preparam para a Copa

Os jogos serão transmitidos em diversos locais. Inclusive, alguns investiram até mesmo em telão de LED e decoração

Já está na hora de combinar com os amigos, colegas de trabalho e familiares os momentos para assistir aos jogos da Copa do Mundo! A Abrasel-MT traz uma notícia que vai agradar nesse sentido. A maioria dos bares e restaurantes está se preparando para receber os torcedores em grande estilo verde e amarelo.

Os jogos serão transmitidos em diversos locais. Inclusive, alguns investiram até mesmo em telão de LED e decoração. E para completar, muitos vão oferecer chope em dobro. “O brasileiro é apaixonado por futebol, o que faz da Copa uma oportunidade aos bares e restaurantes para alavancar as vendas. Ações variadas serão colocadas em prática para atrair o público”, garante a presidente da Abrasel-MT, Lorena Bezerra.

Lorena explica que haverá dois dias nos quais os jogos do Brasil serão no meio da tarde, às 15h, o que acaba criando um turno entre o almoço e o jantar. Já no segundo dia de jogo da seleção, que será em uma segunda-feira (28), o movimento geralmente é mais fraco no setor. Porém, por conta da Copa a rotatividade de clientes vai aumentar na hora do almoço, o que será excelente para os empresários.

Para encontrar a programação completa dos bares e restaurantes associados à Abrasel-MT, que estarão transmitindo os jogos durante a Copa do Mundo, basta acessar o instagram @abrasegmt.

Reprodução



A Seleção Brasileira estreia na Copa do Mundo no próximo dia 24 de novembro, às 16h

## Confira a Lista dos estabelecimentos que se preparam para transmitir os jogos:

77 Garfos

Bar do Jarbas

Boi Grill

Canto do Rei

Choppão

Coco Bambu

Cupim na Telha (Rondonópolis)

Detroit Steakhouse

Ditado Popular

Dona Clê

Jacá Bar

Mirante das Águas

Money Money

Pomodori

Prime (Nova Mutum)

Rancho Cuiabano

Sabazius Bar

Talavera

Varadero

A Seleção Brasileira estreia na Copa do Mundo no próximo dia 24 de novembro, às 16h, na partida contra a Sérvia, pela primeira rodada do Grupo G.



NO PARQUE DE EXPOSIÇÕES / REDAÇÃO

# FanFest espera receber 30 mil torcedores por partida da Seleção

O local funcionará apenas nos jogos do Brasil e a estrutura ficará montada até o término do mundial

Reprodução

O torcedor de Cuiabá terá um espaço dedicado para acompanhar os jogos da Seleção Brasileira na Copa do Mundo do Catar. Acontece que a Prefeitura anunciou o “FanFest Cuiabá - circuito cultural 2022”, que será realizado no pavilhão de eventos do Parque de Exposições (Acrimat), nos dias das partidas, e a expectativa é de que 30 mil torcedores compareçam ao local no dia de jogos da Seleção.

Além dos jogos de futebol, no FanFest o público poderá assistir shows nacionais e regionais. O espaço contará com show no dia 24 de Thaeme e Thiago. Já no dia, 28, será a vez de Pescuma, Henrique e Claudinho. No dia 2 de dezembro, o cantor Léo Magalhães. Além disso no local terá praça de alimentação, bares, sorteios e um amplo estacionamento.

“Cuiabá é uma cidade de gente festiva, animada e merece ter um espaço familiar, seguro e organizado para acompanhar os jogos de nossa seleção”, disse Emanuel Pinheiro, prefeito de Cuiabá, ao anunciar o FanFest.

O secretário responsável pela pasta da Cultura, Aluizio Leite, informou que o local funcionará apenas nos jogos do Brasil e a estrutura ficará montada até o término do mundial.

“É vontade do prefeito continuar com essa estrutura da Fan Fest até o final da Copa do Mundo e nós comemoramos com alegria”, disse. “O brasileiro precisa recuperar a alegria de ser brasileiro. Precisamos nos unir e fazer com que o amor prevaleça”.

Sede na Copa do Mundo de 2014, com a Arena Pantanal, Cuiabá é uma das cinco capitais brasileiras selecionadas e autorizadas pela FIFA a disponibilizar um espaço cultural para a transmissão dos jogos.

## PROGRAMAÇÃO

**Brasil x Sérvia - 24 de novembro - quinta-feira - Esquenta e abertura dos portões às 13h**

**- Transmissão do jogo às 15h**

**- Show com Thaeme e Thiago às 17h**

**Brasil x Suíça - 28 de novembro - segunda-feira - Esquenta e abertura dos portões às 10h - Transmissão do jogo às 12h -**

**- Show com Pescuma, e Henrique e Claudinho às 15h**

**Brasil x Camarões - 2 de dezembro - sexta-feira - Esquenta e abertura dos portões às 13h - Transmissão do jogo às 15h**

**- Show com Léo Magalhães às 17h**



Cuiabá é uma das cinco capitais brasileiras selecionadas e autorizadas pela FIFA a disponibilizar um espaço cultural para a transmissão dos jogos



O secretário responsável pela pasta da Cultura, Aluizio Leite, durante lançamento do FanFest Cuiabá



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)



**A Colégio  
 Adventista**



**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																												
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

**D**

**DICAS**

**SIGNOS QUE SE DECLARAM PRIMEIRO: O SEU TEM ESSA CORAGEM?**

Declarar-se para alguém exige muita coragem e, definitivamente, não é para todos. Talvez seja mais comum em filmes e livros, mas, quando se trata da vida real, nem todo mundo vai ser corajoso o suficiente para isso - e isso é absolutamente normal. Então, vamos encarar a verdade e aceitar os fatos. Alguns de nós se sentem mais corajosos sempre. Poucos, de vez em quando. Mas, outros, simplesmente não seriam capazes de se declarar primeiro para alguém. Mas isso não é ruim. O medo sempre pode ser superado. É difícil, mas não impossível. Porém, para alguns signos do zodíaco, essa é uma tarefa bem mais fácil. Então, vamos listar os signos que se declaram primeiro!

**SIGNOS QUE SE DECLARAM PRIMEIRO**

**Áries**

Áries é o primeiro signo do zodíaco. Consequentemente, ele foi feito para liderar, ele tem a coragem de ir aonde ninguém foi antes. Os nascidos sob o signo de Áries têm como princípio fazer o que temem, apenas para viver a emoção e para aliviar o controle do medo sobre eles. A aventura está presente em suas vidas de maneira inata. Sua natureza competitiva os torna, obviamente, competitivos o suficiente para enfrentar o que quer que aconteça e chegar ao topo. Eles adoram sair da zona de conforto e fazem isso regularmente.

**Leão**

Os leoninos sabem que, se você não superar seu medo, nunca alcançará seu objetivo. Portanto, eles seguem seus objetivos, não importa o quão temeroso isso possa parecer. Os leoninos farão qualquer coisa para seguir seus sonhos e suas ambições e, por isso, é um dos signos que se declaram primeiro. Sua confiança é de outro mundo e eles acreditam que podem fazer o que quiserem.

**Escorpião**

Os escorpianos representam a coragem. Eles pertencem a um dos signos mais inteligentes do zodíaco. Ao contrário dos dois signos acima, eles sabem quais são os riscos envolvidos em determinadas situações e suas respectivas consequências. Por isso, eles sempre irão analisar os prós e os contras, e os riscos que assumem serão sempre calculados. Seus objetivos serão sempre muito difíceis de serem alcançados, até mesmo para eles. Isso porque eles querem

sempre se superar. Escorpião é um dos signos que se declaram primeiro, pois são pessoas que não vão perder um único minuto de suas vidas. Além disso, eles se conhecem a tal ponto que conseguem saber de onde se originam seus medos e, então, eles vão superá-los. Por isso, escorpianos estarão sempre um passo à frente, e isso também serve para as declarações amorosas.

**H** **oróscopo**

**ARIES** - Ariano, tome cuidado com relacionamentos manipuladores. Você pode se sentir confuso para tomar uma decisão afetiva e realmente é uma semana para refletir e avaliar se está na rota certa. Caso sim, então tome as providências e faça valer a sua escolha. Outro assunto que pode ser questionado envolve parcerias ou sociedades.

**TOURO** - Taurino, a energia da semana pede habilidades emocionais para lidar com uma pessoa. Para fazer isso, será preciso usar uma comunicação estratégica para cortar uma situação. Você pode estar passando por situações delicadas envolvendo colegas de trabalho, funcionários ou pessoas do seu convívio que interferem em sua rotina.

**GEMEOS** - Geminiano, decisões financeiras vêm mexendo demais com você. Você está passando por um cenário financeiro mais delicado, no qual se destacam encerramentos importantes. A semana começa sob a frequência da Lua Minguante em Câncer, pedindo de você mais atenção aos próximos movimentos materiais.

**CANCER** - Canceriano, a semana começa sob a frequência da Lua Minguante no seu signo, portanto é uma semana que mexe demais com as suas decisões. Existe a necessidade de encerrar a relação com uma pessoa que exerce algum tipo de controle sob suas escolhas. A experiência pode se tratar de um relacionamento de longa data.

**LEAO** - Leonino, a família ou pessoas familiares a você podem interferir negativamente em seus propósitos e, nesta semana de Lua Minguante, será preciso encerrar a relação com uma pessoa. Ah, leonino, não está fácil! É muito difícil não ser compreendido por uma pessoa e se sentir vulnerável a tudo o que lhe cerca.

**VIRGEM** - Virginiano, a semana começa sob a frequência da Lua Minguante em Câncer, trazendo a necessidade de avaliar um projeto ou a sua atuação com um grupo de pessoas. Você pode chegar à conclusão de que esse projeto não está compensando ou sentir a necessidade de cortar a relação com algumas pessoas.

**LIBRA** - Libriano, esta semana pede de você sabedoria para se posicionar, levando em consideração a sua imagem profissional ou escolhas importantes que deixam em destaque o seu posicionamento. A sua postura pode trazer cortes definitivos com uma pessoa, deixando muito claro como você pensa e sente.

**ESCORPIO** - Escorpiano, a semana de Lua Minguante em Câncer vem pedindo uma reflexão mais profunda sobre a sua filosofia de vida. Você pode se sentir mais introspectivo, porque existem diversas situações que você vem sentindo e percebendo. Todas essas sensações vêm para mostrar a você um novo caminho de possibilidades.

**SAGITARIO** - Sagitariano, é uma boa semana para avaliar os movimentos financeiros, principalmente com investimentos significativos, como dívidas, heranças, partilhas, aposentadoria ou qualquer tipo de acerto de contas com pessoas. A semana de Lua Minguante em Câncer pede sabedoria para desapegar de experiências que não estão sendo produtivas para o seu desenvolvimento.

**CAPRICORNIO** - Capricorniano, a semana começa sob a frequência da Lua Minguante em Câncer e traz encerramentos com uma pessoa. A situação pode se tratar de um relacionamento afetivo ou uma relação comercial. Mas essa situação pode vir de outras áreas, como amigos, família, colegas de trabalho etc.

**AQUARIO** - Aquariano, a semana de Lua Minguante vem pedindo de você habilidade emocional para lidar com pessoas do seu ambiente de trabalho. O céu traz um desfecho com uma pessoa específica, que vem mexendo muito com você. É preciso entender todo o processo pelo qual você vem passando e, por meio de uma nova percepção, cortar essa situação de uma vez por todas.

**PEIXES** - Pisciano, a semana começa sob a frequência da Lua Minguante em Câncer, trazendo desfecho afetivo. A experiência pode envolver um namoro, um triângulo ou também amigos. A experiência o convida a interagir melhor com os seus sentimentos, desenvolvendo o autovalor. A mesma configuração pede atenção com filho(s).

**C** **ULINÁRIA**



**Ingredientes** Massa 3 colheres (sopa) de óleo 2 xícaras (chá) de Leite Líquido MOLICO® Total Cálcio 2 ovos 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral 1 colher (sopa) de MAGGI® Fondor meia xícara (chá) de Aveia Flocos NESTLÉ®

**Panqueca integral de legumes**

**Molho** 1 colher (sopa) de azeite 1 dente de alho amassado 4 tomates sem pele, picados 1 tablete de MAGGI® Caldo Galinha 1 pitada de açúcar 1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado meia xícara (chá) de água

**Modo de preparo** Massa Em um liquidificador, bata o óleo, o Leite MOLICO, os ovos, a farinha e o MAGGI Fondor até ficar homogêneo.

Acrescente a Aveia NESTLÉ e bata novamente. Coloque-as em um recipiente refratário médio e reserve.

**A** **LIMENTANDO A ALMA**

*Eu os conduzi com laços de bondade humana e de amor; tirei do seu pescoço o jugo e me inclinei para alimentá-los.*

Oséias 11:4



\*Conteúdo de cunho de entretenimento

# Sherlock Cuiabano

“Conheci o pior das pessoas e o melhor de mim, passando por tempos difíceis”

Sherlock Cuiabano

## ↑ SOBE

**OS SERVIÇOS DE LIMPEZA EM CUIABÁ GANHARAM NOVOS REFORÇOS.**

No meio da semana passada, o nosso atuante prefeito Emanuel Pinheiro efetuou a entrega de 10 novos caminhões caçamba e ainda lançou o programa “Pit Stop”, que passa a atender de forma contínua as demandas de manutenção preventiva e corretiva das praças e parques públicos municipais.

## ↓ DESCE

**CASOS DE COVID-19 COMEÇAM A AUMENTAR EM CUIABÁ**

A Secretaria Municipal de Saúde emitiu um alerta sobre a tendência de aumento de casos de Covid-19 no Brasil e possível crescimento de casos no município de Cuiabá. A Covid-19 apresenta tendência de aumento de casos também na Ásia, nos Estados Unidos e na Europa.

Reprodução



O engenheiro civil Gustavo Reis Lobo de Vasconcelos vem realizando um excelente trabalho como presidente do Departamento Estadual de Trânsito em Mato Grosso (Detran-MT)

## Detran-MT

O Detran-MT, através de seu presidente Gustavo de Vasconcelos, prorrogou para até 31 de dezembro de 2023, o prazo de todos os processos de primeira habilitação ativos até 31 de dezembro de 2022, que não poderiam ser reativados após esta data.

Reprodução



**SER CIDADÃO INDÍGENA** - A primeira-dama de MT é a idealizadora do ‘Ser Cidadão Indígena’, um projeto que tem a finalidade de ampliar os atendimentos, garantindo aos povos indígenas assistência básica com saúde de qualidade, educação, dentre outros direitos. Recentemente, Virginia Mendes postou em suas redes sociais o quanto sente satisfeita e orgulhosa de ser madrinha dos indígenas de Mato Grosso.

Dia desses levei quase duas horas para chegar aqui no Notícia Max. Tudo bem que o meu chevette 86 não colabora muito no sentido de velocidade, e a vila Rom-Rom, local onde eu moro é um pouco distante daqui, mas, duas horas é demais, acho que a pé eu chegaria mais rápido.

E por falar em carro, quitei o meu chevette. Paguei a última parcela de cento e noventa reais na semana passada. O valor pode parecer pouco, mas pra mim, duzentão faz falta no final do mês.

Com o chevette quitado, a primeira coisa que eu fiz, foi colocar uma placa de vende-se no vidro traseiro dele. Desde então meu whats não para de tocar e em cada semáforo que paro, alguém me pergunta quanto que eu quero nele.

Mas, por enquanto recebi apenas propostas indecentes. Um senhor me ofereceu um milheiro e meio de tijolos oito furo e quatro sacos de cimento, escutei apenas por educação.

Uma senhora me ligou dizendo que fazia questão de ver o chevette antes de qualquer outra coisa. Então nos encontramos no estacionamento do Shopping Goiabeiras, e ela mal olhou para o carro e já me perguntou se eu num aceitava seus serviços em troca. Dei meia volta, entrei no carro e dei partida. Ordinária!

Mas, o que me deixou mais irritado, foi um senhorzinho me perguntar se o meu carro estava ‘limpo’ ou seja, se não era roubado. Oras, quem roubaria um chevette???

E por falar em roubar, os bolsonarista estão dizendo que a eleição para presidente foi roubada. Eu não diria roubada, poderia dizer que foi trapaceada, que é outra coisa um tanto quanto diferente. Pois, trapaça não é necessariamente um roubo. Trapacear tem mais a ver com malandragem, jogos de interesses, conluíus, com esquemas cabulosos e mentiras.

O PT participou das eleições sendo o PT, nada mais que isso! Não vejo o porque de tanta revolta, de indignação com as artimanhas do partido durante a campanha para presidente. Será que algum bolsonarista esperava algo diferente, aliás, será que alguém acreditou que uma instituição, praticamente uma facção, que comandou os maiores esquemas de corrupção no Brasil, envolvendo empreiteiras, doleiros, presidentes de estatais, presidentes de países ditatoriais, ministros, deputados, senadores e mais uma leva de mega empresários, faria uma campanha limpa, honesta ?

