



Reprodução

COMPROMISSO

# EMANUEL GARANTE SALÁRIOS EM DIA

MESMO COM QUEDA NA ARRECADAÇÃO DO ICMS, PREFEITO REFORÇOU QUE NÃO HAVERÁ ATRASOS SALARIAIS E QUE O PAGAMENTO DO FUNCIONALISMO PÚBLICO ESTÁ ASSEGURADO

PG 03

DESAFIOS SUPERADOS EM 2022

## “O trabalho árduo foi concluído com sucesso”, destaca Botelho

Deputado lembra que Assembleia passou pela avaliação popular e foi aprovada com 82% dos deputados que disputaram as eleições sendo reeleitos

PG 05

ÓRFÃOS DO FEMINICÍDIO



### Programa da primeira-dama vira referência nacional

O Programa Solidariedade em Ação de transferência de renda para os órfãos do feminicídio está sendo referência por todo o Brasil. O programa, idealizado pela primeira-dama Márcia Pinheiro, está sendo replicado em alguns Estados.

PG 04

Divulgação



CONFIRA

## NUTRICIONISTA DÁ DICAS PARA SE RECUPERAR DOS EXAGEROS PÓS-FESTA

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS PODEM SER INTRODUZIDOS NA DIETA DEPOIS E ATÉ MESMO ANTES DOS EVENTOS

PG 10

# Faça de 2023 o ano da sua vida



O ano de 2022 está acabando e já podemos ouvir o povo cantando os versos de Adeus ano velho, feliz ano novo, muito dinheiro no bolso, saúde pra dar e vender! Para muita gente quando o ano velho vai embora, já vai tarde, no entanto, para outros não deveria ir nunca.

Com ele vão as coisas velhas e o ano novo chega trazendo outros dias, semanas e novas perspectivas para ser vividas com intensidades diferentes por cada um. Esperança é a palavra-chave para o novo ano que se inicia.

Esperança de um mundo melhor. Cresce a expectativa de boas coisas e a doçura das palavras ao expressar novos desejos e melhores perspectivas. É sempre assim, começa um novo ano, inicia um novo período, abrem-se as mentes e os corações.

Quem pode aproveitar os últimos dias no calendário de 2022, é hora

de fazer um balanço do que representou de fato o ano para cada um. Sem dúvida que foi um ano de muito trabalho, de alguns espantos, privações, expectativa e o desejo de que as coisas melhorem.

Isto é sempre bom e é necessário que a gente amplie este incremento, que se aproxime de nossos amigos e pares e expresse com alegria e com sorriso o desejo de que a nova jornada seja altamente salutar e construtora de melhores soluções coletivas para todos os nossos semelhantes.

Ao expressarmos nossos votos de um Ano Novo venturoso e cheios de

realizações, reiteramos nossa convicção de que a solidariedade pode ser um instrumento valioso para suportarmos melhor os desafios que se apresentarão em 2023.

Estamos todos no mesmo barco e quanto mais unidos e solidários estivermos nessa empreitada com mais certeza e em melhores condições alcançaremos um porto seguro que permita uma rotina com mais tranquilidade e com menos dores e sobressaltos.

Vamos, juntos, fazer um 2023 de muita esperança e fé. Feliz Ano Novo.

## ARTIGO

### A oratória no mundo dos negócios

A vida profissional pode ser impactada positivamente por meio de uma boa comunicação. Veja como isso pode acontecer. Você já parou para pensar que o mercado de trabalho está cada dia mais exigente e neste contexto quem tem boa capacidade de falar em público, ou trabalhar em grupos está à frente da maioria dos profissionais? E está mesmo, porque a pessoa que deseja se desenvolver e crescer na carreira, precisa se qualificar e buscar aprimorar conhecimentos e técnicas, entre elas, a oratória.

Muitos profissionais são admitidos pelo conhecimento por suas habilidades técnicas. No entanto, são demitidos pela falta de habilidades comportamentais. Desenvolver a oratória é a cereja do bolo para vencer a concorrência. Por isso, cada dia mais a pauta oratória tem se tornado o assunto principal entre os profissionais que desejam melhorar sua performance no mundo dos negócios.

A oratória no mercado de trabalho é fundamental para a pessoa expor as suas ideias de forma clara, apresentar reuniões, defender projetos e resultados, e, saber usar o poder de persuasão para convencer pessoas e até mesmo negociar benefícios da empresa. Portanto facilmente compreendemos que a oratória é um importante diferencial competitivo para quem

busca um emprego ou mesmo almeja se destacar na carreira. Porém segundo pesquisas, 60% das pessoas esbarram na barreira do bloqueio, por terem receio de se expor e falar em público.

A boa notícia é que podemos desenvolver a oratória ao longo da vida, e, em qualquer momento, basta boas técnicas e treinos, pois essa não é uma característica inata. E assim, com um pouco de dedicação, você também pode aprender a falar bem em público ou com seu público-alvo. A ideia é conseguir se expressar com desenvoltura e eloquência, seja para pequenos ou grandes grupos de pessoas, independente da área de atuação, seja vendas, administrativo, recursos humanos, jurídico, marketing, entre outras.

Já existem cursos voltados a capacitação de pessoas para conseguirem desenvolver a oratória de forma estratégica e inclusiva. Eu, posso te garantir que qualquer pessoa consegue melhorar a performance, afinal antes de estudar e praticar também possuía grandes dificuldades de comunicação.

Aqui na Vox2You, não estamos falando de um curso tradicional de oratória, mas sim de uma proposta onde várias técnicas e dinâmicas que podem ajudar, desde o mais tímido ao mais falador, a se sentir mais seguro ao se comunicar, a elaborar

um discurso com simplicidade, a treinar e desenvolver todos os componentes essenciais para que ele se torne um orador de sucesso, sempre de forma natural, sem mágicas, e sim com muito treino e feedback dos nossos facilitadores.

Vou apontar alguns caminhos e deixar algumas dicas que poderão te ajudar: Organize com antecedência o que você precisará apresentar e o que você vai falar sobre cada item; faça um planejamento do seu discurso e da sua apresentação. Além disso, é importante trabalhar a dicção e postura da voz; cuidar da sua respiração, mantenha o foco e a mente livre de ansiedade e preocupações, se for necessário; use recursos visuais para a apresentação; treine e fale diante do espelho ou com alguma pessoa próxima, para ganhar mais confiança.

A comunicação efetiva tem muito mais resultado com a forma como é transmitida a mensagem do que realmente com o conteúdo da mensagem em si.

Esteja atento aos movimentos, caminhar pode ajudar a controlar o nervosismo e a dominar sua linguagem corporal. Se puder, grave suas apresentações para você avaliar e melhorar o que for necessário.

Lembre-se o mundo muda diariamente, por isso, o aperfeiçoamento tem que ser contínuo e o treino também.



Arquivo

Lucas Silva Costa é Engenheiro Eletricista e Civil, formado pela VOX2YOU em oratória, atualmente franqueado da maior rede de escolas de oratória da América Latina.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA  
**max**

**Diretor Executivo**

Max Feitosa - DRT 2142/MT

**Diretora Comercial**

Gislene Miranda Arruda

**Diretora Financeira**

Grazielle Feitosa Milas Augusto Martins

**Logística e distribuição**

Darci Abílio

**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



# Prefeito garante salários em dia

Mesmo com queda na arrecadação do ICMS, Emanuel reforçou que não haverá atrasos salariais e que o pagamento do funcionalismo público está assegurado

O prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) garantiu que não há nenhuma possibilidade de atraso salarial do funcionalismo público. Em live na semana passada, ele explicou que mesmo com a queda na arrecadação, um possível atraso na folha de pagamento está totalmente descartado, embora o cenário econômico exija bom desempenho administrativo dos gestores.

A possibilidade de que a folha salarial viesse a atrasar futuramente veio após alguns vereadores divulgarem a informação que o gestor havia afirmado que o município teria queda na arrecadação devido a Lei Complementar 194, do Governo Federal, que limita a cobrança do ICMS de combustíveis, gás natural, energia elétrica, comunicações e transporte coletivo.

Conforme Emanuel, não foi ele que apontou a queda na arrecadação, mas sim os técnicos da Prefeitura de Cuiabá e da Associação Mato-grossense dos Municípios (AMM).

“Eu sempre falei, a Prefeitura detectou de julho até a primeira semana de dezembro, R\$ 63 milhões de queda na arrecadação. Todos os municípios perderam, inclusive o Estado, mas Cuiabá pela AMM perdeu R\$ 53 milhões, e estou sempre fazendo valer o cálculo da AMM. Então não foi eu quem disse, quem disse foram os técnicos da Prefeitura e da Associação Mato-grossense dos Municípios”, apontou o gestor.

“Projetamos um ICMS, mas quando chegou o segundo semestre de 2022, com a Lei que limitou as alíquotas, a recita dos municípios caiu. O presidente da AMM, Neurilan Fraga acampou em gente a Assembleia Legislativa por que muitos municípios podem fechar as portas. Estive em Brasília na semana passada com o senador Carlos Fávaro e muitos prefeitos estavam em seu gabinete. O de Nova Bandeirante está com dificuldade e disse que Paranaíta também está. Esse drama é no país inteiro e em todos os estados e municípios que dependem do ICMS, que foi reduzido sem planejamento”, completou.

Mesmo com esse cenário, Emanuel I reforçou que não haverá atrasos salariais e que o pagamento do funcionalismo público está assegurado.

“Nunca falei que vai atrasar, analisei como gestor, falando em nome de todos Estados e municípios. É uma realidade o ICMS, tem a cota parte de todos, é repassado todas as terças-feiras, computado mensalmente, então em vou pagar em 10 dias R\$ 107 milhões na ativa e aposentados e pensionistas, mas injetar R\$ 107 milhões no comércio local, fomentando a economia de Cuiabá”, afirmou, se referindo ao pagamento do 13º e do salário que foi quitado na semana passada.



Conforme Emanuel, não foi ele que apontou a queda na arrecadação, mas sim os técnicos da Prefeitura de Cuiabá e da Associação Mato-grossense dos Municípios

# Programa da primeira-dama vira referência nacional

Estados como São Paulo, Acre e Pernambuco estão replicando a iniciativa pioneira da Capital em suas capitais e até mesmo a nível estadual, como a do caso acriano

Reprodução

O Programa Solidariedade em Ação de transferência de renda para os órfãos do feminicídio da Prefeitura de Cuiabá está sendo referência por todo o Brasil.

O programa que é idealizado pela primeira-dama Márcia Pinheiro tem apoio da Secretaria de Assistência Social, Direitos Humanos e da Pessoa com Deficiência e Secretaria da Mulher.

Agora, depois de algum tempo sendo sondado, Estados como São Paulo, Acre e Pernambuco estão replicando a iniciativa pioneira da Capital em suas capitais e até mesmo a nível estadual, como a do caso acriano.

O governador Gladson Cameli sancionou, na última quinta-feira (15), a lei que instituiu a Política Estadual de Proteção a Atenção Integral aos Órfãos e Órfãs de Feminicídio do Acre. A lei estabelece o pagamento de auxílio no valor de um salário mínimo a crianças e adolescentes, até 18 anos, que possuem famílias em situação de vulnerabilidade social.

A proposta segue a referência cuiabana que atualmente já beneficia nove crianças de quatro famílias com o valor de R\$ 1.212.

Na Câmara Municipal da Capital de São Pau-



A proposta segue a referência cuiabana que atualmente já beneficia nove crianças de quatro famílias com o valor de R\$ 1.212.

lo, também foi aprovado, neste final de ano, o Projeto de Lei que prevê o mesmo benefício nas mesmas diretrizes do Solidariedade em Ação.

O texto também determina que os beneficiários devem estar sob guarda oficializada por família acolhedora ou tutela e, em caso de estarem inseridos em um ambiente familiar, a renda total do lar não pode ultrapassar três salários-mínimos.

No Nordeste, Pernambuco e Sergipe são os estados que passaram a adotar a iniciativa após o programa cuiabano ganhar notoriedade nacional.

O prefeito João Campos, da capital Recife, sancionou a lei que garante o valor de R\$ 606, equivalente a meio salário mínimo, com adicional de 15% para cada dependente até que eles completem a maioria.

No Rio de Janeiro a proposta é no valor de R\$ 400 mensais para criança órfã, benefício inserido no Cartão Mulher Carioca da Secretaria de Políticas e Promoção da Mulher. O cartão também estará disponível para os filhos de até 24 anos que sejam dependentes da vítima ou comprovem matrícula na rede de ensino oficial, ou ainda que apresentem invalidez permanente conforme laudo médico.

Na avaliação da primeira-dama, é urgente a necessidade de estender essa política para todo o Brasil e os avanços para as vítimas indiretas do feminicídio estão atrasadas.

“É uma enorme satisfação olhar para Cuiabá e ver que ela está sendo modelo nessa questão, mas também é preocupante porque mostra o quanto o

país ainda está atrasado. Precisamos buscar apoio, em todas as esferas, para discutir essa proposta e estender para todo o país esse programa como política nacional”, disse.

A primeira-dama apresentou, na última semana, em São Paulo, o projeto durante o encerramento do evento alusivo aos 16 + 5 Dias de Ativismo Pelo Fim da Violência contra a Mulher. (Com assessoria).



# “O trabalho árduo foi concluído com sucesso”, destaca Botelho

Presidente da Assembleia Legislativa, o deputado Eduardo Botelho (União Brasil) destacou que diante de tantos desafios ao longo do ano de 2022, o trabalho árduo foi concluído com sucesso, inclusive, nas urnas. “Tivemos eleições e muitos debates. Então, é um ano muito positivo para a Assembleia Legislativa, que passou pela avaliação popular e foi aprovada com 82% dos deputados que disputaram as eleições e retornaram para essa Casa na próxima legislatura”, reconheceu.

Na semana passada, os deputados limpam a pauta após a última sessão ordinária de 2022, com a aprovação da Mensagem do Fethab e da Mineração. O empenho dos parlamentares foi ressaltado por Botelho, que agradeceu a todos os colegas, que segundo ele, foi fundamental para o andamento dos trabalhos em Plenário.

Botelho já adiantou que no dia 4 de janeiro, mais uma sessão ordinária será realizada para a votação da Lei Orçamentária Anual – LOA. Antes, a ALMT realiza cerimônia de posse do governador Mauro Mendes e do vice-governador Otaviano Pivetta, às 17 horas, do dia 1º de janeiro de 2023, no Plenário das Deliberações.

Já na semana passada, os deputados aprovaram o Projeto de Lei 956/2022, com ampla discussão, que altera e revoga dispositivos da Lei nº 7.263, de 27 de março de 2000, que cria o Fundo de Transporte e Habitação

– FETHAB, revoga dispositivo da Lei nº 10.819, de 28 de janeiro de 2019, e dá outras providências.

Botelho defendeu que parte da arrecadação do Fethab seja investida em construção de casas populares, além da Agricultura Familiar.

“O Fethab foi aprovado com percentual mínimo de 20% para a construção de casas populares; mais 5% para agricultura familiar; mais 5% para o Social e 10% para MT Par investir na duplicação da BR-163. Ficou bem equilibrado, bem distribuído. Dos 80% para a infraestrutura, 20% tem que ser para a construção de casas populares”, destacou.

Outro debate que marcou o dia de votação foi o Projeto de Lei 955/2022, que institui a Taxa de Controle, Acompanhamento e Fiscalização das Atividades de Pesquisa, Lavra, Exploração e Aproveitamento de Recursos Minerários – TFRM e o Cadastro Estadual de Controle e Fiscalização das Atividades de Pesquisa, Lavra, Exploração e Aproveitamento de Recursos Minerários – CERM, e dá outras providências.

“Essa Casa está fazendo o papel dela de debater. Também demos um passo importante de começar a cobrar a mineração e de fiscalizar, esse setor é o futuro para Mato Grosso, que tem um solo riquíssimo. Vamos começar a trabalhar com essas atividades, cobrar, mas também gerar condições para que trabalhem. Então, é um passo importante para o estado”, concluiu Botelho.

**Deputado lembra que Assembleia passou pela avaliação popular e foi aprovada com 82% dos deputados que disputaram as eleições sendo reeleitos**

*Reprodução*



Botelho destaca força-tarefa para votação de projetos e agradece deputados pelo empenho para limpeza de pauta



FELIZ  
**NATAL**  
PRÓSPERO  
**ANO  
NOVO**

# Colaboradores, anunciantes e leitores(as)

Obrigado pela confiança em nosso  
profissionalismo. Oferecer informação  
séria, isenta e imparcial a todos, é e  
sempre será nossa prioridade!

NOTÍCIA  
**max**

Que possamos escrever novas páginas sempre juntos.



CONSTRUÇÃO DE NOVA ETA / REDAÇÃO

# Mendes garante dar ponto final no problema da falta de água em VG

Um problema histórico está perto de ser solucionado em Várzea Grande. A população vive a eterna reclamação devido a falta de água nas torneiras, mas agora, com a ação do Governo do Estado, esta realidade está próxima de ser mudada.

“Vamos pôr um ponto final nessa história de falta de água em Várzea Grande”, ressaltou o governador Mauro Mendes, após visitar as obras da Estação de Tratamento de Água Barra do Pari, que fica no bairro Chapéu do Sol em Várzea Grande.

“Essa obra vai ajudar a solucionar o problema de água da cidade que dura há muitos anos. Com um investimento de R\$ 26 milhões do Governo do Estado, a construção está sendo tocada pela prefeitura, e tem previsão de entrega para 2023”, anunciou o governador.

A ETA Barra do Pari fica na Estrada da Passagem da Conceição, com uma capacidade de captar 250 litros de água por segundo. Além do sistema de captação, a estrutura vai ter uma adutora de água bruta, uma estação de água completa com três adutoras para água tratada e três reservatórios apoiados, com capacidade de armazenar 4,5 milhões de litros.

A previsão é de que a obra seja realizada em duas etapas. Na primeira fase serão contemplados 27 bairros. Já na segunda etapa serão beneficiados outros quatro bairros da região. Depois de pronta, terá capacidade

de tratar 250 litros por segundo ou 21,6 milhões de litros por dia, atendendo cerca de 140 mil pessoas de 30 bairros de Várzea Grande na região atualmente atendida pelo Sistema 2, que é abastecida pela ETA localizada na Avenida Júlio Campos, impactando positivamente no abastecimento dos bairros e loteamentos das regiões do Manaíra, Nova Ipê, Nova Esperança, Jacarandá, José Carlos Guimarães, Solaris do Tarumã, Júlio Domingos de Campos, Mapim, São Simão e outros da região da Rodovia Mário Andreazza.

“Esse é um investimento importante que o Governo do Estado está fazendo junto à Prefeitura e que deve resolver o problema, junto com as demais providências que a Prefeitura tem tomado. Queremos que, com isso, no ano que vem possamos dar um ponto final nesse problema”, afirmou Mauro Mendes.

O tratamento da água nessa nova estação será do tipo convencional, composta pelo conjunto dos processos sequenciais de Coagulação, Floculação, Decantação, Filtração, Desinfecção e Fluoretação. Uma novidade dessa nova ETA será o projeto elétrico, que foi concebido para otimização do consumo de energia, sendo equipado com inversores de frequência para acionamento e regulação da vazão de captação.

O prefeito Kalil Baracat relatou que as obras já estão 40% concluídas e devem ser entregues já em 2023.

Governador esteve visitando a ETA Barra do Pari, que está sendo construída na Estrada da Passagem da Conceição, com uma capacidade de captar 250 litros de água por segundo

Foto Christiano Antonucci



“Essa obra vai ajudar a solucionar o problema de água da cidade que dura há muitos anos”, afirmou Mauro, ao visitar as obras da nova ETA

“Quando procuramos o Governo do Estado, o governador se colocou à disposição para nos ajudar, tanto é que disponibilizou esse recurso de R\$ 26 milhões nessa ETA, que atende boa parte da cidade e melhora o abastecimento dessa grande região. Dentro de alguns meses, vamos dar essa solução à altura dos varzea-grandenses”, afirmou.



EM CUIABÁ / DA REDAÇÃO

# Cobertura vacinal contra Covid-19 para crianças está muito abaixo do ideal

Após 11 meses de liberação da vacina contra a Covid-19 para crianças, a cobertura está aquém do ideal em Cuiabá para esse público. Os dados do grupo de 5 a 11 anos, que corresponde a 60.659 pessoas, apontam que pouco mais da metade, 51,1%, recebeu a primeira dose do imunizante. O percentual para a segunda dose é ainda menor, 31,4%. A situação é ainda mais crítica em relação ao público de 3 a 4 anos, que até o momento contabiliza 4,7% das 18.415 crianças que deveriam ser vacinadas, isso com a primeira dose, e 1,1% com a segunda dose. No final de novembro foi liberada a vacina Pfizer Baby para crianças de 6 meses a menor de 3 anos com comorbidades e, até o momento, apenas 80 doses foram aplicadas.

“O esquema vacinal primário está bom para a faixa de idade dos 18 anos acima, com 97% deles imunizados e 93,5% para a segunda dose. A dificuldade está em atingir a cobertura vacinal no público infantil, porque os pais ainda relutam em levá-los. É preciso conscientização de que a vacina evita sintomas graves da Covid e, consequentemente, salva vidas. Cuiabá, como as demais cidades do país, está com aumento de casos, ainda que numa situação moderada, mas as pessoas que não receberam a vacina estão mais vulneráveis à contaminação. Isso coloca mais vidas em risco, porque a imunização garante que os sintomas se manifestem de maneira muito mais branda”, explicou a secretária-adjunta de Atenção Primária, Flávia Guimarães.

Acima dos 18 anos também foram liberadas as doses de reforço, chamadas popularmente de 3ª e 4ª doses, mas os vacinados somam 51% e 32,7%, respectivamente. O percentual está abaixo do esperado, tendo em vista que 97% deste público-alvo recebeu a primeira dose.

Ainda de acordo com os registros, 85% do público de 12 a 17 anos (53.824 pessoas) recebeu a primeira dose, o que corresponde a 45.761 doses aplicadas. Já a segunda dose para esta faixa etária está em 58,2%.

Desde que a vacina foi liberada, em 20 de janeiro de 2021, a Secretaria Municipal de Saúde de Cuiabá segue o calendário de faixas etárias estipulado pelo Ministério da Saúde.

Os dados do grupo de 5 a 11 anos, que corresponde a 60.659 pessoas, apontam que pouco mais da metade, 51,1%, recebeu a primeira dose do imunizante

Foto Reprodução



Desde que a vacina foi liberada, em 20 de janeiro de 2021, a Secretaria Municipal de Saúde de Cuiabá segue o calendário de faixas etárias estipulado pelo Ministério da Saúde

No total, foram aplicadas 1.325.276 doses em Cuiabá, sendo 523.508 correspondentes à primeira dose e 484.181 à segunda.

## VACINA DISPONÍVEL

Pessoas a partir de 12 anos que ainda não tomaram a primeira dose ou segunda dose da vacina contra a Covid-19 ou as acima de 18 anos que não tomaram o reforço, podem procurar a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua residência, pois todas as UBS dispõem do imunizante, com exceção da UBS Grande Terceiro, Ana Poupina e Novo Paraíso II.

As doses para crianças de 3 e 4 anos e de 5 a 11 anos estão disponíveis na UBS Pico do Amor, UBS Altos da Serra I e II, UBS Pedra 90 I e II, UBS Parque Cuiabá, UBS Jardim Liberdade / Osmar Cabral, UBS Parque Ohara, UBS Ilza Terezinha Picolli, UBS Jardim Vitória I, UBS Cidade Verde, UBS Quilombo, UBS Nossa Senhora da Guia, UBS Aguaçu e UBS Rio dos Peixes.

Para as crianças de 6 meses a menores de três anos, as doses estão disponíveis nas unidades do Cidade Verde, Parque Ohara e Ilza Picolli.



# Voluntários de Cuiabá fazem vakinha online para ajudar a custear trabalho na Colômbia

A Operação SÓria atua nos hospitais da capital e região metropolitana há mais de 10 anos e ainda vai em diversos eventos sociais e bairros onde são chamados



*O Paraguai, Venezuela, Tailândia, Chile, o Sertão, o Pantanal e tantos outros lugares já foram destinos da viagem dos voluntários da Operação SÓria*

Bem conhecidos em Cuiabá, os voluntários da Operação SÓria, popularmente conhecidos como doutores da alegria, realizam força tarefa para ajudar na arrecadação de recursos para o “Mochilão” até a Colômbia, que vai acontecer de 15 a 28 de fevereiro de 2023. A ação, que acontece há mais de 7 anos, sempre tem destinos diferentes e consiste em realizar trabalhos de palhaços em diversos locais, como asilos, hospitais e comunidades.

A Operação atua nos hospitais da capital e região metropolitana há mais de 10 anos. O Hospital de Câncer de Mato Grosso, Santa Casa de Misericórdia, Hospital Geral de Cuiabá, Hospital Municipal de Cuiabá, Hospital Metropolitano e unidades já receberam e alguns ainda recebem visitas frequentes dos palhaços, ou melhor, dos doutores.

Eles ainda vão em diversos eventos sociais e

bairros onde são chamados. O objetivo sempre é o mesmo, levar alegria, amor e esperança. Como eles costumam sempre dizer: “Levando a graça com a Graça”.

Já “Mochilão” acontece geralmente uma vez ao ano. O Paraguai, Venezuela, Tailândia, Chile, o Sertão, o Pantanal e tantos outros lugares já foram destinos da viagem. A próxima missão é rumo à Colômbia. Lá, eles vão desenvolver diversos trabalhos na Ilha de Bo-cachica com crianças, adultos e idosos. Uma equipe Jovens com Uma Missão (JOCUM, que vai receber os voluntários, está preparando um cronograma de onde eles devem realizar os trabalhos. Já é previsto diversas ações com os moradores da Ilha, na escola, com refugiados venezuelanos e na base da Jocum.

Para ajudar eles a chegarem lá, os voluntários pedem apoio e ajuda de todos.

Dez membros da ONG se disponibilizaram a fazer o trabalho com os colombianos. Eles ainda precisam pagar a passagem, hospedagem e alimentação.

A Vakinha Online foi feita para pagar as despesas de alimentação e hospedagem de todos da equipe, no valor estimado de R\$ 4.500,00.

Quem tiver ainda interesse em ajudar com as passagens, pode fazer pix de qualquer valor para a chave contatooperacaosoria@gmail.com.

Pode também entrar em contato pelo Instagram @operacaosoria, no post sobre o Mochilão, tem o perfil de todos os voluntários que aceitaram o desafio.

Link da Vakinha: <https://www.vakinha.com.br/3351222w>



CONFIRA / DA REDAÇÃO

# Nutricionista dá dicas para se recuperar dos exageros pós-festa

Alimentos anti-inflamatórios podem ser introduzidos na dieta depois e até mesmo antes dos eventos

Reprodução

O fim de ano está chegando e com ele muitas comidas e bebidas. Mas depois de tudo isso vem os quilos a mais e o corpo sentindo os exageros. Pensando nisso, a nutricionista Juliana Vieira deu dicas para uma recuperação mais rápida.

“Aposte em grupos de alimentos ricos em fibras, minerais e vitaminas como couve, repolho e couve-flor - os chamados vegetais crucíferos. Em relação a bebidas introduzir o limão e chás feitos com ervas que ajudam na limpeza hepática, como dente-de-leão e silimarina”, pontua a profissional.

Alimentos anti-inflamatórios podem ser introduzidos na dieta depois e até mesmo antes dos eventos. “São alimentos ricos nutricionalmente e fonte de gorduras boas. Além disso, se consumido antes da ceia, ajudam a reduzir a fome e você não exagera. Frutas, vegetais, suco verde (que tem valiosas propriedades antioxidantes)”, indica.

Para quem for beber bebidas alcoólicas, ela também deu dicas para se recuperar da ressaca. “Para recuperar deve tomar café, beber bastante água, fazer uma alimentação saudável, beber chás com mel, suco de frutas e sopa. Outra dica importante é dormir bem”, explica.



Alimentação saudável também pode ser associada a tudo de gostoso das festas

Mas a ressaca também pode ser evitada ou, pelo menos, chegar mais fraca. “Nas refeições, alterne entre a bebida alcoólica e água e tente beber mais água do que o habitual para compensar”, indica Vieira.

Juliana diz que não há problema em confraternizar com a família e/ou amigos. “Tudo

depende das suas escolhas. Se você fizer as escolhas certas, não tem problema nenhum em comer o rango tradicional, sem exagerar, é claro”, destaca.

Ela listou alimentos que devem ser evitados na ceia de final de ano.

“Molhos, pois geralmente são muitos

gordurosos, frutas em calda, fios de ovos, as sobremesas hardcore, contém muito açúcar e corantes. Cuidado com farofa.

Na maioria das vezes, as farofas servidas na ceia são muito calóricas e levam em sua receita ingredientes pouco saudáveis, como bacon, linguiça e etc.

Mas isso varia muito, então você deve ficar ligado e comer apenas as farofas mais simples, ou com ingredientes mais saudáveis. Prefira o arroz integral, caso tenha essa opção”.

A nutricionista ressaltou que alguns pratos e alimentos servidos na ceia do Réveillon são nutritivos.

“O peru, lombo, pernil é uma boa opção na ceia do ponto de vista dos macronutrientes, contém boa quantidade de proteína e pouca gordura. Para reduzir a quantidade de gordura consumida, o ideal é consumir sem a pele e dar preferência para a parte que tem menos gordura”, finaliza.



**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 Cães, raposas e lobos
Ilha francesa no mar do Caribe				Divisão do além, no Candomblé	(?) kama, preparado alimentar japonês
Medida da poluição sonora					
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 Desistir; capitular	
Descendente de japonês que vai trabalhar no Japão			Recipiente de papel ou plástico		
Abri- a (?): desabafar		Angela Basset, 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/kant; 5/omega; 7/actiano — melissa; 10/decaessqui; 13/método cornell. 95

**DICAS**

**Cores na decoração: veja as principais tendências para o verão 2023**

Assim como no mundo da moda, as tendências de decoração mudam de acordo com as estações do ano.

E com a chegada do verão, uma boa ideia é dar aquela renovada na decoração da casa e, principalmente, nas cores, para combinar com o clima da estação mais quente do ano.

Embora o verão seja uma estação de muita energia, as cores que predominarão a estação são, em sua maioria, um pouco mais neutras. Confira abaixo seis possibilidades para deixar a casa com a cara do verão 2023:

**OFF-WHITE**

O "quase branco" já ganhou o seu espaço no mundo da decoração! A cor se assemelha a um branco levemente amarelado ou acinzentado. Ou seja, consegue navegar entre as duas cores e ser um tanto quanto moderno.

**NUDE**

Bem parecida com o bege, a cor pode ser utilizada com delicadeza dentro dos ambientes, combinando bem com vários tipos de decoração diferentes.

**AZUL**

A cor do mar pode ser muito utilizada em detalhes. Aposte nesse tom nos xales que sobrepõem cortinas ou almofadas, para trazer frescor e leveza ao ambiente.

**CINZA CLARO**

O cinza claro vem para tirar a mesmice de cada ambiente! O tom oferece tranquilidade e paz e, pela facilidade de combinação com outras cores, vem ganhando destaque na decoração.

**BRANCO**

Um clássico nunca perde seu lugar, né? O branco continua sendo a cor mais pedida e, assim como o cinza, é fácil de combinar com todo o ambiente. Porém, a cor tem a fama de "sujar mais fácil", por isso é importante considerar isso se quiser apostar.

**OCRE**

O ocre nada mais é que uma variação do laranja. Então ele compõe a cartela de cores quentes do verão que, se utilizadas como itens decorativos, podem transmitir a sensação de casa de praia. Que delícia, não é mesmo?

**Horóscopo**

**ARIES** -- A semana começa sob a frequência da fase lunar Minguante no signo de Virgem, trazendo a necessidade de encerrar uma situação no seu trabalho ou na sua rotina, principalmente porque vem uma nova oportunidade muito melhor. Ariano, existe uma situação confusa e problemática, que pode estar bloqueando a sua produtividade.

**TOURO** - A semana começa sob a frequência da fase Lua Minguante no signo de Virgem, o que vai deixar em destaque a sua autoestima. É uma semana em que é preciso encerrar situações que vêm gerando conflitos e perturbações, principalmente no campo afetivo, seja com amigos ou romances.

**GEMEOS** - A semana começa sob a frequência da fase Lua Minguante no signo de Virgem, o que vai colocar situações em família em destaque. É uma semana delicada para resolver questões familiares que se apresentam confusas e distorcidas. Tome cuidado, geminiano, com fofocas, intrigas e situações que se arrastam do passado e que devem ser diluídas nesta semana.

**CANCER** - A semana começa sob a frequência da fase Lua Minguante no signo de Virgem e vai pedir para que você se expresse de uma forma mais objetiva, com a intenção de encerrar situações importantes. Canceriano, uma situação mexe demais com você e toca diretamente a relação com pessoas.

**LEAO** - A semana começa sob a frequência da fase Lua Minguante no signo de Virgem e vai pedir para que você se expresse de uma forma mais objetiva, com a intenção de encerrar situações importantes. Canceriano, uma situação mexe demais com você e toca diretamente a relação com pessoas do seu convívio.

**VIRGEM** - A semana começa sob a frequência da fase Lua Minguante no seu signo, virginiano! É uma semana muito significativa, porque você vai tomar consciência de que não deve mais manter uma conduta ou um comportamento do passado que ainda vem se arrastando em sua jornada.

**LIBRA** - A semana começa sob a frequência da fase Lua Minguante no signo de Virgem, o que vai trazer uma semana mais introspectiva, com a necessidade de silenciar e ficar mais quietinho. É uma semana em que você precisa parar um pouco para refletir sobre os próximos passos, com foco também em sua rotina, em seu trabalho e na saúde.

**ESCORPIAO** - Esta semana tem como foco a fase de Lua Minguante no signo de Virgem, que vai trazer encerramentos importantes que afetam um grupo de pessoas. É uma semana em que você vai ser estimulado a encerrar um projeto ou uma ideia que há algum tempo traz desgastes emocionais.

**SAGITARIO** - A semana começa sob a frequência da fase de Lua Minguante no signo de Virgem, que dá a você a oportunidade de perceber o que pode estar travando o seu desenvolvimento profissional. É uma semana em que você terá a oportunidade de reformular metas e objetivos de uma maneira mais ampla e, por meio de novas percepções.

**CAPRICORNIO** - A semana começa sob a frequência da Lua Minguante no signo de Virgem, o que o ajuda a entender a relação com pessoas do seu convívio de uma forma mais abrangente, dando a você condições de eliminar expectativas e, se for o seu caso, de resolver possíveis mentiras e distorções.

**AQUARIO** - A semana começa sob a frequência da fase Minguante da Lua no signo de Virgem, que vem para ajudá-lo a reformular questões financeiras que se arrastam e de alguma forma também geram estagnação em sua vida. Nesta semana será preciso refletir para encerrar um cenário financeiro que não está fazendo bem a você.

**PEIXES** - A semana começa sob a frequência da fase Lua Minguante no signo de Virgem, dando a você oportunidade de encerrar uma relação que vem carregada de muitos desgastes e expectativas que foram nutridas por você mesmo. É uma semana de muitos aprendizados, o que vai ajudá-lo a entender de uma maneira profunda o seu campo de visão.

**CULINÁRIA**

**Sobremesa de natal feita com pêssegos em calda**



1 lata de leite condensado 1 caixinha de creme de leite ½ litro de leite 1 colher(sopa) de maisena 1 colher(sopa) de essência de baunilha 1 envelope de gelatina sabor abacaxi 200 ml de água quente 200 ml de água gelada ½ lata de pêssego em calda aproximadamente 1 pacote de biscoito maisena

**Modo de Preparo** Coloque numa panela, o leite condensado e a maisena, misture bem para dissolver totalmente. Acrescente a baunilha, o creme de leite e o leite. Leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até engrossar, deixe mais 3 minutos para cozinhar e retire do fogo. Deixe esfriar por alguns minutos, e despeje num refratário uma camada de creme morno, uma camada de biscoito maisena. Despeje sobre os pêssegos no refratário e leve para gelar por 3 horas. Retire da geladeira, e agora é só saborear essa magnífica sobremesa de natal feita com pêssegos em calda!

**ALIMENTANDO A ALMA**

"Estão chegando os dias", declara o Senhor, o Soberano, "em que enviarei fome a toda esta terra; não fome de comida nem sede de água, mas fome e sede de ouvir as palavras do Senhor."

Amós 8:11

\*Conteúdo de cunho de entretenimento

# Sherlock Cuiabano

## ↑ SOBE

SUS JÁ OFERECEU MAIS DE 10 MIL SESSÕES DE OXIGENOTERAPIA HIPERBÁRICA

O Hospital Municipal de Cuiabá e Pronto-Socorro "Dr. Leony Palma de Carvalho" (HMC) está entre os poucos hospitais públicos do país que dispõe de câmara hiperbárica.



Reprodução

Senador Carlos Fávaro

## ↓ DESCE

CÂNCER PROGRIDE, E PELÉ PRECISA DE CUIDADOS CARDÍACOS E RENAS

De acordo com boletim médico divulgado pelo Hospital Albert Einstein, piorou o estado de saúde do rei do futebol. Pelé precisa de cuidados relacionados às disfunções renal e cardíaca devido a progressão do câncer.

## Lula deve escolher Carlos Fávaro (PSD) para o Ministério da Agricultura

No intuito de ganhar mais uma cadeira no Senado, entre outras benesses, a cúpula do MDB conduziu uma espécie de 'acordão' onde o presidente diplomado Lula deve confirmar o senador Carlos Fávaro na pasta da Agricultura. Caso o acordo seja consentido, Fávaro será o terceiro político de Mato Grosso a ocupar a cadeira de ministro da Agricultura em menos de 10 anos.



Reprodução

**BUS RAPID TRANSIT (BRT)** - Alegando falta de competência do TCU (Tribunal de Contas da União), STF autoriza em definitivo as obras do BRT em Cuiabá e V. Grande. Segundo o Governo do Estado, está prevista a construção de 46 estações, de um terminal na região do Coxipó e outro no CPA, e a reconstrução do Terminal André Maggi, em Várzea Grande.

## CONVITE - NOVOS AMIGOS EQUIPE LULA - FELIZ NATAL

Eu sabia que esse dia chegaria, e até que enfim chegou. Fui convidado para uma festa de fim de ano..., nada mais, nada menos, que na casa do papa do colunismo social mato-grossense.

Ainda estou absorvendo a notícia, que foi enviada no meu whats pela assessoria do colunista. A principio pensei que fosse alguma pegadinha, ou então, que o convite era para outra pessoa e não para mim.

Assim que confirmei a autenticidade do convite, a primeira coisa que me veio à cabeça, foi a frase: "...e daqui um tempo, você estará frequentado a alta sociedade cuiabana...", dita pelo chefe MFM.

Lembrar da frase profética me deixou emocionado, porém, preocupado. Pois, a continuação da frase é: "...caberá a você saber aproveitar a oportunidade". Resumindo, eu teria que deixar a timidez e lado e se preparar para fazer novos amigos.

E por falar em fazer novos amigos, tudo leva a crer que o presidente diplomado, Lula, fez novas amizades e não foram poucas. Para se ter uma ideia, apenas a equipe de transição do governo petista, contam 283 pessoas.

Já o truculento presidente Jair Bolsonaro, como se espera de alguém tão seletivo, não faz amizades tão fácil. Apenas como base de comparação, a equipe de transição de Lula deste ano, tem quatro vezes mais membros que o time de Bolsonaro em 2018.

Ainda no quesito de comparações, a turma dos Direitos Humanos, tema conhecido na gestão petista por passar a mão na cabeça de marginais e bandidos, já possui 45 integrantes com salários generosos. Enquanto na transição do governo Bolsonaro, foi de apenas 20 integrantes.

Outro grande amigo do Lula, que não podia faltar em sua equipe de transição, é o deputado federal eleito por São Paulo, Guilherme Boulos. Por ironia ou por piada de mal gosto, Boulos é cotado para ser ministro das Cidades e Habitação, pasta que deve ser recriada, para atender o amigo.

Digo ironia ou piada de mal gosto, porque - para quem não se lembra - Boulos é o coordenador nacional do MTST (Movimento dos Trabalhadores Sem Teto) e já foi envolvido inúmeras vezes escândalos de invasão de casas e apartamentos no centro da cidade de São Paulo, e cobrança ilegal de aluguéis.

Continuo no tema amigos, mas dessa vez do bem. Foi realizada no meio da semana que passou, a confraternização do Notícia Max. Em clima de descontração, nos reunimos e compartilhamos da mesma sensação de estarmos no caminho certo, na empresa certa e rodeados de amigos maravilhosos. Feliz Natal.

