



Reprodução

**SER FAMÍLIA HABITAÇÃO**



**VIRGINIA MENDES:**

**“O SONHO  
DA CASA  
PRÓPRIA  
SERA,  
POSSÍVEL”**

PG 07

**NOVO PRESIDENTE DA CÂMARA**

# Chico 2000 garante harmonia entre poderes e defesa do povo

Chico 2000 assumiu com um discurso de harmonia entre os Poderes, independência, valorização dos servidores e uma gestão voltada à defesa da população

PG 05

**JUSTIÇA  
ELEITORAL**



**Em Mato Grosso,  
aproximadamente  
300 mil eleitores  
estão em situação  
irregular**

O prazo para justificar a ausência nas eleições de 2022 terminou, e o que se verifica é que muitos eleitores não fizeram a justificativa. Em Mato Grosso, aproximadamente 300 mil eleitores estão em situação irregular junto à Justiça Eleitoral, pois não participaram das eleições e nem justificaram.

PG 03

Divulgação

**CAMPANHA**

## JANEIRO BRANCO CHAMA ATENÇÃO PARA SAÚDE MENTAL DAS PESSOAS

O LEMA DO JANEIRO BRANCO DE 2023 É “A VIDA PEDE EQUILÍBRIO”, CHAMANDO A ATENÇÃO PARA A NECESSIDADE DE EQUILIBRAR TODOS OS FATORES DA VIDA

PG 10



# Precisamos falar sobre a saúde mental



O Janeiro Branco é uma campanha com objetivo de mobilizar a sociedade em favor da saúde mental, mudando a compreensão cercada de tabus sobre a saúde mental e promovendo mais possibilidade de saúde mental a todos os indivíduos e a sociedade como um todo.

A campanha chama atenção para o fato que se faz necessário ressaltar que a saúde mental e emocional precisa de atenção. Ela ultrapassa barreiras nacionais, culturais e socioeconômicas. As perturbações dessa natureza crescem a cada dia em todo o mundo e, independentemente de sua gravidade, são uma das principais doenças do século XXI.

Um dos objetivos do mês é levar a informação de prevenção para a população e quebrar tabus relativos ao tema. Uma vida cada vez mais atarefada muitas vezes influencia as pessoas a colocarem a

saúde a mental em segundo plano. Para evitar isso, é promovido o Janeiro Branco, mês voltado para a importância aos cuidados e prevenção contra os problemas mentais e psicológicos junto a população.

Diferentes fatores estão relacionados ao aumento de problemas relacionados à saúde mental nos últimos anos, entre eles os eventos adversos que ocorrem no decorrer da vida, como desemprego, luto, estresse e traumas. Também há ligação com a competitividade nas relações interpessoais, além da falta de cuidados com a saúde da mente.

Por isso, a campanha possui vários objetivos, sendo um deles derrubar o preconceito ao redor do tema e trazer qualidade de vida ao cidadão, sempre com a ajuda de especialistas na área da saúde.

Quebrar mais esses paradigmas e aumentar os cuidados com a parte mental se justifica.

O Brasil tem os maiores índices de ansiedade e depressão do mundo, e ocupa o oitavo lugar em incidência de suicídios.

## Volta às aulas: já fez o exame de audição de seu filho?

### ARTIGO

Nem somente a preocupação com materiais, uniformes, mochilas devemos ter no início do ano escolar: precisamos nos preocupar principalmente com a saúde auditiva de nossos filhos.

Ouvir bem permite às crianças acesso a um mundo de informações e oportunidades de conhecimento. Veja a importância de se realizar exames de audição anualmente nessa fase da vida.

A perda auditiva na infância pode levar a vários comprometimentos que interferem no desenvolvimento da linguagem oral, educação e socialização da criança. Assim, o check-up auditivo anual durante a vida escolar é necessário para identificação e tratamento precoce das alterações auditivas, sem que ocorra maiores prejuízos para interação social e aprendizado da criança.

A surdez infantil pode ocorrer por alterações congênitas ou próximas ao parto, uso de medicamentos ototóxicos (prejudiciais ao sistema auditivo), alterações genéticas, infecções de ouvido, especialmente otite média crônica, meningite, hereditariedade, traumas, entre outras.

Nem sempre a perda auditiva é facilmente percebida pelos pais ou professores. A perda auditiva pode ocorrer em graus leves e moderados, gerando impactos negativos no desenvolvimento da criança, mas sem que os cuidadores possam identificar a origem do problema. Por isso o check-up auditivo anual das crianças é tão importante!

A partir da avaliação auditiva infantil mesmo alterações leves são detectadas e podem ser tratadas pelos profissionais de saúde.

A escolha do exame irá depender da idade e possibilidade de colaboração da criança, todos eles são seguros e indolores. Veja alguns exames que podem ser solicitados:

-Emissões otoacústicas:

O exame consiste na produção de um estímulo sonoro e na captação do seu retorno por meio de uma delicada sonda introduzida na orelhinha da criança. Este exame não depende das respostas da criança, porém é preciso que ela esteja dormindo ou quietinha.

-Audiometria Convencional:

Busca avaliar qual a menor intensidade sonora é detectada pela criança em diversas frequências. Para a realização da audiometria convencional a criança é orientada a levantar a mão ou apertar um botão a cada vez que ouvir um som (apito), mesmo que este seja muito fraco.

Audiometria Infantil Condicionada ou Audiometria com Reforço Visual: Também buscam avaliar qual a menor intensidade sonora é detectada pela criança, porém na obtenção das respostas são utilizadas técnicas diferentes. Na audiometria condicionada associa-se a resposta ao estímulo sonoro com um movimento motor (Ex. – encaixe de um brinquedo na presença de som). Na audiometria de Reforço Visual (VRA), mais utilizada com crianças bebês e crianças pequenas, combina-se um reforço visual ao estímulo sonoro após condicionamento prévio de procura luz-som.

-Imitanciometria e reflexos acústicos: A imitanciometria avalia todo mecanismo da orelha média e os reflexos, além da análise da orelha média, pos-

sibilitam inferir sobre as condições de funcionamento do sistema auditivo central. Para realização, uma pequena sonda é inserida no canal auditivo de um dos ouvidos e um fone de ouvido no outro. Esta transmite estímulos sonoros e capta de volta as respostas aos estímulos que foram emitidos pela própria sonda ou pelo fone de ouvido colocado na outra orelha. Este exame não depende das respostas da criança, porém é preciso que ela esteja em repouso.

Outros exames podem ser solicitados a partir dos resultados das primeiras avaliações. Faça uma consulta com médico e fonoaudiólogo. Inclua no check-up anual do seu filho, o exame de audição.



Vanessa Moraes é fonoaudióloga e audiologista na Sonicon.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA  
**max**

Logística e distribuição  
Darci Abílio

Diretor Executivo

Max Feitosa - DRT 2142/MT

Diretora Comercial  
Gislene Miranda Arruda

Diretora Financeira  
Rayhanny Lima

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

# Em MT, aproximadamente 300 mil eleitores estão em situação irregular

Conforme informações do Tribunal Regional Eleitoral (TRE), foram recebidos 189.186 pedidos de justificativas

Eduardo Andrade

O prazo para justificar a ausência nas eleições de 2022 terminou, e o que se verifica é que muitos eleitores não fizeram a justificativa. Conforme informações do Tribunal Regional Eleitoral (TRE), foram recebidos 189.186 pedidos de justificativas referentes ao primeiro e segundo turnos das Eleições 2022. O dado inclui os requerimentos já processados pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE) que foram feitos nas urnas eletrônicas, pelo aplicativo, pelo site e presencialmente, nos Cartórios Eleitorais.

Em Mato Grosso, aproximadamente 300 mil eleitores estão em situação irregular junto à Justiça Eleitoral, pois não participaram das eleições e nem justificaram. Agora, conforme Armando Sussia, analista jurídico do TRE, essa situação gera alguns implicações, como não emitir a certidão de quitação eleitoral, e não conseguindo terá alguns problemas nas atividades civis, como não conseguir renovar o passaporte, não fazer matrículas em universidades públicas entre outras atividades que precisem da quitação eleitoral.

A Justiça Eleitoral recebeu os pedidos de justificativa até os dias 1º de dezembro de 2022, no caso do primeiro turno, e 09 de janeiro de 2023 para quem não votou no segundo turno.

O analista explica ainda que os eleitores faltosos estarão sujeitos a multas, que variam de R\$ 1 a R\$ 3,51, sendo que esse valor

vale para cada turno que o eleitor se ausentou e não justificou.

“Mesmo sendo um valor baixo, é possível pedir a isenção. Tem pessoas que esse valor faz falta para ela. E nesses casos que as pessoas não têm condições de arcar com esse valor, ela deve solicitar essa isenção ao atendente”, afirma Armando Sussia.

Para regularizar a situação, quem não justificou a falta em algum dos turnos deve acessar o site do TRE-MT para a emissão da guia de multa, que pode ser paga no Banco do Brasil, via Pix ou cartão de crédito.

Após o pagamento, é necessário entrar em contato com o Cartório Eleitoral para confirmar o registro da quitação.

No aplicativo e-Título, o eleitor pode clicar em “Mais opções”; depois em “Outras opções”; e em “Débitos eleitorais”.

Caso a pessoa prefira o atendimento presencial, deve comparecer a um posto de atendimento, seja um cartório eleitoral ou posto eleitoral, existindo também os espaços Ganha Tempo, que também estão habilitados ao atendimento.

“Não há um prazo específico, mas recomendamos que essa regularização seja feita o quanto antes, para evitar que a pessoa que precise da certidão de quitação de maneira abrupta, e pode demorar um pouco para regularizar”, finalizou o analista.



A Justiça Eleitoral recebeu os pedidos de justificativa até os dias 1º de dezembro de 2022, no caso do primeiro turno, e 09 de janeiro de 2023 para quem não votou no segundo turno

# Chico 2000 garante harmonia entre poderes e defesa do povo

Novo presidente assumiu com um discurso de harmonia entre os Poderes, independência, valorização dos servidores e uma gestão voltada à defesa da população

Reprodução

O vereador Chico 2000 (PL), que tomou posse como presidente da Câmara Municipal de Cuiabá no último dia 1º de janeiro, assumiu com um discurso de harmonia entre os Poderes, independência, valorização dos servidores e uma gestão voltada à defesa da população.

“A Câmara Municipal, através destes 3 pilares, que são os vereadores, Mesa Diretora e servidores, continuará indubitavelmente sendo um poder a serviço do povo cuiabano, única razão da existência desta casa [...] cheguei aqui em 1988 e foi aqui que fui acolhido, fui recebido, apoiado, ajudado. Foi nesta cidade, que me respeitou, me deu oportunidade, foram estas pessoas que escolheram esta cidade para viver, que me deram condições físicas para que eu pudesse chegar até aqui, é para esta cidade que esta Casa irá trabalhar, numa forma de retribuição a tudo que esta cidade me deu”, ressaltou o novo presidente.

Ele disse ainda que desempenhará a função de presidente com humildade, altivez e responsabilidade. “Na relação com os demais poderes, seja com Executivo Municipal, Estadual, Judiciário, Ministério Público, Assembleia Legislativa, ou com Tribunal de Contas, o faremos com rigorosa



Chico 2000 disse que desempenhará a função de presidente com humildade, altivez e responsabilidade

observância à harmonia, sem abrir mão da nossa independência objetivando a paz social e desenvolvimento da nossa cidade, desenvolvimento do nosso povo”.

Chico 2000 pontuou que uma das ações internas

que dará início é a inserção de cursos preparatórios dentro da Casa de Leis. “Queremos proporcionar suporte aos servidores, sejam eles concursados, assessores, ou contratos. Através da qualificação iremos melhorar o atendimento a po-

pulação.”, explicou.

A eleição que elegeu Chico ocorreu em agosto do ano passado, e o parlamentar foi o único a registrar chapa. Apesar disso, não teve o voto de todos os parlamentares. Os vereadores Denilson

Nogueira, Sargento Joelson, Paccola e Michelly Alencar votaram contra. Felipe Corrêa se absteve e Eduardo Magalhães estava ausente.

Além do parlamentar liberal, ainda tomam posse na Mesa Diretora os

vereadores Rodrigo de Sá (Cidadania) como o 1º vice-presidente; Sargento Vidal (MDB) no posto de 2º vice-presidente; Adevaír Cabral (PTB) na Primeira-secretaria e Wilson Kero Kero (Podemos) ficará como segundo-secretário.

# Representando o Brasil e a América, Grupo Flor Ribeirinha embarca para apresentações no Oriente Médio

As apresentações acontecem entre os dias 21 e 28 de janeiro, e poderão ser acompanhadas pelas redes sociais do grupo

Pela primeira vez em 30 anos de existência, o grupo Flor Ribeirinha de São Gonçalo Beira Rio, em Cuiabá, viajará para Omã, um país árabe que faz fronteira com a Arábia Saudita e os Emirados Árabes Unidos, para representar o Brasil e o continente da América em um dos maiores eventos culturais da região. Essa será a primeira vez que um grupo brasileiro atuará no país do Oriente Médio e numa casa de espetáculos do padrão do Royal Ópera Muscat.

As apresentações acontecem entre os dias 21 e 28 de janeiro, e poderão ser acompanhadas pelas redes sociais do grupo. O Flor Ribeirinha estará ao lado de quatro companhias de ponta, como a Companhia Nacional das Filipinas e o Ensemble Nacional Transilvania da Romênia e a Delegação Nacional de Omã. O convite se concretizou após a atuação e conquista do grupo de tri-campeão no ano passado na Bulgária. Com o espetáculo 'Mato Grosso Dançando Brasil'.

A primeira conquista foi no Festival Internacional de Arte e Cultura, realizado em 2017 na Turquia. O segundo em 2020, no Festival da Polônia, e o terceiro no Festival Internacional da Bulgária, em 2021. O gestor cultural e diretor artístico do Flor Ribeirinha, Avinner Brandão, explicou que os dançarinos foram convidados para o evento pela Federação de Festivais

Internacionais de Dança (FIDAF), devido à qualidade artística e por representar a pluralidade da cultura.

“Esta é a primeira vez que o Brasil será representado no grandioso evento em Muscat. É o melhor no que diz respeito a espetáculo de arte e cultura popular no Oriente Médio. Levaremos a nossa cultura Cuiabana e Mato-grossense” disse o gestor.

Durante a permanência em Omã, o Flor Ribeirinha se apresentará no Royal Ópera Muscat, um dos renomados locais da cultura daquele país. O gestor cultural do grupo, Avinner Brandão, disse que no repertório, destaca-se as cores e a força do Siriri, a dança típica mato-grossense.

O presidente do Setor América e representante nacional da Federação de Festivais Internacionais de Dança, Regis Bastian,



O Flor Ribeirinha vai se apresentar dias 26 e 27 de janeiro, ao lado de grupos de outros países, como Romênia, Filipinas e Omã

informou que o Flor Ribeirinha vai se apresentar dias 26 e 27 de janeiro, ao lado de grupos de outros países, como Romênia, Filipinas e Omã.

O Governo do Estado de Mato Grosso, por meio

da Secretaria de Estado de Cultura, é um dos apoiadores do projeto. O grupo também conta com o apoio da Energisa, Malai Manso, Lojas do Lar, Bióleo, Bravos indoor, Bodytech Goiabeiras e Sicoob.

A fundadora do grupo, Dona Domingas, expressou toda felicidade e apoio para o grupo nas redes sociais.

“Essa grandiosa viagem, corresponde a abertura de uma série de come-

morações que ocorrerá ao longo do ano de 2023 relativo aos 30 anos de história do Grupo Folclórico Flor Ribeirinha. Flor Ribeirinha será Mato Grosso, o Brasil e as Américas no Oriente Médio!”.

Reprodução



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**

# Virginia: “Graças ao olhar sensível do Governo, o sonho da casa própria será possível para as famílias que mais precisam de ajuda”

O Governo do Estado prevê um investimento de R\$ 210,9 milhões para a construção de 3.140 casas através do programa Ser Família Habitação. O objetivo é repassar recursos financeiros para que os municípios construam casas de interesse social. Idealizado pela primeira-dama Virginia Mendes, o programa é desenvolvido pelas secretarias de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc-MT) e Infraestrutura e Logística (Sinfra-MT).

A finalidade do programa é assegurar o direito da casa própria a pessoas em situação de vulnerabilidade. O recurso está garantido graças a nova lei do Fundo de Transporte e Habitação de Mato Grosso (Fethab), sancionada pelo Governo de Mato Grosso em dezembro de 2022, que estabelece que 80% dos valores arrecadados com a comercialização das commodities serão destinados a obras de infraestrutura de transporte e habitação.

“Esperei e sonhei muito com esse projeto, e graças à nova lei vamos concretizar o sonho de moradia às famílias que não têm condições de adquirir uma casa própria. Estou ansiosa para entregar a primeira chave e comemorar essa conquista maravilhosa. Ter um teto e pedacinho para chamar de seu significa ter dignidade. Vou acompanhar tudo de perto”, disse Virginia, quando da aprovação da nova lei.

“Esse projeto foi pensado especificamente para atender as famílias que não têm condições de adquirir um imóvel e até mesmo de pagar aluguel. Temos exemplos de famílias que se dividem em casa de parentes e até mesmo de amigos, porque não têm seu próprio lar, isso é uma das coisas que me incomoda há muito tempo.

Ter um cantinho para chamar de seu, para poder reunir seus familiares é, além de um direito, viver de forma digna. Eu quero ver cada rosto comemorando o recebimento da chave de sua casa própria”, pontuou a primeira-dama.

Podem ser beneficiadas pelo Ser Família Habitação pessoas que pertençam a um grupo familiar cuja renda per capita não ultrapasse R\$ 100, tendo preferência as pessoas com menor renda. Também é necessário morar no município há pelo menos cinco anos e não ter sido beneficiado em outro programa habitacional de interesse social.

Os recursos oriundos dos repasses devem ser utilizados para adquirir materiais e insumos comercializados por empresas mato-grossenses, sob pena de rescisão do convênio e devolução dos valores.

Virginia explica que até o momento 69 cidades estão aptas a receber o programa.

Podem ser beneficiadas pelo Ser Família Habitação pessoas que pertençam a um grupo familiar cuja renda per capita não ultrapasse R\$ 100, tendo preferência as pessoas com menor renda

Foto Christiano Antonucci



“Esperei e sonhei muito com esse projeto, e graças à nova lei vamos concretizar o sonho de moradia às famílias que não têm condições de adquirir uma casa própria”, destacou a primeira-dama

“Esse programa foi sonhado e idealizado por mim com muito carinho, e graças ao olhar sensível do Governo de Mato Grosso o sonho da casa própria será possível para as famílias que mais precisam de ajuda. As primeiras-damas tem total autonomia para tratar sobre o assunto, afinal de contas elas estão mais próximas das pessoas e conhecem a realidade da população. As primeiras-damas não precisam de terceiros para articular os projetos, temos um ótimo relacionamento e vamos entregar os resultados”, ratificou Virginia Mendes.

# Em 2022, Serviço de Atendimento Imediato atendeu 898 casos na Grande Cuiabá

## SAI ajuda na conciliação de envolvidos em acidentes de trânsito sem vítimas

O Tribunal de Justiça conta com um serviço que ajuda os envolvidos em acidentes sem vítimas a chegar a um acordo. Trata-se do Serviço de Atendimento Imediato (SAI) que atua diariamente em ocorrências de trânsito em Cuiabá e Várzea Grande.

Apenas em 2022, o SAI atendeu 898 casos na região metropolitana. São colisões, abalroamentos, batidas e acidentes que acontecem diariamente no trânsito urbano, que podem ter a mediação da Justiça, de forma rápida e gratuita.

“Aconteceu um acidente de veículo na via pública, a pessoa pode acionar o Judiciário e imediatamente vamos lá com uma van e um conciliador para tentar chegar a um acordo, ou seja, que as partes entendam que há necessidade de conversar, e ver a melhor maneira possível o bem material que houve no acidente”, frisa o juiz coordenador do SAI, Aristeu Vilela.

Ao longo do ano de 2022, entre os meses de janeiro e dezembro, o SAI atendeu 898 casos. Do total de atendimentos durante o ano, houve acordos mediados pela Justiça em 433 casos. Diariamente, são atendidos, em média, entre dois e quatro acidentes.

No total, quatro vans ficam à disposição de segunda a sexta-feira. Em caso das partes entrarem em acordo, o caso é encaminhado para o Juizado Especial para homologação, e caso contrário, é lavrado um termo de ocorrência para os envolvidos poderem buscar amparo junto à Justiça.

O serviço é disponível de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h, e é direcionado somente a automóveis particulares, não atendendo ocorrências com veículos oficiais e de órgãos públicos.

**Contato – O SAI atende pelos telefones (65) 99982-8282 ou (65) 99982-8383.**

Foto TJMT



Ao longo do ano de 2022, entre os meses de janeiro e dezembro, o SAI atendeu 898 casos, com 433 casos de acordos imediatos



# Cuiabá vai lançar seletivo da saúde no dia 5 de fevereiro

Processo prevê contratação de médicos que vão atuar nas redes Primária e Secundária



*Segundo a Secretaria Municipal de Saúde, o intuito é destinar 35 médicos para as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e 70 para as Policlínicas e Unidades de Pronto Atendimento (UPAs)*

A Prefeitura de Cuiabá, através da Secretaria Municipal de Saúde (SMS), prevê o lançamento até o dia 5 de fevereiro do processo seletivo para contratação de médicos que vão atuar nas redes Primária e Secundária. A medida faz parte do plano de ação, determinado pelo prefeito Emanuel Pinheiro, ao novo secretário da pasta, médico ortopedista, Guilherme Salomão.

Segundo o secretário, o intuito é destinar 35 médicos para as Unidades Básicas de Saúde (UBSs) e 70 para as Policlínicas e Unidades de Pronto Atendimento (UPAs), enquanto os trâmites do concurso público já lançado ainda são realizados.

Com provas no dia 29 de janeiro, a estimativa é de que mais três meses sejam necessários - seguindo os prazos estipulados em edital - até a homologação e convocação de aprovados.

“Assinei na segunda-feira (16) a autorização para a realização do processo seletivo. Nossa prioridade é suprir a falta de médicos nas unidades e restabelecer os serviços, após o caos instaurado pela equipe de intervenção do Governo. Ao todo, serão 105 vagas imediatas, podendo, se necessário, chamar o cadastro de reserva”, informou o secretário Salomão.

Outro ponto principal do plano de ação é completar as escalas médicas com o próprio credenciamento das empresas prestadoras de serviços médicos. “Novas empresas estão se credenciando, esse chamamento público é importante para ampliar o número de médicos nas unidades de saúde”, enfocou Salomão.

Para Salomão, a Secretaria de Saúde apresenta outra realidade pós intervenção. “Ampliamos o número de leitos hospitalares, com a abertura de 38 leitos no antigo Pronto-Socor-

ro como medida emergencial, podendo ampliar para 50 leitos de retaguarda. Também observamos a redução do número de espera nas unidades de saúde”, enfocou.

Além do processo seletivo para contratação de médicos, que será lançado, a Secretaria Municipal de Saúde mantém o cronograma do concurso público, que acontecerá no dia 29, para ocupação de 2.162 vagas imediatas e cadastro reserva.

São vagas para diferentes especialidades com níveis de ensino médio e superior, com oportunidades para a área médica de saúde da família e coletiva.

E ainda vagas sendo oportunizadas pela primeira vez, como agente de farmácia, saúde coletiva, terapeuta holístico, homeopata e operador de call Center.

# Janeiro Branco chama atenção para saúde mental das pessoas

Reprodução

O lema do Janeiro Branco de 2023 é “A vida pede equilíbrio”, chamando a atenção para a necessidade de equilibrar todos os fatores da vida

O mês de janeiro foi escolhido para representar a importância dos cuidados com a saúde mental da população e prevenção de doenças decorrentes de estresse, incluindo os transtornos mentais, como a depressão, ansiedade e a síndrome do pânico. O lema do Janeiro Branco de 2023 é “A vida pede equilíbrio”, chamando a atenção para a necessidade de equilibrar todos os fatores da vida e conquistar o bem-estar.

O objetivo da campanha é reduzir o número de doenças provocadas por estresse, acúmulo de trabalho, crises de relacionamento – pessoal ou profissional – e que causam sintomas psicossomáticos.

Segundo a OMS, referente ao ano de 2022, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, vivem com algum transtorno mental, sendo que 50 milhões são brasileiros, sendo considerada uma nação com alto índice de ansiedade. Esses números são resultados de uma combinação de diversos fatores, sendo eles biológicos, sociais,

emocionais e algumas das vezes religiosos.

Não existe uma forma única de adoecimento mental nos cidadãos. Por isso, para manter a saúde mental em dia, algumas dicas são valiosas, como praticar atividade física, manter uma alimentação saudável, se hidratar, ter um sono de qualidade, cuidar bem dos relacionamentos, se valorizar, estar em companhia de pessoas otimistas e que te faça sentir bem.

Comportamento auto-depreciativo, como insônia ou sono irregular; queda nos níveis de energia; alterações incomuns no apetite, como perda ou excesso; mudanças repentinas de humor, como irritabilidade e tristeza; perda de interesse por atividades antes consideradas interessantes; incapacidade de cumprir suas obrigações de rotina; raciocínio lento e perda de concentração, entre outros, podem ser considerados como um alerta para a saúde mental.

É muito importante que as pessoas que apresentam e percebem os sintomas não esperem por melhora sem a orientação de um profissional de saúde. Nesse caso, deve-se buscar atendimento na Unidade Básica de Saúde da região onde se reside, a fim de que seja realizado o acompanhamento pelas



Janeiro  
BRANCO  
CONSCIENTIZAÇÃO DA  
SAÚDE MENTAL

equipes de Saúde da Família, além dos encaminhamentos, quando necessário, para o atendimento especializado nos Centros de Atenção Psicossocial (Caps).

Em caso de surto psiquiátrico, é preciso acionar o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu 192) para ser encaminhado ao atendimento de urgência e emergência mais próximo.

Veja cinco dicas para começar 2023 de olho no seu bem-estar, incluindo saúde mental como parte fundamental para alcançar qualidade de vida.

## ATIVIDADE FÍSICA

Além de indispensáveis para a boa saúde do corpo, os exercícios físicos também são fundamentais para a mente, já que durante a prática substâncias como a endorfina, ca-

paz de gerar sensação de recompensa e bem-estar, são liberadas no organismo. Investir nessa conexão é cuidar da saúde em geral.

## SAÚDE SOCIAL

Apesar da tecnologia facilitar o dia a dia, às vezes, ela também distancia. Como seres sociais, humanos precisam interagir, afinal, é a partir desse elo que há troca de experiências e uma evolução natural baseada na reflexão, empatia etc. Por meio dessa construção, os indivíduos se sentem parte do todo, estabelecem e reforçam laços saudáveis.

## TENHA UM TEMPO PARA SI MESMO

As responsabilidades diárias não podem ser motivo para negligenciar-se o tempo todo, ter um momento para si mesmo é criar instante de qualidade para satisfazer às próprias

vontades e necessidades: ler o livro preferido, assistir a um filme ou passear com o pet. Viver o presente plenamente é um estilo de vida que demanda hábito.

## DESCANSO E ALIMENTAÇÃO

Assim como o corpo requer tempo para se recuperar, a mente também precisa de descanso, e uma boa saúde tem a ver com o que é consumido. Uma alimentação ruim pode prejudicar o sono, que tem alta ligação com o bem-estar: um sono ruim pode causar irritação e prejudicar o foco, afetando diretamente a capacidade cognitiva.

Consumir alimentos pesados muito próximo ao horário de dormir tende a afetar o sono, pois o sistema digestivo terá que trabalhar mais, assim é

preciso manter-se atento não somente ao que é ingerido, mas aos momentos escolhidos para se alimentar.

## SAÚDE MENTAL

Assim como o corpo, a mente também precisa ser estar “em movimento”: há técnicas especificamente voltadas à mente, auxiliando no estabelecimento do foco. Todavia o contrário é verdadeiro, e a mente precisa de descanso, por isso existem exercícios para relaxar.

Como uma prática de fácil acesso e capaz de entregar valor em ambos os casos, a meditação é uma alternativa para quem deseja refletir e enfrentar a rotina de forma mais leve, não somente controlando a ansiedade e diminuindo o estresse, ampliando a concentração. A prática não requer conhecimento prévio e nem mesmo fica restrita a públicos específicos.

### PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

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

## D DICAS

### 3 truques para deixar brilhando aquela panela difícil de limpar

Queimar a panela é mais comum do que se imagina e esse não é nenhum sinal de inexperiência! Afinal, é o tipo de coisa que acontece com todo mundo, e só serve para evidenciar seu uso para preparar várias refeições especiais. Ou seja, a panela queimada mostra os sinais de muita história! Entretanto, não podemos negar, que ela não é nada bonita ou funcional...

Além disso, tirar essas manchas nem sempre são uma tarefa fácil, mas há algumas receitas caseiras que podem te ajudar nessa empreitada! Assim como nos truques para limpar o fogão ou mesmo a geladeira, a limpeza pode ser facilitada com alguns itens comuns de casa.

Para te dar aquela mãozinha na hora de deixar as panelas com cara de novas, separamos alguns truques bem práticos e sem nenhum segredo. Porém, lembre-se que essas dicas só podem ser utilizadas em panelas que não tem propriedades antiaderentes, já que os abrasivos das substâncias podem danificar esse material.

1 - Água quente e detergente - Quem diria que é possível limpar o queimado utilizando apenas o detergente, não é mesmo?! Assim que a água fervente reage com a parte queimada o trabalho fica muito mais fácil, já que a sujeira "amolece" e o detergente finaliza o trabalho.

2 - Água e sal - Caso a água quente não seja a solução milagrosa para o seu problema, aposte no sal! A princípio, coloque uma generosa camada de sal na panela e esfregue delicadamente. Em seguida, encha o recipiente com água e reserve por 15 minutos. Logo depois, lave a panela com água corrente para se livrar das manchas.

3 - Bicarbonato de sódio O bicarbonato de sódio é fácil de encontrar, é barato e será nosso melhor amigo na hora da limpeza! Para este truque, basta colocar 1 colher de bicarbonato de sódio na panela e enchê-la com água! Em seguida, ligue o fogo e deixe a solução ferver por 15 minutos ou deixe descansar por uma hora. Por fim, lave normalmente com água e detergente.

## H oróscopo

**ARIES** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém a sua vibração durante boa parte desta semana. Você é levado a examinar o desfecho de um relacionamento que exerceu em você muito controle.

**TOURO** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém a sua vibração por boa parte desta semana. Você é levado a encerrar um ciclo muito desgastado no seu trabalho, que pode ter sido alimentado por crises e desejo de ter tudo sob controle.

**GEMEOS** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que segue influenciando, com sua vibração, boa parte da semana. Você é levado a definir os sentimentos, principalmente voltados a afetos amorosos, mas também haverá a necessidade de desenvolver a sua autoestima.

**CANCER** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém a sua vibração por boa parte desta semana. Você é levado a resolver questões familiares ou destinadas a um imóvel. O céu o ajuda a estruturar questões como heranças e bens compartilhados.

**LEAO** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém a sua vibração durante boa parte da semana. Você é levado a expressar o que pensa sobre uma situação que afeta a sua rotina ou o seu trabalho. Uma mudança de ideia e de pensamento é necessária.

**VIRGEM** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém a sua vibração durante boa parte desta semana. Você é levado a encerrar uma fase de muitos desgastes financeiros, mas, concomitantemente, o céu o ajuda a se estruturar de uma nova maneira no seu trabalho.

**LIBRA** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante no seu signo, Libra, que mantém essa vibração por boa parte desta semana. Você é levado a se posicionar de uma maneira profunda, com a intenção de romper com situações tóxicas e abusivas.

**ESCORPIAO** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém essa vibração durante boa parte da semana. Você tem a oportunidade de avaliar os seus medos e as suas inseguranças, justamente porque também consegue entender as relações.

**SAGITARIO** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém essa vibração durante boa parte desta semana. Você é levado a encerrar uma atividade que pode envolver amigos ou um grupo de pessoas. Há um amadurecimento em relação à condução de um projeto.

**CAPRICORNIO** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém a sua vibração durante boa parte desta semana. Você é levado a encerrar um ciclo muito desgastado, no qual se sentiu exposto. Esse encerramento o afeta de frente e pode tocar planos futuros e a sua carreira.

**AQUARIO** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém essa vibração durante boa parte desta semana. Você é levado a entender e encerrar crenças que limitam o seu desenvolvimento, e agora, mais maduro.

**PEIXES** - A semana começa ainda sob a frequência da Lua Minguante em Libra, que mantém essa vibração durante boa parte desta semana. Você é levado a encerrar uma situação que não será mais sustentada. Essa situação pode envolver dívidas.

## C ULINÁRIA

### Costelinha suína com molho barbecue e batatas rústicas



**INGREDIENTES:** 1 costelinha suína (com aproximadamente 2 kg) 2 envelopes de tempero em pó para carnes Sal e pimenta-do-reino a gosto. 2 colheres (sopa) de azeite 1 cebola ralada 2 dentes de alho amassados 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo 1 e 1/2 xícara (chá) de ketchup 1 colher (sopa) de vinagre branco 1 colher (sopa) de mostarda 1 colher (sopa) de molho inglês

**BATATAS RÚSTICAS** 1,5 kg de batata em tiras 1/2 xícara (chá) de azeite 1 ramo de alecrim 2 colheres (sopa) de sal grosso 1 colher (sopa) de páprica picante

**MODO DE PREPARO:** Aqueça o azeite em uma panela, em fogo médio, e frite a cebola e o alho por 2 minutos. Junte o restante dos ingredientes e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo, após levantar ferver. Desligue e reserve. Tempere a costelinha com o tempero, sal e pimenta. Cubra e deixe descansar por 1 hora. Coloque em uma fôrma, regue com azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 1 hora. Cozinhe a batata em uma panela com água fervente por 5 minutos, escorra, passe por água fria e misture com o restante dos ingredientes. Retire o papel da costelinha e pincele com bastante molho. Espalhe as batatas ao redor e volte ao forno até dourar e amaciar a batata. Retire e sirva.

## A LIMENTANDO A ALMA

*Antes de mais nada, saibam que nenhuma profecia da Escritura provém de interpretação pessoal, pois jamais a profecia teve origem na vontade humana, mas homens falaram da parte de Deus, impelidos pelo Espírito Santo.*

\*Conteúdo de cunho de entretenimento

# Sherlock Cuiabano

## ↑ SOBE

**PREFEITO AMPLIA PARA DEZ ANOS USO DE VEÍCULOS PARA O SERVIÇO DE TÁXI NA CAPITAL**

O prefeito de Cuiabá, Emanuel Pinheiro, autorizou a mudança no artigo da Lei 5.090/2008 que dispõe sobre o tempo de utilização de veículos para taxistas.

Reprodução



Carmelinda Leal Martines Coelho

## ↓ DESCE

**EX-SECRETÁRIO DA FAZENDA DE MT MORRE AOS 72 ANOS**

O ex-secretário da Fazenda e Planejamento no governo estadual de Mato Grosso, Bolanger José de Almeida, morreu aos 72 anos. Ele estava internado em um hospital particular de Cuiabá e lutava contra um câncer.

## Protesto de respeito

Por convicções morais e como forma de protesto, Carmelinda Leal Martines Coelho, ex-prefeita de Cuiabá, renunciou ao cargo assim que o ex-condenado Lula foi empossado presidente do Brasil. Parabéns.

Reprodução



**IGREJA DE NOSSA SENHORA DO ROSÁRIO E SÃO BENEDITO** De uma forma não muito comum, existe em Cuiabá uma Igreja que presta sua dedicação a dois santos: Nossa Senhora do Rosário e São Benedito. A Igreja, que acompanha a história de Cuiabá, está presente na cidade desde a sua criação. A Igreja foi fundada no ano de 1730 e ainda estão conservadas suas características da arte barroca e do rococó presentes no seu interior.

## VIRADA DE ANO - GENTE RICA ROUPA BREGA - JANJA

Gente, sempre imaginei que passar a festa de virada de ano em casa de gente rica fosse o máximo. Mas, infelizmente, eu não gostei. Antes que alguém me julgue, dizendo que estou cuspiando no prato, eu quero fazer uma ressalva muito importante: talvez eu não tenha gostado, por ter sido o mais pobre entre os convidados da festa. Pois, a maioria das vezes que não gostamos de determinados lugares, a culpa é nossa.

Pra quem não sabe, eu passei o réveillon na casa do papa do columnismo social mato-grossense. E com certeza não foi uma das melhores experiências. Pra começar o convite que recebi foi individual, ou seja, eu não pude levar alguém pra me fazer companhia na festa, então me senti completamente deslocado, um peixe fora d'água.

E por falar em peixe, depois eu falo sobre as comidas. Antes quero comentar sobre as roupas dos convidados. O que que era aquilo? parecia um desfile de moda, apenas com modelos pra lá de sofisticados. O anfitrião da noite lembrava algum destaque de escola de samba.

Lógico que não foram todos que exageraram no figurino. Por exemplo, um columnista de Rondonópolis, dono de um blog super badalado e, que se eu não me engano, escreve de vez em quando na Gazeta, estava usando trajes bem simples, porém elegante e discreto. Os demais, definitivamente não economizaram nos looks.

Agora, sobre a comida. Confesso que não tenho uma palavra em mente que expresse meu sentimento sobre o buffet da festa. Por mim, mesmo não conhecendo, experimentaria todos os quitutes e canapés das bandejas dos garçons, mas, infelizmente pareciam que eles – os garçons - eram surdos ou apressados demais.

Em relação a bebidas, eu fiz amizade com um dos barman da festa, um sujeito magro e alto, que ostentava alguns adereços em uma das orelhas, e tinha uma tatuagem grande que tomava todo o seu antebraço. Não sei se ele ficou com dó ou pena de mim, só sei que meu copo com uísque não ficava vazio. Imagina um cara gente boa.

Voltando no assunto figurino, porém em outro cenário, mais precisamente na cerimônia de posse do presidente Lula. A roupa usada pela primeira-dama Rosângela Lula da Silva foi assunto bastante comentado nas redes sociais. Na minha opinião, brega ou inusitada demais.

Porém, não foi apenas a primeira-dama que chamou atenção durante a cerimônia. Os marqueteiros petistas, capricharam na criatividade e na estratégia colocando personagens a caráter para serem exibidos no palanque ao lado do presidente Lula. Ao invés de representado, me senti envergonhado com a tal artimanha.