



Maio Amarelo

O mês de maio chegou e com ele as ações para redução de acidentes de trânsito propostas pelo Movimento Maio Amarelo ganham destaque em todo o país.

PG. 09

NOTÍCIA max

EDIÇÃO 376 DATA 8 A 14 DE MAIO DE 2023

Reprodução



MT PREVÊ
INVESTIMENTO DE
R\$ 1,6 BI NA BR-163

PG. 08



ENTRE NOVATOS

Juca sai na frente

Prestes a completar três meses de mandato como deputado estadual, Juca do Guaraná é o parlamentar "novato" mais atuante quando o assunto é produção legislativa.

PG. 10

"Toda essa trajetória me garantiu a experiência de hoje atuar de forma efetiva pelos direitos daqueles que eu represento na Assembleia", afirma Juca

EM RONDONÓPOLIS

Deputado cobra a duplicação do anel viário de Cuiabá

O deputado Thiago Silva cobrou a duplicação e sinalização do trecho e a necessidade da construção de um novo Rodoanel.

PG 12

SAÚDE

Atendimentos médicos em lares crescem no Brasil

A pandemia de covid-19 trouxe reflexos e consolidou o uso por parte da população dos serviços de saúde à domicílio.

PG 04

INFRAESTRUTURA

Emanuel garante bairros da Capital 100% asfaltados

"Não vou descansar até que todos os bairros da Capital estejam 100% asfaltados", diz Emanuel, durante pronunciamento.

PG 05

Divulgação



Divulgação



Divulgação



Estacionamento irregular

Ela não é tão perigosa quanto dirigir sob efeito de álcool ou exceder a velocidade limite das vias. Mas a prática de estacionar em local proibido é uma das infrações mais danosas para a circulação viária das cidades e, principalmente, para o exercício da civilidade ao volante.

Em Cuiabá, a prática é bastante comum, sendo rotineiro o trabalho dos agentes de trânsito, principalmente na Avenida Historiador Rubens de Mendonça, de notificações de motoristas que estacionam em local proibido.

Numa rápida circulada pela área é possível fazer di-

versos flagrantes. Veículos sobre a calçada, ao ponto de não deixar espaço para o pedestre circular, jogando-o para a via; parados e estacionados em guias rebaixas; sob placas de proibição e em meio-fio pintado de amarelo.

Parar um veículo sobre calçadas, na faixa de rolamento (mesmo rapidinho e com o pisca ligado) - provocando retenções -, em curvas ou sobre a faixa de pedestres, por exemplo, não rende apenas multas e até o reboque do veículo. São atitudes feias, que demonstram um individualismo danoso, algo não mais suportado em tempos de limitações do espaço viário diante de tantos carros.

Os motoristas têm sempre argumentos para justificar a infração. A desculpa de “foi só por um minutinho” prevalece. Outros explicam que não há opção de estacionamento no entorno e, por isso, precisam parar o carro na rua. Alguns até questionam a necessidade de proibição em determinados pontos, colocando em dúvida a eficiência da engenharia de tráfego.

Quando o condutor desrespeita essa regra, ele atrapalha tudo em benefício próprio. A realidade é que falta conscientização de muitos motoristas, e para amenizar a situação, as multas e mesmo medidas extremas como guinchar os veículos se fazem necessárias.

ARTIGO

Encargos sociais e confisco

No primeiro dia de maio, é comemorado o Dia do Trabalho, ou Dia Internacional dos Trabalhadores. A data é celebrada em vários países do mundo e, assim como acontece no Brasil.

Não resta dúvida que a partir da Revolução Industrial houve uma evolução social na relação capital e trabalho, de modo que foram paulatinamente garantidos direitos ao empregado, mormente no tocante a sua remuneração, além das questões que envolvem a sua própria segurança.

Contudo, independente da contraprestação garantida ao empregado, o Estado entendeu que poderia lançar mão de uma forma eficaz de engordar os cofres públicos, uma vez que se é imprescindível a contratação de trabalhadores, não

resta dúvida que teria como arrecadar a partir de tal fato gerador, qual seja, sobre o pagamento de salários! Nesse sentido, segundo estudos amplamente divulgados, os encargos sociais incidentes sobre a folha de pagamento somam 109,75% da remuneração paga ao empregado, ou seja, a cada R\$ 100,00 pago ao empregado, R\$ 109,75 é pago à título de encargos ao Poder Público!

Aliás, o Brasil é atualmente o campeão mundial neste quesito. Este percentual é considerado hoje uma das principais barreiras para atração de investimentos estrangeiros e a geração de empregos, capaz de reduzir o problema de mais de 9,2 milhões de brasileiros segundo o último levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

É importante salientar que os funcionários também são onerados nos seus salários, pois no seu contracheque existem descontos, tais como o Imposto de Renda Retido na fonte, dependendo de sua faixa salarial, o percentual de desconto será de: 15% a 27,5%; Contribuição Previdenciária dependendo de sua faixa salarial, o percentual de desconto será de: 8% a 11%.

Assim, denota-se que empreender no Brasil ainda é desafiador, uma vez que além dos tributos incidentes sobre a produção, sobre a renda, sobre o faturamento, sobre o lucro, sobre a propriedade e etc., o empreendedor ainda tem que arcar com um ônus manifestamente confiscatório sobre a folha de salários.

Arquivo



Victor Humberto Maizman é advogado e consultor jurídico tributário.

Importante ressaltar que a Constituição Federal, por sua vez, fixa que um dos objetivos do Poder Público é justamente fomentar o desenvolvimento e reduzir as desigualdades sociais.

Desse modo, por força constitucional cabe ao Estado intervir para fomentar os investimentos do setor privado para a criação de frentes de trabalho, impondo políticas públicas para reduzir as desigualdades sociais.

E para dizer que não sou insistente, está aí uma pauta que o Congresso Nacional deve analisar em todas as discussões que tratam da Reforma Tributária, uma vez que a excessiva oneração sobre a folha de salários tal qual como está em vigor viola frontalmente a Constituição Federal.

EXPEDIENTE

NOTÍCIA
max

Diretor Executivo

Max Feitosa- DRT 2142/MT

Logística e distribuição
Darci Abílio

Diretora Comercial
Gislene Miranda Arruda

Diretora Financeira
Rayhanny Lima

Jornalistas: Valdemar Félix- DRT 1008/MT - Elloise 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

Gerencie seus documentos de forma **inteligente e segura**

ANALISAMOS E AUTOMATIZAMOS OS PROCESSOS DE SUA EMPRESA PARA GARANTIR UMA GESTÃO INTELIGENTE DOS SEUS DOCUMENTOS E INFORMAÇÕES



SAÚDE / Pesquisa indica que, após a pandemia de covid-19, receber equipes de saúde em casa aumentaram 30%

Atendimentos e serviços médicos domiciliares crescem no Brasil

DA ASSESSORIA

EDITORNOCIAMAX@GMAIL.COM

A pandemia de covid-19 trouxe reflexos e consolidou tendências que apontavam no Brasil antes deste período. Dentre elas, uma das principais é o uso cada vez maior por parte da população dos serviços de saúde à domicílio.

De acordo com pesquisa do Núcleo Nacional das Empresas de Serviços de Atenção Domiciliar (Nead), do início da pandemia até hoje, houve um aumento de 30% na prestação de serviços de saúde domiciliar.

Conforme o levantamento, estas pessoas procuram um cuidado mais humanizado e especializado para procedimentos como curativos, medicações na veia, vacinas, além de cuidados e orientações variadas.

Outro ponto de relevância, também reflexo da pandemia, é público que tem buscado cada vez mais estes atendimentos em casa.

“Estamos falando, principalmente, de idosos, gestantes, puérperas, recém-nascidos e doentes crônicos. São pessoas que desde a pandemia evitaram os hospitais e seus Pronto Atendimentos e hoje têm cada vez mais buscado alternativas às longas esperas nestes locais”, explica Mara Nasrala, diretora executiva da Help Vida.

E não só às esperas longas. De acordo com Mara, desde a implantação do Help Já, um serviço de atendimento médico de urgência e emergência 24 horas e fruto de parceria com a empresa baiana Vitalmed, o público deseja atendimento com atenção e “sem pressa”.

“Sabemos que uma ida ao Pronto Atendimento (PA) de qualquer hospital, seja ele público ou privado, gera estresse e, muitas vezes, desistência, já que existe uma alta demanda nestes locais. E, ainda assim, quando estes pacientes são atendidos, nem sempre são da melhor forma. Por vezes são consultas rápidas e que não resolvem seus problemas. O que fazemos por

meio do Help Já é possibilitar atendimentos rápidos, eficientes, personalizados e individualizados, além de desafogarem os PA's”, completa a diretora executiva.

Foto Reprodução



Do início da pandemia até hoje, houve um aumento de 30% na prestação de serviços de saúde domiciliar

Dentre os serviços oferecidos, além dos básicos já citados, o Help Já conta com Unidade móvel de Terapia Intensiva (UTI), atendimentos de urgência e emergência onde o paciente estiver e remoção de pacientes quando necessário.

INFRAESTRUTURA / PREFEITO RESSALTA QUE A JÁ ASFALTOU MAIS DE 50 BAIRROS COM O PROGRAMA MINHA RUA ASFALTADA

“Não vou descansar até que todos os bairros da Capital estejam 100% asfaltados”, diz Emanuel

REDAÇÃO

EDITORNOTICIAMAX@GMAIL.COM

“Promessa foi feita para ser cumprida, não é mesmo? Lá em 2016, fiz um compromisso de asfaltar a região dos bairros Jd. União, Jd. Florianópolis e Jd. Vitória e a entrega foi concluída.

Com a mesma responsabilidade, tive a alegria de anunciar que finalmente chegou a hora do pessoal do Três Poderes viver em uma nova realidade: acabou essa história de precisar levar um par de sapato extra na mochila por conta da lama ou da poeira, vamos asfaltar todo o bairro”. A colocação é do prefeito Emanuel Pinheiro, ao lançar as obras de pavimentação asfáltica e drenagem do bairro Três Poderes e região.

Os investimentos são oriundos de uma parceria entre o Executivo Municipal e o Governo Federal, por meio do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC 2), elevando de forma significativa, a qualidade de vida da população.

“Perguntei para o Stopa quais os bairros que estavam precisando de asfalto e ele falou dessa área do 3 Poderes e Paiaguás. Não tive dúvidas em trazer estes recursos para cá, pois a minha prioridade é focar na qualidade de vida dos bairros mais distantes do centro de Cuiabá, daquele que mais precisam do olhar do poder público”, revelou, durante o lançamento das obras.

Conforme Emanuel, asfalto na rua de casa significa valorização do imóvel, segurança para as crianças e melhoria na qualidade de ir e vir. Ele ressalta que a gestão já asfaltou mais de 50 bairros com o programa Minha Rua Asfaltada e diz que não vai descansar até que todos os bairros da capital estejam 100% asfaltados.

Foto Reprodução



“Asfalto significa valorização do imóvel e melhoria na qualidade de ir e vir”, diz Emanuel

RECUPERAÇÃO DAS VIAS

A Prefeitura de Cuiabá vem realizando um trabalho de recuperação das ruas, que sofreram bastante com o período chuvoso, e estão em sua grande maioria, esburacadas. Uma força-

tarefa emergencial para tapa-buracos vem sendo executada. Na semana passada, cinco regiões da capital, sendo elas: Centro, Avenida Historiador Rubens de Mendonça (CPA), 13 de Junho, bem como os bairros Baú, Boa Esperança e São João Del Rey, foram beneficiadas.

"Para se ter uma ideia do quanto as chuvas inviabilizam os trabalhos, tivemos avenidas em Cuiabá em que o serviço precisou ser refeito sete ou oito vezes nesta época e continuam esburacadas, pois asfalto, infelizmente, não combina com chuva. Se observamos a realidade em outros municípios, as obras interrompem-se no período de chuvas. Com o início da estiagem, vamos acelerar e em 90 dias vamos ter uma outra Cuiabá", declarou o vice-prefeito e secretário de Obras, José Roberto Stopa, frisando que agora o trabalho de tapa-buraco e pavimentação asfáltica será intensificado.

Emergencialmente, os corredores de ônibus e avenidas principais da cidade terão prioridade, com base no planejamento pré-estabelecido com apoio dos gestores públicos e a população.

"Ainda, infelizmente, está chovendo, e pavimentação asfáltica não combina com elevado volume de água. Estamos trabalhando, com pessoal nas ruas, atendendo o maior número de regiões possíveis. Com o período de estiagem vamos aumentar ainda mais essa cobertura daqui para frente, amenizando os danos causados", disse Stopa.

ONDE TEM IPTU EM DIA TEM AVANÇO

Com a sua contribuição,
Cuiabá vai continuar avançando.

PAGUE SEU IPTU ATÉ
19 DE **MAIO**
COM **10%** DE DESCONTO
OU EM **8X** SEM JUROS



emissao.cuiaba.mt.gov.br

**EMITA
SUA GUIA
ATUALIZADA
AQUI >>>>>**



**CUIABÁ
PRA FRENTE,
CUIDANDO
DA GENTE.**

RECUPERAÇÃO DA BR-163 / CRONOGRAMA JÁ FOI ESTABELECIDO COM BASE TÉCNICA, CONSIDERANDO OS PONTOS COM MAIOR NÚMERO DE ACIDENTES E PIOR FLUIDEZ

MAURO ASSINA ORDEM DE SERVIÇO; MT PREVÊ INVESTIMENTO DE R\$1,6 BI

DA REDAÇÃO

EDITORNOTICIAMAX@GMAIL.COM

O governo de Mato Grosso assumiu na quinta-feira (4) o controle acionário da Rota do Oeste, responsável pela administração da concessão de trecho de 850 quilômetros da BR-163. A transferência foi realizada pelo presidente da República, Luís Inácio Lula da Silva, e pelo ministro dos Transportes, Renan Filho, em Brasília (DF).

A previsão é de que o Estado invista R\$ 1,6 bilhão nos dois primeiros anos, para garantir a duplicação e melhoria na trafegabilidade pela rodovia. Mendes afirmou que o objetivo do acordo é permitir que obras de duplicação sejam iniciadas daqui a “poucos dias” na importante rodovia do agronegócio.

Conforme o governador Mauro Mendes, um cronograma já foi estabelecido com base técnica, considerando os pontos com maior número de acidentes e pior fluidez no tráfego, definindo trechos prioritários.

São eles: o trecho entre Posto Gil e Nova Mutum (Km 507 ao Km 603); a travessia urbana de Sinop (Km 823 ao Km 834), e a Rodovia dos Imigrantes (Km 321,3 ao 353,5), que receberá obra de manutenção, neste primeiro momento.

Na sexta-feira (5), Mendes assinou cinco ordens de serviço para recuperar trechos da BR-163, entre Cuiabá e Sinop, por meio da concessionária Nova Rota do Oeste. Durante a assinatura o gestor lembrou que a BR-163 tem importância para todos os cidadãos mato-grossenses, uma vez que mesmo quem não trafega na rodovia, consome produtos que são transportados por ela.

Mauro Mendes frisa que a decisão do estado em assumir o controle da BR-163 e das obras, visa a segu-

rança de quem pela rodovia federal trafega e possibilitar melhor vasão para o escoamento da produção agropecuária.

“Este ano devemos bater recorde de mais de 90 milhões de toneladas de produção, já somos o maior produtor brasileiro disparado de grãos, investimentos em infraestrutura são fundamentais”, disse o governador, ressaltando que os recursos para os investimentos serão do estado, por meio da estatal MT Par.

Além dos trechos prioritários, o governo de Mato Grosso também prevê as seguintes obras de duplicação: de Nova Mutum a Lucas do Rio Verde (Km 603 ao Km 686); Lucas do Rio Verde (Km 686 ao Km 691); Lucas do Rio Verde a Sorriso (Km 691 ao Km 745); e de Sorriso a Sinop (Km 745 ao Km 83).

Foto: Mayke Toscano



“Essa solução construída junto com o Governo Federal tem um grande viés social, pois vai resolver o problema da trafegabilidade da BR-163”, destaca Mauro Mendes

“

Essa solução construída junto com o Governo Federal tem um grande viés social, pois vai resolver o problema da trafegabilidade da BR-163, em que hoje ocorrerem mais de uma centena de mortes ao ano. Vamos poupar muitas vidas e é para isso que o Estado existe, para aplicar o dinheiro de forma correta a serviço do cidadão”, afirmou o governador.

“NO TRÂNSITO, ESCOLHA A VIDA!” /NESTE ANO, O MOVIMENTO MAIO AMARELO COMEMORA 10 ANOS CONSCIENTIZANDO SOBRE A SEGURANÇA NO

Campanha Maio Amarelo 2023 incentiva um trânsito mais seguro

DA REDAÇÃO

EDITORNOTICIAMAX@GMAIL.COM

O mês de maio chegou e com ele as ações para redução de acidentes de trânsito propostas pelo Movimento Maio Amarelo ganham destaque em todo o país. Em Mato Grosso, o Departamento Estadual de Trânsito (Detran-MT) lançou a campanha que tem como tema “No trânsito, escolha a vida!”.

Neste ano, o Movimento Maio Amarelo comemora 10 anos. A ideia de trazer um mês inteiro para colocar luz sobre um tema bem pouco discutido na sociedade deu certo. Para trabalhar essa sensibilização em Mato Grosso, ao longo do mês de maio serão realizadas diversas ações, como palestras com estudantes do ensino médio, motoristas profissionais, em empresas, abordagens educativas com pit stop em avenidas

de grande fluxo de veículos em Cuiabá e Várzea Grande com maiores índices de sinistros, entre outras ações.

As atividades da campanha Maio Amarelo em Mato Grosso estão sendo desenvolvidas pelo Detran-MT em parceria com a Polícia Militar, por meio do Batalhão de Trânsito, Polícia Rodoviária Federal (PRF), Secretaria de Mobilidade Urbana (Semob) de Cuiabá, Guarda Municipal de Várzea Grande e outras instituições públicas e privadas que atuam no trânsito.

“É um mês em que reforçamos ainda mais a importância do cuidado, de seguir as regras de trânsito e da atenção para termos um trânsito mais seguro. As ações serão realizadas de forma integrada com as demais instituições

de Segurança Pública e parceiros buscando essa reflexão para redução de sinistros nas vias e preservação da vida”, disse a coordenadora de Ações Educativas do Detran-MT, Gresiella Almeida.

Já o diretor de Trânsito da Secretaria de Mobilidade Urbana de Cuiabá, Michel Diniz, frisa que a pasta começou com ações de conscientização com ações de orientações e palestras em diversas empresas da capital, ações

no trânsito com os agentes e também ilustrações de acidentes com carros batidos com mensagens para alertar os motoristas.

“Têm mensagens para aqueles que não usam cinto de segurança, para

aqueles que exageram na velocidade e para aqueles que estão dirigindo e estão usando o celular. É preciso que o cidadão tenha consciência sobre os perigos que esses itens descritos nas faixas podem ocasionar”, afirma.



Foto Reprodução

PARQUE ATALAIA / PARQUE DO LAGO

Governo constrói acesso para nova ponte sobre o Rio Cuiabá

DA REDAÇÃO

EDITORNOTICIAMAX@GMAIL.COM

As obras de construção do acesso à nova ponte sobre o Rio Cuiabá, que liga os bairros do Parque Atalaia, na capital, e Parque do Lago, em Várzea Grande, foram retomadas pelo Governo

de Mato Grosso no mês de abril. Os trabalhos foram reiniciados com a diminuição do volume de chuvas. Nesse momento, a empresa contratada pela Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra-MT) trabalha na

construção do acesso no lado várzea-grandense. No local, já foi realizado o serviço de limpeza e as equipes trabalham na execução da base e sistemas de drenagem. No lado de Cuiabá, também já foi realizado o serviço de construção da base do

terreno. Já a nova ponte se encontra praticamente finalizada. No total, o Governo de Mato Grosso investiu R\$ 40,4 milhões na construção da ponte e mais R\$ 22,3 milhões na implantação e pavimentação de 3,29 quilômetros das novas rotas.

O secretário de Infraestrutura e Logística, Marcelo de Oliveira, afirma que é sempre importante lembrar que a ponte foi licitada em 2013 e iniciada em 2018 sem que houvesse uma previsão de acesso.

A atual gestão precisou projetar, licitar e iniciar as obras para que a ponte pudesse ser utilizada pela população, além de resolver questões relacionadas à desapropriação de terrenos.

PARLAMENTAR ATUANTE / NO TOTAL FORAM 350 PROPOSITURAS APRESENTADAS, DAS QUAIS 350 SÃO INDICAÇÕES, 24 MOÇÕES DE APLAUSOS E 10 PROJETOS DE LEI

ENTRE NOVATOS, JUCA DO GUARANÁ SAI NA FRENTE EM PRODUÇÃO LEGISLATIVA

DA REDAÇÃO

EDITORNOTICIAMAX@GMAIL.COM

Prestes a completar três meses de mandato como deputado estadual, Juca do Guaraná (MDB) é o parlamentar “novato” mais atuante quando o assunto é produção legislativa.

Conforme dados da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT), no total foram 350 proposições apresentadas, das quais 350 são indicações, 24 moções de aplausos e 10 projetos de lei.

“Viemos de três mandatos de vereador da Câmara de Cuiabá, sendo por dois anos presidente da Casa de Leis Cuiabana. Toda essa trajetória me garantiu a experiência de hoje atuar de forma efetiva pelos direitos daqueles que eu represento na Assembleia. Hoje, nosso mandato continua sendo pelo povo cuiabano e, agora, por todo nosso Mato Grosso”, declarou Juca.

Foto Reprodução



“Toda essa trajetória me garantiu a experiência de hoje atuar de forma efetiva pelos direitos daqueles que eu represento na Assembleia”, afirma Juca

PROJETOS DE LEI - Dentre as propostas de lei, está a de nº 721/2023, que torna obrigatória a divulgação de informações ou alertas contra o racismo, a discriminação racial e formas correlatas de intolerância em evento cultural ou esportivo. O deputado também é o autor da proposta de lei nº 871/2023, que dispõe sobre a destinação de carteiras, em locais determinados, aos estudantes com transtorno do espectro autista (TEA) nas escolas públicas e privadas de Mato Grosso.

Outra proposta do parlamentar que tramita na ALMT é a de nº 872/2023, que dispõe sobre o uso consciente de telas digitais nas instituições de ensino do estado de Mato Grosso; o projeto de lei nº 989 que estabelece desconto de um trinta avos sobre o valor da tarifa mínima mensal dos serviços de água, esgoto, energia elétrica, bem como no valor da franquia mensal dos serviços de telefonia e internet móvel, internet fixa e tv por assinatura, por dia de falta de fornecimento dos serviços.

Já o projeto de lei nº 1066/2023, dispõe sobre a proibição da limitação dos tratamentos prescritos pelos profissionais de saúde regularmente habilitados pelos planos e seguros privados de assistência à saúde em Mato Grosso. O projeto nº 1067/2023 denomina-se ponte Benanci João Alves Nazário, localizada sobre o córrego Araraia em Rosário Oeste e o projeto nº 1068/2023 denomina-se ponte Abenel Rondon, localizada sobre o córrego do Bravo, também em Rosário.

Por fim, Juca também apresentou o projeto de lei nº 1161/2023 para autorizar e definir a prática da tele saúde no estado e o projeto nº 1162/2023, que dispõe sobre a integração dos alunos com deficiência nas aulas de educação física das unidades educacionais da rede pública do estado.

COMISSÕES - Juca também é membro de nove comissões parlamentares. Entre elas, a de Fiscalização e Acompanhamento da Execução Orçamentária (CFAEO); de Indústria, Comércio e Turismo; de Direitos Humanos, Defesa dos Direitos da Mulher, Cidadania e Amparo à Criança, Adolescente e Idoso; de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Recursos Minerais.

O deputado também faz parte das comissões de Defesa do Consumidor e do Contribuinte; de Segurança Pública e Comunitária; de Relações Internacionais, Desenvolvimento e Aperfeiçoamento Institucional; de Infraestrutura Urbana e de Transportes e da Comissão Parlamentar de Inquérito – CPI da Telefonia.

DICAS

Nutricionista revela 7 dicas para manter uma alimentação equilibrada

COMA DEVAGAR

É compreensível caso você enfrente rotina agitada e que vá almoçar ou comer aquele “snack” da tarde com determinado assunto na cabeça. No entanto, lembre-se que comer devagar é essencial para nossa saúde.

“Alimentar-se rápido demais faz com que comamos mais do que o necessário, além de promover uma sensação de inchaço. Mastigue bem e saboreie cada sabor da sua refeição”, explicou Jussira.

HIDRATAÇÃO

Não esqueça da água. Há outras opções que se encaixam para sua hidratação. “Beba no mínimo 2 litros de líquidos por dia, de preferência água, mas também pode ser água de coco, chá gelado e sucos naturais sem adição de açúcar. Dica de ouro: deixe sempre uma garrafinha de água na bolsa para facilitar o consumo”, advertiu a profissional.

SEM AÇÚCAR

Lembre-se que o natural é bem melhor. Pode parecer clichê, mas não é essa nutricionista vai dizer o motivo. “Procure saborear os alimentos com o sabor natural.

INTEGRAL

“Prefira as opções integrais do arroz, macarrão e pão, pois a farinha integral tem fibras e nutrientes que fazem bem ao nosso organismo”, garantiu.

FRUTAS TODOS OS DIAS

“As frutas são excelentes alimentos, pois são ricas em fibras, vitaminas, minerais e atuam sempre de forma benéfica em nosso organismo. Consuma, no mínimo, 3 porções por dia e, sempre que possível, varie a escolha das frutas”, enfatizou.

LANCHES SAUDÁVEIS

“Quando saímos de casa as tentações começam a aparecer, já que é muito mais fácil encontrar um lanche industrializado do que algo saudável. Nos dias mais corridos, opte por levar na bolsa um mix de castanhas, sanduíche integral ou frutas”, comentou.

VERDURAS E LEGUMES

“Assim como as frutas, os legumes e as verduras possuem vitaminas e minerais importantes para o consumo diário. Faça uma salada bem colorida e coma antes do prato principal, pois as fibras te ajudarão a sentir menos fome.

HORÓSCOPO



ARIES - Você terá a oportunidade de expressar os seus sentimentos, e isso é muito positivo para o seu desenvolvimento, mas, ao mesmo tempo, traz ansiedade. Expressar o que você pensa é positivo e lembre-se de que tudo bem não agrada a todos.



TOURO - Uma escolha financeira é necessária. Isso pode envolver negociações e experiências que não estão totalmente sob o seu controle. Tome cuidado com a ansiedade, porque de alguma forma você terá que se comunicar de uma forma assertiva.



GEMEOS - Você está desenvolvendo um projeto que te faz muito feliz, mas ao mesmo tempo existe ansiedade porque há um tema financeiro a ser resolvido. O céu pede calma, porque soluções criativas estão a caminho.



CANCER - Você pode receber um convite profissional muito interessante. Esse mesmo cenário pode se tratar de movimentos discretos que acontecem dentro da organização. O fato é que vêm novidades por aí.



LEAO - Você pode receber um convite para um evento do qual você deseja muito participar. É um dia agradável para se relacionar com os seus amigos. Essa experiência pode envolver uma viagem ou um curso. Mas tome cuidado com a ansiedade.



VIRGEM - O céu traz soluções financeiras envolvendo acertos de contas e investimentos para desenvolver as suas metas. Mas é preciso evitar qualquer decisão impulsiva. Você está ansioso, e isso pode envolver relações com amigos ou um projeto específico.



LIBRA - Uma pessoa lhe traz boas notícias, mas está com pressa para tomar uma decisão importante. É um bom dia para se colocar no lugar do outro e entender o que se passa. Esse mesmo cenário favorece o relacionamento amoroso.



ESCORPIAO - Uma decisão deve ser tomada no seu trabalho. O céu traz soluções que podem envolver investimentos. Dedique o dia para organizar a sua agenda ou as atividades que fazem parte da sua rotina. Uma nova proposta de trabalho pode surgir.



SAGITARIO - É um dia ótimo para o namoro. O céu colabora com declarações de amor e uma decisão a dois pode ser tomada. Esse mesmo cenário pode mexer com experiências destinadas aos filhos. Veja o que se adequa à sua realidade.



CAPRICORNIO - Um movimento em família ou direcionado a um imóvel o deixa muito feliz. Essa experiência toca favoravelmente a sua rotina, mas também traz embates com uma pessoa muito próxima.



AQUARIO - O céu traz boas novas que podem envolver as relações próximas, mas também pode se tratar de uma declaração de amor. A sua autoestima está sendo mexida favoravelmente. Mas é preciso tomar uma decisão rápida, que pode mexer com a sua rotina.



PEIXES - Existe uma decisão financeira importante, que vem com o objetivo de favorecer a família ou que pode se tratar de um imóvel. É uma notícia boa e que mexe com você. Pode também se tratar de uma oportunidade para ganhar mais dinheiro.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Evento frequentemente animado por palhaços	Doutrina religiosa com poucos adeptos	Grande felino malhado (pl.) chuan, arte marcial	Ferozes (fem.) (?) chi	Esubalhados (os olhos) (?) Pitanguy, cirurgião	Sequela do dedal
A feira que reúne ocultistas e astrólogos					
Efeito de câmeras			Garantia de pagamento		
Professora (inf.)			Botão da filmadora		
Mecanismo de controle em metrô			Rebelião armada		
			Instrumento agrícola		
				"Tropa de (?)", filme de José Padilha	
					Prática que irrita o iconoclasta
Peregrino;romeiro	Apelido de Samanta		Representante oficial do povo (fem.)	Flor-de- (?) , símbolo do Escotismo	
A clave para os sons graves (Mús.)	Atitude; ação				
					Engenhos reparados por astronautas
Instituições onde se abrigam e educam menores			Região Administrativa (sigla)	Terceira pessoa do discurso (fem.)	
Herói do Dilúvio (Bíblia)	Unidade de ângulos				"(?) tu, Brutus", frase de César
	Urso, em inglês				
Matéria-prima para a produção de tecidos			Erico Veríssimo, romancista brasileiro	Arte, em inglês	
				Digrafo de "urro"	
(?) T, estilista e modelo					Internet Explorer (sigla)
Verbo associado ao adesivo					
Período de criação da CLT e do salário-mínimo (BR)					

BANCO

2/fã. 3/art. 4/beat. 5/séplia. 6/vidor.

68

CULINÁRIA - Batata gratinada com molho branco

INGREDIENTES DA RECEITA DE BATATA GRATINADA - 5 batatas sal a gosto 3 ovos 1 caixinha de creme de leite pimenta-do-reino a gosto páprica defumada a gosto cominho a gosto chimichurri a gosto azeite a gosto 100g de molho de tomate 250g de queijo muçarela fatiada 50g de queijo parmesão ralado 1 tomate em rodela orégano a gosto

MODO DE PREPARO - Higienize, descasque e corte as batatas em rodela. Coloque as batatas em uma panela, cubra com água e adicione um pouco de sal. Leve ao fogo e conte 5 minutos a partir de quando a água começar a ferver. Escorra as batatas e reserve. Em um bowl, bata os ovos e o creme de leite. Tempere com sal, pimenta-do-reino, páprica, cominho e chimichurri. Disponha as batatas em uma travessa refratária untada com azeite. Sobre as batatas, regue mais um fio de azeite. Espalhe o molho de tomate sobre as batatas e faça uma camada de muçarela. Despeje o creme de ovos com creme de leite por cima. Faça mais uma camada de muçarela e polvilhe parmesão ralado. Decore com rodela de tomate e orégano a gosto. Asse em forno a 200°C, preaquecido, por 20 minutos. Delicie-se com sua maravilhosa batata gratinada!

ALIMENTANDO A ALMA

Deem e será dado a vocês: uma boa medida, calcada, sacudida e transbordante será dada a vocês. Pois a medida que usarem também será usada para medir vocês”.

*Conteúdo de cunho de entretenimento

Sherlock Cuiabano

sherlockcuiabano@hotmail.com



SOBE

PREFEITO ENTREGA ESCOLA REFORMADA NO JARDIM IMPERIAL

Os mais de 700 alunos da Escola Municipal de Educação Básica (EMEB) Profª. Maria Ambrósio Pommot, localizada no bairro Jardim Imperial, receberam do prefeito Emanuel Pinheiro a unidade educacional totalmente reformada e reequipada.

Reprodução



DUPLICAÇÃO DO ANEL VIÁRIO

O JOVEM E ATUANTE DEPUTADO ESTADUAL, Thiago Silva (MDB), cobrou em reunião com o governador e demais autoridades a duplicação e sinalização do trecho e a necessidade da construção de um novo Rodoanel para melhorar o fluxo e a trafegabilidade de veículos pesados em Rondonópolis.



DESCE

BOTIJÃO FICA R\$ 5 MAIS CARO EM MATO GROSSO

Desde o dia 1º de maio o preço do gás de cozinha e dos combustíveis estão mais caros. O botijão de 13 kg de Gás Liquefeito de Petróleo (GLP) teve um acréscimo de R\$ 5 em Mato Grosso.

AMIGOS 2023

Zezé Di Camargo e Luciano, Chitãozinho e Xororó e Leonardo trazem para Cuiabá a nova turnê "Amigos 2023 - De Volta à Estrada". O show será realizado no dia 3 de junho, no estacionamento da Univag.



CADERNETA DE FIADO OU DE VACINAÇÃO DO BOLSONARO

Semana passa teve uma batida no bar do meu amigo Vesgo, lá na região do Coxipó. Batida policial eu me refiro. Lógico que não foi a primeira vez, mas dessa vez foi diferente. Eu explico, mas, antes quero dizer que por mais que a aparência física e comportamental dos frequentadores não colaborarem com minha opinião, lá no bar do Vesgo todo mundo é gente boa, ninguém faz mal pra ninguém, a gente quer apenas relaxar, encontrar os amigos, tomar uma cervejinha, uma partida de sinuca ou então de truco, ou seja, ninguém vai lá no bar do Vesgo procurar confusão ou pra mexer com algo ilícito.

A batida da semana passada foi diferente, porque os policiais foram truculentos, agressivos e desrespeitosos, principalmente um sargento com um ridículo bigode fino, um sujeito magricelo, alto e metido a besta, um verdadeiro covarde protegido por uma farda e uma pistola na cintura. Esse sargento segurou o Vesgo pelo gogó e gritou que ele entregasse quem estava vendendo droga no estabelecimento. Por um instante achei que o Vesgo iria reagir a agressão, mas ele é um cara tranquilo, mesmo sendo enforcado, ele só balançava a cabeça de um lado para o outro na maior tranquilidade.

Depois de vasculharem todo o bar, deixando um rastro de bagunça e desordem, os policiais não encontraram nada, simplesmente nada. Porém, para não saírem de lá com os rabos abanando, os policiais decidiram confiscar uma caderneta com os nomes dos clientes que compram fiado no bar, alegando serem prováveis compradores de droga e também levaram para averiguação o meu amigo Toninho Mão de Vaca, porque o nome dele estava na lista, soltaram o coitado só no outro dia.

Toquei nesse assunto, porque no último dia 03 a polícia também deu uma batida na residência do ex-presidente Jair Bolsonaro. Os policiais, no caso federais, estavam cumprindo mandado de busca emitido pelo ministro Alexandre de Moraes, relator do caso no STF, que justificou argumentando que a busca seria imprescindível devido ao apelo público.

O caro leitor, ou a cara leitora do Notícia Max, deve estar se perguntando: "No bar do Vesgo os policiais truculentos estavam a procura de entorpecentes, de drogas sendo comercializadas, e na casa do Bolsonaro os policiais estavam procurando o quê?"

Eu respondo cara leitora! Os policiais estavam a procura de vestígios, provas se o ex-presidente havia tomado a vacina contra Covid 19! Isso mesmo, estavam procurando a caderneta de vacinação do Bolsonaro.