

ELEICAO 2024

CONHEÇA DATAS E REGRAS PARA ELEITORES

Eleitores vão às urnas dia 6 de outubro de 2024 para definir os nomes de prefeitos e vereadores.

PAGINA 4

HIGIENE ESCOLAR

KITS AGREGAM NO APRENDIZADO DOS ESTUDANTES

O Governo investe R\$ 20,5 milhões nesta ação que faz parte das políticas educacionais.

PAGINA 8

CAMPANHA

COMO ESTÁ SEU CORAÇÃO?

Setembro Vermelho chama atenção para os cuidados com as doenças cardiovasculares.

PAGINA 10



EDIÇÃO 394 DATA 11 A 17 DE SETEMBRO DE 2023

Cada escola entregue é uma Cuiabá melhor

Reforma da EMEB Prof. Lenine de Campos Póvoas é a 23ª obra da Gestão Emanuel Pinheiro no setor da Educação na Capital

PAGINA 03

MAURO MENDES

“LEVAMOS ASFALTO POR TODOS OS BAIRROS DO ESTADO”

Em Cuiabá, obras de asfaltamento estão em andamento em oito bairros, um antigo sonho dos moradores

Divulgação



Governador Mauro Mendes vistoria obra de asfalto em Cuiabá

PAGINA 05

DOAÇÃO DE ÓRGÃOS: UM GESTO HUMANITÁRIO

A polêmica em torno do transplante de coração do apresentador Fausto Silva está gerando um efeito colateral positivo para a sociedade brasileira, que é o recrudescimento do debate sobre a doação de órgãos no país.

Atualmente, o Brasil possui um dos maiores programas públicos de transplantes de órgãos e tecidos do mundo. Porém, há um número considerável de pessoas que esperam, ansiosamente, por uma oportunidade de terem suas vidas salvas por uma doação. Mais de 30mil pessoas estão em uma lista de espera aguardando um transplante compatível.

A relutância diante do pedido de autor-

ização para a retirada de algum órgão do ente querido falecido ainda é, sem dúvida, a principal barreira para que mais vidas sejam salvas pelos transplantes. Para isso, é preciso menos negação por parte das famílias. No Brasil, para ser doador, não é preciso deixar nada por escrito, basta avisar os familiares, pois somente eles podem realizar a autorização.

Um doador pode salvar até dez vidas, dando a oportunidade para outros cidadãos que passam por problemas de saúde terem uma vida mais longa ao lado dos familiares. Há diversos casos de pessoas transplantadas que hoje são exemplos de força e perseverança e podem desfrutar de uma vida con-

fortável, graças ao gesto humanitário de outra pessoa ou família. Para a maioria das pessoas, sempre representa um certo consolo saber que uma parte vital do parente falecido continuará executando os movimentos da vida em outro corpo. Além disso, quem adota uma decisão como essa num momento de dor merece o reconhecimento da sociedade pela coragem, pelo altruísmo e pelo compromisso com o mais caro dos valores humanos, que é a vida.

Essencial não se omitir e espalhar essa ideia. Quanto mais indivíduos reconhecerem a grandeza do ato de doador de órgãos, maior a chance de outras pessoas ganharem uma nova vida.

ARTIGO

MULHERES NA POLÍTICA: ESTAMOS APENAS CUMPRINDO UMA COTA?

Ser mulher é, ainda, enfrentar preconceitos e limitações. Há muita discussão na inserção da mulher na política de forma igualitária, mas ainda estamos envoltas de fatores que nos limitam, ou seja, temos falado muito sobre o assunto, desejamos fazer parte do processo político, mas ainda estamos na teoria e com meras oportunidades.

A começar pelos números. Segundo dados da Comissão Gestora de Política de Gênero do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), entre 2016 e 2022, o Brasil teve, em média, 52% do eleitorado constituído por mulheres, 33% de candidaturas femininas e apenas 15% de eleitas. Essas informações mostram que as mulheres ainda estão muito longe da tal oportunidade na política.

O primeiro questionamento que faço é sobre a Lei das Eleições (Lei nº 9.504/1997), que estabelece que cada partido deve preencher um percentual mínimo de 30% de candidaturas femininas entre seus candidatos em eleições proporcionais. A Lei tem um objetivo nobre, que é possibilitar uma participação mais igualitária entre homens e mulheres que concorrem a cargos eletivos, mas só a lei por si, é falácia.

Posso dizer com propriedade isso! Por exemplo, nós estamos exatamente na época em que os partidos começam a recrutar

mulheres para cumprir a porcentagem determinada por lei, mas isso não significa dar oportunidade igual a homens e mulheres. É a tal da “candidatura laranja”, na qual os partidos atendem as cotas de gênero, APENAS.

Esse tipo de fraude é comum, infelizmente! Basta observar as atitudes do partido e qual o posicionamento das mulheres nesse cenário apenas numérico. Muitas vezes as mulheres têm votação zerada ou inexpressiva, não possui movimentação de recursos na campanha ou mesmo não participa em atos de campanha.

De modo geral, cumpre-se a lei, mas existe uma total impossibilidade de a mulher ter uma efetiva participação, a concorrer mesmo, a pleitear uma vaga, a ser uma concorrente política de fato. O que acontece, de tempos em tempos, é a comunicação de desistência de candidatura feminina em tempo para substituição, seguida de total silêncio do partido. Aqui em Mato Grosso, então, aconteceu essa situação recentemente.

Sinceramente, isso é um absurdo. Você é convidada para fazer parte de um partido apenas para preencher, mostrar a sua cara em propagandas para dizer que está no partido X, mas não ter voz em momento algum. Somos fantoches? Eu participei de um partido e não tive voz, você não faz

parte das decisões e não é tratada com respeito. É do dia para a noite que você entra e sai.

É triste! E depois falam que o Brasil precisa ter mais mulheres na política, e eu fico me perguntando: e se as mulheres que entrassem na política fossem, de verdade, tratadas e conduzidas de forma igualitária, e não apenas postas e preencher vaga e depois aceitar um cargo “por fora”, sendo ainda conduzida pelas regras do partido. Eu, até hoje, não conheci nenhuma mulher que teve esse apoio político-financeiro ao disputar uma vaga.

Também pergunto: e as mulheres que entram na política, quais as suas propostas de fato, o que desejam? As mulheres precisam ser o centro da decisão, chamarem as demais para protestarem e não aceitar o formato como está. Quando o partido não tiver recurso para a campanha da mulher, devemos ir a público falar, SIM! Se vai perder prestígio com a denúncia? Não importa, isso não paga as contas, não faz a conduta enquanto pessoa, nem política e nem moral.

Sabe o que falta? Que fossem criadas leis ou mecanismos que garantissem a divisão dos recursos de forma igualitária no partido, tanto homens quanto mulheres, e não como acontece, uns têm preferência. O que pedimos não é que coloquem as

mulheres “lá” no poder, mas sim que deem condições para que façamos o nosso trabalho. Aí sim, eu entendo como uma democracia, todo mundo trabalhando com as mesmas condições de trabalho.

Ressalto ainda que as mulheres que fazem por mulheres têm todo o meu respeito e meu voto. Nada de ficar embaixo do guarda-chuva dos caciques do partido, é preciso se impor e buscar o que é realmente essencial para o avanço social e democrático.



Escrito por Sonia Mazetto - Gestora de Potencial Humano, Terapeuta Integrativa, Fonoaudióloga e Palestrante



Diretor Executivo
Max Feitosa
DRT 2142/MT

DISTRIBUIÇÃO: Cuiabá, Várzea Grande e Baixada Cuiabana
A opinião dos articulistas não representa necessariamente a opinião do jornal, sendo responsabilidade de seus autores.

Logística e distribuição
Marciel Santos

Diretora Comercial
Gislene Miranda Arruda

Diretora Financeira
Rayhanny Lima

M S TERRA MILAS LTDA – CNPJ 34.682.339/0001-37
Endereço: Rua Primavera Número: 286
Bairro: Bosque da saúde - CEP 78050-030

Jornalista
Elloise Guedes DRT- 3060/MT
Jornalista
Suzana Ataíde DRT- 3281/MT
Jornalista
Valdemar Félix- DRT 1008/MT

INVESTIMENTO NA EDUCAÇÃO / REFORMA DA EMEB PROF. LENINE DE CAMPOS PÓVOAS É A 23ª OBRA DA GESTÃO NO SETOR DA EDUCAÇÃO NA CAPITAL

Emanuel Pinheiro: “Cada escola entregue é um passo rumo a uma Cuiabá melhor”

Redação / Assessoria
editornoticiamax@gmail.com

O prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) entregou na semana passada a 23ª obra da sua gestão na Educação, comprovando que o setor é uma de suas prioridades. Ele destacou que cada escola entregue é um passo rumo a uma Cuiabá melhor, onde as crianças têm acesso à educação de qualidade, sendo essa a missão de sua gestão.

“Minha gente, é uma alegria imensa saber que 587 estudantes da Pré-Escola e do 1º ao 6º Ano do Ensino Fundamental terão um espaço renovado, acolhedor e climatizado para construir seus sonhos, e escrever um futuro brilhante”, frisou o gestor, ao entregar a reforma geral da Escola Municipal de Educação Básica (EMEB) Prof. Lenine de Campos Póvoas, localizada no bairro Jardim União, “Juntos, e com muito trabalho, estamos construindo um futuro promissor para nossa cidade”, destacou Emanuel, ao ressaltar que sua administração é voltada para a população, em especial para aqueles que mais precisam do poder público, e que investe na qualidade de vida e numa educação pública de qualidade.

“É uma era de transformação, de humanização, que vai com certeza deixar saudades, mas vai deixar um legado para as próximas gerações de políticos e de gestores da nossa cidade, em especial da educação pública municipal. Cuiabá se transformou numa referência nacional, a cada dois anos, superamos o Ideb (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica), sem contar as grandes ações que vão marcar uma época como a entrega dos uniformes, do kit material escolar, os programas Climatizar é Humanizar e o Enxergar é Humanizar, criado pela primeira – dama, Márcia Pinheiro e tantos outros”, disse o gestor.

Na reforma geral a EMEB Prof. Lenine de Campos Póvoas ganhou uma nova cobertura, com telhas isotérmica, forro, instalações elétricas e padrão de entrada de energia. Novos gradis foram instalados nos muros, delimitações internas e rampas atendendo às normas vigentes de acessibilidade e segurança.

A unidade educacional ganhou novo pórtico de acesso, no padrão da gestão Emanuel Pinheiro, a cozinha foi totalmente reformada com duas despensas separadas, para secos e refrigerados. Os sanitários coletivos foram readequados e o piso em granilite de parte da escola reconstruído. Janelas e portas foram trocadas. A escola ganhou nova pintura e as calçadas do pátio foram reconstruídas.

A entrega se soma a uma série de ações voltadas à melhoria da educação na Capital. Destacado pelo prefeito Emanuel Pinheiro, o Projeto Enxergar é Humanizar tem como meta atender 100% dos estudantes do 1º ao 9º Ano de 85 escolas de Ensino Fundamental, indicados pelos professores, com a entrega de aproximadamente 3.500 (três mil e quinhentas) armações, com lentes antirreflexos.

Idealizadora do projeto Márcia Pinheiro, contou que estudou em escolas públicas na sua infância e sabe a importância disso para as famílias e falou sobre o carinho e o cuidado que a gestão Emanuel Pinheiro tem com as crianças.

Foto Jana Pessoa/Unaf



“Juntos, e com muito trabalho, estamos construindo um futuro promissor para nossa cidade”, afirma Emanuel, ao destacar os investimentos na Educação

“Nós como pais, como gestores, queremos isso, cuidar das nossas crianças. Eles são o futuro da nossa cidade, do nosso país. Nós queremos que todos tenham dignidade, que cada vez mais as crianças sejam respeitadas e cuidadas. Espero que a gestão Emanuel Pinheiro seja lembrada por esse carinho, por essa determinação, por esse olhar humanizado”, disse a primeira-dama.

Criado em 2018, o Projeto Enxergar é Humanizar tornou-se uma ação permanente da Secretaria Municipal de Educação, com impacto positivo no desenvolvimento, na qualidade de vida e no bem-estar social dos estudantes atendidos na rede pública municipal de educação.

No primeiro ano (em 2018), foram contemplados estudantes dos 1º e 2º Anos do Ensino Fundamental, que passaram por avaliação e monitoramento das aprendizagens.

A partir desse monitoramento, os professores identificaram os estudantes que tinham déficit de aprendizagem relacionado à baixa visão.

Com a pandemia, o projeto foi suspenso em 2020/2021.

Em 2022, foi retomado e teve seu alcance ampliado para atender os estudantes até o 6º Ano. Os estudantes detectados com algum problema visual foram selecionados pelos professores e equipe gestora da unidade escolar, e passaram por exame de optometria. Esse exame diagnosticou falhas de refração ou defeitos da visão (miopias, hipermetropias e astigmatismos), passíveis de correção por meio do uso de óculos.

O Projeto Enxergar é Humanizar já atendeu 300 estudantes (em 2018) e 110 estudantes (em 2022), totalizando 410 estudantes beneficiados.

ELEIÇÃO 2024 / ELEITORES DE TODO PAÍS VÃO ÀS URNAS DIA 6 DE OUTUBRO DE 2024 PARA DEFINIR OS NOMES DE PREFEITOS, VICE-PREFEITOS E VEREADORES

Conheça datas e regras importantes para eleitores e futuros candidatos

Reprodução/Internet

Da Assessoria

editornoticiamax@gmail.com

As próximas eleições municipais serão realizadas no dia 6 de outubro de 2024, quando eleitores de todo país vão às urnas para definir os nomes de prefeitos, vice-prefeitos e vereadores que assumirão os mandatos pelos quatro anos seguintes. O Tribunal Superior Eleitoral (TSE) ainda não publicou o calendário eleitoral oficial, mas já é possível delimitar datas e regras importantes a serem observadas por eleitores e futuros candidatos. O consultor eleitoral Wilson Pedroso explica que as normas são previstas na legislação federal.



As eleições serão realizadas nos 5.568 municípios brasileiros atendendo às normas e regras previstas em lei

“A Constituição Federal definiu que o primeiro turno da eleição ocorrerá sempre no primeiro domingo de outubro. A partir desta data, já podemos prever uma série de outros prazos, especialmente no que se refere à regularização de eleitores e pré-candidatos. É importante que todos estejam atentos para que possam exercer o direito ao voto e a uma eventual candidatura”, esclarece Wilson Pedroso, que possui mais de 30 anos de experiência na coordenação de campanhas eleitorais, incluindo para o Governo do Estado de São Paulo e para a prefeitura da capital paulista.

As eleições serão realizadas nos 5.568 municípios brasileiros atendendo às normas e regras previstas em lei. Wilson Pedroso explica que a legislação eleitoral pode ser alterada no prazo de até um ano antes do dia da eleição. Portanto, caso deputados e senadores aprovem, qualquer mudança deve ser sancionada até 6 de outubro de 2023 para que tenha validade no próximo pleito. A Justiça Eleitoral, por sua vez, tem até o dia 5 de março para editar as resoluções e instruções necessárias para execução das eleições, conforme previsto no artigo 105 da Lei das Eleições (Lei 9.504/1997).

ELEITORES

O voto no Brasil é obrigatório para os maiores de 18 anos e facultativo para os analfabetos, os maiores de 70 anos e os jovens de 16 e 17 anos. Estatísticas divulgadas pelo Tribunal Superior Eleitoral (TSE) em julho de 2022 mostraram que o país tem mais de 156,4 milhões de eleitores. Todos devem consultar a situação do título eleitoral e, em caso de pendências, realizar a regularização junto à Justiça Eleitoral até o dia 8 de maio do próximo ano.

O prazo é o mesmo para quem vai emitir a primeira via de título ou alterar informações de cadastro. A Lei das Eleições, no artigo 91, determina que nenhum requerimento de inscrição eleitoral ou de transferência seja recebido dentro dos 150 dias anteriores à data da eleição. Desta forma, após o dia 8 de maio de 2024, o cadastro de eleitores será fechado.

“Essa medida é necessária para a Justiça Eleitoral possa organizar as eleições, de acordo com o número de eleitores registrado em cada cidade”, aponta Wilson Pedroso.

SEGUNDO TURNO

O segundo turno das eleições deve ocorrer sempre no último domingo do mês de outubro. Portanto, em 2024, nos municípios em que houver necessidade, os eleitores deverão voltar às urnas no dia 27 de outubro. Para ser eleito em primeiro turno, o prefeito deverá alcançar a maioria absoluta dos votos, ou seja, obter mais da metade dos votos válidos (excluídos brancos e nulos). “Lembrando que apenas os municípios com mais de 200 mil eleitores terão, caso necessário, segundo turno para o cargo de prefeito”, destaca Pedroso.

CANDIDATOS

Para se candidatar a qualquer cargo eletivo no Brasil, o cidadão deve ser brasileiro, estar com seus direitos políticos regulares e provar que é alfabetizado. Os candidatos a prefeito precisam ter no mínimo 21 anos até o dia da posse e concorrentes ao cargo de vereador devem ter 18 anos na data final do registro da candidatura.

Todos os candidatos devem estar filiados a um partido político e precisam ter domicílio eleitoral na cidade em que pretendem concorrer até um ano antes da eleição. O registro das candidaturas deverá ser solicitado à Justiça Eleitoral pelos partidos, depois da realização das convenções, sendo que as coligações deverão respeitar a cláusula de reserva de gênero que prevê cota mínima de 30% para candidaturas de cada sexo.

INFRAESTRUTURA / EM CUIABÁ, OBRAS DE ASFALTAMENTO ESTÃO EM ANDAMENTO EM OITO BAIRROS, UM ANTIGO SONHO DOS MORADORES

“Mesmo sendo uma responsabilidade das prefeituras, temos levado asfalto nos bairros por todo MT”, afirma Mendes

REDAÇÃO

editornoticiamax@gmail.com

Foto Divulgação



Governador Mauro Mendes vistoria obra de asfalto em Cuiabá

O governador Mauro Mendes (UB) destacou nas suas redes sociais o avanço da pavimentação asfáltica do bairro Planalto, um dos oito bairros da Capital que receberão obras de asfaltamento, um antigo sonho de moradores que se cansaram de conviver com lama e poeira em Cuiabá.

“O Planalto é um dos oito bairros de Cuiabá que o Governo de Mato Grosso está fazendo asfalto. Mesmo sendo uma responsabilidade das prefeituras, temos levado asfalto nos bairros por todo o Mato Grosso, seja repassando dinheiro ou executando diretamente as obras”, destacou.

Em Cuiabá, o Estado investe R\$ 42 milhões nessas obras, em recursos 100% estaduais. Serão asfaltados os bairros Novo Tempo, Novo Milênio, Campo Verde da Esperança, Jardim Aroeira, Novo Horizonte, Tancredo Neves, Planalto e Alto da Boa Vista.

“Foi uma longa batalha para que isso pudesse acontecer, mas o importante é que agora temos máquinas trabalhando e, se Deus quiser, nos próximos meses vamos entregar esse asfalto para a população desses bairros”, ressaltou Mauro, durante uma das visitas às obras de asfaltamento em Cuiabá.

O secretário de Infraestrutura, Marcelo de Oliveira, explicou que o prazo para a execução das obras em todos os bairros é de 300 dias, mas, em alguns, onde as obras são de menor extensão, como é o caso do Campo Verde, o asfalto pode ser entregue antes. “Quando o governador lança uma obra é porque tem dinheiro no caixa, então não vai faltar recurso aqui”, afirmou. AS OBRAS No bairro Novo Horizonte, estão previstas obras em 10 ruas do bairro, em uma área total de 8.177,76 m² e investimento de R\$ 2,9 milhões. Já no bairro Planalto, serão asfaltados 21.785,12 m². O investimento é de R\$ 12,4 milhões. E no bairro Campo Verde da Esperança, o investimento é de R\$ 2,7 milhões para asfaltar 7.321,53

m². As obras também serão executadas nos bairros Novo Tempo, Novo Milênio, Jardim Aroeira, Tancredo Neves e Alto Boa Vista. Em todos eles, as obras estão em fase inicial, com preparação de terreno e escavações para construção do sistema de drenagem. Três empresas são responsáveis pela execução da obra, dividida em três lotes.

A licitação foi realizada pela Sinfra-MT em agosto de 2022, mas o processo ficou paralisado por quatro meses, devido à falta de autorização por parte da prefeitura. Após um acordo intermediado pelo Tribunal de Contas do Estado em dezembro de 2022, o procedimento de contratação das empresas foi retomado.



PONTE TELES PIRES - ALTA FLORESTA

MATOG



Quando você soma trabalho e eficiência, o resultado é um dos estados que mais crescem no país.

-  **06 hospitais** em construção
-  **Mais de 2400 km de** asfalto novo contratados
-  **41 novas escolas** em construção
-  Mais de **50 mil vagas em cursos** de capacitação
-  **15 mil câmeras** sendo instaladas em todo o estado





HOSPITAL CENTRAL - CUIABÁ

GROSSO NÃO PARA



WILLIAN DAVID E ELOISE IZABELLA
E.E. PROF. MARIA DA CUNHA BRUNO



CÂMERA INSTALADA
E.E. PROF. ELIANE DIGIGOV SANTANA



MARA FRANCISCA DE O. LIMA
CURSO: COSTUREIRO IND. DO VESTUÁRIO



Governo de
Mato
Grosso

HIGIENE ESCOLAR / O GOVERNO INVESTE R\$ 20,5 MILHÕES NESTA AÇÃO QUE FAZ PARTE DAS POLÍTICAS EDUCACIONAIS DO PLANO EDUCAÇÃO 10 ANOS

“Os kits agregam muito no aprendizado”, avalia diretor

REDAÇÃO

editornoticiamax@gmail.com

Foto Divulgação

664 escolas da Rede Estadual de Mato Grosso serão contempladas com 341 mil kits de higiene escolar. Os produtos devem chegar em toda rede, no decorrer dos meses e a primeira unidade a receber os kits foi a Escola Estadual Mariana Luiza Moreira, no bairro Tijucal, em Cuiabá. Lá, 715 alunos foram beneficiados pelo programa do Governo do Estado.

O secretário de Estado de Educação, Alan Porto, lembrou que a ação faz parte das políticas educacionais do Plano Educação 10 Anos. O Governo investe R\$ 20,5 milhões.

“Isso prova que o Governo olha pra quem mais precisa e reconhece a política de bem-estar nas escolas. A ação visa estimular a prática de higiene pessoal e a qualidade de ensino dos estudantes, já que muitas estudantes costumam faltar às aulas no período menstrual por não ter o absorvente para conter o fluxo menstrual”, disse o secretário.

Já o diretor da Escola Estadual Mariana Luiza Moreira Mauricio Macari, destacou que os kits agregam muito no aprendizado dos estudantes. “Muitos deles não tem condições de bancar nem mesmo o alimento dentro de casa, e sentem vergonha de ir para a escola por não terem itens para fazerem uma boa higiene bucal, como a pasta de dente e até mesmo o absorvente, no caso das meninas. Esse Governo tem cuidado e olhar para essas crianças e jovens mais carentes”, disse.

Os itens que compõem o kit de higiene são: 01 escova dental, 01 creme dental-Gel (70 gramas), 01 enxaguante bucal líquido (250 ml), 01 enxaguante bucal spray-líquido (30 ml), 24 absorventes descartáveis, 01 cartilha interativa sobre a utilização e a embalagem.



A primeira-dama do Estado, Virginia Mendes, reforçou e parabenizou o trabalho que a Seduc tem feito nos últimos anos

Kit contém 01 escova dental, 01 creme dental-Gel, 01 enxaguante bucal líquido, 01 enxaguante bucal spray-líquido e 24 absorventes descartáveis



A primeira-dama do Estado, Virginia Mendes, reforçou e parabenizou o trabalho que a Seduc tem feito nos últimos anos.

“São tantos investimentos que o Governo tem realizado através da Seduc, com infra-estrutura, uniforme escolar, chromebook e, agora, o kit higiene escolar. É muito gratificante chegar na escola e ver a felicidade das crianças, isso significa que elas se sentem bem no ambiente escolar”, ressaltou.

A estudante Aline Campos foi uma das beneficiadas com o kit e disse que agora vai se sentir mais confiante e segura em frequentar a escola, já que poderá fazer a higiene pessoal de forma adequada todos os dias. “Muitos de nós não temos condições de comprar o mínimo, que é uma pasta dental e o absorvente. Esses kits com certeza vão ajudar muito”, ressaltou.

Maria Fernanda, aluna do 9º ano da escola, agradeceu a iniciativa

do Estado e disse que tem orgulho em ser uma das beneficiadas. Já Rayane Vitória, também estudante contemplada, disse que é importante as alunas terem um kit na bolsa, já que muitas das vezes quando ocorre o fluxo menstrual, muitas delas não estão preparadas e tendo o produto em mãos sentem segurança em ir para sala de aula. “Muitas vezes faltamos aula porque não temos esse item, que é essencial para nossa higiene pessoal”.

Chegou
o seu dia
de conhecer
o **Adventista.**

Dia



Agende
sua visita e
venha conhecer
o melhor colégio
para você.

**Pré-matricula 2024:
Garanta seu
nome na lista!**



65 99671-3291

DO MATERNAL
AO ENSINO MÉDIO

**Colégio
Adventista**

COMO ESTÁ SEU CORAÇÃO? / EM TODO O MUNDO, AS DOENÇAS CARDÍACAS ESTÃO ENTRE AS QUE MAIS MATAM. NO BRASIL, SÃO CERCA DE 350 MIL MORTES A CADA ANO

Setembro Vermelho chama atenção para os cuidados com as doenças cardiovasculares

ELLOISE GUEDES
editornoticiamax@gmail.com

Setembro também o mês de conscientização a doenças cardiovasculares. O coração é nosso primeiro órgão a ser formado, ainda no estágio embrionário. É o primeiro som do bebê que os pais escutam. É o órgão que nutre de sangue e conecta nosso corpo. O coração é nosso ponto de princípio e devemos cuidar com responsabilidade para protegê-lo em seu pulsar de vida. O 'Setembro Vermelho' é uma campanha para lembrarmos de cuidar bem do nosso principal órgão.

Em todo o mundo, as doenças cardíacas estão entre as que mais matam. No Brasil, são cerca de 350 mil mortes a cada ano. Em parte, a alta incidência se explica pelos atuais por hábitos de vida. Não fumar, praticar atividade física, ter uma dieta equilibrada e evitar o consumo de álcool. Essas são as quatro atitudes saudáveis para evitar 80% das doenças cardíacas e as principais dicas dos especialistas.

Para o médico cardiologista Dr. Pedro Barros, levar uma vida saudável é um dos principais fatores para ter um coração em 'boas condições'. "Enquanto a medicina conseguiu avançar no tratamento de muitas doenças cardíacas, cresceram alguns hábitos atrelados à vida moderna, como dieta inadequada, sedentarismo e estresse, que têm uma relação direta com as doenças cardiovasculares. Quanto mais cedo adotar uma vida saudável, maior é a redução do risco de infarto, derrame e outras doenças cardíacas".

Tanto homens como mulheres com mais de 35 anos devem realizar check-up de forma periódica para que possam ter consciência sobre como está o funcionamento do coração e, consequentemente, de seu organismo como um todo.

O mês de setembro foi escolhido para concentrar as campanhas de conscientização, prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, porque no dia 29 é comemorado o Dia Mundial do Coração, uma iniciativa criada no ano 2000 pela Federação Mundial do Coração com apoio das Nações Unidas. A Lamego Diagnósticos apoia e abraça essa campanha e salienta a importância de exames bem feitos para auxiliar no diagnóstico preciso.

PRINCIPAIS DOENÇAS

As principais doenças do coração são o acidente vascular cerebral (AVC), o infarto agudo do miocárdio, a insuficiência cardíaca e a aterosclerose (doença arterial periférica). Se houver suspeita de qualquer uma delas, deve-se procurar assistência médica imediatamente. São sintomas comuns:

- Confusão mental, fraqueza ou formigamento de um lado do corpo, dor de cabeça súbita e intensa, alterações da fala, perda da visão em um dos olhos e desmaio, no AVC;
- Dor persistente no peito, dor na região do estômago, costas ou braço esquerdo, dificuldade para respirar e suor frio, em caso de infarto;
- Falta de ar, inchaço nas pernas e pés, taquicardia, cansaço excessivo e tosse seca, na insuficiência cardíaca;
- Dor na panturrilha, dificuldade para cicatrizar feridas nas pernas e pés e dedos roxos ou pálidos e frios, no caso da aterosclerose.

COMO ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

Especialistas dão algumas orientações sobre hábitos saudáveis e uma dica importante: mude o estilo de vida aos poucos, pois assim você terá mais chances de manter os novos hábitos de maneira consistente.

- Combata o sedentarismo. Pratique atividade física, de preferência de maneira regular.
- Pare de fumar. O cigarro, além do dano direto que causa nas artérias, está atrelado a outros fatores que levam às doenças do coração, como hipertensão e redução do colesterol "bom".
- Controle o peso e adote uma dieta balanceada. Coma menos carnes vermelhas, frituras e açúcar. Prefira verduras, legumes, frutas e carnes magras, como peixe.

- Faça check-ups regulares para avaliar existência de diabetes, hipertensão e colesterol alto, entre outros problemas que podem afetar a saúde do coração.



Lazer

HORÓSCOPO



VIRGEM - 23 de agosto e 22 de setembro.

A relação com chefes ou com uma pessoa importante para a sua experiência atual passa por encerramento. A sua comunicação ou a forma de interagir com a situação deve mudar. A Lua Minguante pede sabedoria para avaliar as suas ideias, principalmente na forma com que deve empregar o seu conhecimento. Os planos mudaram.



ALIMENTANDO A ALMA



Esta palavra é digna de confiança: Se morremos com ele, com ele também viveremos; se perseveramos, com ele também reinaremos. Se o negamos, ele também nos negará; se somos infiéis, ele permanece fiel, pois não pode negar-se a si mesmo.

2 Timóteo 2:11-13

DICAS

Nutricionista dá 3 conselhos para uma vida mais saudável

Cada vez mais pessoas têm se preocupado em adotar um estilo de vida saudável, com o objetivo de conquistar a longevidade e maior bem-estar para o dia a dia. Porém, nem sempre é fácil saber por onde começar.

1 - Crie novos comportamentos alimentares

Quando falamos de mudança de comportamento alimentar, não é sobre passar fome ou nunca mais comer chocolate.

2 - Respeite seu corpo e siga seu ritmo

Quanto mais complicado for o objetivo, mais difícil vai ser começar ou mantê-lo. Por isso, é importante definir metas que estejam ao seu alcance, sempre respeitando o próprio corpo e a rotina. "

3 - Saiba da sua rotina e se programe

Para adotar novos hábitos e mantê-los sem desanimar, é preciso entender a rotina e se organizar de acordo com seus horários e compromissos.

CULINÁRIA

Macarrão com repolho e linguça

INGREDIENTES DA RECEITA DE MACARRÃO COM REPOLHO E LINGUIÇA

1 gomo de linguça calabresa em cubinhos 80 gramas de bacon em cubinhos 1 cebola 1 tomate 2 dentes de alho 400 gramas de macarrão parafuso ½ repolho picado 1 colher(café) de chimichurri 1 colher(café) de colorau 1 colher(café) de sal Manjericão e cheiro verde a gosto Óleo a gosto Água e sal o quanto baste para cozinhar o macarrão

MODO DE PREPARO Coloque o macarrão numa panela com água fervendo e sal, leve ao fogo médio e deixe cozinhar até ficar al dente. Retire do fogo e escorra bem. Reserve. Numa panela coloque o óleo, o bacon e a linguça, leve em fogo médio e frite bem. Adicione o alho amassado, a cebola picada e deixe fritar um pouco mais. Acrescente o tomate, refogue bem. Junte o repolho picado, misture e deixe murchar um pouco. Coloque o sal, o colorau, o chimichurri. Misture para incorporar e deixe cozinhar um pouco mais. Adicione o manjericão e o cheiro verde e mexa para agregar. Retire do fogo despeje sobre o macarrão cozido e misture bem para envolver todos os ingredientes. Disponha numa travessa e sirva essa delícia de macarrão com repolho e linguça! 3 - Saiba da sua rotina e se programe.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

William Bonner e Sandra Annenberg	Profissão de Robert Scheidt	(?) de patrão: animal de competições	É formada pela sedimentação marinha	Flores (?): margarida e dente-de-leão
Ultrasom e ecocardiografia fetal	(?) de descarga, peça modificada em motos	Língua-mãe do português Estilhaço	"Pequeno", em "ilhota" Apenas	
Unha (?), técnica de manicure	Resultado do permanente Viril	"(?) I Love Her", sucesso dos Beatles	Maior território das ilhas do Caribe	
Estilo musical tocado em festas juninas	Consulta popular sobre projeto de lei	Lição de casa A cultura do folclore	Riqueza agrícola de São Paulo (Hist.)	
(?) Palma, jornalista	A Torá, para o Judaísmo (var.)	Central de atendimento de uma empresa	Arte de Daniel San (Cin.)	"24 (?)", série com Kiefer Sutherland
Especialidade italiana	Serviço evangélico	Arte, em inglês	(?) pronto!, expressão de impaciência	
É, em francês	Reavivar o fogo	Item de maquiagem		
Estado da Usina de Itaipu (sigla)	(?) de cena: desaparece	Cifra do acorde de ré maior (Mús.)	Raio (abrev.)	
O comportamento de maiorias intolerantes				
Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai				
Mar de (?), lago da Ásia Central				
"(?) Deum", hino solene cristão				
Formiga, em inglês				
São maioria em relação a homens de mesma idade				
Limitada, anônima e cooperativa				

BANCO 2/te. 3/and — art — ant — est. 4/mari. 11/encapsulada.

57

sherlock nm

tonycgr@hotmail.com

↑ SOBE

SORRISO É PREMIADA COMO CIDADE SUSTENTÁVEL E CIDADE DESTAQUE LIXO ZERO

Sustentabilidade é a palavra-chave do século. E, na busca por uma cidade cada vez mais sustentável, o município de Sorriso desenvolve o Programa Eco Sorriso que leva em conta os pilares da sustentabilidade, que são meio ambientes, a economia e o social, refletindo o cuidado com a natureza e com os seres humanos.

Reprodução



Gilberto Figueiredo, secretário de Estado de Saúde de Mato Grosso

Campanha Nacional de Multivacinação

Gilberto Figueiredo, que voltou a ocupar o cargo de secretário de Estado de Saúde de Mato Grosso (SES-MT) há três meses, vem realizando um excelente trabalho em prol da saúde dos mato-grossenses. No último sábado (09.09) deu início à Campanha Nacional de Multivacinação. O objetivo é atualizar o calendário vacinal das crianças e adolescentes menores de 15 anos contra as doenças imunopreveníveis e, conseqüentemente, reforçar a saúde desse público.

Motoristas desabilitados

É impressionante a quantidade de pessoas que se aventuram a dirigir sem habilitação nos municípios do nosso Estado. Para ter uma ideia, em apenas um dia, foram aprendidos 34 veículos lá em Vila Bela da Santíssima Trindade, (521 km a oeste de Cuiabá).

Evento de Sete de Setembro

Em Cuiabá, o desfile cívico-militar de comemoração dos 201 anos de Independência do Brasil, realizado na manhã da última quinta-feira (07.09), levou centenas de famílias à Avenida Getúlio Vargas, em Cuiabá - via central onde tradicionalmente ocorre o evento.

Jorge e Mateus Único 2023

Está confirmado o show dos sertanejos Jorge e Mateus em Cuiabá, o evento será realizado no dia 25 de Novembro de 2023, no Estacionamento da UNIVAG em Cuiabá/MT.



Reprodução

Reprodução



↓ DESCE

MAIS DE 50 MIL ELEITORES ESTÃO COM OS TÍTULOS CANCELADOS EM MT

Em Mato Grosso, 51.925 títulos estão cancelados pelo Tribunal Regional Eleitoral de Mato Grosso (TRE-MT). Os títulos eleitorais haviam sido temporariamente regularizados em abril de 2022 para permitir a participação dos eleitores nas eleições gerais.