

**ESTUDOS**

**CONFIRA AS DICAS PARA MANDAR BEM NA PROVA DO ENEM**

Psicóloga explica que é preciso organização, estratégia e equilíbrio para garantir o bem-estar e a concentração nesse período.

PAGINA 10

**VEJA COMO SE PROTEGER**

**ONDA DE CALOR EXIGE MAIORES CUIDADOS COM A SAÚDE**

O ideal é evitar ficar exposto diretamente ao calor e ao tempo seco. A hidratação também é muito importante.

PAGINA 8

**SETEMBRO VERDE**

**MÊS QUE INCENTIVA A DOAÇÃO DE ÓRGÃOS E TECIDOS**

Em números absolutos, o Brasil é o 2º transplantador do mundo, ficando atrás apenas dos EUA.

PAGINA 04



EDIÇÃO 396 DATA 25 DE SETEMBRO  
A 1 DE OUTUBRO DE 2023

**OPOSIÇÃO SE UNE E DEVE LANÇAR UM SÓ CANDIDATO EM LEVERGER**

A oposição em Santo Antônio do Leverger está dando um passo importante em direção à unidade, com sinais de que está se encaminhando para lançar um único candidato a prefeito.

PAGINA 05

MAURO MENDES

**2.505 KM DE ASFALTO EM APENAS 4 ANOS**

O trabalho realizado pela Sinfra já interligou 47% dos municípios que não tinham rodovias asfaltadas

Divulgação



PAGINA 03

## A IMPORTÂNCIA DA DOAÇÃO DE ÓRGÃOS

**O** Brasil tem o maior programa público de transplante de órgãos, tecidos e células do mundo e o Sistema Único de Saúde (SUS) é responsável pelo financiamento de cerca de 95% dos transplantes no País.

Aqui, pacientes recebem assistência integral e gratuita, incluindo exames preparatórios, cirurgia, acompanhamento e medicamentos pós-transplante, pela rede pública.

O Dia Nacional da Doação de Órgãos, celebrado em 27 de setembro, foi instituído pela Lei nº 11.584/2007 com o objetivo de promover a conscientização da sociedade sobre a importância da doação.

A doação de órgãos é um ato de amor, pois é uma maneira de proporcionar a uma pessoa que está doente uma nova chance de viver. A maior parte dos que se negam a oficializar a condição de doador de órgãos ou liberar os de familiares falecidos - ou em condição irreversível - o fazem por receios infundados, provindos da falta de informação.

A relutância diante do pedido de autorização 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.

Para desatar esse nó que impede o fluxo da vida, são necessárias ações em duas frentes: no estímulo à doação e no preparo da rede hospitalar para abordar famílias de potenciais doadores. Após a perda de um ente querido, o acolhimento psicossocial é um ponto-chave para a doação. Mas o assunto não pode se restringir ao delicado momento da morte.

O debate deve fazer parte do dia a dia das famílias, da escola, da mídia e de toda a sociedade.

É 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

## MT PODE DEIXAR DE SER O VILÃO E TORNAR-SE UM LÍDER NO ENFRENTAMENTO DAS MUDANÇAS CLIMÁTICAS

O aumento da temperatura média do planeta ao longo dos últimos cem anos, está mudando padrões climáticos e perturbando o equilíbrio da natureza, o que representa riscos aos seres humanos e a todas as outras formas de vida da Terra. As cidades mato-grossenses já estão entre as mais quentes do mundo e enfrentam desde 2020 o efeito do estresse hídrico, a falta de água.

As mudanças climáticas são um dos maiores desafios da humanidade, o Acordo de Paris, estabelecido na Cop-21, é uma das ações de cooperação mundial que o Brasil precisa honrar para que o mundo enfrente a atual crise climática e supere um futuro aumento da temperatura média do planeta superior a 1,5 graus, o que pode levar o planeta a um colapso na agricultura e na produção de alimentos.

Estamos no meio do caminho para execução dessas metas, sendo que já se passaram sete anos desde a COP-21, e ainda faltam sete para 2030, quando se acaba o prazo de nossos compromissos com as reduções de emissões. Todos os países signatários do Acordo de Paris se comprometeram a reduzir as emissões em 43% até 2030,

e também dar andamento às ações de mitigação, o que envolve repensarmos a nossa relação e uso dos recursos hídricos.

Mato Grosso é um dos poucos estados do país a ser signatário individual do Acordo de Paris, porém também foi o maior emissor nacional de gases de efeito estufa (GEE), em 2021, respondendo por 86,21% das emissões do Brasil, segundo o Observatório do Clima. O país hoje ocupa a quinta posição no ranking mundial dos grandes emissores segundo o WRI.

É para debater como podemos agir frente a este grave cenário que propus a criação da Câmara Setorial Temática de Mudanças Climáticas na Assembleia Legislativa de Mato Grosso. Além da relação entre as crises climáticas e hídricas, também proponho que usemos esse espaço para debatermos caminhos possíveis de como podemos transformar os problemas em possíveis oportunidades.

O principal caso é o da agricultura, atividade que responde por grande parte das emissões, mas pode ser líder no enfrentamento da crise climática. Cerca de 74,8% das emissões nacio-

nais do Brasil vieram do agronegócio em 2021, segundo dados oficiais do Sistema de Estimativas de Emissões e Remoções de Gases de Efeito Estufa (SEEG). Porém, a agropecuária é a principal atividade econômica em mais da metade das cidades brasileiras segundo IBGE. O Brasil responde pela produção de 42% da soja e 20% da carne consumida no mundo, sendo Mato Grosso o líder nacional em produtividade destas commodities.

Apesar do cenário negativo, um dos pontos otimistas é que todos os pesquisadores da CST Clima da ALMT e do Painel Intergovernamental de Mudanças Climática das Nações Unidas

(IPCC/ONU) são unânimes em apontar o setor agropecuário e de recuperação de pastagens degradadas como um dos mais potenciais na captação e redução de emissões.

Outro setor importante a ser envolvido é referente aos projetos de desmatamento evitado, captação de carbono, neutralização de carbono, conservação de florestas entre outras iniciativas relacionadas aos programas REDD. É por isso que devemos reunir especialistas, representantes do setor

produtivo, pesquisadores, políticos e formadores de opinião para juntos construirmos uma política estadual de enfrentamento à crise climática que considere nossa vocação econômica e necessidades ambientais.



Deputado estadual Júlio Campos



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

INFRAESTRUTURA / O TRABALHO REALIZADO PELA SINFRA JÁ INTERLIGOU 47% DOS MUNICÍPIOS QUE NÃO TINHAM RODOVIAS ASFALTADAS

# “Asfalto não é só para escoar a produção. É para dar dignidade, qualidade de vida”, afirma Mendes

Foto Divulgação

REDAÇÃO / ASSESSORIA

[editornoticiamax@gmail.com](mailto:editornoticiamax@gmail.com)

O governador Mauro Mendes afirmou que, até o final do ano, o Governo de Mato Grosso terá entregue 3.500 km de asfalto novo desde o início da atual gestão, em 2019.

“Essa é a nossa meta. Entregamos 2.505 km de asfalto em 4 anos e estamos concluindo mais 1.000 km só neste ano. Asfalto não é só para escoar a produção. É para dar dignidade, qualidade de vida, acesso e desenvolvimento aos mato-grossenses”, pontuou o governador.

Mauro também mencionou que há dezenas de obras de recuperação asfáltica em andamento, a exemplo da MT-040, que esteve visitando na semana passada, ressaltando que este ano vai terminar cerca de 1.000 km de asfalto novo.

“No primeiro mandato, nós terminamos 2.500 km. Ou seja, vão ser 3.500 km de chão que virou asfalto. Além do asfalto novo, teremos mais de 3.000 km de recuperação, e com qualidade, em todas as regiões de Mato Grosso”, citou.

O trabalho realizado pela Secretaria de Infraestrutura e Logística (Sinfra) já interligou 47% dos municípios que não tinham rodovias asfaltadas. Dos 38 municípios mato-grossenses que não possuíam acesso por via asfaltada, 18 deles já receberam asfaltamento do Governo do Estado.

A Sinfra também executa obras em outros oito municípios, o que vai garantir um total de 129 cidades com ligações asfaltadas. Outros 12 municípios, localizados na região do Norte Araguaia, dependem de obras na BR-158, de responsabilidade do Governo Federal. A licença ambiental para a implantação do asfalto no local foi emitida nesta semana.



“Entregamos 2.505 km de asfalto em 4 anos e estamos concluindo mais 1.000 km só neste ano”, pontua Mauro Mendes

“Mato Grosso tem a maior malha rodoviária estadual do país e precisa investir em infraestrutura. Levar asfalto para os municípios é garantir dignidade para todos os cidadãos que precisam utilizar as estradas”, afirmou o secretário de Infraestrutura e Logística, Marcelo de Oliveira. Com as obras da Sinfra, os municípios de Araguaína, Ponte Branca, Ribeirãozinho e Torixoréu agora tem estradas asfaltadas, tanto em direção a Barra do Garças quanto no sentido de Alto Araguaia. Isso foi possível com a entrega da MT-100 em 2022, quase 30 anos após a obra ser anunciada na região. Outra obra esperada há muitos anos, que foi finalizada pela atual gestão do Governo do Estado, foi a da MT-326, que garantiu uma via asfaltada para Cocalinho. Além dos 112 quilômetros de asfalto novo, foi construída uma ponte sobre o Rio das Mortes, eliminando

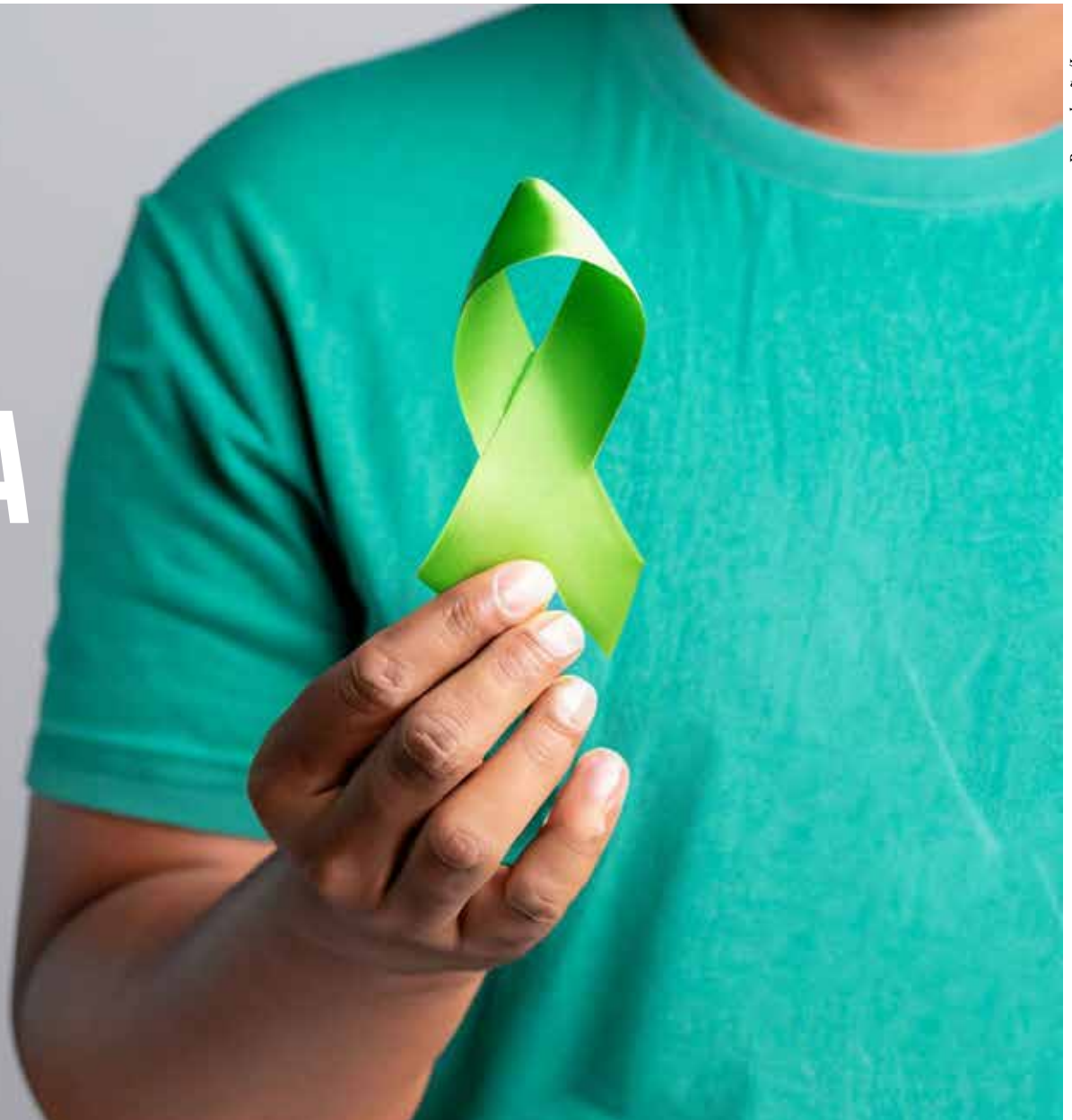
uma balsa no caminho. O asfalto também chegou ao município de Tesouro, que foi emancipado em 1953. Com o asfaltamento da MT-100, a cidade agora é ligada até Guiratinga. Outro trecho de 51 km da MT-110, entregue em 2021, permitiu que Novo São Joaquim e Campinápolis tivessem uma ligação com Nova Xavantina.

A Sinfra ainda realiza obras para garantir que mais oito municípios tenham estradas asfaltadas. Aripuanã, Colniza, Cotriguaçu e Juruena vão ter um rodovia pavimentada com as obras na MT-170, antiga BR-174. O Governo pediu a estadualização do trecho rodoviário para garantir a chegada do asfalto. Quatro lotes estão com trabalhos sendo executados, com a previsão de terminar em 2024. Outros dois serão licitados ainda neste ano.

Em Aripuanã, o Estado também asfaltou a MT-208 até a Passagem do Loreto, que fica no entroncamento com a antiga rodovia federal. Em Apiacás, a Sinfra está asfaltando a MT-206 em direção a Paranaíta. O primeiro lote já está pronto e o segundo está com obras em andamento para serem entregues no ano que vem. São 124 km sendo asfaltados. A viagem entre Gaúcha do Norte e Paranatinga já está mais rápida com a entrega do primeiro lote de 39 km da rodovia, realizado em parceria com a Associação dos Usuários da MT-129 (Amex). Outros dois lotes estão em obras, sendo um deles também em parceria com a Amex. As outras obras em andamento estão na MT-313, que vai ligar Rondolândia até a divisa com Rondônia, e na MT-322, que vai ligar Bom Jesus do Araguaia até um trecho asfaltado da BR-158.

ESPERANÇA DE VIDA / EM NÚMEROS ABSOLUTOS, O BRASIL É O 2º MAIOR TRANSPLANTADOR DO MUNDO, ATRÁS APENAS DOS EUA

# SETEMBRO VERDE: MÊS QUE INCENTIVA A DOAÇÃO DE ÓRGÃOS E TECIDOS



Reprodução/Internet

Elloise Guedes

[editornoticiamax@gmail.com](mailto:editornoticiamax@gmail.com)

**S**etembro também é o mês de conscientização de Doação de Órgãos no Brasil. Lembrado no dia 27 de setembro, Dia Nacional da Doação de Órgãos foi criado por lei em 2007 para realizar campanhas de estímulo à doação. O Brasil tem o maior programa público de transplante de órgãos, tecidos e células do mundo e o Sistema Único de Saúde (SUS) é responsável pelo financiamento de cerca de 95% dos transplantes no País.

Em números absolutos, o Brasil é o 2º maior transplantador do mundo, atrás apenas dos EUA. Pelo SUS pacientes recebem assistência integral e gratuita, incluindo exames preparatórios, cirurgia, acompanhamento e medicamentos pós-transplante, pela rede pública. Alguns órgãos podem ser doados em vida, como rim e fígado. Outros dependem do diagnóstico de morte cerebral e de autorização da família.

A campanha pretende, ao mesmo tempo, estimular as pessoas para que conversem com seus familiares e amigos sobre o assunto. Apesar de nos últimos anos ter aumentado a discussão, trata-se ainda de um tema polêmico e de difícil entendimento, que resulta em um alto índice de recusa familiar, fato que não ocorre só no Brasil.

Segundo pesquisa conduzida pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) a incompreensão da morte encefálica, a falta de preparo da equipe para fazer a comunicação sobre a morte e motivos religiosos são os principais fatores dessa recusa. A legislação em vigor determina que a família seja responsável pela decisão de doar ou não os órgãos de seu ente falecido.

No caso de doador vivo, a pessoa maior de idade e capaz juridicamente pode doar órgãos a seus familiares. Para a doação entre pessoas não

aparentadas é exigida autorização judicial prévia. Entre vivos podem ser doados um dos rins, parte do fígado, parte da medula e parte dos pulmões.

Os potenciais doadores não vivos são pacientes assistidos em UTI com quadro de morte encefálica, ou seja, morte das células do Sistema Nervoso Central, que determina a interrupção da irrigação sanguínea ao cérebro, incompatível com a vida, irreversível e definitivo.

Na doação de órgãos de pessoas falecidas são obtidos rins, coração, pulmões, pâncreas, fígado, intestino e tecidos como córneas, válvulas, ossos, músculos, tendões, pele, veias e artérias. Após efetivada a doação, a Central de Transplantes do Estado é comunicada e através do registro de lista de espera seleciona seus receptores mais compatíveis entre os pacientes que necessitam de um transplante.

O Sistema Nacional de Transplantes

(SNT) é responsável pela regulamentação, controle e monitoramento do processo de doação e transplantes realizados no país, com o objetivo de desenvolver o processo de doação, captação e distribuição de órgãos, tecidos e partes retiradas do corpo humano para fins terapêuticos.

Na maioria das vezes, o transplante de órgãos pode ser a única esperança de vida ou a oportunidade de um recomeço para as pessoas que precisam da doação. O gesto de familiares de um mesmo doador pode beneficiar várias pessoas e, todos os anos, milhares de vidas são salvas. O Ministério da Saúde orienta aos futuros doadores que conversem com os familiares e autorizem por escrito a doação dos órgãos e tecidos. Ainda segundo o Ministério da Saúde, mais de 50 mil brasileiros aguardam na fila do transplante de órgãos. A maioria está à espera de um rim. O transplante de córnea é o segundo com maior número de pacientes na lista.

ELEIÇÕES 2024 / PARTIDOS DE OPOSIÇÃO CAMINHAM PARA LANÇAR UM ÚNICO CANDIDATO NAS PRÓXIMAS ELEIÇÕES

# Oposição se une e deve lançar um só candidato em Leverger

Top Mídia

editornoticiamax@gmail.com

A oposição de Leverger ganhou um importante reforço, o campeão de votos do município vereador Eric Cruz (PSB) deixou a base de apoio da prefeita Francieli Magalhães.

A oposição em Santo Antônio do Leverger está dando um passo importante em direção à unidade, com sinais de que está se encaminhando para lançar um único candidato nas próximas eleições. Essa coalizão de forças políticas tem como objetivo oferecer uma alternativa só-

lida à atual administração, buscando consolidar o apoio dos eleitores em torno de um único nome. Essa estratégia demonstra a determinação da oposição em trabalhar em conjunto para enfrentar os desafios do município e conquistar a confiança dos cidadãos. O cenário político local promete esquentar à medida que as eleições se aproximam. Hoje o grupo conta com cinco nomes de vasta experiência e peso no município, são eles: Nenga Mattos, Éric Cruz, Tayane Castro, Wagner Belmiro e Franklin.



Foto Divulgação

Vereador Eric Cruz deixou a base de apoio da prefeita Francieli Magalhães e integra agora o bloco oposicionista

AVANÇO

## Hospital particular de Cuiabá é autorizado a fazer transplante de rins

ASSESSORIA

editornoticiamax@gmail.com

Mato Grosso passa a contar com um novo centro de transplantes renais. O Hospital São Mateus, em Cuiabá, foi habilitado pelo Ministério da Saúde para a realização desse tipo de cirurgia. Com a autorização, a unidade passou de média para alta complexidade e já está apta para a realização dos procedimentos.

O médico nefrologista, Jonathan dos Santos Feroldi e Souza, é o responsável técnico

pelos transplantes no Hospital São Mateus. Ele explica que a habilitação é um grande avanço para essa demanda, tanto na saúde pública quanto privada no Estado.

“Isso significa que pacientes que necessitam desse tipo de cirurgia não precisarão mais se deslocar para outros Estados via TFD (Tratamento Fora do Domicílio), o que economiza tempo, recursos e proporciona um melhor conforto e suporte familiar durante o processo.”

Segundo o especialista, outro aspecto positivo é que ter um centro de transplantes no Estado também pode diminuir a lista de espera e tornar mais eficiente a logística para a transferência de órgãos.

“Além disso, a presença de um hospital habilitado e com equipe captadora pode incentivar a doação de órgãos entre os habitantes do Estado e conscientizar sobre a importância deste ato de solidariedade”, enfatiza.

A diretora-geral do Hospital São Mateus, Marilda Venzel, destaca que a habilitação demonstra a atenção que a unidade tem com os rigorosos padrões de excelência exigidos para que as cirurgias de alta complexidade possam ser realizadas.

Dentre os requisitos verificados pelo Ministério da Saúde para a habilitação estão: infraestrutura com salas cirúrgicas específicas para transplantes e unidades de terapia inten-

siva equipadas para receber pacientes transplantados; equipamentos modernos e em perfeitas condições de uso; equipe multidisciplinar especializada, incluindo urologistas, nefrologistas, anestesistas, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, nutricionistas, entre outros. Os transplantes são realizados por meio do SUS, com contratualização feita via Coordenadoria de Transplantes da Secretaria de Estado de Saúde de Mato Grosso (CET-SES/MT)



Canal 30 | 89,5fm | al.mt.gov.br | FaceALMT

PARA PROTEGER  
CRIANÇAS E JOVENS,  
NÃO PRECISA SER  
SUPER-HERÓI.  
SÓ PRECISA SER

**GENTE.**



SAIBA MAIS EM: [al.mt.gov.br](http://al.mt.gov.br)



Abuso sexual não é coisa da imaginação ou fantasia de criança e pode acontecer em qualquer família, pobre ou rica, na cidade ou no campo. Proteger nossos jovens e crianças é dever moral de todos os adultos.

### Fique atento aos sinais:

- Mudança de comportamento;
- Alteração no sono ou no apetite;
- Apatia, ansiedade, agressividade;
- Isolamento, perda de rendimento escolar;
- Incômodo com a presença de algum adulto, inclusive parentes, vizinhos e amigos da família.



VEJA COMO SE PROTEGER / O IDEAL É EVITAR FICAR DIRETAMENTE EXPOSTO AO CALOR E AO TEMPO SECO

# Onda de calor exige maiores cuidados com a saúde

Da Redação

[editornoticiamax@gmail.com](mailto:editornoticiamax@gmail.com)

A onda de calor chegou ao país, e Mato Grosso tem registrado temperaturas acima dos 42°. Os riscos à saúde são potencializados pela baixa umidade e com esses fatores combinados, é fundamental se proteger para minimizar riscos à saúde.

Serviços públicos de saúde e defesa civil listam uma série de dicas e orientações para quem está nos locais onde o calor e o tempo seco acontecem ao mesmo tempo. O principal é manter a hidratação em dia, se possível tomando mais água que o habitual. Além da água, são recomendados sucos naturais e água de coco. Uma boa dica é carregar uma garrafa para reposição de líquidos quando estiver fora de casa. O ideal é evitar ficar diretamente exposto ao calor e ao tempo seco, o que nem sempre é possível. Quem precisar sair à rua, especialmente nos horários mais quentes do dia, deve usar roupas leves e buscar proteção extra, como chapéu ou boné, além do filtro solar. Os cuidados abrangem também a alimentação, especialmente para manter o corpo mais hidratado, comendo alimentos mais leves, como saladas e legumes. Lembrando que quanto mais água contiver nos legumes, melhor o resultado.

Entre eles destacam-se o tomate, chuchu e abobrinha. E é recomendado evitar produtos industrializados e enlatados.

Para melhorar o processo de umidificação do ar nos espaços fechados, a alternativa é espalhar vasilhas ou baldes com água nos ambientes e toalhas molhadas nas janelas. Se tiver um umidificador de ambiente, facilita ainda mais.

Em relação ao uso do filtro solar, o Ministério da Saúde indica que os produtos tenham fator de proteção 30 ou mais e sejam “aplicados 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplicados a cada duas horas ou após nadar, suar e se secar com toalhas. Mesmo com todos os cuidados é fundamental ficar atento a alguns sinais que podem indicar problemas causados pelo calor extremo, como boca e peles secas, tontura, fraqueza, dores de cabeça, confusão mental, perda de consciência e sensação de aumento da pulsação. Em casos mais graves de desconforto ou dificuldade na respiração, a orientação é buscar auxílio médico imediatamente.

*Hidratação é uma das principais dicas a serem seguidas durante a onda de calor*







# GERENCIE SEUS DOCUMENTOS DE FORMA INTELIGENTE E SEGURA

Analizamos e automatizamos os processos de sua empresa para garantir  
uma gestão inteligente dos seus documentos e informações

 **MAYACOM**

SOLUÇÕES EM TECNOLOGIAS

RUA: PRIMAVERA, 286 - BOSQUE DA SAÚDE / CUIABÁ - MT  
(65) 3644-6686 - E-MAIL: MAYACOMTECNOLOGIA@GMAIL.COM

ESTUDOS / PSICÓLOGA EXPLICA QUE É PRECISO ORGANIZAÇÃO, ESTRATÉGIA E EQUILÍBRIO PARA GARANTIR O BEM-ESTAR E A CONCENTRAÇÃO NESSE PERÍODO

Assessoria Unic  
editornoticiamax@gmail.com

Pouco menos de 50 dias até o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), e os estudantes já aceleram os passos rumo ao ensino superior e colocam em prática os métodos de aprendizagem adquiridos ao longo dos últimos anos.

Segundo o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), 3,9 milhões de estudantes se inscreveram para a prova que acontecerá nos dias 5 e 12 de novembro deste ano. O número representa um aumento de quase meio milhão de participantes em relação aos inscritos no ano passado. O fato é que, o desejo de conquistar uma excelente pontuação e a ansiedade, deixam a reta final dos estudos mais intensas e muitos tendem a passar noites acordadas ou, ainda, deixam a vida social de lado, com o intuito de se dedicar melhor à jornada. No entanto, a preparação para a prova vai além de uma rotina maçante de imersão aos conteúdos que possivelmente serão abordados na avaliação. Vlasta Pereira Magalhães, professora do curso de Psicologia da Unic Beira Rio, explica que é preciso organização, estratégia e equilíbrio para garantir o bem-estar e a concentração nesse período.

“A preparação para o Enem ou para qualquer prova de vestibular é uma jornada que exige persistência e dedicação. Seguir um cronograma de estudos e avaliar o progresso individual é importante, mas é bom lembrar que tirar pausas regulares para descansar, praticar atividade física e cuidar da saúde mental é tão relevante quanto o aprendizado. Muitos negligenciam o descanso nesse período, mas a tranquilidade pode ser fundamental para gerar segurança e concentração”, aponta.

# O Enem está chegando! Confira as dicas para se preparar e mandar bem na prova

Foto Divulgação



Estudantes já aceleram os passos rumo ao ensino superior e colocam em prática os métodos de aprendizagem

A seguir, a especialista elenca dicas para ajudar os candidatos na preparação para os estudos e para o dia da prova.

**CRIE UM CRONOGRAMA DE ESTUDOS:** Planeje sua rotina com antecedência, reservando tempo para analisar todos os materiais. O Enem abrange uma variedade de áreas, então é importante distribuir seu ritmo de maneira equilibrada.

**ESTEJA POR DENTRO DO FORMATO DA PROVA:** Familiarize-se com o formato do exame, incluindo o

número de questões, tempo disponível para cada seção e os tipos de perguntas. Isso o ajudará a se sentir mais confiante e seguro no dia da avaliação.

**FAÇA SIMULADOS:** Pratique com simulados do Enem. Isso o ajudará a conhecer o estilo das perguntas e a gerenciar o tempo de respostas. Resolver questões de anos anteriores facilitará a compreensão das questões. Utilize livros didáticos, apostilas, sites educacionais, videoaulas e aplicativos que oferecem conteúdos confiáveis.

**APERFEIÇOE SUAS TÉCNICAS DE REDAÇÃO:** Dedique tempo para melhorar suas habilidades de escrita e interpretação. Leia sobre temas atuais e aplique a escrita por meio de textos dissertativos-argumentativos. Contar com a revisão de alguém que tenha domínio na área é um diferencial.

**MANTENHA UMA ROTINA SAUDÁVEL:** Tenha equilíbrio para cuidar da saúde física e mental. Alimentação adequada e leve, atividade física e noites de sono tranquilas com horas

regulares ajudarão a manter o cérebro ativo e em bom funcionamento, além de minimizarem sintomas de ansiedade, medo e estresse.

*Por fim, Vlasta Magalhães lembra que a preparação para o Enem é uma jornada e a motivação, o foco e o equilíbrio, são fundamentais para obter o sucesso que deseja.*

# Colégio Adventista.

Conhecimento e valores cristãos pra toda a vida.



TIS PROPAGANDA

Mais que ensinar, o Colégio Adventista forma cidadãos éticos, solidários e preparados para os desafios da vida. Uma educação baseada em valores cristãos e no que existe de melhor em infraestrutura e método de aprendizagem.

**AGENDE UMA VISITA  
E FAÇA SUA MATRÍCULA**

DO MATERNAL  
AO ENSINO MÉDIO



 65 99671-3291

 **Colégio  
Adventista**

↑ SOBE

LIMPURB ATENDEU MAIS DE 50 BAIRROS NA PARTE DE MANUTENÇÃO E ILUMINAÇÃO PÚBLICA

Mais de 50 bairros de Cuiabá foram alcançados, durante a semana passada, pelo serviço de manutenção no sistema de iluminação pública. Os trabalhos são coordenados pela Empresa Cuiabana de Zeladoria e Serviços Urbanos (Limpurb) e abrangem uma série de atividades fundamentais para garantir o bom funcionamento dos equipamentos.

↓ DESCE

AUMENTO DE 5°C NA TEMPERATURA EM CUIABÁ PREOCUPA A POPULAÇÃO

Em temperaturas elevadas o risco de insolação, e até mesmo morte por hipertermia - que é quando a temperatura do corpo fica muito alta - é preocupante. Na última quinta-feira a temperatura em Cuiabá chegou a 46°C.

# sherlock nm

tonycgr@hotmail.com

Reprodução



Foto do empresário Juliano Jorge Boraczynski, produzida por IA

## O MUNDO NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A inteligência artificial está revolucionando o mundo das artes digitais, tornando a criação de imagens fantásticas num processo muito acessível e com apenas alguns cliques. Quem aderiu as benesses desta tecnologia, em suas redes sociais, foi o competente presidente da Companhia Mato-grossense de Mineração (Metamat), Juliano Jorge Boraczynski, que possui nos bancos de imagens fotos impressionantes, criadas por IA.

## BOLSONARO DEVE CONTINUAR INELEGÍVEL

Pelo andar da carruagem, o ex-presidente Bolsonaro dificilmente concorrerá nas eleições de 2026. Na última sexta-feira, dia 22, diante de um plenário virtual, o relator do caso que acusa o ex-presidente de abuso de poder político e uso indevido dos meios de comunicação, votou para mantê-lo inelegível.

## FERRUGEM APRESENTA SEU NOVO SHOW EM CUIABÁ

Intitulado 'Interessante', em homenagem a sua esposa, o show do cantor e compositor Ferrugem promete ser a grande atração do mês de novembro em Cuiabá; o evento será realizado na Musiva, no próximo dia primeiro. Os ingressos do estão custando a partir de R\$ 100,00 (meia), R\$ 200,00 (inteira) e o camarote para 10 pessoas está por R\$ 2.500,00.



Reprodução