



SEGURANÇA

# SEM MOLEZA PROS BANDIDOS

A radiocomunicação digital já está concluída em 100% dos municípios de Mato Grosso. A nova ferramenta abrange a Polícia Militar, Polícia Judiciária Civil, Corpo de Bombeiros Militar, Perícia Oficial e Identificação Técnica (Politec), Polícia Penal e Sistema Socioeducativo.

Mayke Toscano/Secom-MT



“Começamos esse grande investimento em 2021 e estou muito feliz porque estamos coroadando aquilo que é resultado do trabalho de todos”, afirmou o governador

PAG 03

## VIOÊNCIA

**Mato Grosso registra aumento de 16% em casos de abuso sexual**



Divulgação

PAG 08

## HABITAÇÃO

**Minha casa, minha vida: 5 residenciais foram selecionados em Cuiabá**



Divulgação

As obras dos empreendimentos contemplados pelo programa devem ter início em 2024, com previsão de entrega para dois anos

PAG 05

**SISTEMA IMUNOLÓGICO**  
**‘Dezembro Vermelho’ lembra o Dia Mundial de Combate ao HIV**

PAG 04



Divulgação

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde e a Secretaria de Estado da Saúde e a Unaiids, a cada 15 minutos uma pessoa é infectada com o vírus

## MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O HIV

**E**m pouco mais de três décadas, os avanços da ciência foram suficientes para transformar o significado da Aids, a Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, doença crônica causada pelo vírus HIV. Quando foram registrados os primeiros casos, no começo dos anos 1980, a doença era uma sentença de morte, inescapável, variando apenas o tempo de vida que ainda restaria a cada enfermo. Diagnósticos precoces, combinados a tratamentos adequados e atenção médica continuada, são capazes de proporcionar qualidade de pessoas que descobriram a infecção pelo HIV.

No Dezembro Vermelho, dedicado à prevenção da infecção e do combate ao HIV/Aids, se reforça ações para conscientizar a população sobre o diagnóstico e tratamento, além de buscar reduzir o preconceito e a discriminação às pessoas vivendo com HIV.

É importante destacar que ter HIV não é o mesmo que ter Aids, pois há muitos soropositivos que vivem anos sem apresentar sintomas e sem desenvolver a doença. O vírus pode ser transmitido a outras pessoas pelas relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento de seringas contaminadas ou de mãe para filho durante a gravidez

e a amamentação, quando não tomam as devidas medidas de prevenção. Por isso, é essencial se proteger em todas as situações e fazer regularmente o exame. O poder público deve se apropriar permanentemente do papel de protagonista na prevenção à doença. Questão de saúde pública, a infecção pelo HIV demanda medidas de largo alcance e ações multissetoriais. Campanhas educacionais e de conscientização, no sentido de se evitar comportamentos de risco, em especial, das práticas sexuais, são indispensáveis, de forma a expandir o conhecimento e difundir hábitos saudáveis, e instruir as novas gerações.

Foi reafirmado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que é fundamental, para o aumento da qualidade de vida daqueles que foram infectados com o HIV e ao combate à expansão da doença, o envolvimento da sociedade civil, para além do Estado. O compromisso com seus pares, imperativo ético, é capaz de ampliar o conhecimento sobre a Aids e mitigar o nocivo preconceito que ainda cerca a doença. A luta do Dezembro Vermelho é contra o vírus, mas também sobre como a pessoa que convive com HIV é vista pela sociedade. O paciente, como todo cidadão, tem o direito a uma vida comum.

### ARTIGO

## VETO A GERAÇÃO DE EMPREGOS

O presidente da República vetou o projeto de lei aprovado pelo Congresso Nacional, que por sua vez, prorroga a substituição da contribuição previdenciária exigida sobre a folha de pagamento dos funcionários pela receita bruta auferida por alguns setores empresariais.

Na prática, a medida substituiu a contribuição previdenciária patronal, de 20% sobre a folha de salários, por alíquotas de 1% a 4,5% sobre a receita bruta auferida pela empresa.

O fundamento de tal sistemática repousa na função indutiva do Estado para promover a competitividade da indústria, em especial sobre os setores altamente dependentes de mão de obra intensiva, em face ao peso da carga tributária de 28% incidente sobre a folha de salários.

Os setores alcançados pela medida reportam os seguintes efeitos con-

siderados estruturantes, a saber: geração de empregos, aumento da renda dos trabalhadores, redução da informalidade e aumento das exportações, principalmente de serviços.

Nesse sentido, o veto impactará diretamente 17 setores que têm grande participação na geração de emprego do país, tais como confecção e vestuário, calçados, construção civil, call center, comunicação e obras de infraestrutura.

Importante ressaltar que diversos estudos demonstram que a política pública de desoneração da folha contribuiu para o aumento no Produto Interno Bruto, no emprego e nas exportações.

O estudo do próprio Ministério da Economia demonstra que a redução de 10% no custo trabalhista gera um aumento de 3,4% no emprego formal e que a desoneração resultou na probabilidade de ingresso no mercado de trabalho em cerca de 3%.

E, conforme noticiado pela imprensa, a geração de empregos já vem desacelerando, apresentando números piores do que em 2022 e 2021.

Os analistas já sinalizam que esse desaquecimento do mercado de trabalho deve permanecer nos próximos meses.

Diante disso, uma medida que claramente impacta em um aumento do custo de trabalho tem relação direta, e preocupante, com esse processo de desaceleração de geração de emprego.

Sendo assim, o veto torna-se ainda mais inoportuno diante da perspectiva de desaceleração da economia já prevista para os próximos meses.

Desse modo, conforme já sedimentado no Supremo Tribunal Federal e com respaldo na própria Constituição Federal, a busca do pleno emprego é dever do

poder público, não podendo apenas visar o aspecto arrecadatório em detrimento do princípio fundamental que impõe a redução das desigualdades sociais.

Foto Divulgação



Victor Humberto Maizman é advogado e consultor jurídico tributário.



**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**  
Fabio Eduardo Turequi

**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 SEGURANÇA

PARA ATENDER OS MUNICÍPIOS, FORAM ADQUIRIDOS 4.500 TERMINAIS DE RÁDIOS DIGITAIS E CERCA DE 3 MIL SERVIDORES FORAM CAPACITADOS

# MAURO: “Hoje 100% das nossas forças de segurança contam com rádio digital”

REDAÇÃO

editornoticiamax@gmail.com

Mayke Toscano/Secom-MT

A radiocomunicação digital começou a ser implantada em 2020 e já está concluída em 100% dos municípios de Mato Grosso, com um investimento de mais de R\$ 90 milhões. A ferramenta coloca o estado como o mais digital do país, proporcional à extensão territorial.

“Hoje 100% das nossas forças de Segurança em Mato Grosso contam com rádio digital. Na prática, isso significa que a bandidagem não consegue mais comprar aqueles radinhos no camelô e copiar a frequência da conversa dos policiais, o que acontecia há alguns anos quando tínhamos rádios analógicos”, comemorou o governador Mauro Mendes.

Para atender todos os municípios, foram adquiridos 4.500 terminais de rádios digitais e cerca de 3 mil servidores de segurança foram capacitados.

“Começamos esse grande investimento em 2021 e estou muito feliz porque estamos coroando aquilo que é resultado do trabalho de todos. Todos participaram, contribuíram, cada um do seu modo, no seu momento, e é por isso que a gente vive essa boa fase em Mato Grosso”, afirmou o governador.

A nova ferramenta abrange a Polícia Militar, Polícia Judiciária Civil, Corpo de Bombeiros Militar, Perícia Oficial e Identificação Técnica (Politec), Polícia Penal e Sistema Socioeducativo.

O Governo do Estado adquiriu 4,5 mil terminais digitais, 256 Estações Rádio Base (ERB), 44 rádios fixo, 4.042 rádios portáteis, torres, controladores de sites (SIS), consoles para despacho, mochilas transportáveis, entre outras ferramentas tecnológicas, além do veículo móvel para auxiliar as forças de segurança nas operações de buscas a criminosos em regiões de difícil acesso. A rede digital é segura e criptografada, garantindo que a



“Começamos esse grande investimento em 2021 e estou muito feliz porque estamos coroando aquilo que é resultado do trabalho de todos”, afirmou o governador

frequência não seja copiada por organizações criminosas.

A implantação ocorreu em quatro fases, sendo a primeira nas regionais de Cuiabá e Várzea Grande. Na sequência a Sesp trabalhou na faixa de fronteira, nas cidades de Cáceres e Pontes e Lacerda, e seguiu para expansão da tecnologia nas regionais de Sinop, Rondonópolis, Barra do Garças, Tangará da Serra, Primavera do Leste e Nova Mutum.

A conclusão ocorreu neste mês,

nas regionais de Juína, Alta Floresta, Vila Rica, Água Boa e Guarantã do Norte. Neste período, mais de 4 mil servidores foram capacitados para operar a tecnologia e mais de 9,1 milhões de chamadas foram atendidas pelo Centro Integrado de Operações de Segurança Pública (Ciosp).

O secretário de Segurança Pública, César Roveri, afirmou que o investimento feito é um legado que a gestão Mauro Mendes

deixa para a segurança de Mato Grosso.

“Nós saímos da era analógica e passamos para a era 100% digital, com criptografia de ponta a ponta. Isso garante mais segurança e tranquilidade nas operações das forças de segurança, porque impede que usuários não autorizados acessem e roubem as informações. É um legado que o governador Mauro Mendes deixa para o Estado”, disse.

## REDAÇÃO

O mês de dezembro chega com uma campanha de muita importância para sociedade, o 'Dezembro Vermelho', que destaca a luta e prevenção contra o HIV/AIDS. A data constitui uma oportunidade para apoiar as pessoas envolvidas na luta contra o HIV e melhorar a compreensão do vírus como um problema de saúde pública global.

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde e a Secretaria de Estado da Saúde e a Unids, a cada 15 minutos uma pessoa é infectada com o vírus. A campanha Dezembro Vermelho é um conjunto de ações que foi instituída pela Lei nº 13.504/2017 e marca uma grande mobilização nacional na luta contra o vírus HIV/AIDS (Vírus da Imunodeficiência Humana) e outras IST (infecções sexualmente transmissíveis), chamando a atenção para a prevenção, a assistência e a proteção dos direitos das pessoas vivendo com o HIV.

O HIV é um vírus que ataca o sistema imunológico do indivíduo, porém, existe tratamento para controle da doença. Ele pode ser transmitido através de relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento de seringas, agulhas e outros materiais contendo sangue contaminado, assim como da mãe portadora do vírus para o filho durante a gestação e amamentação quando não são tomadas as devidas medidas de prevenção.

Por isso a importância das medidas de prevenção e a realização dos testes para diagnóstico. Todas as pessoas diagnosticadas com HIV têm disponível o tratamento com os medicamentos antirretrovirais, medicamentos estes que estão evoluindo com o tempo e que hoje se apresentam em um menor número de comprimidos diários, assim como posologia única ao dia, com menores efeitos colaterais, colaborando para que os indivíduos vivendo com o HIV possam realizar seu tratamento com menos efeitos adversos e com qualidade de vida.

## HIV no Brasil

Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 920 mil brasileiros vivem com HIV.

# 'Dezembro Vermelho' lembra o Dia Mundial de Combate ao HIV/Aids



Foto Reprodução

Deste total, 89% foram diagnosticados, 77% fazem tratamento com antirretroviral e 94% das pessoas que fazem o tratamento já não transmitem o HIV, por terem atingido a carga viral indetectável.

Os indicadores do Boletim Epidemiológico HIV/Aids do Ministério da Saúde, publicado em 2020, mostraram que, no Brasil, os homens predominam os casos de infecção com 69,4%, contra 30,6% em mulheres. O que indica 26 homens para cada dez mulheres infectadas.

De acordo com boletim, verificou-se que 51,6% dos casos em homens foram decorrentes de exposição homossexual ou bissexual, 31,3% heterossexual e 1,9% se deram entre os usuários de drogas injetáveis. Já entre as mulheres, foi identificado que 86,6% dos casos são resultantes da exposição heterossexual e 1,3% entre usuárias de drogas injetáveis.

Em faixa etária, o grupo mais afetado pela doença é o de pessoas que possuem entre 20 e 34 anos, representando 52,7% dos casos.





Foto Reprodução

As obras dos empreendimentos contemplados pelo programa devem ter início em 2024, com previsão de entrega para dois anos

## Minha casa, minha vida: 5 residenciais foram selecionados em Cuiabá

Da Redação  
editornoticiamax@gmail.com

Cuiabá teve cinco residenciais selecionados para o Minha Casa, Minha Vida. Serão 900 casas em residenciais dos bairros Jardim Comodoro, São Sebastião e Tijucal. Esses empreendimentos foram selecionados pelo Ministério das Cidades na primeira etapa do programa habitacional do Governo Federal. O secretário de Habitação e Regularização Fundiária, Marcrean Santos, afirma que as obras dos empreendimentos contemplados pelo programa devem ter início em 2024, com previsão de entrega para dois anos. “Essas casas serão do Faixa 1, destinadas a pessoas de baixa renda, que ganham

até R\$ 2.640,00, sendo os grupos prioritários aqueles que moram em área de risco, pessoas idosas, deficientes, mães solteiras, essas pessoas terão prioridade na inscrição dessas casas”, afirmou em entrevista ao jornal Bom Dia MT. O secretário ressalta que as inscrições deverão ser abertas em fevereiro ou março do próximo ano. Ele ainda destaca que os 22 empreendimentos credenciados pela Secretaria de Habitação são de empresas privadas, em áreas privadas. “Todos os projetos apresentados estão em áreas boas, em locais estruturados. Ou seja, estão inseridos na área urbana e com infraestrutura já adequada,

garantindo um residencial onde os moradores já terão acesso aos serviços básicos, como transporte público, saúde e educação. Por isso, com a aprovação dos cinco primeiros, nossa expectativa é ainda maior para mais residenciais”, ressalta. Marcrean alerta para possíveis golpes, com pessoas que podem oferecer facilidades para fazer inscrição, lembrando que em todas as épocas que se disponibiliza o programa habitacional, corriqueiramente aparecem muitos golpistas. “É bom lembrar que a prefeitura não envia link, não facilita nada e não cobra nada para fazer as inscrições”.

Atualmente, Cuiabá tem um déficit habitacional de 50 mil famílias, com uma alta demanda até porque foram cinco anos de entrega de casas por parte do Governo Federal para famílias de baixa renda.

“Então agora a Prefeitura de Cuiabá foi contemplada com 900 casas e vamos estar amenizando esse déficit que se encontra a capital”. O secretário pontua que ainda há expectativa de que novos habitacionais sejam liberados para Cuiabá, pois as 900 casas fazem parte da primeira etapa que foram liberadas no país, e que no próximo ano deverá haver novas liberações de habitações para Cuiabá.

O secretário Marcrean ressalta ainda que as portarias do Ministério das Cidades exigem que o processo de seleção das famílias, a inscrição, passará pela Prefeitura.

“Assim que forem definidas as inscrições, vamos fazer uma ampla divulgação. As famílias não precisam ter dúvidas sobre isso. A prefeitura vai garantir a transparência total em todo o processo e na seleção das famílias que serão beneficiadas. Neste momento, reforço que as famílias devem atualizar o NIS (Número de Identificação Social) no Cras mais próximo a atual residência, que será indispensável na inscrição”.



# Mais que representar, as leis são feitas para acolher.

Elas devem garantir com que cada cidadão possa participar da vida em sociedade, garantir seus direitos e ter como cumprir seus deveres.

A Assembleia Legislativa está aqui para, por meio das leis, fazer com que todos os mato-grossenses se sintam membros ativos e participantes da sociedade.





## Confira algumas leis feitas para que os mato-grossenses tenham acessibilidade:

- Lei 11.985: atendimento prioritário para pessoas com visão monocular
- Lei 12.084: obrigatoriedade de equipamentos de lazer para pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida nos parques públicos estaduais
- Lei 12.244: presença de tradutor e intérprete de Libras em eventos oficiais
- Lei 12.191: atendimento especializado nas provas do Detran para pessoas com Transtorno do Espectro Autista – TEA
- Lei 12.166: criação da Carteira de Identificação para Portadores de Doença Celíaca
- Lei 12.218: concessionárias de serviços públicos com atendimento adequado às pessoas com deficiência visual
- Lei 12.301: diretrizes para atendimento dos portadores de Atrofia Muscular Espinhal – AME
- Lei 12.074: assentos em locais determinados aos alunos com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade – TDAH
- Lei 11.704: proíbe a transferência e o remanejamento, sem anuência dos pais, de alunos com TDAH, Dislexia e Transtorno do Espectro Autista – TEA
- Lei 11.915: transporte de alunos com deficiência da rede pública de ensino



Suzana Ataíde

A Secretaria Estadual de Segurança Pública (Sesp-MT) divulgou na semana de passada um aumento de 16% em casos de estupro no estado, entre o período de janeiro a outubro de 2023. Ao todo foram 1.870 casos, 258 a mais que em 2022 durante o mesmo período, quando Mato Grosso apresentou 1.612 registros.

Ainda segundo a Sesp-MT, Rondonópolis (a 212 km de Cuiabá) é o município que lidera o ranking, com 91 casos registrados até outubro deste ano, em 2022 no mesmo período a cidade apresentou 85 registros, ou seja, um aumento de 7% no número de casos.

A nível nacional, o Fórum Brasileiro de Segurança Pública divulgou uma pesquisa no dia 13 de novembro, que mostra um aumento de 14,9% em casos de estupros e estupro de vulnerável no Brasil durante o primeiro semestre de 2023. Segundo os registros, 34 mil mulheres e meninas foram vítimas desse crime no país, dentre as vítimas 70% eram meninas de até 13 anos.

Durante o mês, o portal Notícia Max informou cerca de 33 casos de violência contra a mulher, incluindo, agressões, ameaças, perseguições, estupros e feminicídios. Dentre eles o caso de repercussão nacional entre as redes sociais Instagram e X (antigo twitter), da mãe Cleci Calvi Cardoso, de 46 anos, e suas três filhas Miliane (19), Manuela (13) e Melissa (10). As vítimas foram mortas e três delas foram estupradas dentro de casa por Gilberto Rodrigues dos Anjos (46), na noite de sexta-feira (24.11). Os corpos das vítimas foram encontrados dois dias depois e Gilberto confessou o crime.

Tal cenário ressalta outro dado alarmante divulgado pela última pesquisa do Fórum, em que os registros de feminicídios e de homicídios femininos cresceram 2,6% no país durante o primeiro semestre deste ano. Ao todo 722 mulheres foram vítimas de feminicídio no país durante o primeiro semestre de 2023, contra 704 em comparação ao mesmo período do ano passado.

# Mato Grosso registra aumento de 16% em casos de abuso sexual

Reprodução



Segundo a Sesp-MT, Rondonópolis (a 212 km de Cuiabá) é o município que lidera o ranking, com 91 casos registrados até outubro deste ano

Mato Grosso, por sua vez, no último relatório anual do Fórum (2022), ocupou o 4º lugar no ranking de estados do país com mais casos de feminicídio, com 2,6 casos por 100 mil habitantes. Em números absolutos, foram 47 casos registrados de feminicídio.

Segundo o Instituto ONU Mulheres, este cenário estatístico é um problema global e como uma das formas de conscientizar a sociedade, a organização convoca o mundo inteiro, desde 1991, para

discutir questões relacionadas à violência contra as mulheres por meio da campanha anual global “16 Dias de Ativismo pelo Fim da Violência contra as Mulheres”, que inicia no Dia Internacional de Combate à Violência Contra a Mulher (25.11) e termina no dia dos Direitos Humanos (10.12). Em Cuiabá, a campanha une a Secretaria Municipal da Mulher, Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Banco do Brasil e a Rede de Enfrentamento à Violência Doméstica.

A campanha tem uma programação com o objetivo de denunciar o problema, dar acolhimento às vítimas, debater e conscientizar a sociedade. Segundo a ONU Mulheres, é fundamental que tal cenário seja tratado com emergência pela sociedade, instituições e autoridades públicas, pois embora sejam mulheres e meninas em territórios, horários e contextos sociais diferentes, elas sofrem universalmente com violência de gênero, estupro e abusos, e tais estatísticas precisam ser debatidas.



# Lazer

DICAS

## Treinar perna melhora função cerebral, aponta estudo; entenda

Qualquer esforço é válido para ter o corpo sarado, não é mesmo? Melhor ainda quando esse cuidado redobrado com exercícios físicos reflete em uma boa saúde. Nesse sentido, o estudo do quarteto de pesquisadores do King's College London alegou que o exercício de pernas ajuda na manutenção da função cognitiva.

Como que o exercício de pernas ajuda na manutenção da função cognitiva?

O intuito dessa turma de estudiosos foi verificar se seria possível a aptidão muscular prever mudanças cognitivas em uma população idosa saudável ao longo do intervalo de dez anos. E, também, essa equipe analisou se as distinções na potência das pernas eram preditoras de diferenças na estrutura e função cerebral após 12 anos de monitoramento em pares gêmeos.

No total, 324 gêmeas saudáveis da faixa etária de 43 a 73 anos participaram dessa experiência após o cumprimento do CANTAB (Bateria Automatizada de Testes Neuropsicológicos de Cambridge) em dois instantes pelo "recesso" de dez anos.

Essa modelagem de regressão linear avaliou as relações entre a força basal das pernas, o exercício físico e a mudança cognitiva subsequente, que se ajustou de forma abrangente para variáveis basais, o que inclui doenças cardíacas, diabetes, pressão arterial, glicemia de jejum, lipídios, dieta, hábito corporal, tabagismo, álcool, nível de leitura, socioeconômico e de peso ao nascer.

O estudo de gêmeos discordantes foi usado para adaptar os fatores compartilhados e, posteriormente, a "união" da aptidão muscular, com estrutura e função cerebral foi avaliada por meio dessa modelagem e testes pareados.

O RESULTADO E CONCLUSÃO DESSA PESQUISA

O desfecho dessa pesquisa apontou uma notável relação protetora entre a aptidão muscular e a mudança cognitiva correspondente a dez anos. Mesmo que controle a genética comum e o ambiente de início da vida compartilhado pelos gêmeos, a força das pernas antevê o envelhecimento cognitivo e estrutura global do cérebro.

Por fim, reforçaram que intervenções para melhora da potência das pernas em longo prazo impactam no alcance de um objetivo universal de envelhecimento cognitivo saudável.

A PALAVRA DOS ESPECIALISTAS

HORÓSCOPO

**SAGITARIO** - 23 novembro a 23 de dezembro

Você tem amigos que te querem muito bem. É favorável expor o que pensa para um grupo de pessoas ou para o desenvolvimento de um projeto. Você não está sozinho e tem ajuda para promover as mudanças que são necessárias. Foque o seu desenvolvimento e nos seus interesses pessoais.



**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

(?) VIP: tem direito a cartão-fidelidade em lojas	Dois países do Norte da África	Grupos sociais defendidos pelas leis de direitos humanos	Molhar (as plantas)	Óleo medicinal usado em massagens com fins analgésicos	Ácaros e escorpiões
→	↓	↓	↓	↓	↓
(?) -se: revoltar-se	→				
Botânica (abrev.)	↓		↑		
Emoção que pode levar a atos de agressão	→		Um, em francês	Agência que promove o uso sustentável da água (sigla)	
Upper (?) Side, bairro nobre de Manhattan (Nova Iorque)	↓		(?) Bana, ator		
Moeda dos Flintstones (TV)	→		Messi e Neymar (fut.)		
		Alla (?), casa de ópera de Milão	↓	Designação popular da "hidrofobia"	
			↑		
			Vogais de "tese"		
			"Édipo (?)", peça		
			"(?) I Love Her", canção dos Beatles		
Esposa e musa do pintor Salvador Dali	→	O "de acordo" nos títulos de créditos			
A Rainha do Mar (Rel.)			Viagem aérea		
			Psicólogo suíço		
			↓		
				Giulia (?), atriz brasileira	
(?) "Monde", jornal	→	Histórias de tradição popular		(?) duro: trabalha muito (gíria)	A empresa com ações no mercado (abrev.)
São a forma mais energética de luz (Fis.)	↓	↑			
		Maior ave brasileira			
		"Interno", em PIB			
		↓			

BANCO 2/un. 3/and. 4/east — éric — jung. 5/scale. 9/inimento — raios gama. 10/archideos. 44

**ALIMENTANDO A ALMA**



Assim diz o Senhor: "Maldito é o homem que confia nos homens, que faz da humanidade mortal a sua força, mas cujo coração se afasta do Senhor.

Jeremias 17:5

**CULINÁRIA / Enrolado de presunto e queijo**

**INGREDIENTES DA RECEITA DE ENROLADO DE PRESUNTO E QUEIJO** 6 fatias de presunto sal (a gosto) 6 fatias de queijo muçarela farinha panko ou farinha de rosca 100ml de leite integral 120g de farinha de trigo peneirada óleo o quanto baste (para fritar) 2 ovos inteiros

**MODO DE PREPARO** Numa tigela, coloque: os ovos, o sal e o leite. Bata bem com um fouet. Acrescente a farinha de trigo, torne a bater com o fouet e deixe esta massinha reservada. Numa tábua, disponha 2 fatias de presunto, e, sobre elas, 2 fatias de muçarela. Forme um rolinho. Desta mesma maneira, forme mais 2 rolinhos. Pegue a tigela da massinha reservada e, em outra tigela, ponha a farinha panko ou farinha de rosca. Passe cada um dos rolinhos primeiramente na massinha e em seguida na farinha panko ou farinha de rosca. Aqueça óleo numa panela, adicione os rolinhos empanados e frite (imersão), Assim que estiverem douradinhos, retire e escorra em papel-toalha para tirar o excesso de gordura. Sirva e aproveite seu maravilhoso enrolado de presunto e queijo!

 [prefeituracba](#)

 [cuiabaprefeitura](#)

tem  
**trabalho**  
 tem **mudança**  
 e Cuiabá   
**avança** 

**NOV  
 DA**

Kit Escolas / Novas Creches / Co  
 HMC renovado / 170 praças nov  
 com ar-condicionado e muito m



Tem muito trabalho acontecendo pra seguir mudando a vida da nossa gente. É que a Prefeitura de Cuiabá já está trazendo os resultados para a população.





# ...DES:

...ntorno Leste Avançado  
...vas / 142 novos ônibus  
...ais.



Acompanhe  
o que a  
Prefeitura  
já fez!





# sherlock nm

tonycgr@hotmail.com

## ↑ SOBE

**CIRCUITO EMPREENDA MAIS ABRE INSCRIÇÕES PARA INTERESSADOS EM ABRIR O PRÓPRIO NEGÓCIO**

Tem o próprio negócio ou deseja empreender, mas não sabe como começar? O Circuito Empreenda Mais CDL e Sedec vai oferecer capacitação para cerca de 4 mil pessoas de 56 municípios, de forma gratuita.

## ↓ DESCE

**ENERGISA NÃO EXPLICA AUMENTO DE PREÇO EXAGERADO EM CONTA DE ENERGIA**

De acordo com uma leitora da coluna, a empresa Energisa não consegue explicar o porquê o valor da sua conta de energia chegou a triplicar nos últimos meses. A leitora prestou queixa no portal [www.reclameaqui.com.br](http://www.reclameaqui.com.br). Vale ressaltar que a Energisa é uma das empresas que mais recebem queixas de serviços e reclamações de contas. Alô deputados!

Reprodução



Primeira-dama Virginia Mendes

## PRIMEIRA-DAMA, GUERREIRA NAS CAUSAS SOCIAIS

A primeira-dama Virginia Mendes, sempre atendida nas causas sociais, esteve na última quarta-feira (29), no lançamento da construção do Residencial Jardim Ipês, em Primavera do Leste. As famílias contempladas com as 3 mil casas do conjunto habitacional poderão contar com ajuda financeira do Programa SER Família Habitação, de até R\$ 20 mil para o valor da entrada.

## LÉO MAGALHÃES NO RÉVEILLON DE SORRISO

O cantor Léo Magalhães vai animar a chegada de 2024, no réveillon popular de Sorriso. O nome do artista foi confirmado pelo prefeito do Município, Ari Lafin, durante a cerimônia de abertura do Natal Luz.

## EXILADOS NO EUA

Alguns jornalistas brasileiros e até mesmo influenciadores digitais, imparciais e isentos com o Governo, estão exercendo suas atividades nos Estados Unidos, por receio de serem presos ou boicotados (cancelados) no Brasil. Eles se 'autoexilaram', pois lá são livres para emitirem suas opiniões. Isto é uma vergonha! Como diria o saudoso Joelmir Beting, destacado e conceituado jornalista.



Reprodução