

EDITORIAL

FEVEREIRO ROXO, PARA
CONSCIENTIZAR A
POPULAÇÃO

ARTIGO

UMA ALTERNATIVA DE
MÃO DE OBRA

**FEVEREIRO
ROXO**



LZHEIMER, LÚPUS E
FIBROMIALGIA NÃO
TÊM CURA CONHECIDA
PELA MEDICINA, E SÃO,
TODAS, TEMA DA CAM-
PANHA FEVEREIRO ROXO.

SHERLOCK

DIA 2 DE MARÇO TEM
RICK SEM O RENNEM EM
CUIABÁ

Foto Reprodução



GOVERNADOR DO MT, MAURO MENDES:

“Nosso governo é municipalista e tem grandes investimentos em todas as cidades”

O governador Mauro Mendes reforçou na semana passada a parceria do Estado com os municípios de Mato Grosso. Ele destacou que o Estado continuará investindo em todas as regiões e fará um novo pacote de investimentos em todas as cidades.

PAG 03

CONCRETAGEM

Divulgação



O projeto do novo modal de transporte visa melhorar o transporte público na região e oferecer mais qualidade aos usuários

Obras da pista do sistema BRT avançam na Av. do CPA

O governo deu início às obras de construção das pistas de concreto do sistema BRT na Avenida do CPA. O primeiro trecho de obra compreende dois quilômetros, e vai da entrada do bairro Morada da Serra, até a entrada do bairro Morada do Ouro.

PAG 05

FEVEREIRO ROXO, PARA CONSCIENTIZAR A POPULAÇÃO

Neste mês de fevereiro é realizada a campanha Fevereiro Roxo Laranja, conscientizando sobre o Lúpus, a Fibromialgia e Mal de Alzheimer. Apesar de não serem doenças que, aparentemente, não têm muito em comum, em ao menos duas coisas se aproximam: não têm cura conhecida pela medicina.

A campanha visa conscientizar as pessoas para o diagnóstico precoce e correto, uma vez que o tratamento adequado permite amenizar os sintomas de todas elas. Essa é importância e a finalidade do Fevereiro Roxo: alertar e informar, dando visibilidade às doenças, riscos e sintomas, incentivando os que apresentam os sintomas a buscar ajuda médica e mostrando como é possível viver bem e saudável, mesmo com o diagnóstico.

O Lúpus é um distúrbio crônico que faz o corpo produzir mais anticorpos que o necessário, o que acaba fazendo com que o próprio corpo "ataque" o organismo, resultando em várias inflamações nos rins, pulmões, pele, articulações etc, afetando principalmente as mulheres. Ou seja, por ser uma patologia autoimune, o lúpus causa a destruição dos tecidos saudáveis do corpo pelo próprio sistema imunológico sem causa conhecida. Alguns sintomas são: fadiga; rigidez muscular e inchaço; dores em articulações; lesões na pele que pioram com exposição ao sol; vermelhidão na face sobre bochechas e nariz (em formato de borboleta); dificuldades para respiradores de cabeça; confusão; sensibilidade à luz solar; queda de cabelo; feridas na boca; desconforto, mal-estar e ansiedade.

A Fibromialgia ataca principalmente as articulações, e tendões, causando dores crônicas e generalizadas que migram por vários pontos do corpo, assim como cansaço excessivo, alterações do sono, ansiedade e depressão. Segundo a Sociedade Brasileira de Estudo da Dor (SBED), é uma síndrome algica causada por um descontrole na forma como o cérebro processa os sinais da dor. Embora homens também sofram com a doença, é mais frequente nas mulheres na faixa dos 20 a 50 anos. Eis uma doença difícil de ser diagnosticada pois os seus sintomas podem ser confundidos com situações de estresse ou mal-estar do dia a dia. A fibromialgia é uma doença subnotificada. Sem cura, sua causa também é desconhecida, ainda que alguns fatores estejam envolvidos, como a hereditariedade.

Já o Alzheimer é uma doença neurodegenerativa que acaba provocando um declínio das funções cognitivas, interferindo no comportamento, nas relações sociais e na personalidade da pessoa, causando perda de memória, de atenção, da capacidade de tomar decisões, da linguagem etc. Está cada vez mais presente em nossa sociedade, sobretudo pelo envelhecimento da população. Entre os sintomas que a doença de Alzheimer pode apresentar: problemas de linguagem; confusão com horários e dias da semana; desorientação em relação a lugares que são conhecidos; esquecimento de fatos recentes. É importante destacar que quanto mais cedo o diagnóstico, maiores as chances de resposta positiva ao tratamento dos sintomas associados às doenças, podendo até mesmo retardá-los.

ARTIGO

UMA ALTERNATIVA DE MÃO DE OBRA

Entre tantas preocupações com o momento e o futuro apareceu mais uma. É mundial, mas no Brasil a coisa pega também, incluindo Mato Grosso. É a chamada geração nem-nem ou jovens, entre 15 e 29 anos, que nem estudam nem trabalham.

Muitos não fazem isso porque querem, mas por circunstâncias e conjunturas onde vivem.

Mostrou pesquisa que em 2012 no Brasil a taxa era de 20% nessa faixa etária. Hoje, mais de 20 anos depois, se mantém no mesmo patamar dos 20%. É considerado um dos piores índices entre os países em desenvolvimento.

Quando se lê sobre esse assunto logo aparece o exemplo da Irlanda que tinha uma taxa desses jovens em 21% e conseguiu, em dez anos, diminuir para algo como 9%.

No Brasil é citada a taxa de evasão do ensino médio como um dos motivos para esse número de jovens que nem trabalham e nem estudam.

Também não tentar uma universidade, quando se tem o ensino médio, seria outro fator.

Nas análises feitas sobre esse assunto se mostra que, se não tomar medidas no Brasil, poderia afetar o PIB, em trinta anos, em 10 pontos. Outro número alto para se preocupar.

É óbvio que Mato Grosso deve ter também sua taxa desse grupo de jovens. Não apareceu estatística mostrando isso em particular, mas se existe em todo país aqui não seria diferente.

O que se poderia fazer para encontrar esses jovens e tentar ajudá-los para que isso possa ajudar o próprio estado no futuro?

O governo federal criou, no final do ano passado, um programa nesse sentido: Pacto Nacional Pela Inclusão da Juventude. MT deveria participar dessa tentativa de inclusão, não deixar que esse trabalho ocorra somente em outros lugares e aqui não. É um trabalho, com fins úteis para a sociedade, que se teria que enfrentar.

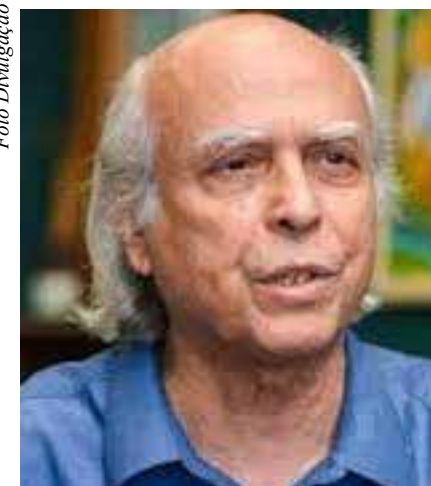
Já há o abandono de estudantes do ensino médio. Agora aparece esse novo assunto dos que nem estudam e nem trabalham e parecem até invisíveis. Como ir buscá-los e trazê-los à luz? Na Irlanda arrumaram estímulo financeiro para os jovens e apoio do governo e da iniciativa privada.

Apoio da iniciativa privada em países europeus deveria servir de modelo para MT também. Lá eles estão olhando para, entre outros fatores, a mão de obra no futuro do próprio país. Mão de obra para não importarem de outros lugares, com gastos extras e problemas idem, e tentar resolver esse assunto com sua própria gente.

MT deveria buscar onde estão esses jovens aqui no estado, começando pelos que abandonam o ensino médio, para tentar um trabalho conjunto com eles para não ter, como fazem outros países, que buscar mão de obra que estado tanto precisa. E vai precisar de forma crescente com as necessidades da agroindústria.

Qual seria melhor, ter mão de obra local ou buscar de fora e ter todo aquele gasto extra de arrumar acomodações e tudo mais? O bom senso o indica um trabalho desde agora, talvez pela Secretaria de Educação e a de Desenvolvimento Econômico, em conjunto, para começar algo nessa direção. Algo positivo para o futuro do estado.

Foto Divulgação



Alfredo da Mota Menezes é analista político.



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

REDAÇÃO

O governador Mauro Mendes reforçou na semana passada a parceria do Estado com os municípios de Mato Grosso. Ele destacou que o Estado continuará investindo em todas as regiões e fará um novo pacote de investimentos em todas as cidades.

“Nosso governo é municipalista e tem grandes investimentos em todas as cidades de Mato Grosso, seja com obras próprias ou em parcerias com as prefeituras”, ressaltou Mauro, durante solenidade de posse da nova diretoria da Associação Mato-grossense dos Municípios (AMM).

Mauro enfatizou que até mesmo os municípios que ele ainda não visitou continuarão recebendo recursos do Executivo Estadual.

“Mato Grosso é hoje o Estado que mais investe no Brasil. Quando investimos, construímos hospitais, estradas, escolas, pontes e, principalmente, progresso e qualidade de vida para as pessoas. Ainda não fui a Rondolândia até hoje, mas sei que lá temos várias ações do Governo. Gostaria de estar presente em todas as inaugurações que estão acontecendo no Estado e vou me esforçar para ir. Mas muito mais importante do que a minha presença, são as obras e as ações realizadas para os mato-grossenses”, ressaltou.

O governador lembrou que no início do ano o Executivo estadual firmou um convênio de R\$ 200 milhões com 43 municípios e garantiu que mais um pacote vai ser lançado contemplando todos os municípios.

O secretário-chefe da Casa Civil, Fábio Garcia, ressaltou o crescimento e a capacidade de produção do Estado e assegurou a continuidade de parcerias com todos os municípios. “Já firmamos mais de 4.350 convênios, totalizando R\$ 5,5 bilhões em investimentos levados a

cada município. Nosso objetivo é seguir fortalecendo essa parceria e trabalhando em conjunto com as instituições presentes para um Estado mais próspero, com menos desigualdades e que atenda cada cidadão”, frisou.

Já o presidente da AMM reconheceu a importância da parceria entre Governo e municípios para a entidade.

“O governador Mauro Mendes tem deixado um legado na vida administrativa das prefeituras e da população de Mato Grosso. Somos recebidos de portas abertas no Palácio Paiaguás para levar nossas demandas. Junto com todos os secretários de Estado, essa tem sido uma gestão muito próxima das prefeituras. Unidos, podemos fazer mais como instituição e para aqueles que mais precisam. Vamos construir uma entidade ainda mais forte, democrática, autônoma e com representatividade”, garantiu.

GOVERNADOR DO MT, MAURO MENDES:

“Nosso governo é municipalista e tem grandes investimentos em todas as cidades”

Foto Divulgação



Mauro: “Quando investimos, construímos hospitais, estradas, escolas, pontes e, principalmente, progresso e qualidade de vida para as pessoas”

Pessoas com deficiência e idosos precisam preencher cadastro para uso de credencial

REDAÇÃO

A Secretaria Municipal de Mobilidade Urbana (Semob) esclarece que somente dois grupos devem ir pessoalmente à unidade, instalada na Rua 13 de Junho, 1289, das 8h às 12h e das 14h às 18h (de segunda à sexta-feira), para preencher o cadastro de utilização do estacionamento rotativo. A Pessoa com Deficiência (PcD), que possui isenção, e idosos. Em ambos os casos, é necessário utilizar os respectivos cartões (credencial) validados e emitidos pela Semob, além de respeitar o período máximo de estacionamento de 4 horas.

As pessoas com deficiência são isentas do pagamento para estacionar, desde que utilizem as vagas sinalizadas para PcD. No caso dos idosos, eles devem utilizar as vagas exclusivas e realizar o pagamento normalmente. Os condutores desses grupos devem manter o cartão validado pela Semob em lugar visível, sobre o painel do veículo.

O estacionamento rotativo custa R\$ 3,40 a hora/carros e R\$ 2 a hora/motos, com a possibilidade de fracionamento para menos.

O pagamento pode ser feito pelo aplicativo Digipare; pelos parquímetros instalados em pontos estratégicos da cidade; e nos postos de venda e estabelecimentos comerciais autorizados e identificados com a marca do Cidade Verde Estacionamento Rotativo Digital, via cartão de crédito, de débito ou boleto bancário. O horário de funcionamento do estacionamento é de segunda à sexta-feira, das 7h às 19h, e aos sábados, das 07h às 13h. O estacionamento tem tolerância para os primeiros 10 minutos, para que o usuário possa fazer a ativação do pagamento. O tempo máximo para permanência nas vagas é de 4 horas, depois disso, o usuário terá que deixar a vaga livre, dentro do compromisso de rotatividade.

Para dúvidas e informações, o usuário poderá acessar o site: www.csmobicuiaba.com.br/novas-vagas-de-estacionamento/; enviar um e-mail para atendimento@csmobi.com.br ou entrar em contato através do canal de atendimento 0800 771 7800. O atendimento por telefone será realizado de segunda a sexta-feira, das 7h às 19h, e aos sábados, das 7h às 13h.

Reprodução



O estacionamento rotativo custa R\$ 3,40 a hora/carros e R\$ 2 a hora/motos, com a possibilidade de fracionamento para menos

EDUCAÇÃO

Decreto de MT aumenta de 29 para 50 nº de escolas cívico-militares

Da Redação

Foto Reprodução

O Governo de Mato Grosso publicou na semana passada um decreto em Cuiabá que regulamenta as escolas cívico-militares. O documento prevê os critérios para aumentar o número de instituições de 29 para 50 no Estado.

De acordo com o decreto, o ingresso nas novas unidades seguirá o modelo da Matrícula Web, sem processo seletivo ou reserva de vagas para filhos de militares.

Além disso, outro ponto do documento diz respeito à função de diretor na educação básica. Ela será exercida por um profissional civil da educação básica ou um militar da reserva, exceto praça, enquanto o coordenador pedagógico deverá ser

professor da educação básica. Vale lembrar que os profissionais civis e militares da reserva trabalharão em regime de colaboração, e os monitores serão praças da reserva, com atuação exclusiva em atividades cívico-militares.

A criação de novas unidades seguirá critérios estabelecidos pela Seduc (Secretaria de Estado de Educação), considerando as demandas locais e regionais. Atualmente, há 25 escolas estaduais sob gestão da Polícia Militar e outras três sob gestão do Corpo de Bombeiros Militar, além de uma unidade cívico-militar efetivada em 2021, em Cáceres, a 220 km de Cuiabá.



Obras da pista do sistema BRT avançam na Avenida do CPA

REDAÇÃO

O governo deu início às obras de construção das pistas de concreto do sistema BRT na Avenida do CPA. O primeiro trecho de obra compreende dois quilômetros, e vai da entrada do bairro Morada da Serra, até a entrada do bairro Morada do Ouro, e as obras seguem em outras frentes também como destaca o secretário adjunto de Obras Especiais da Sinfra Isaac Nascimento.

“Estamos com várias frentes de trabalho, vamos levando ao mesmo tempo. Enquanto estamos fazendo a concretagem aqui, em outro trecho já estamos fazendo a drenagem”, afirma.

O projeto visa melhorar o transporte público na região e oferecer mais qualidade aos usuários. A iniciativa faz parte de um plano de mobilidade urbana que promete transformar o cenário do transporte na cidade.

O sistema BRT em Cuiabá terá duas linhas, a primeira saindo do Terminal do CPA que será próximo ao Comando Geral da PM, seguindo até o Terminal de Várzea Grande, passando pelas avenidas da Prainha e 15 de Novembro. A segunda linha vai do terminal do Coxipó, próximo ao viaduto do Parque Cuiabá, seguindo até o Centro da

cidade. E por enquanto segundo o secretário, é necessário paciência por quem trafega pelo local.

O primeiro passo para a realização da obra foi a retirada do asfalto. Depois é realizado o sistema de drenagem. Os trabalhos seguem com a terraplanagem e, enfim, o concreto é despejado sobre uma lona impermeável. Depois, o material passa por um processo de varredura, para que ele fique liso e no mesmo nível.

A concretagem é realizada ao mesmo tempo em que outros serviços são executados na Avenida. Neste primeiro momento, os trabalhos se concentram em um trecho de dois quilômetros entre a Avenida Leônida Mendes, que dá acesso ao bairro Morada do Ouro, e a Rua Alenquer, próxima ao Ginásio Verdinho.

A execução do concreto ainda exige um tempo de cura de 15 dias, ou seja, um período em que o material precisa ser trabalhado para garantir que ele não apresente problemas futuramente.

Após a finalização das obras, a Avenida do CPA continuará contando com três faixas de rolamento, sendo uma de concreto, com 3,5 metros de largura, e outras duas pistas de asfalto, com 3 metros cada.

Reprodução



Neste primeiro momento, os trabalhos se concentram em um trecho de dois quilômetros entre a Avenida Leônida Mendes e a Rua Alenquer

SOLIDARIEDADE

O EVENTO ACONTECE EM ABRIL E OS LOTES JÁ ESTÃO DISPONÍVEIS PARA PRÉ-LANCES

APAE Cuiabá realiza 1º Leilão Amigos do Amor para todo o Brasil

Suzana Ataíde

A Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Cuiabá (Apae Cuiabá-MT) realizará no dia 10 de abril, na capital, o 1º Leilão Amigos do Amor. Pessoas do Brasil inteiro podem participar dos lances e ajudar na causa. A abertura do evento aconteceu nesta quarta-feira (21) e une diversas instituições, empresas e amigos em prol de um objetivo comum, que é fazer o bem e ajudar a associação.

O leilão é uma iniciativa do empresário Gian Castrillon, mas conta com diversos amigos e colaboradores, dentre eles a primeira colaboradora, a empresa MG Leilões. “Nosso objetivo principal é ajudar quem realmente precisa, alcançar o máximo possível de pessoas, juntar uns 40 lotes para a causa e arrecadar o maior número possível de valores que vai para a associação”, explica Gian.

Segundo o presidente da Apae Cuiabá-MT, Leonardo Arruda, o evento é uma oportunidade única para promover a solidariedade e arrecadar fundos significativos a partir de diversos itens. “Toda a renda gerada no evento será para a associação Apae-Cuiabá e a proposta é fazer a diferença”, ressalta.

Ainda de acordo com Gian Castrillon, os lotes são bem diversificados. “É um leilão que é para criança, meia idade, terceira idade, para gente que gosta de esporte, dentre outros”, esclarece. Os objetos a serem leiloados já estão disponíveis na página oficial do evento, dentre eles está um capacete do Ayrton Senna (autorizado pela instituição do piloto), um chapéu autografado por Ana Castella; um violão autografado por Zezé de Camargo; uma camisa da Seleção Brasileira autografada pelo Neymar; 20 lotes de cavalos e bois; um Iphone 15 e muito mais. Os pré-lances dos produtos e animais podem ser feitos via direct no instagram oficial da associação (@leilao.amigosdoamor).

Serviço

1º Leilão Amigos do Amor

Local: Buffet Leila Malouf

Dia: 10 de abril

Horário: às 19h30

Lotes disponíveis para pré-lances no instagram: @leilao.amigosdoamor

Foto Notícia Max



Apae Cuiabá promove leilão beneficente em parceria com diversos amigos e colaboradores

LEI MUNICIPAL

Energia provisória já é realidade em 5 bairros de Cuiabá

Da Redação

A implantação da energia provisória já é realidade para os moradores dos bairros Gamaliel, Flor da Mata, Jonas Pinheiro 3, Silvanópolis e Paraisópolis. No primeiro, os trabalhos já foram concluídos pela Energisa e os moradores já têm energia regularizada, com o padrão de luz instalado. No Flor da Mata e no Jonas Pinheiro 3 os trabalhos já estão na reta final, sendo concluído nas últimas residências. E no Silvanópolis e Paraisópolis as equipes estão trabalhando.

A instalação da energia provisória se tornou realidade graças à Lei 6.213, de 2017, de autoria do vereador licenciado e atual secretário de Habitação e Regularização Fundiária, Marcrean Santos. Ele destaca a articulação e apoio fundamentais do prefeito Emanuel Pinheiro, do deputado federal Emanuelzinho e da Energisa para levar melhorias a milhares de famílias que vivem sob risco usando gambiarras.

“Já demos início ao trabalho de instalação de energia provisória e o próximo passo será a regularização do abastecimento de água nestas comunidades. A mesma lei garante também água para estas localidades e já estamos conversando com a Arsec e com a Concessionária Águas Cuiabá”, ressalta Marcrean Santos.

O secretário enfatiza que essa é uma luta antiga, desde o seu segundo mandato como vereador, quando conseguiu aprovar alterações na lei e permitir que a energia e a água cheguem para famílias que moram em ocupações consolidadas, ou seja, que possuem construções de alvenarias e ruas há mais de cinco anos. Antes, a legislação proibia qualquer ligação de energia elétrica, água e esgoto nestas áreas. Com as mudanças na lei, Marcrean encaminhou ao prefeito diversos pedidos para beneficiar famílias que estão em áreas há mais de 5, 10, 15 ou 20 anos.

Foto Reprodução



Da Assessoria

Chegou o período das chuvas, e com ele um velho problema vem afetando diversos bairros de Cuiabá: os caramujos africanos, introduzido clandestinamente no Brasil como substituto do escargot, o molusco é um potencial hospedeiro dos nematoides (vermes) que podem causar a meningite e a peritonite.

Normalmente, eles vivem em locais úmidos e sombrios, se alimentando de qualquer tipo de vegetação, e como são hermafroditas, ou seja, ele tem a capacidade de se auto reproduzir e cada bicho desse, durante todo seu ciclo de vida, que gira em torno de um ano e meio, pode reproduzir até dois mil ovos.

Para amenizar a situação, a recomendação é para que os moradores realizem a catação dos moluscos utilizando luvas ou sacolas (nunca tocá-los sem proteção) e os coloquem em uma solução contendo água e sal. Para cada litro de água, deve-se dissolver 5 colheres de sal. Eles devem ficar mergulhados nessa solução por 3 horas e, em seguida, devem ser enterrados.

Vale um alerta. Segundo autoridades sanitárias, a simples manipulação desses moluscos vivos pode causar contaminação, pois dois tipos de microorganismos perigosos são encontrados em sua secreção.

O Ministério da Saúde tem recomendado que as ações de combate ao Caramujo Africano sejam executadas apenas por adultos, devidamente protegidos. Crianças não devem manipular os moluscos uma vez que as doenças podem ser transmitidas facilmente.

Animal pode causar problemas de saúde nos humanos e nos animais

Reprodução



Normalmente os caramujos africanos vivem em locais úmidos e sombrios, se alimentando de qualquer tipo de vegetação

REDAÇÃO

Alzheimer, lúpus e fibromialgia. Apesar de serem doenças que, aparentemente, não têm muito em comum, em ao menos duas coisas elas se aproximam: as três não têm cura conhecida pela medicina, e são, todas, tema da campanha Fevereiro Roxo, criada como forma de conscientizar a população sobre essas patologias.

O lema da iniciativa é "Se não houver cura que, no mínimo, haja conforto". Ou seja, apesar de uma doença ser incurável, não significa que o portador não possa ter qualidade de vida. É importante destacar que quanto mais cedo o diagnóstico, maiores as chances de resposta positiva ao tratamento dos sintomas associados às doenças, podendo até mesmo retardá-los.

ALZHEIMER – A longevidade alcançada, nas últimas décadas, evidenciou uma doença descoberta em 1906, o Alzheimer, que, geralmente, se manifesta a partir dos 60 anos de idade. Ela provoca perda da capacidade cognitiva, da memória e demência.

O Alzheimer destrói as funções do cérebro e não tem cura. A doença possui as fases leve, moderada e grave. O comprometimento funcional é o que determina em qual delas o paciente está inserido. Na fase leve, geralmente quando a medicação é adotada, ele leva uma vida praticamente normal e o esquecimento não chega a ser empecilho para as atividades corriqueiras.

De acordo com o Ministério da Saúde, o Alzheimer costuma evoluir de forma lenta e progressiva. A partir do diagnóstico, a sobrevivência média oscila entre 8 e 10 anos. A doença instala-se quando o processamento de certas proteínas do sistema nervoso central começa a dar errado.

A causa é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada em 10% dos casos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o Alzheimer afeta cerca de 35,6 milhões de pessoas em todo o mundo, número que deve dobrar em 2030.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece acompanhamento e tratamento para portadores do Alzheimer, inclusive com a entrega de medicação. Diante de suspeita da doença ou anormalidades relacionadas ao esquecimento, o paciente deve procurar uma unidade básica de saúde (UBS). A partir daí, se for o caso, ele será encaminhado ao especialista.

Para prevenir o desenvolvimento da demência é necessário adotar hábitos de vida saudáveis, que devem ser praticados ao longo da existência, como o controle de doenças prévias (hipertensão, diabetes, obesidade); combate ao sedentarismo, com a prática de atividade física regular; evitar o tabagismo; e praticar ações que estimulem a memória, como leitura e realização de novas tarefas.



Campanha conscientiza sobre Lúpus, Fibromialgia e Alzheimer

LÚPUS – Considerada uma doença inflamatória autoimune, o lúpus ocorre quando o próprio sistema imunológico ataca tecidos saudáveis do corpo por engano. O nome científico é "Lúpus Eritematoso Sistêmico" (LES) e pode afetar diversos órgãos e tecidos do corpo, como pele, articulações, rins e cérebro. Em casos mais graves, especialmente se não for tratado adequadamente, pode levar à morte. Ainda não se sabe, ao certo, qual a sua causa, nem o que faz com que o sistema imunológico se volte contra os tecidos saudáveis do corpo. Entretanto, estudos indicam que as doenças autoimunes podem acontecer devido a uma combinação de fatores hormonais, infecciosos,

genéticos e ambientais. Pode ocorrer em pessoas de qualquer idade e sexo, principalmente, entre 20 e 45 anos.

FIBROMIALGIA – A fibromialgia é uma doença reumatológica, que acomete por volta de 3% da população brasileira, em sua maioria mulheres adultas, conforme dados da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR). A principal característica é o aparecimento de uma dor muscular crônica e generalizada, acompanhada de sintomas como fadiga, alterações de sono, memória e humor.

Infelizmente, a medicina ainda não entende muito bem como a doença opera dentro do corpo humano. Sabe-se que, sem trata-

mento, ela pode evoluir para a incapacidade física e a limitação funcional, complicações com bastante impacto na qualidade de vida do paciente.

Com o tratamento adequado, que envolve tanto o uso de medicamentos quanto a prática de terapias, como fisioterapia e acupuntura, é possível que o paciente tenha uma grande melhora na qualidade de vida e possa viver normalmente.

Os pacientes nessa condição devem ser acompanhados por médicos das UBSs. Em caso de dúvida se a fibromialgia está associada a alguma outra doença reumática, o paciente deve ser encaminhado para avaliação com especialista.



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

MT representou mais de 15% das exportações do agronegócio do país em janeiro

Reprodução



Principais exportações foram do setor de cereais, farinhas e preparações, além do complexo soja, que fazem parte do montante de US\$ 1,81 bilhão em vendas para o exterior

Da Assessoria
editornoticiamax@gmail.com

O estado de Mato Grosso, em janeiro, foi responsável por 15,5% de toda exportação do agronegócio brasileiro. O montante foi de mais de US\$ 1,81 bilhão, um aumento de cerca de 0,8% em relação ao mesmo período do ano anterior. No ranking geral do país, o estado mato-grossense ficou atrás apenas de São Paulo, que totalizou no mês US\$ 2,22 bilhões em vendas externas, impulsionado pelo setor sucroalcooleiro.

O levantamento foi realizado com base nas informações do sistema Agrostat, do Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa).

O setor do agronegócio que mais se destacou nas exportações em Mato Grosso, no mês de janeiro foi o de cereais, farinhas e preparações, que somou em vendas para o exterior US\$ 708,42 milhões. Logo na sequência está o complexo soja, com US\$ 555,93

milhões. Outro destaque é o setor de fibras e produtos têxteis, em que o somatório das commodities foi de US\$ 328,63 milhões.

No Centro-Oeste do país, o valor total de exportações foi de quase US\$ 3 bilhões. Neste contexto, o ranking é liderado pelas exportações de complexo soja (US\$ 936,45 milhões); cereais, farinhas e preparações (US\$ 833,01 milhões); carnes (US\$ 477,69 milhões) e

fibras e produtos têxteis (US\$ 346,59 milhões). No total da região, depois de Mato Grosso, os principais exportadores na sequência são: Mato Grosso do Sul (US\$ 624,83 milhões); Goiás (US\$ 465,72 milhões); e Distrito Federal (US\$ 13,24 milhões).

Em todo o Brasil, as exportações de produtos do agronegócio foram de US\$ 11,72 bilhões em janeiro de 2024. Um valor recorde para o histórico do mês, com alta de

14,8%, o que equivale o incremento de US\$ 1,51 bilhão em relação a janeiro de 2023.

EXPORTAÇÕES EM 2023

As exportações brasileiras do agronegócio bateram recorde em 2023, atingindo US\$ 166,49 bilhões. A cifra foi 4,8% superior em comparação a 2022, o que representa um aumento de US\$ 7,62 bilhões. Dessa forma, o agronegócio foi responsável por 49% da pauta exportadora total brasi-

leira em 2023. No ano anterior, a participação foi de 47,5%.

Os setores do agronegócio que mais exportaram foram: complexo soja (US\$ 67,25 bilhões); carnes (US\$ 23,51 bilhões); complexo sucroalcooleiro (US\$ 17,38 bilhões); cereais, farinhas e preparações (US\$ 15,54 bilhões) e produtos florestais (US\$ 14,28 bilhões). Em conjunto, esses setores destacados representaram 82,9% das vendas do setor em 2023

Lazer

DICAS

Personal revela 5 dicas para acelerar a queima de gordura

Sente-se feliz com a prática de uma modalidade esportiva e ainda assim não se livrou daquela gordura indesejada? Calma! Você não é a primeira e muito menos a última pessoa que não alcançou esse objetivo.

As cinco dicas para acelerar queima de gordura

Ganhar músculos

“Quando emagrecemos, às vezes perdemos volume em regiões que não gostaríamos, mas a barriguinha, por exemplo, insiste em ficar. Então, o ganho de massa muscular nesses locais pode compensar essa perda para que você continue no processo de emagrecimento, mas, ainda assim, tenha um efeito estético e, ao mesmo tempo, continue impulsionando o processo de eliminação de gorduras”, disse Leandro.

Abdominal é eficiente?

“Fazer abdominal é excelente, ativa o metabolismo, favorece a queima de gordura mais eficiente como um todo e dá uma melhora estética porque aumenta a massa muscular na região”, afirmou Twin.

Uso de termogênicos

“As pessoas falam muito da ioimbina, mas ela não age sobre a gordura localizada. Facilita a queima de gordura dos locais que você tem mais dificuldade, mas só funciona se for utilizada para fazer o aeróbico em jejum e se for combinada com dietas hipocalóricas”, acrescentou.

Drenagem linfática

“O resultado é temporário, para você ter melhora do sistema linfático precisa cuidar da alimentação, evitar álcool e fumo, além de se manter hidratado, por exemplo”, comentou.

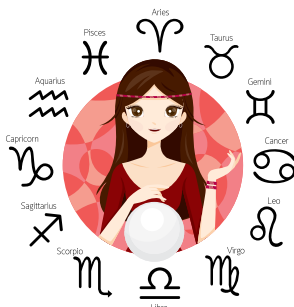
Parte estética

“No caso da criolipólise, há literaturas que indicam a eficiência e outras não. Na prática, observei uma melhora pequena em alguns alunos desde que haja um ambiente catabólico de perder gordura. Se a pessoa fizer sem estar numa dieta hipocalórica e sem se exercitar, a gordura é quebrada, mas não sai do organismo”, terminou Leandro Twin.

HORÓSCOPO

PEIXES- 16 de fevereiro a 21 de março

Uma mudança na sua forma de pensar vai ajudá-lo a ser você mesmo. As decisões que você precisa tomar vão afetar a forma de se relacionar com os filhos ou com uma pessoa com quem tem uma conexão afetiva. É um ciclo em que precisa aprender a ser livre e ter foco integral em seus interesses pessoais.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Setor cultural onde se destacam Gael Garcia Bernal e Guillermo del Toro	Armas não letais usadas por policiais	Cabeleiras abundantes e crescidas	Parte exterior do pão	Consequência negativa da libação	O Prêmio como o Jabuti	Atividade mineradora que beneficia as indústrias do cimento e de fabricação de vidro
Tipo de roupa criticada por grupos de defesa animal				Pedra negra de joias		
Ou seja				Inundar		
Cláusula (?), artigo inalterável da CF	Osso do rosto				Ingrediente do dry martini	
	Cervo boreal					
		Grande capital africana				
Função do anjo (Rel.)		Pinhas				
			Rir ruidosamente		Local como a Dancin' Days (anos 70)	
Blusa solta, larga e comprida	Donaire; elegância					Lebre-da-patagônia
	Protetor; benfeitor					
				Meio de transporte como o Jumbo		
Pequena moto (pt.)	Substância como o incenso		Batalha vencida por Caxias (Hist.)		Poema lírico de origem grega	
O antigo zepelim						Faz o trabalho básico do repórter
		Senhora; patroa			Martinho da (?), sambista carioca	
O metabolismo do corpo inerte	Mamífero herbívoro					
			Ósmio (símbolo)		Veda; fecha	
(?) de andorinha, iguaria chinesa				A terra onde cresce a caatinga	Moeda saudita	
Setor financeiro de uma empresa	Rio que banha a cidade de Berna		Cesto artesanal indígena			

CULINÁRIA / Frango assado com laranja e mel

Ingredientes

1.500 kg de frango - 2 colheres de sopa de azeite -2 colheres de sopa de mel -1 colher chá páprica picante -1 pitada de pimenta calabresa -1 colher de chá de alho em pó (ou 4 dentes de alho) suco de 1 laranja 3 batatas alecrim

Modo de preparo

Em uma tigela vamos preparar o tempero. Acrescente o azeite, o mel, páprica picante, pimenta calabresa, alho, sal e suco de laranja. Misture bem para incorporar os ingredientes do tempero. Tempere o frango usando a mistura e deixe marinar de preferência de um dia para o outro. Em uma assadeira regue azeite e acomode as batatas cortadas fazendo uma cama de batatas para o frango. Coloque o frango sobre as batatas e despeje o restante da marinada por cima do frango. Finalize salpicando alecrim e leve o frango para assar. Pré-aqueça o forno a 220° e na hora de levar ao forno abaixe para 200° e asse por cerca de 2 horas. Depois de cerca de 1 hora de forno retire do forno e regue o frango com a água que está no fundo da assadeira. Retorne ao forno e deixe terminar de assar até que o frango esteja bem dourado e suculento. Decore com rodela de laranja e leve para servir esse incrível frango assado com laranja e mel.

ALIMENTANDO A ALMA



Oro para que a comunhão que procede da sua fé seja eficaz no pleno conhecimento de todo o bem que temos em Cristo.

↑ SOBE

SINOP GANHA DESTAQUE NOS TELÕES DA TIMES SQUARE

O município de Sinop (480 quilômetros de Cuiabá), foi reconhecido internacionalmente ao ser destacado nos telões da Times Square, em Nova York. A cidade ganhou essa notoriedade por ter sido eleita a quarta melhor cidade do Brasil para fazer negócios no comércio.

↓ DESCE

INFOGRIPE INDICA MANUTENÇÃO DO AUMENTO DA COVID-19

Mantém-se a tendência de aumento do número de novos casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) associados à covid-19, especialmente em estados do Centro-Oeste.

Sherlock

tonycgr@hotmail.com

Reprodução



Presidente do Departamento de Água e Esgoto de Várzea Grande, Carlos Alberto Simões de Arruda

INAUGURADA ESTAÇÃO DE TRATAMENTO DE ÁGUA DE VÁRZEA GRANDE

Foi inaugurada a Estação de Tratamento de Água (ETA) Barra do Pari/Chapéu do Sol, marcando a resolução do problema hídrico de VG. O custo da obra representa um investimento total de R\$ 38 milhões, sendo R\$ 26 milhões do Governo Estadual e R\$ 12 milhões da Prefeitura de Várzea Grande.

RICK SEM O RENNER, FAZ SHOW ROMÂNTICO EM CUIABÁ

Rick da dupla sertaneja Rick & Renner, apresentará seu novo show solo na cidade de Cuiabá no próximo dia 2 de março, sábado. O músico está entre os mais renomados da cena musical do sertanejo romântico. Conta com uma legião de fãs apaixonados e uma carreira repleta de sucessos.



BOLSONARO PRESTOU DEPOIMENTO NA PF EM BRASÍLIA E FOI QUESTIONADO SE ERA CISGÊRO

Na tarde da última quinta-feira o ex-presidente prestou depoimento na Polícia Federal para ser questionado sobre a suposta tentativa de golpe, na qual é acusado por militantes petistas. Porém, a primeira pergunta feita ao Bolsonaro foi se ele se considerava cisgênero (ou cis), o ex-presidente falou que não sabia o que significava..., provavelmente debochando do nível da pergunta.

