

Metamat implementa tecnologia de qualidade

A Companhia Mato-grossense de Mi-
neração (Metamat) eleva seus padrões
de fiscalização e monitoramento com
a introdução de uma nova tecnologia.



Foto Reprodução

PAG 03

Primeira parcela do IPTU é prorrogada

A Prefeitura de Cuiabá prorrogou para
o dia 25 de março a data de vencimento
do Imposto Predial e Territorial Urbano.



Foto Reprodução

PAG 07

Conheça sete leis de proteção às mulheres

No mês de março é comemorado o
Dia Internacional das Mulheres, po-
rém, as leis de proteção e de direito
à mulher continuam imprescindíveis.



Foto Reprodução

PAG 10

Divulgação

MAURO MENDES:

**“Temos que
parar com
esse negócio
no Brasil de
achar que
as pessoas
podem
invadir
terra”**



PAG 05

EMANUEL PINHEIRO:

**“Cuiabá é um canteiro de
obras e vamos entregar muito
mais para a população”**



PAG 08

A IMPORTÂNCIA DA ÁGUA

O Dia Mundial da Água, celebrado neste 22 de março, coloca em pauta a importância dos recursos hídricos no planeta. população mundial demorou a entender que a água não é recurso inesgotável. A sua falta, mostra o estudo do organismo internacional, se faz sentir cada vez mais em diversas áreas.

No Brasil são cerca de 35 milhões de habitantes desprovidos desse recurso. São dados impactantes que merecem consciência e reflexão.

Precisamos, urgentemente, repensar nossa relação com esse recurso vital. O mau uso, o desperdício, sua distribuição, bem como sua ocorrência são responsáveis por criar conflitos em diversas regiões do mundo. A preocupação com a disponibilidade de água é pauta frequente nas discussões ambientais e geopolíticas.

O Brasil no quesito água é um país privilegiado. Tem quase 13% da água doce do mundo, com rios perenes que o cortam de norte à Sul. Mas nem toda essa água está disponível e

se engana quem acredita que os governos terão condições de fazerem investimentos de forma permanente para atenderem a demanda do crescimento da população.

É preciso começar a se preocupar com o futuro e pequenos gestos, dentro de casa, fazem toda a diferença: procurar vazamentos, reduzir o tempo em que a torneira e o chuveiro ficam abertos, reutilizar a água de máquinas de lavar e da própria chuva, são apenas algumas possibilidades.

Por isto, a principal conscientização deve ser feita nas escolas, onde estão as crianças, que ainda possuem uma mente livre dos interesses políticos, econômicos e pessoais dominantes do mundo adulto.

São elas que têm condições de mudar alguma coisa se aprenderem desde cedo.

Afinal, a conservação da água para o futuro exige muito mais que economia. Exige uma mudança de hábitos e da cultura do brasileiro.

ARTIGO

COMO EVITAR FALHAS NO PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO

Abrir uma empresa e se manter no mercado é uma missão que exige muito esforço. Ainda assim, dados do Mapa do Emprego do governo federal apontam que mais de 50% delas costumam fechar as portas em até 3 anos. Em 2023, o Brasil teve 4 empresas fechadas por minuto, totalizando 2,1 milhões de negócios extintos.

Diante desses números, os profissionais envolvidos na condução de uma empresa vêm quebrando a cabeça para compreender o porquê desse cenário crítico e como revertê-lo. Uma coisa é certa, independente do tamanho ou do nicho de atuação, a resposta quase sempre converge para a importância de ter uma boa estratégia e executá-la.

O que seria a tal estratégia? Ela funciona como o roteiro que guia uma organização em direção aos seus objetivos de longo prazo, que envolve a definição de metas claras, a alocação de recursos, a escolha de direções específicas e a formulação de planos detalhados. Mas é preciso esclarecer que estratégia vai além de definir metas.

Para alcançar longevidade, é necessário ainda se concentrar na identificação das vantagens competitivas que permitirão que a organização se destaque em seu

mercado. Se existem falhas, é importante avaliar onde estão e como equacionar. O primeiro passo, é observar se há distanciamento de quem faz o planejamento com a realidade do negócio.

É ótimo ter ótimas ideias criativas e inovadoras, mas é preciso considerar a realidade, e como quase sempre falo, toda decisão de planejamento precisa considerar o que as empresas têm de: dinheiro, tempo e energia para investir na estratégia. Após finalizar a fase estratégica, precisamos voltar o foco para uma execução eficiente.

Um exemplo bem claro sobre fontes dos problemas pode ser o início da pandemia de Covid, quando muitas empresas precisaram se digitalizar de forma rápida. Provavelmente a maioria delas já pensava em fazer isso em algum momento, mas estava adiando.

Quando foi preciso colocar em prática, a falta de cultura digital, falta de conhecimento e habilidades das equipes prejudicou o andamento.

Então, toda vez que identificar questões que podem impactar o seu negócio, busque entender o que está bloqueando a execução. Não espere uma adversidade bater à porta.

Além disso, escolha bem as ações a serem executadas, já que muitas iniciativas não costumam dar certo porque dispersa energia e tempo.

A equipe de gestão deve se concentrar em escolher ações que possam realmente mudar a estrutura e facilitar a execução de outras. Outro ponto importante é dar autonomia para as lideranças. Geralmente uma mudança estratégica deixa a diretoria insegura e acaba centralizando toda e qualquer decisão. Isso emperra ainda mais os processos.

Se eu puder dizer a cada um de vocês, empresários, algo que realmente pode transformar o seu negócio, oferecer um “upgrade”, é isso: deixe claro os objetivos, as decisões que a liderança pode tomar, deixe o fluxo de informação fluído. Nós sabemos que pode ser desafiador soltar as redes, descentralizar, mas extremamente necessário.

Por fim, estimule a cultura de mudança e inovação, com pensamentos motivadores e incentivos para a nova fase. A estrutura da organização e as carreiras podem ser fatores importantes, um exemplo é que se você quer digitalizar, pensar em promover vendedores para um cargo nessa área, pode estimular a desenvolver habilidades para isso.

Ou quem sabe desenvolver campanhas de incentivo direcionadas a estratégias para que as equipes sejam estimuladas. Investir no seu time é o que vai fazer a diferença. Há uma frase que diz assim “o sucesso só vem antes do trabalho no dicionário”. Podemos completar com o trabalho conjunto, pois juntos sem dúvida vamos muito mais longe!

Foto Divulgação



Dayane Nascimento, consultora marketing com formação na UFMT, especialista em planejamento estratégico e economia comportamento pela ESPM/SP e empresária.



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

Metamat implementa tecnologia que garante padrões de qualidade na perfuração de poços

Foto Divulgação



A câmera é à prova d'água, possui iluminação LED de alta intensidade e foco de fundo e lateral, para permitir boa visão do fundo e das laterais do poço

Redação / Assessoria

A Companhia Mato-grossense de Mineração (Metamat) eleva seus padrões de fiscalização e monitoramento com a introdução de uma nova tecnologia. A perfuração de poços artesianos é um conjunto de métodos capaz de gerar o perfil construtivo de um poço, bem como, verificar suas condições de funcionalidades e conservações, ajudando nos diagnósticos de problemas e nas tomadas de decisões em serviços de manutenções de poços tubulares profundos.

Empregando uma câmera de alta tecnologia, dotada de capacidades avançadas como iluminação LED intensa e a possibilidade de captura de imagens detalhadas do interior dos poços, a Metamat visa oferecer uma visão ampla e precisa das condições de cada projeto. Esse serviço também é conhecido como perfuração ótica de poços artesianos, isso por-

que inclui a filmagem do interior de um poço artesianos através de equipamentos específicos. Essa inovação representa uma camada extra de segurança e confiabilidade, assegurando que todos os poços artesianos perfurados com investimentos da população estejam de acordo com os mais altos padrões de qualidade e segurança.

Este aprimoramento vem para complementar as estratégias já implementadas pela companhia na supervisão dos contratos de perfuração de poços artesianos, demonstrando um compromisso continuado com a excelência operacional e a gestão transparente dos recursos públicos.

A perfuração ótica é feita com a introdução de uma câmera até o fundo de um poço artesianos para vê-lo por dentro. Essa câmera é à prova d'água, pos-

sui iluminação LED de alta intensidade e foco de fundo e lateral, para permitir boa visão do fundo e das laterais do poço e o registro de suas condições físicas.

A implementação desta ferramenta é uma resposta direta à necessidade de evolução constante dos métodos de fiscalização, visando não apenas atender, mas superar as expectativas da comunidade mato-grossense quanto ao uso responsável e eficiente dos recursos que lhe são confiados. Esta iniciativa destaca a abordagem proativa da Metamat em integrar soluções tecnológicas avançadas às suas operações, reforçando seu papel fundamental no desenvolvimento sustentável do estado.

Além de melhorar significativamente a capacidade de diagnóstico dos poços, a tecnologia facilita a detecção precoce

de possíveis irregularidades ou desvios dos padrões estabelecidos, possibilitando intervenções mais rápidas e assertivas. Este é um passo importante na direção de uma gestão ainda mais transparente e participativa, oferecendo à população mato-grossense uma janela aberta para o acompanhamento e a avaliação das atividades financiadas com seus recursos.

Reforçando as práticas de fiscalização já existentes, esta nova ferramenta se apresenta como um recurso valioso na manutenção da integridade e da eficácia dos projetos de perfuração de poços artesianos. É uma demonstração clara do compromisso da Metamat com a inovação responsável, a transparência e a excelência em serviço ao público, assegurando que cada ação tomada seja em prol do bem-estar e do desenvolvimento da comunidade mato-grossense.

TRANSMISSOR DA DENGUE

DE 1º DE JANEIRO ATÉ O ÚLTIMO DIA 8 DE MARÇO, HOVE 448 NOTIFICAÇÕES DE PESSOAS COM SUSPEITA DE TEREM CONTRAÍDO DENGUE

Cuiabá tem índice de infestação do *Aedes aegypti* 6 vezes maior que o recomendado pela OMS

Foto Secom Cbá



Agentes de saúde estão visitando os bairros e conscientizando a população no combate ao mosquito *Aedes aegypti*

REDAÇÃO

O constante crescimento do número de infectados pela dengue no Brasil preocupa as autoridades de todas as esferas, e em Cuiabá não é diferente.

De 1º de janeiro até o último dia 8 de março, houve 448 notificações de pessoas com suspeita de terem contraído dengue, sendo que destas, 333 estavam com a doença, sendo que um paciente morador do bairro Residencial Coxipó faleceu vítima da doença. A situação preocupa. Os criadouros do mosquito *Aedes aegypti*,

responsável pela transmissão da doença, estão sendo encontrados em praticamente todos os bairros da Capital, e o índice de infestação larvar nos imóveis está seis vezes acima do recomendável pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

O bairro Pedra 90 é o bairro com mais casos de dengue, sendo que dos 33 casos confirmados, 36 estão distribuídos entre as duas etapas do bairro, sendo que no ano passado apenas um diagnóstico foi confirmado.

“Esse aumento está relacionado com a sazonalidade da doença, devido ao período chuvoso e com a circulação dos sorotipos da dengue na capital. Esta elevação de casos neste momento já era aguardada. Importante ressaltar que, mesmo com o crescimento dos casos, a situação de Cuiabá é muito mais confortável que várias cidades do Brasil, aonde vimos uma explosão de casos antes mesmo do período chuvoso”, comentou a coordenadora do Centro de Controle de Zoonoses, Alessandra Carvalho.

A coordenadora do Centro de Controle também ressalta a necessidade de conscientização e participação da população na luta contra a dengue. Segundo a Secretaria Municipal de Saúde, para combater e prevenir a proliferação da dengue na cidade, estão sendo realizadas visitas domiciliares em diversos bairros da capital, com o objetivo de identificar e tratar potenciais criadouros do mosquito *Aedes aegypti*. A Secretaria Municipal de Saúde também está intensificando ações para diminuir a proliferação

do mosquito, como bloqueio de controle vetorial a partir da notificação dos casos suspeitos e nos pontos estratégicos (borracharia, sucato, reciclagem, entre outros).

Também realiza o Levantamento de Índice Rápido de *Aedes aegypti* (LIRAA), com objetivo de conhecer o índice de infestação dos bairros da Capital e melhorar as estratégias, além de manter uma articulação estreita com outras secretarias municipais.

REDAÇÃO

O governador Mauro Mendes (União Brasil) reforçou na semana passada a política adotada pelo Executivo estadual no combate as invasões de terra em Mato Grosso, que é de tolerância zero, citando como exemplo o cumprimento de reintegração de posse na região do Contorno Leste, em Cuiabá, conhecido como “Brasil 21”.

“Temos adotado uma política de tolerância zero contra invasão. Essa semana mesmo nós cumprimos um mandado judicial para fazer a desintrusão de uma grande área na capital, que tinha sido invadida. Nós fomos lá e executamos, pois é uma ordem judicial. Temos que parar com esse negócio no Brasil de achar que as pessoas podem invadir terra, que é fazendo algazarra, ameaça e amedrontando que vão conseguir um pedaço de terra”, pontuou o gestor.

Em 8 de março de 2023, Mauro Mendes, durante reunião com o setor produtivo, havia firmado o compromisso de que “O governo do Estado de Mato Grosso terá tolerância zero com qualquer tipo de atividade de invasão, qualquer tipo de atividade criminosa”.

Ele apontou que, nesse período, 30 tentativas de invasão foram registradas, nenhuma bem sucedida, e diversas pessoas foram presas. Apesar de reconhecer a importância da reforma agrária, Mauro ressaltou que Mato Grosso possui números muito positivos no combate às invasões de terras.

“A reforma agrária teve a sua importância, é possível fazer e alocar quem queira realmente trabalhar e não especular com terra. Temos números muito positivos, no dia 8 de março nós comemoramos um ano do anúncio de que seria tolerância zero e nesse tempo tivemos 30

invasões, em 24 municípios; 124 pessoas foram presas e nenhuma invasão de terra prosperou”, pontuou.

MAURO: “TEMOS QUE PARAR COM ESSE NEGÓCIO NO BRASIL DE ACHAR QUE AS PESSOAS PODEM INVADIR TERRA”

Foto Reprodução



“Temos adotado uma política de tolerância zero contra invasão”, reforça o governador Mauro Mendes

MT.GOV.BR

SECOM-MT

PRA TODO LADO TEM RESULTADO

**O GOVERNO DE MT
INVESTE NA EDUCAÇÃO
PÚBLICA E ATÉ 2026
ESTARÁ ENTRE AS
10 MELHORES DO PAÍS**



**Governo de
Mato
Grosso**

Da Assessoria

A Prefeitura de Cuiabá, por meio da Secretaria Municipal de Fazenda, prorrogou para o dia 25 de março a data de vencimento da cota única com desconto de 10% ou da 1ª parcela para aqueles contribuintes que optarem pelo pagamento parcelado em oito vezes fixas e sem juros do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU), exercício financeiro de 2024. As demais parcelas permanecerão com o mesmo vencimento anteriormente divulgado. A determinação será publicada na Gazeta Municipal de quinta-feira (14 de março).

Será concedido a todos os contribuintes que realizarem o pagamento em cota única até o dia 25/03/2024 um desconto de 10%, mesmo que tenham débitos com o Fisco Municipal.

A Secretaria de Fazenda refoça ainda que não serão enviados aos contribuintes os carnês de IPTU pelos Correios. Para este ano, o carnê para pagamento do IPTU será disponibilizado exclusivamente em formato digital para todas as inscrições imobiliárias tributáveis. As guias poderão ser impressas através do “Sistema GATWEB” e do “Portal do Contribuinte” em <https://portalfazenda.cuiaba.mt.gov.br>.

Para os contribuintes que optarem pelo pagamento impresso, as guias podem ser retiradas nos postos de atendimento indicados pela administração pública do Município de Cuiabá. A não retirada das guias nos postos de atendimento não isenta o contribuinte da responsabilidade pelo pagamento tempestivo do IPTU 2024.

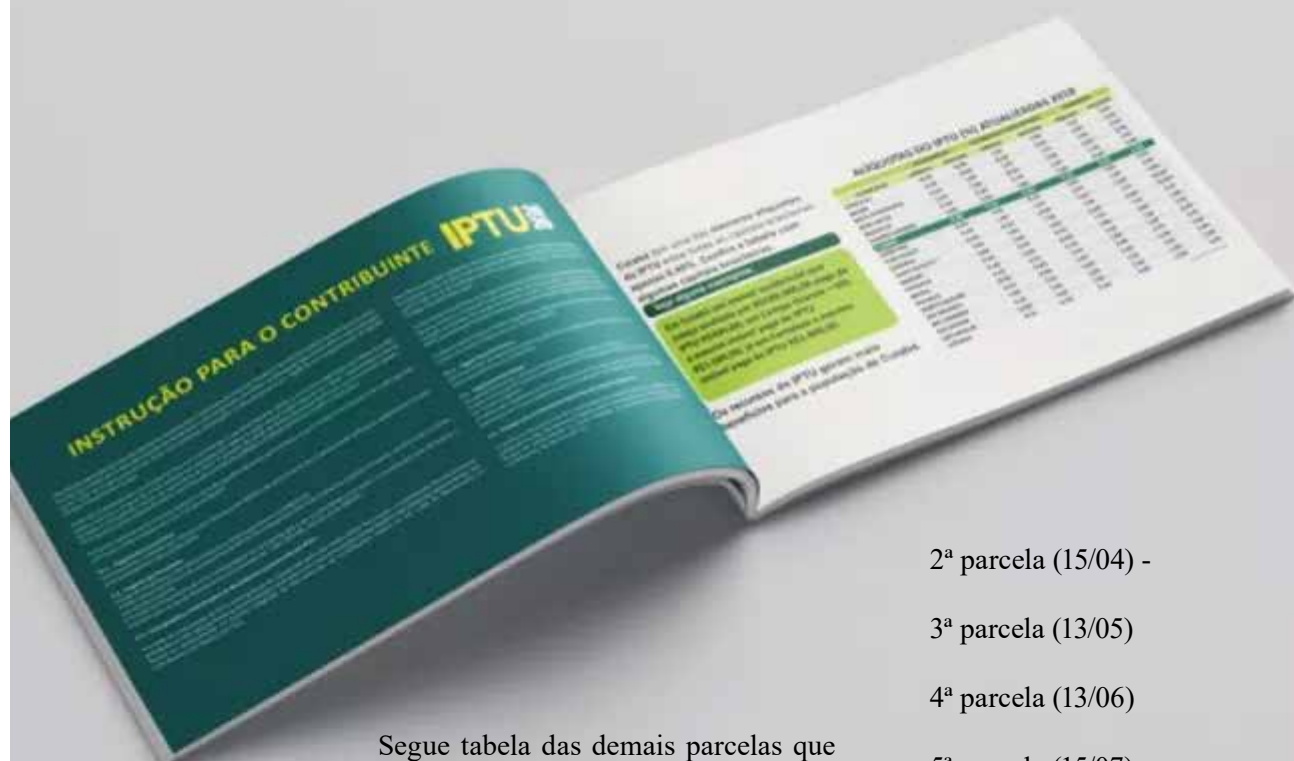
O carnê dispõe da cota única, com desconto de 10% sobre o valor total do IPTU, bem como das parcelas do parcelamento, que poderão ser feitas em até oito vezes fixas e sem juros, disponibilizado para os imóveis prediais e territoriais do Cadastro Fiscal Imobiliário do Município.

A base de cálculo para o lançamento do IPTU será 100% do valor venal do imóvel, com duas alíquotas possíveis para serem aplicadas: 0,4% para os imóveis prediais e 2% para os imóveis territoriais. O Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) para 2024 corresponde a 4,82%.

Em caso de discordância quanto ao valor do IPTU 2024 de um determinado imóvel, o contribuinte poderá entrar com pedido de Revisão de Lançamento do IPTU até o dia 15 de abril, devendo ser protocolizado exclusivamente por meio do Sistema GESCON, disponível em <https://cuiaba.gesconet.com.br/2.0/cuiaba/portalgesccon/#/login>.

DATA DE VENCIMENTO DA COTA ÚNICA E PRIMEIRA PARCELA DO IPTU É PRORROGADA

O pedido deve ser fundamentado e acompanhado dos documentos probatórios previstos em regulamento, sendo necessário apresentar argumentos e provas irrefutáveis que justifiquem a alteração da base de cálculo utilizada no lançamento do imposto. O interessado é responsável por comprovar os fatos alegados, sob pena de arquivamento sem análise de mérito.



Segue tabela das demais parcelas que terão vencimentos nas seguintes datas:

- 2ª parcela (15/04) -
- 3ª parcela (13/05)
- 4ª parcela (13/06)
- 5ª parcela (15/07)
- 6ª parcela (13/08)
- 7ª parcela (13/09)
- 8ª parcela (14/10).

Será concedido a todos os contribuintes que realizarem o pagamento em cota única até o dia 25/03/2024 um desconto de 10%, mesmo que tenham débitos com o Fisco Municipal

Emanuel Pinheiro

“Cuiabá é um canteiro de obras e vamos entregar muito mais para a população”

REDAÇÃO

Foto Davi Valle

O prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) destacou os avanços de sua gestão durante entrevista na semana passada à Rádio Cultura, quando lembrou que desde o primeiro ano de mandato em 2017, a administração municipal já entregou mais de 400km de pavimentação asfáltica, além de fortes investimentos em mobilidade urbana e saúde da Capital.

Um dos mais recentes investimentos em infraestrutura e mobilidade urbana de Cuiabá, foi a duplicação e requalificação da Avenida Dante Martins de Oliveira, conhecida como Avenida dos Trabalhadores, no mês de fevereiro desse ano.

“Cuiabá está um canteiro de obras, uma cidade que não para, e isso com um pouco de apoio do Governo Federal, justiça seja feita, mas fazendo sozinho, com o governo do estado me boicotando, mas Emanuel faz, Emanuel entrega, e vamos entregar muito mais ainda para Cuiabá”, pontuou o gestor.

Entre os feitos da gestão, Emanuel ressaltou a reforma e revitalização de diversas praças em diferentes pontos da cidade, com academia ao ar livre, pista de caminhada, iluminação em LED.

Um outro grande feito, foi o recapeamento de uma das maiores avenidas do município, a avenida Fernando Côrrea. No total, serão recuperados 1,5 km de extensão (750 metros de cada lado), com um investimento aproximado de R\$ 1,8 milhão. Além da construção de passarelas, para facilitar o acesso da população.

Na saúde, lembrou que Cuiabá conta hoje com uma unidade hospitalar de referência, o Hospital Municipal de Cuiabá-HMC, Drº Leony de Palma Carvalho. O HMC foi inaugurado em 2018, em seis etapas e hoje funciona plenamente. Além disso, entregou duas Unidades de Pronto Atendimento- UPA's, uma no bairro Jardim Leblon e outra no Verdão. De 80 equipes de Saúde da Família, que prestam atendimento às unidades básicas de saúde, hoje a Saúde Pública Municipal conta com 130 equipes. Além de reformas de sete unidades de saúde e reformou e equipou 45.



“Cuiabá está um canteiro de obras, uma cidade que não para, e isso fazendo sozinho, com apenas alguma ajuda do Governo Federal”, destacou Emanuel Pinheiro

Além disso, equipou a Educação, com a entrega de seis a sete Centros Municipais de Educação Infantil (Cmeis), que atende crianças na faixa etária de 0 a 5 anos de idade.

Para o aniversário de Cuiabá, celebrado no dia 08 de abril, destaca Emanuel, grandes obras estão no planejamento.

Dentre elas, o recapeamento total desde o início da avenida República do Líbano até a trincheira entre as rodovias Helder Cândia (Estrada da Guia / MT-010), que dá acesso a Chapada dos Guimarães. Dentre outras obras e entregas.

Tendo como público alvo pessoas de baixa renda com oportunidades de cursos profissionalizantes, o programa Qualifica Cuiabá, idealizado pela primeira-dama Márcia Pinheiro, é conduzido pelas Secretarias de Assistência Social, Direitos Humanos e da Pessoa com Deficiência, Agricultura, Trabalho e Desenvolvimento Econômico e da Mulher e executado em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial- Senai. Ao final, o chefe do Executivo Municipal anunciou uma grande novidade. Ações de tapa-buracos e recapeamento serão executadas em toda cidade. A meta é entregar até dezembro, Cuiabá 100% asfaltada.



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

Conheça sete leis de proteção às mulheres aprovadas no último ano

Suzana Ataíde

No mês de março é comemorado o Dia Internacional das Mulheres, apesar das conquistas que a data 08.03 representa, desde antes de 1977 (ano de criação da comemoração), as mulheres não estão seguras. Segundo o último balanço da Central de Atendimento à Mulher - 180, divulgado na última segunda-feira (4), Mato Grosso recebeu quase mil denúncias de violência contra a mulher em 2023.

O balanço divulgado pelo Ministério Mulher, mostra que só em janeiro de 2024 foram 10,8 mil denúncias de violência contra a mulher, 48,5 mil atendimentos telefônicos e 810 via Whatsapp. Já o levantamento completo de 2023, mostra que da região Centro-Oeste, Mato Grosso é o estado com o menor número de denúncias com um total de 957.

Segundo o último levantamento da Polícia Civil de MT, dos 46 casos registrados de feminicídio em 2023, apenas 5 mulheres tinham medida protetiva. Já uma pesquisa desenvolvida pelo Comitê de Análise dos Feminicídios de Mato Grosso, da Defensoria Pública do estado (DPMT), revelou que 69% das vítimas de feminicídio deixaram filhos órfãos filhos menores de 18 anos.

Tais dados apresentam, que apesar de fundamental e necessário os esforços institucionais e governamentais para combater a violência contra as mulheres através de programas, legislação e apoio, o efeito desta violência é um problema social que afeta a todos e perdura no tempo. Neste sentido, as leis de proteção e de direito à mulher continuam imprescindíveis e precisam continuar em vigor. Veja a seguir algumas das principais leis aprovadas em 2023 de proteção à mulher:



Reprodução

Mato Grosso recebeu quase mil denúncias de violência contra a mulher em 2023

1) Lei 14.541- Garante o funcionamento ininterrupto de Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher (Deams), inclusive, em finais de semana e feriados. Nos municípios em que não há delegacia especializada, caberá à unidade policial existente o atendimento à mulher vítima de violência, o que deverá ser feito por uma agente feminina especializada.

2) Lei 14.717, que instituiu o pagamento de pensão a filhos, menores de idade, de mulheres vítimas de feminicídio, nos casos em que a renda familiar mensal per capita seja igual ou inferior a um quarto do salário mínimo (R\$1.412).

3) Lei 14.550 – Proteção imediata para mulheres que denunciam violência doméstica. Essa nova legislação acrescenta parágrafos ao artigo 19 da Lei 11.340/2006 (Lei Maria da Penha), o objetivo é dar maior efetividade à aplicação das medidas protetivas de urgência.

4) Lei 14.674 – Prevê o direito de auxílio-aluguel às mulheres vítimas de violência doméstica. Este benefício é concedido para mulheres em situação de vulnerabilidade social e econômica por um período de até seis meses.

5) Lei 14.786 – Cria o protocolo “Não é Não – Mulheres Seguras”, estabelece deveres para casas noturnas, boates, espetáculos musicais e shows com venda de bebidas alcoólicas, o objetivo é instituir um protocolo para prevenção ao constrangimento, à violência contra a mulher e para proteção à vítima.

6) Lei 14.611 – Lei da Igualdade Salarial e de Critérios Remuneratórios entre mulheres e homens. A lei foi sancionada em julho de 2023 e estabelece a obrigatoriedade da política de salário igual para trabalho igual. Além de multa, as empresas de médio e grande porte terão que apresentar periodicamente relatórios remuneratórios.

7) Lei 14.737 – Amplia direito de acompanhante para mulheres nos serviços de saúde. A lei amplia o direito da mulher de ter acompanhante (maior de 18 anos), nos atendimentos realizados em qualquer serviço de saúde, em consultas ou exames, sem depender de notificação prévia.

Caso a paciente não esteja acompanhada, principalmente em situações de diminuição da consciência, a unidade de saúde deverá indicar uma pessoa para acompanhá-la, preferencialmente, uma profissional de saúde do sexo feminino.

Como se vê, há protocolos, programas e iniciativas legislativas em benefício das mulheres e da luta para diminuir discriminações e violências de gênero, que precisam ser efetivadas. Os dados divulgados no início da matéria, são alarmantes e mostram que o percurso é longo, mas ao menos estamos caminhando.

Lazer

DICAS

Tanquinho: 6 exercícios para queimar gordura e tonificar o abdômen

1- Corrida no Lugar. Execute a movimentação da corrida no lugar, aplicando a mesma característica da corrida com deslocamento, lembrando a suma importância de manter os trabalhos cruzados de pernas e braços. A altura do joelho, depende do seu grau de condicionamento. Dessa forma, iniciantes devem manter o trabalho leve, fazendo movimentos com suavidade.

2- Prancha. Apoie os cotovelos sobre o solo, em um colchonete ou algo macio. Pode ser uma almofada. Em seguida, mantenha o alinhamento de coluna, quadril e pernas, ativando o músculo abdominal e também o glúteo.

3- Polichinelo no lugar sem salto. Um exercício seguro, afinal, não tem impacto. Afaste as pernas e braços para o lado direito, retorne à posição inicial e, nesse momento, ative o abdômen. Faça o mesmo gesto, agora se movimentando para a esquerda.

4 Crunch + Elevação de quadril. Associamos fortalecimento abdominal com fortalecimento de glúteos e posteriores de coxa, essenciais para proteger a coluna e melhorar o efeito estético pelo realinhamento postural. Execute o abdominal, expirando o ar na flexão, em seguida, retorne à posição inicial, posicione os pés no solo e eleve o quadril ativando o glúteo, sustentando essa posição por pelo menos dois segundos.

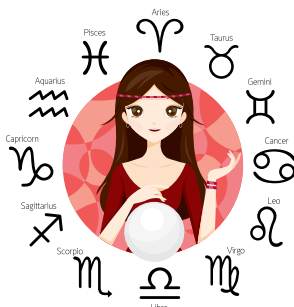
5- Escalador na Parede. Apoie-se com as duas mãos na altura e largura dos ombros, mantendo os cotovelos ligeiramente flexionados. Em seguida, faça a movimentação alternada das pernas, lembrando de ativar o abdômen durante a movimentação. A velocidade pode ser desde uma marcha para os iniciantes, como uma corrida para os mais avançados.

6- Abs Bike. Um excelente exercício abdominal, que trabalha a extensão e flexão das pernas. Faça a contração abdominal com o movimento de rotação, alternadas de braços e perna. Solte o ar, sempre que for aproximar o cotovelo direito, do joelho esquerdo. Inspire e troque o lado, lembrando de ativar o abdômen. Foco na qualidade e não na quantidade.

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

Ponto turístico carioca situado no caminho do bondinho do Pão de Açúcar	São raras em CDs de coletâneas	"Certo", em "ortopedia"		Misturar (as partes de um texto)		Pátio de igrejas	Atividade popular no ecoturismo, seu destino costuma ser uma cachoeira
Idolatrar		Perfume (poet.)					
						(?) pé nem cabeça: destituído de lógica	
Logo, em inglês				Poesia (?), gênero da "Iliada" (Lit.)			Cruela de (?), vila de "101 Dálmatas"
Título de Elton John					Mesmo, em inglês		
		Ginete, western e inglesa			Arma medieval		
Avaliar de acordo com um modelo		Calçado da bailarina					
		Démodé					
Astro composto de plasma						Pele do rosto	
						Fritada (Cul.)	
O mais alto de todos os animais				(?) Chanel, estilista			Moderna tecnologia de televisores
				Parte da ópera			
						Grito de guerra	
						Utensílio culinário	
Agência que planeja uma viagem a Marte				(?) - nascido: "hóspede" do berçário			
Atrações da Semana de Moda		(?) Adams, artista veterano de HQs					Silvio de Abreu, novelista paulista
Expressão de desdém em uma frase							Santo (abrev.)
							Impulsionar (a canoa)
				Clássico console de videogames			
(?) de caligrafia: auxilia no treino da escrita		(?) de arrastão: é usada na pesca predatória					Produto de máscaras faciais caseiras
						Interjeição de espanto	
						Energia (símbolo)	
Unidade de venda do prédio comercial				(?) de três, cálculo utilizado em proporções			

BANCO 3/led — 4/evn — neal — soon. 5/tatari. 48

CULINÁRIA / Pão doce com abacaxi

INGREDIENTES
 ½ xícara (chá) de leite morno 1 colher (chá) de fermento biológico seco
 1 e ½ colher (sopa) de açúcar cristal □ de xícara (chá) de óleo ½ colher (chá) de sal ¼ de xícara (chá) de água 1 ovo 1 gema 3 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo 50g de passas sem caroço 1 lata de abacaxi em calda escorrido Açúcar impalpável a gosto

MODO DE PREPARO
 Bata no liquidificador, o leite morno com o fermento, o açúcar, o óleo, o sal, a água, o ovo e a gema. Transfira o conteúdo batido no liquidificador para uma tigela, e incorpore as passas, e a farinha de trigo, por último. Misture até formar uma massa homogênea. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Espalhe a massa em uma forma de 25cm, untada com óleo. Deixe a massa descansar coberta com um pano até dobrar novamente de volume. Espalhe por cima da massa, as fatias de abacaxi e polvilhe com o açúcar impalpável. Leve ao forno a 200° até dourar. Retire e salpique novamente com o açúcar impalpável. Sirva frio.



ALIMENTANDO A ALMA

Falando novamente ao povo, Jesus disse: "Eu sou a luz do mundo. Quem me segue, nunca andarรก em trevas, mas terá a luz da vida".

↑ SOBE

**NOTA CUIABANA
PREMIADA 2024 COM
PRÊMIO DE ATÉ R\$ 200
MIL**

A Prefeitura de Cuiabá, por meio da Secretaria Municipal de Fazenda, informa o cronograma dos sorteios da Campanha Nota Cuiabana Premiada do exercício de 2024, cuja premiação total é de R\$ 1 milhão. Serão quatro edições, sendo a primeira especial em comemoração ao aniversário de 305 anos da capital, celebrado em 08 de abril. Além desta, haverá edições comemorativas ao Dia dos Pais, Dia das Crianças e Natal.

Reprodução



Presidente da Fecomércio-MT, José Wenceslau de Souza Júnior

↓ DESCE

**GRUTA INTERDITADA
EM MATO GROSSO É
ALVO DE TURISMO
ILEGAL**

Com uma paisagem paradisíaca, a Gruta Lagoa Azul, localizada no município de Nobres (a 146 quilômetros de Cuiabá) tem sido alvo de do turismo clandestino. O local está interdito desde 2002 pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama).


**CUSTO DA CESTA BÁSICA EM
CUIABÁ SEGUE EM CRESCIMENTO
NA SEGUNDA SEMANA DE MARÇO**

O preço da cesta básica aumentou em Cuiabá. O indicador averiguado pelo Instituto de Pesquisa e Análise da Fecomércio Mato Grosso (IPF-MT) revelou um aumento de 148% na segunda semana de março sobre a anterior, refletindo na elevação de R\$ 11,45 no custo do mantimento, atingindo R\$ 783,70.

**SHOW DE LUÍSA SONZA EM
CUIABÁ DIA 06 DE ABRIL**

A turnê 'Escândalo Íntimo' de Luísa Sonza, acontece em Cuiabá no dia 6 de abril. Os ingressos estão disponíveis no site da produtora do evento: setenove.com.br

Reprodução



INVESTIGAÇÃO SOBRE MORTE DE MARIELLE E ANDERSON VAI AO STF

A partir de agora, quem vai jogar os casos que envolvem os suspeitos pela morte da vereadora Marielle Franco e do motorista Anderson Gomes será o STF (Supremo Tribunal Federal). Por livre e espontânea pressão, ou melhor, apenas por sorteio, o relator do caso será o ministro Alexandre de Moraes. Considerando prisões passadas, a tendência é que qualquer pessoa ligada ao ex-presidente Bolsonaro, e que por ventura tenha sido citada no caso da morte de Marielle, seja enquadrada como suspeita.



Reprodução