

SANEAMENTO BÁSICO

**Benefícios superam resistências e críticas, diz Emanuel**

PAG 03



EDIÇÃO 428  
DATA 3 A 9 DE  
JUNHO DE 2024

Diretor Executivo  
Max Feitosa  
DRT 2142/MT

PÁGINA.....02

**EDITORIAL**  
Seja um doador  
você também

**ARTIGO**  
A 'MÁGICA' DE  
EMPREENDER

PÁGINA.....12

**SHERLOCK**

Em seu discurso de despedida, Moraes destacou que, na sua gestão, o TSE avançou no combate à desinformação nas eleições de 2022, na jurisprudência e nas resoluções para o pleito municipal deste ano. De acordo com ele, sua gestão ficou marcada por combater as fakes news. Mas...

LEIS MAIS DURAS

# “AS PESSOAS NÃO RESPEITAM AS LEIS”,

diz Mauro, ao voltar a cobrar mudança no código penal

Divulgação

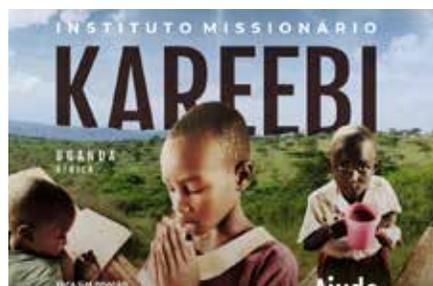


“Eles [faccionados] perderam o medo, respeito as instituições e já disse muitas vezes: o bandido está perdendo o medo do estado, da polícia, da lei”, destaca Mendes

PAG 09

**Missionárias de MT buscam doações para Uganda**

Divulgação



PAG 04

**Doação de Sangue: ‘Junho Vermelho’, hora de salvar vidas**

Divulgação



PAG 05

**Mais da metade dos mato-grossenses estão em dia com as vacinas**

Divulgação



PAG 08

## SEJA UM DOADOR VOCÊ TAMBÉM

**E**ste mês recebe a campanha “Junho Vermelho”, que tem como objetivo conscientizar a população sobre a importância da doação de sangue e incentivar a doação em todo o País. Hematologistas estimam que cada doador pode salvar até quatro vidas.

Portanto, neste “Junho Vermelho”, cabe enaltecer a bela campanha que tenta conscientizar a população da importância da doação de sangue.

Junho já é considerado o período de maior escassez nos estoques de sangue por registrar uma diminuição no número de doadores no Brasil e um dos motivos da campanha ser realizada neste mês.

Mesmo sem pandemia, com as férias escolares que levavam muitas famílias a viajar, há um aumento da incidência de infecções respiratórias, propiciado pela queda das temperaturas, fazendo pessoas a se recolherem, deixando-as menos propensas a sair de casa.

A queda no número de doadores contrasta com o aumento no número de atendimentos, principalmente os de alta complexidade, como cirurgias de alta complexidade, tratamentos contra o câncer ou doenças que necessitam de transfusões contínuas. A campanha Junho Vermelho, que já foi alçada à categoria de lei em vários estados e cidades do Brasil, busca chamar a atenção para a importância da doação regular.

Para doar sangue é preciso, entre outros requisitos, ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 50 quilos, não ter ingerido bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores à doação, não fumar nas duas horas antes do ato e não estar em jejum.

Nesse contexto, é fundamental que a sociedade se conscientize sobre a necessidade de ajudar. Aos potenciais doadores, cabe a mensagem de que doar sangue é doar vida. Dê o sangue por aqueles que precisam! Em tempos de tanto ódio contra os que pensam diferente, ajudar a quem sequer conhecemos é uma ação para acalantar o coração!



### ARTIGO

## A ‘MÁGICA’ DE EMPREENDER

**N**a busca pelo sucesso empresarial, a idade não é mais uma barreira. Prova disso é o jovem empreendedor de apenas 25 anos, Felipe Sauer, que não só desafiou as probabilidades, mas as superou com um faturamento impressionante de 1 milhão de reais.

Felipe Sauer um visionário desde cedo, sempre teve um espírito empreendedor inquieto. Nascido e criado em Mafra, interior de Santa Catarina, desde criança demonstrava uma habilidade única para identificar oportunidades e transformá-las em negócios lucrativos.

Aos 12 anos, uma simples brincadeira de magia, levou o menino a fazer dinheiro. Felipe levou suas habilidades aos palcos de escolas e teatros no Paraná e Santa Catarina. Mas com pouco lucro, o jovem sonhador chegou a dormir em bancos de rodoviárias.

Felipe Sauer passou por grandes emissoras de televisão e também se apresentou no Canadá. Pensando em crescer, Felipe Sauer criou, há cinco anos, a Sauer Entretenimento. A empresa leva espetáculos teatrais e criações de figurinos que são desenhados por Felipe Sauer.

Seu foco em personagens próprios não apenas atraiu uma base sólida de clientes, mas também gerou um boca a boca positivo que impulsionou ainda mais o crescimento da empresa.

Contudo, o verdadeiro ponto de virada veio quando, aos 24 anos, Felipe Sauer, decidiu abrir o Grupo Sauer e investiu suas economias em um parque temático, no shopping Muller, em Joinville, Santa Catarina.

Determinado a ampliar seus horizontes, Felipe Sauer mergulhou de cabeça e hoje o Grupo Sauer conta com vários parques temáticos para shoppings, entre eles o

Mundo Doce, Floresta Mágica, Espaço Nave - Shopping Bangu, DiverSauer Shopping Mueller e DinoSauer em Porto Belo-SC.

O bom caráter que o talentoso Felipe tem e reflete nos negócios vem da família. Sua mãe, Lúcia Sauer, e sua irmã Fabiana Sauer sempre foram fontes de inspiração e motivação.

“Comecei a trabalhar com entretenimento há 14 anos e isso me abriu muitos caminhos, inclusive o lado empreendedor. Foram muitas noites dormindo em rodoviárias, passando vontades e me limitando a muitas vontades. Posso afirmar que todos nós podemos conquistar o que queremos. Sonhos são feitos para serem realizados, com muito foco e dedicação”, disse o empreendedor ao Clickriomafra

Hoje, aos 26 anos, Felipe Sauer é um exemplo inspirador de como

a determinação, a criatividade e a paixão podem transformar sonhos em realidade. Seu faturamento de 1 milhão de reais não é apenas um testemunho de seu sucesso, mas também um lembrete poderoso do potencial ilimitado que reside na juventude empreendedora de hoje.

Foto Divulgação



Felipe Sauer é empresário e criador da @sauerproducoes e @gruposauer



**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

# Benefícios superam resistências e críticas, diz Emanuel, ao receber prêmio do Trata Brasil

Da Redação

O prefeito de Cuiabá, Emanuel Pinheiro, e a primeira-dama, Márcia Pinheiro, marcaram presença na cerimônia de premiação do Instituto Trata Brasil. O evento foi realizado no início desta semana, na Fundação Getúlio Vargas, em São Paulo. Pelo terceiro ano consecutivo, Cuiabá foi reconhecida com o prêmio “Casos de Sucesso em Saneamento Básico”.

Desde 2009, o Instituto Trata Brasil monitora os indicadores dos maiores municípios brasileiros com base na população, com o objetivo de dar luz a um problema histórico vivido no país. A falta de acesso à água potável impacta quase 32 milhões de pessoas e cerca de 90 milhões de brasileiros não possuem acesso à coleta de esgoto, refletindo em problemas de saúde para a população, que sofre diariamente com hospitalizações por doenças de veiculação hídrica.

A Capital mato-grossense se destaca em um seleto grupo 22 municípios que já universalizaram o sistema de distribuição de água, sendo considerada uma ‘cidade vitrine’ em investimentos no saneamento básico.

“Os benefícios para o município e para a sociedade ao alcançar a universalização do saneamento básico superam as resistências e críticas que surgem”, pontuou o prefeito, durante evento em que a Capital foi premiada.

Por outras duas vezes Cuiabá também foi reconhecida e premiada graças à aplicação de recursos na expansão da rede de água e saneamento básico. O compromisso da gestão Emanuel Pinheiro é o que mais se destaca entre os demais, uma vez que foram R\$ 472,42 investidos por habitante nos últimos cinco anos (2018–2022).

“A universalização do saneamento básico é um grande desafio. Primeiramente, o saneamento básico não é politicamente atraente porque envolve obras subterrâneas que não são visíveis. Em Cuiabá, estamos realizando uma revolução subterrânea, e as pessoas frequentemente reclamam dos buracos e outros inconvenientes. No entanto, essas transformações são necessárias, embora sejam difíceis. Para implementar o saneamento básico, é necessário realizar obras significativas que, muitas vezes, rasgam a cidade. É claro que é importante organizar, planejar e comunicar essas obras à população. Embora haja polêmica, como no caso da Águas Cuiabá, essas intervenções são essenciais.

Foto Divulgação



Prefeito de Cuiabá, Emanuel Pinheiro, e a primeira-dama, Márcia Pinheiro, marcaram presença na cerimônia de premiação do Instituto Trata Brasil

Não tenham medo de avançar nesse sentido. Busquem apoio do governo federal e não deixem o saneamento básico para depois, pois inúmeros problemas diretos e indiretos surgirão, especialmente em saúde pública e passivo ambiental”, declarou o gestor durante uma roda de conversa mediada pela jornalista Rosana Jatobá.

Atualmente, Cuiabá conta com uma cobertura de 88% da rede de esgoto, conforme os dados mais recentes da concessionária Águas Cuiabá. Com a expansão da rede sanitária e o tratamento do esgoto, mais de 13 toneladas de esgoto in natura por dia deixam de ser despejadas no rio Cuiabá, contribuindo para a preservação da água, um dos recursos

hídricos mais importantes do estado e do Pantanal mato-grossense.

Em 2018, segundo ano da gestão Emanuel Pinheiro, o investimento era de R\$ 268,94. Segundo o levantamento do Plano Nacional de Saneamento Básico (PLANSAB), Cuiabá foi a única capital que ultrapassou o patamar estabelecido pelo

PLANSAB, enquanto São Paulo (SP) e Natal (RN) se aproximaram, mas todas as demais capitais apresentaram investimentos por habitante inferiores aos R\$ 231,09.

Para a elaboração do ranking, foram considerados indicadores do Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento (SNIS).

# Missionárias de MT buscam doações para sustentar projeto social em Uganda

Da Redação

Foto Reprodução



As atividades do grupo estão focadas na Vila de Mwizi, no Distrito de Rwampara, em Uganda, e têm como pilares a educação, a evangelização e a saúde

Da Assessoria

Com o propósito de oferecer um novo lar para crianças em situação de risco, as missionárias católicas brasileiras Fabiany de Souza Silva e Bethânia Pinheiro Malhano estão em Várzea Grande, em busca de doações para adquirir uma moradia na África, bem como para a manutenção do projeto Kareebi, do qual são idealizadoras. O grupo atende mais de 100 crianças e adolescentes em condições de fragilidade social, vítimas de abandono, abusos, maus-tratos e violência familiar, porém, alguns deles precisarão ser acolhidos.

As atividades do grupo estão focadas na Vila de Mwizi, no Distrito de Rwampara, em Uganda, e têm como pilares a educação, a evangelização e a saúde, oferecendo consultas e tratamentos odontológicos gratuitos tanto para os acolhidos quanto para a comunidade em geral.

Ao longo de 12 anos de história, mais de 6 mil pessoas entre crianças, adultos, gestantes, jovens e idosos já foram beneficiados pelo Kareebi's, somente com a oferta de atendimentos médicos, que conta com o apoio de voluntários.

Fabiany compartilha um pouco sobre a realidade local. Ela explica que, além de um novo espaço, as principais necessidades atuais dos atendidos giram em torno de alimentação e materiais escolares.

“Eles precisam de ajuda para adquirir comida, cadernos, lápis, mochilas, entre outros materiais. Já enviamos a primeira parcela para o pagamento da casa, mas ainda precisamos arrecadar o restante até o final do ano para concluir a compra”, relatou.

Além disso, as pessoas têm a oportunidade de apadrinhar o Kareebi's, contribuindo com R\$ 50 por mês, que serão destinados ao suprimento de todas as necessidades básicas de cada um deles.

## UGANDA

Localizado no 'Coração da África', Uganda abriga uma população de mais de 35 milhões de habitantes, onde a maioria vive abaixo da linha da pobreza, privada de acesso a serviços básicos como educação, saúde e saneamento.

O inglês é o idioma oficial, embora as pessoas ainda falem em tribos, com mais de 54 dialetos registrados em todo o país. Na Vila de Mwizi, onde o Kareebi's está situado, predominam dois dialetos: Runyankore e Rukiga, ambos provenientes do Bantu.

Para saber mais sobre o projeto, basta acessar o perfil no Instagram: @imkareebi ou entrar em contato através do WhatsApp pelo número (65) 99632-0361.

# Doação de Sangue: 'Junho Vermelho', o momento de salvar vidas

ELLOISE GUEDES

Uma única doação de sangue pode ajudar a salvar até quatro vidas. A campanha Junho Vermelho incentiva a prática, com o objetivo de manter os estoques dos hemocentros pelo Brasil. O próximo dia 14 de junho é o dia Mundial do Doador de Sangue. O mês foi destacado para conscientizar e incentivar a população sobre a importância de ser um doador. Devido aos períodos de Outono e Inverno, épocas em que há um aumento das infecções respiratórias, as doações estão em baixa. O estímulo às doações permaneçam em todas as épocas do ano. Aproximadamente 1,4% da população brasileira doa sangue, o que representa 14 pessoas a cada mil habitantes e um total de 3.159.774 milhões de doações de sangue por ano no Sistema Único de Saúde (SUS), segundo dados de 2023. Urgências e emergências, cirurgias de grande porte e tratamento de pessoas com doenças crônicas frequentemente necessitam de transfusão sanguínea. Para isso, os estoques no banco de sangue devem diariamente reabastecidos.

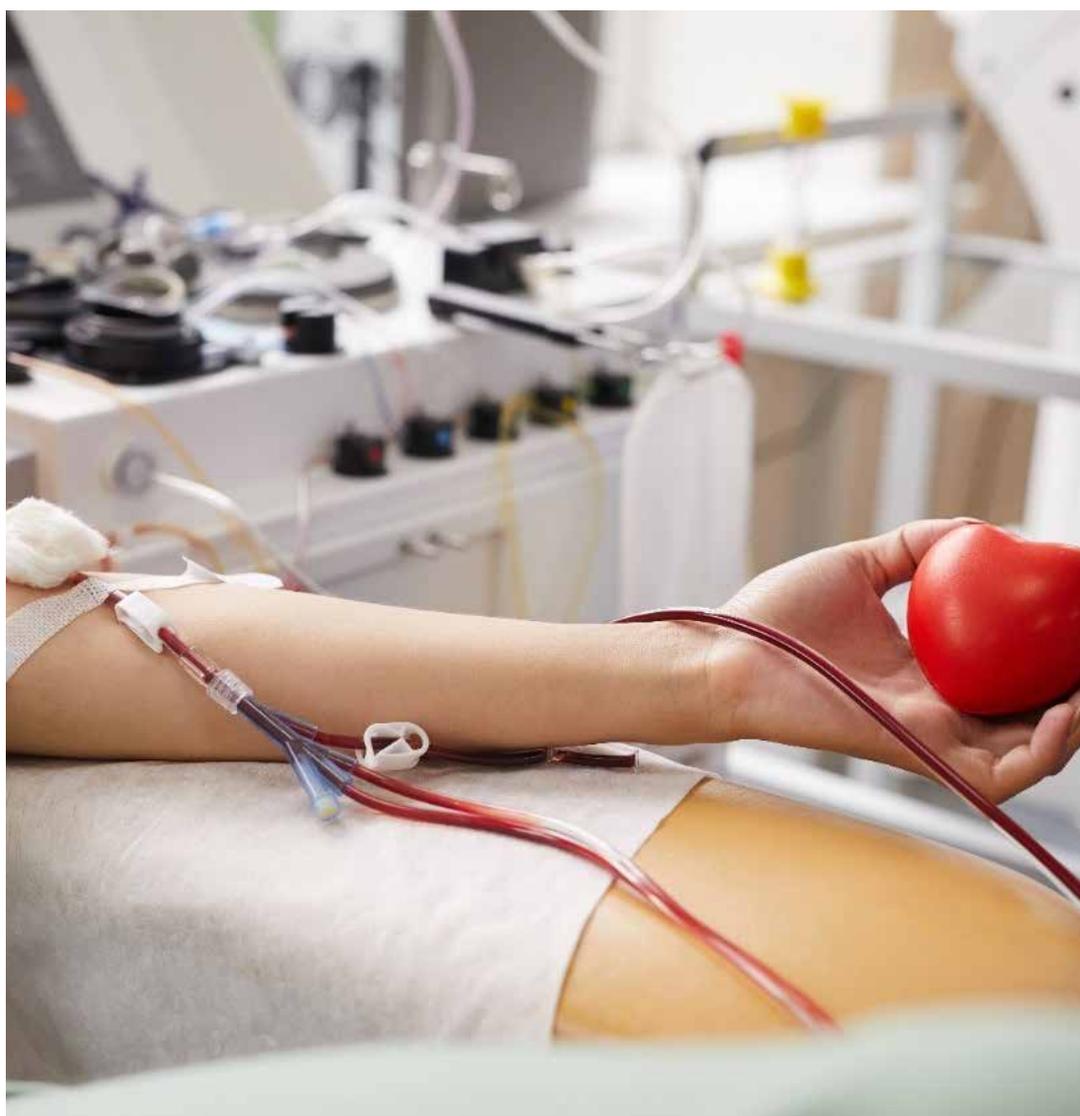
Junho já é considerado o período de maior escassez nos estoques de sangue por registrar uma diminuição no número de doadores no Brasil e um dos motivos da campanha ser realizada nesse mês. Além da proximidade das férias escolares que levam muitas famílias a viajar, há um aumento da incidência de infecções respiratórias, propiciado pela queda das temperaturas, levando as pessoas a se recolherem, deixando-as menos propensas a sair de casa.

O sangue é uma mistura de várias células que se renovam e estão suspensas em um líquido chamado plasma. É ele que leva o oxigênio e nutrientes para todos os tecidos e órgãos do corpo humano. Além de também transportar os hormônios pelo organismo e retirar dos tecidos as sobras das atividades celulares. Ou seja, ele é essencial para a nossa sobrevivência.

São vários os motivos que uma pessoa pode necessitar de uma transfusão. É possível que ela tenha sofrido um acidente, tenha que passar por uma cirurgia, esteja em tratamento oncológico, por conta de uma leucemia aguda, entre outros. Ou ainda ela pode ser paciente de talassemia maior, um tipo de anemia rara que tem como parte do tratamento as transfusões sanguíneas – cerca de 4 bolsas de sangue a cada 20 ou 30 dias, em média, durante toda sua vida.

O MT Hemocentro é único banco de sangue público de Mato Grosso. Para diretora da unidade, Giancarla Zanela, a importância do Junho Vermelho é de chamar a atenção da população pra algo de extrema relevância, que é o ato de salvar vidas. “A manutenção do estoque é estratégica para atender todos os municípios, assistindo à população que necessita de transfusões sanguíneas de forma regular ou que necessita fazer alguma transfusão em função de alguma cirurgia ou caso excepcional. Para isso, é fundamental termos a estabilidade do estoque e doadores regulares no MT Hemocentro”.

Reprodução



## PARA DOAR SANGUE É PRECISO:

Sentir-se bem e com boa saúde; apresentar documento com foto válido em todo território nacional; ter entre 16 e 69 anos de idade e ter peso acima de 50 kg. No dia da doação deve estar bem alimentado, ter tido um boa noite de sono, evitar alimentos gordurosos e não ter consumido bebida alcoólica nas últimas 12 horas.

Os atendimentos no MT Hemocentro acontecem de segunda a sexta-feira das 07h30 às 17h30, aos sábados conforme cronogramas de abertura ou de acordo com as campanhas divulgadas disponíveis pelo site <http://www.saude.mt.gov.br/hemocentro/pagina/71/doacao-de-sangue>.

Canal 30.1 | 89,5 fm | al.mt.gov.br | FaceALMT | assembleiamt

# NÃO DEIXE O SEU VOTO IR DIRETO PRO PAREDÃO



NESTAS ELEIÇÕES,  
VOTE CONSCIENTE!



O VOTO É O QUE HÁ DE MAIS VALIOSO PARA A DEMOCRACIA. ELE É IMPORTANTE DE MAIS PARA SER NEGOCIADO POR UMA CESTA BÁSICA, COMBUSTÍVEL, DINHEIRO OU QUALQUER OUTRO TIPO DE "FAVOR". ESCOLHA QUEM MELHOR REPRESENTA VOCÊ, POIS O VOTO FAZ A DIFERENÇA NA VIDA DE TODOS.



**ALMT**  
Assembleia Legislativa

*Perto de você para a mudança acontecer.*

# 51,9% dos mato-grossenses estão com o esquema vacinal completo

Suzana Ataide

Quase 90% da população do Estado de Mato Grosso já tomou alguma dose da vacina contra a Covid-19, segundo os dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), divulgado no dia último dia 24 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Apesar da conquista, quase metade da população está com esquema vacinal incompleto ou sem vacinar.

A pesquisa avaliou o período da pandemia (2020) até o primeiro trimestre de 2023. Neste período, 2,85 milhões de pessoas a partir dos 5 anos (entre crianças, adolescentes, adultos e idosos), já tomaram pelo menos uma dose da vacina contra a covid-19, este número representa 86,8% da população do estado.

No entanto, entre todas as pessoas que já tomaram alguma dose da vacina contra a doença, apenas 51,9% estão com o esquema vacinal completo. A vacinação começou em janeiro de 2021 pelos idosos, para quem tinha comorbidades e imunossuprimidos e ainda é possível encontrar as doses entre as Unidades de Saúde do estado.

Dentre as alegações, para quem não está com o esquema completo classifica-se: “esquecimento ou falta de tempo”; “não acha necessário, tomou as doses que gostaria e/ ou não confia na vacina”; “está aguardando ou não completou

o intervalo para tomar a próxima dose” e “medo de reação adversa ou teve reação forte em dose anterior”.

A pesquisa também mostra que das pessoas que estão mais em dia com o protocolo vacinal, são as mulheres com 52,9%, enquanto que os homens totalizam 50,8%.

“O Ministério da Saúde considera que uma dose dava alguma proteção para a pessoa em relação à covid, mas o esquema que eles consideravam mínimo para ser eficaz era de pelo menos duas doses da vacina. Eles tinham uma meta de cobertura com essas duas doses de 90% da população. Em geral, 88,2% das pessoas tinham tomado duas doses”, disse a analista do IBGE Rosa Dória.

## CONVID-19 EM MT

A pesquisa do PNAD ainda estima que 1,05 milhão de pessoas em Mato Grosso tiveram Covid-19, pelo menos uma vez, durante o período da pandemia (2020) até o primeiro trimestre de 2023, confirmada por teste ou diagnóstico médico. 486 mil eram homens e 561 mil eram mulheres (todos com 5 anos ou mais de idade).

Dentre as pessoas que foram diagnosticadas com a doença, 943 mil (36,6%) eram maiores de 18 anos (jovens, adultos e idosos). Já as pessoas entre 5 a 17 anos (adolescentes e crianças), foram um total de 105 mil (14,8%).



A pesquisa mostra que das pessoas que estão mais em dia com o protocolo vacinal, são as mulheres com 52,9%, enquanto que os homens totalizam 50,8%



# “As pessoas não respeitam as leis”, diz Mauro, ao voltar a cobrar mudança no código penal

Da Redação

O governador Mauro Mendes (União Brasil) voltou a pedir, na semana passada, seis mais duras no Brasil e que o Congresso Nacional conceda aos Estados a “Estadualização do Código Penal”, concedendo aos estados brasileiros o poder de garantir que as penas impostas sejam cumpridas integralmente. O governador demonstrou revolta com a morte do sargento Polícia Militar Odenil Alves Pedrosa, 46 anos.

“Eles [faccionados] perderam o medo, respeito as instituições e já disse muitas vezes: o bandido está perdendo o medo do estado, da polícia, da lei e não liga de ser preso e ostenta a tornozeleira. Isso é culpa de uma lei frouxa, de um tratamento equivocado que a sociedade, que as leis brasileiras tão dando aos bandidos nesse país,” afirmou Mendes.

Mauro ainda destacou a necessidade de uma mudança legislativa urgente, apontando que o Congresso Nacional precisa acordar para a realidade do aumento da criminalidade e tomar medidas efetivas.

“Então, enquanto o Congresso Nacional não acor-

dar pra isso, tem muita gente lá que se preocupa em proteger o bandido. Ninguém se preocupa com a vítima. Cadê os direitos humanos gritando pela morte desse policial? Pela morte de tantas pessoas que são assassinadas pelo crime organizado no dia a dia?” questionou.

Mauro por reiteradas vezes tem apelado ao Congresso Nacional para que tome medidas mais rígidas no combate ao aumento da criminalidade e à sensação de impunidade que assola a população diante do avanço das facções criminosas. O governador ressaltou a necessidade de mudanças significativas no Código Penal brasileiro para enfrentar o problema.

“A sensação de impunidade é o que alimenta a violência e a crueldade que temos visto em nosso país. O Congresso Nacional precisa agir e reescrever a história do Brasil, tornando as leis mais rigorosas e eficazes”, tem declarado Mendes.

“O que me resta, como governador, é aplicar a lei brasileira. Gostaria que a lei fosse muito mais dura do que ela é”, completa.

Foto Reprodução



“Eles [faccionados] perderam o medo, respeito as instituições e já disse muitas vezes: o bandido está perdendo o medo do estado, da polícia, da lei”, destaca Mendes

## Cridac oferece diagnóstico e tratamento especializado do Transtorno do Espectro Autista

Da Redação

Em uma das salas do Centro de Reabilitação Integral Dom Aquino Corrêa (Cridac), Maiara Souza, mãe da pequena M.Y.S, de 1 ano e 11 meses, recebeu na última segunda-feira (27.05) a devolutiva do diagnóstico que busca desde os primeiros meses da filha. O serviço, que é ofertado pela unidade por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), proporcionou o diagnóstico da menina como autista de nível II de suporte.

O Cridac, unidade mantida pela Secretaria de Estado de Saúde (SES-MT), oferece o diagnóstico e o acompanhamento multidisciplinar para crianças autistas de nível I e II de suporte até os 14 anos.

Maiara relata que, a partir dos seis meses da filha, começou a notar que a menina apresentava diferenças no desenvolvimento em relação às crianças da mesma idade e que, por isso, iniciou a busca por auxílio médico.

“Percebi que ela tinha alguns comportamentos diferentes, como ficar muito tempo olhando para as mãozinhas. Também notei que, enquanto as outras crianças aprendiam novas habilidades, ela não conseguia acompanhar e até esquecia coisas que já tinha aprendido, o que me deixou muito preocupada e me fez buscar auxílio médico”, conta a mãe.

Com o laudo em mãos, Maiara poderá acessar serviços e terapias especializadas que apoiarão o desenvolvimento de sua filha, enfatiza a médica neurologista infantil, Alzira Nishiyama.

“O diagnóstico é o primeiro passo para iniciar as terapias adequadas e definir as necessidades específicas de cada criança, além de oferecer suporte essencial para a família. Muitas vezes, uma família passa anos buscando um diagnóstico, mas não consegue obter uma resposta clara que permita acesso às terapias necessárias e à educação inclusiva. As terapias e os tratamentos ajudam a melhorar a funcionalidade do indivíduo dentro de suas capacidades, proporcionando um desenvolvimento mais completo e uma vida mais integrada”, explicou.

Especialistas apontam que o diagnóstico precoce do Transtorno do Espectro Autista (TEA) é fundamental por possibilitar o início de intervenções que podem melhorar significativamente o desenvolvimento e a qualidade de vida da criança.





# 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

# Lazer



## HORÓSCOPO

**Gêmeos- 21 maio a 20 junho** - Você deve aguardar a resposta de um documento ou fazer uma avaliação profunda e estratégica sobre os passos que devem ser dados no seu trabalho. A sua rotina vai passar por mudanças profundas e será preciso reconhecer essa nova fase, para se apropriar de uma nova performance. Você deve considerar a contratação de um prestador de serviço.

## DICAS

### 4 situações em que a prática de atividades físicas gera dúvidas

1. Posso ir treinar se estiver com cólica?

Não há contraindicação para prática de exercícios físicos durante o período menstrual, contanto que não haja mal-estar e dores intensas. Pelo contrário: continuar com sua rotina ajuda no alívio dos sintomas, uma vez que a atividade física libera endorfina e ajuda na vasodilatação, mecanismo que leva mais nutrientes e oxigênio para o útero, contribuindo para a redução da dor.

2. Quem sofre com dor de cabeça crônica pode fazer exercício físico?

A prática regular de atividades físicas com aumento de intensidade progressiva pode ajudar a ganhar condicionamento e melhorar o quadro de quem sofre cronicamente com a doença. Uma pesquisa do Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (Elsa-Brasil), que desde 2008 avalia a ocorrência e os riscos de doenças crônicas, afirma que 150 minutos de exercícios por semana podem prevenir dores de cabeça como enxaquecas. Porém, em momentos de crise, movimentos podem agravar a dor, por isso é desaconselhado.

3. Dores nas costas é um impedimento para a prática de exercícios?

Alongamentos e fortalecimento muscular ajudam a prevenir o problema. Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS) a condição atinge 80% da população e está ligada ao sedentarismo, sobrepeso, envelhecimento e má postura. Ambos os médicos afirmam que o fortalecimento e o alongamento da musculatura podem ser uma opção de tratamento eficaz em muitos casos. Porém, em momentos de crise, é sugerido repouso.

4. Atividades físicas são recomendadas para pessoas com gripe?

A indicação depende dos sintomas da doença. Caso esteja melhor, atividades leves a moderadas estão liberadas, como caminhadas. Os doutores Joyce Ikedo e Odilon Ribeiro, no entanto, chamam a atenção para a respiração, que deve ser um fator de atenção na recuperação de um paciente de gripe. Quando há febre, mal-estar e dor no corpo, o melhor é repousar para poupar energia.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Designação médica da "munheca"	Apêndices do cântaro Waza-(?), golpe do judô	Desembala (a compra)	Resposta ao apelo do nome (bras.)	Que se enfurece com facilidade
Aviso com antecedência; prevenção				Tela que cerca galinheiros
O álcool, em relação à cirrose hepática				
Local da taba, na mata			Imposto declarável até abril (sigla)	
(?) Brasil, município acriano na Triplíce Fronteira: Brasil, Peru e Bolívia	Conjunção alternativa Emissora musical	Pronome demonstrativo feminino		
	Sucesso da banda Legião Urbana		1.900, em romanos Amerício (símbolo)	
O que a panela de pressão não pode ser, antes de parar de chiar		"O Monte (?)", livro de Paulo Coelho	O "eu" instintivo Presidente egípcio que selou a paz com Israel em 1978	
(?) Tolstói, escritor russo	Célia Cruz, cantora cubana Trabalho			Deusa grega da discórdia (Mit.)
Integrante da Cosa Nostra	Tapir (Zool.) Diminutivo (abrev.)			Uma (?): de jeito nenhum (pop)
O popular dedo "fura-bolo"				
(?) Marcos, jornalista duque-caxiense			Extensão de arquivos de vídeo	
Sufixo de "mioma": tumor		Relatório que comprova reuniões (pl.)		

BANCO 4/ent./5/assis — fama — sadat./7/aramado — mañoso./9/destápada. 52

## CULINÁRIA /Conserva japonesa de pepino



### INGREDIENTES:

3 pepinos tipo japonês - 2 colheres de sopa de sal (para o pepino) -

### MOLHO SUSHI-SU:

100 ml de vinagre de arroz ou tempero para sushi - 50 g de açúcar refinado - 10 ml de saquê seco (culinário) - 5 g de sal

### MODO DE PREPARO:

Pegue as fatias de mussarela e, sobre cada uma, coloque uma salsicha inteira e uma porção do queijo prato.

Enrole como canudos.

Corte a massa de pastel em retângulos pequenos e coloque um canudo de mussarela no meio de cada um.

Enrole, dobrando as pontas para dentro e formando as cigarretes.

Passes pelos ovos batidos, pelo parmesão e coloque, um ao lado do outro, em uma fôrma untada. Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 15 minutos ou até dourar.

Retire, transfira para uma travessa e sirva.



## ALIMENTANDO A ALMA

Melhor é um pedaço de pão seco com paz e tranquilidade do que uma casa onde há banquetes e muitas brigas.

Provérbios 17:1

↑ SOBE

MT LANÇA PORTAL “TURISTANDO EM MATO GROSSO” E 53 NOVOS PRODUTOS TURÍSTICOS

Com o apoio da Secretaria de Estado de Turismo e parceiros, o Sebrae/MT apresentou o novo portal “Turistando em Mato Grosso”, além de 53 novos produtos turísticos formatados pela entidade. O anúncio foi feito em solenidade realizada no Centro de Eventos Pantanal (CEP) que, a desde a última quinta-feira (30), recebe a Feira Internacional de Turismo – FIT Pantanal 2024, evento que se estende até o dia 2 de junho.

# Sherlock

tonycgr@hotmail.com

Reprodução



Secretário de Turismo do Estado, Felipe Wellaton

## ALEXANDRE DE MORAES DEIXA O TSE COM A IMAGEM DE DEVER CUMPRIDO

Em seu discurso de despedida, Moraes destacou que, na sua gestão, o TSE avançou no combate à desinformação nas eleições de 2022, na jurisprudência e nas resoluções para o pleito municipal deste ano. De acordo com ele, sua gestão ficou marcada por combater as fakes news. Mas, a sensação de muitos com saída do ministro, além de alívio, é que a passagem dele no TSE foi apenas para garantir a vitória e a posse do até então candidato Lula.

↓ DESCE



CRESCE O NÚMERO DE CASOS DE DENGUE EM CUIABÁ

Neste ano, a Capital registra um aumento de 23% em comparação com o mesmo período de 2023. Conforme o boletim epidemiológico, até o momento, já foram registrados 1440 casos de dengue, dos quais 1.176 foram confirmados.

## DIA 13 DE JULHO TEM A DUPLA FENANDO E SOROCABA NO PALCO DA 56ª EXPOAGRO!

Dia 13 de julho, a dupla sertaneja de maior sucesso no Brasil, Fernando e Sorocaba, anima e emociona o público da 56ª Expoagro!

A maior exposição agropecuária, industrial e comercial do centro-oeste, acontece de 11 a 21 de Julho no Centro de eventos Senador Jonas Pinheiro. Mais informações: Telefone: (65) 3623-0554



Reprodução