



AVANÇOS NO SETOR

“Investimos pesado na Educação”

pág.09

Governador afirmou que o esforço conjunto levará Mato Grosso a figurar entre os cinco melhores do país no setor

“Esse é o maior orgulho que eu tenho: saber que todos esses avanços na Educação vão mudar para melhor a vida de milhares e milhares de estudantes de Mato Grosso”. A afirmação é do governador Mauro Mendes (UB), ao participar na semana passada da abertura da Semana Pedagógica em Mato Grosso, onde comemorou os avanços no setor educacional.

Foto Mayke Toscano/Secom-MT



Mauro Mendes participou da abertura da Semana Pedagógica em Mato Grosso, onde comemorou os avanços no setor educacional

pág.03

SAÚDE

MATO GROSSO RECEBE 83,7 MIL TESTES RÁPIDOS PARA DIAGNÓSTICO DA DENGUE

pág.09

ÚLTIMA PÁGINA

sherlock

tonycgr@hotmail.com

Municípios, instituições públicas e privadas de Mato Grosso já podem solicitar a presença do Circuito Itinerante do MT Ciências

PAULA CALIL:

“Missão é retirar rótulo de Casa dos Horrores da Câmara”

A nova presidente da Câmara Municipal de Cuiabá, vereadora Paula Calil (PL), pontuou que uma das principais metas da atual Mesa Diretora é eliminar o conceito negativo que ficou associado ao legislativo da capital.

Foto Reprodução



“Meu compromisso, junto aos demais vereadores, é mudar essa percepção e virar essa página”, afirma Paula Calil

pág.09

O celular na escola

A lei que restringe o uso de celulares em escolas no Brasil foi sancionada pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva em 13 de janeiro último, prevê que a utilização de tais dispositivos passe a ser limitada no ambiente escolar, não apenas durante as aulas, mas também nos intervalos e recreios.

Trata-se de uma medida plenamente justificável: ninguém mais ignora que o celular monopoliza a atenção dos seus usuários e vem causando prejuízos comprovados no aprendizado de crianças e adolescentes. Regular o uso da tecnologia, para que seja um potencializador da educação e não uma barreira, é o grande desafio para educadores e legisladores e a

chave para o futuro de nossas crianças. Estudos científicos em vários países do mundo e relatórios de organizações internacionais demonstram que o uso frequente de telas tira a concentração, provoca alienação e reduz a criatividade dos estudantes.

Apesar de a lei prever exceções, é crucial que as regulamentações garantam o uso

adequado dessas tecnologias por estudantes que necessitam delas para o seguinte: estabelecer interações e comunicação com seus pares e professores; acessar o conhecimento; informar a família sobre questões como alterações de rotina, saídas para terapias, consultas médicas ou administração de medicamentos; entre outros motivos.

A legislação ainda será regulamentada pelo Ministério da Educação, mas define veto ao celular em todo o ambiente escolar, inclusive nos horários de recreação e descanso.

O porte será proibido para alunos da Educação Infantil e dos anos iniciais do Ensino Fundamental, com exceção de casos de inclusão e acessibilidade.

ARTIGO

O médico de família no cuidado ao paciente com demência

Com o aumento da longevidade da população, condições como a demência estão se tornando cada vez mais comuns. A demência, que inclui doenças como Alzheimer, não é apenas uma questão de perda de memória; ela afeta a autonomia, o comportamento, a saúde física e a qualidade de vida do paciente. Nesse contexto, o médico de família desempenha um papel fundamental no cuidado desses pacientes, garantindo atenção integral e contínua.

O médico de família é, muitas vezes, o primeiro profissional a ser procurado quando surgem os sinais de demência. Esses sinais podem incluir esquecimentos frequentes, dificuldade em realizar tarefas cotidianas ou mudanças comportamentais.

Ao identificar esses sintomas, o médico de família realiza uma avaliação inicial, utilizando ferramentas simples como o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para verificar as funções cognitivas, e solicita exames complementares para descartar outras causas. Mais do que fornecer um diagnóstico, o médico de família ajuda o paciente e sua família a entender o que está acontecendo, esclari-

recendo dúvidas e explicando os próximos passos do tratamento.

A demência não afeta apenas o cérebro; ela impacta todo o corpo e a vida social do paciente. Por isso, o médico de família adota uma abordagem integral, olhando para o paciente como um todo, e não apenas para a doença. Ele trata as condições associadas, como hipertensão, diabetes ou depressão, que podem agravar a demência, e atua na prevenção de complicações, como quedas e desnutrição. Além disso, o cuidado humanizado é essencial.

A construção de um vínculo com o paciente e sua família permite que o médico compreenda melhor os desafios enfrentados no dia a dia e ofereça soluções personalizadas. Outro papel importante do médico de família é atuar como um “coordenador do cuidado”.

A demência exige a colaboração de vários profissionais, como psicólogos, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e assistentes sociais. Cabe ao médico de família integrar esses cuidados, garantindo que todos trabalhem juntos para atender às necessidades do paciente.

Por exemplo, o médico de família pode orientar o encaminhamento a um terapeuta ocupacional para ajudar o paciente a manter sua autonomia em atividades diárias, ou a um nutricionista para ajustar a dieta em casos de dificuldades na alimentação.

Apoio à família e cuidadores A família e os cuidadores têm um papel central no cuidado do paciente com demência, mas muitas vezes enfrentam sobrecarga física e emocional. O médico de família também é uma fonte de apoio para esses cuidadores, orientando sobre como lidar com os desafios do dia a dia, indicando redes de apoio e observando sinais de esgotamento. Além disso, o médico atua como educador, ensinando a família a reconhecer os sintomas da doença, adaptar o ambiente doméstico para torná-lo mais seguro e manejar alterações comportamentais do paciente, como agitação ou agressividade. O médico de família está na linha de frente do cuidado ao paciente com demência, oferecendo suporte contínuo e personalizado. Ele não apenas trata os sintomas, mas também cuida da saúde emocional e física do paciente, além de prestar apoio essencial aos familiares.

O cuidado à demência é um desafio que exige paciência, empatia e trabalho em equipe. Com a orientação do médico de família, é possível oferecer ao paciente uma melhor qualidade de vida e auxiliar sua família a enfrentar essa jornada com mais segurança e compreensão.

Foto Reprodução



Dr. Eli Ambrósio do Nascimento (CRM/MT 5112 | RQE 2796) é médico de família e comunidade com foco na saúde do idoso e integra o quadro clínico do Centro Médico TGA, em Tangará da Serra (MT)



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
Darci Abílio

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
Valdemar Félix- DRT 1008/MT

AVANÇOS NO SETOR

“Continuaremos investindo pesado e priorizando a Educação”, afirma Mauro

GOVERNADOR AFIRMOU QUE O ESFORÇO CONJUNTO LEVARÁ MATO GROSSO A FIGURAR ENTRE OS CINCO MELHORES DO PAÍS NO SETOR

Foto Mayke Toscano/Secom-MT

REDAÇÃO

“Esse é o maior orgulho que eu tenho: saber que todos esses avanços na Educação vão mudar para melhor a vida de milhares e milhares de estudantes de Mato Grosso”. A afirmação é do governador Mauro Mendes (UB), ao participar na semana passada da abertura da Semana Pedagógica em Mato Grosso, onde comemorou os avanços no setor educacional.

O evento reuniu milhares de profissionais da educação de todo o estado para uma semana de planejamento, oficinas e palestras voltadas ao retorno às aulas, em fevereiro. Mendes afirmou que o esforço conjunto entre Governo, profissionais da Educação e estudantes levará Mato Grosso a figurar entre os cinco melhores do país no setor.

“Mais acesso, mais oportunidades e mais chances de conseguir um futuro melhor, realizando seus sonhos. Continuaremos investindo pesado e priorizando a Educação”, pontuou.

Para o governador, uma prova de que é possível alcançar a marca está no fato de Mato Grosso ter saltado de 22º para o 8º lugar no ranking do Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB) – um dos maiores avanços entre os estados.

“Meus colegas professores, professoras, diretores, diretoras, coordenadoras, venho agradecer. Agradecer o empenho de cada um na condução das nossas unidades. Ainda há muito a fazer. Mas eu sei que vocês percebem que nós estamos colocando essa educação no rumo certo. Estamos criando oportunidades de crescimento e fazendo importantes investimentos. A Educação está sendo reconhecida e valorizada”, relatou.



Mauro Mendes participou da abertura da Semana Pedagógica em Mato Grosso, onde comemorou os avanços no setor educacional

Mauro Mendes ainda relembrou uma promessa feita aos seus filhos: trabalhar para que a educação pública atinja o mesmo patamar ou supere o das escolas particulares.

“O maior orgulho que eu vou levar é o que eu prometi aos meus filhos: eu disse a eles que eu ia trabalhar muito para que eu pudesse dar

aos filhos da educação pública uma escola parecida, melhor ou igual, a que eu dei a eles pagando numa escola particular. Sei que nós

temos muitos desafios, mas eu sei também que hoje nós temos algumas das nossas escolas públicas iguais ou melhores do que muitas ou a maioria das escolas particulares”, finalizou o governador.

Já o vice-governador Otaviano Pivetta destacou que a Educação no estado entrou no caminho certo. “Os investimentos que estamos fazendo tem mudado a realidade da população ao proporcionar uma oportunidade de ter uma vida melhor, por meio do estudo. E os nossos professores e profissionais da educação estão de parabéns, porque estão se dedicando muito”, frisou.

JUDICIÁRIO

Programa Padrinhos possibilita que crianças acolhidas tenham vínculo afetivo e familiar

O APADRINHAMENTO DE UMA CRIANÇA OU ADOLESCENTE PODE OCORRER DE TRÊS FORMAS: AFETIVA, PRESTADOR DE SERVIÇOS E PROVIDOR

ASSESSORIA TJMT

Foto Reprodução

O apadrinhamento de menores em acolhimento institucional tem transformado vidas de crianças e adolescentes com idades a partir de oito anos. O Programa Padrinhos, da Corregedoria-Geral da Justiça de Mato Grosso, é regulamentado pela Instrução Normativa do Tribunal de Justiça de Mato Grosso n.º 8 de 2024 e dá oportunidade para que vínculos externos à instituição sejam construídos. A partir de um convívio familiar e comunitário, os padrinhos contribuem para o desenvolvimento cognitivo, físico, emocional, moral e até financeiro daqueles em que as chances de uma adoção ficaram remotas.

Ao completar 8 anos de idade, a criança que está em uma instituição de acolhimento tem pouca chance de ser adotada. Além da idade, problemas de saúde que exigem cuidados presenciais e acompanhamentos terapêuticos também são barreiras para que essas crianças sejam integradas a um novo lar.

Quando institucionalizadas, esses jovens seguem a rotina das casas de acolhimentos, que nem sempre conseguem proporcionar experiências sociais fora das instituições. “O Programa Padrinhos do Poder Judiciário de Mato Grosso vem para trazer essa ligação da criança com o mundo externo, seja com convivência familiar ou comunitária”, explica a juíza auxiliar da Corregedoria-Geral da Justiça, Anna Paula Gomes de Freitas.

Pelas regras do programa, crianças a partir de oito anos podem ser apadrinhadas, assim como aconteceu com Bruno*, de 12 anos, que recentemente, passou a ser afilhado afetivo de Pablo Henri, servidor do Tribunal de Justiça.

O convívio com o padrinho gerou novas perspectivas ao pequeno. Dessa nova relação Bruno viu a possibilidade de ter mais liberdade e carinho. “É uma sensação boa ter uma pessoa que não deixa nada me faltar, me ajuda nos estudos, me leva para passear. Ter um padrinho é ter mais liberdade.

Aqui recebo um carinho bom para no futuro eu não lembrar dos carinhos que não tive”, afirma Bruno.

O apadrinhamento de uma criança ou adolescente pode ocorrer de três formas: afetiva, prestador de serviços e provedor. “O afetivo é quando o padrinho estabelece um vínculo de afeto com a criança. Uma vez habilitado, ele poder visitá-la, e, com as devidas autorizações, levá-la para passear aos finais de semana e até viajar com a família. O padrinho prestador de serviço é aquele profissional que compartilha suas habilidades e tempo para contribuir com o desenvolvimento da criança, ao ensinar um ofício, uma profissão, dar aulas de dança, artes. Já a modalidade do padrinho provedor, são os padrinhos que vão contribuir financeiramente para o desenvolvimento da criança apadrinhada. Nesse caso, o provedor pode ser também pessoa jurídica, como empresas”, explica a juíza Anna Paula.

Para ser padrinho afetivo e/ou prestador de serviço é necessário que os candidatos residam na mesma cidade da casa de acolhimento por ser necessário o contato direto com a criança. Enquanto o padrinho provedor pode residir em qualquer lugar do país.

Diante das opções para se tornar padrinho, o assessor jurídico Pablo Henri optou pelas três modalidades. “Nessas situações, quem se define se limita e eu não poderia me limitar. Como me conheço bem, sabia que em algum momento seria provedor, além de afetividade e em algum momento iria prestar algum serviço que a casa precisasse”, disse Pablo.

Após ser habilitado pelo Programa Padrinhos, em fevereiro de 2024, duas crianças foram apadrinhadas por Pablo. Uma delas conseguiu ser adotada e a segunda foi reintegrada à família biológica.

Agora, na companhia de seu terceiro afilhado (Bruno), Pablo fala do impacto da relação entre padrinho e afilhado. “A atitude que tive me transformou.



A contribuição dos padrinhos e madrinhas reflete em benefícios sociais e emocionais dos jovens que estão institucionalizados

Percebi que mais recebo do que dou. Quando estou com eles as horas passam rápido e eles não têm ideia do quanto me dão”.

O estabelecimento do vínculo afetivo tem por base uma relação de respeito e responsabilidade, conforme afirma Pablo Henri.

“É preciso estabelecer limites, mas nunca do amor. A base de relação comigo é responsabilidade e confiança. Não abro mão disso. As mesmas regras que tem na casa, tem aqui. Traçar esse binômio responsabilidade e confiança é importante. Como padrinhos assumimos uma responsabilidade para preparar esses garotos para a vida lá fora, que sabemos que não é fácil. Apesar deles já virem de uma carga familiar pesada, manter essa base é plantar uma semente que eles vão reproduzir com filhos, netos e relacionamentos que seguirem”, observa Pablo.

Igor Samuel de 21 anos está entre os jovens apadrinhados. Os reflexos do programa na vida dele veio por meio de padrinhos provedores de serviços e hoje atua como um colaborador da

instituição que o acolheu quando tinha 16 anos. “Tive a oportunidade de crescer, mudar de vida, fui acolhido, recebi o amor e o carinho de pessoas que eu nunca vi na vida, mas sempre estiveram dispostos a nos acolher. Graças a isso sou funcionário do projeto onde estive. Mudei de vida e me tornei o homem que sou hoje”, afirma Igor.

A contribuição dos padrinhos e madrinhas reflete em benefícios sociais e emocionais dos jovens que estão institucionalizados. “Essa atitude contribui muito para o futuro da criança, porque a criança que fica institucionalizada, por mais que ela esteja bem cuidada pelo Estado, pelos agentes do Estado, por mais que ela tenha toda assistência de saúde, educacional e moral, ali falta para a criança um se sentir pertencente a uma família. O apadrinhamento traz um aspecto psicológico que vai refletir no futuro da criança que está ali”, conclui a juíza Anna Paula Gomes de Freitas.

*Bruno é um nome fictício para preservar a identidade da pessoa.

CONECTIVIDADE AÉREA

Cuiabá terá quatro novos destinos com voo direto neste ano; confira as rotas

ALÉM DO INCREMENTO DE NOVAS ROTAS, TAMBÉM HAVERÁ O AUMENTO DE VOOS PARA BRASÍLIA

REDAÇÃO

Foto Reprodução

Após a reforma e internacionalização do Aeroporto Internacional Marechal Rondon em 2024, Cuiabá terá mais quatro destinos com voo direto neste ano, saltando de 15 destinos para 19, a partir de fevereiro. Além do incremento de novas rotas, também haverá o aumento de voos para Brasília, conforme informado pela Centro Oeste Airports (COA), concessionária de quatro aeroportos em Mato Grosso, incluindo ainda Rondonópolis, Sinop e Alta Floresta.

A partir de 1º de fevereiro, Cuiabá terá ligação direta com Porto Velho (RO) e São José do Rio Preto (SP) pela Azul Linhas Aéreas. Esses voos que eram extras, passarão a ser fixos, com uma frequência semanal aos sábados no trecho São José do Rio Preto/Cuiabá/Porto Velho e aos domingos no sentido Porto Velho/Cuiabá/São José do Rio Preto.

Também está programado voo direto para Maceió (AL), a partir de 15 de março, com uma frequência semanal (saídas e chegadas) aos sábados, também pela Azul. Neste verão, a companhia adicionou dois voos extras de Cuiabá a Porto Seguro (BA), nos dias 02 e 25 de janeiro, mas não manterá voo direto para a cidade baiana.

A Gol Linhas Aéreas anunciou que haverá voo direto ligando a capital de Mato Grosso ao Rio de Janeiro, pelo Galeão, três vezes na semana a partir de abril. A companhia aérea também anunciou ampliação de 7 para 10 voos semanais para Brasília e 7 voos semanais com destino ao Aeroporto de Congonhas, em São Paulo.

A Latam, por sua vez, informou que não haverá incremento para novos destinos a partir de Cuiabá.

Mensalmente, os quatro aeroportos administrados pela COA recebem cerca de 2.254 voos. Cuiabá tem rotas regulares para Alta Floresta (MT), Aripuanã (MT), Barra do Garças (MT), Sinop (MT), Brasília (DF), Campo Grande (MS), Goiânia (GO), Cacoal (RO), Ji-Paraná (RO), Vilhena (RO), Congonhas (SP), Guarulhos (SP), Campinas (SP), Belo Horizonte (MG) e Curitiba (PR).



A Centro Oeste Airports intensificou o diálogo com companhias aéreas para evidenciar cenário favorável à inclusão de novas rotas e destinos, agora que o aeroporto se tornou internacional

Já em Sinop, os voos são regulares para Cuiabá (MT), Brasília (DF), Guarulhos (SP) e Campinas (SP). Rondonópolis tem voo para Campinas (SP) e Alta Floresta voos para Cuiabá (MT).

O secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico, César Miranda, disse que deve se reunir com os representantes das empresas aéreas para aumentar essa conexão de Mato Grosso com mais cidades brasileiras e rotas internacionais, agora que o aeroporto está autorizado para atuar com voos diretos para outros países.

“Estamos conectados com voos diretos apenas com 9 capitais das 26 que temos no país.

Essa situação não só restringe o acesso dos turistas ao Estado, mas também prejudica a população mato-grossense. O setor de turismo é um dos grandes geradores de emprego e renda, a conexão aérea limitada dificulta a atração de turistas que poderiam explorar o Pantanal, a Chapada dos Guimarães e outros destinos locais”.

Cesar destaca ainda que a conectividade aérea é um fator essencial para impulsionar a economia de Mato Grosso. Mais voos significam maior fluxo de pessoas, o que gera impacto positivo em vários setores, como hospedagem, alimentação, transporte e comércio.

“O fortalecimento de rotas internacionais poderia consolidar o Estado como um hub para o turismo global, atraindo viajantes interessados em explorar a rica biodiversidade e cultura local”, ponderou.

Conforme a Centro Oeste Airports, a concessionária intensificou o diálogo com companhias aéreas para evidenciar cenário favorável à inclusão de novas rotas e destinos, agora que o aeroporto se tornou internacional. Por ora, ainda estão apenas nas tratativas.



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



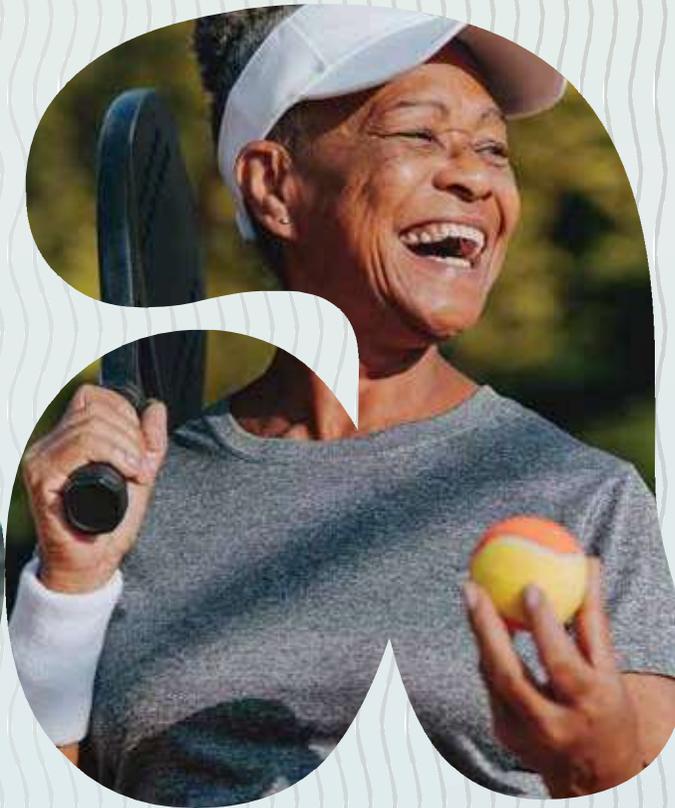
A **Assembleia de Mato Grosso** trabalha para defender os direitos da pessoa idosa em nosso estado. Seja combatendo todos os tipos de violência e preconceitos ou criando leis que, cada vez mais, dão segurança e garantem a sua qualidade de vida. Porque viver com dignidade, respeito e atenção deve ser um princípio válido para todos, seja para quem está começando ou para quem já fez muito nessa vida.



VIVER BEM DEVE SER

O MELHOR DE TODA IDADE.

Proteja as pessoas



Perto de você para a mudança acontecer.



ALMT
Assembleia Legislativa

BEM-ESTAR

Janeiro Branco destaca a importância do cuidado com a saúde mental e emocional

AS DOENÇAS MENTAIS PODEM SER CAUSADAS POR UMA SÉRIE DE FATORES, COMO GENÉTICA, ESTRESSE, ABUSO DE SUBSTÂNCIAS E TRAUMAS

Elloise Guedes

Foto Reprodução



A busca por saúde mental e emocional é cada vez mais comentada na atualidade. Com números significativos indicando a incidência de problemas como depressão, ansiedade e síndrome de Burnout, a conscientização sobre os sintomas, causas e formas de procurar ajuda é muito relevante, inclusive no ambiente de trabalho. Por isso, o Janeiro Branco é muito importante e serve como alerta para todos. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a definição para saúde mental gira em torno do bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade. Saúde mental não é sinônimo de doença. Ao mesmo tempo, não é uma expressão para designar uma vida perfeita ou de um estado constante de bem-estar. Não por acaso, janeiro foi escolhido oficialmente como o mês de conscientização sobre o tema.

O movimento nos remete àquela folha em branco em que listamos os objetivos e começamos a escrever uma nova história no ano que se inicia. Criada há 10 anos por psicólogos mineiros, a campanha já foi adotada por diversos países, como Angola, Colômbia, Japão, Estados Unidos, Portugal e Espanha. Vale ressaltar que, em 2023, foi sancionada a lei que oficializa essa campanha de conscientização.

As doenças mentais podem ser causadas por uma série de fatores, como genética, estresse, abuso de substâncias e traumas. Nesse rol entram também os transtornos de humor, esquizofrenia e o transtorno bipolar. Dados recentes mostram que o Brasil lidera o ranking mundial de transtornos de ansiedade, com 9,3% da população afetada, o que equivale a cerca de 18 milhões de brasileiros.

Como uma forma de ajuda, praticar atividades físicas regulares é importante para diversos aspectos da saúde física e mental como: diminuir as chances de desenvolver doenças cardiovasculares, câncer, distúrbios relacionadas ao colesterol entre tantas outras moléstias. Além de ajudar nestes aspectos, a prática periódica de atividades físicas é também indispensável para manutenção da saúde mental.

Além disso, respeitar os próprios limites; autorrespeito; saber dizer não a determinadas situações; colocar-se como prioridade; cuidar da alimentação; ter momentos de descanso; desligar-se das preocupações; não ter atividades extenuantes; adotar hábitos regulares de sono para que seja reparador; ter momentos de lazer; praticar técnicas de relaxamento e fazer psicoterapia, podem ajudar a saúde mental.

TRANSPARÊNCIA

“Missão é retirar rótulo de Casa dos Horrores da Câmara”, afirma Paula Calil

A INTENÇÃO, CONFORME A PRESIDENTE, É PROMOVER UMA NOVA IMAGEM, PAUTADA PELA SERIEDADE E TRANSPARÊNCIA

Foto Reprodução

A nova presidente da Câmara Municipal de Cuiabá, vereadora Paula Calil (PL), pontuou que uma das principais metas da atual Mesa Diretora é eliminar o conceito negativo que ficou associado ao legislativo da capital nos últimos anos, quando chegou a receber o apelido de ‘Casa dos Horrores’, e que a intenção é promover uma nova imagem, pautada pela seriedade e transparência.

“Infelizmente, essa expressão negativa ganhou força. Porém, em nossa gestão, trabalharemos com agilidade, respeito e total transparência nas pautas, exatamente como deve ser e como a população espera de nós. Meu compromisso, junto aos demais vereadores, é mudar essa percepção e virar essa página”, afirmou a presidente.

Em 2025, o Legislativo fez história ao eleger, pela primeira vez, uma Mesa Diretora composta exclusivamente por mulheres. Segundo Paula, essa conquista reflete o desejo de mudança demonstrado pela população nas urnas.

“Cada uma de nós – Maysa, Michelly, Katiúscia e Mara – tem um jeito único de trabalhar e defende bandeiras diferentes. Nossa prioridade não é dividir, mas sim representar a todos de forma igualitária, promovendo a participação popular.

Esse será o foco da nossa gestão pelos próximos dois anos”, disse, ao explicar que as integrantes da Mesa possuem perfis variados, garantindo representatividade a todos, sem distinção de gênero.



“Meu compromisso, junto aos demais vereadores, é mudar essa percepção e virar essa página”, afirma Paula Calil

SAÚDE

Mato Grosso recebe 83,7 mil testes rápidos para diagnóstico da dengue

DO TOTAL, SERÃO DISTRIBUÍDOS 4,5 MILHÕES DE TESTES NA PRIMEIRA REMESSA

Foto Reprodução

O Ministério da Saúde vai distribuir 83,7 mil testes rápidos para diagnóstico de dengue em Mato Grosso, como parte de um total de 6,5 milhões que serão enviados para todo o país. É a primeira vez que a pasta envia esse tipo de teste para detectar a dengue. A iniciativa vai ampliar a identificação precoce dos casos, especialmente em municípios distantes e com acesso limitado a serviços laboratoriais. O investimento soma mais de R\$ 17,3 milhões. A distribuição vai começar nesta semana e os gestores estaduais serão orientados por meio de uma nota técnica com critérios de uso.

Do total, serão distribuídos 4,5 milhões de testes na primeira remessa. Os dois milhões de testes restantes serão utilizados como estoque estratégico para atender as localidades que possam apresentar acréscimo no número de casos e necessitem de uma resposta rápida no diagnóstico. O processo de aquisição dos testes rápidos foi iniciado em 2024.

O Sistema Único de Saúde (SUS) já possui outros dois tipos de testes para identificação da dengue: o biologia molecular e o sorológico, ambos disponíveis nos Laboratórios Centrais de Saúde Pública (Lacen). Com o anúncio do Ministério da Saúde, a população passa a contar com uma terceira opção, que é o teste rápido, capaz de detectar a presença do vírus da dengue, mas sem identificar o sorotipo. Esses testes estarão disponíveis na rede pública, como Unidades Básicas de Saúde, conforme a distribuição da gestão local.

A secretária de Vigilância em Saúde e Ambiente, Ethel Maciel, explica que o teste é uma ferramenta para ampliar a assistência na rede de atendimento local. “Não podemos esquecer a importância da manutenção da coleta das amostras para a vigilância epidemiológica, uma vez que o teste rápido não diferencia os sorotipos da dengue e nem outras arboviroses, como zika e chikungunya”, acrescenta.



EM CUIABÁ

Multas de trânsito e IPTU atrasados podem ser pagos com até 95% de desconto

ESSAS CONDIÇÕES BUSCAM ATENDER CONTRIBUINTES DE DIFERENTES PERFIS FINANCEIROS, PERMITINDO UMA NEGOCIAÇÃO

Foto Reprodução

A Prefeitura de Cuiabá prorrogou até o dia 28 de fevereiro um Mutirão Fiscal para negociação de dívidas em atraso e regularização da situação financeira dos contribuintes. Os interessados podem chegar a acordos de até 95% de desconto em juros e multas no pagamento das dívidas de IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano), ISSQN (Imposto Sobre Serviços de Qualquer Natureza), ITBI (Imposto Sobre a Transmissão de Bens Imóveis).

Com condições especiais para pagamento à vista e parcelamentos acessíveis, o programa busca facilitar a vida dos inadimplentes e reforçar a arrecadação do município. O desconto de 95% em juros e multas são destinados ao pagamento à vista dos débitos. De duas a doze parcelas, o desconto é de 60%, enquanto acordos firmados com 13 a 24 parcelas é de 50%. De 25 a 48 parcelas, o teto do desconto é de 30%.

Já para os que desejam quitar multas de trânsito atrasadas, elas poderão ser pagas com até 50% de desconto no valor principal, segundo a prefeitura.

Essas condições buscam atender contribuintes de diferentes perfis financeiros, permitindo uma negociação acessível e vantajosa.

Os interessados deverão aderir ao Mutirão Fiscal pelo Portal de Serviços da Prefeitura de Cuiabá, por meio do seguinte endereço eletrônico: www.cuiaba.mt.gov.br ou pelo Portal Refis Online www.refis.cuiaba.mt.gov.br

Para aqueles que não têm acesso à internet, podem comparecer presencialmente na sede da Procuradoria Fiscal, localizada na Avenida Getúlio Vargas, nº 490, Cuiabá, 78043-415.



Para aqueles que não têm acesso à internet, podem comparecer presencialmente na sede da Procuradoria Fiscal, localizada na Avenida Getúlio Vargas, nº 490, Cuiabá, 78043-415

PARA REALIZAR A ADESÃO AO MUTIRÃO FISCAL, É NECESSÁRIO APRESENTAR OS SEGUINTE DOCUMENTOS:

- * Documento de identificação com foto (RG ou CNH).
- * CPF ou CNPJ do contribuinte.
- * Comprovante de endereço atualizado.
- * Número de inscrição do imóvel ou identificação do débito.

A apresentação desses documentos garante agilidade no processo de adesão e regularização.

O Mutirão Fiscal é resultado de uma parceria entre a Prefeitura de Cuiabá e o Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT). Além de oferecer benefícios aos contribuintes, a iniciativa busca fortalecer a arrecadação municipal, permitindo que recursos

sejam reinvestidos em áreas como saúde, educação e infraestrutura.

O procurador fiscal Ricardo Alves Gustim destacou a importância do programa: “Essa é uma excelente oportunidade para os cidadãos regularizarem suas pendências fiscais e contribuírem para o desenvolvimento da cidade.”

Lazer

DICAS

4 dicas para curtir as férias sem prejudicar a saúde

Férias é um momento aguardado por muitos para relaxar, aproveitar com a família, amigos e recarregar as energias. No entanto, enquanto o descanso e a diversão são importantes, é essencial lembrar que certos hábitos - normalmente intensificados durante as férias - podem ser nocivos à saúde.

EXPOSIÇÃO AO SOL

De acordo com o Dr. Jefferson Medeiros, médico oncologista, um dos principais pontos de atenção é a exposição excessiva ao sol. "O sol é essencial para a produção de vitamina D, mas em excesso pode causar danos à pele, incluindo queimaduras, envelhecimento precoce e aumento do risco de câncer de pele", alerta o especialista. Ele reforça a importância do uso de protetor solar com fator de proteção adequado, reaplicado a cada duas horas, além de roupas leves, chapéus e óculos de sol.

USO DE VAPE - Outro ponto de preocupação nas férias, principalmente entre os jovens, é o uso crescente de cigarro eletrônico. "Embora equivocadamente seja percebido como menos nocivo, o vape está associado a sérios riscos à saúde, incluindo danos pulmonares e exposição a substâncias tóxicas que causam diversos tipos de câncer", afirma Dr. Jeff.

ESFORÇO DA VOZ - Cuidados com a voz também são importantes, uma vez que no período acontecem confraternizações, viagens com recreações e shows. "Ambientes com muito barulho exigem maior esforço vocal, por isso é essencial se hidratar e descansar a voz quando necessário para prevenir problemas como rouquidão ou lesões", orienta o oncologista.

DESEQUILÍBRIO NUTRICIONAL - As férias muitas vezes levam ao excesso no consumo de alimentos pouco saudáveis e bebidas alcoólicas. O médico destaca a importância do equilíbrio: "Aproveitar momentos de lazer não significa descuidar da alimentação. É importante priorizar frutas, legumes e beber muita água. O consumo de álcool também deve ser moderado para evitar problemas de fígado", reforça.

Dr. Jefferson ressalta que as férias também são uma oportunidade para cuidar da saúde mental e deixa um recado importante. "Aproveite para se desconectar das obrigações e se conectar com aquilo que traz alegria e bem-estar. O estresse acumulado no ano pode impactar a saúde de diversas formas, por isso, valorize esse momento de tranquilidade e diversão", conclui.



HORÓSCOPO

Capricórnio- 22 de dezembro e 20 de janeiro

Hoje é o dia perfeito para expandir seus horizontes! Você vai se sentir mais curioso e aberto a novas ideias, então aproveite para explorar novos conhecimentos ou até mesmo se aventurar em uma viagem. Seu senso crítico está afiado, então faça perguntas e busque entender o mundo de maneira mais profunda. O que você descobrir pode surpreender!

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Os objetos de ltu, em relação ao tamanho normal	As pessoas que demonstram segurança e decisão nas atitudes e palavras	Titânia, Oberon, Umbriel, Ariel, Francisco e Miranda (Astr.)	Conto infantil
Tratamento relaxante indicado à mulher que trabalha de salto alto	Inscrição em lápides	Bruce (?), ator e mestre de artes marciais	Delegacia de Descoberta de (?): atende o Disque-Desaparecidos
Seguir sem vacilar em busca de algo	(?) de Cristo: o Santo Sudário	A vogal do meio	"Eu te (?)", declaração de apaixonados
Pastilhas medicamentosas	"Mundial", na sigla OMS	Telúrio (símbolo)	Página (abrev.)
(?) compacto, item da nécessaire feminina	Déjà-(?), impressão de já ter visto algo	O Sargento Tainha, por seus hábitos alimentares (HQ)	Símbolo da marca registrada
Colônia de insetos como as saúvas	Que pertence a ele	"(?) e Jacó", obra machadiana (Lit.)	Máquina bélica que abatia muralhas (ant.)
Juntado como par	Capacidade de Dumbo (Cin.)	"It Will (?)", sucesso de Bruno Mars	Assume expressão de alegria
São; incólume	Converse com Deus	Palavra, em francês	Conteúdo do colchão inflável
Veículo produzido pelo estaleiro	Dispositivos de usinas nucleares		
(?) saber: na seguinte ordem			
(?) de sódio: substitui o fermento em receitas			
Letra no uniforme do Super-homem			

BANCO 3/mot — rp — she: 4/rain: 5/teré: 6/guiloso: 8/mortalha: 1/0/paradéiros. 64

ALIMENTANDO A ALMA

Tendo sido, pois, justificados pela fé, temos paz com Deus, por nosso Senhor Jesus Cristo, Romanos 5:1



CULINÁRIA / Bolo de caneca de limão

Ingredientes: 4 colheres de sopa de farinha de trigo - 2 colheres de sopa de açúcar - 1 colher de chá de fermento em pó - 3 colheres de sopa de leite - 1 colher de sopa de óleo ou manteiga derretida - 1 ovo - 1 colher de sopa de suco de limão - Raspas de ½ limão (opcional, para mais sabor) - PARA A COBERTURA (OPCIONAL): 2 colheres de sopa de leite condensado = 1 colher de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARO - Em uma caneca grande (mínimo 300ml), misture a farinha de trigo, o açúcar e o fermento. Acrescente o leite, o óleo (ou manteiga), o ovo e o suco de limão, misturando bem até obter uma massa homogênea. Adicione as raspas de limão para intensificar o sabor. Leve ao micro-ondas em potência alta por 1 minuto e 30 segundos. Se necessário, acrescente mais 10 segundos até o bolo estar completamente cozido. Retire do micro-ondas e deixe esfriar um pouco antes de adicionar a cobertura.



↑ SOBE

INSTITUIÇÕES E PREFEITURAS
JÁ PODEM SOLICITAR
CIRCUITO ITINERANTE DO MT
CIÊNCIAS

Municípios, instituições públicas e privadas de Mato Grosso já podem solicitar a presença do Circuito Itinerante do MT Ciências, desenvolvido através da Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação (Seciteci), para popularizar o conhecimento científico. Podem realizar o pedido gestores de escolas públicas e privadas, representantes de instituições, prefeituras e câmaras municipais de Mato Grosso através de ofício a ser enviado à Seciteci. O interessado deve informar os dados institucionais e demonstrar que o atendimento contemplará um evento específico ou a comunidade em geral.

↓ DESCE

RISCO DE EPIDEMIA LEVA
PREFEITURA DECRETAR
ESTADO DE EMERGÊNCIA
NA SAÚDE

O prefeito de Cuiabá, Abilio Brunini (PL) assinou, na última quinta-feira (23), o decreto que estabelece estado de emergência na área da Saúde Pública da capital devido ao risco de epidemia de arboviroses, como dengue e chikungunya.

coluna social

SHERLOCK

tonycgr@hotmail.com

Divulgação



Carreta é uma das principais atrações do Circuito Itinerante

JORGE E MATEUS 20 ANOS: 17 DE MAIO, NA UNIVAG

No cenário da música sertaneja, uma dupla que brilha intensamente e conquista multidões é Jorge e Mateus. Com um talento inquestionável, carisma cativante e músicas que tocam o coração, eles se tornaram um dos maiores fenômenos da música brasileira.

Reprodução

