



VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA

Virginia destaca empregabilidade para mulheres

Virginia destaca políticas públicas e empregabilidade para mulheres vítimas de violência e voltou a defender penas mais rígidas para feminicidas

pág.05

Foto Reprodução



A primeira-dama de Mato Grosso voltou a defender penas mais rígidas para feminicidas

ÚLTIMA PÁGINA

sherlock

tonycgr@hotmail.com

O motivo da discórdia do empresário Elon Musk com o ministro do STF Alexandre de Moraes aparenta ser muito mais ideológica do que jurídica.

TRANSPLANTE DE RIM

Cirurgias vão ser retomadas por hospital credenciado em Cuiabá



pág.09

DICAS DE ECONOMIA

Onda de calor eleva em até 60% contas de energia em MT



pág.04

PLEITO DE 2024

Eleições municipais ocorrem em menos de um mês



pág.07

Setembro Amarelo

Estamos no Setembro Amarelo, mês mundialmente dedicado a prevenção do suicídio. O assunto que já foi um tabu muito maior, ainda enfrenta grandes dificuldades na identificação de sinais, oferta e busca por ajuda, justamente pelos preconceitos e falta de informação.

De acordo com informações do site <http://www.setembroamarelo.org.br/>, nove em cada dez suicídios poderiam ser evitados, se os sinais apresentados pelas pessoas que tem a ideia suicida, fossem observados por quem está ao seu redor. Muitos de nós vivemos conflitos silenciosos, combatemos adversidades obscuras.

Até tentamos gritar, mas, ao redor, o egoísmo ensurdece aqueles que poderiam ajudar a matar o problema na raiz. E evitar que se matar seja a solução.

Enquanto gastamos energia com discussões na internet e que não levam a lugar algum, ou com a desesperada cultura do cancelamento, abrimos ainda mais portas para que mais pessoas entrem no nebuloso caminho até o suicídio.

Nunca foi tão importante falar sobre o assunto, nunca foi tão necessário oferecer apoio e rede de proteção. Devemos aproveitar o Setembro Amarelo, campanha criada com o intuito de informar

as pessoas sobre o suicídio, para dar fim a uma expressiva barreira para falar sobre o problema. Infelizmente, para muitos, o suicídio ainda não é visto como um problema de saúde pública, mas sim uma espécie de fraqueza de conduta ou personalidade.

Não podemos ficar apáticos com a situação. Não há como deixar uma pessoa chegar no limite de tirar a própria vida. Neste sentido, além da conscientização, precisamos apoiar as forças que vêm agindo no combate a este mal, como o Centro de Valorização da Vida (CVV), que num gesto de amor e generosidade conta com voluntários trabalhando 24 horas

Artigo

Fofocas jurídicas

No 23º andar de um elegante prédio de escritórios no centro da cidade, existe um pequeno reino mágico. Não, não é uma sala de audiências, nem a biblioteca de jurisprudência. É o cantinho do café.

Sim, esse santuário, meio apertado, escondido ao lado da copiadora que vive de férias, é onde os advogados se tornam seres humanos de novo – mesmo que só por alguns minutos.

Às 9h00 da manhã, o cantinho do café já está fervilhando. Literalmente! O barulho da máquina de café expresso é quase tão ensurdecido quanto os processos que correm no tribunal.

João, o estagiário, está lá, nervoso, tentando entender as complexidades do moedor de café. “Como isso pode ser mais difícil que Direito Previdenciário?” – pensa ele, enquanto a máquina o desafia a fazer um café digno do paladar exigente de sua chefe, Dra. Gisele.

Dra. Sílvia, uma advogada de renome, entra com a firmeza de quem acabou de ganhar um caso. Seus

saltos ecoam no piso de mármore como o gongo do início de uma luta de boxe. Ela dá uma olhada rápida em João e no café que ele preparou. “Isso aqui é um cappuccino ou um argumento mal fundamentado?” – questiona, com um olhar severo.

João, pálido, tenta disfarçar o fato de que ele realmente não sabe a diferença. Mas antes que a situação se agrave, surge Rose, secretária veterana, conhecida por suas habilidades diplomáticas. “Dra. Sílvia, o café é uma obra em progresso, assim como qualquer bom argumento!” – diz Cláudia, sorrindo e pegando a xícara da mão de João, que suspira aliviado.

A tensão diminui, e logo mais advogados se juntam ao cantinho. É o momento de trocarem informações – ou, como gostam de chamar, “fofocas jurídicas”. Pedro, o sócio mais velho, faz piadas sobre a última audiência em que esteve. “O juiz parecia mais interessado no meu argumento do que no meu currículo!” Todos riem, exceto Dra. Sílvia, que ainda está tentando decifrar o mistério do café medíocre.

O café aqui é um misto de necessidade e ritual. É mais do que uma simples bebida; é um momento de pausa, de respiro. É onde os advogados, que muitas vezes parecem feitos de aço, mostram que, no fundo, também são gente.

Até Dra. Sílvia, que jamais admitiria, encontra uma certa paz naquele pequeno espaço – onde, por alguns minutos, a gravidade dos tribunais fica de lado, e as preocupações são dissolvidas como açúcar na bebida.

Enquanto todos voltam ao trabalho, Cláudia se aproxima de João. “Você vai pegar o jeito do café, João. Como em tudo na vida, é uma questão de prática e paciência.” Ela piscou para ele, e João sorriu. Ele sabia que aquilo era mais do que uma dica sobre café; era um conselho sobre sua carreira.

No final do dia, quando as luzes se apagam e os processos são guardados, o cantinho do café fica silencioso, esperando o próximo dia, os próximos desafios, e, claro, o próximo café.

E assim, mesmo que as batalhas jurídicas continuem, há sempre um lugar no escritório onde os sonhos são moídos, filtrados, e servidos com um sorriso.

Afinal, cada xícara é um lembrete de que, na vida – e na advocacia – sempre há uma nova chance de acertar o ponto, e um novo dia que vai recomeçar. Seja grato!



Gisele Nascimento é advogada especialista em direito previdenciário.

EM MATO GROSSO

Professores têm o 2º melhor salário do país e ainda podem receber 14º e 15º com a Gratificação por Resultados

PARA O SECRETÁRIO DE EDUCAÇÃO, ALAN PORTO, A VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL CRIOU UM AMBIENTE MAIS PROPENSO AO APRENDIZADO

Da Redação

Foto Reprodução

Após saltar da 22ª posição para o 8º lugar no ranking do ensino médio do IDEB em 2023, Mato Grosso voltou a ser destaque na imprensa nacional ostentando o segundo melhor salário para professores da rede estadual com jornada de 40 horas semanais. Em início de carreira, a Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) paga ao educador da rede um salário inicial de R\$ 7.005,09, ultrapassando o piso nacional que é de R\$ 4.580,57. Está atrás apenas de Mato Grosso do Sul e uma posição acima do Ceará.

Outro ponto de destaque para Mato Grosso é o ineditismo no Brasil, dentro da política de valorização profissional, a chamada Gratificação por Resultados (GR), que pode pagar até um 14º e 15º salários para professores que atingirem as metas. Para a Seduc, a valorização dos educadores potencializou muitas transformações no ambiente escolar, criando uma atmosfera mais saudável e propensa ao aprendizado.

O secretário de Estado de Educação, Alan Porto, observa que a política de valorização profissional dos servidores é uma das 30 políticas educacionais que compõem o Plano Educação 10 Anos, que objetiva colocar a rede estadual entre as cinco mais bem avaliadas no país até 2032. "Para alcançar esse objetivo, a formação continuada de professores, gestores educacionais, coordenadores pedagógicos, secretários educacionais e demais servidores, é um passo importante nessa direção".



Alan Porto: "Temos o 2º melhor salário no Brasil, pagamento dentro do mês trabalhado e ainda 14º e 15º com a GR"

Para ele, receber o segundo melhor salário do país e ainda contar com a Gratificação por Resultado, é um fator motivacional e de reconhecimento aos esforços individuais e coletivos dos servidores da Seduc. "São esses profissionais que garantem o sucesso das nossas políticas educacionais e é mais do que justo remunerá-los devidamente e ainda reconhecer a dedicação de cada um por meio da GR".

O secretário salienta que a formação continuada dos professores é estruturada por cursos propostos na perspectiva do desenvolvimento profissional docente e visa atender as necessidades de melhoria de aprendizagem dos estudantes, identificadas

a partir dos resultados de avaliações internas e externas e no desempenho na rotina escolar.

"É o segundo ano consecutivo que o Governo de Mato Grosso pagará a gratificação anual por eficiência e resultado aos servidores da Educação", comemorou, esclarecendo que essa iniciativa será realizada por meio de um pagamento em parcela única, previsto para ocorrer entre dezembro de 2024 e janeiro de 2025. "O objetivo é reconhecer o compromisso e a contribuição dos educadores, além de fomentar a melhoria dos índices de aprendizado nas escolas".

De acordo com o secretário, a GR não é apenas uma bo-

nificação, mas um reconhecimento vital dos esforços dos educadores. "Através deste sistema, o governo busca valorizar a atuação dos profissionais da educação, criando um ambiente que estimula a excelência no ensino. As metas estabelecidas, tanto coletivas quanto individuais, servem como parâmetros que incentivam os educadores a se empenharem ainda mais na formação de suas turmas".

CRITÉRIOS PARA ELEGIBILIDADE DA GR

Os servidores devem cumprir demandas especificadas no edital, incluindo requisitos de formação e desempenho. A contribuição para a redução do absenteísmo e da evasão

escolar também será levada em consideração. Dessa forma, a GR se torna uma motivação adicional para os educadores aprimorarem suas práticas e aumentarem o engajamento dos alunos.

SUPORTE AOS SERVIDORES

Para facilitar o acesso à informação, a Seduc lançou na última quinta-feira (05.09), um site dedicado a GR. O portal disponibiliza o decreto da GR, vídeos explicativos e materiais inclusivos em Libras.

O site concentra em um único local todas as informações pertinentes à gratificação, promovendo um suporte confiável aos profissionais da educação.

DICAS DE ECONOMIA

Onda de calor eleva em até 60% contas de energia em Mato Grosso

DEZ GRAUS ACIMA DA MÉDIA EM CUIABÁ. ONDA DE CALOR EXTREMO PODE IMPACTAR CONTA DE LUZ

Da Redação

Foto Reprodução



De acordo com o monitoramento meteorológico contratado pela Energisa, Cuiabá pode ter máxima entre 43° e 45° nesta primeira quinzena de setembro

A previsão de uma das mais fortes ondas de calor extremo no Brasil, em especial em estados do Norte e Centro-Oeste, colocou em alerta equipes da concessionária de energia em Mato Grosso. De acordo com o monitoramento meteorológico contratado pela Energisa, Cuiabá pode ter máxima entre 43° e 45° nesta primeira quinzena de setembro, por exemplo.

Os dados climáticos são usados pela empresa para preparação de equipes. Segundo a meteorologista e consultora da Energisa, Ana Paula Paes, “essa onda de calor é provocada por um sistema de alta pressão atmosférica que impede a formação de nuvens de tempestades e a passagem de frente fria na região. Estima-se que algumas regiões de Mato Grosso terão temperatura até dez graus aci-

ma da média”, destacou a especialista, que reforça que o cenário já é consequência do processo de aquecimento do planeta.

Além da preparação de equipes para monitorar o funcionamento de redes de energia, a concessionária realiza uma campanha para alertar sobre o consumo neste período. A supervisora comercial da Energisa, Fabiana Santana, esclarece que ondas de calor podem elevar em até 60% as contas, se não houver um controle do uso de equipamentos de refrigeração.

“Ar-condicionado e ventilador ligados por mais tempo, o abre e fecha da geladeira fica mais constante: essas são algumas das práticas comuns nos dias mais quentes e que podem impactar diretamente o consumo de energia de uma família.

Esses aparelhos trocam calor com o ambiente externo. Então, para manter a temperatura, eles trabalham mais. Por isso, é preciso uma ação mais forte pra evitar gastos elevados num período de clima tão extremo”, explica Fabiana Santana, supervisora comercial”, explicou.

Fabiana ainda explica que neste momento, para poder reduzir o impacto na conta, é necessário retirar da tomada aparelhos sem ou com pouco uso. “Por exemplo, no caso do ar, não ficar alterando a temperatura, o indicado é manter em 23 graus. Acionando o mínimo possível, ou seja, você pode ligar até o quarto ficar gelado e depois usar só o ventilador, que consome menos energia. E, de preferência, usar os equipamentos com selo Procel classe A pois são mais eficientes.”, comenta

Contra outras atitudes que podem contribuir para suavizar o custo na conta de energia do fim do mês. Veja: Ar-condicionado

- ☒ Não deixe portas e janelas abertas com o equipamento ligado.

- ☒ Mantenha os filtros limpos.

- ☒ Diminua ao máximo o tempo de utilização do aparelho.

- ☒ Coloque cortinas nas janelas que recebem sol direto.

- ☒ Se possível, priorize a posição de 23°C.

Ventilador

- ☒ Deixe ligado apenas quando alguém estiver usando.

Deixar o ventilador ligado com antecedência para tentar refrescar um ambiente, não funciona, ele apenas desperdiça energia. Geladeira

- ☒ Evite deixar a porta aberta.

- ☒ Regule a temperatura interna de acordo com o manual de instruções.

- ☒ Não coloque alimentos quentes dentro do equipamento.

- ☒ Deixe espaço para ventilação na parte de trás da geladeira.

- ☒ Não forre as prateleiras.

- ☒ Descongele a geladeira e verifique as borrachas de vedação regularmente.

DIÁLOGO COM A SOCIEDADE

Virginia destaca políticas públicas para mulheres vítimas de violência

A PRIMEIRA-DAMA DE MATO GROSSO VOLTOU A DEFENDER PENAS MAIS RÍGIDAS PARA FEMINICIDAS

Da Redação

A primeira-dama do Estado, Virgínia Mendes, e a secretária de Assistência Social e Cidadania, Grasielle Paes Silva Bugalho, discutiram sobre o Programa SER Família Mulher, ao participarem do estúdio “bolha” montado no Shopping Estação Cuiabá, que discutiu políticas públicas voltadas à empregabilidade das mulheres vítimas de violência doméstica em Mato Grosso.

“Muitas vezes essa vítima não possui qualificação ou mesmo está fora do mercado de trabalho há anos, se dedicando exclusivamente aos filhos e à família. Fica difícil sair de casa assim. Normalmente as mulheres vítimas já têm medo de denunciar a violência, quando elas são dependentes é pior, pois, para onde elas irão?”, refletiu Virgínia Mendes, idealizadora do Programa Ser Família Mulher, que atualmente atende mais de 370 mulheres com medidas protetivas, oferecendo auxílio-moradia no valor de R\$ 600,00.

A primeira-dama Virgínia Mendes ainda voltou a defender penas mais rígidas para feminicidas. “As nossas leis são muito antigas, arcaicas, precisamos de leis novas e mais rigorosas para que realmente o agressor tenha medo da punição. E isso precisa vir de Brasília para cá. Sinto que estamos enxugando gelo, por mais que o Estado faça, a Secretaria, o Ministério Público e todas as instituições envolvidas nesse enfrentamento”, frisou.



Foto Reprodução

“As nossas leis são muito antigas, arcaicas, precisamos de leis novas e mais rigorosas para que realmente o agressor tenha medo da punição”, defende Virgínia Mendes

A subprocuradora-geral de Justiça Administrativa do Ministério Público Estadual, Claire Vogel Dutra embrou que, em julho deste ano, o Ministério Público do Estado de Mato Grosso assinou um Termo de Cooperação Técnica com o Poder Judiciário, Governo do Estado, Município de Várzea Grande e Univag - Centro Universitário, assegurando a destinação de 6.700 vagas, com bolsas integrais, em cursos superiores e profissionalizantes para pessoas em situação de vulnerabilidade como mulheres vítimas de violência doméstica e familiar, por exemplo.

“O termo de cooperação prevê a oferta de cursos nas modalidades presencial e de ensino à distância (EaD). O encaminhamento das mulheres vítimas de violência doméstica para essa qualificação será feito pela Secretaria de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc) e pelo Município de Várzea Grande, dentro da realidade que eles atendem. Esse é um público prioritário”, explicou a subprocuradora-geral de Justiça Administrativa, acrescentando que o plano de trabalho já foi finalizado e que o próximo passo é direcionar os cursos.

Já a secretária Grasielle Paes Silva Bugalho contou que o SER Família Mulher, lançado em agosto do ano passado, prevê auxílio-moradia pelo período de 12 meses para as vítimas de violência doméstica que tenham medida protetiva, e que o benefício pode ser utilizado para pagamento de despesas com aluguel, água, energia elétrica e gás de cozinha. Segundo ela, há condições para recebimento do cartão. Além da renda per capita de até ½ salário mínimo, a beneficiária deve fazer curso de qualificação profissional disponibilizado gratuitamente pelo programa.

“O auxílio-moradia é o único benefício que pode ser somado a outros. Então, uma mulher que não tem renda nenhuma, pode receber o auxílio-moradia no valor de R\$ 600,00 mais o cartão para a aquisição de alimentos, que é o SER Família, no valor de R\$ 220,00, justamente para que ela consiga se manter naquele primeiro momento. Temos que pensar que uma mulher com medida protetiva tem uma separação abrupta do agressor e que o Estado tem que dar esse suporte”, argumentou.

ESTACIONAMENTO ROTATIVO

Cobrança para estacionar nas ruas do Jd. Cuiabá começa dia 24 de outubro

ADIAMENTO DA COBRANÇA BUSCA MINIMIZAR DÚVIDAS E ASSEGURAR UMA TRANSIÇÃO MAIS TRANQUILA

Foto Reprodução

A Prefeitura de Cuiabá, anunciou que a implantação do sistema de estacionamento rotativo na região do Jardim Cuiabá foi adiada visando garantir a total compreensão da população e, por isso, a data de efetivação foi adiada.

Nas próximas semanas, a Secretaria de Mobilidade Urbana (Semob) irá intensificar as campanhas explicativas sobre a cobrança.

A decisão busca minimizar dúvidas e assegurar uma transição mais tranquila para os moradores e motoristas da área. Conforme a Secretaria de Mobilidade Urbana (Semob), a data inicial para a cobrança do estacionamento era segunda-feira (9), porém, o prazo foi prorrogado e agora o pagamento passará a valer a partir de 24 de outubro.

“Em atenção à neces-

sidade de consolidar as informações e garantir a plena compreensão da população sobre a implantação do estacionamento rotativo na região do Jardim Cuiabá, a Prefeitura de Cuiabá, por meio da Secretaria de Mobilidade Urbana (Semob), informa que o prazo da campanha educativa referente à Etapa 06 foi prorrogado por mais 45 (quarenta e cinco) dias”, consta na nota emitida pela Semob.

A implantação na região do Jardim Cuiabá faz parte da Etapa 06 do Estacionamento Rotativo, que já funciona nas principais ruas do centro de Cuiabá e adjacentes.

O valor do estacionamento atualmente é de R\$ 3,40 a hora/carros e R\$ 2 a hora/motos. O funcionamento é de segunda a sexta-feira, das 07h às 19h, e aos sábados, das 07h às 13h.



O valor do estacionamento atualmente é de R\$ 3,40 a hora/carros e R\$ 2 a hora/motos



EDUCAÇÃO DE OLHO NO FUTURO

No Colégio Adventista o ensino é aplicado para o amanhã das nossas crianças, com tecnologia, inovação e a tradição de mais de 80 anos em Mato Grosso.

VENHA AGORA PARA O ADVENTISTA

**ROBÓTICA
PROGRAMA BILÍNGUE
EDUCAÇÃO FINANCEIRA
CANTINA SAUDÁVEL
PLATAFORMAS DIGITAIS
E MUITO MAIS!**

AGENDE UMA VISITA

65 99671.3291

cadastro.educacaoadventistalestemt.com.br



Colégio Adventista

PLEITO DE 2024

Eleições municipais; veja o que o eleitor precisa saber

VOTO É FACULTATIVO PARA OS ANALFABETOS, QUEM TEM ENTRE 16 E 18 ANOS E MAIS DE 70 ANOS

TV Globo

No dia 6 de outubro mais de 155,9 milhões de brasileiros vão às urnas em 5.569 municípios do país para eleger novos prefeitos e vereadores. O segundo turno está previsto para o dia 27 de outubro, para municípios com mais de 200 mil eleitores. Com o dia da votação se aproximando, o eleitor já pode tomar algumas medidas para se preparar — por exemplo, baixar o E-Título se ainda não tem, fazer a “colinha” ou consultar seu local de votação.

VEJA ABAIXO INFORMAÇÕES PARA O ELEITOR.

QUEM VOTA? O voto é facultativo para os analfabetos, quem tem entre 16 e 18 anos e mais de 70 anos. Para quem tem entre 18 e 70 anos, o voto é obrigatório.

Para quem tem o voto facultativo, não há necessidade de justificar a ausência, nem sanção por não comparecer no dia da votação.

HORÁRIO DA VOTAÇÃO As seções eleitorais funcionam das 8h às 17h, sempre pelo horário de Brasília.

LOCAL DE VOTAÇÃO Desde o dia 3 de setembro, já é possível consultar a seção de votação, no e-Título ou na internet, tendo como base as informações mais atualizadas. A ferramenta é importante para quem pediu a transferência temporária do local de votação (saiba aqui quem teve o direito) e para quem fez mudanças no cadastro eleitoral até o dia 8 de maio.

EXIGÊNCIAS PARA VOTAR Quem comparecer para votar deve estar com o cadastro regular, sem pendências com a Justiça Eleitoral. Em regra, pode votar o eleitor que estiver com o nome cadastrado na seção eleitoral. O nome deve constar no Caderno de Votação. Mas, se isso não ocorrer, ainda é possível votar, desde que os dados dele estejam no cadastro da urna.

DOCUMENTOS Ao chegar na seção eleitoral, o cidadão precisa comprovar a identidade com um documento oficial com foto. A Justiça Eleitoral aceita os seguintes documentos (em papel ou digitais):

E-Título (com foto);
carteira de identidade, identidade social, passaporte ou outro documento de valor legal equivalente, inclusive carteira de categoria profissional reconhecida por lei;

- ☒ certificado de reservista;
- ☒ carteira de trabalho, e
- ☒ carteira nacional de habilitação;

Esses documentos podem ser aceitos mesmo que fora da validade, desde que seja possível comprovar a identidade do eleitor. Não são aceitas a certidão de nascimento e a certidão de casamento como prova de identidade no momento da votação.

Quem perdeu o título pode votar - o documento não é obrigatório. A pessoa pode consultar o local de votação na página do Tribunal Superior Eleitoral, no aplicativo e-Título ou no cartório eleitoral. O importante é levar, no dia da votação, um documento de identificação com foto.

E-TÍTULO O aplicativo E-Título pode ser baixados nas lojas virtuais dos smartphones. O app funciona como a via digital do título de eleitor. Se estiver com foto, pode ser usado como documento de identificação na hora de votar. Além disso, o aplicativo conta com ferramentas inclusivas para pessoas com deficiência visual, baixa visibilidade ou daltônicas. O E-título pode ser acessado com o CPF e também oferece os seguintes serviços:

- ☒ apresentação de justificativa eleitoral no dia das Eleições e após o pleito;
- ☒ consulta ao histórico de justificativas eleitorais;
- ☒ consulta ao local de votação;
- ☒ emissão de certidão de quitação eleitoral;
- ☒ geração do título eleitoral em formato PDF para impressão;
- ☒ emissão de declaração de trabalhos eleitorais;
- ☒ consulta a débitos com a Justiça Eleitoral;
- ☒ pagamento de eventuais débitos eleitorais por Pix ou por meio da emissão de boleto.

‘COLINHA’ A Justiça Eleitoral aceita, reconhece e estimula a chamada “colinha” - uma anotação, pessoal e individual, dos números dos candidatos em que o eleitor pretende votar. A “colinha” ajuda o eleitor a não esquecer o candidato da sua preferência. Também agiliza a votação, contribuindo para o fluxo da fila nas seções eleitorais. No entanto, a “colinha” não pode ser digital, já que celulares não podem ser levados para a cabine de votação, mesmo que desligados.

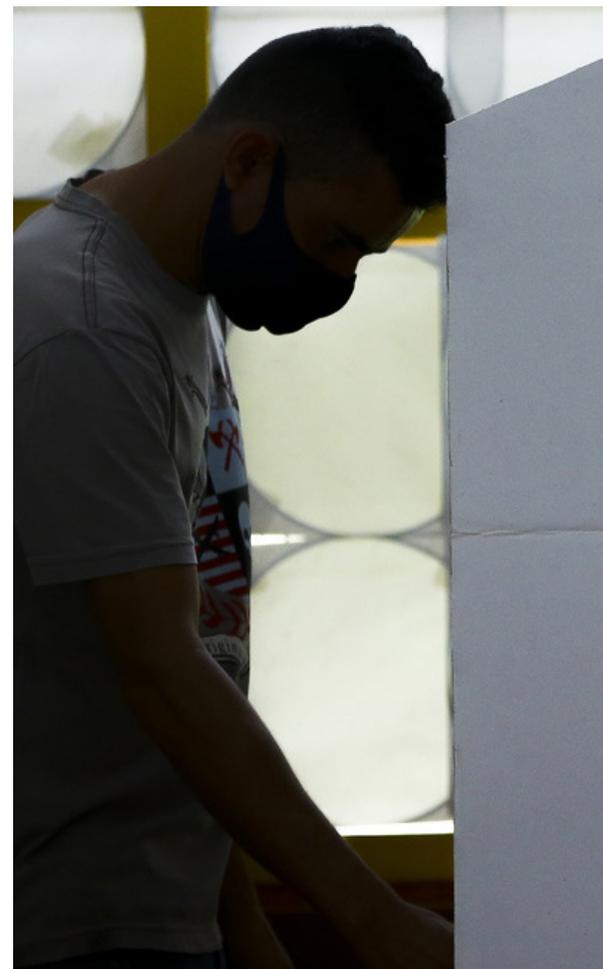
ORDEM DE VOTAÇÃO Na cabine, o eleitor digita primeiro o voto para vereador, com cinco dígitos. Na escolha para a Câmara Municipal, é possível o voto de legenda, ou seja, o voto no partido. Na sequência, é registrado o voto para prefeito, com dois dígitos.

VOTO EM TRÂNSITO

Não há voto em trânsito nas eleições municipais. Ou seja, quem vota em uma cidade brasileira, mas não pode comparecer no dia terá de justificar a ausência. A exceção é para quem tem título do Distrito Federal, que não elege prefeitos. O arquipélago de Fernando de Noronha também não elege gestores municipais.

JUSTIFICATIVA O eleitor que não puder votar em outubro pode apresentar sua justificativa para a Justiça Eleitoral em até 60 dias após a eleição. Neste caso, cada turno é considerado isoladamente. Ou seja, haverá prazos separados para justificar as ausências do primeiro e segundo turnos. Quem não puder comparecer às urnas nos dois turnos terá de justificar duas vezes. Para quem faltar ao primeiro turno, a justificativa pode ser feita até o dia 5 de dezembro deste ano. Para os faltosos no segundo turno, o prazo termina em 7 de janeiro de 2025.

Foto Reprodução



O eleitor que não puder votar em outubro pode apresentar sua justificativa para a Justiça Eleitoral em até 60 dias após a eleição

MT: 10% DE UMIDADE

Condição do clima exige cuidados para realização de atividades físicas

O INSTITUTO NACIONAL DE METEOROLOGIA (INMET) EMITIU ALERTA LARANJA DE PERIGO PARA BAIXA UMIDADE

Elloise Guedes

Foto: Varlei Cordova/AGORA MT



A umidade relativa do ar não deve passar dos 20%, e a Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta o limite ideal da umidade relativa do ar é em torno de 60%

Com o ar seco por conta da falta de chuvas e altas temperaturas, alguns cuidados precisam ser tomados em relação à saúde, principalmente para aqueles que realizam atividades físicas ao ar livre. Os problemas decorrentes do tempo seco vão desde alergias diversas e respiratórias, como consequência do ressecamento das mucosas, que pode ocorrer até sangramentos pelo nariz, ressecamento da pele e irritação da conjuntiva dos olhos.

Por causa do tempo seco, médicos e treinadores físicos alertam os praticantes de atividades ao ar livre ou de academias que não contam com sistema de climatização a deixarem as atividades de lado, pelo menos por enquanto, a qualquer sintoma de mal-estar. Isso porque a umidade relativa do ar, que nos últimos

dias chegou aos 10% em Mato Grosso, o que torna a respiração mais difícil, pode causar desidratação e outros problemas, inclusive para o coração.

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) emitiu alerta laranja de perigo para baixa umidade para 15 estados e o Distrito Federal nesta primeira semana de setembro: serão afetados pelo tempo seco os estados de Goiás, Tocantins, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, além de partes de Maranhão, Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Pernambuco, Paraíba, Bahia, Minas Gerais, São Paulo, Paraná e Rondônia. Os estados do Centro-Oeste mais atingidos também estão sendo atingidos pelas fumaças das queimadas na Amazônia e no Pantanal.

A umidade relativa do ar não deve passar dos 20%

– a Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta o limite ideal da umidade relativa do ar é em torno de 60% – e há riscos para a saúde da população de incêndios florestais. O Ministério da Saúde reforçou suas recomendações para reduzir a exposição às partículas resultantes da fumaça das queimadas.

Ainda não há monitoramento em tempo real de casos de doenças respiratórias e outros quadros advindos da exposição à fumaça registrados em unidades de pronto atendimento (UPAs) e serviços de emergência. Mas já há relatos de aumento desse tipo de atendimento – sobretudo nas alas de pediatria. Os cuidados com crianças incluem evitar ao máximo a exposição prolongada à fumaça e, sempre que possível, garantir o estoque de medicações controladas,

além de promover hidratação abundante, de forma a garantir que as mucosas se mantenham úmidas.

É recomendável evitar exercícios físicos e exposição ao ar livre entre 10h e 16h, permanecer em locais protegidos do sol ou em áreas arborizadas, evitar aglomerações em ambientes fechados e, se tiver de sair, usar chapéus ou boné, guarda-sol e protetor solar sempre que sair ao sol. Quanto à hidratação pessoal recomenda-se que sejam ingeridos um mínimo de três litros de água, diariamente.

“Com a temperatura mais baixa, nosso corpo passa por um processo de adaptação para manter a temperatura interna. Por convecção (processo físico de transferência de calor), alguns mecanismos fisiológicos e regu-

latórios tentam minimizar esse processo de perda de calor pelo organismo. A pessoa que se exercita deve tomar cuidado com as roupas que veste durante o exercício, tendo a necessidade de se agasalhar para manter uma temperatura adequada, ou em outra direção, retirar uma quantidade de agasalhos para manter o equilíbrio”, alerta o educador físico David Mattos.

Perigos

Dentre os problemas que podem ocorrer com a prática de exercícios físicos durante o tempo seco, estão: complicações alérgicas, sangramento pelas narinas, ressecamento da pele, irritação dos olhos, sensação de garganta seca, cansaço precoce e excessivo para uma intensidade de exercício normalmente bem tolerada em condições climáticas favoráveis.

Cuide-se

– Evite fazer atividades físicas das 10h às 16h;

– Procure se hidratar adequadamente. Os especialistas recomendam cerca de 300 a 500 mililitros (ml) de água 30 minutos antes da atividade e 200 a 250 mililitros (ml) a cada 20 minutos;

– Aqueles que praticam esportes competitivos de longa duração ao ar livre, como corrida de rua, mountain bike, ciclismo, corrida de aventura e provas de triatlo, devem redobrar a atenção. Esses são esportes de alta demanda energética e metabólica e exigem ainda mais cuidados quando praticados em ambientes secos.

TRANSPLANTE DE RIM

Cirurgias vão ser retomadas por hospital credenciado em Cuiabá

ATUALMENTE, HÁ CERCA DE 2 MIL PESSOAS EM TRATAMENTO NOS SERVIÇOS DE HEMODIÁLISE NO ESTADO

Da Redação

Foto Reprodução

A Secretaria de Estado de Saúde emitiu na semana passada a ordem de serviço para a retomada dos transplantes de rim em Mato Grosso pelo Hospital São Mateus, que fica em Cuiabá.

Atualmente, há cerca de 2 mil pessoas em tratamento nos serviços de hemodiálise no estado e a Central Estadual de Transplantes prevê que 40% a 50% desses pacientes tenham a indicação para o transplante renal. Contudo, o número só será exato após a avaliação clínica dos pacientes e a realização do protocolo por parte da equipe transplantadora do Hospital São Mateus. Segundo o governador Mauro Mendes, a reativação desse serviço é mais uma boa notícia para a saúde em Mato Grosso.

“Eu, como doador, sei bem como esse procedimento é importante para salvar a vida de quem a gente ama. Essa conquista é resultado de muito trabalho e dedicação, e representa o nosso compromisso com a saúde e o bem-estar de todos os mato-grossenses”, pontuou.

Já a primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, trabalhou junto com o secretário Gilberto Figueiredo para que as cirurgias fossem retomadas no Estado.

“A assinatura deste contrato marca um passo decisivo para Mato Grosso e para todos os cidadãos que esperam por uma nova chance de vida. Eu vivi a angústia e a esperança de um transplante. Em 2014, tive a bênção de receber um rim do meu marido, em um gesto de amor que mudou a minha vida para sempre”, disse a primeira-dama.

O médico nefrologista e diretor-técnico do Hospital São Mateus, Jonathan Feroldi, destaca a importância da parceria com o Estado para este tipo de atendimento à população.

“Acabamos de realizar uma contratualização do Governo do Estado para a realização dos transplantes de rim em nosso serviço. A partir de agora, o Hospital São Mateus, em parceria com o Governo, retomará as atividades aqui dentro do Estado de Mato Grosso. Isso é muito importante para a nossa população e abrirá o portfólio para que novas equipes se credenciem em outros tipos de transplante”.



Central Estadual de Transplantes prevê que 40% a 50% dos pacientes tenham a indicação para o transplante renal

O secretário de Estado de Saúde, Gilberto Figueiredo, também destacou que a atual gestão trabalhou intensamente para a retomada dos transplantes de rim no Estado, pois entende essa demanda com uma prioridade.

“A atual gestão do Governo é liderada por um doador de rim, o governador Mauro Mendes, e por uma primeira-dama que passou pelo transplante, Virginia Mendes. Entendemos a relevância deste serviço e como ele pode salvar vidas.

Estamos contentes de poder efetivar um novo contrato para restabelecer o transplante de rim no Estado, mas também entendemos que esse é só o primeiro passo para a efetiva retomada dos transplantes”, destacou o gestor.



GERENCIE SEUS DOCUMENTOS DE FORMA INTELIGENTE E SEGURA

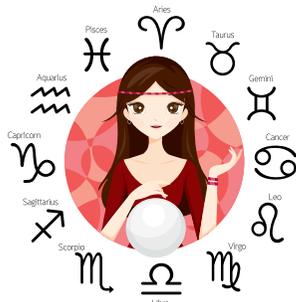
Analizamos e automatizamos os processos de sua empresa para garantir
uma gestão inteligente dos seus documentos e informações

MAYACOM

SOLUÇÕES EM TECNOLOGIAS

RUA: PRIMAVERA, 286 - BOSQUE DA SAÚDE / CUIABÁ - MT
(65) 3644-6686 - E-MAIL: MAYACOMTECNOLOGIA@GMAIL.COM

Lazer



HORÓSCOPO

Virgem- 21 agosto a 20 setembro - Sua intuição sobre as pessoas será BATATA! Virginiano(a), sua intuição vai gritar sobre quem é quem, e basta só você acreditar e saber que se tem fumaça, tem fogo e que fogo, viu? Perceba os sinais dados por elas e entenda que isso fará com que um novo caminho se abra, afastado(a) de pessoas que não querem seu bem.

DICAS

Cinco dicas para um coração saudável

1. CESSAR O TABAGISMO

O tabagismo é a principal causa evitável de doença cardiovascular no mundo. Especificamente sobre o coração e sistema cardiovascular, os efeitos do tabagismo são perversos. Com efeitos na pressão arterial, sistema de coagulação e disponibilidade de oxigênio, está associado ao aumento do risco de infarto do miocárdio, morte súbita, acidente vascular encefálico (AVC), aneurisma de aorta e doença arterial periférica.

2. ATENÇÃO À DIETA E AO CONSUMO DE ÁLCOOL

A dieta ocupa papel central na prevenção das doenças crônicas e na manutenção da saúde do coração. É importante a redução do consumo de sal, de açúcar livre, gorduras saturadas e trans. O consumo de grãos, frutas e vegetais também é um hábito recomendado. Além disso, recomenda-se criar a rotina de ler e entender os indicadores de composição nos rótulos dos produtos alimentícios antes da compra. O consumo de álcool também deve ser limitado, mesmo nos finais de semana.

3. COMBATER A OBESIDADE

A obesidade é considerada problema de saúde pública em vários países, inclusive no Brasil. Ela representa um fator de risco direto (independente) e “intermediário” na cadeia de causas das doenças cardiovasculares, ou seja, é um fator de risco para outros fatores de risco, como a hipertensão arterial, o diabetes melito e a elevação do colesterol sanguíneo. A medida do índice de massa corpórea (IMC) deve ser acompanhada.

4. ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

O sedentarismo também é reconhecido como um fator de risco direto (independente) para as patologias cardiocirculatórias. A atividade física regular por pelo menos três vezes por semana, durante 30 minutos, está associada a uma série de adaptações fisiológicas que resulta na melhora do controle glicêmico e do metabolismo lipídico com o incremento da fração HDL.

5. CONTROLE DO COLESTEROL ALTO E DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

Ambos os fatores permitem a identificação de indivíduos com alto risco para eventos cardiovasculares. Nestes casos, estão indicados tratamentos com remédios e o acompanhamento médico periódico. Os benefícios obtidos após o início do tratamento são observados em curto prazo.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Willian Bonner e Sandra Annenberg Ultrassom e ecocardiografia fetal		Profissão de Robert Scheidt de competições	(?) de patrao: animal		É formada pela sedimentação marinha	Flores (?): margarida e dente-de-leão
Unha (?), técnica de manicure						
Estilo musical tocado em festas juninas			Língua-mãe do português Estilhaço			
		(?) de descarga, peça modificada em motos				"Pequeno", em "ilhota" Apenas
(?) Palma, jornalista				"(?) I Love Her", sucesso dos Beatles		Maior território das ilhas do Caribe
Especialidade italiana			Resultado do permanente Viril			
É, em francês						
Estado da Usina de Itaipu (sigla)	Composto químico usado em refrigeração					Formato do saca-rolhas
O comportamento de maiorias intolerantes		Consulta popular sobre projeto de lei	Lição de casa A cultura do folclore			
				Riqueza agrícola de São Paulo (Hist.)		
Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai		A Torá, para o Judaísmo (var.)				Arte de Daniel San (Cin.)
				Central de atendimento de uma empresa		"24 (?)", série com Kiefer Sutherland
Mar de (?), lago da Ásia Central			Arte, em inglês Item de maquiagem		"(?) pronto", expressão de impaciência	
"(?) Deum", hino solene cristão		Serviçal evangélico Transtorno psicológico				
Formiga, em inglês			Reavivar o fogo (?) de cena: desaparece			
São maioria em relação a homens de mesma idade				Cifra do acorde de ré maior (Mús.)		Raio (abrev.)
Limitada, anônima e cooperativa						

BANCO 2/te: 3/and — ant — art — est: 4/mart. 1/encapsulada. 57

CULINÁRIA / Arroz de forno

Ingredientes do Arroz de forno com legumes 1 xícara (chá) de cenoura em cubos 1 xícara (chá) de vagem picada 1 xícara (chá) de brócolis em buquês Sal a gosto 4 xícaras (chá) de arroz branco cozido 1 lata de milho verde escorrido 1 xícara (chá) de requeijão light 2 tomates fatiados 1/2 xícara (chá) de queijo muçarela ralado

Modo de preparo Em uma panela, em fogo médio, cozinhe a cenoura, a vagem e o brócolis em água fervente com sal até ficarem al dente. Escorra e despeje em uma tigela. Acrescente o arroz, o milho, o requeijão e misture. Despeje em um refratário médio, cubra com as fatias de tomate e polvilhe com o queijo. Leve ao forno alto, preaquecido, por 10 minutos ou até gratinar. Sirva em seguida.



ALIMENTANDO A ALMA

Senhor, tem misericórdia de nós; pois em ti esperamos! Sê tu a nossa força cada manhã, nossa salvação na hora do perigo. **Isaías 33:2**

↑ SOBE

FÓRUM INTERNACIONAL AGROPECUÁRIO SERÁ REALIZADO EM CUIABÁ

Com a presença do ministro da Agricultura, Carlos Fávaro, a capital mato-grossense vai sediar, nesta segunda-feira (09.09.) o Fórum Internacional de Agropecuária (FIAP), parte das atividades do G20 Agro – a reunião da Cúpula de Líderes do G20 será em novembro, no Rio de Janeiro, com a presença de 19 países membros, mais a União Europeia.

Sherlock

tonycgr@hotmail.com

Reprodução



Ministro da Agricultura, Carlos Fávaro.

QUEM PODE MAIS: O EMPRESÁRIO ELON MUSK OU O MINISTRO ALEXANDRE DE MORAES?

O motivo da discórdia do empresário Elon Musk com o ministro do STF Alexandre de Moraes aparenta ser muito mais ideológica do que jurídica. De acordo com declarações do próprio ministro Alexandre de Moraes, ele exalta a ideia que o povo brasileiro fique pelo menos dois anos sem o uso de celulares. Na concepção dele, as pessoas se tornariam mais prósperas e mais desenvolvidas profissionalmente. Uma linha de raciocínio absurda, chegando ao ponto de ser perturbadora, levando em consideração que o celular é uma ferramenta praticamente obrigatória no mercado de trabalho, no campo do conhecimento e da cultura. E é lógico que Elon Musk desconfia que o ministro tenha interesses escusos com essa linha de raciocínio dele.

↓ DESCE

CUIABÁ ENFRENTA GRAVE CRISE HÍDRICA E APELA PARA O CONSUMO CONSCIENTE DE ÁGUA

A capital mato-grossense está passando por um dos períodos de estiagem mais intensos dos últimos anos, com temperaturas elevadas e mais de 125 dias sem chuvas. Diante desse cenário crítico, a Águas Cuiabá, responsável pelo abastecimento de água na cidade, reforça a importância do consumo consciente por parte da população

PRAIOU COM MATHEUS & KAUAN DIA 12 DE OUTUBRO EM CUIABÁ

A dupla Matheus & Kauan chegará em nossa querida Cuiabá com a 6ª edição do projeto: PRAIOU. Se preparem para mais de 3 horas de show, é recomendado o uso de óculos de sol e sandálias.

Garanta seu ingresso aqui pelo site da @brasilticket.



Reprodução