



CRIME AMBIENTAL

# “A lei é frouxa e não dá cadeia”

Governador ressaltou que o desrespeito às leis e a impunidade para crimes ambientais estão corroendo o país

pág.03

Foto Reprodução



Mauro: “Bandidos e criminosos perderam o medo da justiça, e a violência se manifesta em todos os campos, principalmente no meio ambiente”

## ÚLTIMA PÁGINA

# sherlock

tonycgr@hotmail.com

A população de Mato Grosso enfrenta um cenário desafiador com os impactos das mudanças climáticas, que vão além do aumento das temperaturas.

## PROPAGANDA

Posso fazer post com apoio a candidatos? As regras para as redes nas eleições municipais

pág.04



## EDUCAÇÃO

Sintep: mais de 50% dos municípios descumprem a Lei do Piso Salarial

pág.06



## SETEMBRO VERMELHO

Mês do coração: campanha alerta para as doenças cardiovasculares

pág.08



## A importância da doação de órgãos

O Brasil tem o maior programa público de transplante de órgãos, tecidos e células do mundo e o Sistema Único de Saúde (SUS) é responsável pelo financiamento de cerca de 95% dos transplantes no País. Aqui, pacientes recebem assistência integral e gratuita, incluindo exames preparatórios, cirurgia, acompanhamento e medicamentos pós-transplante, pela rede pública.

A doação de órgãos é um ato de amor, pois é uma maneira de proporcionar a uma pessoa que está doente uma nova chance de viver. A maior parte dos que se negam a oficializar a condição de doador de órgãos ou liberar os de familiares falecidos - ou em condição irreversível - o fazem por receios infundados, provindos da falta de informação.

Em Mato Grosso, uma notícia a muito esperada se tornou realidade. O governo de Mato Grosso, através da secretaria Estadual de Saúde deu ordem de serviço para a retomada dos transplantes de rim no Estado. As cirurgias serão realizadas pelo Hospital São Mateus, localizado em Cuiabá. A unidade foi credenciada por meio do Chama-mento Público, agora o próximo passo, é a realização de avaliações clínicas de pacientes.

Porém, a relutância diante do pedido de autorização para a retirada de algum órgão do ente querido falecido ainda é, sem dúvida, a principal barreira para que mais vidas sejam salvas pelos transplantes. Para isso, é preciso menos negação por parte das famílias.

No Brasil, para ser doador, não é preciso deixar nada por escrito, basta avisar os familiares, pois somente eles podem realizar a autorização.

Para desatar esse nó que impede o fluxo da vida, são necessárias ações em duas frentes: no estímulo à doação e no preparo da rede hospitalar para abordar famílias de potenciais doadores. Após a perda de um ente querido, o acolhimento psicossocial é um ponto-chave para a doação. Mas o assunto não pode se restringir ao delicado momento da morte. O debate deve fazer parte do dia a dia das famílias, da escola, da mídia e de toda a sociedade. É essencial não se omitir e espalhar essa ideia. Quanto mais indivíduos reconhecerem a grandeza do ato de doador de órgãos, maior a chance de outras pessoas ganharem uma nova vida.

## Como adotar estratégias de prevenção ao suicídio

### Artigo

Setembro Amarelo é uma campanha importante de valorização da vida e prevenção ao risco de suicídio. Por mais que muito já tenha sido dito, precisamos falar, escutar e sentir muito mais. Ninguém pensa em suicídio do nada. Trata-se de um efeito de múltiplas causas, que geralmente começa de forma sutil.

Normalmente, há uma crescente em relação aos pensamentos de ideação suicida que podem surgir a partir de um evento traumático e/ou muito desafiador para a pessoa lidar. Mas, em todas as situações, a falta de perspectiva para seguir adiante é o que faz com que o suicídio seja o caminho escolhido.

Uma pessoa pode ter pensamentos persistentes de suicídio e nunca tentar suicídio, porém, outra pessoa pode tentar suicídio depois de apenas experimentar uma única ideia suicida. Assim, é importante que todas as ameaças e comportamentos suicidas sejam levados muito a sério, já que não são frescuras ou apenas para “chamar a atenção”.

Aqueles que têm pensamentos suicidas ou conhecem alguém que está experimentando ideação suicida devem entrar em contato com uma rede de apoio à crise o mais rápido possível. Podemos destacar alguns comportamentos que indicam os riscos de se tentar o suicídio, tais como:

Ameaça de ferir ou matar a si mesmo, tentativas de acessar os meios para se matar (armas, medicamentos, etc.), falar ou escrever sobre a própria morte, exibir

um comportamento de vingança, falar sobre se sentir preso em uma situação infeliz e não ver nenhuma saída, não sentir nenhuma razão para viver ou não ter nenhum propósito na vida, afastar-se da convivência com amigos, escola, trabalho, família e todos os outros relacionamentos importantes, além de se envolver em comportamentos de risco.

Faz parte da vida adentrarmos em momentos de profunda dor em que nos sentimos em uma grande escuridão e sensação de desespero que parecem intermináveis, seja associada à morte, a um trauma que tivemos que suportar ou o fim de um relacionamento. Com o tempo e a experiência, aprendemos que esse sofrimento não dura para sempre, a dor recua e temos o desejo de viver a vida novamente.

O processo de ressurgir na vida pode ser um desafio após ter usado por muito tempo o manto de tristeza, da culpa ou da depressão. Pode acontecer um choque cultural e você se sentir um “estranho” no mundo por estar levando certo tempo para lidar com uma emoção difícil e enxergar a saída. Existem passos que se pode tomar para ajudar a navegar neste ressurgimento.

Uma das melhores formas de auxiliar é por meio da psicoterapia. No entanto, quando os indivíduos estão em risco de suicídio, é essencial que eles recebam um maior nível de atendimento, como hospitalização ou a medicação. Uma vez que o indivíduo não está mais em crise, a continuidade da terapia semanal para tratar

as causas da ideação ou comportamento suicida é altamente recomendada.

Um dos sentimentos que mais impactam o ser humano é a desesperança e uma grande parte do trabalho psicoterapêutico visa justamente restaurar a esperança. Ao continuar em terapia, desenvolve-se diferentes maneiras de resistir aos impulsos de automutilação (se a pessoa se envolver em comportamento automutilador), daí aprende-se a elaborar os fatores que levaram a pensamentos suicidas e criar um plano que inclui estratégias e métodos de enfrentamento dos pensamentos suicidas.

Entre os caminhos fundamentais para ampliarmos a nossa capacidade de enfrentamento, podemos desenvolver novas experiências de vida, ou seja, nos conectar e reconectar com pessoas e atividades, realizando um movimento de auto investimento. Não ignoramos ou esquecemos o que nos aconteceu, mas conferimos um sentido ao que nos aconteceu.

Por exemplo, pense na dor e na tristeza que você experimentou. Pense em como você já conseguiu lidar com isso. Perguntar-me: como eu passei pela dor? O que é que eu fiz? Quem me ajudou neste momento difícil? O que preciso agora, neste momento, para continuar a minha vida com um sentido?

Para as famílias que passaram por essa situação tão delicada de ter alguém cometendo o suicídio, o cuidado também é fundamental. A campanha Setembro

Amarelo surgiu justamente de uma atitude dos pais de Mike Emme que cometeu suicídio em 1994, aos 17 anos.

Organizações sem fins lucrativos, como o Centro de Valorização à Vida (CVV), trabalham para aumentar a conscientização e ajudar a prevenir o suicídio. Essas organizações fornecem maneiras de lidar com a perda e trabalham para reduzir a estigmatização da depressão e outros problemas de saúde mental que podem levar à ideação suicida. Para entrar em contato não custa nada e é 24h. Ligue 188. Sim, precisamos falar, escutar e sentir mais sobre o tema!



Lieber Faiad, psicólogo com formação em Logoterapia (Terapia do Sentido da Vida), pós-graduando em Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade pela CBI of Miami.

CRIME AMBIENTAL

# Incendiários desrespeitam a lei porque ela é frouxa e não dá cadeia, afirma Mendes

GOVERNADOR RESSALTOU QUE O DESRESPEITO ÀS LEIS E A IMPUNIDADE PARA CRIMES AMBIENTAIS ESTÃO CORROENDO O PAÍS

Da Redação

Foto Reprodução

O governador Mauro Mendes (União Brasil) defendeu mudanças nas legislações como forma de evitar a ocorrência de incêndios em áreas rurais por motivações criminosas ou desleixo da população.

“É um verdadeiro absurdo que pessoas provoquem incêndios de forma criminosa, prejudicando o meio ambiente e a saúde de todos, e fiquem no máximo algumas horas na cadeia, de tão frouxa que é a lei”, pontuou o gestor, durante entrevista para o Jornal da Gente, da Rádio Bandeirantes.

Mauro ressaltou que o desrespeito às leis e a impunidade para crimes ambientais estão corroendo o país. “Bandidos e criminosos perderam o medo da justiça, e a violência se manifesta em todos os campos, principalmente no meio ambiente. Precisamos de leis mais duras e inteligentes para combater essa realidade e garantir a proteção do nosso meio ambiente”, falou.



Mauro: “Bandidos e criminosos perderam o medo da justiça, e a violência se manifesta em todos os campos, principalmente no meio ambiente”

Conforme o governador, o Estado vem fazendo sua parte, citando investimentos de mais de R\$ 360 milhões para combater os incêndios florestais e o desmatamento ilegal, sendo R\$ 75 milhões somente neste ano, e que são mais de 900 bombeiros em Mato Grosso que estão arriscando suas vidas por conta de atos que são, em sua maioria, criminosos ou irresponsáveis.

“O combate aos incêndios exige um esforço conjunto e investimentos robustos. Em seis anos de governo, já destinamos mais de R\$ 360 milhões para combater os incêndios florestais e o desmatamento ilegal, sendo R\$ 75 milhões somente neste ano. Essa luta exige planejamento e ações estratégicas, e estamos trabalhando incansavelmente para proteger nosso estado”, pontuou, reforçando

que todos os casos de incêndio em Mato Grosso estão sendo investigados.

“Sabemos que entre os casos de incêndio no estado existem ações criminosas, ações irresponsáveis que prejudicam a todos nós. Já prendemos algumas pessoas suspeitas de

praticar esses crimes e estamos investigando cada uma dessas situações para

esclarecer e punir de acordo com a lei”, ressaltou. Defensor do combate ao desmatamento ilegal, o chefe do executivo mato-grossense salientou que no caso das queimadas na área rural “é complicado, porque às vezes o fogo não é colocado pelo proprietário da terra”.

“Nenhum produtor coloca fogo na sua terra. Aquele ativo, aquela massa seca

é um patrimônio também. Você acha que um dono de loja coloca fogo no seu estoque e dá risada? Aquele palhada que tem na fazenda é estoque, é matéria-prima. Faz parte do processo produtivo dele. Então como é que eu vou penalizar um cara que foi penalizado muitas vezes por um incêndio ou causado por terceiros de forma irresponsável, criminosa ou não?”.

## PROPAGANDA NA INTERNET

# Posso fazer post com apoio a candidatos? As regras para as redes nas eleições municipais

EM ALGUMAS SITUAÇÕES, AS REGRAS PARA PROPAGANDA ELEITORAL NA INTERNET SÃO DIFERENTES DAQUELAS APLICADAS À CAMPANHA NA RUA

BBC News Brasil

Foto Reprodução

Eu escolhi meu candidato para as eleições municipais de 2024. Gosto de suas propostas e quero compartilhar com meus amigos nas redes. Posso, então, fazer um post demonstrando o meu apoio? A resposta simples é “sim”, mas nem sempre.

Nas eleições do Brasil, em algumas situações, as regras para propaganda eleitoral na internet são diferentes daquelas aplicadas à campanha na rua. O advogado especialista em direito eleitoral Fernando Neisser, professor da Fundação Getúlio Vargas, explica que as pessoas podem fazer nas redes campanha a favor de qualquer candidato, contanto que não sejam pagas para isso. Essa regra vale desde 2009, por meio de uma resolução do Tribunal Superior Eleitoral.

“No Brasil, a gente tem a ideia de uma certa ‘meritocracia digital’. Ou seja, os candidatos só podem atrair apoiadores para fazer campanha a seu favor nas redes de forma gratuita e voluntária. É proibido pagar, seja para fazer postagem a favor, para divulgar um corte de vídeo ou compartilhar um material”, conta Neisser.

A determinação é diferente quanto às campanhas de rua, em que as campanhas podem contratar pessoas para distribuir santinhos, por exemplo, desde que as contas sejam prestadas diante da Justiça Eleitoral.

Na internet, uma pessoa até pode ser contratada pela campanha para administrar as redes sociais de um candidato. Mas ela não pode fazer isso usando os seus próprios perfis.

## IMPULSIONAMENTO DE POSTS

Apesar de qualquer cidadão poder demonstrar seu apoio nas redes, ele não pode impulsionar posts políticos. Isso é: pagar para que sua publicação chegue a mais usuários por meio de ferramentas do Instagram ou TikTok, por exemplo. Só quem pode contratar impulsionamento são os candidatos, os partidos ou as coligações.

“As pessoas só podem se manifestar organicamente”, ressalta o advogado Fernando Neisser. Também não se pode divulgar fake news, ofensas a outros candidatos ou criar bots para propaganda em massa. Isso pode resultar em multas que chegam a até R\$ 30 mil. Em 2022, o TSE distribuiu R\$ 940 mil em multas por fake news durante as eleições presidenciais.

## INFLUENCERS X EMPRESAS

Neisser explica que uma nova resolução que cuida de propaganda eleitoral editada pelo TSE no começo de 2024 deixa claro que não importa o número de seguidores que alguém tenha. “Essa pessoa segue sendo cidadã e pode fazer propaganda a favor dos seus candidatos, desde que não receba por isso”, diz o advogado.

A única observação que deve ser feita, diz o especialista, é que a página deve pertencer à própria pessoa física.

“Se aquele perfil se tornou uma empresa, se aquilo pertence a um CNPJ, ainda que seja de propriedade daquele influenciador, aquela página passa a ser considerada uma página empresarial e não pode ter campanha eleitoral”, defende Neisser.

“O que importa é: no nome de quem aquela página está registrada junto à plataforma? Eu posso ser influenciador, ter mil seguidores, mas se a página está no nome de uma empresa, não pode. Se é uma página grande, com milhões de seguidores, mas está no meu CPF, pode.”

Mesmo sem ter CNPJ, qualquer página que pareça ser de empresa, como uma loja de roupas ou uma doceria online, também está vetada da propaganda eleitoral, pois está atraindo pessoas por meio da prestação de um serviço.

“Isso quer dizer que eu não posso fazer propaganda em página pertencente à empresa, ainda que seja uma empresa da qual eu seja sócio ou da qual seja proprietário”, completa o advogado.



Na internet, uma pessoa até pode ser contratada pela campanha para administrar as redes sociais de um candidato. Mas ela não pode fazer isso usando os seus próprios perfis

## QUEM ESTÁ VETADO?

Os funcionários públicos podem se manifestar sua preferência eleitoral sem problemas, desde que seja fora de horário do expediente. Há poucos cargos que são proibidos de fazer propaganda eleitoral, entre eles magistrados e membros do Ministério Público e da Justiça Eleitoral.

## BOCA DE URNA

No dia da eleição, a regra da boca de urnas vale para as ruas e para as redes, ainda que no espaço digital a fiscalização seja muito difícil. No domingo 6 de outubro, quando os brasileiros irão às urnas, é permitido o uso de camisetas e adesivos do seu candidato, mas, a partir da meia noite do sábado para o domingo, é proibido pedir votos.

Isso é um crime com pena que pode variar de seis meses a um ano de detenção ou multa no valor de mais de R\$ 15 mil. Durante toda a campanha, também não é permitido fazer propaganda eleitoral em locais como repartições públicas, escolas ou templos religiosos. Além disso, o tamanho dos cartazes colocados em bens particulares não pode ultrapassar meio metro quadrado.

Distribuir brindes como camisetas, bonés ou qualquer outro item que possa ser interpretado como uma tentativa de compra de votos também é crime passível de penalização: pode ser uma multa variando entre R\$ 1.064 a mais de R\$ 53 mil, ou até de reclusão, que pode chegar a 4 anos.

Se o candidato beneficiado por alguma dessas práticas ilegais for considerado responsável ou conivente, ele pode até ter o registro de sua candidatura ou seu

CONTRA O FEMINICÍDIO

# Márcia Pinheiro coloca Cuiabá como cidade modelo em políticas de conscientização

O BANCO VERMELHO ESTAMPA FRASES DE EFEITO EM DISCURSOS DE COMBATE AO FEMINICÍDIO E À VIOLÊNCIA DE GÊNERO

Da Redação

Foto Reprodução



Segundo Márcia, as políticas de conscientização são fundamentais para as mudanças comportamentais da sociedade

A primeira-dama Márcia Pinheiro, em parceria com a Secretaria Municipal da Mulher e o Instituto Banco Vermelho (IBV), promoveu mais uma iniciativa de conscientização social contra a violência doméstica e familiar. O evento foi realizado na semana passada, na praça Alencastro, em Cuiabá.

O Banco Vermelho consiste em peças de madeira de 4 metros, estampadas com frases de efeito em discursos de combate ao feminicídio e à violência de gênero.

Esses bancos foram instalados em dez pontos por toda Cuiabá: Praça Alencastro, Praça 8 de Abril, Parque das Águas, Orla do Porto 2 (av. Beira-rio) e nos pontos de ônibus dos shoppings Pantanal e Estação.

Outros quatro lugares farão parte da segunda etapa, com instalações nas próximas semanas: as praças Jardim das Américas e Rachid Jaudy, Parque da Nascente, no bairro Morada do Ouro, e o Fórum de Cuiabá (sujeito a alteração).

A iniciativa também conta com informações educativas sobre as várias formas de violência de gênero, além de um QR code que direciona ao conteúdo completo da Lei Maria da Penha.

Segundo Márcia, as políticas de conscientização são fundamentais para as mudanças comportamentais da sociedade, que impactam na redução dos números de feminicídio.

“

Nós intensificamos essas ações de orientação e conscientização da população nos últimos anos. Foram mais de 10 mil pessoas alcançadas em diversas frentes, porque é necessário promover essa indignação, por meio da divulgação dos direitos da mulher e dos canais de denúncia”, alertou.

Além da instalação dos bancos, 30 placas de sinalização, também na cor vermelha, foram fixadas em pontos estratégicos da capital. Essas placas trazem o sinal de “Pare”, simbolizando a urgência de interromper a violência contra as mulheres.

EDUCAÇÃO

# Sintep: Mais de 50% dos municípios descumprem a Lei do Piso Salarial

LEVANTAMENTO FEITO PELO SINTEP-MT PARA ENVIO AO TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO REVELA FLAGRANTE DESRESPEITO À LEGISLAÇÃO FEDERAL

Um levantamento realizado pelo Sindicato dos Trabalhadores no Ensino Público de Mato Grosso (Sintep-MT) revela que 86 municípios do estado não pagam o Piso Salarial Profissional Nacional (PSPN), nem mesmo na proporcionalidade da jornada, aos educadores das redes municipais.

O levantamento feito pelo Sintep-MT, com base na tabela salarial e legislação da carreira nas redes municipais entre 2023 e 2024, integra um relatório solicitado pelo Tribunal de Contas do Estado de Mato Grosso (TCE-MT).

O estudo revela que 60% das prefeituras estão na ilegalidade, no que tange ao cumprimento da legislação federal, em vigência desde 2008, em flagrante descumprindo a Lei Federal 11.738/2008.

Conforme o Sintep-MT, o levantamento oferece elementos para que o Ministério Público Estadual entre com uma Ação Civil Pública contra os municípios que deixam de cumprir a lei.

Diante da negação ao direito, os profissionais da educação somam 16 anos de perdas salariais e uma desvalorização da própria carreira como educador.

O secretário de Redes Municipais do Sintep-MT, Henrique Lopes, lembra que a lei, por si só, não garante direitos. "É importante o papel do Ministério Público, porém a própria Lei do Fundeb (nº 14.113/2020) não isenta os cidadãos de fazerem esse questionamento e essa cobrança", ressaltou.

Para o dirigente sindical a luta política dos trabalhadores da educação tem uma força fundamental para as conquistas. Conforme Henrique, as perdas ou vitórias da categoria ao longo da história estão muito mais associadas à capacidade de mobilização dos profissionais do que a pareceres jurídicos.

Conforme Henrique, os pareceres e interpretação jurídicas, nem sempre atendem aos interesses dos trabalhadores. O dirigente exemplifica com a greve estadual de 2019, que teve parecer inicial como ilegal, abusiva. Depois que o movimento se encerrou, a decisão Pnal foi favorável de que o movimento era legal. "É preciso que os trabalhadores desses municípios que não cumprem a lei do Piso Salarial Profissional façam o enfrentamento. Todas as vezes que temos um recuo da luta sindical, ele representa, proporcionalmente, perdas das condições de trabalho, desvalorização e comprometimento dos salários. É um prejuízo para os trabalhadores", concluiu.

**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**

## DOAÇÃO DE ÓRGÃOS

# Setembro Verde: a esperança que se renova em um gesto de solidariedade

EM MATO GROSSO, O GOVERNO DO ESTADO ANUNCIOU A RETOMADA DAS CIRURGIAS PARA TRANSPLANTES DE RIM

Da Redação

No mês de conscientização sobre as doações de órgãos e tecidos, o 'Setembro Verde' surge em alusão ao Dia Nacional do Doador de Órgãos. Em Mato Grosso, o Governo do Estado anunciou a retomada das cirurgias para transplantes de rim. O serviço estava paralisado há uma década e agora a gestão do governador Mauro Mendes, junto à primeira-dama Virginia Mendes, madrinha da causa, se empenhou em todas as tratativas para a retomada deste importante procedimento aos pacientes do Estado.

O Setembro Verde visa conscientizar a comunidade brasileira a respeito da importância da doação. No Brasil, segundo dados do Sistema Nacional de Transplantes (SNT), milhares de pacientes permanecem na fila de espera por órgãos como rins, fígado, coração e córneas. A falta de informação clara e o receio de autorizar a doação ainda são barreiras para o aumento das doações.

A campanha Setembro Verde atua diretamente na redução de filas de espera por transplantes e no aumento das taxas de doação de órgãos. Além de salvar vidas, traz alívio e conforto às famílias que enfrentam o luto, sabendo que o ente querido contribuiu para a continuação de outras vidas. Mais ainda, a campanha reforça o valor da solidariedade e da empatia, estimulando uma cultura de doação no Brasil.

Apesar da sua importância, a doação de órgãos ainda é cercada por muitos mitos e desinformação. Muitos têm medo de se tornarem doadores por acreditar que isso pode comprometer o tratamento médico em caso de acidente ou doença grave.

No Brasil, em razão do que dispõe a lei 9434/97, somente é permitida a doação de órgãos, tecidos e partes do próprio corpo vivo, feita por quem seja capaz, desde que se trate de órgãos duplos, como os rins ou partes renováveis do corpo humano, que não coloquem em risco a vida ou a integridade física e que também não comprometam as funções vitais do doador. Além disso, por ser uma regra de exceção, a doação para fins terapêuticos ou para transplantes, só pode contemplar o cônjuge, parentes consanguíneos até o 4º grau, ou ainda mais excepcionalmente, qualquer outra pessoa, desde que seja mediante autorização judicial.

O procedimento será realizado em estabelecimentos de saúde públicos ou privados credenciados, assim como por equipes médicas especializadas.

Quando se tratar de doação post mortem, há necessidade da comprovação da morte encefálica, com a juntada dos exames realizados para sua confirmação e da autorização do cônjuge ou parente em linha reta ou colateral até o segundo grau. A opção registrada pela pessoa em vida como doadora, inscrita na Carteira Nacional de Trânsito ou na Carteira de Identidade, perdeu sua eficácia a partir da Lei 10.211, de março de 2001. A vontade da pessoa quando viva não se sobrepõe à de seus parentes. Eles que irão decidir a respeito da doação de órgãos vitais do cadáver, que podem, numa bem sucedida manipulação médica, ser úteis a outras pessoas, como é o caso de doação de rins, córnea, coração, pulmões e pâncreas, com procedimentos bem desenvolvidos.

Foto Reprodução



SETEMBRO VERMELHO

# Mês do coração: campanha alerta para as doenças cardiovasculares

A CAMPANHA 'SETEMBRO VERMELHO' CHAMA ATENÇÃO PARA PREVENÇÃO E O COMBATE ÀS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Elloise Guedes

Reprodução

O coração é nosso primeiro órgão a ser formado, ainda no estágio embrionário. Não é à toa que é considerado um dos órgãos mais importantes do nosso corpo, afinal ele é responsável por bombear o sangue para todo o organismo, realizando aproximadamente 100 mil contrações por dia ao longo de toda a nossa vida, mantendo a vitalidade de órgãos e tecidos. Como forma de conscientização, setembro também o mês que lembra sobre as doenças cardiovasculares.

A campanha 'Setembro Vermelho' chama atenção para prevenção e o combate às doenças cardiovasculares e a importância de cuidar do coração. Em muitos casos, as mortes podem ser evitadas, por isso é importante prestar atenção aos principais fatores de risco para o surgimento de doenças no coração. As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) são responsáveis por 70% dos óbitos registrados anualmente em todo o planeta. Do total, 45% acontecem em virtude de patologias ligadas ao sistema cardiovascular.

No Brasil, são cerca de 350 mil mortes a cada ano. Em parte, a alta incidência se explica pelos atuais hábitos de vida. Não fumar, praticar atividade física, ter uma dieta equilibrada e evitar o consumo de álcool.



Essas são as quatro atitudes saudáveis para evitar 80% das doenças cardíacas e as principais dicas dos especialistas. E o alerta não para por aí: de acordo com o Ministério da Saúde, o infarto acomete 300 mil cidadãos por ano no país, sendo que 30% dos casos levam à morte.

Tanto homens como mulheres com mais de 35 anos devem realizar check-up de forma periódica para que possam ter consciência sobre como está o funcionamento do coração e, consequentemente, de seu organismo como um todo. Para o médico cardiologista Dr. Pedro Barros, levar

uma vida saudável é um dos principais fatores para ter um coração em 'boas condições'.

"Enquanto a medicina conseguiu avançar no tratamento de muitas doenças cardíacas, cresceram alguns hábitos atrelados à vida moderna, como dieta inadequada, sedentarismo e estresse, que têm uma relação direta com as doenças cardiovasculares. Quanto mais cedo adotar uma vida saudável, maior é a redução do risco de infarto, derrame e outras doenças cardíacas", disse o médico.

O mês de setembro foi escolhido para concentrar as campanhas de

conscientização, prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares, porque no dia 29 é comemorado o Dia Mundial do Coração, uma iniciativa criada no ano 2000 pela Federação Mundial do Coração com apoio das Nações Unidas.

## PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O cotidiano acelerado, as noites de sono mal dormidas e a alimentação desequilibrada são alguns dos principais pontos por trás das doenças cardiovasculares. Veja em detalhes:

Hipertensão: A popular

"pressão alta", sobretudo quando não tratada, contribui para quadros desta natureza.

**Colesterol alto:** Não controlado, o colesterol LDL, chamado de "colesterol ruim", facilita o entupimento de artérias, grande fator de risco para Acidentes Vasculares Cerebrais (AVCs) e infartos, por exemplo.

**Tabagismo:** O fumo também exerce enorme influência sobre essas enfermidades, causando diversas sequelas.

**Obesidade:** Combinada com a alimentação pobre em frutas, verduras e legumes, além do se-

dentarismo, a obesidade igualmente se constitui como um fator de risco para condições cardiovasculares.

**Estresse:** Especialistas destacam que 15% dos infartos acontecem por conta do estresse, que eleva a pressão arterial e desencadeia vários outros sintomas de risco no organismo.

Percentuais como o que acabamos de mencionar reforçam a importância das medidas preventivas. Isso fica ainda mais evidente a partir da projeção do Ministério da Saúde: até 2040, os ataques cardíacos devem aumentar em cerca de 250% no país.

SEM CHUVA HÁ 10 MESES

# MT tem 23 municípios em condição de seca extrema; Apiacás lidera

A PROJEÇÃO PARA SETEMBRO ALERTA PARA O AGRAVAMENTO DA SECA EM DIVERSAS REGIÕES DO BRASIL, COM DESTAQUE PARA MT

Da Redação

Foto Reprodução

Um levantamento de secas e impactos no Brasil, divulgado pelo Governo Federal indicou que 23 municípios de Mato Grosso estão em condição de seca extrema. A situação é particularmente grave em Apiacás, que está há 10 meses sem chuvas significativas.

A projeção para setembro alerta para o agravamento da seca em diversas regiões do Brasil, com destaque para Mato Grosso, que deve expandir a condição para 73 municípios.

O monitoramento das condições de seca e os impactos no Brasil é realizado pelo Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais há 12 anos, levando como base a recorrência, extensão, intensidade, os impactos na agropecuária, terras indígenas, além de recursos hídricos.

A pesquisa considerou os 200 municípios brasileiros que mais se destacaram pelo Índice Integrado de Seca (ISS) com relação ao mês de julho e agosto. Na análise, os cinco estados que mais se destacaram foram:

São Paulo, com 82 municípios;

Minas Gerais, com 52;

Mato Grosso, com 23;

Goiás, com 12;

Mato Grosso do Sul, com 8.

De acordo com o Governo Federal, o mês de agosto de 2024 indicou uma diminuição no número de municípios com seca severa comparado com o mês de julho. No entanto, a situação ainda é considerada crítica, principalmente em Mato Grosso que somente em agosto, registrou mais de 28 mil focos de incêndios e foi o estado do Brasil que mais queimou desde janeiro deste ano.

O levantamento aponta ainda que 45 terras indígenas estão com seca extrema, mais do que em julho, enquanto 16 estão com seca severa.



*A pesquisa considerou os 200 municípios brasileiros que mais se destacaram pelo Índice Integrado de Seca (ISS) com relação ao mês de julho e agosto*

A maioria dessas terras são localizadas nas regiões Norte e Centro-Oeste. A Terra Indígena Capoto Jarina, no Parque Nacional do Xingu, em Mato Grosso, tem sido uma das regiões mais atingidas com o fogo descontrolado. Além de Apicás, as cidades mais afetadas em Mato Grosso incluem: Alto Araguaia, Apicás, Aripuanã, Brasnorte, Carlinda, Castanheira, Colniza, Cotriguaçu, Curvelândia, Itaúba, Juruena, Vila Bela da Santíssima Trindade, Bandeirantes, Novo Mundo, Novo Horizonte do Norte, Pontes e Lacerda, Porto dos Gaúchos, Porto Esperidião, Porto Estrela, Santo Afonso, Rondolândia, Vera, e Nova Marilândia. Estas áreas continuam em alerta devido à prolongada seca.



# GERENCIE SEUS DOCUMENTOS DE FORMA INTELIGENTE E SEGURA

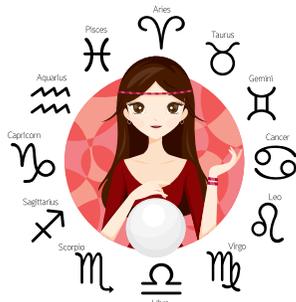
Analizamos e automatizamos os processos de sua empresa para garantir  
uma gestão inteligente dos seus documentos e informações

**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

### 5 dicas para praticar atividade física no calor

Para aqueles que desejam praticar atividades físicas durante ondas de calor, o professor destaca cinco recomendações importantes. Confira!

#### 1. EVITE HORÁRIOS DE PICO

Opte por praticar atividades físicas nas primeiras horas da manhã ou no final da tarde, quando as temperaturas estão mais amenas.

#### 2. HIDRATAÇÃO CONTÍNUA

Beba água antes, durante e após a prática de exercícios. A desidratação é uma das principais preocupações em climas quentes.

#### 3. ESCOLHA AMBIENTES ADEQUADOS

Prefira locais arejados e com refrigeração, protegidos do sol direto sempre que possível. Isso ajuda a minimizar os efeitos adversos dos exercícios praticados em alta temperatura.

#### 4. VISTA-SE ADEQUADAMENTE

Opte por roupas leves e que permitam a evaporação do suor, mantendo o corpo mais fresco. Dessa forma, os possíveis prejuízos em relação a atividades físicas no calor diminuem.

#### 5. ALIMENTAÇÃO LEVE

Evite refeições pesadas antes do exercício, optando por uma alimentação leve e balanceada. Diante disso, considere planejar suas refeições.

#### GRUPOS COM MAIOR PROBABILIDADE AOS EFEITOS ADVERSOS DO CALOR

Carlos Eduardo César Miné, professor do curso de Educação Física da Faculdade Anhanguera, alerta que certos grupos de pessoas são mais suscetíveis aos efeitos adversos do calor, independentemente da faixa etária. "Indivíduos com comorbidades como diabetes mellitus, hipertensão arterial, cardiopatias pré-existentes, obesos e sedentários que estão iniciando a prática de atividades físicas estão mais propensos ao risco durante exercícios em altas temperaturas. Para essas pessoas, é ainda mais crucial adotar medidas de segurança rigorosas e consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer atividade física em clima quente".

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Informação fornecida no ato da compra por sites de vendas na internet	Carnívoro dos brejos dos EUA	O conhecimento baseado em conjecturas	Crime que pode ocasionar condenação de 1 a 8 anos, segundo o Código Penal
Chegaram à colônia inglesa de Massachusetts a bordo do navio Mayflower em 1620	Carne bovina de segunda	Ponto marcado no polo aquático	Pais que foi governado por Kadafi
		"Missa do (?)", conto de Machado	
Onerado com um imposto	(?) de câncer: fica a norte do Equador		
		Carta que vale 15 pontos, no buraco	Dor, em inglês
(?) Olaf, vilão dos livros de "Desventuras em Série"		A terceira esposa de Xangô (Rel.)	Salsão
Prescrição alimentar	Separar Arbusto aromático da Europa		
Metal usado no fabrico de telas LCD	Profeta lançado na cova dos leões	Condição de Zapata para os mexicanos	Complexo vitamínico
			Ângstrom (símbolo)
(?) e qual: exatamente igual		Hidrogênio (símbolo)	Sigla inglesa da Otan
Enfeitar		O azul da Bandeira Nacional	(?) house, estilo de música eletrônica
Aqui está		Um dos quatro elementos (Ant.)	"In (?) We Trust", inscrição no dólar
Traço da água do mar que a torna nociva para o peixe fluvial	A nona letra do nosso alfabeto		Construção no interior da taba

BANCO: 3/god — oba, 4/acid, 5/heroi — índio, 9/purtanos. 44

## CULINÁRIA / Romeu e Julieta na travessa

### Ingredientes

300 gramas de goiabada em pedaços 1/2 xícara de água 400 gramas de cream cheese ou queijo Minas fresco 1 lata de leite condensado 1 lata de creme de leite 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g) 1/4 xícara de água para hidratar a gelatina Raspas de limão ou folhas de hortelã para decorar (opcional)

### Modo de preparo

Prepare a Goiabada: Em uma panela, coloque os pedaços de goiabada e 1/2 xícara de água. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até derreter e formar um creme liso. Deixe esfriar um pouco e despeje no fundo de uma travessa média, espalhando uniformemente. Hidrate a Gelatina: Em um recipiente, hidrate a gelatina com 1/4 xícara de água e deixe descansar por alguns minutos. Em seguida, aqueça no micro-ondas por 15 segundos ou até dissolver completamente. Prepare o Creme de Queijo: No liquidificador, bata o cream cheese (ou queijo Minas), o leite condensado, o creme de leite e a gelatina hidratada até obter um creme liso e homogêneo. Monte a Sobremesa: Despeje o creme de queijo sobre a camada de goiabada na travessa, espalhando para nivelar. Gele e Decore: Leve à geladeira por pelo menos 3 horas ou até firmar. Antes de servir, decore com raspas de limão ou folhas de hortelã, se desejar. Sirva: Corte em porções e sirva gelado.



## ALIMENTANDO A ALMA

O homem sai nu do ventre de sua mãe, e como vem, assim vai. De todo o trabalho em que se esforçou nada levará consigo.

**Eclesiastes 5:15**

↑ SOBE

**SEDEC INICIA CIRCUITO PARA PROMOVER PLANO DE PLANEJAMENTO SUSTENTÁVEL PARA AGROPECUÁRIA**

A Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico (Sedec) deu início, em parceria com a Federação da Agricultura e Pecuária de Mato Grosso (Famato) e apoio dos Sindicatos Rurais, ao circuito “ABC+ em Ação”, para promoção do Plano Setorial para Adaptação à Mudança do Clima e Baixa Emissão de Carbono na Agropecuária - o Plano ABC+.

# sherlock

tonycgr@hotmail.com

Reprodução



Secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico, César Miranda

**SITUAÇÃO CLIMÁTICA DE MATO GROSSO DESTACA A NECESSIDADE URGENTE DE ESTRATÉGIAS DE ADAPTAÇÃO**

A população de Mato Grosso enfrenta um cenário desafiador com os impactos das mudanças climáticas, que vão além do aumento das temperaturas. O estado está vivenciando uma das piores secas dos últimos anos, um fenômeno que afeta diretamente a vida cotidiana e a economia local. A seca severamente compromete os recursos hídricos e prejudica a agricultura, uma vez que Mato Grosso é um dos maiores produtores de alimentos do mundo. A produção agrícola, vital para a economia do estado, sofre com a redução das colheitas e o aumento dos custos de supervisão. Com menos água disponível, os agricultores enfrentam dificuldades para manter a produtividade e garantir a segurança alimentar. O impacto econômico se reflete em aumentos nos preços dos alimentos e na insegurança alimentar para muitos.

↓ DESCE

**SEM CHUVA HÁ QUASE 5 MESES, MATO GROSSO REÚNE LÍDERES MUNDIAIS NO G20 PARA DEBATER CRISE CLIMÁTICA**

Em meio a uma das piores secas registradas nos últimos anos, Mato Grosso, um dos maiores produtores de alimentos do mundo, sedia a cúpula do G20, realizada em um resort às margens do Lago de Manso, no município de Chapada dos Guimarães, a mais de 100 km de Cuiabá. O evento reúne líderes mundiais em um cenário dramático, marcado pela ausência de chuvas há quase cinco meses, ilustrando de forma crua os efeitos das mudanças climáticas.

**ROUPA NOVA EM CUIABÁ**

Considerado um dos melhores shows nacionais, a banda Roupa Nova continua a cativar fãs de diversas gerações com sua música atemporal e performances marcantes. Formada por Cleberson Horsth, Ricardo Feghali, Kiko, Nando, Serginho Herval e Fábio Nestares — que entrou para somar ao legado da banda —, Roupa Nova atravessou décadas e transformações no cenário musical, mantendo-se fiel à sua essência. No próximo dia 29 de setembro, domingo, a banda transportará sua energia e sucessos para Cuiabá, MT. O show acontecerá a partir das 19h na renomada casa de shows Musiva. Os fãs podem esperar uma noite inesquecível, repleta de clássicos que definiram a trajetória da banda e conquistaram o coração do público ao longo dos anos



Reprodução