



SEGURANÇA PÚBLICA

Mauro Mendes: 'Precisamos quebrar a cadeia do crime'

ÚLTIMA PÁGINA

sherlock

tonycgr@hotmail.com

Projeto de escola estadual de Várzea Grande é destaque em evento de tecnologia em Brasília.

INCLUSÃO SOCIAL

O projeto social Centro Profissionalizante de Ressocialização do Maior Acolhido (Ceproma) está buscando parcerias com empresários que possam ajudar na oferta de vagas de emprego para pessoas em situação de vulnerabilidade social.

pág.04



Foto Reprodução

"A impunidade está imperando no nosso país e precisamos de leis duras para colocar um freio nisso", afirma Mauro Mendes

pág.05

Solidariedade

É só chegar o final do ano, para ver pessoas se movimentando na intenção de ajudar o próximo. É comum nesta época, por todo o país, a realização de campanhas que visam a arrecadação de alimentos, brinquedos ou roupas, para fazer o dia de alguém mais feliz!

A sensação de poder ajudar e fazer o bem ao próximo em uma data que simbolicamente é uma das mais importantes para os cristãos faz reavivar a empatia entre as pessoas. São gestos que devem ser valorizados, reconhecidos e multiplicados por todos.

A solidariedade é algo que passa a ser percebida, quando nossa percepção indica a necessidade que temos uns dos outros. Em um ano ainda pandêmico, embora já vivamos um novo normal, parece que cada um olhou fundo no próprio fundo, e descobriu a real importância da vida. Em todos os sentidos, temos que fazer um Natal diferente. Um Natal de gente que tem, para gente que, no momento, nada tem para ter. Mas é sempre importante lembrar que a solidariedade pode fazer parte da rotina da população o ano todo. Doar uma roupa, um calçado, ou exercer uma atividade voluntária fora das festas de fim de ano pode ser bastante válido para quem depende exclusivamente dessas ações.

Portanto, é fundamental que a cultura da empatia e solidariedade ao próximo inicie na infância, quando pais e mães ensinam aos filhos a compreensão desses valores.

Toda ajuda é bem vinda! Independente da época do ano, da proximidade das festas, embora saibamos que nessa época do ano o chamado espírito natalino aflora, e o sentimento das pessoas se transforma.

Que nos tornemos uma humanidade cada vez mais forte e cheia de amor! Afinal, Jesus é nosso maior exemplo de solidariedade e doação!

Artigo

Cuidando do quintal do vizinho

É curioso observar a hipocrisia de alguns países europeus que, enquanto fecham suas fronteiras para produtos brasileiros, como a carne, ousam ditar regras para o manejo ambiental em nosso país. A ironia é gritante: essas nações, que destruíram suas florestas nativas há séculos, agora tentam impor barreiras ao Brasil, que detém uma das legislações ambientais mais rigorosas do mundo — o nosso Código Florestal.

Não há floresta nativa na Europa. O que resta são áreas replantadas, artificiais, resultado de reflorestamentos tardios. O Rio Sena, um dos símbolos do Velho Mundo, é também um dos cursos d'água mais poluídos do planeta. Mesmo assim, a União Europeia se arvora em “cuidar do quintal alheio”, enquanto ignora as profundas inconsistências em seu próprio território.

Nos últimos meses, vimos uma série de episódios que expõem a real intenção de algumas nações e empresas europeias quando o assunto é meio ambiente. Sob o pretexto de “preservação ambiental”, elas vêm impondo barreiras comerciais ao Brasil, um país que já é referência mundial em sustentabilidade. Essa estratégia, que muitos chamam de protecionismo verde, busca disfarçar interesses econômicos internos e prejudicar a competitividade de nossos produtos no mercado internacional.

A Moratória da Soja, por exemplo, é um reflexo claro disso. Criada em 2006, esse acordo, liderado por ONGs europeias, proíbe a comercialização de soja plantada em áreas desmatadas da Amazônia Legal após 2008.

Apesar de o setor produtivo brasileiro ter demonstrado amplo comprometimento com essa medida, ela se transformou em uma ferramenta de pressão contínua, especialmente diante de novas exigências, como a recente legislação europeia que bloqueia o comércio de commodities cultivadas em áreas desmatadas depois de 2022.

A situação piora com declarações como a do CEO da Danone, que anunciou que sua empresa deixará de comprar soja brasileira em resposta à aprovação da lei estadual de Mato Grosso que suspende incentivos fiscais para empresas que aderem à moratória da soja. Essa decisão demonstra a postura intervencionista de grandes corporações europeias que preferem boicotar em vez de dialogar.

E não para por aí: o CEO do Carrefour declarou recentemente que sua empresa deixará de comercializar carne do Mercosul. Uma ação que, além de ser um ataque direto à nossa produção, ignora os altos padrões de sustentabilidade que o Brasil adota em sua cadeia produtiva.

Esse conjunto de atitudes evidencia o verdadeiro objetivo dessas ações: proteger a economia interna europeia, barateando os preços das commodities brasileiras no mercado externo e desincentivando a competitividade de nossos produtores. Enquanto isso, a Europa, que destruiu suas florestas nativas, poluiu rios e agora depende de reflorestamentos artificiais, tenta nos impor regras que não aplica a si mesma.

É nesse contexto que apresentei o Projeto de Lei 3838/2024, que exige que produtos e serviços provenientes exclusivamente da União Europeia compensem sua pegada de carbono no Brasil por meio da Cédula de Produto Rural Verde (CPR Verde). Se eles querem impor barreiras ao Brasil sob o argumento de sustentabilidade, que também sejam cobrados por suas emissões históricas.

O Brasil possui um Código Florestal robusto e uma legislação ambiental que é referência mundial. Mantemos nossas florestas em pé, protegemos nossas áreas de preservação e ainda assim somos líderes em produção agrícola e pecuária.

Não aceitaremos que a Europa, com sua histórica degradação ambiental, tente transformar suas falhas em nosso problema.

Esse protecionismo verde é mais uma tentativa de interferir em nossa soberania e manipular o comércio internacional em benefício próprio. Enquanto estiver no Congresso Nacional, não permitirei que essas ações passem despercebidas. Lutarei para garantir que o Brasil continue sendo um gigante na produção de alimentos, preservando nossas riquezas naturais e protegendo nossos produtores contra ingerências externas injustas.

A Europa deveria se preocupar em cuidar do próprio quintal antes de tentar ditar regras no nosso. Nosso compromisso com a preservação e a produção sustentável é real e transparente. O deles, infelizmente, parece ser apenas retórico.

Foto Reprodução



*Coronel Fernanda é deputada federal e líder da bancada no Congresso Nacional.



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

ATENÇÃO REDOBRADA

MT tem 36 mortes por dengue em 2024 e SES alerta sobre combate ao *Aedes aegypti*

PERÍODO CHUVOSO É PROPENSO À PROLIFERAÇÃO DO MOSQUITO *Aedes aegypti*, TRANSMISSOR DO VÍRUS

REDAÇÃO

De janeiro até início de novembro 36 pessoas morreram por Dengue e outras 11 por Chikungunya em Mato Grosso. No total, foram registrados 41.738 prováveis casos de dengue, 391 de zika e 20.716 casos de chikungunya.

Foto Reprodução

Os dados são da Secretaria de Estado de Saúde (SES) que faz um alerta devido ao período chuvoso, propenso à proliferação do mosquito *Aedes aegypti*, transmissor do vírus que provocam essas doenças que causam febre e dores no corpo.

Em Mato Grosso, desde o mês de abril de 2024, a vacinação contra a dengue está disponível em 35 municípios selecionados pelo Ministério da Saúde. Contudo, ela é disponibilizada exclusivamente para crianças na faixa etária de 10 a 14 anos.

Por isso, as formas mais eficazes de prevenção à comunidade continuam sendo as medidas de higienização e controle de locais públicos e privados.

De acordo com o Ministério da Saúde, a explosão no número de casos aconteceu em todo o Brasil e se deve a combinação entre calor excessivo e chuvas intensas, além do ressurgimento dos sorotipos 3 e 4 do vírus da dengue.

A superintendente de Vigilância em Saúde da SES, Alessandra Moraes, reforça sobre a necessidade de se combater os focos do mosquito e também sobre a importância da vacinação.

“O primeiro e mais importante passo para prevenir essas doenças é dar fim aos locais que favorecem a proliferação do mosquito, pois 80% dos criadouros estão em ambientes residenciais. A população não deve deixar água acumulada em locais propícios para a criação do transmissor, ou seja, reservatórios de água, embalagens, latas, tampinhas de garrafa, lixeiras e vasos de planta destampados, que favorecem o acúmulo de água”, pontuou a secretária.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

A principal forma de prevenir a dengue é reduzir a infestação do mosquito, inseto responsável por transmitir o vírus causador da doença. Para isso, é fundamental eliminar criadouros do mosquito sempre que possível. A seguir confira algumas recomendações:

- * Manter reservatórios ou caixas d'água cobertos com tampas, telas ou capas, impedindo que o mosquito deposite seus ovos nele;
- * Evitar água parada em pneus, latas, garrafas vazias ou calhas;
- * Realizar a limpeza regular da caixa d'água.
- * E por fim, o uso de repelente também é uma forma de prevenir a picada pelo mosquito transmissor da dengue.

Em casos de suspeita de dengue, o recomendado é não se automedicar, se hidratar, repousar e procurar uma unidade de saúde. Os principais sintomas da dengue são: febre; dor de cabeça; dor no corpo; vermelhidão e manchas na pele; dor atrás dos olhos; náuseas e vômitos e diarreia.



De acordo com o Ministério da Saúde, a explosão no número de casos aconteceu em todo o Brasil e se deve a combinação entre calor excessivo e chuvas intensas

INCLUSÃO SOCIAL

Projeto busca ajuda de empresários para reinserção de reabilitados no mercado de trabalho

MAIS DE 60 PESSOAS EM SITUAÇÃO DE VULNERABILIDADE SÃO ACOLHIDAS PELO CEPROMA

Foto Reprodução

O projeto social Centro Profissionalizante de Ressocialização do Maior Acolhido (Ceproma) está buscando parcerias com empresários que possam ajudar na oferta de vagas de emprego para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Criada há pouco mais de dois anos, a entidade filantrópica tem contribuído na inclusão social e recuperação de pessoas com dependência de substâncias químicas.

Com mais de 60 acolhidos, o Ceproma possui duas unidades em funcionamento, sendo uma na região central de Cuiabá e outra em Santo Antônio do Leverger. Ofertando todo auxílio necessário para uma mudança de vida desse grupo, o projeto busca agora expandir esse suporte com a reinserção no mercado de trabalho. O empresário Domingos Kennedy, que há quase 40 anos atua na Capital, é um dos que demonstraram interesse em formalizar a parceria.

“Tive a oportunidade de conhecer esse projeto que tem transformado vidas e vamos, da forma que for possível, dar nossa contribuição. Cuiabá é uma terra de oportunidades e eu sou uma prova disso. Aqui pude trabalhar, crescer, constituir família e mudar minha vida. Então, é justo dar essa retribuição para a terra e a população que me acolheu. Vamos trabalhar juntos para que esse projeto cresça ainda mais”, destaca.



A entidade filantrópica tem contribuído na inclusão social e recuperação de pessoas com dependência de substâncias químicas

Com atuação marcante no Distrito Industrial de Cuiabá, o empresário quer abrir as portas para que outros também se sintam incentivados a apadrinhar a iniciativa social. “O Distrito já cumpre um importante papel na economia e na vida de milhares de trabalhadores. Mas acredito que esse grande polo pode estender esse papel e alcançar essas pessoas que vivem à margem da sociedade e buscam essa oportunidade de dar sequência nessa transformação de vida”.

O projeto social Ceproma está dividido em três fases. Na primeira, é oferecido serviços básicos como refeições, banhos, distribuição de roupas e cultos. As pessoas que aceitam o acolhimento passam 30 dias na base para verificação da saúde, documentação e jurídico. Na segunda, inicia-se o tratamento para deixar o vício com uma rotina devocional, laborterapia, discipulado, aulas ocupacionais, academia, lazer, e estudo via Educação de Jovens e Adultos (EJA).

Já a terceira fase corresponde ao processo de ressocialização. Nesta etapa, os assistidos recebem formação profissionalizante, por meio de parcerias, encaminhamento ao mercado de trabalho e finalização do discipulado.

Neste momento, eles também deixam de apenas receber visitas mensais de seus familiares e passam a poder ir em suas casas.

SEGURANÇA PÚBLICA

“Precisamos quebrar a cadeia do crime”, afirma Mauro Mendes

REDAÇÃO

O governador Mauro Mendes cobrou, mais uma vez, leis mais duras para desestruturar o crime organizado no país, a exemplo de crimes como o de receptação. Durante sua participação no 15º Fórum dos Governadores, realizado na semana passada, o gestor destacou que Mato Grosso vem fazendo a sua parte, com tolerância zero à bandidagem.

“Mas não adianta a nossa Polícia prender, e os criminosos ficarem pouco tempo na cadeia com essas leis frouxas. A impunidade está imperando no nosso país e precisamos de leis duras para colocar um freio nisso”, destacou.

Mauro Mendes enfatizou que as estratégias atuais são ineficazes contra a velocidade e a sofisticação do crime organizado, ressaltando que o código penal de 1940 precisa ser revisado, com instrumentos legais mais eficientes para enfrentar a realidade do crime organizado de hoje.

Da mesma maneira que o crime está evoluindo, nós precisamos evoluir para conseguir combatê-lo. Não adianta só prender quem rouba celular, mas sim endurecer a pena para quem compra, o receptor, porque assim nós desestruturamos essa cadeia”, disse ele.

Para o governador, apenas leis mais duras e inteligentes podem mudar esse quadro. “A Constituição prevê a perda de terras para quem planta maconha ou produz cocaína. Essa pena é dura e eficaz, e depois que ela foi instituída, esse crime foi praticamente eradicado no Brasil. Precisamos de medidas semelhantes para desestruturar o crime organizado. Não temos tempo a perder”, disse Mauro.

O governador ainda alertou para o aumento da violência no país nas últimas décadas, destacando a sensação de impunidade sentida pelos brasileiros.

“Em 1980, o Brasil tinha 10 assassinatos para cada 100 mil habitantes. Hoje, estamos chegando a mais de 20. A impunidade é gigantesca. Já chegamos a mais de 60 mil assassinatos anuais, e pouco mais de 30% dos casos são resolvidos. Isso em um país que já lida com o roubo de 25% dos celulares do mundo. Ou seja, é uma completa sensação de insegurança que tem afetado todo o país”, completou.

GOVERNADOR COBROU MAIS UMA VEZ LEIS MAIS DURAS NO COMBATE AO CRIME ORGANIZADO NO PAÍS

Foto Reprodução



“A impunidade está imperando no nosso país e precisamos de leis duras para colocar um freio nisso”, afirma Mauro Mendes

Conecte-se conosco nas redes sociais e faça parte dessa transformação!  Canal 30.1 |  89,5 fm |  al.mt.gov.br |  FaceALMT |  assembleiamt

COM SUA PARTICIPAÇÃO, SURGEM HISTÓRIAS DE TRANSFORMAÇÃO



GABRIELLE DESCOBRIU QUE SUA FILHA TINHA DISLEXIA.



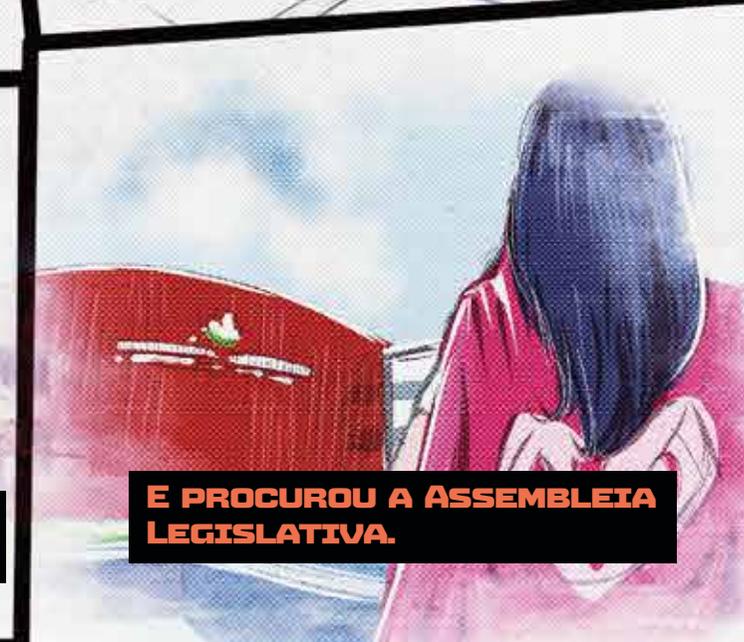
E NENHUMA ESCOLA SABIA COMO LIDAR COM ISSO.



ENTÃO GABRIELLE USOU SEUS PODERES DE CIDADÃ PARA MUDAR ESSA REALIDADE.



MARCOU REUNIÕES PARA ENCONTRAR OUTRAS MÃES.



E PROCUROU A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA.



LÁ SUA VOZ FOI OUVIDA.



Acesse a agenda ALMT

Fique por dentro: [Comissões](#) | [Câmaras Setoriais Temáticas](#) | [Sessões Plenárias](#) | [Frentes Parlamentares](#) | [Audiências](#)

TRANSFORMAÇÃO



ELA ESCREVEU CARTAS CONTANDO SEU CASO.



GABRIELLE SE SENTIU ACOLHIDA. A SUA CAUSA E DE TANTAS OUTRAS MÃES TEVE VISIBILIDADE E COM ISSO A VIDA DE MUITAS FAMÍLIAS FORAM TRANSFORMADAS.

A participação ativa da população é essencial para o fortalecimento das ações da Assembleia Legislativa de Mato Grosso. Assim como a Gabrielle, você também pode usar sua voz para realizar mudanças significativas. Juntos podemos fazer a diferença.



ALMT
Assembleia Legislativa

Perto de você para a mudança acontecer.

**VENDO
COM
OUTROS
OLHOS**

ATACA SISTEMA IMUNOLÓGICO

Dezembro Vermelho: mês de luta contra a Aids/HIV e infecções sexualmente transmissíveis

O HIV É UM VÍRUS QUE ATACA O SISTEMA IMUNOLÓGICO DO INDIVÍDUO, PORÉM EXISTE TRATAMENTO PARA CONTROLE DA DOENÇA

ELLOISE GUEDES

Foto Reprodução

Dezembro Vermelho marca uma grande mobilização nacional na luta contra o vírus HIV, a Aids e outras IST (infecções sexualmente transmissíveis), chamando a atenção para a prevenção, a assistência e a proteção dos direitos das pessoas infectadas com o HIV. A campanha começa dia 1º de dezembro, Dia Mundial de Luta contra a Aids, e se estende por todo o mês.

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde e a Secretaria de Estado da Saúde e a Un aids, a cada 15 minutos uma pessoa é infectada com o vírus. A campanha Dezembro Vermelho é um conjunto de ações que foi instituída pela Lei nº 13.504/2017 e marca uma grande mobilização nacional na luta contra o vírus HIV/AIDS (Vírus da Imunodeficiência Humana) e outras IST, chamando a atenção para a prevenção, a assistência e a proteção dos direitos das pessoas vivendo com o HIV.

O HIV é um vírus que ataca o sistema imunológico do indivíduo, porém existe tratamento para controle da doença. Ele pode ser transmitido através de relações sexuais desprotegidas, pelo compartilhamento de seringas, agulhas e outros materiais contendo sangue contaminado, assim como da mãe portadora do vírus para o filho durante a gestação e amamentação quando não são tomadas as devidas medidas de prevenção.

Por isso a importância das medidas de prevenção e a realização dos testes para diagnóstico. Todas as pessoas diagnosticadas com HIV têm disponível o tratamento com os medicamentos antirretrovirais, medicamentos estes que estão evoluindo com o tempo e que hoje se apresenta em um menor número de comprimidos diários, assim como posologia única ao dia, com menores efeitos colaterais, colaborando para que os indivíduos vivendo com o HIV possam realizar seu tratamento com menos efeitos adversos e com qualidade de vida.

HIV NO BRASIL

Nos últimos dez anos, o Brasil registrou queda de 25,5% na mortalidade por Aids. Apesar da redução, cerca de 30 pessoas morreram de aids por dia no ano passado. De acordo com o Ministério da Saúde, 92% das pessoas em tratamento no país já atingiram o estágio de estarem indetectáveis, ou seja, estado em que a pessoa não transmite o vírus e consegue manter a qualidade de vida sem manifestar os sintomas da Aids. Essa conquista se deve ao fortalecimento das ações do Ministério da Saúde para ampliar a oferta do melhor tratamento disponível para o HIV, com a incorporação de medicamentos de primeira linha para tratar os pacientes.

Segundo os indicadores do Boletim Epidemiológico HIV/Aids do Ministério da Saúde, no Brasil, os homens predominam os casos de infecção com 69,4%, contra 30,6% em mulheres. O que indica 26 homens para cada dez mulheres infectadas. Verificou-se que 51,6% dos casos em homens foram decorrentes de exposição homossexual ou bissexual, 31,3% heterossexual e 1,9% se deram entre os usuários de drogas injetáveis. Já entre as mulheres, foi identificado que 86,6% dos casos são resultantes da exposição heterossexual e 1,3% entre usuárias de drogas injetáveis.

O grupo mais afetado pela doença é o de pessoas que possuem entre 20 e 34 anos, representando 52,7% dos casos.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da infecção pelo HIV é feito a partir da coleta de sangue venoso ou digital (ponta do dedo), para realização de testes rápidos ou laboratoriais que detectam os anticorpos contra o HIV. Com os testes rápidos é possível obter um resultado em cerca de 30 minutos. Além disso, autotestes de HIV também são ofertados gratuitamente pelo SUS para que as pessoas possam se testar quando e onde quiserem.



TERMINAL RODOVIÁRIO

Mais de 6 mil embarques e desembarques diários estão previstos para o fim de ano

A PROJEÇÃO É DE QUE ATÉ O FIM DE ANO MAIS DE 1,6 MILHÃO DE PESSOAS PASSEM PELO LOCAL

Foto Reprodução

As festas de final de ano e as férias escolares tendem a aumentar o número de viagens. A administração do Terminal Rodoviário de Cuiabá estima um movimento intenso e a expectativa de ultrapassar 6 mil embarques e desembarques ao dia.

Em 2024, a movimentação na rodoviária aumentou mais de 20% e a projeção é de que até o fim de ano mais de 1,6 milhão de pessoas passem pelo local.

“O aumento registrado na movimentação de passageiros se dá justamente pelo resultado obtido durante todo ano de 2024, em que os resultados desses investimentos já realizados trouxeram maior conforto e segurança para o passageiro, que tem optado também por viajar sejam também em razão dos benefícios e itens de conforto disponibi-

lizados pelas empresas de transporte”, ressaltou Selmo Oliveira, administrador rodoviário.

Selmo afirma que os interessados em viajar se planejam para evitar ficar sem a passagem, lembrando que é natural que as empresas de transporte coloquem à disposição dos usuários horários extras, mas que a recomendação é que os passageiros façam a aquisição antecipada em relação à aquisição de suas passagens.

Ele ainda chama atenção dos pais e responsáveis para emissão de autorizações quando o menor for embarcar desacompanhado, bem como para documentação necessária para o embarque no terminal rodoviária, inclusive, dos PETs, que demandam uma atenção especial.



Administração do Terminal Rodoviário de Cuiabá afirma que os interessados em viajar se planejam para evitar ficar sem a passagem

OBRAS EM RETA FINAL

Prefeitura garante entrega de segunda etapa do Mercado do Porto em dezembro

A ENTREGA SERÁ REALIZADA COM OS PERMISSIONÁRIOS DEVIDAMENTE INSTALADOS PARA ATENDER A POPULAÇÃO

A Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra-MT) informa que, para a realização das obras de alargamento do viaduto da Avenida Miguel Sutil sobre a Avenida do CPA, o trânsito das pistas do viaduto funcionará com uma pista livre de cada lado.

A previsão é de que o trânsito permaneça desta forma por um período de 60 dias. No momento, a Sinfra-MT está quebrando as barreiras de proteção da borda do viaduto. Para realizar esse trabalho, é necessário ocupar a faixa da direita dos dois lados da pista. Mesmo no período noturno, é preciso manter a pista fechada, uma vez que a ausência temporária das barreiras diminui a proteção do local contra acidentes.

A Sinfra-MT está construindo uma terceira pista de cada lado do viaduto da

Avenida Miguel Sutil. Um dos próximos passos, após a retirada da barreira de proteção, é a concretagem da pista de rodagem.

As obras no Complexo Viário Leblon recebem um investimento de R\$ 65,8 milhões, com o objetivo de melhorar o trânsito nas duas pontas da Trincheira Jurumirim. Entre as intervenções estão a construção de um túnel, o alargamento do viaduto sobre a Avenida do CPA, a construção de um pequeno elevado no fim da Trincheira Jurumirim, a escavação de uma trincheira próximo ao acesso ao jardim Leblon e a duplicação da Rua Boa Vista.

A obra trará mudanças na forma com as pessoas se deslocam entre a Avenida do CPA e Miguel Sutil e incluem também o reforço das estruturas já existentes.



A estrutura dos novos espaços comerciais já começou a ser erguida, com cerca de 25% concluída

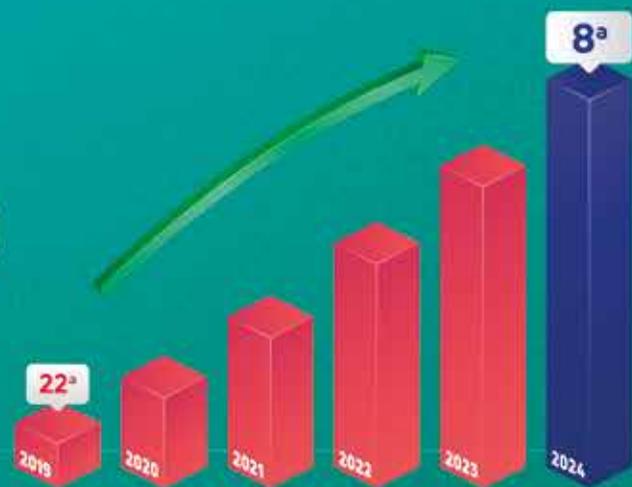
mt.gov.br        govmatogrosso



Énis da Silva
Professora da Rede Estadual

IDEB: A EDUCAÇÃO ESTADUAL SALTOU DA 22ª PARA A 8ª POSIÇÃO

Com investimentos em infraestrutura, tecnologia e valorização profissional, os resultados já estão aparecendo.



*Resultado do IDEB Ensino Médio

EDUC
AÇÃO
10 anos



**Governo de
Mato
Grosso**

Lazer

DICAS

5 dicas para manter a saúde em dia

Em meio à correria do dia a dia, é comum negligenciarmos importantes hábitos que garantem a nossa saúde. São práticas simples, mas eficientes para promover a integridade do corpo e da mente. Para o novo ano, coloque a sua saúde em primeiro lugar. Abaixo, separamos 5 dicas essenciais para um bom funcionamento do organismo. Confira!

1) Alimente-se bem

Uma alimentação balanceada, rica em legumes, frutas e verduras, vai proporcionar o aporte necessário de nutrientes para o corpo, o que vai ajudar em todas as suas funções biológicas. Além disso, uma boa alimentação é o caminho para a manutenção de um peso saudável. É importante lembrar que o excesso de peso aumenta o risco de doenças como diabetes, hipertensão arterial, colesterol alto e problemas ortopédicos, respiratórios, entre muitos outros.

2) Evite o sedentarismo

A prática regular de exercícios físicos ajuda a fortalecer o sistema imunológico, reduzir o colesterol LDL, diminuir a ansiedade e o estresse, regular a produção de insulina, controlar a hipertensão e, claro, aumentar a disposição e energia. Tente praticar exercícios 3 vezes por semana e veja a mudança na sua saúde!

3) Tenha boas noites de sono

Além de relaxante, uma boa noite de sono permite que o corpo e a mente descansem adequadamente, garantindo que suas energias se renovem para o dia seguinte. Durante as diferentes fases do sono, o corpo passa por diversos processos que incluem: restauração de tecidos, aumento da massa muscular, liberação do hormônio do crescimento (GH) e consolidação da memória e do aprendizado. É recomendado que um adulto durma, em média, 8 horas por noite.

4) Reduza o estresse

Além de ocasionar o desgaste físico e mental, o estresse excessivo pode levar ao aparecimento de doenças psicológicas e elevar o risco de complicações cardiovasculares. Entre os principais sinais do estresse estão alterações de humor, mudanças de apetite, ansiedade, problemas de atenção e sensação de desgaste constante. Invista em momentos de lazer, pratique hobbies prazerosos e procure ajuda médica para o controle do estresse.

5) Tenha um acompanhamento médico regular

Etapa fundamental para a manutenção da saúde, o check-up junto ao médico deve ser um costume adotado por todas as pessoas – e não somente em casos de doenças. A frequência do acompanhamento médico pode variar de acordo com a faixa etária e demais fatores de risco. Também devem ser periódicos os exames de rotina, que podem incluir análises laboratoriais e exames de imagem.



HORÓSCOPO

SAGITÁRIO - 20 novembro a 21 dezembro -

Sagitarianos, sua vida social está em sintonia com as coisas em que você acredita e prega. Use essa energia para expandir suas redes de contato e se envolver em atividades que estimulem sua mente. Trocar ideias e aprender com os outros vai enriquecer sua visão de mundo e abrir novas portas. Aproveite.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Sentença como "séria cômico, se não fosse trágico"	O político como Joaquim Nabuco (Hist.)	Como ilustrações do jornal	O continente dos cangurus	Dinastia imperial chinesa (Hist.)	(?) Stone, atriz de Cinema	Elevação oceânica	Qualidade do artista de vanguarda
Comer; devorar							
				Funcionário da Limpeza Urbana (RJ)	Registro (abrev.) Tribunal de Contas		
Sufixo de "filhote"							
Elogios; apologias (fig.)						Comando que fecha o aplicativo (Inform.)	
		Acomoda-se na cama		Comissão Nacional de Energia Nuclear			
O neto dos filhos (?) Média: período da história europeia entre os séculos V e XV, iniciou-se com o fim do Império Romano do Ocidente			Chaminé sobre fogões		1.150, em algarismos romanos	Leito portátil de hospitais	
(?) Siri, ator italo-brasileiro							Advérbio de tempo (Gram.)
					Cadete (abrev.) Cinema (abrev.)		
(?) Belfort, mais jovem lutador da história a vencer o UFC				Redondo, em inglês Proteção do livro			
Afasta-se		Rumou; dirigiu-se Norte (abrev.)				Orlando Drummond, comediante brasileiro	
Reminiscência; recordação (p. ext.)							

BANCO

68

CULINÁRIA / Peixe na folha de bananeira

INGREDIENTES - 1 peixe inteiro limpo (cerca de 1,5 kg, como tilápia ou pacu) - Suco de 1 limão - 3 dentes de alho picados - 1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco - Sal a gosto - Pimenta-do-reino a gosto - 1 cebola cortada em rodela - 1 tomate cortado em rodela - 1 pimentão cortado em rodela - Cheiro-verde picado a gosto - 2 folhas de bananeira grandes (lavadas e passadas no fogo para amaciar) - Barbante culinário ou palitos de dente

MODO DE PREPARO - Coloque o peixe temperado e recheado no centro das folhas de bananeira. Dobre as folhas como se estivesse embrulhando o peixe, garantindo que fique bem fechado. Use barbante culinário ou palitos de dente para manter o embrulho firme.

Aqueça uma grelha ou churrasqueira e coloque o peixe embrulhado diretamente sobre o fogo médio. Asse por cerca de 30 a 40 minutos, virando o embrulho na metade do tempo para assar de forma uniforme.

Retire do fogo, abra cuidadosamente as folhas e sirva o peixe quente, acompanhado de arroz e salada.



ALIMENTANDO A ALMA

Não se deixem enganar: "As más companhias corrompem os bons costumes" 1

↑ SOBE

PROJETO DE ESCOLA ESTADUAL DE VÁRZEA GRANDE É DESTAQUE EM EVENTO DE TECNOLOGIA EM BRASÍLIA

Um grupo de seis estudantes que formam a equipe de robótica Agrotech #9169, da Escola Estadual Professora Maria Leite Marcoski, em Várzea Grande, foi selecionado pelo Ministério da Educação (MEC) entre os 10 melhores do Brasil durante a 4ª Semana Nacional de Educação Profissional e Tecnologia, em Brasília.



Apoiada pela Seduc e pelo Senai, estudantes participaram da 4ª Semana Nacional de Educação Profissional e Tecnologia

↓ DESCE

ALTA HISTÓRICA DO DÓLAR ACIMA DE R\$ 6 IMPACTA ALIMENTOS, COMBUSTÍVEIS E CUSTOS NO BRASIL

Pela primeira vez desde o início do Plano Real, em 1994, o dólar ultrapassou a marca histórica de R\$ 6,00. A moeda registrou alta de 1,52%, sendo negociada a R\$ 6,003 na venda. O avanço é atribuído à reação negativa do mercado ao pacote de contenção de gastos e às mudanças no Imposto de Renda anunciadas pelo ministro da Fazenda, Fernando Haddad.



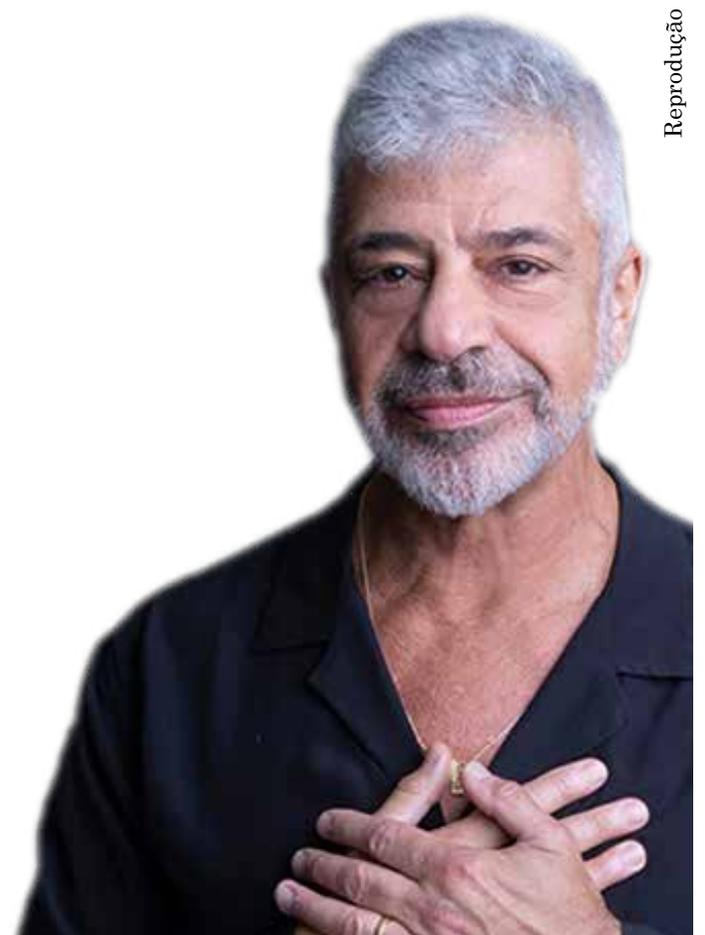
Delegado Vigor Hugo Bruzulato Teixeira

CRIAÇÃO DA SECRETARIA DE ESTADO DE JUSTIÇA É APROVADA NA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA

A proposta, feita pelo Governo, foi aprovada esta semana, em regime de urgência. A medida faz parte do programa Tolerância Zero ao Crime Organizado. A Secretaria de Estado de Justiça será chefiada pelo delegado Vitor Hugo Bruzulato Teixeira.

REVEILLON NAS ALTURAS COM LULU SANTOS EM CHAPADA DOS GUIMARÃES

A festa começa em 27 de dezembro e vai até o aguardado show da virada, no dia 31, oferecendo uma experiência musical diversificada e inesquecível. No dia 28/12/2024, Lulu Santos será o responsável por tornar essa noite ainda mais especial.



Reprodução

Sherlock

tonycgr@hotmail.com

Divulgação