



COP 30

Mauro defende cobrança rigorosa de países ricos

O governador Mauro Mendes participou na semana passada da reunião do Fórum dos Governadores, em Belém, e defendeu que o Brasil adote uma postura firme na Conferência do Clima (COP 30) deste ano. Conforme o gestor, os países desenvolvidos devem ser cobrados pelo não cumprimento de seus compromissos de redução de emissões de carbono.

Foto Divulgação

Foto Divulgação



“O Brasil preserva 60% do seu território e responde por apenas 3% das emissões globais de carbono. Enquanto isso, países ricos aumentam a poluição”, critica Mendes

pág.03



VEJA CIDADES
Minha Casa, Minha Vida vai construir quase 500 novas moradias em MT

pág.08

TIRE SUAS DÚVIDAS

Paciente oncológico pode usar caneta emagrecedora?



pág.05

Queimadas e prevenção

Não é novidade alertar que as queimadas são um problema para todo o país. O período de estiagem começou e consequentemente acaba tornando mais propícia a ocorrência de incêndios florestais e as queimadas urbanas, o que contribui para poluir o ar e torná-lo mais nocivo à saúde da população.

A poluição das queimadas provoca irritação nos olhos e garganta, tosse, falta de ar, alergias de pele, mas também infecções no sistema respiratório, bronquite e asma. A Sociedade Brasileira de Medicina da Família e Comunidade alerta que o material particulado produzido pela queima da vegetação, extremamente finas, conseguem

atravessar a barreira epitelial que reveste os órgãos internos, atingindo os alvéolos pulmonares e a corrente sanguínea.

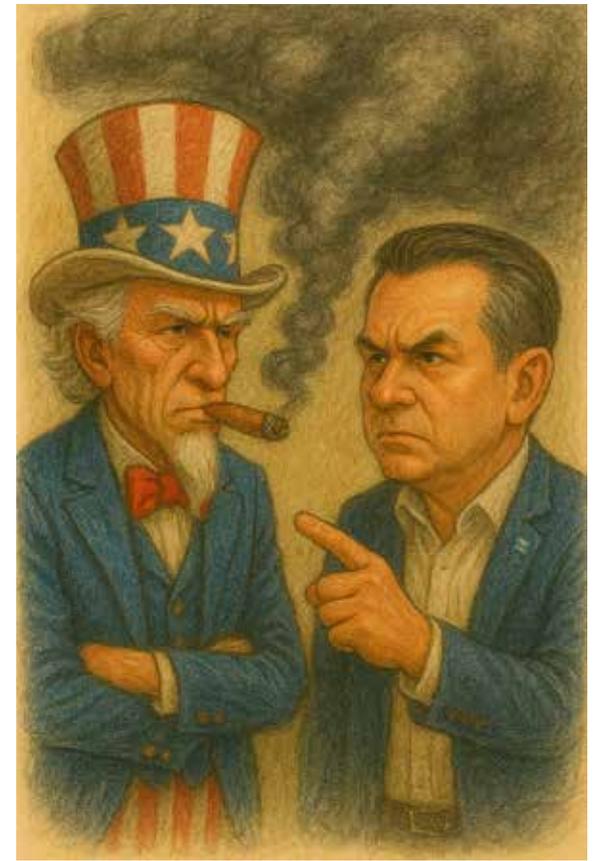
O senso comum aponta para a necessidade de reforço da fiscalização em áreas vulneráveis, especialmente em períodos de estiagem como esse que vivemos, mas a realidade econômica nos mostra que não há efetivo suficiente nem recursos públicos disponíveis para que o poder público garanta a onipresença.

O aumento das queimadas tem ligação, em grande medida, com as mudanças do clima, um fenômeno mundial. As consequências disso serão o aumento da intensidade de situações como a expansão do

que já se sente - períodos mais longos de seca, chuvas intensas, incêndios de áreas de vegetação incontroláveis.

Os cuidados nesta época devem ser redobrados porque o fogo descontrolado pode se alastrar rapidamente, causando danos irreversíveis à fauna e à flora. Manter terrenos limpos e não jogar bitucas de cigarro em beira de estrada ou outros locais com vegetação é muito importante. Cidadãos responsáveis não adotam comportamentos de risco de incêndio florestal e urbano.

A estação seca acontece todos os anos, então, é preciso conviver com ela sem causar problemas ao meio ambiente e à saúde das pessoas e dos animais.



Artigo

Sereconomista em um país em crise

Neste dia 13 de agosto comemoramos o Dia do Economista, é engraçado que talvez o pensamento economista seja o diferencial em uma sociedade em crise de identidade, uma sociedade que clama por guerra de ideologias e que nesta mesma guerra não se olha para a economia de um país e sim para seus interesses pessoais.

Nos perguntamos diariamente de quem é a culpa do tarifaço, mas esquecemos de olhar o quanto isso prejudica a economia. Alguns políticos chegam a usar isso como trampolim eleitoral para o pleito de 2026, mas será que é isso mesmo? Será que vale a pena usar um mal para sociedade em busca de votos em 2026?

O economista observa de longe o comportamento humano, estuda e entende que a escassez faz parte das nações, sendo fundamento para tomada de decisões, em um país de terceiro mundo onde a força do capital

tem mais importância que a força do conhecimento desvalorizamos pontos importantes do liberalismo e da economia de um povo.

Pontos estes cruciais, como preservação da economia, abertura industrial e valorização do mercado interno, estamos sempre a produzir olhando o mercado externo, deixando os produtos substitutos para consumo interno e levando para o exterior as nossas produções com maior qualidade. O Congresso Nacional a troca de emendas parlamentares não atua na preservação da ordem econômica, temos altas taxas de juros, que com certeza beneficia alguma parcela da população.

Fico pensando como economista, como podemos pensar em virar um país de primeiro mundo, se não olhamos para o conhecimento, se este só é visto quando temos problemas, se primeiro olhamos para o capital financeiro, a

grande diferença do mercado internacional é que os países mais desenvolvidos entenderam em algum momento que é preciso ter um alinhamento entre capital e conhecimento, torço que os nossos congressistas e sociedade por um todo valorize o conhecimento e capital de forma igualitária.

A macroeconomia e microeconomia são partes de um mesmo mundo, com olhares diferentes, o liberalismo e o poder das nações também seguem esta mesma visão, um país forte passa por pesquisas, por entendimentos, por alinhamentos com o mercado e mais ainda pelos governantes entendendo que não é sobre eles, e sim sobre a Nação.

Neste dia 13 agosto comemoramos o dia do Economista e a estes fortes e corajosos economistas, que veem um país em desconstrução por interesses pessoais força, afinal a nossa Profissão está baseada na escassez de um povo, e

quando falamos em escassez, podemos falar de todo tipo de escassez, inclusive da ideia de democracia = governo para o povo. Parabéns meus amigos e que esta Nação consiga a sua liberdade econômica no futuro.



Foto Reprodução

Ederaldo Lima: Contador e Economista, Professor Titular da UFMT, Doutor em Administração e Contabilidade, e Pós Doutor em Economia.



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.

N M PUBLICIDADE LTDA - CNPJ 57.409.379/0001-05
Endereço : Rua Primavera, Número: 286
Bairro: Bosque da saúde - CEP 78050-030

Diretora Comercial
Gislene Miranda Arruda

Logística e distribuição
Darci Abílio

Jornalista
Elloise Guedes DRT- 3060/MT

Jornalista
Valdemar Félix- DRT 1008/MT

Mauro Mendes defende cobrança rigorosa de países ricos na COP30

De acordo com o governador, ao invés de reduzir a poluição, os países ricos aumentaram a emissão de poluentes

Da Redação

Foto Divulgação

O governador Mauro Mendes participou na semana passada da reunião do Fórum dos Governadores, em Belém, e defendeu que o Brasil adote uma postura firme na Conferência do Clima (COP 30) deste ano. Conforme o gestor, os países desenvolvidos devem ser cobrados pelo não cumprimento de seus compromissos de redução de emissões de carbono.

“O Brasil preserva 60% do seu território e responde por apenas 3% das emissões globais de carbono. Enquanto isso, países ricos aumentam a poluição e cumprem só 1% do que prometeram em 29 conferências do clima. Na COP 30, em Belém, não podemos aceitar que venham aqui apontar o dedo pro Brasil enquanto continuam queimando carvão, explorando xisto e poluindo cada vez mais! Não é o Brasil que vai salvar o mundo!”, destacou.

De acordo com o governador, ao invés de reduzir a poluição, os países ricos aumentaram a emissão de poluentes. Enquanto isso, o Brasil responde por apenas 3% das emissões globais e preserva cerca de 60% do território.

“Nós temos que preservar, mas não podemos achar que representando 3% das emissões nós vamos conseguir salvar o planeta. Não podemos aceitar que eles dizerem aquilo que nós devemos fazer com as nossas florestas e com os nossos biomas, quando eles não cumprem aquilo que foi combinado com o mundo e com todos nós”, criticou.

O governador defendeu um modelo de desenvolvimento sustentável que permita a exploração consciente dos recursos naturais. Como exemplo, citou as contradições internacionais: “Os EUA estão aumentando o consumo de xisto, uma atividade altamente poluente. A China continua queimando carvão. Enquanto isso, se formos abrir quatro campos de futebol na Amazônia para explorar potássio, a reação é como se fôssemos destruir o planeta. Nossa matriz energética é majoritariamente limpa, e poucos países no mundo podem dizer o mesmo”, concluiu.



“O Brasil preserva 60% do seu território e responde por apenas 3% das emissões globais de carbono. Enquanto isso, países ricos aumentam a poluição”, critica Mendes

Todos municípios de MT iniciam aplicação de dose extra contra o sarampo

Desde o início de julho, municípios que fazem fronteira com a Bolívia ampliaram a vacinação para que MT continue sem casos confirmados da doença

Da Redação

Foto Divulgação

Os 142 municípios de Mato Grosso estão autorizados a aplicar a chamada “dose zero” da vacina contra o sarampo em crianças com idades entre 6 meses e 11 meses e 29 dias, conforme recomendação do Ministério da Saúde. A medida visa reforçar a proteção dos bebês diante do risco de reintrodução do vírus no país, especialmente em estados que fazem fronteira com países onde a doença voltou a circular.

A iniciativa visa aplicar uma dose extra da vacina dupla viral (sarampo e caxumba) para bebês de 6 meses a 8 meses e 29 dias e da tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola) para crianças de 9 a 11 meses e 29 dias. A intenção é protegê-los antes da vacinação de rotina, que ocorre somente aos 12 meses, com o primeiro reforço aos 15 meses.

Vale destacar que desde o início de julho, municípios que fazem fronteira com a Bolívia, como Cáceres, Comodoro, Pontes e Lacerda, Porto Esperidião e Vila Bela da Santíssima Trindade, estão utilizando a estratégia da “dose zero” para que Mato Grosso continue sem casos confirmados da doença. A Bolívia registrou 229 casos da doença até a última semana.

“Houve uma alta nos casos de sarampo nas Américas, então estamos fazendo todo o possível para proteger a nossa população. Precisamos ampliar a cobertura vacinal da segunda dose e atualizar o esquema vacinal de crianças, adolescentes, jovens e adultos, com atenção especial às pessoas oriundas de outros países e as que residem ou circulam em regiões de fronteira”, informou o secretário de Estado de Saúde de Mato Grosso, Gilberto Figueiredo.



A ampliação da campanha de vacinação para todo o estado busca aumentar a barreira de proteção e impedir que o vírus volte a circular em território mato-grossense.

A única maneira de evitar o sarampo é por meio da vacinação. Contudo, a cobertura da vacina tríplice viral no Estado neste ano é de aproximadamente 88% com a primeira dose e de 65% com a segunda dose, sendo que o ideal seria de 95% para ambas.

A SES informou que já distribuiu 166.500 doses da vacina tríplice viral a todos os municípios mato-grossenses. Agora, a dupla viral também está sendo distribuída às demais cidades para atender a campanha da “dose zero”. A SES reforça que a ampliação da campanha para todo o estado busca aumentar a barreira de proteção e impedir

que o vírus volte a circular em território mato-grossense. Crianças com alergia à proteína do leite de vaca (APLV) devem ser imunizadas apenas com a vacina dupla viral, já que a versão tríplice contém alfa-lactoalbumina, substância que pode causar reações alérgicas.

A APLV é uma condição em que o sistema imunológico reage às proteínas do leite. Em casos graves, como os que envolvem anafilaxia, o uso de vacinas com traços dessas proteínas é contraindicado.

O QUE É - O sarampo é transmitido por secreções respiratórias e é muito contagioso.

Além disso, pode provocar complicações graves e até o óbito, principalmente em crianças pequenas e em pessoas não vacinadas. A vacinação é gratuita e pode ser encontrada nos postos de saúde.

Nesse ano, o Estado registrou 36 notificações de suspeita de sarampo, sendo que 34 casos foram descartados e dois seguem em investigação. A Secretaria afirma atuar em parceria com os municípios para garantir a distribuição das vacinas, o monitoramento da cobertura vacinal, a investigação de casos suspeitos, entre outras ações.

Paciente oncológico pode usar caneta emagrecedora?

Uso das canetas emagrecedoras deve ser realizado apenas mediante prescrição e orientação de médico especialista

Da redação

Foto Divulgação

Semaglutida, tirzepatida, liraglutida. Os princípios ativos das chamadas canetas emagrecedoras, inicialmente utilizadas para o controle do diabetes, se mostraram relevantes aliados no combate à obesidade. Com forte aceitação no mercado e vendas anuais no país na casa dos bilhões, o uso desses medicamentos desperta o interesse de pessoas em busca de perder peso, sendo pauta, inclusive, nas consultas oncológicas. Cada vez mais, pacientes querem saber se podem ou não fazer uso dos produtos. E a resposta, na avaliação de especialistas, é: o uso é possível, sim, mas não durante o tratamento do câncer.

“Não se deve usar na fase de quimioterapia”, explica a oncologista clínica Letícia França, da Oncomed-MT. A orientação toma por base estudo publicado no *Jornal da Associação Médica Americana (Jama)*, em 2024, que mostrou que tais medicações diminuem a eficiência da quimioterapia e da imunoterapia, não devendo ser usadas nesta fase do tratamento. “No entanto, quando o paciente se encontra em seguimento clínico, que é aquele período de acompanhamento médico após finalizado todo o tratamento, o uso é possível e se mostrou benéfico, já que a redução da obesidade traz aumento na sobrevida e reduz a mortalidade.”



Dúvida frequente nos consultórios, a utilização é possível, exceto durante o tratamento, explica a médica Letícia França

Profissional com atuação há 20 anos, Letícia destaca que a obesidade continua sendo um relevante fator de risco para a ocorrência de tumores. A médica observa que importantes pesquisas científicas têm evidenciado a viabilidade e a segurança do uso de canetas emagrecedoras pós-tratamento do câncer. “Um estudo realizado no MD Anderson Cancer Center, que é uma das principais referên-

cias mundiais em pesquisas oncológicas, mostrou que mais de mil mulheres que trataram câncer de mama estágio I a III, fizeram uso das canetas e emagreceram, não tiveram aumento na recidiva da doença, ou seja, foi seguro”, pontua.

Outro estudo mostrou que, em uma população de mais de 80 mil pessoas sem diagnóstico de câncer, naqueles que usaram os inibidores de

GLP1 e emagreceram, foi observada uma redução da incidência de câncer de 17%, especialmente as neoplasias relacionadas à obesidade, como tumores do trato gastrointestinal, mama e próstata.

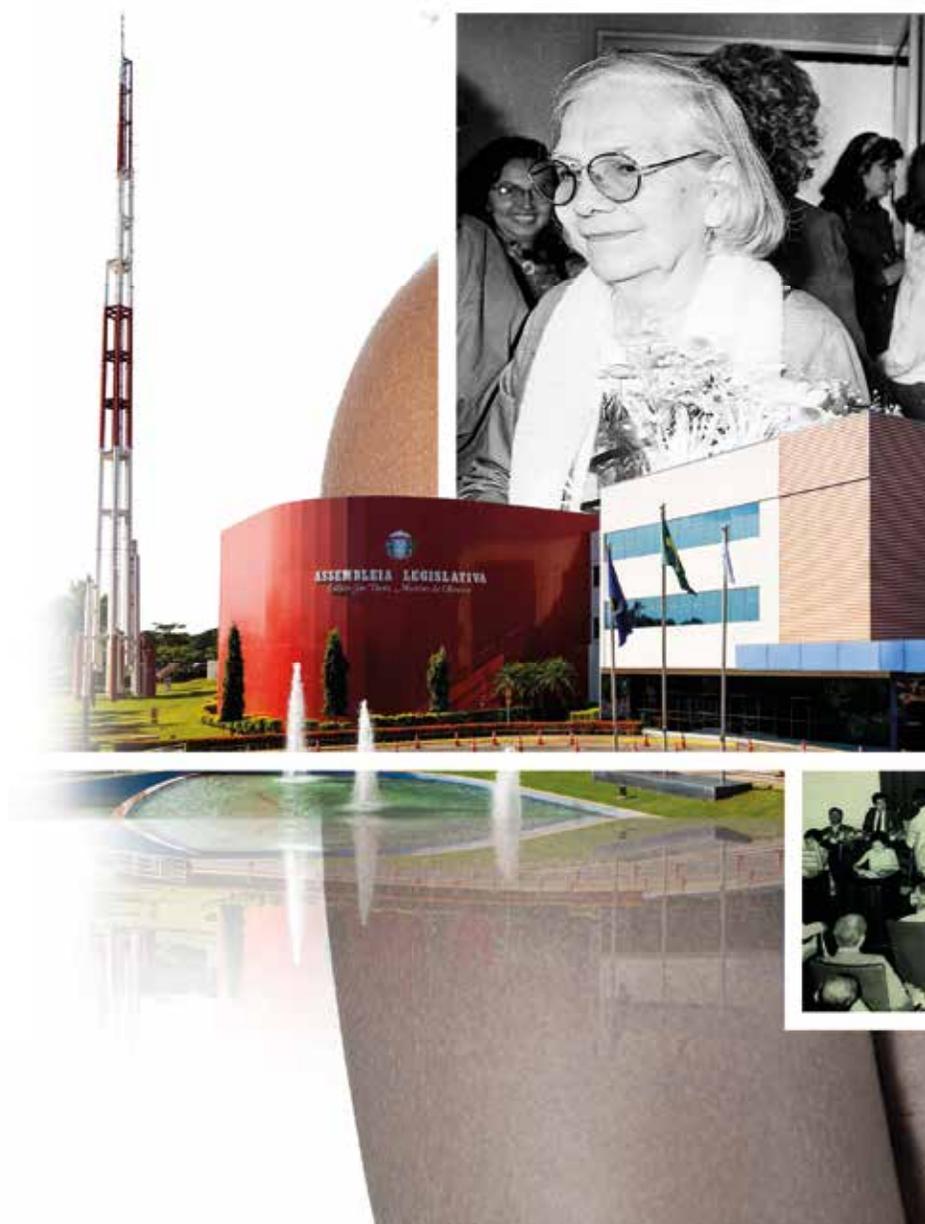
CAUTELA

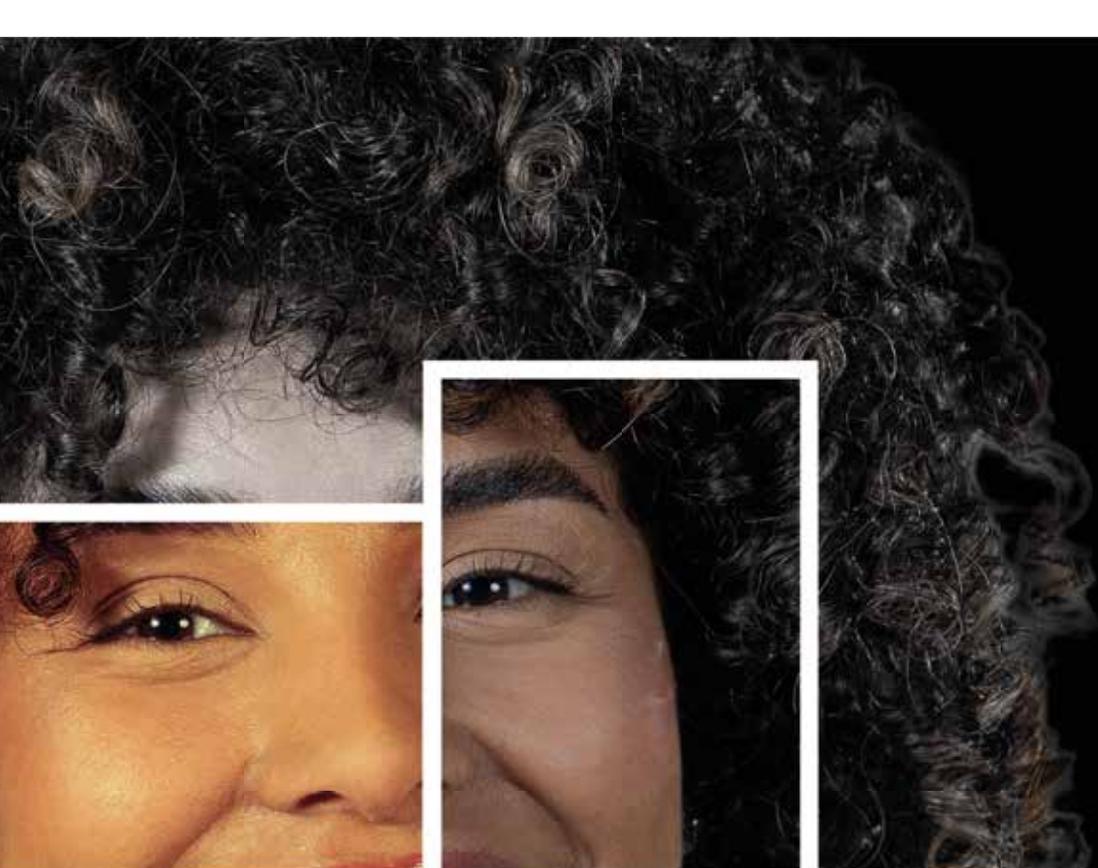
A médica enfatiza que o uso das canetas emagrecedoras deve ser realizado apenas mediante prescrição e orien-

tação de médico especialista. Letícia recomenda, ainda, especial atenção às condições físicas, nutricionais e emocionais do paciente oncológico. “A perda de peso é importante, mas sem medidas extremas. É importante adotar uma alimentação balanceada, saudável e aliada à prática de atividades físicas, tudo de forma equilibrada, que traga mais saúde e qualidade de vida.”

Uma história de trabalho e conquistas.

Nos quase dois séculos de história, a Assembleia Legislativa de Mato Grosso sempre manteve seu papel atuante de representar a população. Sempre pautada pelos interesses da população, abriu suas portas, em 3 de julho de 1835, e, desde então, caminha lado a lado com a população, trabalhando e conquistando melhorias para a vida dos mato-grossenses.





ALMT
Assembleia Legislativa



1835 - 2025



Minha Casa, Minha Vida vai construir quase 500 novas moradias em MT

As prefeituras têm até 12 de setembro de 2025 para cadastrar as propostas na plataforma Transferegov

DA REDAÇÃO

O Ministério das Cidades ampliou a meta de unidades habitacionais para o programa Minha Casa, Minha Vida e divulgou a lista de propostas selecionadas. Em Mato Grosso, 55 municípios foram contemplados. A decisão que aumenta a meta para 30 mil unidades em todo o país busca acelerar a construção de moradias para a população de baixa renda.

A portaria estabelece prazos para a execução dos projetos. As prefeituras têm até 12 de setembro de 2025 para cadastrar as propostas na plataforma Transferegov. Já a contratação final, a cargo da Caixa Econômica Federal, deve ser realizada até 10 de março de 2026.

Para que a contratação seja efetivada, as propostas precisam estar com a documentação institucional, técnica e jurídica aprovada. A lista completa de cidades selecionadas foi detalhada na portaria, com a maioria das propostas prevendo a construção de 20 unidades habitacionais.

Criado para reduzir o déficit habitacional no Brasil, o Minha Casa, Minha Vida oferece moradias a preços acessíveis e condições especiais de financiamento para famílias de baixa renda. A ampliação anunciada busca atender regiões com maior demanda e acelerar o cronograma de obras em todo o país.

Em Mato Grosso, as propostas contemplam principalmente a construção de conjuntos com 20 casas, mas cidades como Colniza, Confresa, Paranatinga e Poconé receberam autorização para até 40 unidades.

COMO FUNCIONA A SELEÇÃO

A escolha das cidades leva em conta critérios como:

Déficit habitacional local;

Disponibilidade de terrenos;

Viabilidade técnica do projeto;

Comprometimento das prefeituras com infraestrutura e contrapartidas.

CONFIRA A LISTA DE CIDADES MATO-GROSSENSES SELECIONADAS:

- Acorizal: 20 unidades
- Alto Boa Vista: 20 unidades
- Alto Paraguai: 20 unidades
- Barão de Melgaço: 20 unidades
- Bom Jesus do Araguaia: 20 unidades
- Canabrava do Norte: 20 unidades
- Carlinda: 20 unidades
- Chapada dos Guimarães: 20 unidades
- Cocalinho: 20 unidades
- Colniza: 40 unidades
- Comodoro: 20 unidades
- Confresa: 40 unidades
- Diamantino: 20 unidades
- Denise: 20 unidades
- Figueirópolis D'Oeste: 20 unidades

- Gaúcha do Norte: 20 unidades
- General Carneiro: 20 unidades
- Itiquira: 20 unidades
- Jangada: 20 unidades
- Jauru: 20 unidades
- Luciara: 20 unidades
- Nossa Senhora do Livramento: 20 unidades
- Nova Bandeirantes: 20 unidades
- Nova Brasilândia: 20 unidades
- Nova Lacerda: 20 unidades
- Nova Marilândia: 20 unidades
- Nova Nazaré: 20 unidades
- Nova Olímpia: 20 unidades
- Nova Ubiratã: 20 unidades
- Nova Xavantina: 20 unidades
- Novo Horizonte do Norte: 20 unidades
- Novo Mundo: 20 unidades
- Novo Santo Antônio: 20 unidades
- Novo São Joaquim: 20 unidades
- Paranaíta: 20 unidades
- Paranatinga: 40 unidades
- Pedra Preta: 20 unidades
- Planalto da Serra: 20 unidades
- Poconé: 40 unidades
- Ponte Branca: 20 unidades

Foto Reprodução



A lista completa de cidades selecionadas foi detalhada na portaria, com a maioria das propostas prevendo a construção de 20 unidades habitacionais

- Porto Alegre do Norte: 20 unidades
- Porto Estrela: 20 unidades
- Reserva do Cabaçal: 20 unidades
- Ribeirão Cascalheira: 20 unidades
- Rosário Oeste: 20 unidades
- Salto do Céu: 20 unidades
- Santa Cruz do Xingu: 20 unidades
- Santa Terezinha: 20 unidades
- Santo Afonso: 20 unidades
- São Félix do Araguaia: 20 unidades
- São José do Xingu: 20 unidades
- São Pedro da Cipa: 20 unidades
- Serra Nova Dourada: 20 unidades
- Vera: 20 unidades
- Vila Rica: 20 unidades

Com mais de 100 leis sancionadas, Dr. João tem trabalho voltado às causas sociais

“Cada projeto aprovado nasce de uma demanda real. Não escrevemos leis para ocupar papel, mas para transformar vidas”, destaca o deputado

DA REDAÇÃO

Foto Divulgação

O deputado estadual e primeiro-secretário da Assembleia Legislativa de Mato Grosso, Dr. João (MDB), alcançou a marca de 101 leis sancionadas. Autor de legislações que beneficiam diversas áreas, com destaque para a saúde, o deputado tem entre os marcos de seu mandato leis que garantem direitos a pacientes com fibromialgia, TDAH e autismo, além de iniciativas voltadas ao fortalecimento da saúde pública e valorização dos profissionais da área.

“Chegar a 100 leis é uma conquista coletiva, feita com diálogo, escuta e compromisso com o povo de Mato Grosso. Cada projeto aprovado nasce de uma demanda real. Não escrevemos leis para ocupar papel, mas para transformar vidas. E vamos seguir trabalhando com coragem, sensibilidade e respeito por cada cidadão que confia no nosso mandato”.

O mandato do parlamentar tem se destacado pelo perfil técnico e sensível às causas sociais. Além de membro da Comissão de Saúde da ALMT, Dr. João exerce papel de liderança como primeiro-secretário da Casa, sendo o único representante da região Médio-Norte a ocupar a Mesa Diretora na história da Assembleia.

“Sou médico, sou de Tangará da Serra e represento uma região que há muito tempo precisava ser ouvida de verdade. Não me interessa fazer barulho por vaidade. O que eu quero é fazer a diferença, principalmente para quem mais precisa”.

As duas últimas normas de autoria do Dr. João publicadas no Diário Oficial refletem diretamente o compromisso do parlamentar com a simplificação dos serviços públicos e a defesa dos direitos dos consumidores.



Dr. João: “Vamos seguir trabalhando com coragem, sensibilidade e respeito por cada cidadão que confia no nosso mandato”

A Lei nº 12.978, sancionada no fim de julho, moderniza o atendimento ao cidadão em Mato Grosso. A proposta elimina a exigência de certidões desnecessárias, como a de nascimento e o título de eleitor (exceto para votação ou registro de candidatura) — e autoriza que comunicações entre o poder público e o cidadão sejam feitas por telefone, e-mail ou verbalmente, desde que registradas.

“Essa lei tira o peso da burocracia dos ombros do povo. Estamos simplificando para garantir que o cidadão seja atendido com mais respeito, menos papelada e mais agilidade.

Levar Mato Grosso ao século 21 é também garantir dignidade no serviço público”, destacou o deputado. A medida altera a Lei nº 9.315/2010 e alinha o Estado à legislação federal. Também determina que os órgãos públicos adotem linguagem acessível, evitando siglas e jargões, e reforça a integração entre União, estados e municípios.

Já a 101ª lei sancionada foi publicada no dia 8 de agosto. Trata-se da Lei nº 13.008/2025, que assegura a devolução da taxa de matrícula a estudantes que desistirem de cursos em instituições privadas de ensino superior antes do início das aulas.

A norma determina que o valor seja reembolsado em até 10 dias úteis, permitindo desconto de até 10% para despesas administrativas, desde que comprovadas.

“Nem deu tempo de comemorar a centésima lei e já passamos da marca. Mas, para mim, o mais importante não é o número, é saber que cada lei tem um impacto direto na vida das pessoas. Essa, por exemplo, protege estudantes de práticas abusivas e garante equilíbrio nas relações de consumo. É disso que se trata a política pública: resolver a vida de quem precisa, com justiça e responsabilidade.”

Mais da metade dos crimes contra mulheres ocorreram dentro da casa da vítima, aponta anuário

O Anuário Brasileiro de Segurança Pública aponta que 1.492 mulheres foram vítimas de feminicídio em 2024

Elloise Guedes

O oitavo mês do ano é dedicado à conscientização pelo fim da violência contra a mulher através da campanha 'Agosto Lilás'. A Lei que completa 19 anos em 2025, foi criada para amparar mulheres vítimas de vários tipos de violência como física, sexual, psicológica, moral e patrimonial.

O Anuário Brasileiro de Segurança Pública, produzido pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, divulgado neste mês, aponta que 1.492 mulheres foram vítimas de feminicídio em 2024, o que representa uma média de 4 feminicídios por dia. A maior parte das vítimas eram mulheres negras (63,6%), com idade entre 18 e 44 anos (70,5%). Mais da metade dos crimes ocorreram dentro da casa da vítima (64,3%), e 8 em cada 10 feminicídios foram cometidos por companheiros ou ex-companheiros.

Quando questionadas quanto ao motivo pelo qual muitas delas não procuraram a polícia no momento da agressão, um número expressivo de mulheres dizem não achar que a instituição possa oferecer uma resposta ao seu problema. Segundo especialistas, atualmente, o desafio é a falta de confiança na efetividade da legislação que, muitas vezes, impede a mulher de denunciar o agressor.

Em abril de 2023, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva sancionou a Lei nº 14.542/23, que dá às mulheres em situação de violência doméstica e familiar prioridade nas vagas imediatas pelo Sistema Nacional de Emprego (Sine). Sabe-se que mulheres mais qualificadas e com melhores oportunidades de emprego têm maior possibilidade de largar o ciclo de violência, já que a dependência econômica ainda é uma das razões que as mantêm presas no ambiente de violência.

A oportunidade de a mulher em situação de violência doméstica e familiar conquistar sua autonomia financeira serve de suporte, acolhimento e possui um potencial imenso de impulsionar sua autoestima.

Para proteger as mulheres vítimas de violência, algumas ferramentas são importantes, como as medidas protetivas.

Foto Reprodução



Da metade dos crimes ocorreram dentro da casa da vítima (64,3%), e 8 em cada 10 feminicídios foram cometidos por companheiros ou ex-companheiros

Elas são ordens judiciais que obrigam o agressor a se afastar da vítima e do lar; que possibilitam a busca e apreensão de arma de fogo com proibição de porte e posse; que asseguram a subsistência da vítima; que regulamentam visitas aos filhos e também tratam da parte patrimonial.

19 anos da Lei Maria da Penha

A escolha do mês de agosto para a campanha Agosto Lilás não é por acaso. Foi em 7 de agosto de 2006 que a Lei Maria da Penha (Lei 11.340/2006) foi sancionada, tornando-se um divisor de águas no enfrentamento à violência doméstica no país.

A legislação inovou ao reconhecer que a agressão contra a mulher vai muito além da violência física, abrangendo, também, os âmbitos psicológico, sexual, moral e patrimonial.

Disque 180 – Denuncie

Para comunicar algum caso de violência doméstica ligue para a Central de Atendimento à Mulher em Situação de Violência, através do 180. O telefone é de abrangência nacional. As denúncias podem ser feitas de forma gratuita e confidencial. A central funciona 24 horas, todos os dias da semana, inclusive nos fins de semana e feriados.

5 alimentos para aumentar a energia no inverno

Para enfrentar essa queda de disposição, é importante incluir na dieta alimentos ricos em triptofano, magnésio, selênio e ômega 3, que ajudam a regular o humor, melhorar o sono e aumentar a energia. A seguir, listamos algumas fontes desses nutrientes.

Confira!

1. Banana

Rica em triptofano, a banana ajuda na produção de serotonina, o neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e equilíbrio emocional. Além disso, contém vitaminas do complexo B e antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico, permitindo que o corpo tenha mais energia para as atividades diárias.

2. Abacate

O abacate, apesar de ser um alimento calórico, é rico em gorduras saudáveis, especialmente os ácidos graxos monoinsaturados, como o ácido oleico, que fornecem energia ao organismo e trazem benefícios à saúde cardiovascular.

3. Sardinha

A sardinha é valorizada tanto pelo sabor quanto pelo valor nutricional. Apesar de ser considerada um peixe gordo, é rica em ácidos graxos polinsaturados, especialmente o ômega-3, que, embora não seja a principal fonte de energia, ajuda a reduzir o desgaste físico, contribuindo indiretamente para a manutenção da disposição. Também contém selênio, mineral com potente ação antioxidante, que auxilia na proteção das células contra os radicais livres e apoia o bom funcionamento do sistema imunológico.

4. Sementes e oleaginosas

Sementes e oleaginosas, como nozes, castanhas e amêndoas, são ricas em fibras e gorduras saudáveis, incluindo o ômega-3, que fornecem energia de forma gradual e prolongada, ajudando a reduzir o cansaço comum no inverno.

5. Aveia

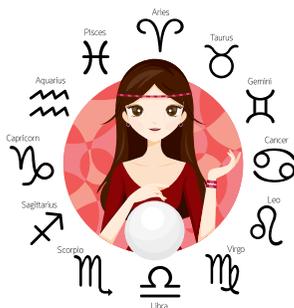
Fácil de incluir ao cardápio, a aveia é um cereal nutritivo, rico em fibras solúveis, como a betaglucana, que ajudam a prolongar a saciedade e fornecer energia de forma constante ao longo do dia. Também é fonte de minerais como magnésio e fósforo — cerca de 58,2 mg e 173 mg a cada 100 g, respectivamente, segundo a TBCA — que favorecem a disposição física e mental, tornando-a uma excelente escolha para os dias frios.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Evento frequentemente animado por palhaços	Doutrina religiosa com poucos adeptos	Grande felino machado(pl.) chuan, arte marcial	Ferozes (fem.) (?) chi	Esubalgalhados (os olhos) (?) Pitanguy, cirurgião	Sequela do dedal
A feira que reúne ocultistas e astrólogos					
Efeito de câmeras			Garantia de pagamento		
Professora (inf.)			Botão da filmadora		
Mecanismo de controle em metrô		Rebelião armada			
		Instrumento agrícola			
				"Tropa de (?)", filme de José Padilha	
			Representante oficial do povo (fem.)		Prática que irrita o iconoclasta
Peregrino; romeiro	Apelido de Samanta			Flor-de-(?), símbolo do Escotismo	
A clave para os sons graves (Mús.)	Atitude; ação	(?) Brasil, radialista e repórter			Engenheiros reparados por astronautas
		Pautada			
Instituições onde se abrigam e educam menores			Região Administrativa (sigla)	Terceira pessoa do discurso (fem.)	
Herói do Dilúvio (Bíblia)	Unidade de ângulos			"(?) tu, Brutus", frase de César	
	Urso, em inglês				
Matéria-prima para a produção de tecidos			Erico Veríssimo, romancista brasileiro	Arte, em inglês	
				Dígrafo de "urro"	
(?) T, estilista e modelo					Internet Explorer (sigla)
Verbo associado ao adesivo					
Período de criação da CLT e do salário-mínimo (BR)					

BANCO 2/ta, 3/art, 4/beat, 5/sepia, 6/vadador



LEÃO - 21 de julho a 20 de agosto

Um período de intensa introspecção nas relações se anuncia, revelando dinâmicas ocultas e profundas transformações nas parcerias. A conjunção entre suas emoções e a energia de Plutão facilitará a confrontação de questões emocionais não resolvidas. É um momento favorável para fortalecer laços, reavaliar compromissos e buscar um entendimento mais autêntico nas interações, promovendo conexões mais significativas.

ALIMENTANDO A ALMA

Portanto, eu digo: Tudo o que vocês pedirem em oração, creiam que já o receberam, e assim sucederá.

Marcos 11:24

Sobremesa de abacaxi com coco

INGREDIENTES DA RECEITA

1 caixinha de leite condensado (395 g) 1 vidrinho de leite de coco (200ml) 300ml de água quente 1 pacotinho de coco ralado (100 g) 1 caixinha de creme de leite (200 g) 2 pacotinhos de gelatina sabor abacaxi (35 g cada)

MODO DE PREPARO

No copo do liquidificador adicione 2 pacotinhos de gelatina sabor abacaxi (totalizando 70 g) e 300ml de água quente. Tampe e deixe bater rapidamente, somente para dissolver a gelatina. Desligue o aparelho e acrescente 1 caixinha de leite condensado, 1 caixinha de creme de leite, 1 vidrinho de leite de coco e 1 pacotinho de coco ralado. Tampe novamente e bata por mais 3 minutinhos. Transfira a mistura para uma travessa refratária e leve à geladeira e mantenha por 3 horas. Após esse tempo, retire e polvilhe com 1 pacotinho de coco ralado. Sirva e saboreie sua irresistível sobremesa de abacaxi com coco!

sobe

Na agenda cultural, o prefeito Abílio Brunini esteve presente em evento noturno de cinema ao ar livre no bairro Pedra 90, e aproveitou para anunciar a revitalização de um campo de futebol comunitário.

desce

Aprosoja alerta: pacote de R\$ 30 bilhões de Lula não resolve crise agrícola. O presidente da Associação dos Produtores de Soja e Milho de Mato Grosso (Aprosoja MT), Lucas Costa Beber, criticou nessa quinta-feira (14.08) o pacote de R\$ 30 bilhões anunciado pelo presidente Lula. Segundo ele, a medida, que prevê modernização das garantias à exportação, diferimento de tributos federais, prorrogação de prazos do regime de drawback e incentivo a compras governamentais de produtos afetados pela tarifa de importação de 50% imposta pelos Estados Unidos, não resolve o problema central: a necessidade de diálogo com o país.

Prefeitura apreende mercadorias de ambulantes que ocupavam calçadas irregularmente

A Prefeitura de Cuiabá realizou operação de fiscalização na Avenida Isaac Póvoas, no Centro da cidade, para retirar ambulantes que ocupavam irregularmente as calçadas. Durante a ação, mercadorias foram apreendidas. Segundo o município, a medida segue recomendação do Ministério Público de Mato Grosso (MPMT) e integra um processo de reordenamento do comércio informal na região central.

Foto Divulgação



Fiscalização apreende mercadorias de ambulantes irregulares que ocupavam as calçadas

coluna social

sherlockholmes

tonycgr@hotmail.com

Foto Divulgação



Primeira-dama, Virginia Mendes

Virginia Mendes passa por bateria de exames

Figura atuante em projetos sociais e presença constante ao lado do governador Mauro Mendes em agendas oficiais, Virgínia manteve compromissos recentes, como a participação no casamento da filha, mesmo enfrentando dores. Após o evento, retomou o acompanhamento médico. Em mensagem, agradeceu as manifestações de apoio e reforçou o pedido de orações. “Peço que continuem orando por mim. Suas orações são muito importantes e me fortalecem”, declarou.

Prefeito e vice entram em confronto político

Nos últimos dias, uma série de acontecimentos políticos e administrativos acentuou o distanciamento entre o prefeito de Cuiabá, Abílio Brunini (PL), e a vice-prefeita, Vânia Rosa (Novo). Até a última sexta-feira (8), Vânia ocupava a chefia da Secretaria de Mobilidade Urbana, mas deixou o cargo após desgastes na relação com os vereadores, apontados como falta de habilidade política na gestão do setor.

Depto. Arte | NM

