



CARTÕES DO SER FAMÍLIA

“ESTAMOS NO CAMINHO CERTO” DIZ VIRGINIA MENDES

A Secretaria de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc) realizou na semana passada um mutirão em Cuiabá e Várzea Grande para a entrega de cartões do

Programa SER Família, idealizado pela primeira-dama Virginia Mendes, para os novos beneficiários cadastrados na remessa de 2025.

Foto Divulgação

VEJA REQUISITOS | pág.05

Programa habitacional Casa Cuiabana já tem mais de 75 mil inscritos



As famílias cadastradas serão escolhidas para obter as residências por meio de um sorteio público

PREVENÇÃO | pág.07

AACC destaca a importância do diagnóstico precoce do câncer



AACC promove ações que tem como principal objetivo conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer infantojuvenil



A entrega de cartões marcou um momento de proximidade com as famílias e de fortalecimento da rede de assistência social em MT

Desarmando facções

O combate das forças de segurança às facções criminosas requer atuação em várias frentes. Uma delas é fechar o cerco sobre o poder de fogo desses grupos. Chama atenção o dado que mostra o crescimento da apreensão de armas e drogas.

A redução da violência no Brasil passa pelo combate ao tráfico com inteligência e rigor. As investigações mostram como o tráfico está intimamente relacionado aos crimes contra a vida e contra o patrimônio, que atormentam o dia a dia da população. Bem armadas, essas facções se fortalecem causando uma escalada de violência sem precedentes no Brasil e por isso mesmo é preciso dar um basta na criminalidade que assusta e destrói vidas.

A sociedade brasileira não aguenta mais tanta impunidade, mortes, violência e insegurança que paralisa a todos, impedindo a paz, a convivência saudável, ameaçando a liberdade de ir e vir dos cidadãos de bem.

Precisamos urgentemente de leis mais duras e um sistema de justiça mais ágil e moderno.

Como bem tem pontuado o governador Mauro Mendes, Mato Grosso tem tolerância zero com a atuação de organizações criminosas, com as forças de segurança do Estado recebendo investimentos e se mobilizado para fazer o enfrentamento contra os criminosos.

De qualquer forma, as policiais estaduais, especialmente o setor de inteligência, não têm a capacidade de articulação necessária para o enfrentamento do problema. O combate a toda essa engenharia criminosa cada vez mais sofisticada depende de um pacto nacional com reforma no Código Penal e prevenção. Essas ações já começam a dar resultados, mas muito ainda há que ser feito.

É importante que o país não deixe de debater o combate ao crime organizado. Recursos e atenção precisam vir dos governantes para programas que impeçam essas facções de prepararem ataques cada vez mais ousados.

Artigo

Saúde emocional e ESG: Como os riscos psicossociais afetam pessoas e negócios

O sucesso corporativo, por muito tempo, foi medido apenas por lucros e resultados financeiros. Hoje, em um mercado que clama por transparência e responsabilidade, o conceito de sucesso se expandiu. A performance de uma empresa agora é inseparável de sua atuação nos pilares Ambiental, Social e de Governança (ESG).

É justamente nesse contexto que as atualizações da NR1 Norma Regulamentadora 1 (NR-1), do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), com ênfase na saúde mental e no cuidado com os riscos psicossociais, surge como um convite para as empresas redefinirem a forma como cuidam de seu ativo mais valioso: as pessoas.

As atualizações da norma nos força a olhar para a cultura organizacional de forma integral, reconhecendo que a saúde mental não é um bônus, não é um “custo” a mais, ao contrário, é a base de um ambiente de trabalho saudável e sustentável. Portanto, a adequação à NR-1 é, em essência, a materialização do “S” (Social) do ESG. Empresas que se destacam nesse pilar não só atraem e retêm talentos, elas também são vistas com bons olhos por investidores. Uma análise recente da Bloomberg revelou que empresas com boas práticas de ESG superam as demais em termos de retorno financeiro, e o mercado global de investimentos nesse setor deve atingir 53 trilhões de dólares até 2025.

No cenário atual, readequar-se é apenas o primeiro passo. A verdadeira oportunidade está em atender às novas demandas do mercado, já que empresas com altos índices de burnout e turnover são vistas como um risco, índices que afetam a sua reputação e o seu valor de mercado. Por outro lado, o investimento em bem-estar e saúde mental retorna em engajamento, inovação e performance.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a depressão e a ansiedade custam à economia global 1 trilhão de dólares por ano em perda de produtividade. Outro dado relevante: para cada 1 dólar investido em suporte à saúde mental, há um retorno de 4 dólares em melhoria da saúde e produtividade nas empresas. Empresas com funcionários altamente engajados (reflexo direto de um ambiente de trabalho saudável) apresentam 21% mais lucratividade, segundo a Gallup.

Nessa jornada, um dos pontos principais para qualquer tipo de mudança ou melhoria está nas lideranças da empresa, já que a cultura não acontece apenas a partir de políticas de RH. É necessário, principalmente, um trabalho para desenvolver um novo olhar, moldado pelos gestores que possuam inteligência emocional, pratiquem a comunicação assertiva e desenvolvam a Comunicação Não-Violenta.

Ter um “olhar para o cuidado” significa reconhecer o impacto das relações no ambiente de trabalho e agir proativamente para fortalecer a segurança psicológica da equipe. Um estudo da McKinsey & Company (2022) mostrou que a liderança que demonstra empatia pode aumentar o bem-estar dos colaboradores em até 30%, reduzindo casos de burnout e aumentando a produtividade das equipes.

A integração entre saúde mental e os princípios de ESG não é uma teoria, mas uma realidade praticada por grandes corporações. Empresas como Natura, Hypera Pharma, Magazine Luiza e Porto Seguro são pioneiras em oferecer programas de apoio psicológico e canais de assistência para seus colaboradores. O Banco do Brasil, como instituição pública, mostra a viabilidade da pauta em qualquer setor.

A jornada rumo à conformidade com a NR-1 e à integração efetiva dos princípios ESG pode parecer complexa, mas é um investimento no futuro da empresa. É um processo que exige diagnóstico, plano de ação e monitoramento contínuo.

O verdadeiro sucesso corporativo reside na capacidade de construir um ambiente de trabalho onde as pessoas não apenas produzam, mas prosperem.

“O futuro não é algo que esperamos. É algo que construímos.” Essa poderosa frase de Peter Drucker, um dos mais influentes pensadores da administração moderna, é mais do que uma citação inspiradora. É um convite à ação.

No novo contexto corporativo, isso significa ir além de simplesmente “cumprir a lei”, e enfrentar os desafios de um mercado cada vez mais exigente. A verdadeira transformação não é sobre o trabalho em si, mas sobre o propósito que o move. É sobre a oportunidade de deixar um legado para as próximas gerações, um legado de cuidado, de valorização humana e de prosperidade sustentável.



Foto Reprodução

Manayra Lemes Rosa, psicóloga clínica, implementadora da NR-1 em empresas e organizações.



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

Virginia: “Vertantas famílias saindo com o coração aliviado mostra que estamos no caminho certo”

A entrega de cartões marcou um momento de proximidade com as famílias e de fortalecimento da rede de assistência social em MT

Da Redação

Foto Divulgação

A Secretaria de Estado de Assistência Social e Cidadania (Setasc) realizou na semana passada um mutirão em Cuiabá e Várzea Grande para a entrega de cartões do Programa SER Família, idealizado pela primeira-dama Virginia Mendes, para os novos beneficiários cadastrados na remessa de 2025, em todo Mato Grosso.

A entrega de cartões marcou um momento de proximidade com as famílias e de fortalecimento da rede de assistência social em Mato Grosso.

“É muito gratificante ver tantas famílias sendo acolhidas e recebendo seus cartões com dignidade. O Programa SER Família nasceu para isso: garantir assistência para as famílias. Saber que mães solo, trabalhadores e tantas pessoas em situação de vulnerabilidade já começam a sentir esse apoio em suas casas reforça a certeza de que estamos no caminho certo. O nosso compromisso é ampliar cada vez mais esse cuidado, porque nenhuma família mato-grossense pode ficar para trás”, destacou a primeira-dama Virginia Mendes.

De acordo com Natasha dos Santos Silva, moradora do Pedra 90, o benefício é importante para auxiliar no pagamento de itens básicos.

“Fiz fazer a retirada do cartão, fui muito bem atendida e foi um processo rápido. Agradeço à primeira-dama Virginia Mendes, essa ação que ela faz pela população é excelente, ajuda muito as chefes de família, especialmente quem é mãe solo como eu. Muitas vezes, é difícil ter renda para comprar as coisas básicas para os filhos, como leite, fralda, então o benefício do SER Família auxilia e alivia muito para mim”, explicou.

De acordo com a secretária adjunta de Programa e Projetos Especiais e Atenção à Família (Sappeaf), Juliane Maciel, a equipe responsável pelo programa SER Família na Setasc trabalhou de forma incansável para realizar a conferência dos cartões, esse benefício que é tão importante para às famílias mais vulneráveis de Mato Grosso.



“É muito gratificante ver tantas famílias sendo acolhidas e recebendo seus cartões com dignidade”, destaca a primeira-dama

“Por meio do comprometimento da nossa equipe com o desenvolvimento social das pessoas, trabalhamos em conjunto com municípios e Polícia Militar, levando todo o carinho e cuidado que a primeira-dama Virginia Mendes tem com a população mais vulnerável em nosso estado”, acrescentou.

Para Evillyn Michele da Silva, moradora do Planalto, a ação é fundamental para garantir dignidade no lar das famílias mais vulneráveis. “Por meio de um atendimento eficiente e de qualidade feito na sede da Setasc, consegui retirar o meu cartão SER Família.

O programa é um benefício fundamental para as famílias do estado, a primeira-dama Virginia Mendes está de parabéns, por ter esse carinho e atenção pelas famílias mais vulneráveis de Mato Grosso”, concluiu.

Após o procedimento de entrega dos cartões, cada contemplado terá o direito a receber o pagamento do benefício do Programa SER Família, já na recarga do mês de setembro. Os novos beneficiários passam a receber o valor de R\$ 150, que serão debitados de forma mensal.

“Aluno Presente” permite que pais acompanhem calendário e frequência dos filhos

O projeto vai integrar câmeras inteligentes posicionadas nas entradas e saídas das escolas

Da Redação

A Prefeitura de Cuiabá iniciou a instalação de câmeras de reconhecimento facial nas escolas e creches, através do programa “Aluno Presente”, que contemplará 172 unidades de ensino até o dia 15 de novembro, abrangendo a área urbana e a zona rural.

O projeto vai integrar câmeras inteligentes posicionadas nas entradas e saídas das escolas, capazes de autenticar até 40 faces por segundo, fornecendo dados valiosos em tempo real. A ferramenta une tecnologia e segurança ao monitorar a presença dos alunos, controle de entrada e saída das unidades, e até mesmo cálculo necessário para as merendas diárias, evitando desperdício de alimentos.

A escola laboratório para a implantação do método é a Escola Municipal Ministro Marcos Freire, que já recebeu os aparelhos e nos próximos 40 dias passará por testes do sistema.

Todo esse processo gera apenas metadados em qualquer tráfego e imagens em total conformidade com a LGDP (Lei Geral de Proteção de Dados), garantindo segurança, transparência e dados confiáveis para toda a rede.

Controle de refeições - reconhecimento automático. No refeitório com base nas faces reconhecidas na entrada, o sistema calcula a quantidade ideal de refeições a serem preparadas evitando desperdício e maximizando o uso dos recursos. Também contabiliza com precisão quantos alunos consumiram a merenda no dia, reforçando o compromisso com a gestão pública eficiente e responsável.



Foto Emanoele Daiane

A ferramenta une tecnologia e segurança ao monitorar a presença dos alunos e controle de entrada e saída das unidades

Aplicativo aluno presente – Os responsáveis recebem alertas diários sobre a entrada e saída dos alunos. Garantindo tranquilidade imediata. As funções calendário e notificações organizam toda a comunicação escolar. Recebendo avisos importantes com acesso intuitivo, trazendo agilidade e praticidade para o acompanhamento da rotina.

Secretaria Digital - Amplia o atendimento, facilitando o envio direto de mensagens e documentos, estreitando o relacionamento entre as famílias e as escolas.

A autorização de saída permite definir quem buscará o aluno em dias específicos oferecendo ainda mais segurança.

E no menu de configurações ficam reunidas todas as informações essenciais do aluno e do responsável, assegurando que tudo esteja sempre atualizado e protegido.

O Aluno Presente também oferecerá um ambiente exclusivo para os professores, permitindo acessar rapidamente as turmas em que lecionam, e visualizar a lista completa de alunos com as capturas realizadas pelas câmeras inteligentes na entrada da escola, a presença dos alunos é registrada automaticamente.

Caso algum estudante esteja ausente na sala, o professor pode ajustar os dados de forma simples e segura, ga-

rantindo que as informações reflitam a realidade da sala de aula.

O secretário de Educação, Amauri Monge Fernandes, destaca que o “Aluno Presente” vai permitir o melhor controle da frequência dos alunos e, por consequência, o diálogo com os pais para garantir a aprendizagem.

“Se forem registradas três faltas consecutivas, a direção escolar poderá acionar o Conselho Tutelar, a assistência escolar e a unidade de saúde da família. Esse diálogo e proximidade com a família são imprescindíveis para a boa aprendizagem”.

Programa habitacional Casa Cuiabana já tem mais de 75 mil inscritos

Os interessados em participar da ação, financiada pelo Governo Federal, têm até o dia 19 de setembro para se inscrever

Foto Divulgação

Da redação

O programa habitacional Casa Cuiabana já contabiliza mais de 75 mil pessoas já inscritas. O número demonstra a grande procura da população cuiabana pelo benefício. Os interessados em participar da ação, financiada pelo Governo Federal, têm até o dia 19 de setembro para se inscrever no site casacuiabana.cuiaba.mt.gov.br.

Os interessados também podem se inscrever em pontos físicos de atendimento distribuídos pela cidade:

- Secretaria de Habitação (Praça Alencastro, nº 158 – Centro): 200 senhas diárias (150 comuns e 50 preferenciais);

- Secretaria da Mulher (Av. Getúlio Vargas, nº 400): 100 senhas diárias (75 comuns e 25 preferenciais), exclusivas para mulheres;

- Centros de Referência da Assistência Social (CRAS): atendimento disponível desde o dia 16 de julho;

- Sine Municipal: vans itinerantes funcionando das 9h às 16h;

- Sede da Prefeitura de Cuiabá: plantões de final de semana, aos sábados das 8h15 às 18h e aos domingos das 8h15 às 12h.

As famílias cadastradas serão escolhidas para obter as residências por meio de um sorteio público. A entrega das unidades será realizada de forma gradual, ao longo de 3 anos.



As famílias cadastradas serão escolhidas para obter as residências por meio de um sorteio público

A Casa Cuiabana reúne todos os projetos e ações fundiárias do município e é coordenada pela Secretaria Municipal de Habitação e Regularização Fundiária, em parceria com a Secretaria da Mulher. Os resultados do sorteio estarão disponíveis na Gazeta Municipal e no site oficial da Prefeitura.

Quem pode participar O programa é destinado a famílias com renda mensal bruta de até R\$ 2.850, que não possuam imóvel em seu nome e que nunca tenham sido contempladas em projetos habitacionais da Prefeitura. A seleção obedecerá a critérios nacionais de prioridade, entre eles:

- Mulheres chefes de família; - Pessoas negras; - Idosos; - Pessoas com deficiência; - Famílias com crianças ou adolescentes; - Portadores de doenças graves ou raras; - Mulheres vítimas de violência doméstica; - Indígenas e quilombolas; - Moradores de áreas de risco;

- Famílias com contratos habitacionais rescindidos de forma involuntária.

Para validar o cadastro, será necessário apresentar documentos comprobatórios e NIS (Número de Identificação Social) atualizado.

Hospitais privados e filantrópicos de MT poderão atender pacientes do SUS

Entidades poderão atender pacientes do SUS em troca de créditos financeiros para abatimento de dívidas federais

DA REDAÇÃO

Foto Divulgação

Equipe técnica do Ministério da Saúde apresentou a representantes e gestores de hospitais e clínicas particulares e hospitais filantrópicos, o programa Agora Tem Especialista, do Governo Federal, que permitirá que essas entidades atendam pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS) em troca de créditos financeiros para abatimento de dívidas federais. Durante a reunião, que aconteceu no auditório do Sindicato das Empresas de Saúde de Mato Grosso (Sindessmat), foi apresentado as especificações para que os hospitais possam participar do programa.

De acordo com o Ministério da Saúde, o programa foi criado com objetivo de reduzir as filas de espera no SUS e permitir que hospitais privados e filantrópicos possam oferecer atendimento gratuito a pacientes do SUS em troca de créditos financeiros para abatimento de dívidas federais. O assessor institucional para assuntos federativos da Secretaria de Atenção Especializada do Ministério da Saúde, Adalberto Fulgêncio dos Santos Junior reforçou que o programa visa ampliar o atendimento médico para melhorar o fluxo de cirurgias eletivas e de consultas especializadas.

“É uma movimentação muito vantajosa para os dois lados. Para os hospitais você pode ter vantagem de ter o CND, ou seja, ficar limpo na praça e a possibilidade de prestar serviço sem uma habilitação, com o processo normal, ordinário de habilitação, e ainda criar um vínculo com o SUS.



De acordo com o Ministério da Saúde, o programa foi criado com objetivo de reduzir as filas de espera no SUS

Aquela instituição que se interessou em participar do programa procure o Sindessmat, o primeiro encaminhamento é esse, e vamos averiguar caso a caso, mas sabemos que na maioria deles é bem vantajosa fazer essa transação tributária.”

A diretora executiva do Sindessmat, Patrícia West, destacou o papel do Sindicato em reunir os principais players da saúde privada no estado e o interesse das entidades em contribuir com o programa do Governo.

“Tivemos um auditório lotado, isso mostra o interesse das entidades em participarem do programa e vontade de estarem regulares perante sua situação tributária.

O Sindessmat neste momento vai ser um importante elo entre o setor público e privado e vai dar encaminhamento àquelas entidades que queiram aderir ao programa e atender pacientes do SUS”, pontuou Patrícia.

É uma oportunidade também das entidades conseguirem a certidão negativa, renegociar seus débitos e abrir as portas para criar esse relacionamento com o setor público. É um pontapé inicial para uma parceria importante para aquelas empresas que optarem por fazer a adesão ao programa e o sindicato está à disposição para fazer esse elo com o Ministério da Saúde”, completou.

Para o deputado Lúdio Cabral, que

também participou da reunião, o Agora Tem Especialista é uma oportunidade ímpar para que o Governo consiga acelerar os atendimentos e com um padrão de qualidade muito alto à população.

“O Brasil tem um problema sério, que é o tempo de espera da população para ter acesso a consultas com especialistas, a exames complementares especializados e às cirurgias. Então, a rede de atendimento à população precisa de mais agilidade para dar conta disso e ela precisa ser ampliada, então o objetivo do Ministério da Saúde é ampliar a oferta de serviços nessas áreas, por meio de várias estratégias e da parceria com o setor privado”, pontuou Cabral.

AACCMT destaca a importância do diagnóstico precoce do câncer infantojuvenil

A iniciativa reforça a urgência de atenção e cuidado com os sinais e sintomas que podem indicar a presença da doença

DA REDAÇÃO

Foto Divulgação

Durante o mês de setembro, a Associação de Amigos da Criança com Câncer de Mato Grosso (AACCMT) promove ações e divulga informações importantes no âmbito da campanha Setembro Dourado, que tem como principal objetivo conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer infantojuvenil.

A iniciativa reforça a urgência de atenção e cuidado com os sinais e sintomas que podem indicar a presença da doença. O câncer é a primeira causa de morte por doença entre crianças e adolescentes de 1 a 19 anos no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA). No entanto, quando diagnosticado precocemente e tratado de forma adequada, as chances de cura podem ultrapassar 70%.

“Muitos sinais do câncer infantojuvenil podem ser confundidos com doenças comuns da infância, o que dificulta o diagnóstico precoce. Por isso é fundamental que pais, responsáveis e profissionais da saúde estejam atentos a sintomas persistentes e fora do habitual. A detecção precoce salva vidas”, destacou o Dr. Wolney Taques, médico pediatra, oncologista e coordenador científico do projeto Diagnóstico Precoce, da AACCMT.

Os principais sinais de alerta incluem: dores de cabeça frequentes e com vômitos, palidez excessiva, manchas roxas pelo corpo, aumento de ínguas, febre prolongada sem causa aparente, dores ósseas, e perda de peso involuntária. Nenhum desses sinais isoladamente confirma a presença do câncer, mas eles devem ser investigados com atenção.



AACC promove ações que tem como principal objetivo conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico precoce do câncer infantojuvenil

Sediada em Cuiabá, a associação atende crianças e adolescentes em tratamento vindos também de outras regiões de Mato Grosso. De acordo com o levantamento mais recente da diretoria, ao longo de 26 anos, a AACCMT atendeu 839 crianças e realizou mais de 22 mil atendimentos.

“O Setembro Dourado é uma campanha fundamental para nós, porque traz visibilidade a uma causa que ainda é pouco discutida: o câncer infantojuvenil. Nosso principal foco é conscientizar tanto a população quanto às autoridades, em todas as esferas.

A gente sabe que cada dia conta. Por isso, é essencial que pais, professores, profissionais da saúde e gestores públicos estejam atentos aos sinais e ajam rápido”, afirmou a coordenadora técnica de Diagnóstico Precoce, da AACCMT, Perolina Cezar.

SOBRE A AACCMT

A AACCMT oferece hospedagem gratuita para crianças com câncer e um acompanhante. Os atendidos vêm principalmente do interior de Mato Grosso, de outros estados, de áreas indígenas e de outros países, que pre-

cisam de tratamento em centros especializados de oncologia pediátrica em Cuiabá.

DOAÇÕES

Todas as despesas da instituição, como água, luz, telefone, alimentação, produtos de higiene e capacitação de voluntários e funcionários, são custeadas por meio de doações, projetos, eventos e campanhas. As doações podem ser feitas pelo telefone: (65) 3025-0800.

‘Setembro Vermelho’ reforça os cuidados com a saúde do coração

No Brasil, são cerca de 350 mil mortes a cada ano. Em parte, a alta incidência se explica pelos atuais por hábitos de vida

Elloise Guedes

Foto Reprodução

O coração é considerado um dos órgãos mais importantes do nosso corpo, 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. 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 ficar atento 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 por 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. De acordo com uma projeção feita pelo Ministério da Saúde: até 2040, os ataques cardíacos devem aumentar em cerca de 250% no país.



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

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO:

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

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 sedentarismo, 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.

Max e Janaína lideram criação de núcleo de combate à violência política de gênero

Parceria pioneira vai permitir que a vítimas tenham atendimento adequado

ELLOISE GUEDES

Foto Divulgação



Os parlamentares estiveram reunidos com o procurador-chefe Ricardo Pael Ardenghi, e propuseram a construção de uma parceria entre AL e MP

Após diversos casos de violência de gênero na política em Mato Grosso, o presidente da Assembleia Legislativa, Max Russi (PSB) e a deputada Janaína Riva (MDB) firmaram uma parceria com o Ministério Público Federal (MPF) para a implantação de um núcleo de combate à violência política na ALMT.

Os parlamentares estiveram reunidos com o procurador-chefe do Ministério Público Federal em Mato Grosso,

Ricardo Pael Ardenghi, e propuseram a construção de uma parceria entre a Assembleia Legislativa, por meio da Procuradoria da Mulher, e o Ministério Público Federal para ampliar as estratégias de enfrentamento a esse tipo de violência, que, segundo eles, tem se tornado cada vez mais frequente em Mato Grosso.

“Fizemos uma boa tratativa aqui com a liderança da deputada Janaína, sobre a violência política de gênero.

Vamos fazer uma colaboração com o Ministério Público Federal, com a Procuradoria da Mulher da Assembleia, trabalhar em conjunto com o Ministério Público Estadual.

Enfim, com todos os órgãos para que a gente possa fazer esse enfrentamento de uma pauta que tá muito sensível no estado de Mato Grosso”, afirmou Max Russi.

Ainda de acordo com o presidente, esse novo núcleo será

um espaço de acolhimento, orientação e ação concreta para garantir que a política seja um ambiente de respeito, igualdade e segurança para todas e todos.

A deputada Janaína destacou que essa é uma iniciativa inovadora no estado. “Vai ser uma parceria pioneira, agora vamos ter um núcleo de combate à violência política de gênero. Essa é uma boa notícia para as mulheres políticas do nosso estado”, destacou a deputada.

Para o procurador Ricardo Pael, essa cooperação será muito produtiva para abrir mais canais de acesso das vítimas ao Ministério Público, como também para divulgar as ações bem-sucedidas e assim encorajar as vítimas a fazer as suas denúncias.

“A ideia é que sejam disponibilizadas servidoras para trabalhar em conjunto com a Ministério Público Federal, para que consigamos dar uma atenção maior ao enfrentamento desses casos.”, explicou Pael.

Mais de 197 mil famílias em Mato Grosso serão beneficiadas pelo Gás do Povo

Terão direito ao Gás do Povo famílias inscritas no CadÚnic, com renda per capita de até meio salário mínimo (R\$ 759)

REDAÇÃO

Foto Marcello Casal jr/Agência Brasil



Ao todo, 15,5 milhões de famílias em todas as Unidades da Federação serão contempladas com o benefício

Mato Grosso terá 197.761 famílias beneficiadas pelo programa Gás do Povo. Lançado pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva na última quinta-feira, 4 de setembro, em Belo Horizonte (MG), a iniciativa garante gratuidade na aquisição do botijão de gás de cozinha.

O programa foi criado para garantir mais justiça social, saúde e dignidade às famílias de baixa renda e fortalecer o acesso ao gás de cozinha. Ao todo, 15,5 milhões de famílias em todas as Unidades da Federação serão contempladas com o benefício, que chegará a 50 milhões de pessoas.

Na visão do presidente Lula, o programa é uma medida essencial para reduzir desigualdades e garantir dignidade às famílias de baixa renda, assegurando que nenhum trabalhador precise comprometer parte significativa do salário

para comprar um botijão de gás. “Nós estamos assumindo a responsabilidade de que uma pessoa não pode gastar 10% do salário mínimo para comprar gás. A gente vai arcar com a responsabilidade de fazer com que as pessoas mais pobres possam receber o gás de graça”, destacou. Para o ministro de Minas e Energia, Alexandre Silveira, o gás de cozinha agora passa a ser tratado como item essencial, fundamental para assegurar segurança alimentar, dignidade e bem estar social.

“O Gás do Povo combate a pobreza energética, garante alívio no orçamento das famílias que mais precisam e ainda protege a saúde, principalmente de mulheres e crianças, que utilizam a lenha, álcool e outros materiais inflamáveis e tóxicos. Portanto, é um dos programas sociais mais importantes e completos do nosso governo, cuidando diretamente das pessoas”, afirmou.

TRANSIÇÃO - Em 2025 haverá uma fase de transição do atual programa, o Auxílio Gás, que alcança pouco mais de 5,13 milhões de famílias, para o Gás do Povo.

A principal mudança é que o Governo do Brasil deixa de fazer repasses em dinheiro para entregar diretamente o gás ao beneficiário. O governo estima que em março do próximo ano 100% do público esteja atendido e calcula que 65 milhões de botijões serão distribuídos por ano. Para este ano, serão investidos R\$ 3,57 milhões. Em 2026, R\$ 5,1 bilhões.

QUEM TEM DIREITO – Terão direito ao Gás do Povo famílias inscritas no Cadastro Único (CadÚnico), com renda per capita de até meio salário mínimo (R\$ 759), com prioridade para aquelas que recebem Bolsa Família.

A frequência do benefício varia conforme a composição familiar. Famílias com dois integrantes receberão até três botijões por ano. Aquelas com três integrantes poderão receber até 4 botijões anuais e as famílias com quatro ou mais integrantes, até seis.

COMO ACESSAR O BENEFÍCIO – O beneficiário vai retirar os botijões diretamente nas revendas credenciadas mais próximas de sua moradia, sem intermediários. A gratuidade será concedida no momento da compra, mediante validação eletrônica. O beneficiário terá um vale digital.

O acesso ao benefício será gerido pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS), que faz a gestão do Bolsa Família.

Bicicleta ou esteira: qual é melhor para emagrecer?

BICICLETA OU ESTEIRA: COMO ESCOLHER?

Segundo a profissional, a esteira promove uma queima maior de calorias do que a bicicleta porque o exercício exige que o praticante sustente seu próprio peso e movimento todo o corpo, mesmo que não seja de forma tão intensa. Com isso, os músculos precisam realizar um esforço maior durante a atividade, assim como o coração, o que aumenta a queima de gordura.

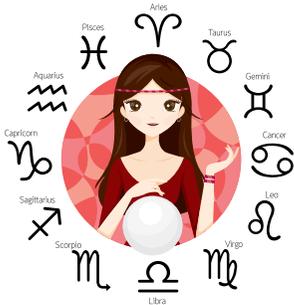
Na bicicleta, em contrapartida, Monica explica que o praticante tem um apoio para sustentar seu corpo, movimentando apenas as pernas, por isso, promove um gasto calórico menor, mas que auxilia na redução de percentual de gordura.

“É importante lembrar que essa comparação entre a esteira e a bicicleta é baseada em treino de mesma intensidade e duração. Tanto a bicicleta ergométrica quanto a esteira possibilitam que o praticante adapte seu treino de acordo com o seu condicionamento físico ou objetivo”, ela reforça.

Outra diferença entre os dois aparelhos é que, na esteira, é possível ainda ajustar a velocidade e a inclinação para todo o treino, além de programar simulações de corrida. Com isso, o praticante segue a intensidade já definida no aparelho. Já na bicicleta, a intensidade do treino depende do esforço do praticante em pedalar, que deve controlar o ritmo das pedaladas a todo momento. Também é possível regular o peso do pedal, para aumentar a resistência, o que exige mais força nas pernas.

Independente da escolha, bicicleta ou esteira, a profissional ressalta que ambos, com orientação adequada, são boas opções para quem busca perder peso.

“É fundamental que a pessoa consulte um médico antes de iniciar sua estratégia de treino físico, além de realizar um acompanhamento com um profissional de educação física, para obter as orientações corretas e conseguir alcançar seus objetivos”, ela conclui.



Virgem - 21 agosto a 20 de setembro

Hoje o progresso está no detalhe, virgem. O céu convida à maestria: o que você quer construir com propósito? Hoje é dia de nutrir os sonhos com prática, e de colaborar com quem compartilha da sua visão de futuro. Pequenos gestos hoje têm o poder de transformar toda uma jornada.

ALIMENTANDO A ALMA

O Senhor anulou a sentença contra você, ele fez retroceder os seus inimigos. O Senhor, o Rei de Israel, está em seu meio; nunca mais você temerá perigo algum.

Sofonias 3:15

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Qualidade humana atribuída à serpente	Item do menu de smartphones	Funcionário de lojas	Remédio que alivia a irritação ocular	Genitor	Desvalorização da moeda (Fin.)	Comunicação de ato irregular cometido por um militar em sua instituição
→						
→					(?) Cid, herói da Espanha	9, em algarismos romanos
Absoluto			Atitude que caracteriza o "fair play"			
Reincide (no erro)						
Filmes (?): histórias de guerra que retratam devoção ao país			Letra que indica o infinitivo verbal		"Menino", no jargão do gaúcho	Quarto, em inglês
→					Tribunal Superior Eleitoral (sigla)	
→			Peixe comum na culinária japonesa	Fazer (?): ficar de vigia (o policial)		Conferência de (?), encontro de líderes
Poema lírico grego	Lance do tênis				"(?) de mercado", jargão do economês	
Adereço de ginastas	Apático (fig.)					
A obra caracterizada pela impeniência					Agência especializada da ONU que concede empréstimos a países-membros (sigla)	(?) acético: o vinagre (Quim.)
→						
A quarta dimensão (Fis.)					Aqui, em francês	
Tom; matiz					Levantar (?): decolar	
→			Antônio Vieira, padre português		Vão, em inglês	
→						Daniel Azulay, desenhista carioca
Elemento químico usado em latas de ferro						
A Dália de "Salve Jorge", faleceu em 2017						

BANCO 3/ace — fmi — tci — ode, 4/room — valn, 6/lisura.

60

Porpetone à parmegiana

tonycgr@hotmail.com

Foto Divulgação

sobe

A 7ª edição do Festival do Chocolate, realizada na Arena Pantanal, em Cuiabá, foi além da gastronomia e da cultura, tornando-se também espaço de educação ambiental e incentivo à arborização. Em parceria com o Programa Verde Novo, do Poder Judiciário de Mato Grosso, os visitantes puderam conhecer ações de sustentabilidade e levar para casa mudas de espécies nativas e frutíferas

desce

Cuiabá lidera o ranking das cidades mais quentes e secas do país, com temperaturas registradas acima de 40 °C, segundo dados do Inmet.

Diante desse cenário, o Ministério Público de Mato Grosso (MPMT) emitiu alertas sobre os riscos enfrentados por trabalhadores expostos ao calor extremo e propôs a realização de uma ação conjunta com o Ministério Público do Trabalho (MPT).

MT foi o segundo estado do país em geração de empregos formais

Cuiabá liderou entre as cidades, seguida por Sapezal, Lucas do Rio Verde, Campo Verde e Campo Novo do Parecis. O setor agropecuário gerou 3.805 vagas, destacando-se entre os demais setores. Indústria, construção, serviços e comércio também contribuíram para o crescimento. O secretário de Desenvolvimento Econômico, César Miranda, ressaltou que os dados refletem o bom momento do mercado de trabalho e o impacto das políticas de incentivo à economia estadual.

Foto Divulgação



Secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico, César Miranda



Virginia Mendes é condecorada pela Polícia Militar

Em solenidade realizada no Salão Nobre Cloves Vettorato, no Palácio Paiaguás, a primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, foi condecorada com a Medalha 190 anos da Polícia Militar. A honraria foi entregue a mais de 200 autoridades civis e militares, em reconhecimento às contribuições e ao apoio prestado à Polícia Militar e à Segurança Pública do Estado. Em seu discurso de agradecimento, Virginia Mendes ressaltou a relevância da homenagem e reafirmou o compromisso com o fortalecimento das ações sociais.

Secretário descarta impacto pedagógico

A possibilidade de privatização da gestão das escolas municipais ainda se encontra em fase inicial de avaliação, conforme informou o secretário de Educação, Amauri Monge. A declaração ocorreu após o anúncio do prefeito Abílio Brunini (PL) sobre a fusão das secretarias de Educação, Esporte e Cultura.

De acordo com Monge, as análises em andamento tratam exclusivamente da terceirização de serviços administrativos, sem qualquer alteração no trabalho pedagógico desenvolvido em sala de aula. O secretário ressaltou que os estudos buscam compreender a viabilidade e o formato de uma eventual implementação, mas não especificou modelos, unidades envolvidas ou prazos.

Divulgação

