



Personalidade do ano



Foto Mayke Toscano/Secom-MT

Primeira-dama Virginia Mendes reforçou que seguirá empenhada em ampliar as políticas sociais do Estado

3

A homenagem integrou a luxuosa cerimônia promovida pela ABRID – Associação Brasileira da Influência Digital

'Descubra Mato Grosso'

Plataforma de turismo permite conhecer atrativos de Mato Grosso e planejar roteiros

5



Foto Divulgação

Câncer de pele é uma das doenças mais incidentes no Brasil

O câncer da pele é o câncer mais comum entre os brasileiros, representando 33% de todos os diagnósticos da doença. Ele é provocado pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele e pode ser subdividido em diferentes tipos. Volta da para a prevenção e o diagnóstico precoce, o Dezembro Laranja é mais que uma campanha é uma ato para chamar a atenção para a importância do autocuidado e da realização do check-up anual com o dermatologista, medidas essenciais para a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer.



4

MATO GROSSO DEVE MOVIMENTAR R\$ 200 MILHÕES NAS FESTAS DE FIM DE ANO

A expectativa de consumo dos mato-grossenses para as festas de fim de ano indica um impulso significativo na economia local. Segundo pesquisa do Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de Mato Grosso (Sebrae-MT), 63% da população pretende comemorar ao menos uma das festividades, o que deve injetar cerca de R\$ 212 milhões na economia do estado.



9

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 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

Como estimular a leitura na era da Inteligência Artificial

Formar novos leitores é uma tarefa cheia de desafios. Esse tema se torna mais difícil por conta das transformações tecnológicas em que o acesso à informação é instantâneo e ilimitado.

Infelizmente, essa facilidade em se obter informações não se traduziu em aumento do hábito da leitura. Um estudo do Ministério da Saúde, publicado em 2023, mostrou que no Brasil 24% das crianças com até 5 anos não têm livro infantil ou de figuras em casa.

Pais e professores têm diferentes influências nesse processo. Os pais devem incentivar a leitura em casa, desde cedo. Já o professor auxilia o aluno a desenvolver habilidades para que se torne um leitor. Crianças que leem todos os dias não apenas têm um desempenho melhor em testes.

Também desenvolvem um vocabulário mais amplo, maior conhecimento geral e a capacidade de pensar de forma crítica.

A leitura é uma das habilidades que mais desenvolve o cérebro, porque ela é um processo de decodificação. É muito importante entender que o nosso cérebro não nasceu para aprender a ler e escrever. Então, quando a gente faz esse processo de neuroplasticidade, abrem-se portas para se estruturar habilidades que são valiosas para outras questões do desenvolvimento, como, por exemplo, o vocabulário.

A leitura possibilita ter autonomia e conhecimentos em relação ao mundo. A escrita possibilita produzir conhecimento. A queda no hábito traz um impacto cognitivo significativo, tanto em crianças quanto em adolescentes, porque limita todo o potencial, tanto em termos de neuroplasticidade, quanto em termos de vocabulário, de expressão e de protagonismo do conhecimento.

Para torná-la mais prazerosa e acessível a estudantes com dislexia, TDAH ou outros transtor-

nos, as estratégias têm que estar pautadas em um bom processo de alfabetização. Habilidades como o conhecimento alfabético, a consciência fonológica, a nomeação automática rápida, o vocabulário, a compreensão oral e a memória fonológica se desenvolvem antes ou durante as fases iniciais da alfabetização.

Esses conceitos são essenciais, porque são habilidades que preparam e solidificam o processo de alfabetização e compreensão de leitura. E no caso dos transtornos, isso precisa ser melhor trabalhado. Esse hábito pode e deve ser resgatado em larga escala, começando por nós, adultos.

As crianças aprendem com o que elas veem, com o exemplo. É muito importante resgatar pela nossa atitude, pela nossa valorização por menos tela e por mais tempo no livro, até porque o nosso cérebro é extremamente plástico, mas o cérebro depende de um ambiente que cultive essa prioridade.

Além disso, indico que busquem por temas de interesse da criança para que o hábito se torne mais atrativo e cativante. Compartilhe as histórias que gostava na infância, isso fortalece o vínculo. Visite livrarias e deixe-os escolher o exemplar que os atraia. A leitura é um presente que pode e deve ser compartilhado de geração em geração.



Luciana Brites é CEO do Instituto NeuroSaber, psicopedagoga, psicomotricista, mestre e doutoranda em distúrbios do desenvolvimento pelo Mackenzie, palestrante e autora de livros sobre educação e transtornos de aprendizagem. Instituto NeuroSaber <https://institutoneurosaber.com.br>.



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

PERSONALIDADE DO ANO

Virginia Mendes é eleita a primeira-dama mais influente do Brasil em ação social

A homenagem integrou a luxuosa cerimônia promovida pela ABRID – Associação Brasileira da Influência Digital

Da Redação

Mayke Toscano/Secom-MT

A primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, foi reconhecida como a primeira-dama mais influente do Brasil na área social e recebeu o título de Personalidade do Ano na Influência Digital em Ação Social. A homenagem integrou a luxuosa cerimônia promovida pela ABRID – Associação Brasileira da Influência Digital, responsável pelo prestigiado Troféu ABRID, um dos mais cobiçados do país quando o assunto é impacto positivo no ambiente digital.

“Receber a honraria da @abrid_org – Agência Brasileira de Influências Digitais ao lado de grandes influenciadores do nosso país foi uma alegria imensa e um momento de muita gratidão. Agradeço à ABRID pelo reconhecimento, e, em especial, a cada seguidor e parceiro que fortalece diariamente o Programa SER Família. É graças a vocês que essa iniciativa se tornou uma referência nacional e tem transformado tantas vidas”, destacou a primeira-dama em suas redes sociais.

Em seu discurso, a primeira-dama destacou o caráter coletivo das conquistas.

“Receber este prêmio é uma alegria imensa. Me orgulho muito do trabalho que temos desenvolvido em Mato Grosso, com o apoio de inúmeros parceiros e, principalmente, do Governo do Estado, porque ninguém faz nada sozinho. Nosso esforço já alcançou milhares de famílias, levando auxílio e dignidade a quem mais precisa. Graças a todos que caminham conosco, estamos aqui hoje.”



Primeira-dama Virginia Mendes reforçou que seguirá empenhada em ampliar as políticas sociais do Estado

Virginia reforçou ainda que seguirá empenhada em ampliar as políticas sociais do estado: “Sigo trabalhando todos os dias por cada família mato-grossense, porque quando cuidamos das pessoas, impulsionamos todo o nosso Estado. Esse prêmio me motiva ainda mais a continuar servindo com amor, responsabilidade e propósito.”

A cerimônia integra a programação da Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito, instituição responsável por valorizar lideranças que fortalecem o ecossistema digital brasileiro e ampliam o impacto social. A presença de Virginia Mendes como protagonista do evento sinaliza a crescente visibilidade de Mato Grosso no debate

sobre políticas públicas de assistência e inclusão. Com o novo título, a primeira-dama consolida sua posição como uma das principais vozes femininas do país na formulação de redes de apoio, programas de proteção social e estratégias de impacto digital voltadas às populações mais vulneráveis.

DEZEMBRO LARANJA

Câncer de pele é uma das doenças mais incidentes no Brasil

Doença é provocada pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele

ELLOISE GUEDES

O câncer da pele é o câncer mais comum entre os brasileiros, representando 33% de todos os diagnósticos da doença. Ele é provocado pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele e pode ser subdividido em diferentes tipos. Voltada para a prevenção e o diagnóstico precoce, o Dezembro Laranja é mais que uma campanha é uma ato para chamar a atenção para a importância do autocuidado e da realização do check-up anual com o dermatologista, medidas essenciais para a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de pele não melanoma corresponde a cerca de 31,3% dos casos de câncer registrados no país entre 2023 e 2024, reafirmando a relevância dessa mobilização. Nos últimos anos, o aumento na incidência dessa doença tem acendido um alerta nas autoridades de saúde, que buscam, por meio de campanhas educativas, reduzir o número de casos e incentivar práticas preventivas.

A exposição desprotegida ao sol continua sendo o principal fator de risco para o câncer de pele. Embora as campanhas de conscientização tenham contribuído para o aumento do uso de protetor solar, roupas de proteção e acessórios como chapéus e óculos com filtro UV, ainda há resistência por parte de algumas pessoas, especialmente homens.

De acordo com o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas (Vigitel), o uso de proteção solar é mais frequente entre as mulheres, enquanto homens de cidades como Salvador e Cuiabá apresentam os menores percentuais de adesão a essas medidas.

O perfil dos indivíduos mais afetados pelo câncer de pele é composto, em geral, por pessoas de pele clara que se expõem frequentemente ao sol, seja por lazer ou por razões profissionais. Trabalhadores ao ar livre, como agricultores e pescadores, estão entre os mais vulneráveis.

Além disso, pessoas que tiveram episódios de queimaduras solares na infância têm maior chance de desenvolver a doença na fase adulta. Nesse contexto, a proibição do uso de câmaras de bronzeamento artificial, vigente no Brasil desde 2009, foi uma medida importante para a redução da exposição à radiação UV, especialmente entre jovens e adultos que utilizavam essa prática para fins estéticos.

O câncer de pele pode ser classificado em três tipos principais: carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular e melanoma. Os dois primeiros são mais comuns e menos agressivos, enquanto o melanoma, embora mais raro, é o mais letal devido ao seu potencial de metástase.



Foto Divulgação

A detecção precoce é crucial para aumentar as chances de tratamento bem-sucedido. Nesse sentido, a adoção de práticas de autocuidado, como a observação de manchas, pintas e feridas que não cicatrizam, é fundamental. A regra do ABCDE, amplamente utilizada por dermatologistas, orienta a população a observar cinco aspectos nos sinais suspeitos: (A)ssimetria, (B)ordas irregulares, (C)or heterogênea, (D)ímetro maior que 6 mm e (E)volução de suas características.

O QUE É IMPORTANTE FICAR DE OLHO?

A exposição prolongada e repetida ao sol aumenta o risco para o câncer de pele, especialmente entre as pessoas que possuem pele clara, olhos claros, cabelos ruivos ou loiros, ou que são albinas. Mas as pessoas de pele negra também precisam se cuidar, mesmo que a incidência seja menor. Isso porque outros fatores de risco incluem indivíduos com histórico familiar, doenças de pele prévias, sis

tema imune debilitado e exposição à radiação artificial.

Os principais sintomas do câncer de pele são: surgimento de manchas que coçam, descamam ou que sangram. Sinais ou pintas que mudam de tamanho, forma ou cor. Ou ainda feridas que não cicatrizam em 4 semanas. Assim que perceber qualquer sintoma ou sinal, procure o mais rapidamente a unidade de Atenção Primária à Saúde (APS) mais próxima de sua residência.

Plataforma de turismo permite conhecer atrativos de Mato Grosso e planejar roteiros

Ao fortalecer a imagem de Mato Grosso no cenário global, a plataforma tem o potencial de atrair mais visitantes

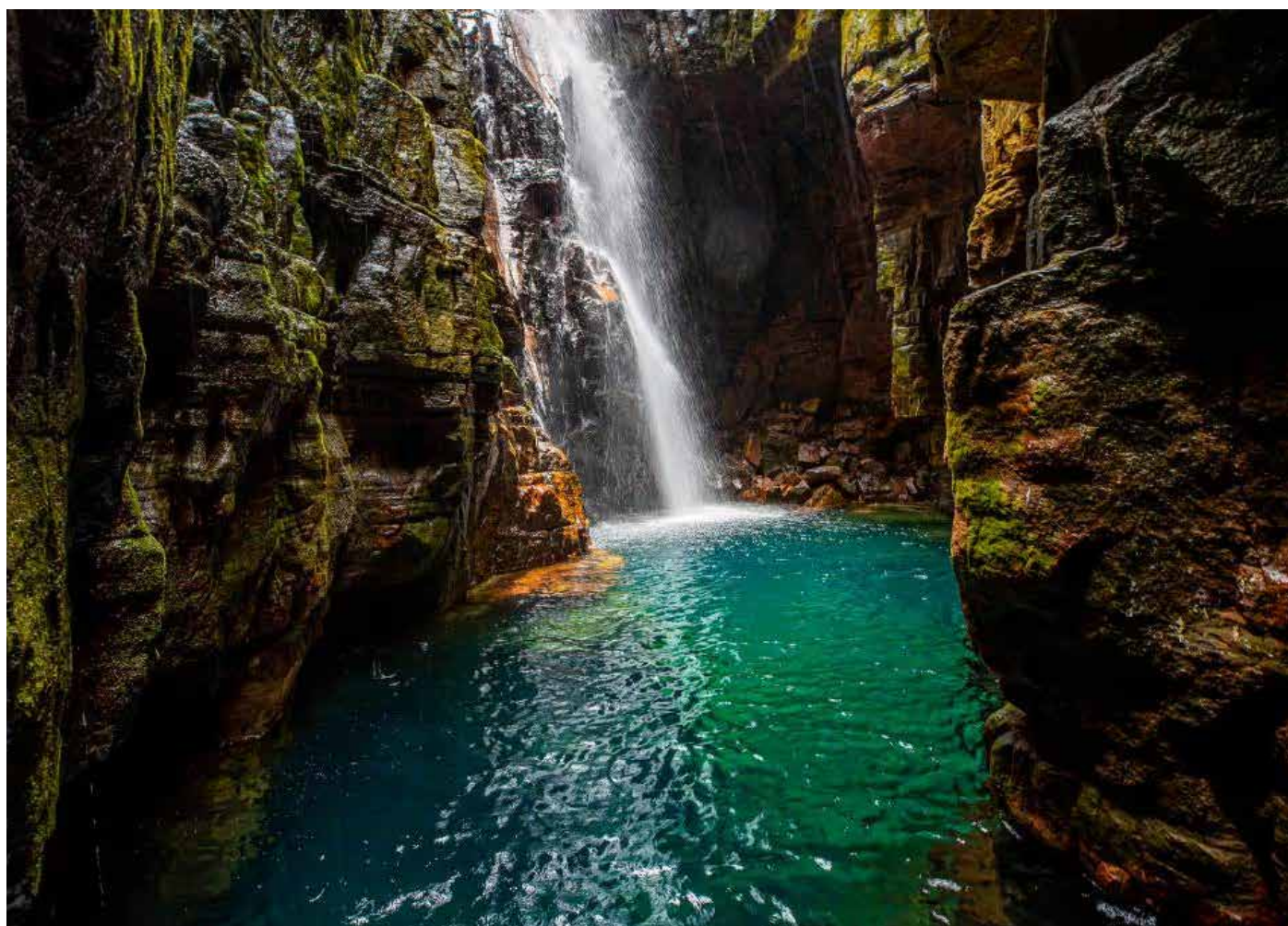
REDAÇÃO

Foto Reprodução

Em um movimento estratégico para consolidar Mato Grosso como um dos principais destinos turísticos do país e do mundo, o Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico (Sedec), lançou a nova plataforma "Descubra Mato Grosso". Considerada a mais completa estrutura digital de turismo do Brasil, a iniciativa foi viabilizada por meio de uma emenda parlamentar do deputado estadual Beto Dois a Um (PSB), vice-líder do governo na Assembleia Legislativa e um dos grandes entusiastas do projeto.

O lançamento oficial ocorreu no Sesc Arsenal, em Cuiabá, durante a programação do Feirão FIT de Turismo, e marcou um momento histórico para o setor. O portal, acessível pelo endereço www.descubramatogrosso.com.br, foi desenvolvido para oferecer uma experiência moderna e intuitiva aos viajantes, apresentando as riquezas dos polos turísticos Pantanal, Amazônia, Cerrado e Araguaia de forma integrada e atrativa.

"O Descubra MT é a maior estrutura digital do turismo brasileiro, pensada pra mostrar para o mundo inteiro a força, a beleza e a diversidade do nosso estado", comemorou o deputado Beto Dois a Um. "Com esse lançamento, Mato Grosso dá um passo enorme para impulsionar o turismo, fortalecer empreendedores, conectar atrações e abrir portas pra mais desenvolvimento em cada canto de Mato Grosso. Estou feliz demais por fazer parte desse momento", completou o parlamentar.



O portal, acessível pelo endereço www.descubramatogrosso.com.br, foi desenvolvido para oferecer uma experiência moderna e intuitiva aos viajantes

O projeto foi executado através do Instituto Cooperar, sob a coordenação de Wancley Carvalho, é visto como um divisor de águas para a economia local. Ao fortalecer a imagem de Mato Grosso no cenário global, a plataforma tem o potencial de atrair mais visitantes, gerar empregos e renda, e valorizar a cultura e as belezas naturais de todas as regiões mato-grossenses.

O investimento proveniente da emenda do deputado foi fundamental para tirar o projeto do papel e criar uma vitrine robusta e focada no turista. A nova plataforma reúne informações essenciais sobre atrativos, gastrono-

mia, hospedagem e rotas de acesso, com conteúdos organizados por temas e buscas cruzadas que facilitam o planejamento da viagem.

A secretária adjunta de Turismo, Maria Letícia Arruda, destacou a importância da nova plataforma. "Nós sempre tivemos um site, mas era muito institucional e voltado ao público interno, o que não condizia com nosso objetivo.

Agora temos uma plataforma que nos permite alcançar a promoção nacional e internacional, mostrando tudo o que oferecemos ao turista. São informações essenciais, reunidas de

forma prática, para que o visitante consiga planejar sua viagem dentro do nosso estado", afirmou durante o evento.

O deputado destacou o apoio do governador Mauro Mendes, do vice-governador Otaviano Pivetta, do secretário da Casa Civil, Fábio Garcia, e do secretário de Desenvolvimento Econômico, César Miranda, que foi homenageado por seu trabalho na condução do projeto sob sua pasta. A articulação política do deputado Beto Dois a Um, alinhada à visão de desenvolvimento do governo, foi um fator chave para o sucesso da iniciativa.

Conecte-se conosco nas redes sociais e faça parte dessa transformação!

al.mt.gov.br | [@assembleiamt](https://www.instagram.com/assembleiamt) | [FaceALMT](https://www.facebook.com/FaceALMT) | Canal 30.1 | TVAssembleiaMT | 89,5 fm



“Essa Lei melhorou muito as nossas condições. Agora temos plano de cargos e carreiras.”



⬆ **Marcio Almeida Rodrigues**
Agente Comunitário de Saúde em Dom Aquino



ALMT

Assembleia Legislativa

DMD

EM CADA REGIÃO, A SERVIÇO DO CIDADÃO

Com o nosso trabalho, o Marcio e os mais de 8 mil agentes de saúde e endemias do Estado agora têm uma carreira regulamentada, com todos os direitos garantidos.

É a ALMT presente em cada canto, transformando a vida de todos.

A Câmara Setorial Temática (CST) e a Frente Parlamentar em Defesa dos Agentes Comunitários de Saúde e de Combate às Endemias foram iniciativas da ALMT que garantiram conquistas a esses profissionais.



Confira as ações da ALMT nos quatro cantos do nosso estado.

ORIENTAÇÃO

Saiba quais são as regras para crianças e adolescentes viajarem sem os pais ou responsáveis

A necessidade de autorização judicial é uma das dúvidas mais frequentes das famílias que pretendem viajar

Da Redação

O período de férias escolares se aproxima e muitas famílias têm dúvidas sobre as regras para que crianças e adolescentes possam viajar sem os pais e responsáveis ou até mesmo sozinhos, seja para visitar algum familiar, passear ou visitar um dos genitores que more em outra cidade.

A necessidade de autorização judicial é uma das dúvidas mais frequentes das famílias.

VIAGENS NACIONAIS

Crianças e adolescentes menores de 16 anos desacompanhados - Não precisa de autorização judicial para viajar. Basta uma autorização com firma reconhecida de um dos genitores ou do responsável legal.

Observação: No caso de viagem de menor de 16 anos desacompanhado, cada empresa aérea tem seu procedimento, em caso de voo com escala. Portanto, é preciso que os pais verifiquem junto à companhia as regras quanto à idade e valores.

Crianças e adolescentes menores de 16 anos acompanhados de familiares até terceiro grau maiores (avós, pais, irmãos, tios) - Não precisa de autorização judicial para viajar. É necessário apenas comprovar documentalmente o parentesco.

Crianças e adolescentes menores de 16 anos na companhia de pessoa maior (amigos, padrinhos, etc.) - Não precisa de autorização judicial para viajar. Necessário apresentar autorização expressa feita pelo pai, mãe ou responsável legal (aquele que detenha guarda ou tutela do menor), por meio de documento particular com firma reconhecida em cartório.

Adolescentes a partir de 16 anos - Todo adolescente a partir de 16 anos pode realizar viagem nacional desacompanhado, sem autorização dos genitores, do responsável legal e judicial, desde que portando documento oficial com foto.

VIAGENS INTERNACIONAIS

Crianças e adolescentes acompanhados de ambos os pais ou responsável legal - Não precisa de autorização judicial para viajar.

Crianças e adolescentes acompanhados de um dos pais - Não precisa de autorização judicial. Necessária autorização expressa do outro genitor por meio de documento com firma reconhecida.

Crianças e adolescentes desacompanhados - Necessário portar autorização com firma reconhecida de ambos os genitores ou do responsável legal ou portar passaporte onde conste a autorização dos pais.

Crianças e adolescentes na companhia de pessoa maior - Autorização expressa pelos pais ou responsável legal, em documento particular com firma reconhecida.

Passaporte - Crianças ou adolescentes que obtiverem passaporte válido onde conste autorização expressa para viajar desacompanhado também dispensam autorização judicial.

Documento com foto - Todo passageiro a partir dos 12 anos de idade necessita de documento oficial com foto para viajar, seja RG ou passaporte. De 0 a 11 anos de idade, é necessária certidão de nascimento original ou cópia autenticada.

Foto Divulgação



No caso de viagem de menor de 16 anos desacompanhado, cada empresa aérea tem seu procedimento, em caso de voo com escala

Autorização judicial - A autorização judicial somente é necessária se houver a impossibilidade da concordância de um dos genitores, conforme as exigências citadas anteriormente. Nesse caso, o pai ou a mãe deve procurar o Juizado da Infância e Juventude e solicitar o deferimento do pedido, fornecendo os documentos comprobatórios da filiação e da viagem pretendida.

POSTO DE ATENDIMENTO

Posto de atendimento do TJMT no Aeroporto Marechal Rondon – Funciona das 7h às 19h, de segunda a sexta, e 24 horas aos finais de semana e feriados, pelo telefone (65) 9 9972-1718. A sala fica localizada próxima ao elevador do aeroporto, ao lado da sala da Polícia Federal. Informações: (65) 9 9972-1718.

Além do plantão da Infância e Juventude, que auxilia nas questões de viagens de menores, o local também conta com atendimento do Juizado Cível, voltado ao consumidor que tenha problemas com a viagem, como, por exemplo, overbooking ou preterição de embarque.

EXPECTATIVA DE CONSUMO

MT deve movimentar R\$ 200 milhões nas festas de fim de ano

Pesquisa aponta que 63% dos mato-grossenses pretendem celebrar Natal ou Ano Novo

Da Redação

A expectativa de consumo dos mato-grossenses para as festas de fim de ano indica um impulso significativo na economia local. Segundo pesquisa do Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de Mato Grosso (Sebrae-MT), 63% da população pretende comemorar ao menos uma das festividades, o que deve injetar cerca de R\$ 212 milhões na economia do estado.

Com o incremento, as compras de Natal devem injetar na economia do estado R\$ 212 milhões. Sendo que cada família deve movimentar em média R\$ 857 só com a ceia natalina. Outro dado trazido na pesquisa aponta que 53% dos entrevistados irão comprar mais que em 2024. Cada consumidor deve gastar com os presentes de Natal cerca de R\$ 417.

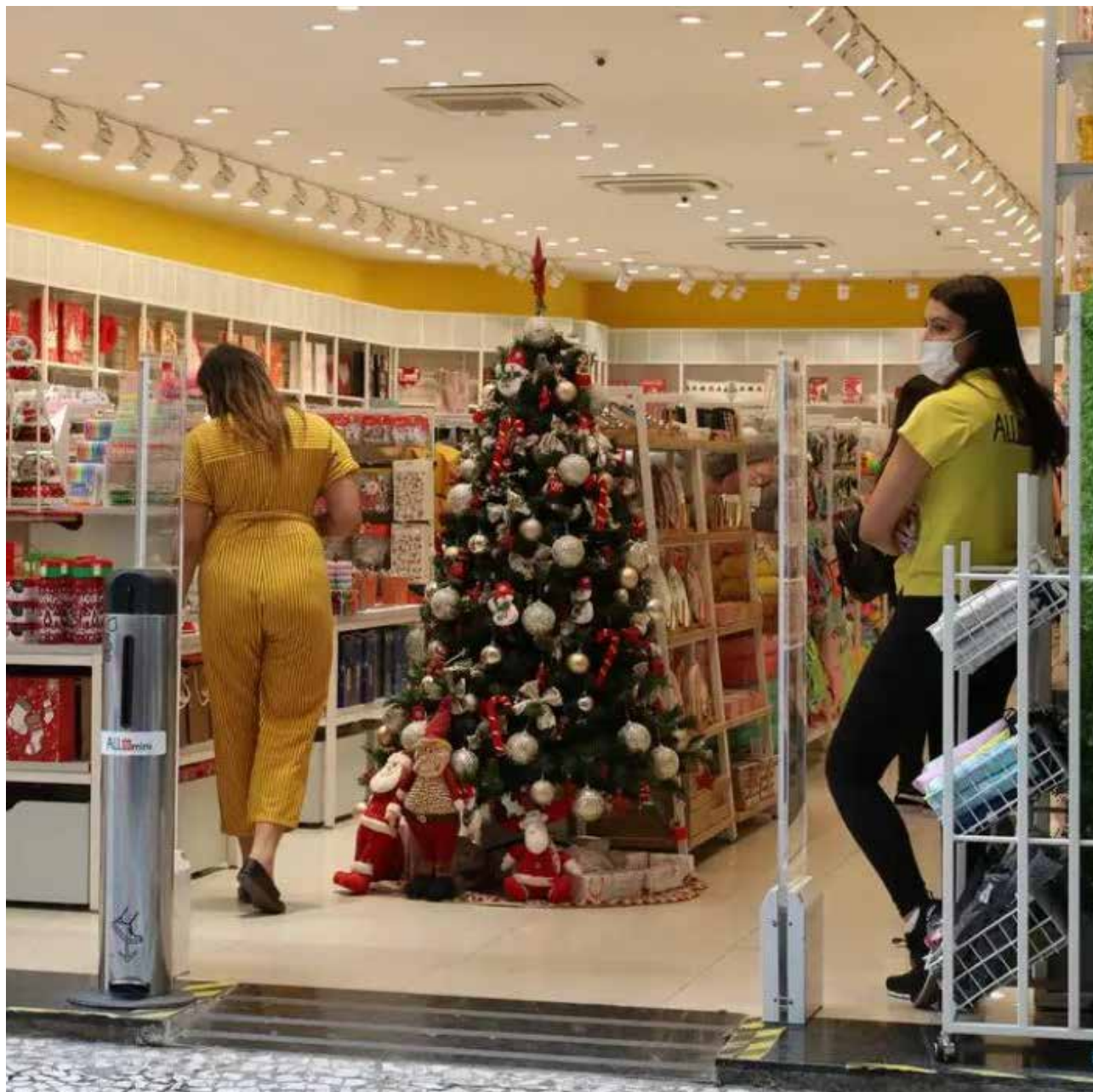
O levantamento do estudo buscou compreender, analisar e informar as expectativas e tendências dos consumidores e contribuir com o aprimoramento das estratégias de varejo e as experiências de compra.

Para a gerente da Regional Sudeste do Sebrae Mato Grosso, Érika dos Santos Silva, o fim de ano é uma oportunidade de ouro, especialmente, para os pequenos empreendedores, pois com estratégias eficientes de bom atendimento, promoções atrativas e qualidade nos serviços e produtos oferecidos é possível fidelizar o cliente.

“Esse é um período estratégico para quem empreende. O consumidor está mais aberto a conhecer, experimentar e comprar. Com estratégias de personalização do atendimento, ele cria relacionamento. E relacionamento é o que fideliza o cliente e sustenta a empresa ao longo do ano”, explica Érika.

Ainda de acordo com o levantamento, 38% dos entrevistados já confirmaram que vão comprar presentes, e 35% ainda estão indecisos. Entre os itens com maior intenção de compra estão: roupas (79%), brinquedos (52%), perfumes (34%), alimentos e bebidas (31%) e eletrônicos (17%), produtos feitos à mão (12%) e livros (5%).

Foto Divulgação



De acordo com o levantamento, 38% dos entrevistados já confirmaram que vão comprar presentes, e 35% ainda estão indecisos

As lojas físicas seguem na preferência de 42% dos clientes consultados, mas o modelo híbrido que mistura a busca de produtos de forma presencial e online agrada 39% do público pesquisado. Para 85% das pessoas ouvidas na pesquisa, a variedade de produtos é fundamental, já 42% dos entrevistados consideram o atendimento e experiência na loja decisivos para fechar o negócio.

Cuiabá paga R\$ 290 mil a órfãos de feminicídio e amplia acolhimento

O benefício é concedido no valor de um salário mínimo a cada criança órfã do feminicídio

Elloise Guedes

A Prefeitura de Cuiabá registrou, entre janeiro e outubro de 2025, quase 2,5 mil atendimentos realizados pelas Secretarias da Mulher, incluindo serviços psicológicos, sociais, jurídicos, terapias e encaminhamentos no Espaço de Acolhimento da Mulher (HMC) e na Sala de Acolhimento da Mulher (SMM), além de 316 acolhimentos na Casa de Amparo que é gerida pela Secretaria Municipal de Assistência Social, Direitos Humanos e Inclusão.

No período, foram repassados R\$ 266.032,00 às famílias de crianças órfãs do feminicídio, por meio do Projeto Solidariedade em Ação.

O benefício é concedido no valor de um salário mínimo a cada criança órfã do feminicídio, reajustado conforme a atualização do piso nacional, que passou a ser de R\$ 1.518,00 em 2025.

A atual gestão também efetuou o pagamento de R\$ 24.004,00 referentes à competência de dezembro de 2024, pendência da administração anterior, totalizando um investimento de R\$ 290.036,00.

A adesão ao benefício ocorre mediante solicitação junto à Secretaria Municipal da Mulher, com análise do comitê gestor e pagamento executado pela Secretaria de Assistência Social, Direitos Humanos e Inclusão.

A Pasta de Enfrentamento à Violência Contra a Mulher da Secretaria da Mulher realizou 1.259 atendimentos ambulatoriais psicológicos, 407 visitas beira-leito e 298 atendimentos ambulatoriais do Serviço Social no Espaço de Acolhimento da Mulher (HMC), que funciona 24 horas por dia e 258 atendimentos psicológicos, 38 orientações jurídicas e 16 encaminhamentos prioritários para vaga escolar pela Sala de Acolhimento da Mulher (SMM).

Além disso, entre janeiro e outubro, foram realizadas palestras, com ações voltadas à conscientização sobre os tipos de violência, os canais de denúncia e a impor-

tância do acolhimento às vítimas. Com atendimento 24 horas por dia, a Casa de Amparo acolheu 316 pessoas entre janeiro e outubro de 2025, sendo 146 mulheres e 170 crianças e adolescentes. A unidade tem capacidade para atender simultaneamente até 20 mulheres e dois recém-nascidos, oferecendo suporte psicossocial, com atendimento jurídico, psicológico ou psiquiátrico, moradia temporária e articulação com toda a rede de proteção.

Foram realizados 64 encaminhamentos pelo Plantão de Atendimento à Vítima de Violência Doméstica e Sexual, 26 pela Delegacia da Mulher (DEDM) e 20 pela Secretaria da Mulher, pela

Patrulha Maria da Penha, pelo Conselho Tutelar, pela Defensoria Pública, entre outros órgãos.

A unidade oferece refeições, orientações socioassistenciais, orientações relacionadas ao INSS, encaminhamentos para serviços de saúde, para unidades socioassistenciais, para educação e para programas de transferência de renda. Também presta apoio jurídico, com 35 atendimentos realizados pela Defensoria Pública (NUDEM), apoio a demandas na Delegacia da Mulher em 34 casos, além de emissão de documentos, auxílio-moradia, inclusão no mercado de trabalho e acesso ao Cadastro Único.

Feliz Natal

A Construtora LDN agradece a cada cliente, colaboradores e parceiros que caminharam conosco ao longo deste ano. Foi construindo sonhos, entregando qualidade e firmando compromissos que chegamos até aqui, sempre com a certeza de que o futuro se ergue com solidez quando é feito com pessoas que acreditam no mesmo propósito.

Neste Natal, desejamos que a esperança renasça em cada lar e que os momentos em família sejam de paz, união e gratidão.

Que o Novo Ano traga novas conquistas, novos projetos e muitas realizações.

Seguiremos trabalhando com responsabilidade, ética, esmero, inovação e dedicação para transformar ideias em realidade e construir um 2026 ainda melhor.

Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!



Construtora LDN

WWW.LDN.COM.BR



Estratégias para aprender melhor em 2026

Um dos grandes desafios dos estudantes, da Educação Infantil à universidade, é aprender a aprender. Para absorver a maior quantidade possível de conhecimento e conseguir acessá-las sempre que necessário, especialistas em neurociência e pedagogia recomendam exercitar o cérebro.

LEITURA

Ler é uma das formas mais conhecidas para exercitar o cérebro. “Não é de hoje que sabemos que a leitura ajuda a melhorar a memória de longo prazo e o raciocínio em geral”, ressalta o especialista.

ASSOCIAÇÃO

Fazer a ligação entre os conteúdos estudados em sala de aula e a vida prática cotidiana pode ser uma boa técnica para não esquecer mais o que se aprendeu.

PARTICIPAÇÃO

Pais e professores devem envolver o estudante no processo de aprendizagem. “Aqueles que participam ativamente das aulas e dos momentos de estudo em casa tendem a fixar melhor o que aprendem. Uma boa maneira de fazer isso é anotando dúvidas, revisando os conteúdos no dia seguinte e conversando com outras pessoas sobre eles”, pontua Wiens.

SONO

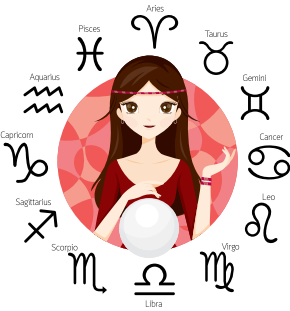
É preciso dormir bem para aprender bem. Durante o sono, o cérebro consolida as memórias do que foi aprendido ao longo do dia. “Sem descanso adequado, nem mesmo os grandes gênios são capazes de operar em sua máxima capacidade cognitiva”, adverte.

AUTOCONHECIMENTO

Wiens ressalta que, mais que estudar, conhecer o próprio corpo e o próprio cérebro pode ser uma arma extra para aprender melhor. “Procure entender como seu cérebro fixa melhor os conhecimentos, se é por meio de imagens, sons ou exercícios, por exemplo. Entender o funcionamento da própria mente é poderoso porque faz com que você busque novas abordagens de aprendizado sempre que encontrar dificuldades.”

MEMORIZAÇÃO

Não se trata de decorar, mas de gravar de fato o que está sendo aprendido: técnicas de memorização são muito importantes para permitir que o cérebro acesse aquelas informações no futuro. Muitas dessas técnicas estão disponíveis na internet e podem ser facilmente aprendidas.



Escorpião - 21 novembro 20 dezembro

Um dia de recolhimento e autopercepção. Evite se sobrecarregar com o que não depende de você. À noite, um toque de intuição revela soluções práticas e leves, ajudando a fechar o dia com mais paz interior.

ALIMENTANDO A ALMA

Portanto, cada um de vocês também ame a sua mulher como a você mesmo, e a mulher trate o marido com todo o respeito. Efésios 5:33

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Os dois países mais populosos da América Central	Forma reduzida de senhor (pop.)	Condição dos cabelos para serem tonalizados	Parte final do tubo digestivo	Bebida tradicional da Armênia	Desafinado; dissonante	Remo, em inglês
Agiota				Abarrotar		
Islamita; muçulmana						
Macerar						
Liderou a Grande Marcha na China	Moeda dos EUA					Rostos; faces (pop.)
	Ator de Cinema (fig.)					
			Linguagem da web			
			Enrique (?), cantor			
				Satélite lançado pela Índia em 2010		
Lago cujas águas foram desviadas em 1960 para irrigar plantações de algodão		Hugh (?), ator britânico de "Lua de Fel"				
				Companhia (abrev.)		
Sufixo nominal de "arbóreo"		Cidade da Pensilvânia		Golinho, em inglês	(?)-de-vaca, planta medicinal	
Abrigo de sentinelas e vigias		Autor da fábula "A Cigarra e a Formiga"				Estado onde foi gravada a novela "O Outro Lado do Paraíso" (sigla)
					Nanograma (símbolo)	
Abrigo individual para animais em estábulo				Canal de TV fundado por Ted Turner		
	Fazer um (?): causar grave problema					

BANCO 3/0ar — tot. 4/erie — html. 6/sissat. 3

Uva na travessa

INGREDIENTES - 1 lata de leite condensado- 2 caixas de creme de leite - 2 colheres (sopa) de amido de milho - 2 xícaras de leite - 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional) - 2 a 3 xícaras de uva Thompson ou sem semente - Uvas bem lavadas e secas - 200 g de chocolate meio amargo - 1 caixa de creme de leite (cobertura)

MODO DE PREPARO - Dissolva o amido no leite e coloque em panela com o leite condensado e o creme de leite. Aqueça em fogo médio, mexendo até engrossar. Retire do fogo e acrescente a baunilha. Deixe amornar. Em uma travessa, distribua as uvas secas. Cubra com todo o creme branco. Derreta o chocolate em banho-maria ou micro-ondas. Misture com o creme de leite para formar ganache. Espalhe sobre o creme. Leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

sobe

O 1º Feirão SER Família Habitação abre ao público no Shopping Pantanal, oferecendo atendimento para quem busca adquirir o primeiro imóvel com subsídio do Governo de Mato Grosso. No local, os visitantes podem tirar dúvidas sobre o programa habitacional e até fechar contrato na hora.

desce

O prefeito de Cuiabá, Abilio Brunini, afirmou que a população enfrenta dificuldades financeiras, o que tem reduzido os gastos e até a decoração natalina na cidade. Diante desse cenário, a prefeitura considera improvável realizar grandes eventos de Natal e deve concentrar esforços na programação de Réveillon.

Brunini destacou que, embora iniciativas do governo estadual impulsionem o turismo, o impacto no comércio local é pequeno, agravado pelo avanço das compras online. Ele defendeu que o setor precisa se reinventar e apontou a revitalização do Centro Histórico — com foco em gastronomia, entretenimento e maior segurança — como caminho para atrair consumidores.

Foto Divulgação



Max Russi destaca recursos para Chapada

Chapada dos Guimarães recebeu a visita do presidente da Assembleia Legislativa, deputado Max Russi, que se reuniu com servidores públicos e moradores para apresentar uma prestação de contas dos investimentos destinados ao município. Russi ressaltou que a Assembleia tem direcionado recursos importantes para as áreas de saúde, cultura, turismo, infraestrutura e para ações voltadas ao fortalecimento da economia local. Segundo ele, saúde e cultura têm sido especialmente beneficiadas, impulsionando emprego, renda e o turismo — setor estratégico para Chapada. O deputado afirmou ainda ter grande apreço pelo município.

sherlock holmes

tonycgr@hotmail.com

Foto Divulgação



Virginia recebe prêmio de primeira-dama mais influente na área social

A primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, foi reconhecida no Copacabana Palace pela Associação Brasileira da Influência Digital (ABRID) como a primeira-dama mais influente do Brasil na área social. A homenagem destacou o trabalho desenvolvido desde 2019 por meio da rede SER Família. Durante o discurso, ela agradeceu às equipes da UNAF, da Secretaria de Assistência Social e Cidadania (SETASC), e dedicou a homenagem à mãe, **Dona Idê Guimarães**, citada como sua principal inspiração, e ao governador Mauro Mendes, cujo apoio, afirmou, foi essencial para transformar projetos em programas efetivos.

