



UM ANO À FREnte DA ALMT

Max Russi destaca avanços históricos para servidores e fortalecimento institucional

9

@NOTICIAMAX



PARCERIA COM A ALMT

Foto Mayke Toscano/Secom-MT



Governador Mauro Mendes destaca crescimento histórico do Estado

3

O governador Mauro Mendes apresentou, durante abertura dos trabalhos da Assembleia Legislativa na semana passada, os avanços alcançados pela gestão e que levaram ao crescimento do Estado de MT nos últimos sete anos.

Conforme o gestor, o trabalho em parceria com o Legislativo consolidou ao Estado uma virada na gestão fiscal, com controle de despesas e aceleração dos investimentos, refletidos em avanços em todas as áreas.

CARNAVAL RELIGIOSO

Vinde e Vede e Umadecre devem reunir milhares de pessoas em Cuiabá

Considerado o maior encontro católico da Arquidiocese de Cuiabá, o Vinde e Vede acontece de 14 a 17 de fevereiro, na Arena Pantanal. Em sua 39ª edição, o evento contará com atrações católicas nacionais em todas as noites.

Foto Divulgação



5

Canetas emagrecedoras vindas do Paraguai viram febre no Brasil

A febre das canetas emagrecedoras no Brasil que já cruzou a fronteira, de forma ilegal, vem chamando a atenção das autoridades no país. O contrabando desses medicamentos vindos do Paraguai, vendidos sem receita e sem controle sanitário, virou um problema de saúde pública. Elas são negociadas no meio da rua, vendidas pela internet e oferecidas em propagandas improvisadas de laboratórios.

10



Atitude consciente em tempo de chuvas

Com a chegada da temporada de chuvas, é hora de as famílias começarem a se preparar. A atenção redobrada é necessária para reduzir possíveis prejuízos e garantir a segurança física e material de todos, evitando situações de emergência.

As chuvas se tornaram parte da rotina diária. Diversos pontos da cidade têm registrado alagamentos, congestionamentos e outros contratemplos. Infelizmente, o respeito às chuvas não se traduz em comportamentos preventivos para impedir o agravamento de seus impactos.

A prefeitura vem trabalhando na limpeza das bocas de lobo, porém, o que se nota é a falta de conscientização da população. Toneladas de lixo e outros resíduos foram retirados e grelhas danificadas precisaram ser substituídas, mas passado um tempo, o problema volta a acontecer.

Acondicionar corretamente o lixo residencial e comercial, depositá-lo nos dias e locais corretos para a coleta e não descartar embalagem, comida ou outros entulhos nas ruas são atitudes corriqueiras que cada cidadão pode adotar e contribuir para que a água da chuva siga seu fluxo, sem obstruir a rede pluvial e provocar ainda mais

destruição que a força extraordinária das chuvas recentes. Sendo assim, uma medida simples e importante é não deixar os sacos de lixos nas ruas. O correto é colocá-los para fora apenas nos horários em que ocorrem os recolhimentos realizados pelo serviço de limpeza urbana. Você também contribui quando deixa de jogar lixo na rua pela janela do carro ou quando está caminhando e prefere levá-lo até o lixeiro mais próximo.

Vale novamente lembrar que os resíduos descartados em locais inadequados acabam bloqueando as bocas de lobo e impedem o fluxo correto da água da chuva.

Além dos danos às vias públicas, o problema pode atingir residências, causar prejuízos materiais e comprometer a segurança dos cidadãos.

**ARTIGO**

Governança, o porto seguro para decidir com a razão e o coração

Em tempos de incerteza, o que separa as empresas que apenas sobrevivem daquelas que se perpetuam não é o faturamento ou o setor. É algo muito mais profundo: a existência de uma estrutura capaz de sustentar decisões lúcidas quando o barulho lá fora aumenta. Acredito que a governança é, antes de tudo, um método que protege o que foi construído com tanto esforço.

Sabemos que ciclos de mudança, sejam eles eleitorais ou de mercado, trazem consigo uma névoa de cautela. Nesses momentos, a margem para o improviso diminui drasticamente. Não se trata de paralisar os planos, mas de reconhecer que cada escolha agora carrega o peso do amanhã. Para as famílias empresárias, isso ganha uma camada extra de sensibilidade, já que uma decisão mal tomada não afeta apenas o caixa, ela ecoa na harmonia da mesa de jantar.

Na prática, a ausência de um olhar estruturado se traduz em sintomas co-

mens, tais como investimentos adiados sem um porquê claro, o peso da decisão solitária nos ombros de um único fundador ou reações impulsivas ao noticiário do dia. Sem instâncias de diálogo, o que nasce como desejo de proteger o negócio acaba gerando insegurança, desgaste e retrabalho. É aqui que a governança se revela como algo muito maior do que um conjunto de regras frias. Ela é uma estrutura de racionalidade e afeto. Conselhos atuantes e papéis bem definidos funcionam como filtros que separam a estratégia da urgência, e a análise técnica das opiniões passionais.

Um ponto que raramente recebe a devida atenção é a reputação. Em contextos sensíveis, a coerência entre o que a empresa diz e o que ela faz fica sob os holofotes. Organizações que investiram em processos sólidos não precisam agir na defensiva, elas têm método e segurança para caminhar com firmeza, mesmo em terreno instável.

Muitas vezes, ouvimos que a governança é “coisa de gigante”. Pelo contrário, são as empresas familiares e os negócios em crescimento que mais precisam dessa bússola. É neles que as relações são mais intensas e onde a proteção do legado exige uma engenharia que integre a administração à psicologia.

Diferente do que o senso comum dita, governança não é sobre burocracia, é sobre liberdade. Quando há regras claras e transparência, a empresa ganha agilidade para inovar sem perder o controle. A ausência de governança é que aprisiona o líder na urgência e no conflito.

Investir nessa estrutura de proteção é uma decisão de amor pelo futuro. Em tempos de volatilidade, a governança é o compromisso de decidir melhor, com responsabilidade socioeconômica e, acima de tudo, com o olhar atento à continuidade do que é verdadeiramente importante. Governança não engessa, ela dá asas!

Foto Reprodução



Cristhiane Brandão, Conselheira de Administração, Consultora em Governança para Empresas Familiares, Mentora de Negócios Familiares e Vice-Coordenadora Geral do Núcleo Centro-Oeste do IBGC.



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
Darcy Abílio

Jornalista
Elloise Guedes DRT- 3060/MT

Jornalista
Valdemar Félix- DRT 1008/MT

PARCERIA COM A ALMT

Governador Mauro Mendes destaca crescimento histórico do Estado

Governador apresentou principais avanços da gestão, que garantiram o crescimento de Mato Grosso nos últimos sete anos

Da Redação

O governador Mauro Mendes apresentou, durante abertura dos trabalhos da Assembleia Legislativa na semana passada, os avanços alcançados pela gestão e que levaram ao crescimento do Estado de Mato Grosso nos últimos sete anos. Conforme o gestor, o trabalho em parceria com o Legislativo consolidou ao Estado uma virada na gestão fiscal, com controle de despesas e aceleração dos investimentos, refletidos em avanços em todas as áreas.

Em pronunciamento, Mauro Mendes enumerou os investimentos e agradeceu a parceria com os deputados pelos resultados alcançados. “Tudo aquilo que nós fizemos juntos, nesses oito anos, é digno de orgulho. Vocês, deputados, não vão encontrar em nenhum lugar do Brasil um Estado que fez tantos investimentos e tantos avanços expressivos. Mato Grosso está, com a ajuda de todos, construindo uma nova história e cumprindo o seu papel de servir ao cidadão. Foi um orgulho caminhar ao lado de vocês nessa trajetória tão brilhante que Mato Grosso escreveu ao longo dos últimos sete anos”, afirmou o governador.

Segundo Mendes, houve evolução consistente na saúde, com ampliação de leitos, duplicação das UTIs e a construção de cinco hospitais. Na infraestrutura, o governador destacou que, em sete anos, foram executados mais de 7 mil quilômetros de rodovias, investimentos nas áreas sociais, agricultura familiar, sistema prisional e gestão pública. Para 2026, mesmo sendo um ano eleitoral, garantiu a manutenção do ritmo de investimentos, já assegurados na Lei Orçamentária, com foco na conclusão de obras em andamento.



“Mato Grosso está, com a ajuda de todos, construindo uma nova história e cumprindo o seu papel de servir ao cidadão”, afirma Mauro

Na assistência social, o programa SER Família, idealizado pela primeira-dama Virginia Mendes, tem levado mais acolhimento, auxílio e dignidade para as famílias em situação de vulnerabilidade social. O programa, que possui mais de 10 vertentes, é referência nacional nas ações de acolhimento às vítimas de violência contra mulher.

Na Educação, os investimentos garantiram a entrega de 46 novas escolas e a reforma de mais de 100 unidades. Atualmente, 65 novas escolas estão em construção e outras 99 passam por reforma.

O modelo de escolas cívico-militares e militares também cresceu em Mato Grosso, assim como o acesso à tecnologia dentro das unidades escolares.

Ele apontou ainda como desafio a escassez de mão de obra, reflexo do aquecimento econômico e da baixa taxa de desemprego no Estado, mas reforçou que o governo seguirá planejando ações com visão de médio e longo prazos.

O vice-governador Otaviano Pivetta (Republicanos) também destacou o apoio dos deputados estaduais para al-

cançar os resultados que levaram Mato Grosso a ser um dos motores da economia nacional.

“O Legislativo é o poder que representa o povo e carrega o sentimento da sociedade. Com a ajuda dos deputados, chegamos ao último ano de gestão entregando um Estado organizado, saneado e com caixa disponível para honrar todos os compromissos. Vamos continuar, cada vez mais, criando oportunidades para que todos os mato-grossenses possam participar desse dinamismo econômico”, ressaltou.

MERCADO AQUECIDO

MT teve crescimento de 25% na geração de empregos formais em 2025

Entre os municípios, Cuiabá apresentou o maior saldo positivo de empregos formais em 2025, com 6.418 vagas criadas

Da Redação

Mato Grosso fechou 2025 com a criação líquida de 31.733 postos de trabalho com carteira assinada, resultado que representa um crescimento de cerca de 25% em relação a 2024 e confirma a manutenção de um mercado de trabalho aquecido ao longo do ano, resultado de 675.430 admissões e 643.697 desligamentos ao longo dos 12 meses. Os dados são do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Novo Caged) e foram divulgados pelo Ministério do Trabalho e Emprego.

O resultado positivo de 2025 foi impulsionado principalmente pelo setor de Serviços, que registrou saldo de 14.446 vagas, seguido pela Agropecuária (+6.197), Comércio (+4.347), Indústria (+4.193) e Construção (+2.550).

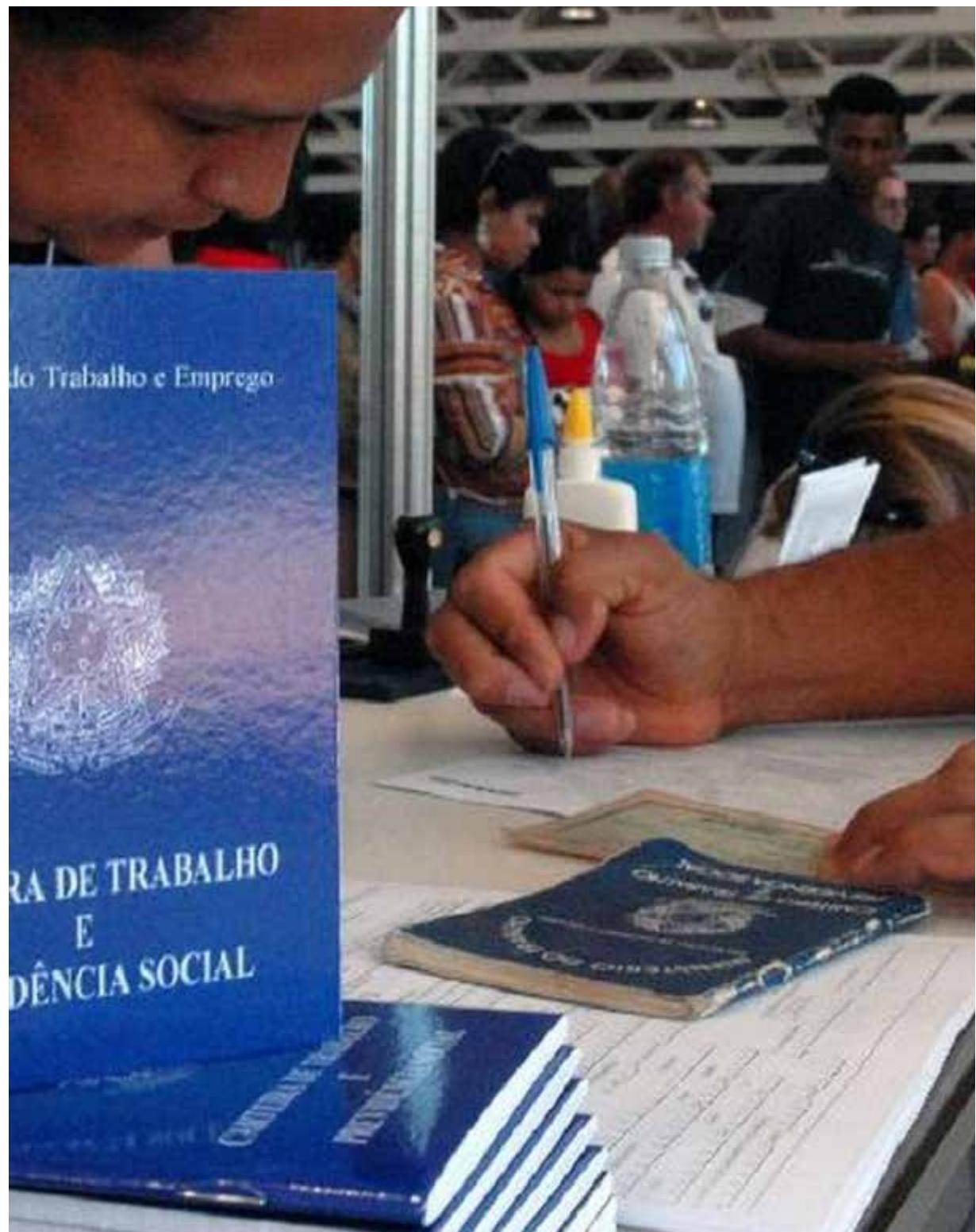
As novas vagas em Mato Grosso foram ocupadas, em sua maioria, por pessoas do sexo feminino, responsáveis pelo ingresso em 16.481 postos, enquanto houve saldo positivo de 15.252 entre os homens. Pessoas com ensino médio completo foram as principais atendidas, com 24.706 postos. Jovens entre 18 e 24 anos formam o grupo com maior saldo de vagas no estado em 2025: 20.818.

Entre os municípios, Cuiabá apresentou o maior saldo positivo de empregos formais em 2025, com 6.418 vagas criadas. Várzea Grande aparece em seguida, com 2.616 novos postos, enquanto Lucas do Rio Verde (1.773), Sinop (1.642), Primavera do Leste (1.190) e Sapezal (1.090) também figuraram entre os municípios com melhor desempenho.

Para o secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico, César Miranda, o desempenho positivo do mercado de trabalho formal em Mato Grosso em 2025 reflete um ambiente econômico favorável, sustentado por políticas públicas voltadas ao desenvolvimento, à atracção de investimentos e ao fortalecimento dos setores produtivos.

“Os números são resultado direto de um trabalho consistente, com investimentos nas mais diversas áreas da economia, como infraestrutura, logística, indústria, comércio e serviços, sem deixar de lado a força do nosso agro.

Emanoelle Daiane



Segundo o balanço do Caged, foram gerados 31.733 postos de trabalho com carteira assinada ao longo do ano

Ano após ano, o Estado vem colhendo os frutos de um ambiente cada vez mais favorável aos negócios, o que se traduz em mais oportunidades, geração de emprego e renda para a população. A tendência de crescimento se confirma e reforça a confiança de quem investe e produz em Mato Grosso”, afirmou.

CARNAVAL RELIGIOSO

Vinde e Vede e Umadecre devem reunir milhares de pessoas em Cuiabá

O Vinde e Vede acontece de 14 a 17 de fevereiro, enquanto o Congresso da Umadecre de 12 a 17 de fevereiro

Da Redação

Considerado o maior encontro católico da Arquidiocese de Cuiabá, o Vinde e Vede acontece de 14 a 17 de fevereiro, na Arena Pantanal. Em sua 39ª edição, o evento contará com atrações católicas nacionais em todas as noites.

A montagem do palco, posicionada próxima à arquibancada, tem se mostrado um acerto das últimas edições. A proximidade favorece a interação com o público, tornando palestras, momentos de oração e apresentações musicais ainda mais acessíveis e participativas. A expectativa é de que 100 mil pessoas passem pelo local.

Desde 2024, o Vinde e Vede é realizado na Arena Pantanal. A estrutura moderna e ampla foi adaptada para garantir conforto, acessibilidade e segurança ao público durante os dias de evento e as apresentações nacionais.

“Estamos preparando grandes apresentações em todas as noites para que o público fiel, que muitas vezes não tem a oportunidade de participar de grandes eventos, possa apreciar boa música e vivenciar a beleza de ser Igreja”, destaca Adriano Botelho, empresário e organizador do Vinde e Vede.

O Vinde e Vede se consolida como um marco para a Igreja em Mato Grosso, promovendo a experiência do encontro pessoal com Jesus Cristo e fortalecendo a vivência comunitária da fé durante o período do Carnaval.

UMADECRE

Já o Congresso da Umadecre, da Assembleia de Deus, acontece no Grande Templo, com a presença diária de mais de 25 mil pessoas. Será realizada entre os dias 12 a 17 de fevereiro, no Grande Templo.

Reunindo a força da juventude evangélica em Cuiabá, o Congresso da Umadecre terá uma programação intensa de cultos, louvores e ministrações. Além de momentos de adoração, a organização promete dias de muita alegria e comemoração pelos 44 anos de história da Umadecre.

Emanoelle Daiane



O Vinde e Vede, maior encontro da Arquidiocese de Cuiabá, chega à sua 39ª edição em 2026 na Arena Pantanal

CONFIRA AS PROGRAMAÇÕES | 39º VINDE E VEDE A ENTRADA 1 KG DE ALIMENTO NÃO PERCÍVEL

1º dia - Sábado (14/02) 16h – Acolhida 17h – Celebração da Santa Missa de abertura 19h15 – Show com Irmã Ana Paula 20h30 – Thayná Azevedo 22h30 – Show com Flávio Vitor Jr. 00h – Adoração 1h – Encerramento com padre Tony

2º dia - Domingo (15/02) 13h30 – Abertura dos portões 14h – Oração do Santo Terço 14h30 – Pregação Vinícius Simões 16h45 – Pregação com Tony Allyson 17h45 – Adoração ao Santíssimo Sacramento 19h – Santa Missa 20h45 – Show Nacional com Tony Allyson

3º dia - Segunda-feira (16/02) 13h30 – Acolhida 14h30 – Oração do Santo Terço 15h – Pregação com padre Overland de Morais 17h – Início da entrada dos Andores de Nossa Senhora 18h – Cenáculo Mariano 19h – Celebração da Santa Missa 20h45 – Show nacional com padre Bruno Costa – CN

4º dia - Terça-feira (17/02) 13h30 – Acolhida 15h – Pregação com padre Adriano Zandoná 17h – Pregação com padre Paulo Ricardo Azevedo Jr

19h – Celebração da Santa Missa e Abertura da CF 2026 20h30 – Adoração ao Santíssimo Sacramento 21h20 – Show Nacional com a Banda Colo de Deus

44º CONGRESSO DA UMADECRE

Quinta-feira (12) – Arena Pantanal 19h – Cruzada evangelística Cantores: Jefferson e Suellen

Sexta-feira (13) – Grande Templo 19h – Abertura oficial Cantores: Sulamita Alves e Yngrid Vitória Pastor: Genival Bento

Sábado (14) – Grande Templo 18h – Rebeca Carvalho, Emerson Pedrosa, Leonidy & Myckaell Pastor: Jhonatan Carlos

Domingo (15) – Grande Templo 8h – Rosilene Rosa, Marcela Bila (África) e a dupla Isabel & Michelini Pastor: Jander Magalhães 14h – Damares e dupla Thompson Pastor: Herlon Caio Preletora: Adazia Reis 18h – Rafael Oliveira, Ozeias Viana e a dupla Lucas & Samuel Pastor: André Matias

Segunda-feira (16) – Grande Templo 8h – Marcela Bila (África) Evangelista: Thiago Seriquete 14h – Gabriel Siqueira Pastor: Kalebby Bispo 18h – Alex Lúcio, Danilo Leite e a dupla Jeffter & Kivia Pastor: Alex Gonçalves

Terça-feira (17) – Grande Templo 8h – Mateus Gabriel Pastor: Cláudio Calais 14h – Ezequiel Costa Pastor: Robson Lopes

18h – Kailane Frauches, Josué Freitas e a dupla Obede & Tainá Pastor: Eduardo Lopes



ALMT

Assembleia Legislativa

**EM CADA REGIÃO,
A SERVIÇO DO CIDADÃO**

Com o nosso trabalho, a professora Denize viu,
o laboratório onde atua na Unemat de Tangará
da Serra ganhar novos equipamentos.

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



DMD

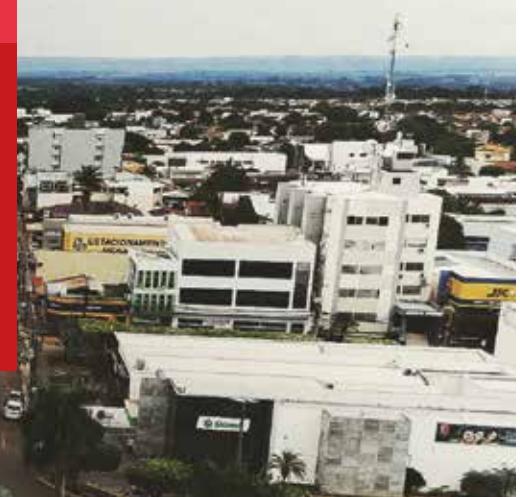
|| Nós recebemos a emenda
parlamentar, e ela veio como
um diferencial para
o curso de Enfermagem. ||

◎ Denize Rupolo - Professora da Unemat
em Tangará da Serra

A UNEMAT foi criada a partir da Lei
Complementar nº 30, de dezembro de 1993.
Desde então, a ALMT destina recursos para
melhorar a estrutura e a qualidade do
ensino da Universidade.



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



EXPLICA ESPECIALISTA

Avanço dos casos de câncer acende alerta para prevenção e cuidado com a saúde

Os tipos de câncer mais frequentes no Brasil continuam sendo os de pele não melanoma, mama nas mulheres e próstata nos homens

Da Assessoria

O crescimento dos casos de câncer no Brasil reforça a urgência da prevenção e do diagnóstico precoce. O oncologista Cleberson Queiroz, do Hospital São Mateus, chama atenção para a importância do autocuidado, da informação de qualidade e da realização de exames de rotina como estratégias fundamentais para reduzir o impacto da doença na população. “Falar sobre câncer de forma aberta e responsável é essencial para combater o medo e estimular as pessoas a buscarem acompanhamento médico”, destaca.

Os tipos de câncer mais frequentes no Brasil continuam sendo os de pele não melanoma, mama nas mulheres e próstata nos homens, seguidos pelos cânceres de pulmão e intestino. Muitos desses diagnósticos estão diretamente relacionados a fatores de risco evitáveis. “Não fumar, evitar o consumo excessivo de álcool, manter o peso sob controle, adotar uma alimentação rica em vegetais e praticar atividade física regularmente são medidas simples, mas extremamente eficazes”, orienta.

PAÍS DEVE REGISTRAR 781 MIL NOVOS CASOS

O alerta do médico se soma aos dados divulgados pelo Instituto Nacional de Câncer (INCA). De acordo com a publicação Estimativa 2026–2028: Incidência de Câncer no Brasil, o país deve registrar 781 mil novos casos de câncer por ano entre 2026 e 2028, um aumento de aproximadamente 9,86% em relação à estimativa anterior, que previa 704 mil casos anuais no triênio 2023–2025. Quando excluídos os tumores de pele não melanoma, a projeção é de cerca de 518 mil novos casos por ano.



Praticamente todos os tipos de câncer podem ser curados quando identificados em fases iniciais

Para Cleberson Queiroz, esses números reforçam a importância do diagnóstico precoce. Ele explica que praticamente todos os tipos de câncer podem ser curados quando identificados em fases iniciais. Além de ampliar as chances de cura, o diagnóstico antecipado possibilita tratamentos menos agressivos, menos invasivos e com menor risco de sequelas, impactando positivamente a qualidade de vida do paciente.

O oncologista ressalta ainda que o câncer nem sempre apresenta sintomas claros, especialmente nas fases iniciais. “Em muitos casos, a doença não causa sintomas no começo.

Por isso, exames de rastreamento são fundamentais, mesmo para pessoas que se sentem bem. Qualquer sintoma ou alteração que não desapareça em cinco a sete dias deve ser investigado”, alerta.

TRATAMENTO DO CÂNCER
Outro ponto fundamental é o cuidado multidisciplinar. O tratamento do câncer não deve ser conduzido por um único profissional ou especialidade. A atuação integrada de oncologistas, cirurgiões, patologistas, radiologistas, além de equipes de enfermagem, nutrição, fisioterapia e psicologia, garante uma abordagem mais completa, segura e humanizada.

Os avanços no tratamento oncológico também têm contribuído para melhores desfechos. Cirurgias menos invasivas, medicamentos mais específicos e exames diagnósticos mais precisos possibilitam tratamentos mais eficazes e personalizados. Mesmo quando a cura não é possível, esses avanços

têm proporcionado mais tempo de vida com qualidade.

Para quem vem adiando exames ou consultas por medo do diagnóstico, o médico deixa um recado direto. “Faça da sua saúde uma prioridade. Quando a saúde não vai bem, todo o resto é impactado. Cuidar de si hoje é investir no futuro”, afirma o especialista.

ENSINO SUPERIOR

MT tem 7,7 mil aprovados no Sisu 2026; medicina na Unemat lidera concorrência

DA REDAÇÃO

A edição é considerada a maior da história do programa, com a participação de 136 instituições de ensino superior

Foto Divulgação



Entre as graduações mais disputadas, o curso de medicina liderou a concorrência nas instituições públicas mato-grossense

Mato Grosso teve 7.780 candidatos aprovados na chamada regular do Sistema de Seleção Unificada (Sisu) 2026, segundo dados divulgados pelo Ministério da Educação (MEC). Ao todo, o estado registrou 65.391 inscrições, considerando que cada participante pôde escolher até dois cursos.

A edição é considerada a maior da história do programa, com a participação de 136 instituições de ensino superior e a oferta de 7,3 mil cursos disponíveis em 587 municípios, ampliando o acesso à educação superior pública e de qualidade.

Entre as graduações mais disputadas, o curso de medicina liderou a

concorrência nas instituições públicas mato-grossenses. A maior procura foi pelo bacharelado em medicina da Universidade do Estado de Mato Grosso (Unemat), no campus de Cáceres, com 4.003 inscrições para 30 vagas. Cursos de medicina da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), nos campi de Cuiabá e Sinop, também aparecem entre os mais concorridos.

No total, os candidatos de Mato Grosso poderão concorrer a 2.220 vagas em cursos presenciais de licenciatura para receber bolsas do Pé-de-Meia Licenciaturas. O programa oferece um incentivo financeiro de R\$ 1.050, sendo R\$ 700 para saque imediato e R\$ 350 como poupança, com

saque após o ingresso como professor em uma rede pública de ensino.

Para participar, o estudante precisa ter obtido nota média igual ou superior a 650 pontos no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), ser aprovado, se matricular no curso e se inscrever, posteriormente, no Pé-de-Meia Licenciaturas.

No cenário nacional, o Sisu 2026 registrou 271.789 aprovados, preenchendo 99,14% das mais de 274 mil vagas ofertadas na chamada regular. Foram 129.386 candidatos selecionados na ampla concorrência, 124.064 por meio de cotas e 18.339 pelas ações afirmativas próprias das instituições.

O resultado individual do Sisu foi divulgado em 29 de janeiro e pode ser consultado no Portal Único de Acesso ao Ensino Superior. O período de matrículas deve seguir o cronograma definido por cada instituição.

O Sistema de Seleção Unificada foi instituído pela Portaria Normativa nº 2, de 26 de janeiro de 2010, e atualmente está regulamentado pela Portaria Normativa nº 21, de 5 de novembro de 2012. O Sisu reúne as vagas ofertadas por instituições públicas de educação superior do Brasil que aderiram ao processo seletivo vigente. A maioria das instituições participantes é da rede federal de ensino, com destaque para universidades e institutos federais

UM ANO À FREnte DA ALMT

Max Russi destaca avanços históricos para servidores e fortalecimento institucional

Trabalho foi marcado por iniciativas estruturantes nas áreas de governança, transparência, valorização dos servidores e modernização administrativa

Da Redação

A Mesa Diretora da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT), presidida pelo deputado Max Russi (PSB), completou na última terça-feira (3) 365 dias de gestão de um trabalho marcado por iniciativas estruturantes nas áreas de governança, transparência, responsabilidade previdenciária, valorização dos servidores e modernização administrativa.

Eleita para o biênio 2025/2027, a Mesa Diretora é presidida pelo deputado Max Russi (PSB) e conta ainda com a participação do 1º vice-presidente Júlio Campos (União); 2º vice-presidente Gilberto Cattani (PL); e o 3º vice-presidente Wilson Santos (PSD). O deputado Dr. João (MDB) responde pela Primeira-Secretaria, já os deputados Paulo Araújo (PP), Diego Guimarães (Republicanos), Elizeu Nascimento (Novo), Fabio Tardin (PSB) e Juca do Guaraná (MDB) respondem, respectivamente, pela 2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª Secretarias.

Entre os resultados mais recentes, sob a liderança de Max Russi, a ALMT garantiu o primeiro aumento real em sete anos aos servidores públicos do estado, inclusive aos da Casa, ao aprovar a Revisão Geral Anual acima da inflação. O índice de 5,4% rompe a sequência de reajustes recompostos.

“Após sete anos, a Assembleia se posicionou de forma muito firme junto ao governo para garantir um índice maior, que vai beneficiar todos os servidores de Mato Grosso”, afirmou o presidente.



Emanoelle Daiane/Prefeitura de Cuiabá

Presidência da Assembleia garantiu primeiro aumento real em sete anos da RGA, modernizou processos e ampliou políticas de valorização dos servidores

A Assembleia Legislativa também deu um passo importante ao aderir integralmente ao novo modelo previdenciário do MTPrev, sendo o primeiro Poder do Estado a fazer parte do sistema, com reflexos diretos na sustentabilidade financeira e no uso responsável dos recursos públicos.

No campo administrativo, a gestão promoveu a revisão do Regimento Interno, ampliou o tempo das sessões plenárias e criou o programa ALMT Fiscaliza, fortalecendo o papel das comissões permanentes e o acompanhamento das ações governamentais.

A gestão avançou ainda na revisão e otimização de processos internos, com foco na redução da burocracia e na ampliação do uso de soluções tecnológicas.

“Quando assumi a presidência da ALMT sabia que cada decisão impactaria a vida de milhares de mato-grossenses.

Hoje celebramos conquistas históricas”, destacou o presidente Max Russi, ressaltando que os ganhos não pertencem apenas à Presidência ou à Mesa Diretora. “Ela é de todos os deputados e servidores que, diariamente, se dedicam a

aprimorar nossos sistemas, nossa governança e a relação da Assembleia com a sociedade. É o resultado de um pacto institucional pelo fortalecimento da democracia e pelo respeito ao cidadão”, destacou Max Russi.

Como uma das principais conquistas deste primeiro ano de gestão, o parlamentar enfatizou ainda a criação de uma resolução que obriga empresas terceirizadas a contratar mulheres vítimas de violência doméstica.

“É uma medida de justiça e de oportunidade, porque

emprego e renda significam autonomia, recomeço e proteção para quem precisa sair de um ciclo de violência. Seguimos com esse compromisso: gestão responsável, valorização de quem trabalha na ALMT e iniciativas que transformem a estrutura da Casa em políticas que tenham impacto real na vida das pessoas”, frisou.

Como reflexo das boas práticas administrativas, a Assembleia conquistou, pelo terceiro ano consecutivo, o Selo Diamante de Transparência, reconhecimento nacional em governança e acesso à informação.

RISCO PARA SAÚDE

Canetas emagrecedoras vindas do Paraguai viram febre no Brasil

O contrabando desses medicamentos vindos do Paraguai, vendidos sem receita e sem controle sanitário, virou um problema de saúde pública

ELLOISE GUEDES

A febre das canetas emagrecedoras no Brasil que já cruzou a fronteira, de forma ilegal, vem chamando a atenção das autoridades no país. O contrabando desses medicamentos vindos do Paraguai, vendidos sem receita e sem controle sanitário, virou um problema de saúde pública. Elas são negociadas no meio da rua, vendidas pela internet e oferecidas em propagandas improvisadas de laboratórios.

Para driblar a fiscalização, quem negocia as canetas tenta burlar o controle de todas as formas possíveis: no estofamento de carros e ônibus, escondidas em fundos falsos e até dentro de pneus. Os números comprovam o avanço do contrabando. Em 2024, a Receita Federal apreendeu 2.500 unidades. Já no ano passado, foram 30 mil canetas emagrecedoras, uma carga avaliada em mais de R\$ 30 milhões. Pesquisas indicam, no entanto, que apenas 5% de tudo o que entra ilegalmente no país é apreendido. A estimativa é que esse mercado movimente cerca de R\$ 600 milhões.

As canetas emagrecedoras vendidas irregularmente costumam atrair muitos brasileiros em função do preço menor do que aquelas encontradas no comércio formal. Ao adquirir um produto nessas condições, é grande a chance de estar comprando algo que não tem qualquer relação com o medicamento original. Uma caneta vendida irregularmente não possui qualquer garantia de que contém a substância anunciada, nem de que segue a dosagem prometida.

Combate ao contrabando

Em Mato Grosso, foi realizada uma operação da Polícia Federal, na tentativa de combater a entrada de canetas emagrecedoras e anabolizantes do Paraguai em Mato Grosso. Durante a ação, os policiais cumpriram um mandado de busca e apreensão em Cuiabá.



Canetas emagrecedoras são negociadas no meio da rua, vendidas pela internet e oferecidas em propagandas improvisadas de laboratórios

O objetivo da Operação Peso Falso foi de desmantelar um esquema criminoso de contrabando e de descaminho, além de possíveis infrações à legislação sanitária.

As investigações tiveram início em novembro de 2025, quando a Polícia Rodoviária Federal (PRF) apreendeu uma grande quantidade de canetas emagrecedoras do Paraguai no território mato-grossense. Desde então, a Polícia Federal tenta identificar os responsáveis pelo financiamento desses produtos.

No ano passado, fiscais da PRF apreenderam

canetas emagrecedoras durante uma abordagem de rotina no posto de vigilância, na entrada da cidade de Ronدونópolis (a 218 km de Cuiabá). Durante revisita no veículo, os agentes encontraram as canetas vazias.

À época, pelo menos 50 canetas emagrecedoras foram localizadas durante o trabalho da polícia.

O que diz a Anvisa? A Anvisa recentemente publicou resoluções proibindo a fabricação, a distribuição, a importação, a comercialização, a propaganda e o uso de alguns medicamentos agonistas de GLP-1, conhecidos popularmente como “ca-

netas emagrecedoras”. São medicamentos sem registro sanitário na Agência, ou seja, que não tiveram a qualidade, eficácia e segurança de uso avaliadas no Brasil.

Até o momento, as resoluções publicadas se aplicam aos produtos T.G. 5 (RE 4.030) ; Lipoless (RE 3.676) ; Lipoless Eticos (RE 4.641), Tirzazep Royal Pharmaceuticals (RE 4.641) e T.G. Indufar (RE 4.641).

As medidas foram motivadas pelo aumento das evidências de propaganda e comercialização irregulares das chamadas canetas emagrecedoras,

inclusive na internet, o que é proibido para medicamentos no Brasil. Dessa forma, as medidas foram editadas com o propósito de impedir o desvio de uso desses produtos, a fim de proteger a saúde da população.

Medicamentos sem registro no Brasil só podem ser importados de forma excepcional e para uso exclusivamente pessoal, mediante prescrição médica e o cumprimento de requisitos adicionais. Porém, nos casos em que a Anvisa publica proibição específica, a importação, por qualquer modalidade, também fica suspensa.

PÁGINA LAZER

No shape para o Carnaval: dicas para queimar mais calorias de forma natural

1. Consuma mais proteínas nas refeições

Alimentos ricos em proteína aumentam o chamado efeito térmico dos alimentos — ou seja, o organismo gasta mais energia para digeri-los e metabolizá-los. Evidências científicas mostram que a digestão da proteína pode consumir cerca de 20% a 30% das calorias ingeridas, percentual superior ao observado com carboidratos e gorduras. Além disso, dietas com maior teor proteico estão associadas a maior saciedade, o que pode favorecer o controle da ingestão alimentar, e podem contribuir para a preservação da massa magra, especialmente durante processos de perda de peso no curto prazo.

2. Inclua fibras solúveis no dia a dia

Presentes em alimentos como aveia, cevada, leguminosas, frutas ricas em pectina (como maçã e cítricos) e sementes (psyllium, linhaça e chia), as fibras solúveis formam um gel no trato digestivo que retarda a digestão e a absorção dos carboidratos. Segundo revisão publicada no periódico Foods, esse efeito contribui para uma resposta mais controlada da insulina, reduz os picos de glicose após as refeições e favorece um metabolismo mais equilibrado ao longo do tempo.

3. Treine em ambientes mais frescos (ou climatizados)

Exercitar-se em temperaturas mais amenas pode aumentar levemente o gasto calórico, já que o corpo precisa trabalhar mais para manter a temperatura corporal. Conforme estudo publicado no Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, a exposição ao frio estimula a ativação da gordura marrom, um tipo de tecido especializado na produção de calor e associado a maior consumo energético. Esse mecanismo ajuda a explicar por que ambientes mais frescos — como horários de menor temperatura ao longo do dia ou locais com ar-condicionado — podem favorecer um gasto energético um pouco maior durante a atividade física.

4. Invista no HIIT

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) é um dos métodos mais eficientes para quem quer otimizar o gasto calórico em menos tempo. Segundo revisão publicada no Journal of Sports Sciences, exercícios realizados em alta intensidade provocam um maior efeito EPOC (consumo de oxigênio após o exercício), fazendo com que o corpo continue gastando energia mesmo depois do treino.

5. Beba mais água

Manter-se hidratado é fundamental para o bom funcionamento do metabolismo, já que a água participa de diversas funções do organismo, ajuda na eliminação de resíduos e contribui para o desempenho físico, reduzindo a fadiga.



AQUARIO- 21 janeiro a 20 fevereiro

A semana traz muitas obrigações e responsabilidades e tudo acaba sendo mais pesado do que prazeroso. Saiba lidar com desafios. Aproveite os primeiros dias da semana nos quais ainda há foco e objetividade, porque depois o caos pode imperar. Manter a calma e o senso de prioridade ainda é importante, além de continuar cuidando da sua saúde.

ALIMENTANDO A ALMA

Assim, permanecem agora estes três: a fé, a esperança e o amor. O maior deles, porém, é o amor. 1 Coríntios 13:13

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Safenras interna e externa e femoral (Anat.)	▼	(?) Dance, estilo de dança urbano	Forma de venda de chocolate	▼	Marquês de (?), autor de "A Filosofia na Alcova" Sua capital é Porto Velho	▼	O instrumento da alvorada no quartel
Choque; encontro; Adágio	►	▼	▼		▼		Duas espécies de celerados
Interjeição de colera O estudo da Metafísica Que luta por uma causa	►				Parte do olho pintada com rímel	►	
				Cantora de "Believe" Vasto; amplo	►▼		
Latim (abrev.) Mamífero escamoso que se enrola como uma bola	►		Lei promulgada por João Batista Figueiredo		Ela, em inglês Cervídeo do Alasca	▲	
		Solo de ópera Área do mamilo	►▼			▼	Imposto de Renda (sigla)
Que não ri Cabeça de gado	►		Jogador luso-brasileiro do Real Madrid	▼	(?) capita a renda por pessoa (Econ.)		
(?-)Dame, catedral parisiense Califia sucessor de Maomé (Rel.) Miguel de Cervantes (?), escritor	►			Anton Dolin, bailarino britânico	▼		
		Juliana Paes, atriz brasileira	►				

3/per — she. 4/cher. 5/notre. 6/street. 8/pangolin — saavedra. BANCO

62

Cupim na pressão com cerveja

INGREDIENTES

2 kg de cupim (1 peça) -1 kg de batata cortadas em pedaços - 1 lata de cerveja preta - 1 colher de sopa de manteiga - 1 colher de sopa de sal - Pimenta-do-reino a gosto - Azeite de oliva a gosto - Água para cozinhar a carne

MODO DE PREPARO

Reúna todos os ingredientes; Em uma tigela, tempere a peça de cupim com sal; Em uma panela de pressão grande, esquente um fio de azeite e a manteiga; Assim que a manteiga derreter, coloque a peça de cupim inteira e tempere com um pouco de pimenta-do-reino; Seie o cupim de todos os lados, deixando a carne dourada; Em seguida, acrescente a cerveja e complete com água até cobrir um pouco mais da metade da carne.

Fche a panela; Assim que pegar pressão, conte 30 minutos e abra para checar o ponto da carne, o tempo vai depender do tamanho da sua peça. Caso ainda não esteja macia, volte para a pressão e deixe mais 30 minutos;

Depois, tire a pressão e veja se a carne está macia, se estiver no ponto desejado acrescente as batatas e mais um pouco de água;

Fche a panela e após pegar pressão, conte mais 20 minutos;

Transfira o cupim para uma travessa, disponha as batatas em volta dele e despeje o caldo da panela por cima do preparo;

Agora é só servir esse delicioso e suculento cupim na pressão com cerveja. Bom apetite!

sobe

A frota do transporte coletivo de Cuiabá será ampliada com a entrada em operação de 41 novos ônibus, que substituirão veículos com mais de dez anos de uso. A capital conta atualmente com 373 ônibus, e outras 17 unidades ainda devem ser incorporadas.

A renovação é resultado de fiscalizações da Cuiabá Regula e da adesão ao programa Novo PAC – Renovação de Frota, do Ministério das Cidades. Os novos veículos, adquiridos pelas concessionárias com apoio financeiro do município, somam investimento de R\$ 700 mil e contam com ar-condicionado, wi-fi, elevadores para cadeirantes, menor emissão de carbono e acessibilidade aprimorada.

desce

Preço do etanol hidratado mantém trajetória de alta e atinge nível recorde em Mato Grosso. Na maioria dos postos de combustíveis de Cuiabá, o produto custa R\$ 4,79 o litro, mas há estabelecimentos com precificação de até R\$ 5,19.



Mesa Diretora da ALMT completa um ano

A atual Mesa Diretora da Assembleia Legislativa de Mato Grosso completou um ano de gestão, período marcado por ações voltadas à transparência, eficiência administrativa, valorização dos servidores e iniciativas de acolhimento e inclusão social. Eleita para o biênio 2025/2027, a Mesa é presidida pelo deputado Max Russi (PSB) e tem como vice-presidentes os deputados Júlio Campos (1º), Gilberto Cattani (2º) e Wilson Santos (3º). A Primeira-Secretaria é ocupada por Dr. João (MDB), com as demais secretarias distribuídas entre os deputados Paulo Araújo, Diego Guimarães, Elizeu Nascimento, Fabio Tardin e Juca do Guaraná.

Sherlock Holmes

tonycgr@hotmail.com

Foto Divulgação



Primeira-dama se recupera de infecção em UTI em SP

A primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, está internada na Unidade de Terapia Intensiva (UTI) do Hospital Albert Einstein, em São Paulo, onde se recupera de um quadro de infecção. Ela foi transferida para a capital paulista para acompanhamento médico especializado.

Durante o período de internação, Virginia e o governador de Mato Grosso, Mauro Mendes, celebraram 31 anos de união matrimonial, marco conhecido como Bodas de Madrepérola. Mesmo diante do momento delicado, o governador fez questão de visitar a esposa na UTI e a surpreendeu com um buquê de flores.

A primeira-dama compartilhou o gesto nas redes sociais, agradecendo a homenagem e demonstrando carinho pelo companheiro, ressaltando a importância do apoio familiar durante o processo de recuperação.