



# Investimentos na educação

Foto Mayke Toscano/Secom-MT



**Mauro: “Saímos das ‘escolas de lata’ para unidades de alto padrão”**

3

O Governo do Estado vem investindo na infraestrutura física do setor educacional, proporcionando um ambiente de trabalho melhor aos profissionais de Educação e, em consequência, um avanço no ensino.

Mauro tem destacado que em sete anos Mato Grosso saiu do 22º para o 8º lugar no ranking nacional da Educação, ressaltando que um balanço da Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) aponta que até 2025, o Estado já entregou 46 escolas novas e mantém outras 65 em construção.

**Sherlock**

## Virginia Mendes lidera avanço histórico na proteção animal em Mato Grosso

O Governo de Mato Grosso encaminhou à Assembleia Legislativa o projeto de lei que institui a Política Estadual de Proteção aos Animais Domésticos, cria o Programa SER Família Pet e o Fundo Estadual de Proteção Animal. A proposta foi idealizada pela primeira-dama Virginia Mendes, com apoio do presidente da ALMT, Max Russi, encaminhamento pela SETASC e validação do governador Mauro Mendes.

Foto Divulgação



12

**Alzheimer, lúpus e fibromialgia: veja o ponto em comum entre as doenças**

Alzheimer, lúpus e fibromialgia são doenças diferentes, mas que apresentam dois pontos em comum: são doenças crônicas e incuráveis. A Campanha Fevereiro Roxo vem para conscientizar a população para que estas doenças sejam identificadas ainda na fase inicial, para que seus sintomas sejam controlados ou retardados, oferecendo melhor qualidade de vida aos pacientes acometidos por estas patologias.

9



## O ano só começa depois do carnaval?

Quem nunca ouviu a frase de que no Brasil, o ano só começa depois do carnaval? Essa velha máxima – de origem desconhecida – está tão arraigada na mente dos brasileiros que muitas pessoas a utilizam até hoje para deixar o que é importante para depois, principalmente a tomada de ações ou decisões que levem tempo, exijam trabalho duro ou tenham maior impacto.

Adiar planos, decisões ou tarefas, pode desencadear um sentimento de alívio. Contudo, é uma falsa sensação, pois há um preço cobrado posteriormente e que trará prejuízo.

A falta de conscientização desta dinâmica interna acarreta a procrastinação que, quando constante, torna-se um vício, causando problemas à pessoa pois, devido aos adiamentos, perdem prazos.

De qualquer maneira, o carnaval passou, e temos pela frente um ano que todos dizem ter boas expectativas. Mais trabalho, mais relacionamento, mais dinheiro. É o que todo mundo espera. E o engraçado é que, apesar de uma “pititica” parte dos nossos contemporâneos ter dinheiro saindo pelo ladrão, a maioria de nós quer um país melhor para trabalhar mais e

sim, ganhar mais, fazendo girar a economia e promovendo, por meio do nosso próprio esforço, um bem estar digno para nossas famílias. Será que é pedir muito?

A verdade é que muitas decisões importantes em nossas vidas não precisam de datas previamente agendadas para que sejam colocadas em prática.

Viver adiando compromissos é uma forma de autossabotagem e por trás disso está a ansiedade, conhecida de todos nós e que, quando elevada, nos paralisa.

Conquistar uma mudança, sair da zona de conforto, é um enorme desafio, mas também é altamente recompensador.

Para este ano, tenha ele começado em janeiro ou agora, desejamos tolerância, o menos que vale mais, a solidariedade acima da acumulação, parcerias entre diferentes modos de pensar e ser, de defesa das águas, das matas, do ar que respiramos, a defesa da vida: dádiva única recebida por todos em igualdade, assim como a morte. No intervalo entre elas podemos fazer melhor.

## ARTIGO

### Estamos nos desumanizando?

Tenho sido questionada com frequência sobre os recentes episódios de violência que vêm ganhando destaque no país. Tentativas de homicídio, crimes cometidos com extrema frieza, indiferença diante do sofrimento alheio. A pergunta que sempre me fazem é: o que está acontecendo com o ser humano?

A minha primeira reflexão... será que isso é novo? Na verdade, se viajarmos pela história, seja nos registros religiosos, históricos ou sociais, veremos que a violência sempre existiu. Assassínatos por poder, vingança, ambição ou orgulho fazem parte da trajetória humana há séculos. Mas há algo que me preocupa profundamente, que é a sensação de que estamos vivendo um processo de desumanização.

Quando digo desumanização, refiro-me à perda da capacidade de enxergar o outro como semelhante. Passamos a tratar pessoas como objetos, e o objeto pode ser descartado,

substituído, eliminado. Quando se perde o valor da vida, perde-se a base da convivência humana.

Outra questão importante é entender que atos extremos não nascem no momento em que acontecem, eles são construídos. Antes da ação, houve pensamento, antes do gesto violento, houve sentimento alimentado, muitas vezes por frustração, ressentimento ou falta de limites internos.

Nada acontece de forma totalmente impulsiva. O cérebro automatiza aquilo que já foi repetidamente pensado. A violência começa muito antes da agressão física, ela começa na maneira como lidamos com nossas emoções e com o outro.

Também observo uma preocupante normalização do absurdo. Casos graves passam a ser tratados como “mais um fato”. Parece haver uma anestesia coletiva, não sei se pelo excesso de informação, acesso às

notícias ou aproximação por conta das redes sociais. Quando deixamos de nos indignar, algo em nós também adocece.

E onde entram os valores nisso tudo? Eles são a base. A infância é o período em que o caráter começa a ser moldado. Crianças se espelham no ambiente em que vivem. Se aprendem respeito, empatia e responsabilidade, essas referências tendem a acompanhá-las pela vida. Se aprendem indiferença, agressividade ou desvalorização do outro, isso também deixa marcas.

Eu acredito que todos nós carregamos dentro de nós potenciais distintos, para o cuidado ou para a destruição. O que ganha força é aquilo que alimentamos diariamente. Pensamentos, escolhas e atitudes constroem nossa conduta. Na verdade, não acredito que esteja tudo perdido, mas acredito que precisamos assumir responsabilidade coletiva.

Precisamos retomar o valor da vida, fortalecer vínculos familiares, investir em educação emocional e, principalmente, vigiar nossas próprias atitudes, porque cada vez que deixamos de enxergar o outro como ser humano, damos um passo em direção à desumanização. E essa é uma escolha que, individualmente e como sociedade, não podemos continuar fazendo.

Qual a escolha que norteia a sua vida? Pense nisso, porque a resposta define o futuro de uma família, de um país e da comunidade.

Foto Reprodução



Sonia Mazetto – Gestora de Potencial Humano, Terapeuta Integrativa, Fonoaudióloga e Palestrante



**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

## INVESTIMENTOS NA EDUCAÇÃO

# Mauro: “Saímos das ‘escolas de lata’ para unidades de alto padrão”

Apenas na semana passada duas unidades de ensino foram entregues, sendo uma em Cuiabá e outra em Denise

Da Redação

Mayke Toscano/Secom-MT

O Governo do Estado vem investindo na infraestrutura física do setor educacional, proporcionando um ambiente de trabalho melhor aos profissionais de Educação e, em consequência, um avanço no ensino.

Mauro tem destacado que em sete anos Mato Grosso saiu do 22º para o 8º lugar no ranking nacional da Educação, ressaltando que um balanço da Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) aponta que até 2025, o Estado já entregou 46 escolas novas e mantém outras 65 em construção; além disso, 100 escolas passaram por reformas desde 2019 e outras 94 seguem em execução.

“Saímos das ‘escolas de lata’ para unidades de alto padrão, salas com ar-condicionado, TV Smart, chromebook, uniforme completo, material de primeira e profissionais valorizados. Hoje, o filho do trabalhador recebe do Estado a mesma estrutura que o filho daqueles que podem pagar. E eles merecem”, pontua o gestor.

Apenas na semana passada duas unidades de ensino foram entregues, sendo uma em Cuiabá e outra em Denise. Na Capital, Mauro entregou a Escola Estadual Professora Maria Hermínia Alves, no bairro CPA 4, que teve investimento de R\$ 11,6 milhões e passa a reforçar a infraestrutura educacional em uma das regiões mais populosas da Capital.

De acordo com o governador Mauro Mendes, “essa é mais uma unidade de alto padrão entregue pelo Governo. Ela não perde em nada para as particulares em termos de estrutura, tecnologia e profissionais capacitados.



“Hoje, o filho do trabalhador recebe do Estado a mesma estrutura que o filho daqueles que podem pagar. E eles merecem”, ressaltou Mauro Mendes

Estamos proporcionando ao filho do trabalhador uma educação que, antes, só conseguia acesso quem tinha dinheiro para pagar”.

Com 16 salas de aula e área construída de 3.181,69 m², a escola foi projetada para atender até 480 estudantes por turno e beneficiar 902 alunos, organizados em 30 turmas.

Já em Denise foi entregue a Escola Estadual Dr. Joaquim Augusto da Costa Marques. Com investimento total de R\$ 8 milhões, a nova unidade de ensino vai atender 678 alunos, organizados

em 26 turmas. A unidade conta com 16 salas de aula, refeitório e quadra poliesportiva. A obra da escola foi resultado de um convênio com a prefeitura, que aportou R\$ 124,3 mil em recursos, sendo o restante proveniente do Estado.

“Tenho tido a alegria de inaugurar muitas escolas ao longo dos últimos sete anos. Essa escola não é diferente das demais e tem uma infraestrutura que muitos colégios particulares não têm. Estamos entregando não apenas um prédio bonito, mas uma unidade com tecnologia, quadra e laboratórios

para mudar a vida desses jovens estudantes”, afirmou o governador Mauro Mendes.

Já o secretário de Educação, Alan Porto, afirmou reconhecer o empenho do governador Mauro Mendes e do vice-governador Otaviano Pivetta em acelerar investimentos que por décadas ficaram no papel.

“A Educação ganhou velocidade, planejamento e execução, e isso aparece nas obras entregues, nas que estão em andamento e no padrão das novas unidades”, disse ele.

**A LEI MUDOU!**

# ATÉ 40 ANOS DE PRISÃO PARA FEMINICIDAS.

**Sofre violência doméstica  
ou conhece alguém que  
está passando por isso?**

**ESTA AÇÃO PODE  
SALVAR UMA VIDA.**

**Denuncie! Ligue  
181**

MATO GROSSO É  
**TOLERÂNCIA  
ZERO**  
CONTRA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA.



## DESTAQUE NACIONAL

# Governo Federal reconhece MT com Selo Ouro por alfabetização de crianças

Mato Grosso superou meta do Indicador Criança Alfabetizada, alcançou 61% de crianças alfabetizadas

Da Redação

Mato Grosso conquistou a categoria Ouro na 2ª edição do Selo Nacional Compromisso com a Alfabetização, iniciativa do Ministério da Educação (MEC), no âmbito do Compromisso Nacional Criança Alfabetizada (CNCA). O resultado confirma o Estado na mais alta categoria prevista no edital.

Para alcançar o Selo Ouro, os Estados precisaram cumprir uma série de critérios, sendo o principal de atingir a meta do Indicador Criança Alfabetizada (ICA), que mede o percentual de estudantes alfabetizados ao final do 2º ano do Ensino Fundamental. Mato Grosso superou a meta pactuada prevista para 2024, de 59%, alcançando 61% de crianças alfabetizadas no mesmo ano, desempenho que colocou o estado na 9ª posição no ranking nacional. Apenas 11 estados do país conseguiram o Selo Ouro.

O resultado reflete o fortalecimento do regime de colaboração entre o Estado e os municípios, estruturado por meio do programa Alfabetiza MT, principal política estadual voltada à alfabetização. A iniciativa reúne ações integradas de formação continuada de professores e gestores, concessão de bolsas, distribuição de materiais didáticos e avaliações formativas e somativas, além de estratégias sistemáticas de recomposição das aprendizagens.

Na segunda edição do Selo, 139 municípios de Mato Grosso participaram do processo, o que corresponde a 98% das cidades do Estado. Do total, 77 municípios conquistaram o Selo Ouro, 52 o Selo Prata e 6 o Selo Bronze. Todos os 142 municípios mato-grossenses são aderentes à política estadual de alfabetização, independentemente da participação específica no selo.

Segundo o secretário de Estado de Educação, Alan Porto, a conquista é resultado de uma política construída de forma coletiva. “Esse reconhecimento nacional comprova que estamos no caminho certo ao investir na alfabetização na idade certa. O Selo Ouro é fruto do trabalho conjunto entre Estado e municípios, da valorização dos professores e do acompanhamento permanente da aprendizagem das nossas crianças”, destacou.



DESTAQUE NACIONAL

## Lei do Abandono Afetivo permite indenização por negligência emocional

Nova legislação reconhece a negligência emocional como ato ilícito civil e reforça que a presença dos pais também são deveres legais

Pai ou mãe não é só quem paga pensão: é quem participa, acompanha e se faz presente. A Lei nº 15.240/2025, conhecida como Lei do Abandono Afetivo, trouxe mudanças importantes ao ampliar os deveres dos pais no cuidado com crianças e adolescentes. A nova legislação reforça que ser pai ou mãe não significa apenas pagar pensão alimentícia, mas também estar presente, acompanhar o crescimento e participar da vida dos filhos.

A lei reconhece que a ausência constante, a falta de visitas, a inexistência de ligações ou mensagens e o desinteresse pela rotina da criança podem causar danos profundos ao seu desenvolvimento emocional e psicológico.

Com a nova regra, a chamada “negligência emocional” passou a ser considerada um ato ilícito civil. Isso significa que deixar de conviver com o filho sem justificativa, ignorar sua existência ou não participar minimamente de sua formação pode gerar consequências na Justiça. O entendimento é de que o abandono afetivo não é apenas uma questão moral ou familiar, mas também uma violação de direitos da criança e do adolescente.

Caso o abandono seja comprovado judicialmente, a mãe ou o pai omissos poderá ser condenado ao pagamento de indenização por danos morais, como forma de reparar o prejuízo emocional causado. Cada situação é analisada individualmente e é necessário

demonstrar que houve ausência injustificada e que essa conduta trouxe sofrimento ou prejuízos ao desenvolvimento do filho. A nova lei não altera a obrigação de pagar pensão alimentícia, que continua sendo um dever legal independente do convívio afetivo. Ou seja, pagar pensão não substitui a presença e o cuidado, e a falta de convivência não autoriza deixar de contribuir financeiramente. A Defensoria Pública segue atuando na orientação jurídica gratuita de famílias que enfrentam esse tipo de situação, oferecendo atendimento para reconhecimento de paternidade, regularização de pensão alimentícia e outras medidas necessárias para garantir os direitos de crianças e adolescentes.



# 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.



👤 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.

DMD

## MUDANÇAS NA CNH

# Alunos matriculados podem pedir reembolso por aulas canceladas

Cancelamento de cursos e reembolso por aulas não frequentadas geram dúvidas entre alunos matriculados

Da Assessoria

AGÊNCIA BRASIL

As novas diretrizes para emissão da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) estabelecidas pelo Programa CNH do Brasil já estão em vigor. Para auxiliar os consumidores de Mato Grosso, a Secretaria Adjunta de Proteção e Defesa dos Direitos do Consumidor (Procon-MT) explicou sobre os direitos alterados pela nova legislação.

A secretária adjunta do Procon-MT, Ana Rachel Pinheiro Gomes, esclareceu que entre os pontos que mais geram questionamentos está a possibilidade de cancelamento de cursos e reembolso por aulas ainda não cursadas para alunos que já estavam matriculados em autoescolas.

Pelas regras anteriores, era preciso realizar 45 horas-aula teóricas e 20 horas de aulas práticas obrigatórias para tirar a CNH. Com o novo modelo, o curso teórico pode ser realizado de forma gratuita, não tendo mais carga horária obrigatória, e as horas de aulas práticas exigidas foram reduzidas de 20 para duas horas.

“Com essas alterações, o aluno que já estava matriculado pode solicitar o cancelamento e devolução integral de valores de aulas não cursadas. As autoescolas não podem reter esses valores nem cobrar multas rescisórias, já que o cancelamento é imposto por uma nova norma e não por desistência voluntária. Os fornecedores, entretanto, não são obrigados a reembolsar as aulas que já foram realizadas”, salientou Ana Rachel.

O Procon Estadual entendeu também que a comercialização de pacotes pelos mesmos valores cobrados anteriormente, sob pretexto de liberdade de preços, é abusiva. “Se o serviço prestado diminuiu 90%, o preço cobrado não pode permanecer o mesmo. Manter o valor de um pacote de 20 aulas para entregar apenas duas é prática abusiva, configurando elevação de preço sem justa causa e vantagem excessiva”, disse o coordenador de Fiscalização, Controle e Monitoramento de Mercado, André Badini.

**VEJA OUTRAS ALTERAÇÕES DA CNH RELACIONADAS A DIREITOS DOS CONSUMIDORES:**

- Curso teórico gratuito: O consumidor não é mais obrigado a pagar por aulas teóricas em autoescolas. O conteúdo está disponível de forma gratuita e online através do aplicativo da Carteira Digital de Trânsito (CDT) ou CNH do Brasil.

- Carga horária mínima: A lei agora exige apenas duas horas de aula prática. A contratação de aulas adicionais é opcional e deve ser baseada na vontade do aluno em se sentir mais preparado.

- Venda Casada: É proibido condicionar a realização do exame prático à compra de pacotes de aulas extras.

- Transparência: Antes de assinar o contrato, o consumidor deve exigir o detalhamento de todos os valores. O estabelecimento deve separar claramente o que são taxas do Detran-MT e o que é o valor do serviço de instrução.

- Novas provas: O exame prático mudou e não há mais a “reprovação automática” por faltas leves. Agora, o candidato é avaliado por um sistema de pontos durante o percurso em via pública.

- Fim da validade de 12 meses: O processo de habilitação agora é perene. Isso significa que os exames e aulas realizados não perdem mais a validade após um ano, eliminando a necessidade de pagar “taxas de reativação” ou de recomprar pacotes inteiros por atrasos administrativos ou pessoais.

- Liberdade de escolha (Instrutor Autônomo): O consumidor não está mais restrito às autoescolas (CFCs). É permitido contratar diretamente instrutores de trânsito autônomos credenciados pelo Detran-MT, o que pode reduzir consideravelmente os custos da CNH.

- Proibição de recálculo por “Aula Avulsa”: Em caso de reembolso, a autoescola não pode recalcular as aulas já dadas com base no preço de “aula avulsa” (geralmente mais cara) para diminuir o valor que o consumidor deve receber de volta.

## AUTOESCOLAS

A secretária Ana Rachel explicou que, devido à readequação de mercado, caso alguma unidade de autoescola encerre suas atividades e não cumpra com contratos de alunos já matriculados, o consumidor deve solicitar formalmente o reembolso de todos os serviços e taxas que não foram prestados.



Segundo o órgão, quem já tinha contrato pode pedir devolução integral das aulas não feitas e sem multa. No entanto, os valores de aulas já realizadas não serão reembolsados

Se não for possível um acordo, o consumidor deve registrar uma reclamação em uma unidade de Procon.

Também é importante denunciar a autoescola à Ouvidoria do Detran e registrar um Boletim de Ocorrência na Delegacia do Consumidor (Decon-MT).

“Se a empresa decretar falência judicialmente, quem tiver prejuízos precisará ingressar na ação judicial para entrar na lista de credores da empresa e ter os valores pagos restituídos.

Caso a empresa apenas feche as portas, o Código de Defesa do Consumidor estabelece que o fornecedor deve cumprir com os contratos em andamento ou restituir os valores dos serviços que não forem prestados”, alertou a secretária

# ESTÁ MUITO MELHOR VIVER MATO GROSSO



**PONTES ENTREGUES: 221**  
**PONTES EM OBRA: 131**



**Governo de  
Mato  
Grosso**



## FEVEREIRO ROXO

# Alzheimer, lúpus e fibromialgia: veja o ponto em comum entre as doenças

A Campanha Fevereiro Roxo vem para conscientizar a população para que estas doenças sejam identificadas ainda na fase inicial

Elloise Guedes

Foto Divulgação

Alzheimer, lúpus e fibromialgia são doenças diferentes, mas que apresentam dois pontos em comum: são doenças crônicas e incuráveis. A Campanha Fevereiro Roxo vem para conscientizar a população para que estas doenças sejam identificadas ainda na fase inicial, para que seus sintomas sejam controlados ou retardados, oferecendo melhor qualidade de vida aos pacientes acometidos por estas patologias.

A conscientização sobre essas doenças é fundamental para que as pessoas conheçam os sintomas, os fatores de risco e a importância do diagnóstico precoce. Quanto mais cedo a doença for diagnosticada, maiores são as chances de sucesso no tratamento e de melhora na qualidade de vida do paciente. Além disso, a informação é uma ferramenta poderosa para combater o preconceito e a desinformação que cercam essas doenças, permitindo que os pacientes se sintam mais acolhidos e compreendidos.

**VEJA QUAIS SÃO AS DOENÇAS CRÔNICAS:**

## LUPUS

Doenças autoimunes são aquelas em que o sistema imunológico da pessoa ataca tecidos saudáveis do próprio corpo, por engano. As causas das doenças autoimunes ainda não são conhecidas.

O Lúpus é uma doença autoimune inflamatória que pode afetar pele, articulações, rins e cérebro. Os sintomas incluem dores articulares, cansaço, alterações nos rins, fígado, pele.

O diagnóstico para Lúpus não é tão simples, porque os sintomas podem variar muito de pessoa para pessoa e mudam com o passar do tempo, o que em muitas vezes confunde com os sinais de outras doenças.

O diagnóstico é feito através da avaliação médica com auxílio de alguns exames de sangue.

A ciência ainda não descobriu a cura para o Lúpus, mas se for feito diagnóstico e tratamento adequados, os sintomas diminuem muito, tendendo a desaparecer em alguns casos.

## FIBROMIALGIA

É uma doença crônica (dura mais de três meses), caracterizada por uma alteração do Sistema Nervoso Central (SNC), onde o cérebro, o cérebro e demais estruturas passam a perceber todo o tipo de estímulo do corpo na forma de dor. O indivíduo tem dor no músculo do braço, por exemplo, mas não porque tem uma lesão na estrutura, e sim porque os nervos, que trazem estímulos para essa região, entendem como se existisse uma lesão.

Os sintomas: dor no corpo todo, sono não reparador, dificuldade de concentração.

A doença, não tem uma cura definitiva, mas as mudanças no estilo de vida, o diagnóstico e tratamento, além de tratamentos complementares (fisioterapia, atividade física, acupuntura, auriculoterapia) oferecem um controle muito grande das dores.

## ALZHEIMER

É uma doença neurodegenerativa progressiva que afeta a memória e as funções cognitivas, comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais.



O paciente pode ter esquecimentos acima do normal, dificuldade para se concentrar e realizar atividades que exigem muito a cognição.

A causa ainda é desconhecida, mas acredita-se que seja geneticamente determinada.

A Doença de Alzheimer costuma evoluir para vários estágios de forma lenta e não há o que possa ser feito para barrar o avanço da doença. manter a cabeça ativa e uma boa vida social, regada a bons hábitos e estilos, pode retardar ou até mesmo inibir a manifestação da doença. Com isso, as principais formas de prevenir, não apenas o Alzheimer, mas outras doenças crônicas como diabetes, câncer e hipertensão, por exemplo, são:

- Estudar, ler, pensar, manter a mente sempre ativa;
- Fazer exercícios de aritmética;
- Jogos inteligentes;
- Atividades em grupo;
- Não fumar;
- Não consumir bebida alcoólica;
- Ter alimentação saudável e regrada;
- Fazer prática de atividades físicas regulares.

## TRANSPARANÁ 2026

# Mato Grosso terá representantes no maior rally de regularidade do mundo

Entre os representantes mato-grossenses estão Douglas Fonseca de Oliveira e o empresário/piloto Maik Alencar

Da Redação

O estado de Mato Grosso estará representado no Transparaná 2026, considerado o maior rally de regularidade do mundo, que será disputado em fevereiro, no estado do Paraná. **NO BOX DE SERVIÇO** - Evento: Transparaná – Maior rally de regularidade do mundo Local: Estado do Paraná – Brasil Categorias: Carros, motos, quadriciclos e UTVs Categoria de Maik: UTV Junior

A competição, que reúne pilotos e navegadores de diversas regiões do país, exige precisão de navegação, controle rigoroso de médias e alto nível de resistência física e mental. O percurso atravessa o Paraná de oeste a leste, passando por estradas vicinais, trilhas e trechos de grande complexidade técnica.

Entre os representantes mato-grossenses estão Douglas Fonseca de Oliveira, da cidade de Rondonópolis, e o empresário/piloto Maik Alencar, de Cuiabá (Grupo Porto Motos), que retorna à prova com objetivos bem definidos e foco no resultado.

Maik participou do Transparaná na edição passada, quando teve como navegadora sua esposa, Francielle Locatelli, ficando em segundo lugar na categoria UTV iniciantes. Para a edição atual, o piloto cuiabano contará com a experiência de um dos navegadores mais respeitados do cenário nacional: Ênio Bozzano Junior. A dupla competirá na categoria UTV Junior, mirando diretamente as primeiras posições.

A participação no Transparaná faz parte de um planejamento esportivo maior. A prova será utilizada como preparação para o Rally dos Sertões, onde Maik pretende estreiar oficialmente como competidor ainda neste ano.

Na edição anterior dos Sertões, o piloto participou como convidado, experiência que reforçou sua decisão de ingressar definitivamente nas grandes competições off-road do país.

**NAVEGAÇÃO EXPERIENTE COMO DIFERENCIAL TÉCNICO**

Reconhecido no meio do rally brasileiro, Ênio Bozzano Junior construiu sua carreira com base em navegação precisa, leitura estratégica de planilhas e desempenho consistente em provas de longa duração. Sua experiência agrega valor técnico à equipe e representa um diferencial importante em uma competição onde regularidade e estratégia são determinantes para o resultado final.

A parceria com Bozzano eleva o nível competitivo do projeto e fortalece as chances de Maik Alencar na disputa da categoria UTV Junior. Ênio chega afiado para a competição, tendo participado em Janeiro/2026 do Rally Dakar, a mais importante prova de rally do mundo.

**PILOTO MIRA TÍTULO E CONSOLIDAÇÃO NO OFF-ROAD NACIONAL**

Para Maik Alencar, o Transparaná é mais do que uma competição. É um passo decisivo em sua trajetória no off-road. Com preparação, planejamento e uma equipe sólida, o piloto entra na prova com o objetivo claro de brigar pelo título da categoria UTV Junior.

Maik vai participar do evento representando a equipe Sportbay, um time vencedor que leva o esporte a sério.

Foto Divulgação



A competição, que reúne pilotos e navegadores de diversas regiões do país, exige precisão de navegação, controle rigoroso de médias e alto nível de resistência física e mental

A participação no rally paranaense também representa um momento importante de consolidação, ampliando experiência, ritmo de prova e integração entre piloto e navegador, fatores essenciais para desafios ainda maiores no calendário nacional.

“Esse convite do Marlon Bonilha para participar da equipe Protork me deixou muito feliz e mostra que estou no caminho certo. Sou muito grato a Deus, aos meus amigos que sempre estão me incentivando e minha família que sempre esteve ao meu lado. Participar junto com um navegador do nível do Ênio Bozzano, este ícone do rally brasileiro, com certeza vai fazer toda a diferença e trazer a experiência que eu preciso já pensando no rally dos sertões e em outras competições nacionais.” disse o empresário Maik Alencar.

## BOX SERVIÇO

Evento: Transparaná – Maior rally de regularidade do mundo Local: Estado do Paraná – Brasil Categorias: Carros, motos, quadriciclos e UTVs Categoria de Maik: UTV Junior.

## REPRESENTANTES DE MATO GROSSO:

- Douglas Fonseca de Oliveira – Rondonópolis Navegador: Edson Luiz Cordeiro • Maik Alencar – Cuiabá Navegador: Ênio Bozzano Junior

## PÁGINA LAZER

### Truques de limpeza incríveis pra deixar seu carro impecável

#### TRUQUES DE LIMPEZA – ESTOFAMENTO

Em termos de superfície de contato, os estofados abrangem uma área considerável do interior do veículo, logo, estão mais favoráveis a reter sujeira. Uma mistura com ingredientes facilmente encontrados em casa ou no supermercado pode resolver o problema. Você precisará de:

- 500 ml de água;
- ¼ de uma xícara de álcool;
- 1 colher de bicarbonato de sódio;
- 1 colher de amaciante de sua preferência;
- 1 colher de vinagre branco.

O álcool ajuda na secagem da mistura após ser aplicada no estofado, enquanto o vinagre desinfeta o ambiente. O bicarbonato serve para limpeza e o amaciante deixa o cheiro agradável – principalmente quando as manchas são causadas por bolor, umidade ou comida estragada.

Deixe secar e depois sim passe o aspirador de pó. Nos bancos de couro, procure não usar produtos químicos para não causar manchas — de preferência, nesses casos, use só pano úmido e detergente neutro com água.

#### 2 TRUQUES DE LIMPEZA – LOCAIS EMPOEIRADOS

Em lugares como o câmbio, porta moedas, porta luva e demais compartimentos acumulam poeira e são difíceis de alcançar com o aspirador. Neste caso, use uma flanela para retirar o pó, deixando-o cair no estofamento para aspirá-lo depois.

#### 3 TRUQUES DE LIMPEZA – PAINEL

O painel pega sol e muita poeira e, por isso, também merece atenção especial. Os silicones servem para tirar o aspecto envelhecido, porém são oleosos e vale seguir duas dicas: limpe tudo com um pano úmido antes de aplicá-lo, isso evita que a sujeira não grude ainda mais, e faça a manutenção com mais frequência, já que ele pode facilitar a aderência da poeira. Só ficar de olho para não deixar a sujeira acumular.

#### 4 TRUQUES DE LIMPEZA – PELOS DE ANIMAIS

Um remédio simples e eficaz para aqueles que têm animais de estimação: borrife um pouco de água sobre os assentos e, depois, com um limpa vidros, faça a limpeza.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

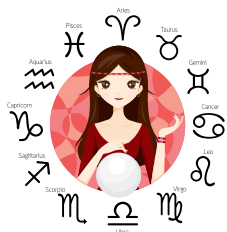
www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Objeto para puxar água (pl.)	↓	Cume; cimo	↓	Inverte a posição	↓	↓	Informação principal do atestado de óbito
Duas cidades pernambucanas		O dia decisivo		Verdadeiro			
Estradas para carros	→						
Cama, em inglês							
		Caminhoneiro (pop.)	→				
		Palco de praças					
De (?): agachado	→						Naipes cujo símbolo é um losango
Andar de um prédio							
				Animal como a Margarida (HQ)		(?) Lobo, compositor da MPB	↓
Tornar o ambiente livre de insetos		A música do hip-hop	→		Enraivecida; furiosa		
		Grande dúvida					
						Pedra de amolar	→
Estender na cama				Ações; atitudes	→		
Lubrificante de motores	→			Antecede o nove			
Lúcio Mauro, ator	→			Aroma; cheiro	→		
Taxa de hotéis				Cerimônia religiosa			Elevado; grande
						Maio, em francês	↓
Empresa do ramo de livros		4, em algarismos romanos			Adoçante natural		
							Forma do ângulo reto (Geom.)
Mãe da mãe ou do pai	→			Fruto de sabor amargo	→		

BANCO 3/bed — mal. 4/topo. 5/perna. 6/corito.

29



### AQUÁRIO- 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

*O Senhor, contudo, disse a Samuel: “Não considere sua aparência nem sua altura, pois eu o rejeitei. O Senhor não vê como o homem: o homem vê a aparência, mas o Senhor vê o coração”.*

1 Samuel 16:7

### Cuscuz paulista de frango

#### Ingredientes

4 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
1 pimentão verde picado  
1 vidro de palmito escorrido e picado  
1 lata de milho verde escorrido  
1/2 lata de ervilha escorrida  
3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado  
1 xícara (chá) de azeitona verde picada  
1 tomate picado  
1/2 xícara (chá) de molho de tomate  
1 cubo de caldo de legumes  
1 e 1/2 xícara (chá) de água morna

3 xícaras (chá) de farinha de milho  
Sal a gosto  
Óleo para untar  
1 tomate em rodela  
2 ovos cozidos em rodela  
e azeitonas verdes em rodela para decorar

**Modo de preparo:** Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite a cebola e o pimentão até murchar. Adicione o palmito, o milho, a ervilha, o frango, a azeitona, o tomate e refogue por

3 minutos. Acrescente o molho, o caldo de legumes dissolvido na água e cozinhe por 3 minutos. Adicione a farinha de milho, sal e cozinhe por 5 minutos, mexendo. Despeje em uma fôrma de buraco no meio de 24cm de diâmetro untada e decorada com tomate, ovo e azeitona, apertando com uma colher. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Desenforme e sirva.

## Sobe

A Secretaria Municipal de Saúde (SMS), divulgou os dados atualizados da cobertura vacinal na capital. O levantamento aponta avanços importantes em algumas imunizações, especialmente entre recém-nascidos e gestantes, além de desafios na ampliação da cobertura de outras vacinas.

### desce

A população de Cuiabá tem enfrentado sérios transtornos em razão das fortes chuvas que vêm ocorrendo nas últimas semanas. Localizada na rota dos temporais que atingem a região Centro-Oeste, a Capital mato-grossense tem registrado volumes pluviométricos elevados e concentrados em curto espaço de tempo. As autoridades municipais apontam que o sistema de drenagem, considerado antigo, sofre sobrecarga diante da intensidade das precipitações. Técnicos destacam que a infraestrutura atual não foi projetada para suportar índices extremos de chuva. Como consequência, diversos pontos da cidade apresentam recorrentes alagamentos. A orientação oficial é para que a população evite áreas de risco e acompanhe os alertas emitidos pelos órgãos competentes.

Foto Divulgação



## Prefeito orienta população e reforça limitações históricas da drenagem

O prefeito de Cuiabá, Abilio Brunini (PL), respondeu às críticas sobre os alagamentos registrados durante o período chuvoso e orientou a população a seguir os alertas da Defesa Civil, evitando áreas de risco. Ele explicou que o sistema de drenagem da Capital é antigo e não suporta volumes extremos de chuva, como os recentes temporais que ultrapassam 100 milímetros. Segundo o prefeito, os pontos mais afetados concentram-se na região central e em bairros periféricos, evidenciando a necessidade de investimentos estruturais.

# sherlock holmes

tonycgr@hotmail.com

Foto Divulgação



Presidente da ALMT, Max Russi e a primeira-dama Virginia Mendes

## Virginia Mendes lidera avanço histórico na proteção animal em Mato Grosso

O Governo de Mato Grosso encaminhou à Assembleia Legislativa o projeto de lei que institui a Política Estadual de Proteção aos Animais Domésticos, cria o Programa SER Família Pet e o Fundo Estadual de Proteção Animal. A proposta foi idealizada pela primeira-dama Virginia Mendes, com apoio do presidente da ALMT, Max Russi, encaminhamento pela SETASC e validação do governador Mauro Mendes.

