



Mauro Mendes:

“Seguimos trabalhando para fazer de MT um Estado cada vez mais seguro”

**Governador anunciou
a convocação de 1.122
novos profissionais para
reforçar as forças de
Segurança Pública**

O governador Mauro Mendes e o vice-governador Otaviano Pivetta anunciaram na semana passada a convocação de mais 1.122 novos profissionais para a Segurança Pública. Um reforço que mostra o compromisso do Estado com a segurança, como reforçam o governador e o vice-governador.

Foto Tunico Pinheiro



Para o governador Mauro Mendes, a convocação representa mais um passo para tornar Mato Grosso um estado cada vez mais seguro

PB.03

Nova licitação do Governo prevê R\$ 130 milhões para construir terminais do BRT

A Secretaria Estadual de Infraestrutura e Logística (Sinfra) lançou na semana passada um novo edital de licitação para construir os terminais e o centro de controle operacional do BRT.

Foto Divulgação



PB.04

Março Amarelo: 30 a 50% das mulheres com Endometriose podem apresentar infertilidade

Março também é o mês mundial de conscientização sobre a endometriose. Uma doença comum às mulheres em período reprodutivo atinge aproximadamente 7 milhões de brasileiras, de acordo com estimativa da Associação Brasileira de Endometriose. Em todo o mundo, são mais de 170 milhões de mulheres acometidas pela patologia. A Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), reforça que a condição é frequentemente uma causa de infertilidade, afetando até 30 a 50% das mulheres com endometriose.



PB.05

Cresce uso das canetas emagrecedoras

No Brasil, as canetas emagrecedoras já estão presentes em pelo menos 25% dos lares, ou seja, em um em cada quatro.

O levantamento é da Nielsen Q Brasil, que apontam que o medicamento se tornou uma alternativa eficiente e rápida às cirurgias e terapias restritivas no tratamento da obesidade – que atinge um em cada três pessoas no país, mas que tem reduzido os gastos com outros produtos no orçamento familiar, como itens de higiene e limpeza e até com alimentação.

Por outro lado, diante de resultados tão impressionantes, muita gente começou a ver esses remédios como um “santo graal” da boa forma. A questão é que, na bula, os medicamentos são indicados somente para pessoas com quadros de obesidade e diabetes tipo 2. Mesmo assim, eles têm sido amplamente usados com fins estéticos.

A medicação é injetável, vendida já com as agulhas para aplicação, e assim passou a ser chamada de caneta emagrecedora. Esses produtos podem ser encontrados em farmácias e drogarias e podem apresentar os

seguintes efeitos colaterais: náuseas, dor abdominal, refluxo, inchaço, vômitos, diarreia e constipação. Além desses efeitos, e por conta de um ideal estético difundido na sociedade contemporânea, muitos são os riscos assumidos pelas pessoas na busca pelo emagrecimento com as canetas.

Em fevereiro, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) divulgou alerta sobre como o uso irregular das canetas eleva o risco de pancreatite. Desde 2020, o Ministério da Saúde registrou 145 casos suspeitos e investiga pelo menos

seis mortes nessas condições. Também são citados na literatura médica efeitos colaterais como pedras na vesícula, doenças gastrointestinais e até perda de visão.

Por esse motivo é essencial que a prescrição das canetas emagrecedoras seja feita por profissionais médicos qualificados, após a realização dos exames clínicos necessários e da avaliação do histórico do paciente. Tentar contornar essa etapa – muitas vezes de forma ilegal – é colocar a própria vida em perigo em busca de uma transformação estética passageira

ARTIGO

Você tem tempo para fazer o seu marketing?

Não, este artigo não foi escrito por uma inteligência artificial. Na contramão do que temos vivenciado, ainda tirei um tempinho para falar de um assunto que acompanho diariamente: o marketing! Mas antes de entrar no tema, propriamente, quero falar do tempo. Como está sua agenda hoje?

Você já reparou o quanto o tempo tem sido precioso. Não temos tempo para nada, tudo tem que ser agendado, estipulado e até os hobbies têm seu momento certo dentro da programação do nosso dia! Não sei em que momento chegamos neste cenário, mas sei que todo mundo me parece estar na mesma situação, falta de tempo!

Conversando com uma amiga, eu até me lembrei daquele filme que as pessoas roubam e usam o tempo como moeda de troca. Essa parte (confesso) tive que buscar na internet o nome: O Preço do Amanhã (In Time, 2011), estrelado por Justin Timberlake e Amanda Seyfried. Enfim, o que parecia filme de ficção científica, na verdade adiantou a nossa moeda de valor na atualidade: o tempo.

Realmente a nossa amiga IA tem nos poupado tempo em muitos afazeres. Aliás, tem sido até assustador como isso ocorre, mas, de todo modo, a realidade está além da virtual! A inteligência programa o seu caminho, pontua as notícias de seu interesse, seleciona o que é relevante na sua agenda e ainda faz seu marketing.

Isso mesmo, seu marketing! Já dizia o ditado, quem não é visto não é lembrado, e o marketing (pessoal e empresarial) passou a ser tão essencial como o setor comercial de qualquer empresa. No mundo on e off, é preciso ser visto, referenciado, citado, se não... você é esquecido (e fica sem grana, sem promoção e sem eira nem beira).

E aqui retomamos o tema: o marketing e a IA. Com as novas tecnologias você conquista inúmeras facilidades. É possível escrever um artigo (como esse), uma notícia, gerar relatório, analisar insights, artes e folders, cotar valores e outras inimagináveis coisas que são de responsabilidade de um setor de comunicação e marketing.

Ok, tudo isso é magnífico, mas outra pergunta que deixo é: como está seu tempo para ter tempo de criar prompts para uma IA? Quem usa a inteligência sabe que ela não gera conteúdo sem um comando (pelo menos, por enquanto), e esse comando tem que ser claro para que algum conteúdo saia entendível. E, acima de tudo, credível e vendável! Ah, tem que ter tempo também para divulgar, não se esqueça!

Trabalhar com produção de conteúdo extrapola os textos prontos que a IA gera, as artes sem um direcionamento ou os conteúdos vazios que usam uma infinidade de artigos e conexões. O marketing leva tempo, estratégia e sapiência. É preciso entender que uma palavra pode comunicar melhor que um texto enorme e cheio de emojis. Ou você, quando observa que é um texto da IA, lê até o final? O marketing (acrescento a comunicação de modo amplo) nunca foi tão essencial para você e para o seu negócio. Na enxurrada de informações, produzir conteúdo que atraia, com estratégia e assertividade não está descrito na IA.

Afinal, até mesmo o prompt que pode te entregar algo também exige conhecimento na área.

Para valorizar, de fato, o seu tempo e sair na frente no mundo corporativo (grana), nada melhor do que investir em quem entende de marketing/comunicação. Vai sobrar tempo, visibilidade, vendas e promoção para você investir no que mais importa: viver a vida usufruindo do que a visibilidade pode te dar. Fica a dica, e sem uso da IA, viu?!



Adriele Rodrigues é assessora de comunicação e marketing especialista em produção de conteúdo



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

REFORÇO NA SEGURANÇA

“Seguimos trabalhando para fazer de MT um Estado cada vez mais seguro”, afirma Mauro

Governador anunciou a convocação de 1.122 novos profissionais para reforçar as forças de Segurança Pública

Da Redação

Mayke Toscano/Secom-MT

O governador Mauro Mendes e o vice-governador Otaviano Pivetta anunciaram na semana passada a convocação de mais 1.122 novos profissionais para a Segurança Pública. Um reforço que mostra o compromisso do Estado com a segurança, como reforçam o governador e o vice-governador. Do total de convocados, 369 são para a Polícia Militar, 235 para a Polícia Civil, 349 para o Corpo de Bombeiros, 141 para a Perícia Oficial e Identificação Técnica (Politec), 22 para a Secretaria de Segurança Pública (Sesp), 5 para o Centro Integrado de Operações de Segurança Pública (Ciosp) e 1 para o Centro Integrado de Operações Aéreas (Ciopaer).

“Anunciamos a convocação de 1.122 novos profissionais para a Segurança Pública de Mato Grosso. Com esse chamamento, já são mais de 4.200 agentes incorporados às forças de segurança desde 2019. Esses novos policiais, bombeiros e peritos vão passar por treinamento e qualificação para reforçar o trabalho das nossas instituições e garantir mais segurança para a população em todas as regiões do estado. Seguimos trabalhando para fazer de Mato Grosso um estado cada vez mais seguro para as famílias, porque aqui em Mato Grosso é tolerância zero contra o crime”, pontou Mauro.

O vice-governador Otaviano Pivetta ressaltou que a medida reforça a estrutura das forças de segurança e amplia a qualidade dos serviços prestados à população.

“É um momento de comemoração dessa decisão importante que ajuda Mato Grosso a continuar se desenvolvendo e trazendo mais segurança para as famílias de todos os cantos do estado”, afirmou.

De acordo com o secretário de Segurança Pública do Estado, coronel César Roveri, dos novos profissionais, a maioria vai reforçar o atendimento no interior do estado.

“Já chamamos cerca de 3 mil servidores desde 2019 e, com esse novo chamamento, vamos chegar perto de 4 mil profissionais incorporados à Segurança Pública. Esse reforço é importante para suprir deficiências em alguns municípios e também para ampliar serviços como as novas unidades do Corpo de Bombeiros e da Politec no interior”, afirmou.

Os novos profissionais convocados serão incorporados às instituições conforme o cronograma de formação e os trâmites administrativos necessários para o ingresso no serviço público.



Para o governador Mauro Mendes, a convocação representa mais um passo para tornar Mato Grosso um estado cada vez mais seguro

CONSCIENTIZAÇÃO

Março Amarelo: 30 a 50% das mulheres com Endometriose podem apresentar infertilidade

Em todo o mundo, são mais de 170 milhões de mulheres acometidas pela patologia

Elloise Guedes

Março também é o mês mundial de conscientização sobre a endometriose. Uma doença comum às mulheres em período reprodutivo atinge aproximadamente 7 milhões de brasileiras, de acordo com estimativa da Associação Brasileira de Endometriose. Em todo o mundo, são mais de 170 milhões de mulheres acometidas pela patologia. A Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO), reforça que a condição é frequentemente uma causa de infertilidade, afetando até 30 a 50% das mulheres com endometriose.

No Brasil, uma em cada dez mulheres possui algum tipo de endometriose. Isso significa que cerca de 10 milhões de mulheres sofrem com a endometriose em solo brasileiro, conforme informações da OMS. Segundo especialistas, a endometriose é a principal causa de infertilidade e dor pélvica. A endometriose é uma doença ginecológica benigna e crônica caracterizada pela presença de tecido endometrial, que reveste o útero, fora do órgão.

Ela atinge mulheres em período reprodutivo devido à alta exposição ao estrogênio, hormônio responsável pelo controle da ovulação e pelo desenvolvimento de características femininas. A idade, a primeira menstruação precoce, a menopausa tardia, história familiar de primeiro grau, sedentarismo, dieta e nunca ter engravidado são alguns dos fatores de risco.

Identificar os primeiros sintomas o mais cedo possível pode fazer toda a diferença para um diagnóstico precoce. Cólicas extremamente dolorosas, dores na região lombar e durante as relações sexuais também podem ser sinais da presença de tecido endometrial fora do útero, que é o que define a endometriose. É importante perceber se as dores, incômodos e sangramentos aumentam a cada ciclo menstrual e a cada relação íntima.

Além das queixas das dores e fluxo contínuo da menstruação, há outras formas de detecção da endometriose, como exame clínico, por meio do toque vaginal, realizado por um profissional experiente e considerado de grande valia. Mas os exames de imagem, como ultrassom transvaginal e a ressonância magnética são fundamentais.



Arquivo

Com o avanço das pesquisas e a melhora progressiva da qualidade dos exames, a endometriose pode ser diagnosticada e tratada precocemente. As cirurgias laparoscópicas, por exemplo, são eficazes em casos de endometriose superficial e nos ovários – onde é feita uma pequena incisão no ovário para retirada da cápsula de sangue formada no local.

É importante ressaltar que a doença não tem cura, nem é possível preveni-la. Para tratar as endometrioses profundas recorre-se a cirurgias mais complexas, envolvendo equipe multiprofissional. Em casos de infertilidade, as técnicas de fertilização assistida podem ser bem-sucedidas e permitem às mulheres engravidar.

SINTOMAS

Os sinais são variados. Alguns como a cólica podem passar despercebidos, no entanto, a doença tem sintomas específicos como: dores pélvicas crônicas; dor durante as relações sexuais; alterações intestinais como distensão abdominal, constipação intestinal, sangramento nas fezes e dores em região do ânus durante o período menstrual; alterações urinárias como disúria, hematuria, polaciúria e urgência miccional no período menstrual e infertilidade. Vale ressaltar que a mulher que apresentar qualquer sintoma precisa procurar a ajuda de um profissional.

MARÇO LILÁS

O câncer de colo do útero é a quarta maior causa de morte entre as mulheres brasileiras, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca).

A campanha tem como objetivo, reduzir o número de mortes e promover a prevenção contra a doença desde cedo.

Além disso, a data também alerta sobre a importância de se proteger contra as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), uma vez que o vírus HPV é a principal causa do câncer de colo do útero. Durante todo o mês de março, mulheres são incentivadas a manter uma rotina de visitas ao ginecologista e a fazer exames preventivos com a orientação médica.

A doença é silenciosa nos estágios iniciais e geralmente está relacionada à infecção pelo vírus HPV, sendo possível o diagnóstico através do exame Papanicolaou, onde as células do colo do útero são coletadas e analisadas para identificar a possível presença de lesões.

EXPLICANDO LEIS

Lei garante auxílio-aluguel para mulheres vítimas de violência doméstica

O benefício pode ser concedido por até seis meses a vítimas com medida protetiva

Da Assessoria

A dependência financeira não precisa mais ser um impedimento para que mulheres em situação de violência doméstica deixem suas casas em busca de segurança. Com a Lei 14.674 de 2023, que alterou a Lei Maria da Penha, passou a ser garantida a possibilidade de concessão de auxílio-aluguel para mulheres que precisem sair do lar para proteger a própria vida.

A medida prevê apoio financeiro para mulheres em situação de vulnerabilidade que não tenham condições de arcar com os custos de mora-

dia após o afastamento do agressor. A iniciativa busca enfrentar uma das principais barreiras que mantêm vítimas em ambientes violentos: o medo de não ter para onde ir ou como pagar um novo lugar para morar.

Para ter acesso ao benefício, é necessário solicitar uma medida protetiva. O pedido pode ser feito no momento do registro da ocorrência em uma delegacia. É fundamental que a vítima peça ao delegado que inclua o auxílio-aluguel junto à solicitação da medida protetiva.

Após a autorização judicial, a mulher deve procurar o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) ou a Secretaria de Assistência Social do município, que fará o encaminhamento para o início do pagamento.

Embora seja um auxílio temporário, válido por até seis meses, a medida representa uma ferramenta importante para romper o ciclo da violência, oferecendo condições mínimas para que a vítima possa se afastar do agressor e reorganizar a própria vida com mais segurança e dignidade.

Foto Divulgação



A medida prevê apoio financeiro para mulheres em situação de vulnerabilidade que não tenham condições de arcar com os custos de moradia após o afastamento do agressor

PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

Energia solar rende desconto no IPTU em Cuiabá; confira as regras

Para ter o desconto ainda este ano, o requerimento deverá ser feito até o dia 24 de abril

Da Assessoria

Proprietários de imóveis com energia eólica, solar e outras tecnologias sustentáveis poderão ter descontos de até 25% no IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) a ser pago em 2026. Para ter o desconto ainda este ano, o requerimento deverá ser feito até o dia 24 de abril. Os interessados poderão fazer o pedido pelo portal GesconNet clicando no seguinte link: <https://cuiaba.gesconet.com.br/2.0/cuiaba/gesconweb/#/login>.

Quem optar pelo protocolo presencial, deverá comparecer a sede da Diretoria Técnica de Gerenciamento Ambiental, localizada no 4º andar do Palácio Alencastro, sede da Prefeitura de Cuiabá.

Para obter o desconto do IPTU Sustentável, o imóvel e seu proprietário não poderão ter dívidas pendentes com o município de Cuiabá.

No momento do protocolo, deverá ser apresentada a identificação do imóvel, número da inscrição no Cadastro Imobiliário Municipal e a tecnologia sustentável aplicada no imóvel.

A Secretaria Municipal de Meio Ambiente poderá requisitar outros documentos que considerar necessários. Importante ressaltar que fiscais do Meio Ambiente compa-

recerão ao imóvel para verificar a procedência das informações prestadas. Eventuais descontos concedidos pelo município poderão ser anulados posteriormente, se comprovado que o imóvel deixou de explorar as tecnologias.

O IPTU Sustentável está em vigência desde 2023, após a aprovação pela Câmara Municipal de Cuiabá da Lei Complementar 515/2022.



**GARANTA
DESCONTOS
COM O
NOTA MT**

ATÉ 5%
de desconto
À VISTA

ou em até
8X
SEM JUROS

**EMITA SUA GUIA
SEFAZ.MT.GOV.BR**



EVITE GOLPES

VALIDE SEU BOLETO OU PIX PELO
WHATSAPP DA SEFAZ **(65) 4042-9298**



**Governo de
Mato
Grosso**

mt.gov.br govmatogrosso

NOVO EDITAL

Nova licitação do Governo prevê R\$ 130 milhões para construir terminais do BRT

A empresa vencedora será responsável por elaborar os projetos executivos e depois iniciar a construção dos prédios

DA REDAÇÃO

AGÊNCIA BRASIL

A Secretaria Estadual de Infraestrutura e Logística (Sinfra) lançou na semana passada um novo edital de licitação para construir os terminais e o centro de controle operacional do BRT (Bus Rapid Transit, na sigla em inglês). Em janeiro, um leilão terminou sem propostas quando o preço era de R\$ 111 milhões.

Agora, a licitação ocorrerá por meio de dispensa eletrônica, com disputa de preços entre as empresas interessadas. O valor de referência para execução das obras é de R\$ 130,7 milhões, em lote único. Ou seja, a empresa vencedora irá executar todas as obras.

A contratação será feita de forma integrada, com a empresa vencedora sendo responsável por elaborar os projetos executivos e depois iniciar a construção dos prédios. Serão construídos os terminais de Várzea Grande, do CPA e do Porto, sendo que o CCO funcionará junto com este último.

O terminal de Várzea Grande será construído em uma área próxima ao Aeroporto Marechal Rondon, em continuidade à Avenida João Ponce de Arruda. Já o Terminal do CPA será construído entre a Avenida do CPA e a Avenida Osasco, quase em frente ao Comando Geral da Polícia Militar.

Por último, o Terminal do Porto e o CCO estão localizados na Avenida XV de Novembro, em área ao lado do supermercado Atacadão, entre a Rua Comandante Suídio e a Travessa Paiaguás.

Obras

As obras do BRT seguem em andamento em cinco frentes, o que exige atenção dos motoristas ao passar por esses locais. Confira:

* Entre o Viaduto da Sefaz e a Defensoria Pública, onde são realizadas obras de drenagem e concretagem de pistas do parque linear.

* Trecho entre o CREA e a Rua Voluntários da Pátria, onde são feitos trabalhos de recuperação do asfalto.

* Entre a Voluntários da Pátria e a Praça da Ipiranga, onde retornarão serviços de recuperação da pista.

* Entre a Praça Ipiranga e o Colégio São Gonçalo, onde terão início trabalhos de recuperação do sistema de drenagem.

* Trecho das Avenida XV de Novembro e Tenente-Coronel Duarte, onde é feito recapeamento do asfalto e novo sistema de drenagem próximo ao Shopping Popular.



Em janeiro, leilão terminou sem propostas quando o preço era de R\$ 111 milhões. Agora, o edital apresentou um valor 17,12% maior.

A previsão de contrato dessas obras citadas é até abril deste ano, de acordo com a Sinfra. Já no Complexo Leblon são outras duas frentes de trabalho.

VEJA:

- * Construção da trincheira na entrada do Jardim Leblon.
- * Construção de nova passagem sobre a Rua Trigo de Loureiro, perto da Todimo. A Sinfra informou que as obras do complexo têm previsão para o mês de junho.

EM JANEIRO

Mato Grosso tem o segundo melhor resultado do país na geração de empregos

Cuiabá foi o município mato-grossense que mais criou vagas de trabalho formais em janeiro: 2,4 mil

DA REDAÇÃO

Mato Grosso começou 2026 entre os estados que mais geraram empregos formais no país, gerando, em janeiro, 18.731 novos empregos com carteira assinada ficando na segunda posição no ranking nacional de geração de empregos, atrás apenas de Santa Catarina. Em termos proporcionais, Mato Grosso apresentou o maior crescimento do país, com avanço de 1,9% no estoque de vínculos formais. Os dados são do Novo Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged).

O desempenho foi impulsionado principalmente pelo setor da agropecuária, responsável pela geração de 10.074 empregos, seguido pelos serviços, com saldo de 5.074 vagas. Também apresentaram resultados positivos os setores da construção (+1.637), indústria (+1.102) e comércio (+844).

Ao avaliar os dados do Caged, o secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico em exercício, Anderson Lombardi, afirmou que o desempenho na geração de empregos confirma o momento positivo da economia mato-grossense e acompanha outros indicadores que apontam o fortalecimento do mercado de trabalho no Estado.

“Quando observamos a criação de empregos formais em Mato Grosso, vemos que esse resultado não acontece de forma isolada. Ele está diretamente ligado ao crescimento que o Estado vem registrando em diversos setores produtivos, ao aumento da renda e à confiança de quem investe e produz aqui. É um cenário que demonstra uma economia forte, dinâmica e capaz de continuar gerando oportunidades para a população”, destacou.

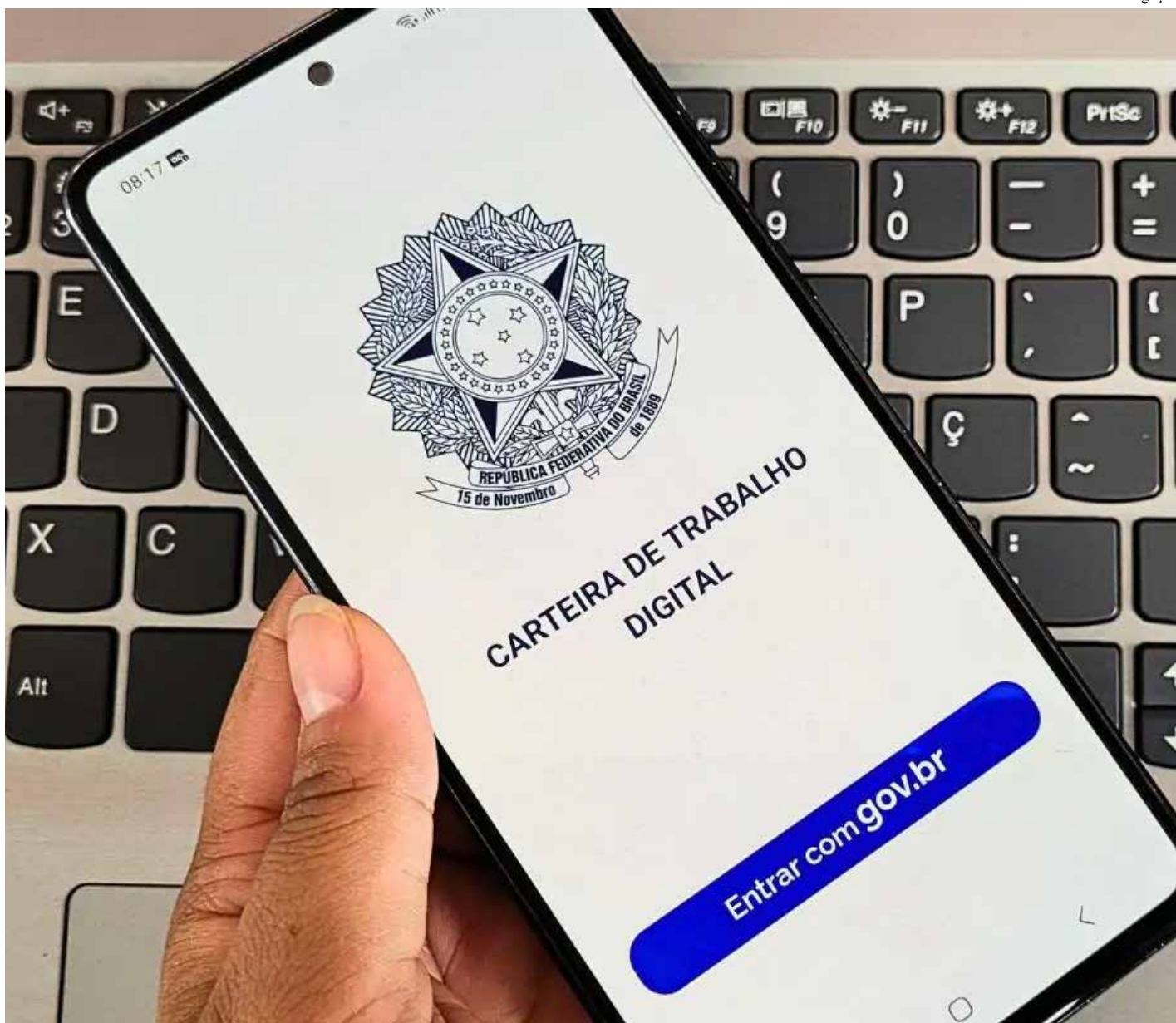


Foto Divulgação

O desempenho foi impulsionado principalmente pelo setor da agropecuária, responsável pela geração de 10.074 empregos

Já o presidente do Sistema Federação das Indústrias de Mato Grosso (Sistema Fiemt), Silvio Rangel, os resultados demonstram a força da economia estadual e o papel estratégico da indústria para o desenvolvimento regional.

“A geração de empregos em Mato Grosso mostra a força da nossa economia e o potencial de crescimento do estado. A indústria tem papel fundamental nesse processo, pois além de criar vagas, impulsiona cadeias pro-

ductivas, estimula investimentos e contribui para o desenvolvimento sustentável dos municípios”, destaca Rangel.

Cuiabá foi o município mato-grossense que mais criou vagas de trabalho formais em janeiro: 2,4 mil.

A capital do Mato Grosso tem atualmente um estoque formal de 228 mil vínculos. Em seguida, os municípios que mais geraram vagas com carteira assinada no estado foram: Sorriso (1,3

mil), Sinop (1,2 mil), Lucas do Rio Verde (859) e Rondonópolis (773). Os novos empregos com carteira assinada gerados em janeiro no estado foram ocupados, em sua maioria, por pessoas do sexo masculino (15,9 mil), com as mulheres tendo ocupado 2,8 mil vagas. Pessoas com ensino médio completo foram as principais atendidas com as vagas no Mato Grosso (11,4 mil). Jovens entre 18 e 24 anos são o grupo com maior saldo de vagas no estado: 5,8 mil.

DESCONTOS DE ATÉ 50%

Famílias precisam se recadastrar para ter direito à tarifa social da água

Mais de 9 mil famílias cuiabanas têm direito a 50% de desconto na água através da tarifa social

DA REDAÇÃO

Mais de 9 mil famílias em Cuiabá podem garantir desconto de até 50% da conta de água em 2026. O benefício faz parte da tarifa social e precisa ser renovado com a atualização cadastral.

A iniciativa é desenvolvida em parceria com a Prefeitura de Cuiabá e é destinada a clientes residenciais inscritos no Cadastro Único (CadÚnico) do Governo Federal. A medida busca ampliar o acesso aos serviços de saneamento básico e garantir mais dignidade às famílias em situação de vulnerabilidade.

“É muito importante que as famílias fiquem atentas à atualização do cadastro. A Tarifa Social tem validade de 12 meses e, para garantir a continuidade do desconto, é necessário apresentar novamente a documentação e comprovar que os critérios seguem atendidos, explica o coordenador de Clientes da Águas Cuiabá, Hunnaéus Agostinho.

Para solicitar ou renovar a Tarifa Social, o titular da conta deve:

- * Estar inscrito no CadÚnico;
- * Apresentar RG e CPF;
- * Comprovante de residência;
- * IPTU;
- * Última fatura de água;
- * Comprovar regularidade da ligação de energia elétrica;
- * Estar adimplente ou ter negociado eventuais débitos.

O atendimento para adesão ou renovação pode ser realizado presencialmente nas lojas da Águas Cuiabá, localizadas na Avenida Tenente Coronel Duarte, nº 1020 – Centro; Avenida Fernando Corrêa da Costa, nº 5291 – Coxipó; Rua Alenquer, S/N, bairro CPA II (Ganha Tempo), além dos canais digitais: Call Center 0800 646 6115 (ligação gratuita) e WhatsApp (65) 9 9276-6008.

Foto Divulgação



A Tarifa Social, que garante 50% de desconto, é válida por um ano e pode ser renovada desde que os critérios exigidos sejam novamente comprovados

COMPLEXO LEBRON

Nova trincheira acabará com congestionamento na Av. Miguel Sutil

Obra integra o Complexo Viário Leblon, projeto de mobilidade urbana do Governo do Estado com investimento de R\$ 105 mi

Da Assessoria

O Governo de Mato Grosso está construindo uma nova trincheira na Avenida Miguel Sutil em Cuiabá, na altura da Rua Boa Vista, entrada do bairro Jardim Leblon. A obra faz parte da implantação do Complexo Viário do Leblon.

Antes do início das obras, havia um semáforo no local, para controlar o trânsito e permitir que os motoristas entrassem no bairro Jardim Leblon. Com isso eram formados longos congestionamentos nos dois lados da pista, principalmente no horário de pico.

A nova trincheira está sendo construída apenas na pista que vai do Coxipó para a Rodoviária. Com isso, o trânsito permanecerá livre o tempo inteiro

para quem deseja permanecer na Avenida Miguel, para chegar na Trincheira Jurumirim, garantindo um fluxo mais rápido. Já os motoristas que desejam entrar no Jardim Leblon deverão seguir pela parte de cima.

Do outro lado, na pista que vai em direção ao Coxipó, quem quiser entrar no Jardim Leblon deverá fazer o cruzamento pela parte superior da trincheira, sem interferência dos veículos que seguem reto. Com a duplicação da Rua Boa Vista, será mais fácil chegar até a Avenida Archimedes Pereira Lima (Estrada do Moinho).

As obras no local já avançaram com as escavações

e serviços de drenagem. Atualmente estão sendo construídos os muros de contenção da trincheira e execução de aterros nas laterais.

O Complexo Viário do Leblon compreende uma série de intervenções no entorno da Trincheira Jurumirim, na Avenida Miguel Sutil. Além da nova trincheira e da duplicação da Rua Boa Vista, entre as obras executadas estão o alargamento do viaduto da Miguel Sutil, um novo elevado e a construção de um túnel na Rua Desembargador Trigo de Loureiro.

No total, o Governo de Mato Grosso, por meio da Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística, está investindo R\$ 105 milhões na obra.

mt.gov.br



govmatogrosso

O MOSQUITO SÓ QUER UMA DISTRAÇÃO PARA ENTRAR NA SUA VIDA.



► **VOCÊ JÁ SABE O QUE FAZER, NÃO DÊ CHANCE PARA O MOSQUITO** ◀



RETIRE ÁGUA
ACUMULADA
EM VASOS
DE PLANTAS



GUARDE GARRAFAS
SEMPRE DE CABEÇA
PARA BAIXO



MANTENHA
CAIXAS D'ÁGUA
E PISCINAS
COBERTAS



MANTENHA
AS LIXEIRAS
BEM FECHADAS



GUARDE PNEUS
SEMPRE
COBERTOS

► **EM CASOS MAIS GRAVES, A DENGUE
E A CHIKUNGUNYA PODEM MATAR.
SE TIVER ALGUM SINTOMA,
PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE.**



**Governo de
Mato
Grosso**

Treinar todo dia pode prejudicar seus resultados? Entenda

Em uma cultura que valoriza disciplina e superação, treinar todos os dias é frequentemente visto como sinônimo de dedicação. Mas será que o corpo acompanha esse ritmo?

“Treinar diariamente não é necessariamente prejudicial, desde que haja planejamento adequado, alternância de grupos musculares e respeito aos princípios de recuperação fisiológica”, explica o médico ortopedista Dr. Daniel Oliveira.

Segundo o especialista, o organismo necessita de tempo para reparo muscular e adaptação ao estímulo do exercício. “A ausência de períodos de recuperação pode levar ao overtraining, condição caracterizada por fadiga persistente, queda de desempenho, alterações do sono, maior risco de lesões musculoesqueléticas e sobrecarga da coluna vertebral”, diz.

Em programas bem estruturados, é possível praticar atividade física diariamente alternando modalidades, como combinar exercícios aeróbicos, treinamento resistido e alongamentos, mantendo ao menos um dia semanal de recuperação ativa ou descanso.

“Mais importante do que a frequência isolada é a qualidade da prescrição, a progressão adequada de carga e o acompanhamento profissional, especialmente em indivíduos com histórico de dor lombar, hérnia de disco ou outras patologias ortopédicas”, conclui.



PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

A bactéria, pelo número de unidades estruturais e funcionais em seu organismo (Biol.)	Caracteriza-se por viagens alinhadas com a preservação ambiental	Estado natal de James Brown e Nina Simone (EUA)	Denunciante	Liza Minnelli, atriz	Escoadouro de vias públicas	Amarres	Sistema de governo do Brasil
Segundo a forma religiosa		Bônus do Tesouro Nacional (sigla)	Mauro (?), teatrólogo de "As Tias"	Dois dos temperos mais usados	Cada postura da ioga		"Diadema", no ABCD paulista
Sthefany Britto, atriz	Palavra, em francês	Alimentar-se (o gado)					
Países mais (?): China e Índia, (Geogr.)							
Prenome do maior velocista da atualidade		Banda de rock dos anos 80			100 m ² (Metr.)		
(?) -up comedy, estilo de shows feitos no encerramento da série "Seinfeld"		A pitanga, por seu sabor	Líder da Revolução Russa		(?) Degas, pintor (FR)		
							Síndrome que vitimou Cazuza (sigla)
			Ctrl+ (?), atalho para colar (Inform.)			Grande Prêmio (sigla)	
A rede formada por trens e metrô		O principal indicador da qualidade da educação básica no Brasil (sigla)	O mais leve dos metais (símbolo)		550, em romanos	Prefixo de "antiaéreo"	
Pequeno poema medieval com estrofes de 8 versos					"Ojos (?)", sucesso de Shakira		
Buzz (?), o segundo homem a pisar na Lua					Nitrogênio (símbolo)		Eliseo Visconti, pintor brasileiro
Decisório		E, em latim	Símbolo indígena sagrado (A. do Norte)				

BANCO 2/et. 3/asi — mot. 4/ideb. 5/stand — usain. 6/aldrin — tróie. 18/turismo sustentável. 70



PEIXES- 21 fevereiro a 20 de março

Você deve estar apaixonado. É um dia lindo para namorar e ficar pertinho de quem você ama. Você pode receber uma declaração de amor ou se sentir mais confiante para expressar os seus sentimentos. Essa experiência traz para você coragem para se libertar de padrões que impediam o desdobramento de um sentimento.

ALIMENTANDO A ALMA

Portanto, eu digo, os muitos pecados dela lhe foram perdoados; pois ela amou muito. Mas aquele a quem pouco foi perdoado, pouco ama”. Lucas 7:47

Costela com creme de aipim

Ingredientes

Costela com creme de aipim 1,5 quilos de costela bovina 500 gramas de aipim 1 cebola picada 6 dentes de alho Meia colher de sopa de colorau 3 tomates picados 400 mililitros de caldo de legumes ou água sal a gosto pimenta-do-reino a gosto tomilho a gosto cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo Costela com creme de aipim

1 - Corte 200 gramas do aipim em cubinhos e 300 gramas em cubos maiores. 2 - Em uma panela de pressão, coloque um fio de óleo e aos poucos doure bem as costelas, fazendo o pinga e frita. Tire as costelas da panela e reserve as costelas e o caldo. 3 - Na mesma panela, doure bem cebola e alho. 4 - Adicione as costelas e coloque colorau, tomates, o caldo de legumes (ou água) e

o caldo do pinga e frita. 5 - Tampe a panela, deixe pegar pressão e cozinhe por 30 minutos em fogo baixo. 6 - Retire a pressão e coloque o aipim (se precisar, coloque água até cobrir). 7 - Feche novamente, aumente o fogo, espere pegar pressão e cozinhe mais 15 minutos. 8 - Retire a pressão, abra a panela, misture o cheiro-verde e sirva.

Sobe

O Governo de Mato Grosso realizou a entrega de duas unidades escolares nos municípios de Sorriso e Vera, com a presença do governador Mauro Mendes, do secretário de Educação Alan Porto e de autoridades locais. O investimento total foi de R\$ 19,3 milhões e também contempla a ampliação de oito salas na Escola Estadual Mário Raiter, ampliando o acesso à educação pública em uma área construída de 4.792 metros quadrados.

sherlock holmes

tonycgr@hotmail.com

desce

A Prefeitura de Cuiabá enfrenta críticas devido à escassez de medicamentos nas unidades públicas de saúde. O prefeito Abilio Brunini atribui o problema a dívidas acumuladas por gestões anteriores, afirmando que fornecedores condicionaram novas entregas ao pagamento de débitos referentes aos anos de 2022, 2023 e 2024.

Para tentar resolver a situação, a administração municipal informou que elaborou um plano de parcelamento das dívidas e realizou compras emergenciais de medicamentos. Segundo o prefeito, os primeiros lotes já começaram a chegar às unidades de saúde e o processo de reabastecimento está em andamento.

O problema ganhou maior repercussão após o Ministério Público Estadual solicitar esclarecimentos sobre a falta de medicamentos e insumos em policlínicas e UPAs. Enquanto a Prefeitura afirma que trabalha para regularizar os estoques e ampliar serviços, a população ainda relata dificuldades no acesso a medicamentos básicos na rede municipal.



Botelho critica mudança em comissão sem aval do governo

O deputado estadual Eduardo Botelho (União Brasil) criticou a alteração na composição de uma comissão da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT) e afirmou que a decisão ocorreu sem autorização do governador Mauro Mendes nem do secretário-chefe da Casa Civil, Fabio Garcia.

Segundo Botelho, ao tomar conhecimento da mudança publicada oficialmente, entrou em contato com ambos para esclarecer se havia algum pedido do Executivo para a substituição. De acordo com ele, tanto o secretário quanto o governador negaram qualquer solicitação.

Foto Divulgação



Primeira-dama Virginia Mendes e o governador Mauro Mendes

Primeira-dama Virginia Mendes avalia candidatura a deputada federal

A primeira-dama de Mato Grosso, Virginia Mendes, afirmou que ainda não decidiu se disputará uma vaga na Câmara dos Deputados nas próximas eleições. A declaração foi feita durante agenda pública ao lado do governador Mauro Mendes (União Brasil).



“Liguei para o secretário e perguntei se ele tinha pedido para tirar. Ele disse que não. Perguntei ao governador também e ele disse que não pediu nada. Então, isso é coisa do Dilmar”, declarou o parlamentar.