



**PIVETTA: “REPRESENTO
UM MODELO DE GESTÃO
QUE PODE FAZER MT
AVANÇAR AINDA MAIS”**

Governador ressaltou
que “Mato Grosso
é o Estado das
oportunidades”.

PG.10



DATA 21 A 27 DE SETEMBRO DE 2026

FUNDADOR: **MAX FEITOSA MILAS**

MEGA LANÇAMENTO DE CAMPANHA

Juca: “A nossa força vem do povo. E é com essa energia que vamos seguir ralando por MT”

O deputado estadual Juca do Guaraná (PSDB) deu início oficialmente à campanha pela reeleição à Assembleia Legislativa de Mato Grosso em um evento que reuniu quase 4 mil pessoas em Cuiabá.

Em seu discurso, Juca agradeceu a presença das pessoas que participaram do lançamento e lembrou a trajetória construída desde os três mandatos como vereador por Cuiabá.



PG.03

FÉ E POLÍTICA



Lideranças políticas e movimentos católicos se unem em defesa da família em Cuiabá

PG.04

SINAIS DE ALERTA



Trombose nem sempre apresenta todos os sintomas e pode passar despercebida

PG.04

BUSCA PELA REELEIÇÃO



Max: “Cada demonstração de apoio deixa essa caminhada ainda mais especial”

PG. 08

EDITORIAL

Votar com consciência

A hora do eleitor ir às urnas se aproxima. No próximo dia 4 de outubro estaremos elegendo um novo presidente da República, novos senadores, deputados federais e estaduais. A consciência na hora da votação é essencial e aumenta a expectativa de mudanças no cenário político do Brasil.

As eleições são um ato de cidadania, é por meio delas que a população faz a escolha daquelas pessoas que vão criar as leis que todos os cidadãos terão de seguir posteriormente.

A responsabilidade é grande e as informações disponíveis dos candidatos são poucas, o que faz com que o eleitor tenha que ter atenção especial na hora de escolher o seu candidato. Para questionar um candidato de maneira consciente, o eleitor precisa estar bem informado. Isso só é factível se conhecer minimamente a opinião dos postulantes sobre os mais variados assuntos. Com este panorama amplo, é possível compreender melhor o conjunto de ideias dos concorrentes no pleito deste ano.

Na eleição de outubro escolheremos além do presidente, os integrantes do Legislativo, nas esferas federal e estadual. Eis a brecha, nossa chance de realmente devolver à nação brasileira chances de um destino melhor. Trata-se, em primeiro lugar, de entender que esta será a escolha mais importante, aquela que mais pode fazer diferença e mudar rumos.

É absolutamente fundamental que cada eleitor brasileiro tenha em mente a realidade e, conseqüentemente, cons-

ciência de seu próprio poder e responsabilidade. Tudo isso para fazer a melhor escolha possível e dessa forma dar uma chance a seu país.

Quando um governante é escolhido de qualquer jeito, sem considerar os aspectos importantes de um voto consciente, a população traz sobre si fardo muito pesado. É fundamental elegermos pessoas que estão verdadeiramente preocupadas em transformar a vida da população um pouco melhor.



ARTIGO

Câncer de tireoide

Setembro é um período dedicado à conscientização sobre o câncer de tireoide e uma oportunidade para ampliar uma discussão que muitas vezes fica concentrada no diagnóstico e na cirurgia. Para muitos pacientes, a retirada da tireoide é uma etapa fundamental do tratamento, mas o cuidado com a saúde continua depois dela.

A tireoide é uma pequena glândula localizada na região anterior do pescoço, mas exerce uma função importante no equilíbrio do organismo. Os hormônios produzidos por ela participam da regulação do metabolismo e de diversas funções do organismo.

Por isso, quando há retirada total da glândula, o organismo passa a depender da reposição do hormônio tireoidiano. É nesse momento que o acompanhamento endocrinológico ganha especial importância.

A reposição com levotiroxina não deve ser entendida apenas como a substituição de um hormônio que deixou de ser produzido. Em pacientes que tiveram câncer de tireoide, a definição da dose pode fazer parte da própria estratégia de acompanhamento da doença.

Um dos pontos centrais é o controle do TSH, hormônio produzido pela hipófise que estimula a tireoide. Dependendo das características do tumor, pode ser necessário manter o TSH mais baixo, de acordo com o risco de recorrência e com a resposta ao tratamento. Essa meta não é igual para todos e pode mudar ao longo dos anos. Por isso, não existe uma dose de reposição hormonal que sirva indistintamente para todos os pacientes.

O seguimento pode envolver, conforme cada caso, exames laboratoriais, avaliação dos níveis hormonais, dosagem

de tireoglobulina e anticorpos antitireoglobulina, além de exames de imagem e outras estratégias definidas pela equipe responsável.

O objetivo é acompanhar a resposta ao tratamento, identificar precocemente eventuais sinais de persistência ou retorno da doença e, ao mesmo tempo, evitar tratamentos mais intensos do que o necessário.

Esse equilíbrio é particularmente importante. Manter o TSH excessivamente baixo por períodos prolongados, quando isso não é necessário do ponto de vista oncológico, pode trazer repercussões para a saúde cardiovascular e óssea. Por outro lado, uma reposição insuficiente pode levar ao hipotireoidismo e comprometer o bem-estar e a qualidade de vida. A decisão precisa considerar o câncer, mas precisa considerar a pessoa como um todo.

Outro aspecto importante é compreender que o acompanhamento não deve ser abandonado porque os primeiros exames após o tratamento foram satisfatórios.

O câncer de tireoide, especialmente em suas formas diferenciadas, apresenta em geral altas taxas de controle e bom prognóstico na maioria dos casos, mas isso não significa ausência de necessidade de seguimento.

Ao longo do tempo, a avaliação permite inclusive ajustar a intensidade desse acompanhamento de acordo com a evolução individual. Falar sobre câncer de tireoide, portanto, é falar não apenas sobre descobrir um nódulo ou realizar uma cirurgia. É falar sobre uma linha de cuidado que continua depois do tratamento inicial e que deve ser individualizada.

A conscientização sobre o câncer de tireoide precisa deixar uma mensagem clara: vencer uma etapa do tratamento não significa encerrar o cuidado. Para quem passou por um câncer de tireoide, acompanhamento adequado, controle hormonal e seguimento médico fazem parte do tratamento e ajudam a manter a saúde no longo prazo.

Divulgação



Mariana Ramos é endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá-MT



DIRETORA

GRAZIELLE FEITOSA MILAS

JORNALISTA RESPONSÁVEL
LUIZ A. FEITOSA - DRT 1006

LOGÍSTICA E DISTRIBUIÇÃO
Darci Abílio

JORNALISTA
VALDEMAR FÉLIX - DRT 1008/MT

FUNDADOR
MAX FEITOSA MILAS - IN MEMORIAN

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, N. 286
| Bairro: Bosque da saúde - CEP 78050-030

MEGA LANÇAMENTO

Juca: “A nossa força vem do povo. E é com essa energia que vamos seguir ralando por MT”

Deputado reuniu quase 4 mil pessoas durante o lançamento oficial de sua campanha à reeleição para a Assembleia Legislativa

Da Redação

O deputado estadual Juca do Guaraná (PSDB) deu início oficialmente à campanha pela reeleição à Assembleia Legislativa de Mato Grosso em um evento que reuniu quase 4 mil pessoas em Cuiabá.

Em seu discurso, Juca agradeceu a presença das pessoas que participaram do lançamento e relembrou a trajetória construída desde os três mandatos como vereador por Cuiabá até a chegada à Assembleia Legislativa. Para o deputado, o evento marcou uma noite importante da caminhada eleitoral e também foi uma oportunidade de reencontrar pessoas que fazem parte de sua trajetória política e pessoal.

“Eu estou muito emocionado. Olhar para esse espaço e ver mais de 3 mil pessoas aqui, entre amigos, lideranças, vereadores, apoiadores e gente que veio de diferentes lugares, é algo que toca o coração. Essa caminhada foi construída com muito trabalho, muita conversa e, principalmente, perto das pessoas”, afirmou Juca. O deputado afirmou ainda que pretende manter uma agenda de campanha em Cuiabá e no interior, com reuniões e atividades junto à população e lideranças políticas.

“A nossa força vem do povo. E é com essa energia, com humildade e muito trabalho que vamos seguir ralando por Mato Grosso”, pontuou.

Candidata a vice-governadora, Gisela Simona ressaltou a parceria de Juca com o Governo do Estado e sua atuação em diversas regiões. Ela também destacou a representatividade dos dois como parlamentares negros.

Reprodução



Juca do Guaraná afirma que pretende manter uma agenda de campanha em Cuiabá e no interior

“O Juca sempre foi um parceiro do Governo do Estado e um grande deputado estadual. Onde a gente anda, encontra boas ações do Juca do Guaraná”, afirmou.

DESTAQUE NAS PESQUISAS

A trajetória construída ao longo de anos de atuação na política continua fazendo com que o nome de Juca do Guaraná seja lembrado pelos eleitores de Mato Grosso. Em nova pesquisa de intenção de voto para deputado estadual, divulgada na última terça-feira (15), o parlamentar apareceu com 1,5% das citações.

Juca destaca que a lembrança nas pesquisas aumenta sua responsabilidade diante da população e reforça a disposição de continuar percorrendo o Estado.

“Recebo esse resultado com muita gratidão, mas também com muita responsabilidade. Por trás de cada lembrança existe uma pessoa que conheceu o nosso trabalho, que conversou conosco, que acredita no que estamos fazendo.

É isso que me dá força para continuar andando por Mato Grosso, ouvindo as comunidades e ralando por quem precisa”, afirmou.

Para Juca, ser lembrado novamente em uma pesquisa representa, sobretudo, o reconhecimento de uma história construída no contato direto com a população.

“Eu não comecei ontem. Minha história na política foi construída com muito trabalho, ouvindo as pessoas e estando perto de quem mais precisa. Foram três mandatos como vereador, a presidência da Câmara e, depois, a oportunidade de representar Mato Grosso na Assembleia.

Cada etapa dessa caminhada tem um pedaço da nossa gente”, concluiu.

O levantamento foi realizado pelo instituto Percent, entre os dias 8 e 12 de setembro, com 1.200 entrevistados nas sete microrregiões de Mato Grosso. A pesquisa tem margem de erro de 2,83 pontos percentuais, nível de confiança de 95% e está registrada sob os números MT-00440/2026 e BR-01019/2026.

FÉ E POLÍTICA

Lideranças políticas e movimentos católicos se unem em defesa da família em Cuiabá

Encontro contou com as presenças do prefeito Abílio Brunini, do deputado federal Coronel Assis, do ex-deputado Balbinotti e do vereador Coronel Dias

Da Redação

Representantes de movimentos católicos e importantes lideranças políticas reuniram-se na última quinta-feira (17), em Cuiabá, para fortalecer o diálogo em torno da defesa da família, da vida e dos valores cristãos.

O encontro contou com as presenças do prefeito de Cuiabá, Abílio Brunini; do deputado federal Coronel Assis; do ex-deputado federal Odílio Balbinotti, suplente do senador José Medeiros; e do vereador por Cuiabá Coronel Dias, além de integrantes de diferentes movimentos católicos.

Marcada pela união e pela convergência de propósitos, a reunião abriu espaço para reflexões sobre a participação dos católicos no debate público e a construção de uma política conduzida por princípios, responsabilidade e compromisso com o bem comum.

Coronel Assis e Balbinotti demonstraram sintonia com as pautas defendidas pela comunidade católica, reafirmando a importância da fé e da luta pelo fortalecimento da família.

A presença do prefeito Abílio Brunini e do vereador Coronel Dias ampliou

a relevância institucional do encontro e evidenciou a disposição das lideranças em manter um diálogo próximo com os movimentos cristãos.

Entre os temas destacados estiveram a defesa da vida, a dignidade humana, a liberdade religiosa e a valorização da família como base da sociedade.

A iniciativa representa mais um passo na aproximação entre os movimentos católicos e os representantes públicos comprometidos com uma política de valores, diálogo e serviço à sociedade.



Marcada pela união e pela convergência de propósitos, a reunião abriu espaço para reflexões sobre a participação dos católicos no debate público

SINAIS DE ALERTA

Trombose nem sempre apresenta todos os sintomas e pode passar despercebida

Cirurgião vascular aborda os sinais que podem surgir de forma discreta e os fatores que aumentam o risco

Da Redação

Inchaço em uma das pernas, dor, sensação de peso e aumento da temperatura local estão entre os sinais que merecem atenção. Essas alterações podem aparecer de forma isolada e, em alguns casos, serem confundidas com desconfortos comuns do dia a dia.

O cirurgião vascular do Hospital São Mateus, Jorge Novak, orienta sobre a importância de observar mudanças sem causa aparente, principalmente quando atingem apenas um dos membros inferiores.

“Às vezes, o paciente percebe apenas um inchaço diferente

ou uma dor que não costumava sentir. O importante é não banalizar uma alteração persistente, principalmente quando ela aparece em apenas uma das pernas”, pondera.

Na forma venosa profunda, o coágulo se desenvolve em uma veia, com maior frequência nos membros inferiores. Uma das principais complicações ocorre quando parte dele se desprende e chega aos pulmões, podendo provocar uma embolia pulmonar.

RISCO PODE RESULTAR DE VÁRIOS FATORES

Cirurgias recentes, internações, períodos prolongados de imobilidade, câncer, obesidade, gravidez e pós-parto estão entre as situações associadas a uma maior predisposição. Histórico pessoal ou familiar e alterações da coagulação também devem ser considerados.

Hábitos cotidianos também entram nessa avaliação. Passar muito tempo sem movimentar as pernas, tabagismo e sedentarismo podem contribuir para a formação de coágulos, especialmente quando associados a outros fatores.

“O risco não depende neces-

sariamente de uma única condição. Muitas vezes, existe uma combinação de fatores. Por isso, conhecer o próprio histórico e informar ao médico situações como cirurgias recentes, uso de hormônios ou episódios anteriores é importante para avaliar a necessidade de medidas preventivas”, observa.

ATENÇÃO ÀS MUDANÇAS

Manter-se fisicamente ativo, evitar longos períodos de imobilidade, controlar o peso e não fumar estão entre os cuidados que ajudam na prevenção. Em situações específicas, medidas adicio-

nais podem ser indicadas após avaliação médica.

Além dos sintomas nas pernas, falta de ar súbita, dor no peito, aceleração dos batimentos ou desmaio exigem atendimento imediato, pois podem estar relacionados a uma embolia pulmonar.

“Prevenção também passa por conhecer os sinais e procurar atendimento quando alguma coisa foge do habitual. Quanto mais cedo o quadro é identificado, mais rapidamente é possível iniciar a abordagem adequada e reduzir o risco de complicações”, pontua Jorge Novak.

QUADRAS E CAMPOS

Cuiabá revitaliza 35 espaços esportivos e mantém obras em outros 10

Cerca de 35 quadras, campos, ginásios e outros equipamentos esportivos já receberam melhorias em 2026

Da Redação

A Prefeitura de Cuiabá, por meio da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, vem ampliando o trabalho de revitalização e manutenção dos espaços esportivos da Capital.

Cerca de 35 quadras, campos, ginásios e outros equipamentos esportivos já receberam melhorias em 2026, enquanto outras 10 estruturas estão com serviços de revitalização em andamento em diferentes bairros da Capital.

As ações incluem pintura, recuperação de gradis, muretas, traves e iluminação, além da instalação de pisos de polipropileno e melhorias em campos de futebol.

Os serviços já alcançaram diferentes regiões da cidade, incluindo espaços no Parque Cuiabá, Tijucal, Quilombo, Três Barras e Parque da Família.

Entre os destaques está o Parque da Família, que recebeu gramado sintético, garantindo melhores condições para a prática esportiva. Outros espaços também receberam pisos de polipropileno, contribuindo para a segurança e a qualidade das quadras.

As revitalizações continuam em diferentes pontos. Na Praça Popular, estão sendo realizados serviços no gradil e na quadra, com a instalação do piso e das tabelas de basquete prevista para as próximas etapas.

No Terra Nova, no Parque da Família, as muretas foram concluídas, e as próximas etapas incluem terraplanagem, colocação de areia e instalação do gradil. No bairro Bela Vista, gradil, muretas, iluminação e traves já foram revitalizados, com a pintura em andamento. Também seguem serviços no Parque Geórgia, no Miniestádio Pedra 90 e em Carmino de Campos.

Além das revitalizações, a Secretaria de Esporte e Lazer realiza ações de manutenção nos miniestádios do Jardim Independência, Jardim Cuiabá e Chácara dos Pinheiros, garantindo espaços mais adequados para a prática esportiva.

Veja os espaços que estão com revitalização em andamento:

Popular: revitalização do gradil e lixamento da quadra. Estão em andamento os serviços de instalação do piso e das tabelas de basquete.

Terra Nova (Parque da Família): muretas concluídas. As próximas etapas incluem terraplanagem, colocação de areia e instalação do gradil.

Bela Vista: gradil, muretas, iluminação e traves revitalizados. Pintura em andamento. Parque Geórgia: início da revitalização da quadra, com remanejamento de uma árvore para outro espaço dentro da praça.

Miniestádio Pedra 90: pintura externa para revitalização do espaço.

Parque Ohara: revitalização concluída, com melhorias no gradil, pintura e traves.

Carmino de Campos: serviços de reboco das muretas.

Manutenção dos miniestádios: também estão sendo realizadas ações de manutenção nos campos do Jardim Independência, Jardim Cuiabá e Chácara dos Pinheiros, garantindo espaços mais adequados para a prática esportiva.

ACREDITE.

Não foi só um empurrão, foi agressão.

DISQUE 180

DENUNCIE!



Governo de Mato Grosso



Não ignore. Se percebeu a violência, denuncie.

MOVIMENTAÇÃO DE R\$ 270 BI

Mato-grossenses consolidam no Pix uma nova forma de pagamento

Modalidade de transação financeira proporciona agilidade e melhora o fluxo de caixa das empresas

Fecomércio

Com uma movimentação de R\$ 36,5 bilhões em Pix somente em agosto, Mato Grosso já acumulou, nos oito primeiros meses de 2026, o montante de R\$ 270 bilhões. O volume financeiro é 14,96% maior em relação ao mesmo período de 2025, segundo dados divulgados pela Fecomércio-SE e analisados pela Fecomércio-MT.

Apesar da retração na movimentação em relação ao mês anterior, o montante registrado em agosto também é 12,17% superior ao observado no mesmo mês de 2025. Os números consolidam o Pix como um dos meios de pagamento mais utilizados pelos brasileiros, segundo o Banco Central do Brasil.

O levantamento mostra, ainda, que desde abril o estado mantém um patamar superior a R\$ 35 bilhões por mês em operações via Pix, contribuindo para a circulação de recursos na economia local. O presidente da Fecomércio-MT, Sebastião Gonçalves (Tião da Zaeli), destacou a mudança de hábito observada entre consumidores e empresários.

“Essa manutenção do volume de transações demonstra que o Pix já está totalmente incorporado à rotina de consumidores e empresários mato-grossenses, contribuindo para dar mais agilidade às transações e ao funcionamento da economia.”

DETALHAMENTO MÊS A MÊS EM 2026

Janeiro: R\$ 28,9 bilhões
Fevereiro: R\$ 27,8 bilhões
Março: R\$ 31,8 bilhões
Abril: R\$ 37,8 bilhões (maior volume do ano)
Mai: R\$ 35,1 bilhões
Junho: R\$ 35,2 bilhões
Julho: R\$ 36,9 bilhões
Agosto: R\$ 36,6 bilhões

ESPERA DE DUAS SEMANAS

MT já registrou 206 transplantes de córnea

Pacientes que necessitam de um transplante de córnea no estado aguardam, em média, no máximo duas semanas para a realização da cirurgia

Mato Grosso se destaca nacionalmente na agilidade dos serviços prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Pacientes que necessitam de um transplante de córnea no estado aguardam, em média, no máximo duas semanas para a realização da cirurgia. A realidade local difere expressivamente do cenário brasileiro: dados do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) indicam que a média nacional de espera chega a 370 dias.

Segundo levantamento da Secretaria de Estado de Saúde (SES), até o último dia 14, apenas 24 pessoas aguardavam pelo procedimento em Mato Grosso, um contingente considerado baixo em relação à população total do estado.

Em âmbito nacional, a fila reúne cerca de 37 mil pacientes à espera da substituição total ou parcial do tecido ocular danificado.

Entre janeiro e agosto de 2026, a rede pública estadual viabilizou a realização de 206 transplantes de córnea gratuitamente. Para a coordenadora da Central Estadual de Transplantes (CET), Anita Ricarda da Silva, a rapidez no fluxo decorre da atuação integrada das equipes de saúde e ganha relevância ainda maior durante a campanha do Setembro Verde, reforçando a importância da conscientização coletiva para a doação de órgãos e tecidos.

A captação pode ser efetuada em hospitais públicos e privados do estado após o

diagnóstico de morte encefálica ou óbito por parada cardíaca, dependendo sempre da autorização da família. A CET enfatiza que a sensibilidade dos familiares no momento do luto é essencial para transformar dor em esperança, permitindo que tecidos que seriam descartados beneficiem quem aguarda na fila.

Ao longo de 2026, a Central de Transplantes realizou 11 procedimentos de múltiplos órgãos, nos quais foram captados 18 rins, oito fígados, um coração e 22 córneas. Além dessas ações integradas, o trabalho focado na obtenção exclusiva de tecidos oculares garantiu a captação de outras 193 córneas no estado.

Reprodução



Segundo levantamento da Secretaria de Estado de Saúde (SES), até o último dia 14, apenas 24 pessoas aguardavam pelo procedimento em Mato Grosso



ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA KI-MODELO CUIABÁ

EDITAL DE CONVOCAÇÃO - AGE ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA KI-MODELO CUIABÁ CNPJ 52.457.606/0001-54

A Comissão Eleitoral convoca os associados para a Assembleia Geral Extraordinária no dia 14/10/2026, na sede (Rua Diniz Pinto de Matos, 8, CPA II, Cuiabá-MT), às 19h30min (1ª convocação) e 20h00min (2ª convocação). Pauta: 1) Eleição e posse da Diretoria Executiva e Conselho Fiscal (2026-2028); 2) Regularização dos atos do período transiente. Registro de chapas junto à Comissão em até 20 dias antes do pleito.

Cuiabá-MT, 14/09/2026. Rodolfo Garcia Pereira Junior – Presidente da Comissão Eleitoral.

Associação Atlética Ki-Modelo Cuiabá

Rua Diniz Pinto de Matos, Nº 8, Quadra 28 – CPA II | Cuiabá-MT – CEP: 78.055-614

SOLIDARIEDADE

Armário Solidário fortalece rede de apoio a mulheres vítimas de violência

Ao todo, 1.375 peças já foram arrecadadas e doadas gratuitamente pelo projeto na capital

Da Redação



Entre janeiro e setembro deste ano, o projeto Armário Solidário esteve presente em ações sociais realizadas nos bairros Dom Aquino, Nico Baracat, Pedra 90 e Tijucal, além do Centro Histórico

A Prefeitura de Cuiabá, por meio da Secretaria Municipal da Mulher, mantém o projeto Armário Solidário, iniciativa permanente que oferece apoio a mulheres em situação de vulnerabilidade ou violência. Ao todo, 1.375 peças já foram arrecadadas e doadas gratuitamente pelo projeto na capital.

De acordo com a secretária da Mulher, tenente-coronel Hadassah Suzannah, o projeto é fruto da colaboração da população, que doa roupas,

calçados, itens de cama, mesa e banho, além de enxovais para bebês e kits de higiene, que podem conter absorventes, sabonete, pasta de dente, hidratante e lâmina de barbear.

“Se você quer fazer uma boa ação, o Armário Solidário é uma oportunidade de ajudar quem precisa. Doe roupas e calçados em bom estado de conservação e contribua para ampliar o atendimento às mulheres em situação de vulnerabilidade ou violência na capital.

E, para quem deseja fazer uma doação em maior quantidade, é só entrar em contato conosco. Toda doação faz a diferença”, afirmou Hadassah.

As peças doadas passam por triagem, organização e higienização antes de serem disponibilizadas. Cada pessoa atendida pode escolher até cinco peças de roupas, conforme a disponibilidade.

Entre janeiro e setembro deste ano, o projeto Armário

Solidário esteve presente em ações sociais realizadas nos bairros Dom Aquino, Nico Baracat, Pedra 90 e Tijucal, além do Centro Histórico, onde participou de um evento voltado às pessoas em situação de rua. O projeto também participou do Espaço MP Por Elas, no Shopping Três Américas, e de uma atividade social em parceria com Rosenir Capriata de Souza Lima. Neste sábado (19), o Armário Solidário será realizado das 8h às 12h durante o “Mutirão

Dias em Ação”, promovido em parceria com o Gabinete do vereador Dias, no bairro Paiaaguás. Para doar roupas, calçados e outros itens ao Armário Solidário, o cidadão pode comparecer à Secretaria Municipal da Mulher, localizada na Avenida Getúlio Vargas, nº 490, no Centro de Cuiabá.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (65) 99304-6119, da Secretaria Municipal da Mulher.

BUSCA PELA REELEIÇÃO

Max: "Cada demonstração de apoio deixa essa caminhada ainda mais especial"

Deputado vem promovendo reuniões em todo Estado, quando tem recebido manifestações de apoio de todos os segmentos da sociedade.

Redação

O deputado estadual Max Russi (Podemos), presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT) e candidato à reeleição, vem promovendo reuniões em todo Estado, quando tem recebido manifestações de apoio de todos os segmentos da sociedade.

"Gostar de gente, ouvir as lideranças e ver projetos ajudando a transformar a vida das pessoas: é assim que a gente faz política de verdade! Cada encontro, cada sorriso e cada demonstração de apoio deixam essa caminhada ainda mais especial", afirma o deputado.

Em Cuiabá, Max reuniu cerca de 2 mil pessoas durante encontros realizados em diferentes regiões na semana passada. Os encontros ocorreram no Boa Esperança, Jardim Florianópolis, Bela

Vista e no Comitê 20000, na Avenida Jurumirim. Entre os participantes estavam profissionais da saúde, servidores públicos, trabalhadores da iniciativa privada e moradores da capital.

Durante os encontros, Max destacou ações construídas a partir da participação direta da população na Assembleia.

Entre elas, ganhou destaque o trabalho da Câmara Setorial Temática (CST) da Enfermagem, criada para transformar as demandas da categoria em propostas e políticas públicas.

"Quando você monta uma CST, você dá visibilidade, traz para dentro da Assembleia os profissionais, os jovens e a população de maneira geral. Você dá voz", afirmou Max.

Max também citou outras Câmaras Setoriais Temáticas criadas para aproximar segmentos da sociedade do Parlamento.

Entre os exemplos estão os trabalhos voltados aos agentes comunitários de saúde e de combate às endemias, à mineração e à saúde indígena.

Já em Barra do Garças mais de 2 mil pessoas participaram da grande reunião de campanha do deputado, momento em que o parlamentar destacou ações já realizadas e reforçou o compromisso de ampliar o trabalho no município e nas demais cidades do Araguaia.

"Podem ter certeza que nós vamos trabalhar muito por todo o Araguaia, por Barra do Garças.

Não foi só nos últimos quatro anos que eu trabalhei por essa cidade, mas ao longo de todos os meus mandatos", afirmou Max.

Durante o encontro, Max anunciou ainda uma novidade em comemoração aos 78 anos de emancipação política de Barra do Garças, celebrados na terça-feira (15).

Após articulação com o presidente da Federação das Indústrias do Estado de Mato Grosso (Fiemt), Silvio Cezar Pereira Rangel, o parlamentar confirmou a reabertura das unidades do Sesi e Senai no município, fechadas desde 2021, durante a pandemia.

A previsão é que as atividades sejam retomadas em fevereiro do próximo ano.

"Precisamos qualificar nossos jovens. Pessoas capacitadas atraem mais indústrias e, consequentemente, progresso para a cidade. Isso e muito mais é o que Barra do Garças merece. Todas as vezes que os vereadores e o prefeito estiveram no meu gabinete, receberam as portas escancaradas e a minha disposição para ajudar. O que for prioridade para Barra do Garças será prioridade para o deputado Max", completou.

Max Russi ainda afirmou que o resultado da atuação política deve ser percebido diretamente pela população, por meio de obras, serviços e ações que produzam efeitos concretos na vida das famílias.



Em Cuiabá, Max reuniu cerca de 2 mil pessoas durante encontros realizados em diferentes regiões na semana passada

ELEIÇÕES 2026

Mais de 4 mil eleitores solicitaram o voto em trânsito em Mato Grosso

As seções que receberão voto em trânsito estão distribuídas em 19 locais de votação de quatro municípios: Cuiabá, Várzea Grande, Rondonópolis e Sinop

Da Redação

DIVULGAÇÃO

A Justiça Eleitoral de Mato Grosso destinou 179 seções para atender eleitores e eleitoras que solicitaram voto em trânsito para as Eleições Gerais. A organização foi feita para atender à demanda de pessoas de outros municípios e estados que estarão na capital mato-grossense no dia 4 de outubro (1º turno). As seções que receberão voto em trânsito estão distribuídas em 19 locais de votação de quatro municípios: Cuiabá, Várzea Grande, Rondonópolis e Sinop. Serão 4.111 pessoas que votarão em trânsito nestes locais, que também receberão eleitores e eleitoras domiciliados nas respectivas cidades.

O voto em trânsito permite que quem estiver temporariamente fora da cidade onde possui domicílio eleitoral possa votar em outro município previamente escolhido. O pedido para utilizar a modalidade terminou em 20 de agosto.

Quando o eleitor está em trânsito dentro do mesmo estado do domicílio eleitoral, pode votar para todos os cargos em disputa. Já quem estiver em outro estado poderá votar apenas para presidente da República.

Em Várzea Grande (região metropolitana), foram destinadas para voto em trânsito as seções nº 647, 648, 649, 650, 651, 652 e 653, instaladas na Escola Estadual Militar Tiradentes Tenente Coronel Lourison Rodrigues Benevides, com a previsão de 167 pessoas votantes nesta condição. Além disso, há 181 eleitores e eleitoras de voto em

trânsito cadastrados nas seções 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 346, 347, 348 e 349 da Escola Estadual Fernando Leite de Campos.

Em Rondonópolis (215 km ao Sul de Cuiabá), serão 392 eleitores e eleitoras de voto em trânsito, registrados nas seções nº 2, 3, 4, 5, 15, 17 e 269 da Escola Estadual Sagrado Coração de Jesus; 169 na seção nº 427 do Centro Municipal de Educação Infantil Anterina Miranda de Moraes; e 143 pessoas na seção nº 428 da Unidade Municipal de Educação Infantil (UMEI) João de Paula Mendonça de Souza.

Já em Sinop, 527 pessoas votarão em trânsito nas seções nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 31, 32, 33, 73, 80 e 81 da Escola Estadual de 1º e 2º Graus Nilza de Oliveira Pipino, enquanto 675 foram alocadas nas seções nº 97, 105, 109, 110, 193, 199, 353 e 358 da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) – campus Sinop.

Em Cuiabá, a 1ª Zona Eleitoral criou duas seções específicas para voto em trânsito no Centro de Eventos do Pantanal. As seções nº 1192 e 1193 (que funcionarão em uma mesma sala) receberão 200 eleitores e eleitoras que solicitaram a transferência temporária e estarão fora de seus domicílios eleitorais no dia da votação, além de quatro mesários e mesárias. Além desta seção específica, Cuiabá contará com outras seções eleitorais destinadas a receber eleitores e eleitoras de voto em trânsito.



Serão 4.111 pessoas que votarão em trânsito nestes locais, que também receberão eleitores e eleitoras domiciliados nas respectivas cidades

“VAI FICAR AINDA MELHOR”

Pivetta: “Represento um modelo de gestão que pode fazer MT avançar ainda mais”

Governador ressaltou que “Mato Grosso é o Estado das oportunidades” e que vem prosperando de maneira “firme e acelerado”

REDAÇÃO

O governador Otaviano Pivetta (Republicanos), afirmou que Mato Grosso preservará as conquistas alcançadas nos últimos anos e projetou maiores avanços em uma nova etapa de desenvolvimento em seu novo Governo.

“Está melhor viver em Mato Grosso, e vai ficar ainda melhor. Eu represento um modelo de gestão que entrega e que pode fazer Mato Grosso avançar ainda mais nos próximos quatro anos”, assegurou o governador. “Nós temos um rumo claro: manter a prosperidade, cuidar bem do dinheiro público e ter coragem para tomar as decisões que precisam ser tomadas. É assim que vamos continuar transformando Mato Grosso”.

Ao abordar sua trajetória, Pivetta lembrou os mais de sete anos de trabalho ao lado do ex-governador Mauro Mendes e associou sua candidatura aos resultados produzidos pelo modelo de gestão implantado no Estado. Segundo ele, o desafio agora é seguir com os avanços, ampliando as entregas e fazer com que o crescimento alcance cada vez mais pessoas.

Além de conhecer o funcionamento do Governo, Pivetta participou diretamente das principais decisões do período e reúne condições para conduzir uma nova etapa sem período de adaptação. Isso permitirá, segundo ele, imprimir sua própria liderança nos objetivos traçados, sem improvisos ou experiências.

“Temos que ter coragem para continuar fazendo escolhas, usando bem os recursos públicos e criando novas oportunidades para a população”, disse.

Pivetta também ressaltou o potencial econômico de Mato Grosso e afirma que o Estado reúne condições para avançar ainda mais, desde que mantenha responsabilidade na administração dos recursos públicos e segurança nas decisões de governo.

O governador ressaltou que “Mato Grosso é o Estado das oportunidades” e que vem prosperando de maneira “firme e acelerada”. No entanto, considerou que há espaço para se fazer ainda melhor: “É esse o desafio que temos pela frente”.

Ele explicou ainda que os resultados alcançados demonstram que Mato Grosso encontrou um caminho capaz de conciliar equilíbrio fiscal, investimentos públicos e desenvolvimento econômico.

“Nós já mostramos que é possível fazer diferente. Agora, temos a oportunidade de continuar esse caminho, fazer mais e fazer melhor por Mato Grosso”, concluiu.



“Nós temos um rumo claro: manter a prosperidade, cuidar bem do dinheiro público e ter coragem para tomar as decisões que precisam ser tomadas”, afirma Pivetta

DICAS | LAZER

5 grupos de alimentos que ajudam na perda de peso e no sono

Dormir bem é indispensável para manter o corpo saudável, para rejuvenescer a pele e até mesmo para melhorar o humor. No entanto, essas não são as únicas vantagens. Se o seu objetivo é a perda de peso, saiba que a qualidade do sono é um dos principais fatores auxiliares para conquistar os resultados esperados.

Enquanto você descansa, ocorre o aumento da produção de leptina, hormônio que promove a sensação de saciedade, e a redução de grelina, responsável pelo apetite. Quando você dorme mal, acontece justamente o contrário dessa lógica.

A falta de sono também contribui para o aumento dos hormônios "do estresse" (cortisol e adrenalina, por exemplo), que, são grandes inimigos para a queima de gordura e para o ganho de massa magra.

"É importante entender que as escolhas interferem diretamente na jornada de emagrecimento. Por esta razão, se alimentar corretamente não só à noite, mas ao longo do dia, é tão essencial quanto respeitar suas necessidades nutricionais. O programa VigilantesdoPeso pode ser um importante aliado, já que orienta seus usuários a fazer as melhores escolhas, a fim de conquistar seu objetivo", diz Matheus Motta, nutricionista responsável pelo VigilantesdoPeso no Brasil.

Sentiu fome antes de dormir e não sabe o que comer? Para te ajudar, o VigilantesdoPeso, eleito pelo 13º ano consecutivo como a melhor dieta, pelo ranking "Melhores Dietas 2023", separou cinco grupos de alimentos que são indicados para manter o bom funcionamento do metabolismo durante o sono:

Fontes de proteínas
Ao consumir proteínas antes de se deitar, você fornece aminoácidos que serão utilizados pelo corpo durante o sono para a construção de novos tecidos, auxiliando no processo de hipertrofia, que tem ligação com o crescimento das células e faz com que os tecidos formados por elas aumentem. Estes são alguns exemplos de alimentos fontes desse macronutriente: ovos, frangos, peixes e feijões.

Fontes de carboidratos complexos

Os carboidratos complexos têm muitas fibras e podem ser interessantes para a melhora da qualidade do sono. É possível encontrá-los nos alimentos integrais, batata-doce, derivados de aveia (farinha, farelo e grão), grão de bico, castanhas, mandioca, lentilha, cenoura e amendoim.

Frutas
Algumas frutas, por exemplo, banana, kiwi, morango e uva, são ricas em nutrientes como a niacina.

Por essa razão, podem promover a produção de melatonina, hormônio que atua na regulação do sono, do humor, da memó-

ria, do ritmo cardíaco, do apetite e da temperatura do corpo.

Verduras
Alface, couve-flor, brócolos, berinjela e abobrinha são bons alimentos para serem ingeridos à noite, já que, por serem leves, garantem uma boa noite de descanso.

Oleaginosas
Ricas em fibras e gorduras mono e poli-insaturadas (gorduras boas), as oleaginosas são alimentos que trazem vários benefícios para a saúde, como a prevenção contra doenças. Além disso, são ótimas opções de lanches noturnos e ajudam a combater a insônia.

CULINÁRIA | Cachorro-quente alemão com chucrute

Ingredientes: 4 salsichas tipo alemã 4 pães tipo francês 2 colheres (sopa) de mostarda Óleo para untar

Chucrute 1/2 xícara (chá) de bacon cortado em cubos pequenos 1 cebola picada 1 maçã verde cortada em lâminas finas 1 repolho roxo pequeno cortado em tiras 5 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto 1/2 xícara (chá) de água 2 colheres (sopa) de açúcar 1 canela em pau 1 cravo Sal a gosto 1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco 2 colheres (sopa) de geleia de frutas vermelhas

Modo de preparo: Em uma panela grande, em fogo médio, frite o bacon até soltar a gordura Em seguida, retire o bacon e reserve

Na gordura da panela, em fogo médio, frite a cebola e a maçã até dourar Adicione o repolho e frite rapidamente Depois disso, coloque o vinagre, a água, o açúcar, a canela e o cravo e deixe ferver Diminua o fogo e deixe em fervura baixa até o repolho ficar macio Tire a canela e o cravo e tempere com sal Adicione o vinagre e a geleia e deixe ferver até secar o líquido da panela Desligue o fogo e junte o bacon frito Em uma panela, cozinhe as salsichas em água por 3 minutos, escorra e coloque em uma fôrma untada com óleo e leve ao forno alto, preaquecido, por 5 minutos. Corte o pão e as salsichas no sentido do comprimento Coloque o chucrute, 1/2 colher (sopa) de mostarda e 1 salsicha e sirva. Se desejar decore com rúcula fresca.



HORÓSCOPO

VIRGEM
É um período para assumir as rédeas da sua vida, com a intenção de transformar os pensamentos e a relação com algumas pessoas. Ficam em destaque as pessoas do seu convívio e os parentes. Há força e garra para desenvolver os talentos e promover os interesses. Você

ALIMENTANDO A ALMA

Mas, quanto a mim, ficarei atento ao Senhor, esperando em Deus, o meu Salvador, pois o meu Deus me ouvirá. Miquéias 7:7

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	
	A música do hip-hop	Enraivecida; furiosa		
Tornar o ambiente livre de insetos	Grande dúvida			
			Pedra de amolar	
Estender na cama		Ações; atitudes		
Lubrificante de motores		Antecede o nove		
Lúcio Mauro, ator	Aroma; cheiro			Elevado; grande
Taxa de hotéis	Cerimônia religiosa			
			Maio, em francês	
	4, em algarismos romanos	Adoçante natural		
Empresa do ramo de livros				Forma do ângulo reto (Geom.)
Mãe da mãe ou do pai		Fruto de sabor amargo		

BANCO

3/bed — mal; 4/topo; 5/perua; 6/corteio.

29

Divulgação



Sorriso perde liderança na produção agrícola

Sorriso deixou de ocupar o primeiro lugar entre os municípios brasileiros com maior valor de produção agrícola. O município mato-grossense vinha sendo reconhecido nacionalmente pela força de sua produção no agronegócio.

Candidatos intensificam agendas em Mato Grosso

De acordo com o cronograma recebido pelo titular da coluna, os candidatos ao governo de Mato Grosso mantêm uma agenda de caminhadas, reuniões e entrevistas durante toda a semana. Porém, na reta final os candidatos devem dar mais ênfase nas ruas, no tracional corpo-a-corpo com o eleitorado.

Babu78 apresenta nova exposição em Cuiabá

O Museu de História Natural de Mato Grosso recebe, a exposição “Territórios”, do artista cuiabano Babu78. A mostra reúne um recorte da produção desenvolvida pelo artista nos últimos anos. A exposição apresenta trabalhos relacionados à trajetória artística de Babu78 e ocupa um espaço dedicado à produção cultural contemporânea.

COLUNA SOCIAL

tonycgr@hotmail.com

SHERLOCKHOLMES

Divulgação



Deputado Max Russi

Max Russi lidera pesquisa para deputado

Pesquisa de intenção de voto divulgada na semana passada, aponta o deputado estadual Max Russi com 2,3% das citações na modalidade espontânea para a Assembleia Legislativa de Mato Grosso. O levantamento foi realizado pelo instituto Percent Brasil, com entrevistas em diferentes regiões do Estado.

Reprodução

