



PIVETTA:

"AGORA, PRECISAMOS FAZER O BRASIL AVANÇAR"

DIVULGAÇÃO

Releito no primeiro turno, o governador Otaviano Pivetta (Republicanos) passou a defender que o modelo administrativo adotado por Mato Grosso desde 2019 seja levado ao Governo Federal.

“Mato Grosso já mostrou que é possível fazer diferente. Agora, precisamos fazer o Brasil avançar. Menos burocracia, responsabilidade fiscal, uma máquina pública mais enxuta e um Estado que trabalhe para as pessoas”.



“Precisamos de um Governo Federal que tenha responsabilidade fiscal, que não gaste de forma irresponsável”, afirma Otaviano Pivetta

PG.03

ILDE DEFENDE CÂMARA INDEPENDENTE, MAS GARANTE PORTAS ABERTAS A ABILIO

Novo presidente disse que a Câmara não será um “puxadinho” da Prefeitura, mas ressaltou que manterá as portas abertas ao prefeito



Eleito por unanimidade e sem concorrência, Ilde Taques comandará a Câmara a partir de janeiro de 2027

PG.07

MESA DIRETORA

Mais votado de MT, Max Russi confirma candidatura à reeleição a presidente da AL



Max Russi confirmou que será candidato à reeleição no comando da Casa. A declaração foi dada após o parlamentar ser reeleito deputado estadual com 86.934 votos

PG. 05

EDITORIAL

As chuvas e os transtornos

A Grande Cuiabá há tempos não vê um mês tão “molhado”. O início do período chuvoso demonstra que tanto a Capital quanto Várzea Grande enfrentarão velhos transtornos que dificultam a vida do cidadão. Com as primeiras chuvas já se viu pontos com ruas e avenidas alagadas, dificultando o tráfego de veículos e como consequência congestionamentos e a dificuldade das pessoas chegarem em suas residências.

Infelizmente, é comum chegar ao período das chu-

vas sem se estar devidamente preparado. Bueiros entupidos, falta de conscientização da população, que insiste em jogar o lixo nas ruas, contribui para os estragos.

No entanto, a rotina da gestão pública no país se sobrepõe à urgência do planejamento preventivo para algo cada vez mais recorrente e inevitável. Os ambientalistas alertam há décadas, os cientistas acumulam dados preocupantes, e a história recente, amplamente documentada pelos meios de comunica-

ção e por arquivos pessoais da população, sinalizam para a tendência em pleno andamento: pode chover muito mais, a qualquer momento, como tem acontecido com frequência.

Embora haja o esforço das prefeituras no serviço de limpeza e manutenção das vias, o que se vê é que ainda existe falta infraestrutura, com deficiência de drenagem em diversos locais, o que faz com que os alagamentos aconteçam.

Mas a população tem sua parcela de culpa.

O acúmulo de lixo pode ser notado quando dos alagamentos, com sacos e outros entulhos boiando, e o destino é sabido por todos: as bocas de lobo. E quando elas entopem, o resultado não pode ser outro, a não ser a invasão das vias pelas águas, causando os transtornos.

Políticas públicas para evitar esses desastres devem ser implantadas pelo poder público. Não é concebível que a sociedade veja famílias perderem seus bens e esqueça logo depois sem atacar as causas desses desastres naturais.



ARTIGO

Saúde indígena: precisamos transformar indignação em ação

Existem experiências na gestão pública que nos marcam não apenas como gestores, mas como seres humanos. Recentemente, conheci de perto uma realidade da saúde indígena em Mato Grosso que me deixou profundamente impactado.

Vi indígenas doentes em condições inadequadas de atendimento. Vi crianças, famílias e uma estrutura muito distante da dignidade que defendemos para qualquer cidadão. Faltam medicamentos, profissionais e infraestrutura. Diante daquela realidade, senti indignação, mas também responsabilidade.

Como secretário municipal de Saúde de Nova Ubiratã e presidente do Conselho de Secretarias Municipais de Saúde de Mato Grosso (Cosems/MT), não posso simplesmente olhar para uma situação como essa e dizer que o problema

pertence a outro ente ou instituição. Quando o cuidado não chega a quem precisa, todos nós que fazemos parte do SUS precisamos nos perguntar o que podemos fazer para mudar essa realidade.

Foi desse incômodo que nasceu a decisão de promover, pela primeira vez no Cosems/MT, uma reunião temática voltada especificamente à saúde indígena. Um encontro pensado para reunir gestores e instituições, compreender responsabilidades, discutir dificuldades e, sobretudo, construir caminhos.

Temos desafios que precisam ser enfrentados com urgência e um deles é a falta de integração das informações. Quando os sistemas não conversam, municípios encontram dificuldades para acompanhar dados de vacinação, gestantes e outros indicadores fundamentais. Sem informação confiável, também fica mais

difícil planejar e organizar a assistência.

Também precisamos avançar na regulação, na Atenção Primária, no acesso aos serviços e na articulação entre municípios, Estado, União, Secretaria de Saúde Indígena (Sesai) e Distritos Sanitários Especiais Indígenas (DSEIs). A saúde indígena exige diálogo, corresponsabilidade e, acima de tudo, respeito às particularidades culturais de cada povo.

Sabemos que uma reunião não resolverá problemas acumulados ao longo de anos, mas ela pode representar um ponto de partida. E esse encontro não pode terminar apenas com novos discursos ou com a marcação de outra reunião.

Saímos dele com compromissos, encaminhamentos e ações. Se for necessário levar as demandas para outras ins-

tâncias, vamos levar. Se for preciso rever fluxos e cobrar respostas, vamos fazer. O importante é que aquilo que discutimos vai, com certeza, produzir mudanças concretas na vida das pessoas. Esse foi um dos principais compromissos que procurei deixar durante o encontro.

Por trás de cada dificuldade que debatemos existem crianças, mães, idosos, famílias e comunidades inteiras esperando por um atendimento digno. Ressalto que, o que presenciei, me marcou profundamente, mas não quero que essa experiência permaneça apenas como uma lembrança difícil da minha trajetória como gestor. Quero que ela se transforme em mobilização.

Não podemos mudar aquilo que já aconteceu, mas podemos decidir o que faremos a partir do que vimos.

E o Cosems/MT assume esse compromisso, que é contribuir para que instituições e gestores caminhem na mesma direção, para que os povos indígenas tenham assegurado aquilo que é princípio do SUS e direito de todos, acesso à saúde com equidade, respeito e dignidade.

Divulgação



Marco Antonio Norberto Felipe, presidente do Cosems/MT e secretário municipal de Saúde de Nova Ubiratã



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

MODELO PARA O PAÍS

Pivetta: “MT já mostrou que é possível fazer diferente. Agora, precisamos fazer o Brasil avançar”

Governador afirma que reduzir o custo da máquina pública diminui o peso do Estado sobre o trabalhador

Da Redação

Reprodução

Reeleito no primeiro turno, o governador Otaviano Pivetta (Republicanos) passou a defender que o modelo administrativo adotado por Mato Grosso desde 2019 seja levado ao Governo Federal.

“Mato Grosso já mostrou que é possível fazer diferente. Agora, precisamos fazer o Brasil avançar. Menos burocracia, responsabilidade fiscal, uma máquina pública mais enxuta e um Estado que trabalhe para as pessoas. É isso que nós fazemos aqui em Mato Grosso. É isso que queremos para o Brasil”, afirma o governador.

Segundo ele, a responsabilidade fiscal, a redução do custo da máquina pública e a busca por maior eficiência do Estado são caminhos para diminuir o peso da estrutura pública sobre o trabalhador e criar condições para o país avançar.

“Precisamos de um Governo Federal que tenha responsabilidade fiscal, que não gaste de forma irresponsável e que tenha coragem para fazer as reformas de que o país precisa”, pontua.

Entre as medidas adotadas pelo Governo de Mato Grosso, Pivetta citou o fortalecimento das regras de responsabilidade fiscal, a revisão dos incentivos fiscais, a reedição do Fundo de Transporte e Habitação (Fethab) e a reforma administrativa.



“Precisamos de um Governo Federal que tenha responsabilidade fiscal, que não gaste de forma irresponsável”, afirma Otaviano Pivetta

Para o governador, as mudanças permitiram tornar a administração pública mais eficiente, com equilíbrio das contas e foco na entrega de resultados à população.

Pivetta também defendeu que a estrutura do Estado esteja direcionada à prestação de serviços públicos e à execução de obras necessárias para estimular o desenvolvimento.

“A máquina pública tem que servir para prestar os serviços e fazer as obras necessárias para o país prosperar, e não para ficar segurando, travando o desenvolvimento.

O Estado precisa estar a serviço da população e do desenvolvimento”, destaca.

EXPECTATIVA X REALIDADE

Pesquisa aponta que brasileiros se sentem mais saudáveis do que são

A falsa sensação de bem-estar pode atrasar o cuidado com doenças que costumam evoluir de forma silenciosa

Da Redação

Mesmo com o avanço da obesidade e das doenças crônicas no país, a maioria dos brasileiros acredita estar com a saúde em dia. Uma pesquisa do A.C.Camargo Cancer Center, em parceria com a Nexus, divulgada pela Agência Brasil em setembro, mostra que 59% dos entrevistados consideram a própria saúde ótima ou boa. Ao mesmo tempo, 63% estão acima do peso e 42% não praticam atividade física, o que evidencia um descompasso entre percepção e realidade.

Para o nutricionista do Serviço Social da Indústria de Mato Grosso (Sesi MT), Phellippe Queiroz, essa falsa sensação de bem-estar pode atrasar o cuidado com doenças que costumam evoluir de forma silenciosa. “Muitas pessoas acreditam que só precisam mudar a alimentação quando surge uma doença ou quando o ganho de peso já está evidente.

Na verdade, a prevenção acontece nas pequenas escolhas do dia a dia, como manter horários para as refeições, basear a alimentação em alimentos in natura e minimamente processados e praticar atividade física regularmente”, explica.

Outro dado chama a atenção. Segundo o Vigitel 2025, levantamento do Ministério da Saúde, a prevalência de obesidade entre adultos passou de 11,8% em 2006 para 25,7% em 2024, um aumento de 118%.

“O excesso de peso costuma aparecer aos poucos. Muitas vezes, a pessoa se acostuma às mudanças no corpo e acredita que está tudo bem, quando já existem fatores de risco que precisam ser acompanhados, como hipertensão e diabetes”, afirma o médico do Trabalho do Sesi MT, Ediney Espínola.

UMA MUDANÇA QUE COMEÇOU PELO MOVIMENTO

Foi assim na vida de Andreia Feliciano, que há três anos decidiu mudar a relação com a própria saúde depois de perceber os impactos da obesidade na qualidade de vida. Na época, com 140 quilos e 1,59 metro de altura, ela tinha dificuldade para dormir e não praticava exercícios físicos.

A mudança começou quando ela conheceu o Sesi na Pista, em Cuiabá, projeto que oferece gratuitamente aulas de corrida e treinamento funcional. Desde então, a atividade física passou a fazer parte da rotina. Hoje, com 99 quilos, Andreia já participou de provas de 5 km, 7 km, 10 km e 15 km e se prepara para correr uma meia maratona. “Antes eu comia mal, dormia mal e não tinha disposição. Hoje, se me perguntarem se vamos correr 5, 10 ou 15 quilômetros, eu digo: bora correr. Agora, eu tenho essa vontade e essa disponibilidade”, conta.

Além da atividade física, Andreia mudou a alimentação e reduziu o consumo de fast food, frituras e bebidas alcoólicas. Para ela, a experiência reforçou a importância de não esperar que um problema de saúde se agrave para começar a se cuidar. “O ideal é a prevenção. Eu demorei a agir e precisei enfrentar consequências severas, como um problema de saúde que requer uso constante de medicamento. Mas busco alertar a todos que o melhor caminho é começar a cuidar da saúde antes de chegar a uma situação crítica”, afirma.

O Sesi na Pista promove encontros gratuitos duas vezes por semana, com aulas de corrida e treinamento funcional, em Cuiabá, Tangará da Serra, Nova

Mutum, Sinop, Rondonópolis, Primavera do Leste, Cáceres e Campo Verde.

Andreia também integra o Pelotão Sesi na Pista, que permite a ela participar gratuitamente das corridas do Circuito Sesi de Corrida de Rua, realizadas pelo Sesi MT. Podem participar do Pelotão trabalhadores da indústria, profissionais do Sistema Federação das Indústrias de Mato Grosso (Fiemt) e seus dependentes, além de alunos do Sesi na Pista que comprovem assiduidade nas aulas por pelo menos três meses.

MEDIDAS SIMPLES QUE FAZEM DIFERENÇA

A obesidade é reconhecida como uma doença crônica multifatorial, influenciada por alimentação, sedentarismo, sono inadequado e estresse. Para Phellippe, a mudança não precisa começar com restrições extremas.

“Não existe alimento milagroso nem uma dieta perfeita para todos. O mais importante é construir uma alimentação equilibrada, com variedade de alimentos, boa hidratação

e uma rotina que seja possível manter ao longo do tempo. O Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, é uma ótima referência para isso.”

O nutricionista lembra que o ambiente de trabalho também tem papel na prevenção. “Para quem trabalha na indústria, boa parte da alimentação do dia acontece no trabalho. Uma refeição equilibrada no restaurante da empresa ajuda a construir hábitos que o trabalhador leva para casa e para a família.”



Segundo o Vigitel 2025, levantamento do Ministério da Saúde, a prevalência de obesidade entre adultos passou de 11,8% em 2006 para 25,7% em 2024

MESA DIRETORA

Mais votado de MT, Max Russi confirma candidatura à reeleição a presidente da AL

Podemos, partido presidido por Max Russi, saiu das urnas como a maior força partidária da próxima Assembleia

Da Redação

O presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT), Max Russi (Podemos), confirmou que será candidato à reeleição no comando da Casa. A declaração foi dada após o parlamentar ser reeleito deputado estadual com 86.934 votos (4,51%), a maior votação para o cargo em Mato Grosso nas eleições do último domingo. Além disso, o Podemos saiu das urnas como a maior força partidária da próxima Assembleia. A legenda elegeu seis deputados, o equivalente a um quarto das cadeiras. Além de Max, foram eleitos Ulysses Moraes, Beto Dois a Um, Alessandra Ferreira, Fabinho Tardin e Adalcino Lopo.

A escolha da Mesa Diretora depende exclusivamente dos deputados estaduais. Para assegurar a presidência, Max precisará reunir pelo menos 13 votos entre os 24 parlamentares da próxima legislatura.

A bancada, entretanto, representa menos da metade dos votos necessários para controlar a Mesa. Por isso, o presidente já sinaliza que pretende construir uma chapa multipartidária e abrir negociação com todas as forças representadas na Casa.

“O que ganha não é seis. Precisa ter 13. Então, faltam sete ainda. É lógico que é uma composição, tem outros atores aí que vão compor nessa chapa, mas a gente vai procurar conversar com todo mundo”, declarou.

Max contou que já foi procurado por um deputado para tratar da eleição interna da Assembleia, mas pediu que o assunto fosse adiado. A intenção, segundo ele, é deixar as articulações para o fim de novembro, dezembro e janeiro.

Antes de iniciar as articulações na Assembleia, o deputado também pretende participar da campanha de Flávio Bolsonaro (PL) no segundo turno da eleição presidencial.

“Vamos entrar na campanha do Flávio. Esperamos que o Flávio consiga criar os seus votos em Mato Grosso, porque eu acho que é importante para o Estado, importante para o Brasil. Depois, a gente vai cuidar da eleição da Mesa da Assembleia em um segundo momento”, afirmou.

Flávio Bolsonaro terminou o primeiro turno em primeiro lugar, com 47,03% dos votos válidos, enquanto Luiz Inácio Lula da Silva (PT) ficou com 45,16%. O segundo turno será realizado em 25 de outubro.

Max Russi atualmente preside a ALMT e, caso consiga novamente a maioria entre os deputados, poderá permanecer no comando do Legislativo estadual no biênio 2027/2028. A articulação formal, no entanto, ainda não começou.



Max Russi confirmou que será candidato à reeleição no comando da Casa. A declaração foi dada após o parlamentar ser reeleito deputado estadual com 86.934 votos

SERVIÇO DE ATENDIMENTO IMEDIATO

SAI Virtual amplia acesso à conciliação e agiliza solução de acidentes de trânsito sem vítimas

O serviço é destinado exclusivamente a acidentes de trânsito com danos materiais, sem vítimas

Da Redação

Resolver um litígio relacionado a acidente de trânsito sem vítimas, sem sair de casa e sem enfrentar filas ou deslocamentos. Essa é a proposta do Serviço de Atendimento Imediato (SAI) Virtual, ferramenta do Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT) que moderniza o atendimento aos cidadãos e fortalece a cultura da conciliação como forma rápida e eficiente de resolução de conflitos.

A iniciativa integra o processo de modernização do Complexo dos Juizados Especiais, que vem recebendo investimentos em estrutura, tecnologia e qualificação das equipes para ampliar o acesso da população à Justiça. Segundo a diretora do Departamento de Apoio aos Juizados Especiais (Daje), Shusiene Tassinari Machado, a nova sistemática amplia o acesso ao atendimento. “O formato híbrido elimina barreiras geográficas e integra agendamento online, videoconferência via Teams e confirmação automática por e-mail. O resultado é um atendimento mais rápido, previsível e acessível, alinhado às diretrizes do Conselho Nacional de Justiça que priorizam a aceleração digital e as soluções consensuais de conflitos.

Conciliação na palma da mão

O serviço é destinado exclusivamente a acidentes de trânsito com danos materiais, sem vítimas, desde que ambas as partes concordem em participar da conciliação. Todo o procedimento é gratuito e pode ser realizado pelo celular.

“O motorista registra o acidente, preenche o formulário e participa da audiência de conciliação sem precisar se deslocar.

Além de economizar tempo, o modelo reduz processos judiciais e fortalece a cultura da conciliação, promovendo a pacificação social”, destaca Shusiene.

Casos que envolvam vítimas, ilícitos penais ou veículos públicos não são atendidos pelo SAI Virtual. Nessas situações, a orientação é acionar os órgãos competentes, como Polícia Militar, Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) ou a Polícia Civil.

Resultados e economia

Os números demonstram a efetividade da ferramenta. Em maio de 2026, o SAI Virtual registrou índice de acordos de 50,6%, com 39 conciliações realizadas em 77 audiências.

De acordo com a diretora do Daje, a virtualização do serviço também contribui para a redução de custos operacionais. “O SAI já apresentava bons índices de acordos, mas havia um desafio importante relacionado à desistência de parte dos usuários em razão da demora ou da necessidade de deslocamento. Com o modelo virtual, esse obstáculo é superado.

Divulgação

A imagem é uma divulgação para o SAI Virtual. No topo, há o texto '+ Rapidez - Espera' em azul. Abaixo, uma mulher sorridente segura um celular que exibe o logo do SAI. Ao fundo, há uma rua com edifícios e um carro branco com o logo do SAI. No canto inferior direito, há um selo circular com o texto 'CONCILIAÇÃO' repetido várias vezes. No centro, há o texto 'Agora o SAI também é virtual!' em branco. Abaixo disso, há o texto 'Acesse o portal do SAI ou o app Todo Jud e solicite o atendimento gratuito para acidentes sem vítimas'. Na base, há uma barra azul com o link 'tjmt.jus.br/paginas/servicos/sai'. No canto inferior esquerdo, há o logo do Poder Judiciário Mato Grosso. No canto inferior direito, há o logo do SAI Virtual.

Para acessar o serviço, basta entrar no portal do TJMT, na área de Acessos Rápidos, e selecionar a opção SAI Virtual

Além disso, a redução progressiva dos deslocamentos das equipes gera economia com combustível, manutenção e pessoal, representando uma fonte concreta de economia para os cofres públicos”, afirma. Para acessar o serviço, basta entrar no portal do TJMT, na

área de Acessos Rápidos, e selecionar a opção SAI Virtual. Os acordos firmados durante as audiências podem ser homologados por sentença judicial, garantindo plena validade legal às soluções construídas pelas próprias partes.

ELEITO PRESIDENTE

Ilde defende Câmara independente, mas garante portas abertas a Abilio

Novo presidente disse que a Câmara não será um “puxadinho” da Prefeitura, mas ressaltou que manterá as portas abertas ao prefeito

Da Redação

Donato Aquino

O vereador Ilde Taques (Podemos) foi eleito, por unanimidade, presidente da Câmara Municipal de Cuiabá para o biênio 2027/2028. A chapa “Lealdade e Compromisso”, única registrada para disputar a Mesa Diretora, recebeu os 27 votos dos parlamentares.

Em seu primeiro pronunciamento, o futuro comandante do Legislativo cuiabano disse que a Câmara não será um “puxadinho” da Prefeitura, mas ressaltou que manterá as portas abertas para o prefeito Abilio Brunini (PL) e disse que as visitas dele serão bem-vindas.

“Não vamos ser um puxadinho da Prefeitura de Cuiabá. Vamos cumprir a nossa missão de fiscalizar os gastos públicos. Mas sempre estaremos de portas abertas às suas visitas e a todos os seus projetos que forem importantes para Cuiabá. Que possamos firmar esse pacto e trabalhar pelo povo, como ele exige e merece”, afirmou.

Segundo o novo presidente, a relação entre Câmara e Prefeitura deverá ser baseada em diálogo, mas sem abrir mão da autonomia dos vereadores. Ele defendeu uma atuação independente e, ao mesmo tempo, harmônica para permitir a aprovação de propostas que contribuam para o desenvolvimento da Capital.

“Precisamos construir uma Câmara unida, forte, independente, harmônica e transparente. Unida e forte, guiada unicamente pelos interesses do povo. Independente para fiscalizar o Executivo e o uso dos recursos do cidadão que paga seus impostos. Harmônica para garantir que todos os projetos que forem bons e necessários para Cuiabá



Eleito por unanimidade e sem concorrência, Ilde Taques comandará a Câmara a partir de janeiro de 2027

sejam votados sem travar o desenvolvimento da cidade”, disse.

O presidente eleito também prometeu fortalecer as comissões permanentes e oferecer condições de trabalho a todos os parlamentares. Segundo ele, vereadores da base de Abilio, da oposição e independentes deverão

ter espaço na condução das atividades, com respeito ao regimento interno.

Apesar de chegar à votação sem adversários, Ilde descreveu a construção de sua candidatura como um processo de intensa disputa política. O vereador afirmou que as negociações pela Mesa Diretora deixaram

aprendizados sobre os apoios e as resistências encontrados ao longo do caminho.

“Com certeza, a maior lição que já tive na política. Aprendi que nem tudo sim é uma porta aberta e nem todo não é uma porta fechada”, disse.

Eleito por unanimidade e sem concorrência, Ilde

comandará a Câmara a partir de janeiro de 2027. A chapa vencedora terá Eduardo Magalhães (Republicanos) como primeiro vice-presidente, Maria Avalone (PSDB) como segunda vice-presidente, Adevaír Cabral (Solidariedade) como primeiro-secretário e Michelly Alencar (União) como segunda-secretária.

ELEIÇÕES 2026

Eleitor que faltou ao primeiro turno pode votar normalmente no segundo

O título eleitoral é cancelado em caso de ausência sem justificativa e regularização em turnos consecutivos

Agência Brasil

Mais de 33,4 milhões de eleitores deixaram de ir às urnas no domingo (4), o que representou uma abstenção de 21,08%, a maior registrada em um primeiro turno de eleições gerais no país desde 1998, quando a Justiça Eleitoral registrou o percentual de 21,5%. Com um segundo turno confirmado para 25 de outubro, esse percentual pode mudar.

De acordo com Tribunal Superior Eleitoral (TSE), cada turno de votação é uma eleição independente. E os eleitores que não votaram no primeiro turno poderão votar normalmente no segundo, desde que estejam com o título regular.

No entanto, os eleitores que não foram às urnas no primeiro turno e não justificaram a ausência pelo e-título, ainda são obrigados regularizar a situação eleitoral, mesmo que votem no segundo turno.

O prazo vai até 3 de dezembro e a justificativa pode ser apresentada pelo serviço de autoatendimento do site do TSE ou em um cartório eleitoral, com apresentação obrigatória de um documento que comprove o motivo, como um atestado médico ou bilhete aéreo.

Eleitores em viagem no exterior têm até 30 dias após o retorno ao Brasil para apresentar a justificativa. Caso more em outro país e vote em uma zona eleitoral do exterior, só é necessário justificar ausência em eleições presidenciais.

Caso não justifique no prazo, além de regularizar a situação, o eleitor também terá que pagar multa de R\$ 3,51 por turno. O valor poderá ser pago pelo autoatendimento no site do TSE, pelo aplicativo e-Título ou no cartório eleitoral, por meio de Guia de Recolhimento da União (GRU), do Pix ou de cartão de crédito.

Até a quitação da pendência, o eleitor permanecerá com o título eleitoral em situação irregular e impedido de emitir ou renovar carteira de identidade e passaporte, tomar posse em concurso público ou renovar matrícula em instituições de ensino público, receber vencimentos ou proventos em empregos públicos.

O título eleitoral é cancelado em caso de ausência sem justificativa e regularização em turnos consecutivos.



AVENIDA DO CPA

Motoristas devem fazer retorno próximo à Decorliz pela laçada de quadra

Da Redação

A Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra-MT) informa que o retorno localizado próximo à Decorliz, na Avenida do CPA, passou a funcionar pelo sistema de laçada de quadra. A mudança faz parte da reorganização dos cruzamentos e retornos da avenida durante as obras de implantação do Sistema BRT.

Com a alteração, os motoristas que precisam fazer o retorno devem entrar na rua J, ao lado da Polícia Federal, seguir até o final da via e virar à esquerda na Rua Desembargador Trigo de Loureiro, onde poderão acessar o cruzamento semaforizado e seguir novamente pela Avenida do CPA, ou entrar na Rua Corumbá, próximo ao Hospital Femina.

Mudança segue modelo adotado em outros pontos da Avenida

A mudança segue o mesmo modelo que já está sendo adotado em outros pontos da avenida.

Em vez de cruzar diretamente pelo canteiro central, o motorista utiliza as vias do entorno da quadra para realizar a conversão.

A reorganização é necessária porque os corredores do BRT funcionarão junto ao canteiro central da Avenida do CPA e não podem ter a interferência de veículos esperando para fazer a conversão.

Com isso, os retornos diretos serão reduzidos e mantidos apenas em pontos onde a configuração viária não permite a utilização da laçada de quadra.



DIA 29 DE OUTUBRO

Feira de Empregos da Indústria e Comércio terá mais de 3 mil oportunidades em Cuiabá

Da Assessoria

Evento reunirá 50 empresas dos segmentos da indústria, comércio e serviços ampliando oportunidades no mercado de trabalho

Mais de 3 mil oportunidades de trabalho serão ofertadas durante a Feira de Empregos da Indústria e Comércio 2026, que será realizada no dia 29 de outubro, das 8h às 16h, na UniSenai Cuiabá. A feira é promovida pela Câmara de Dirigentes Lojistas de Cuiabá (CDL Cuiabá) e o Sistema Federação das Indústrias de Mato Grosso (Fiemt), por meio do Instituto Euvaldo Lodi de Mato Grosso (IEL MT).

O evento gratuito reunirá 50 empresas dos segmentos da indústria, comércio e serviços, ampliando o acesso da população a oportunidades de inserção, recolocação e desenvolvimento profissional.

O presidente da CDL Cuiabá, Júnior Macagnam, explica que o objetivo da feira é conectar pessoas que buscam uma oportunidade no mercado de trabalho com empresários que estão oferecendo vagas. “Além de fomentar o desenvolvimento econômico, a oferta de trabalho é uma das mais efetivas políticas sociais, porque dá ao trabalhador uma chance de novas conquistas, possibilitando o seu progresso social e econômico”, salientou Júnior.

Para a superintendente do IEL Mato Grosso, Fernanda Campos, a iniciativa contribui para aproximar quem procura uma oportunidade das demandas do mercado de trabalho.

“A Feira de Empregos é uma oportunidade para aproximar candidatos e empresas, facilitar o acesso ao mercado de trabalho e tornar os processos seletivos mais acessíveis. Nosso objetivo é oferecer não apenas oportunidades, mas também orientação para que os participantes estejam mais preparados para esse momento e possam apresentar suas competências”, destaca Fernanda Campos.

As oportunidades contemplam diferentes áreas de atuação e níveis de escolaridade, atendendo tanto quem busca o primeiro emprego quanto profissionais que desejam uma nova colocação no mercado.

DIVULGAÇÃO



As oportunidades contemplam diferentes áreas de atuação e níveis de escolaridade, atendendo aqueles que desejam uma nova colocação no mercado de trabalho

IMAGINARTE

Projeto transforma desenhos de crianças em bonecos artesanais em Poconé

Segundo a idealizadora, a proposta busca valorizar não apenas o trabalho artesanal, mas também a expressão das crianças

REDAÇÃO



Imaginarte reproduz em feltro personagens criados no papel e aposta na união entre criatividade infantil, artesanato e economia criativa

Desenhos feitos por crianças viraram bonecos artesanais personificados em Poconé por meio do projeto Imaginarte.

A iniciativa, idealizada pela artesã Alcione Rute de Arruda, utiliza as criações infantis como referência para produzir peças de feltro que preservam cores, formatos e outros elementos das ilustrações originais.

Durante o projeto, desenhos foram selecionados para a criação de protótipos. Personagens, criaturas e amigos imaginários ganharam versões tridimensionais confeccionadas manualmente com técnicas de costura e montagem.

Segundo a idealizadora, a proposta busca valorizar não apenas o trabalho artesanal, mas também a expressão das crianças.

“Quando transformamos o desenho de uma criança em um boneco, não estamos apenas confeccionando um brinquedo. Estamos valorizando a imaginação, a identidade e a história que ela colocou naquele papel”, afirma Alcione.

Cada peça é desenvolvida individualmente a partir das características do desenho que serviu de referência.

A proposta é fazer com que o resultado mantenha elementos reconhecíveis da criação original e se torne também um objeto afetivo para a criança e a família. Além da produção dos bonecos, o Imaginarte incluiu o desenvolvimento de uma plataforma digital, a elaboração de um plano de negócios e estratégias voltadas à comercialização das peças.

A iniciativa também prevê possibilidades de ampliação, com parcerias com escolas e instituições, realização de oficinas e criação de novos produtos a partir de desenhos infantis.

O projeto foi realizado em Poconé pela HM Produção Cultural LTDA – ME e atua nas áreas de artesanato, cultura e economia criativa.

DICAS | LAZER

5 dicas para manter a saúde em dia

Em meio à correria do dia a dia, é comum negligenciarmos importantes hábitos que garantem a nossa saúde. São práticas simples, mas eficientes para promover a integridade do corpo e da mente. Para o novo ano, coloque a sua saúde em primeiro lugar. Abaixo, separamos 5 dicas essenciais para um bom funcionamento do organismo. Confira! 1) Alimente-se bem

Uma alimentação balanceada, rica em legumes, frutas e verduras, vai proporcionar o aporte necessário de nutrientes para o corpo, o que vai ajudar em todas as suas funções biológicas. Além disso, uma boa alimentação é o caminho para a manutenção de um peso saudável. É importante lembrar que o excesso de peso aumenta o risco de doenças como diabetes, hipertensão arterial, colesterol alto e problemas ortopédicos, respiratórios, entre muitos outros. 2) Evite o sedentarismo

A prática regular de exercícios físicos ajuda a fortalecer o sistema imunológico, reduzir o colesterol LDL, diminuir a ansiedade e o estresse, regular a produção de insulina, controlar a hipertensão e, claro, aumentar a disposição e energia. Tente praticar exercícios 3 vezes por semana e veja a mudança na sua saúde! 3) Tenha boas noites de sono

Além de relaxante, uma boa noite de sono permite que o corpo e a mente descansem adequadamente, garantindo que suas energias se renovem para o dia seguinte. Durante as diferentes fases do sono, o corpo passa por diversos processos que incluem: restauração de tecidos, aumento da massa muscular, liberação do hormônio do crescimento (GH) e consolidação da memória e do aprendizado.

É recomendado que um adulto durma, em média, 8 horas por noite. 4) Reduza o estresse

Além de ocasionar o desgaste físico e mental, o estresse excessivo pode levar ao aparecimento de doenças psicológicas e elevar o risco de complicações cardiovasculares. Entre os principais sinais do estresse estão alterações de humor, mudanças de apetite, ansiedade, problemas de atenção e sensação de desgaste constante. Invista em momentos de lazer, pratique hobbies prazerosos e procure ajuda médica para o controle do estresse. 5) Tenha um acompanhamento médico regular Etapa fundamental para a manutenção da saúde, o check-up junto ao médico deve ser um costume adotado por todas as pessoas – e não somente em casos de doenças. A frequência do acompanhamento médico pode variar de acordo com a faixa etária e demais fatores de risco. Também devem ser periódicos os exames de rotina, que podem incluir análises laboratoriais e exames de imagem.



CULINÁRIA | Hambúrguer Recheado

Ingredientes

- 1 kg de carne moída • 150 g de creme de cebola
- 1 ovo • Salsinha picadinha a gosto • 1 colher (sopa) de farinha de rosca • 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça • Pimenta-do-reino a gosto • 150 g de queijo prato em pedaços finos (para rechear)

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes numa tigela (menos o queijo) e amasse bem, até virar uma massa homogênea Pegue uma porção de carne e, com a ajuda de um plástico, abra um hambúrguer fino e grande coloque o queijo no meio, abra outra porção e coloque por cima, feche apertando bem dos lados e corte com um cortador redondo de 10cm de diâmetro mais ou menos Faça isso com toda a massa de carne Numa assadeira untada com bastante azeite, coloque os hambúrgueres, e leve ao forno médio para assar Deixe por 20 minutos, vire-os e deixe mais 10 minutos



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

"Não tomarás em vão o nome do Senhor, o teu Deus, pois o Senhor não deixará impune quem tomar o seu nome em vão".

Êxodo 20:7

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Duas doenças sanguíneas	Utilize; empregue	Extremidade; topo	Relação	Título britânico de nobreza	"Peter (?)", conto infantil	Urina, na linguagem infantil	
Que não são válidos					Combinação que deve ser evitada no trânsito	Aceitar como filho	De pouca idade
Livre de acanhamento						Oduvaldo Vianna, dramaturgo	
(?) -cuca: cozinheiro	Está (red.)			(?) Barbosa, cantor			
Pancada com a mão	Louça do banheiro			Telefonar (bras.)			
				O dos hippies era "Paz e Amor"			Tiago e Mateus, em relação a Jesus (Bib.)
				Achar graça		She-(?), a irmã do He-Man (TV)	
				Alho e cebola		Chegada	
(?) Momo, figura do Carnaval						Planta	
Veículos que se movem debaixo da água	A segunda vogal			Transferido para outro dia		Sufixo de "acabado"	
	Pai do avô						
Meio de locomoção de Tarzã (HQ)				Consoantes de "rude"		Antecede o "U"	
						Cubo de jogos	
Esse, em espanhol				Vendido a crédito			
(?) Maravilha, cantora					Ao (?) livre: a céu aberto	Grito comum após a topada	
Separado judicialmente				Grupos de três			
A + os							

BANCO

3/ese — sit: 4/cipo: 5/ponta — vinda.

33

Divulgação



Cuiabá prepara programação para crianças

Cuiabá terá atividades especiais para celebrar o Dia das Crianças entre 10 e 12 de outubro. A programação anunciada inclui Festival do Sorvete, oficinas infantis e atrações musicais no Goiabeiras Shopping, oferecendo opções de lazer para crianças e famílias durante o feriado. A iniciativa movimenta o calendário de entretenimento da capital e cria oportunidades para passeios em família. Os interessados devem consultar os organizadores para confirmar horários, condições de participação e quais atividades terão acesso gratuito.

Max Russi reúne apoio de deputados

O presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso, Max Russi, entregou em Brasília, na quinta-feira (8), uma carta suprapartidária com apoio de 18 deputados estaduais à candidatura de Flávio Bolsonaro à Presidência da República. A articulação reúne parlamentares de diferentes partidos.

Panetone do Bem ajuda famílias

A campanha Panetone do Bem anunciou sua 12ª edição em Cuiabá, durante evento de lançamento realizado em 8 de outubro. A iniciativa está ligada à Seara de Luz, instituição que desenvolve ações de assistência para pessoas em situação de vulnerabilidade social. Segundo a organização, os recursos arrecadados ajudam a manter projetos que atendem mais de 700 famílias, além de uma creche com 80 crianças e serviços de acolhimento para idosos. A campanha mobiliza apoiadores e participantes para financiar a continuidade dessas atividades.

COLUNA SOCIAL

tonycgr@hotmail.com

SHERLOCKHOLMES

Divulgação



Estado concentra 59,7% do gergelim nacional

Mato Grosso lidera produção de gergelim

Mato Grosso mantém a liderança nacional na produção de grãos e se destaca também no cultivo de gergelim, respondendo por 59,7% da produção brasileira dessa cultura, segundo dados do IBGE divulgados em levantamento recente. O resultado reforça a diversidade agrícola do estado. Além da soja e do milho, o gergelim representa uma alternativa para ampliar mercados e diversificar a produção rural. O desempenho do setor tem relevância para produtores, cooperativas, exportadores e municípios cuja economia depende das atividades agropecuárias.

Reprodução



Deputado Max Russi com Flávio Bolsonaro