NOTÍCIA Max

WWW.**NOTICIAMAX**.COM.BR

NATAL PREMIADO

A Câmara de Dirigentes Lojistas de Cuiabá (CDL Cuiabá) iniciou a mobilização do comércio varejista para o Natal Premiado CDL.

PG. 06



Notícia Max | EDIÇÃO 545 DATA 9 A 15 DE NOVEMBRO DE 2026 FUNDADOR: **MAX FEITOSA MILAS**

MAX ASSUME O GOVERNO COM TAREFA DE AVANÇAR A REFORMA ADMINISTRATIVA



Além de cuidar da rotina do governo, Max recebeu a tarefa de apresentar aos deputados estaduais o resumo da reforma administrativa

O presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT), deputado Max Russi (Podemos), assumiu interinamente o Governo do Estado na sexta-feira (6), durante a viagem do governador Otaviano Pivetta (Republicanos) à Turquia, onde participará da 31ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas (COP31).

PG.09

Max Russi é o primeiro na linha de sucessão porque o Estado está sem vice-governador. Pivetta era vice e assumiu o governo em abril



Prefeito pede planejamento para novas obras em Cuiabá

O prefeito de Cuiabá, Abilio Brunini (PL), pediu ao Governo de Mato Grosso que organize o calendário de novas obras de infraestrutura na Capital. A preocupação é evitar que intervenções simultâneas provoquem novos congestionamentos e ampliem os transtornos enfrentados pelos motoristas.

PG.12



IBGE abre 815 vagas em MT com salário de até R$ 4,3 mil

Os recenseadores serão responsáveis por visitar estabelecimentos agropecuários, entrevistar produtores, coletar informações em dispositivos móveis e registrar coordenadas geográficas

PG.07

EDITORIAL

NOVEMBRO AZUL: CUIDAR DA SAÚDE TAMBÉM É UM ATO DE CORAGEM

Todos os anos, o mês de novembro nos convida a vestir o azul por uma causa que precisa ser lembrada durante os 365 dias do ano: a saúde do homem.

O Novembro Azul é muito mais do que uma campanha de conscientização sobre o câncer de próstata. É um chamado à mudança de comportamento, à quebra de preconceitos e, principalmente, à compreensão de que cuidar de si mesmo não é sinal de fraqueza, mas de responsabilidade com a própria vida e com aqueles que amamos.

Historicamente, muitos homens foram ensinados a suportar a dor em silêncio, evitar consultas médicas e adiar exames por medo, vergonha ou preconceito. Essa cultura precisa mudar. Não podemos continuar tratando o cuidado com a saúde como algo secundário, muito menos esperar que os sintomas apareçam para procurar ajuda.

O câncer de próstata está entre os tipos mais frequentes na população masculina brasileira. E um dos maiores desafios no enfrentamento da doença é justamente superar o silêncio e a resistência que ainda cercam o assunto.

É importante compreender que informação e acompanhamento médico fazem diferença. Conversar com um profissional de saúde, conhecer os fatores de risco e discutir individualmente a necessidade de exames são atitudes fundamentais. A decisão sobre o rastreamento deve considerar a história de cada paciente, os possíveis benefícios e riscos e a orientação médica.

Mas a mensagem do Novembro Azul precisa ser ainda mais ampla: a saúde do homem não se resume à próstata. É preciso cuidar do coração, da saúde mental, da alimentação, praticar atividades físicas e realizar acompanhamento médico regularmente.

Neste mês, o Notícia Max reforça um compromisso que deve ser coletivo: incentivar os homens a deixarem o preconceito de lado e colocarem a saúde entre suas prioridades.

Afinal, quem cuida de si também cuida da família, dos amigos e de todos aqueles que fazem parte da sua história.

Não espere sentir dor para procurar ajuda. Não deixe o preconceito falar mais alto que a sua vida.

Novembro é Azul, mas o compromisso com a saúde precisa durar o ano inteiro.

ARTIGO

Novembro Azul: homens, cuidem da sua saúde!

O Novembro Azul é o mês em que nós, homens, somos lembrados da importância da conscientização sobre a nossa saúde, especialmente no que diz respeito à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Em nossas vidas, sempre existe uma cronologia para que fatos relevantes sejam lembrados, registrados e mensurados. Um exemplo disso é o Novembro Azul, campanha que nos convida a refletir sobre a importância dos cuidados com a saúde masculina.

O surgimento da campanha Novembro Azul ocorreu em 2003, na Austrália, quando um grupo de amigos criou o termo Movember, resultado da junção das palavras moustache (bigode) e November (novembro), em inglês. A iniciativa incentivava os homens a deixar o bigode crescer como símbolo de conscientização sobre as doenças masculinas.

No Brasil, a campanha foi lançada pelo Instituto Lado a Lado pela Vida, em 2008.

No 11º mês do ano, acontece a campanha Novembro Azul, um movimento voltado à saúde do homem, especialmente à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Infelizmente, os dados são alarmantes quando o assunto é câncer de próstata. Segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer), estima-se que, no triênio 2023-2025, tenham sido registrados mais de 71 mil novos casos por ano da doença.

Entre as medidas que contribuem para a promoção da saúde e a redução dos riscos de doenças, destacam-se a adoção de hábitos saudáveis no dia a dia: manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas regularmente, não fumar, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e manter o peso corporal adequado, entre outras recomendações.

Entre os sinais que podem estar associados ao câncer de próstata, destacam-se: dificuldade para urinar; presença de sangue na urina; demora para iniciar e terminar a micção; diminuição do jato urinário; e necessidade de urinar com maior frequência.

Caso apresente algum desses sintomas, é importante procurar orientação médica para uma avaliação adequada.

Os principais exames utilizados na investigação do câncer de próstata são o toque retal e o PSA (Antígeno Prostático Específico), exame de sangue que mede a quantidade dessa proteína produzida pela próstata. A indicação desses exames deve ser avaliada individualmente pelo profissional de saúde.

O Instituto AOCP apoia a campanha e promove ações internas e externas, estimulando o compartilhamento de informações com a sociedade e reforçando a importância dos cuidados com a saúde masculina.

Resumo da ópera: nós, homens, precisamos deixar de lado o preconceito e compreender que cuidar da saúde não é sinal de fraqueza, mas de responsabilidade com a própria vida. A realização de avaliações preventivas, com orientação médica, é fundamental para identificar possíveis problemas e evitar complicações futuras.

Divulgação



Professor Licio Antonio Malheiros jornalista, articulista e geógrafo.

NOTÍCIA MAX

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 57.409.379/0001-05Endereço : Rua Primavera, N. 286 | Bairro: Bosque da saúde - CEP 78050-030

INVESTIMENTOS EM VG

“A água precisa chegar à torneira da casa das pessoas”, afirma Pivetta

Governador afirmou que mais de 50 bairros e cerca de 140 mil moradores já são beneficiados pelos trabalhos

Da Redação

Reprodução



“A Aliança pela Água já está fazendo a diferença. Perfuramos e reativamos 22 poços artesianos, com capacidade de fornecer 9 milhões de litros por dia”, afirma Pivetta

O governador Otaviano Pivetta (Republicanos) comemorou os resultados das ações da Aliança pela Água em Várzea Grande, parceria entre os governos estadual e municipal, em prol da resolução dos problemas históricos de abastecimento de água na cidade.

Em publicação nas redes sociais, o governador afirmou que mais de 50 bairros e cerca de 140 mil moradores já são beneficiados pelos trabalhos que incluiu a perfuração e a reativação de 22 poços artesianos, com capacidade conjunta de fornecer até 9 milhões de litros de água por dia.

“A água precisa chegar à torneira da casa das pessoas! É por isso que estamos em VG e não vamos sair daqui até cumprir essa missão. A Aliança pela Água já está fazendo a diferença. Perfuramos e reativamos 22 poços artesianos, com capacidade de fornecer 9 milhões de litros por dia. Estamos melhorando a rede de distribuição, modernizando equipamentos e ampliando a produção da ETA Cristo Rei. Mais de 50 bairros e cerca de 140 mil pessoas já são beneficiados por esse trabalho”, pontuou o governador.

Pivetta explicou que, além dos poços, o governo aguarda a instalação de equipamentos importados. “Já chegaram as membranas, algumas bombas que nós importamos, equipamentos grandes, que vão começar a fazer a estruturação definitiva do abastecimento”, afirmou.

O governador demonstrou otimismo com o andamento das medidas e disse que recebeu relatos de melhora na percepção dos moradores. “Mas está indo muito bem. As notícias que nós temos são de aumento importante da satisfação popular”, declarou.

Pivetta também autorizou, por meio da Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra), o início das obras de reforma e adequação da rede de abastecimento de água de Várzea Grande, com contrato estimado em R$ 12.216.816,48.

Os trabalhos incluem a reforma e adequação da rede de abastecimento de água do município, com fornecimento de materiais, mão de obra, veículos, máquinas e equipamentos necessários à execução.

A ordem de serviço foi assinada pela superintendente de Habitação, Saneamento, Acessibilidade e Mobilidade, Geisiane Gonçalina Aires de Almeida Ribeiro, e pela secretária adjunta de Cidades, Rafaela Damiani.

Apesar da avaliação positiva, Pivetta reconheceu que os resultados ainda são limitados. Ao ser questionado sobre o avanço do abastecimento, afirmou que, “em termos de desenvolvimento, foi muito pouco”.

SAIBA COMO RENOVAR

Energisa alerta sobre necessidade de atualizar cadastro de clientes eletrodependentes

Clientes que dependem de aparelhos de saúde têm direito a atendimento prioritário; manter os dados em dia ajuda a identificar essa condição

Da Assessoria

Para quem utiliza respiradores, concentradores de oxigênio ou bombas de infusão em casa, receber informações sobre o fornecimento de energia faz parte da organização do tratamento. Por isso, a Energisa Mato Grosso orienta os clientes que dependem desses equipamentos a manter o cadastro e os contatos atualizados junto à distribuidora.

Conhecidos como eletrodependentes, esses consumidores têm direito ao atendimento prioritário. O registro dessa condição permite que a empresa os identifique e direcione o atendimento. Já os contatos corretos são necessários para que avisos e orientações cheguem às famílias.

A atenção ao cadastro deve fazer parte da rotina anual dos eletrodependentes. Na atualização, também é necessário apresentar laudo ou atestado médico dentro do prazo de validade, que geralmente é de 12 meses. Por isso, o cliente deve conferir a validade do documento e providenciar sua renovação, se necessário. Se houver mudança de telefone, e-mail ou endereço, é fundamental comunicar a alteração à empresa.

“Temporais, quedas de árvores e outros danos à rede podem interromper o fornecimento de energia e afetar os cuidados de quem depende desses equipamentos. O cadastro permite que a distribuidora identifique essa condição e direcione o atendimento prioritário. Já nas manutenções programadas, o aviso antecipado ajuda a família a organizar a continuidade do tratamento”, explica Lorena Trindade, coordenadora de Atendimento da Energisa Mato Grosso.

Os desligamentos programados são interrupções temporárias necessárias à execução de obras, ampliações e manutenções na rede elétrica. O aviso antecipado permite que o consumidor se prepare para o período em que o fornecimento ficará suspenso e organize os cuidados necessários à continuidade do tratamento.

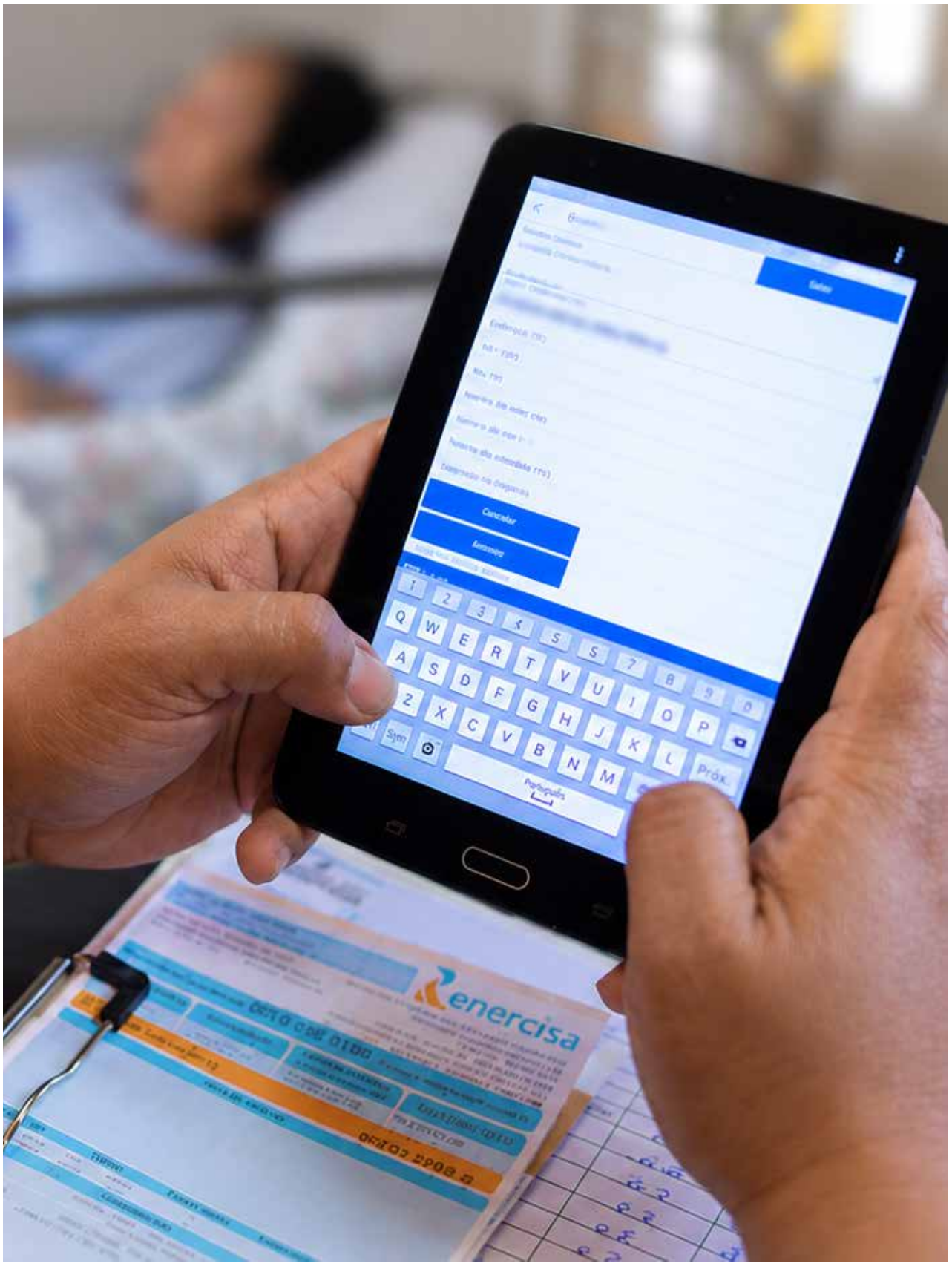
COMO FAZER?
O titular da conta ou representante legal deve solicitar o cadastro pelos canais digitais ou presencialmente em uma agência da Energisa com os seguintes documentos:

Documento oficial com foto e CPF (RG, CNH, etc.);

Laudo ou atestado médico dentro do prazo de validade, detalhando a condição do paciente, com o CID (Código Internacional de Doenças) e os aparelhos utilizados;

Dados completos do médico responsável, incluindo CRM e carimbo;

Formulário de solicitação do cadastro para equipamento vital.



O titular da conta ou representante legal deve solicitar o cadastro pelos canais digitais ou presencialmente em uma agência da Energisa


MT.GOV.BR govmatogrosso
ACREDITE.
Não foi só
um empurrão,
foi agressão.
Não ignore.
Se percebeu
a violência,
denuncie.
DISQUE 180
TOLERÂNCIA ZERO
NO COMBATE À VIOLÊNCIA
CONTRA A MULHER
PROGRAMA
SER
Família
Mulher
Governo de
Mato
Grosso

NATAL PREMIADO CDL

Campanha de Natal vai sortear prêmios para consumidores em Cuiabá e mais 13 cidades

Campanha vai sortear carro, moto, eletrodomésticos e vales-compras para aquecer o comércio no fim de ano

Da Redação

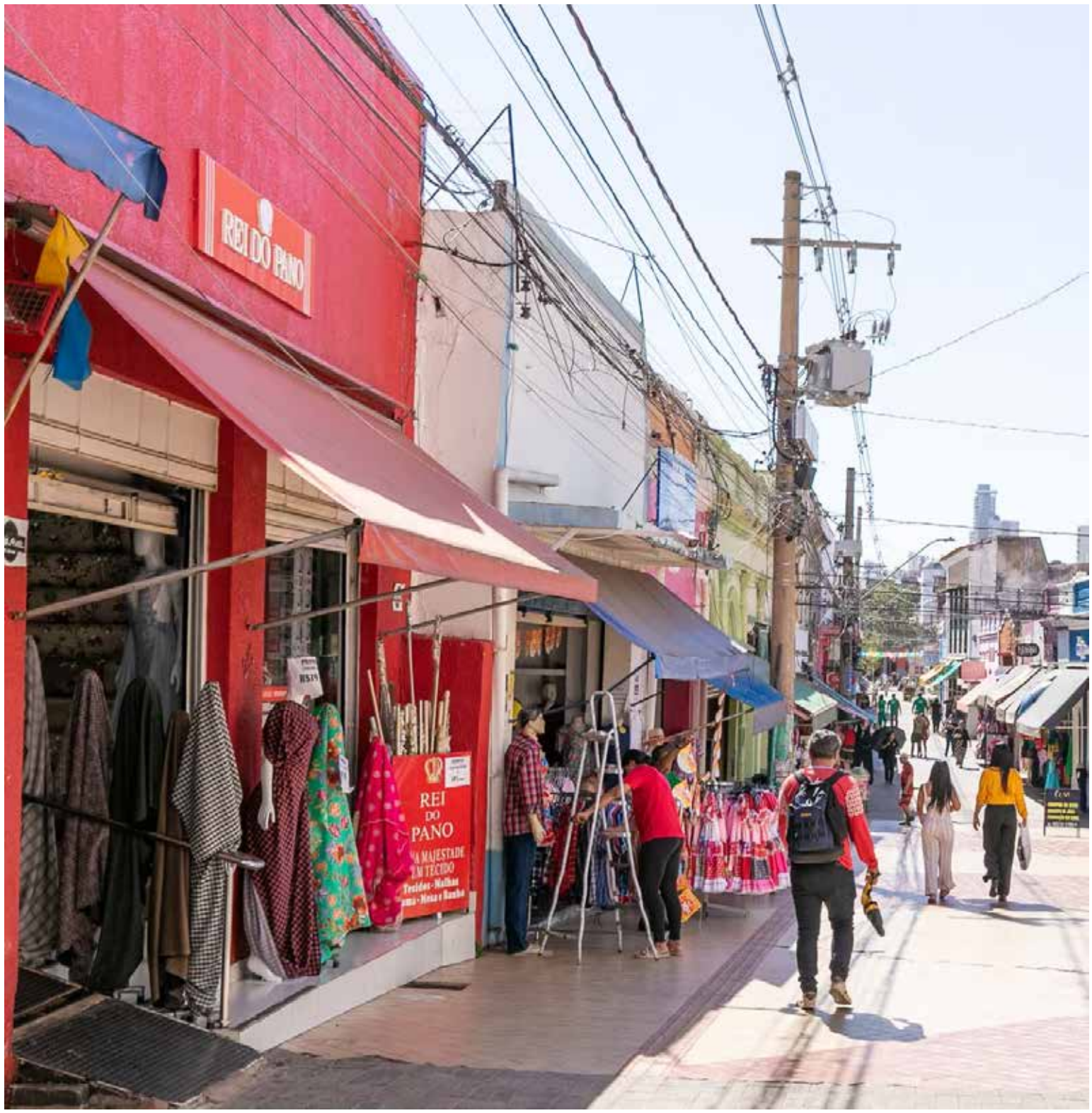
Divulgação

A Câmara de Dirigentes Lojistas de Cuiabá (CDL Cuiabá) iniciou a mobilização do comércio varejista para o Natal Premiado CDL, campanha que vai sortear prêmios como um carro e uma moto 0 km, eletrodomésticos e vales-compras entre os consumidores que comprarem nas lojas participantes.

A campanha abrange Cuiabá e outras 13 cidades do Vale do Rio Cuiabá. O objetivo é movimentar o varejo regional, estimulando o consumidor a comprar localmente em uma das épocas mais importantes do calendário comercial, com a chance de transformar as compras de Natal em prêmios.

A regra é simples: a cada R$ 50 em compras nas empresas participantes, o consumidor ganha um cupom para concorrer. O Natal Premiado CDL vai sortear 58 prêmios, entre eles um Fiat Argo Drive e uma moto scooter Yamaha 0 km, dois caminhões de prêmios (kits com eletrodomésticos) e vales-compras de R$ 1.000 e de R$ 2.000. Os vendedores das lojas participantes responsáveis pelas vendas ligadas aos cupons sorteados também serão premiados com vales-compras.

“O Natal Premiado nasce para fortalecer o comércio da nossa região e premiar quem escolhe comprar aqui. São 14 cidades reunidas em uma campanha que movimenta o varejo e gera negócios. Convido os lojistas que ainda não aderiram a participar, porque quem está na campanha vende mais e ganha destaque na divulgação”, pontuou Júnior Macagnam, presidente da CDL Cuiabá.



O objetivo é movimentar o varejo regional, estimulando o consumidor a comprar localmente

As lojas que aderirem à campanha recebem um kit decorativo para a vitrine e divulgação em TV, rádio, outdoor e redes sociais.

Os empresários interessados podem entrar em contato com o setor de negócios da CDL Cuiabá pelo WhatsApp (65) 99957-3984.

O Natal Premiado CDL tem apoio do Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico (Sedec).

CDL Cuiabá

OPORTUNIDADE

IBGE abre 815 vagas em MT com remuneração de até R$ 4,3 mil

Inscrições começaram na sexta-feira (6); seleção exige ensino fundamental completo e oferece auxílio-alimentação de R$ 1.192

Da Redação

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) publicou na quinta-feira (05.11), o edital de um processo seletivo simplificado com 815 vagas temporárias para recenseadores em Mato Grosso. As oportunidades são destinadas ao 12º Censo Agropecuário, Florestal e Aquícola, previsto para 2027, e oferecem remuneração mensal de até R$ 4.370, conforme a produtividade. As inscrições começaram na sexta-feira (6), às 10h, pelo site da Fundação Cesgranrio, responsável pela organização da seleção. A taxa é de R$ 70. Para participar, é necessário ter ensino fundamental completo e idade mínima de 18 anos no momento da contratação.

De acordo com o Anexo I do edital, das 815 vagas disponíveis em Mato Grosso, 516 são destinadas à ampla concorrência, 234 a pessoas pretas ou pardas, 37 a indígenas, cinco a quilombolas e 23 a pessoas com deficiência.

As oportunidades estão distribuídas por diferentes regiões do estado. Entre os municípios com maior número de vagas estão Cáceres, com 21; Colniza, com 19; Juína, com 18; Poconé, com 16; e Rondonópolis e Santo Antônio de Leverger, com 15 cada.

Também há vagas em Confresa (14), Alta Floresta (13), Cuiabá (11), Tangará da Serra (11), Sinop (10), Sorriso (5) e Várzea Grande (4), entre outros municípios. A distribuição completa consta no Anexo I do edital.

A remuneração dos contratados será composta por uma parcela fixa de R$ 1.741, acrescida de um valor variável de até R$ 2.629, calculado conforme o número de entrevistas realizadas, unidades visitadas e cumprimento dos critérios de qualidade estabelecidos pelo IBGE.

Além da remuneração, os profissionais terão direito a auxílio-alimentação de R$ 1.192, férias e 13º salário proporcionais, adicional de um terço de férias, auxílio pré-escolar, quando aplicável, e auxílio para custear os deslocamentos necessários ao trabalho. A jornada será de 40 horas semanais.

A duração inicial da contratação está estimada em até seis meses, por meio de contratos de 15 dias que poderão ser prorrogados sucessivamente, conforme a necessidade do IBGE, a disponibilidade orçamentária e a avaliação de desempenho. Os recenseadores serão responsáveis por visitar estabelecimentos agropecuários, entrevistar produtores, coletar informações em dispositivos móveis e registrar coordenadas geográficas.

Os dados reunidos serão utilizados na elaboração do Censo Agropecuário, Florestal e Aquícola. Os interessados deverão realizar a inscrição pelo site www.cesgranrio.org.br, escolhendo a área de trabalho para a qual desejam concorrer e o município onde pretendem realizar a prova.

O edital também prevê isenção da taxa para candidatos de baixa renda que comprovem os requisitos estabelecidos e para doadores de medula óssea, conforme as regras da seleção.

Divulgação



Os recenseadores serão responsáveis por visitar estabelecimentos agropecuários, entrevistar produtores, coletar informações em dispositivos móveis e registrar coordenadas geográficas


Peninha Verde
ESCOLA & BERÇÁRIO
Matrículas
Abertas
2027
(65) 3321-7661

DIÁLOGO COM OS DEPUTADOS

Max assume o governo com tarefa de avançar a reforma administrativa

Além de cuidar da rotina do governo, Max recebeu a tarefa de apresentar aos deputados estaduais o resumo da reforma administrativa

Da Redação

O presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT), deputado Max Russi (Podemos), assumiu interinamente o Governo do Estado na sexta-feira (6), durante a viagem do governador Otaviano Pivetta (Republicanos) à Turquia, onde participará da 31ª Conferência das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas (COP31).

Max Russi é o primeiro na linha de sucessão porque o Estado está sem vice-governador. Pivetta era vice e assumiu o governo em abril, quando Mauro Mendes (União) renunciou para disputar o Senado. Reeleito em outubro, ele terá a partir de janeiro como vice Gisela Simona (União).

Além de cuidar da rotina do governo, Max recebeu a tarefa de apresentar aos deputados estaduais o resumo da reforma administrativa, que prevê a fusão de secretarias. "Quando eu voltar, esse assunto já não vai ter nenhuma dúvida para a gente avançar, votar", disse Pivetta na entrevista à imprensa. Ao lado do governador, Max definiu o período como "só um espaço-tampão" e afirmou que vai seguir o que for deixado determinado.

O governador ressaltou, porém, que o conteúdo da reforma ainda não será divulgado. Segundo ele, a apresentação pública ocorrerá somente quando todas as medidas estiverem definidas, para evitar especulações e discussões antecipadas.

"Só vai ser divulgada quando tiver uma forma definida, quando tiver tudo definido, para a gente não criar factoides e conversas desnecessárias", declarou.

Já o parlamentar agradeceu a oportunidade e afirmou que seguirá as diretrizes estabelecidas pelo governador durante o período em que estiver à frente do Executivo estadual.

"Vamos seguir as orientações do governador e dar andamento àquilo que ele deixar organizado. É um período curto, mas, para mim, é uma satisfação muito grande assumir essa responsabilidade", afirmou Max.

Esta será a segunda vez que o presidente da ALMT assume interinamente o Governo de Mato Grosso. Em junho de 2021, ele também esteve à frente do Executivo estadual durante a ausência do então governador Mauro Mendes e do vice-governador, Otaviano Pivetta.

Durante a entrevista, Max ressaltou a responsabilidade de assumir novamente o comando do Executivo estadual e a satisfação em contribuir com o desenvolvimento de Mato Grosso. "É uma responsabilidade muito grande assumir o Governo de Mato Grosso, mesmo que por um período curto. Estamos preparados para contribuir com o nosso estado", destacou.

Foto Gil Gomes/Assessoria de Gabinete



Max Russi é o primeiro na linha de sucessão porque o Estado está sem vice-governador. Pivetta era vice e assumiu o governo em abril

AUTOCUIDADO SEM PRECONCEITO

Novembro Azul: hora de falar sobre a saúde do homem

Campanha realizada em todo o país traz a mensagem central de que o câncer de próstata tem altas chances de cura

Da Assessoria

Quase 78 mil novos casos por ano. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (Inca), essa é a marca prevista para o câncer de próstata no Brasil a cada 12 meses do triênio 2026-2028. Tipo de câncer mais frequente entre os homens excluindo os tumores de pele não-melanoma, ele tem provocado cerca de 50 mortes por dia no país, alerta a Sociedade Brasileira de Urologia.

Mas a boa notícia é que existe tratamento e as chances de cura são altas, superando 90%. Só que essa perspectiva positiva vem acompanhada de uma condição: a detecção precoce, mensagem principal do Novembro Azul, mês de conscientização sobre a doença.

"A saúde precisa ser prioridade – e isso vale para o homem também", pontua o urologista Fernando Leão, da Oncomed-MT. "Neste sentido, o Novembro Azul é um aliado muito importante. Ele vem para enfatizar que a descoberta do câncer de próstata em estágios iniciais pode salvar vidas. Por isso, a área de saúde e diversos segmentos da sociedade unem esforços para compartilhar informações sobre a doença, realizar mutirões de consultas e exames e mostrar, com alegria, que a vida vale muito a pena!", observa o especialista.

EXISTEM SINAIS E SINTOMAS?

"Na fase inicial, o câncer de próstata costuma ser silencioso. É aí que mora o perigo. Quando os sinais aparecem, o tumor já pode estar em estágio tardio", explica o médico. Dentre os sinais, estão a presença de sangue na urina ou sêmen, aumento da frequência urinária, fluxo da urina fraco ou com interrupções e disfunção erétil.

O QUE FAZER?

Fernando Leão orienta que, diante de qualquer um desses sintomas, deve-se procurar, imediatamente, atendimento médico. Mas ressalta: a conduta ideal consiste em manter idas regulares ao médico.

"Após os 50 anos, o homem precisa passar por consultas e exames para detecção precoce do câncer de próstata uma vez por ano". No consultório é realizado o exame de toque retal, por meio do qual é possível verificar se a próstata apresenta alterações. O rastreio inclui também o PSA, sigla para o teste de sangue Antígeno Prostático Específico e, quando necessário, exames de imagem.

Para situação de ocorrência do câncer de próstata em familiares, a recomendação do Ministério da Saúde (MS) é que o rastreio inicie antes, aos 45 anos.

O QUE É A PRÓSTATA?

Glândula presente apenas nos homens, está localizada na frente do reto, abaixo da bexiga, envolvendo a parte superior da uretra (canal por onde passa a urina).



Ela não é responsável pela ereção ou o orgasmo, tendo como função produzir um líquido que compõe parte do sêmen, que nutre e protege os espermatozoides.

"Boa parte dos homens deixa de ir ao médico por querer evitar o exame de toque retal, seja por medo ou preconceito. Por isso fazemos questão de ressaltar que o procedimento é indolor, dura menos de 20 segundos, não é prejudicial e pode salvar vidas", finaliza o especialista.

DICAS | LAZER

Impactos do calor e como se cuidar; 8 dicas que funcionam de verdade

Já faz algumas semanas que Cuiabá está enfrentando um calor intenso. Mesmo após os termômetros baterem recordes de temperatura, esse clima está longe de acabar.

Não é novidade que os riscos para a saúde são muitos, especialmente para a saúde vascular. O motivo é a dilatação dos vasos sanguíneos, o que pode levar à diminuição da pressão arterial e aumentar o risco de desidratação.

"Isso pode causar maior esforço para o coração bombear sangue, aumentando a carga sobre o sistema vascular", explica a Dra. Cristienne Souza, médica cirurgiã vascular da Venous.

O calor excessivo também pode resultar em uma condição potencialmente grave que é a hipertermia, na qual ocorre um aumento drástico da temperatura corporal central, que fica acima de 40 graus, lembra a médica.

"Em resposta, o organismo aumenta a sudorese para promover o resfriamento, mas essa capacidade de dissipação térmica pode ser comprometida em alguns casos. Isso, combinado com a perda de líquidos através do suor, pode resultar em tonturas, fraqueza, náuseas e até desmaios. Sintomas mais graves podem incluir confusão mental e convulsões", alerta.

Cristienne salienta ainda que pacientes com diabetes precisam redobrar a atenção nesta época do ano. Isso porque a doença está relacionada à possível neuropatia periférica e comprometimento vascular associados à doença. O calor pode agravar esses problemas, aumentando o risco de úlceras e infecções nos membros inferiores, alerta a médica.

8 DICAS PARA NÃO PASSAR MAL DE CALOR

Com as temperaturas elevadas e o calor excessivo, a saúde vascular e todo o organismo ficam sobrecarregados. A médica clínica Venous alerta para sinais como mal-estar, tonturas, náuseas, fraqueza e desmaios - que indicam um sério desequilíbrio do corpo.

Para evitar quadros do tipo, é necessário adotar algumas medidas, como aconselha Cristienne:

Beba água regularmente;

Evite bebidas alcoólicas;

Evite exposição prolongada ao sol;

Use roupas leves;

Eleve as pernas para reduzir inchaços;

Pratique atividade física regularmente - sem se esquecer da hidratação;

Evite banhos muito quentes;

Controle o consumo de sal.

Além disso, se houver suspeita de problemas vasculares, busque avaliação médica para um diagnóstico adequado e plano de tratamento, alerta a cirurgiã.



CULINÁRIA | Repolho assado com linguiça e vegetais

Ingredientes
300 g de linguiça calabresa fatiada, 1 cebola grande em rodelas, 3 dentes de alho picado, 1 pimentão vermelho em pedaços, 4 xícaras de repolho fatiado, 1 xícara de cenoura ralada, ¼ xícara de água, Azeite de oliva, Pimenta preta moída na hora, Sal, Salsinha e cebolinha para finalizar

Modo de fazer:
Aqueça o forno a 250°C.
Em uma frigideira coloque a linguiça e um fio de azeite. Leve ao fogo e deixe dourar os dois lados das rodelas de linguiça.
Retire as rodelas da frigideira e reserve.
Coloque a cebola na frigideira, adicione mais um fio de azeite e refogue até que ela comece a ficar transparente.
Então coloque o alho picado e os pedaços de pimentão e refogue ligeiramente.
Adicione o repolho e a cenoura, coloque sal, pimenta e a água. Misture o suficiente para integrar os sabores e desligue, não é preciso cozinhar nessa etapa.
Transfira os ingredientes para uma forma ou travessa que possa ir para o forno, cubra com papel alumínio e leve para assar por 25 minutos, depois retire o papel alumínio e asse por mais 10 minutos aproximadamente, apenas para secar o excesso de umidade na forma.



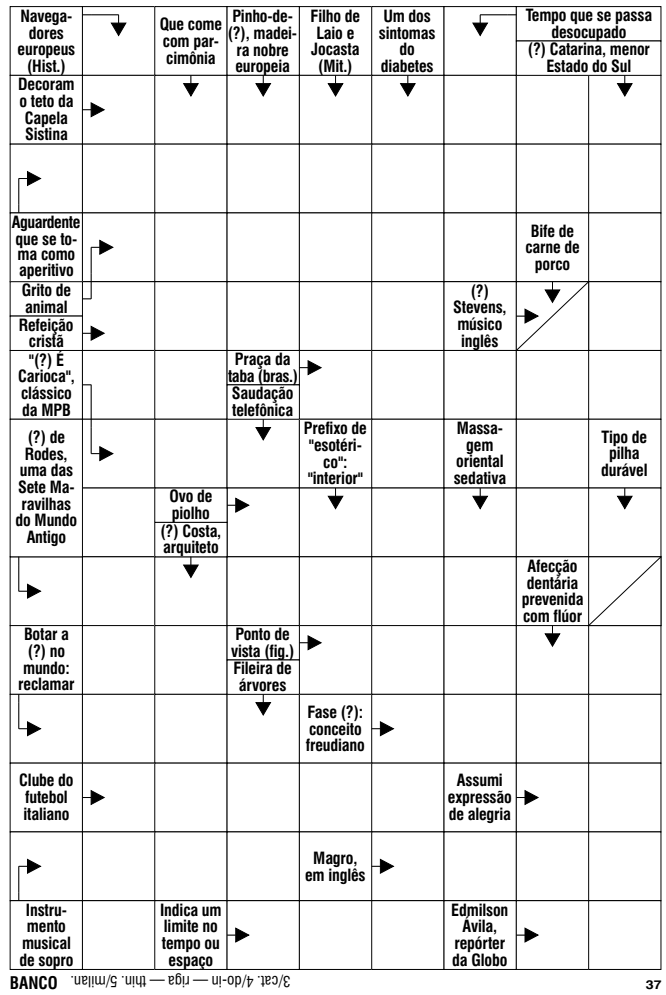
HORÓSCOPO

LIBRA
Encarar sua identidade e como a relação com seu pai, ou a ausência dela, atravessa esta consciência se si, te pede hoje um momento solo de concentração em se identificar melhor. Os gatilhos traumáticos que pode sentir hoje te chamam a um olhar profundo.

ALIMENTANDO A ALMA

Alegrem-se na esperança, sejam pacientes na tribulação, perseverem na oração. Romanos 12:12

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



BANCO 3/cat. 4/do-in — riga — thin. 5/milan. 37

Divulgação



Sema apreende 380 quilos de pescado

Uma fiscalização ambiental apreendeu 380 quilos de pescado irregular na rodovia MT-060, na região da Transpantaneira, em Poconé. A operação foi realizada pela Secretaria de Estado de Meio Ambiente, com apoio da Polícia Militar, durante ações de combate à pesca ilegal.

A multa aplicada foi de R$ 87,9 mil, e o pescado foi destinado a instituições de caridade do município

Rondonópolis anuncia megainvestimentos

Rondonópolis poderá receber aproximadamente R$ 4,7 bilhões em investimentos industriais das empresas Inpasa e Cofco. O projeto de incentivos fiscais apresentado pela prefeitura foi aprovado em primeira votação pela Câmara Municipal

Falta de chuva ameaça safra estadual

Mato Grosso enfrenta o segundo início de safra de soja mais seco dos últimos 27 anos, segundo levantamento divulgado pela Aprosoja MT. Entre setembro e outubro, o volume de chuva acumulado chegou a 186 milímetros, enquanto a média histórica para o período é de 276 milímetros, representando déficit de 33%.

COLUNA SOCIAL

tonycgr@hotmail.com

SHERLOCKholmes

Divulgação



Abilio Brunini (PL)

Abilio pede planejamento para novas obras em Cuiabá

O prefeito de Cuiabá, Abilio Brunini (PL), pediu ao Governo de Mato Grosso que organize o calendário de novas obras de infraestrutura na Capital. A preocupação é evitar que intervenções simultâneas provoquem novos congestionamentos e ampliem os transtornos enfrentados pelos motoristas.

Reprodução

