



**Veja um chá anti-inflamatório que controla a ansiedade e a insônia**

Página 3



**Saiba mitos e verdades sobre piolhos e como proteger seus filhos**

Página 3

# Revelar



Jornal jovem



Mato Grosso, 16 a 31 de março 2024 | Email: noveen.comercial@gmail.com | Ano 03 - Edição 36

## "UM AGENTE QUE TENTA ROUBAR DINHEIRO PÚBLICO, ISSO É CRIME OU NÃO?"

**QUESTIONA MENDES AO FALAR DE LICITAÇÃO DE LÂMPADAS FEITA POR EMANUEL**

O governador Mauro Mendes (União), comparou o ato do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB), de lançar licitação de R\$ 92 milhões para contratar lâmpadas de LED com a tentativa de desviar dinheiro público. Segundo Mendes, todos conhecem o desastre que está sendo a administração do prefeito de Cuiabá. A declaração de Mendes, acontece após o Supremo Tribunal de Justiça (STJ) conceder liminar ao emedebista para voltar ao cargo de gestor da capital. **PÁGINAS 5**



## VÁRZEA GRANDE RECEBE SEU PRIMEIRO ÔNIBUS ELÉTRICO



A Empresa União Transportes em Várzea Grande recebeu no dia oito de março, seu primeiro ônibus elétrico.

A linha que o ônibus irá fazer será a 24, que sai do terminal André Maggi e vai até o Shopping Pantanal. Ao que tudo indica este ônibus faz parte apenas de um teste para que a empresa veja como irá funcionar e assim tendo sucesso, adquirir novas unidades. No entanto, o ônibus é elétrico, mas dentro mantenha o mesmo perfil dos demais que já circulam a cidade. **PÁGINAS 10**



Com a presença de representantes dos 142 municípios, o 14º Fórum da Undime-MT, foi marcado pela participação ativa de autoridades e personalidade da educação, que debateram a gestão da educação e a transformação de acordo com a realidade de cada município. **PÁGINAS 4**

## EDITORIAL

Recomeçar é sempre uma palavra muito difícil para aqueles que lutam contra algo ou por algo. Mas, para seguir em frente é necessário recomeçar.

Pelo menos é assim que muitas pessoas atualmente tentam trabalhar seu emocional para sair de uma possível depressão ou transtorno emocional.

No entanto, o primeiro ponto é reconhecer que o todo indivíduo está exposto a ter algum desconforto emocional e isso não é um pecado, afinal somos seres humanos e todos estamos suscetíveis a se deparar com sentimentos conflituosos, que possam elevar nosso humor do cem ao zero, ou vice versa. Então, o

mais importante nisso tudo é reconhecer que algo está errado, e saber parar e auto avaliar para baixar ajuda profissional e sua própria ajuda.

Não adianta depositar sua felicidade nas mãos do outro, o indivíduo também tem que analisar que se não se permitir recomeçar, zerar, e dar o primeiro passo novamente, ninguém fará por si. A necessidade de parar no momento certo, faz a diferença para que a ajuda de todos, principalmente sua mesma, venha no momento correto. Esperar pode levar ao extremo emocional e você não ter a chance de conseguir ver que precisa de auxílio para colocar em ordem suas emoções.

Não deixar para depois o que pode fazer agora, pode parecer clichê, mas não é. Sendo assim, se a pessoa perceber a primeira sensação de tristeza, desânimo, falta de vontade, busque imediatamente ajuda! E não esqueça que a primeira ajuda deve vir do indivíduo, em reconhecer a necessidade de recomeçar, de reconectar, de viver novas experiências, de aceitar que tudo passa e que coisas boas e ruins fazem parte do universo da existência humana. E assim, tudo se encaixará no equilíbrio para que a ajuda seja ampla e alcance resultados que façam sua vida seguir sempre em frente. **Boa leitura**

# Pense NISSO



## Veja um chá anti-inflamatório que controla a ansiedade e a insônia

Existe um chá que pertence à mesma família do alecrim e da hortelã que conta com vantagens extraordinárias para a saúde e o bem-estar: o de erva-cidreira, conhecida popularmente como melissa.

O uso da planta medicinal e aromática não é de hoje. Suas propriedades são datadas desde a Grécia Antiga. Esse registro pode ser encontrado em registros do pai da farmacologia, Dioscórides, em um livro que data do ano 50 depois de Cristo.

Os benefícios são atribuídos principalmente ao sistema digestivo, mas não param por aí.

Entre as vantagens, podemos destacar a melhora da digestão, reduzindo a produção de gases e cólicas; auxílio contra dores de cabeça e vertigens; diminuição da ansiedade, devido às propriedades calmantes; e alívio dos sintomas da insônia.

Boa parte dos seus benefícios se devem à presença de compostos fenólicos e flavonoides, com ação antioxidante e anti-inflamatória no organismo. Os efeitos ansiolíticos e antidepressivos ainda chamam a atenção dos cientistas, que seguem realizando pesquisas.

Para preparar o chá, basta utilizar as folhas secas, colocando uma colher de sopa em uma xícara com água fervente. É importante esperar para que a infusão ocorra e, após isso, basta coar e beber.

É válido não exceder o consumo de três a quatro xícaras de 150 ml por dia.

Apesar dos preciosos benefícios, o chá não substitui medicamentos. Antes de tomar, é válido orientações de um profissional. Pessoas com hipotireoidismo, glaucoma e hiperplasia da próstata, além de gestantes, devem evitar o consumo.

## TRISTE REALIDADE

### COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ COM COVID EM 2024? SAIBA OS SINTOMAS ATUAIS

Desde o início da pandemia de Covid-19, em 2020, o coronavírus já passou por várias mutações. Por conta delas, a doença também se transformou, e os sintomas mais comuns hoje são diferentes dos registrados nos últimos anos. A tecnologia de diagnóstico também evoluiu, e atualmente é possível indicar mais consequências da infecção.

“Os sintomas mudaram porque, a partir de 2022, só existem casos de variante Ômicron — todas as outras desapareceram. E ela é uma cepa mais associada com o trato respiratório superior, ou seja, desce menos para os pulmões e fica mais no nariz, na faringe. Por isso, é uma variante mais transmissível”, explica o virologista José Eduardo Levi, da Rede Dasa.

O especialista afirma que a Ômicron tem uma mortalidade menor, mas ainda razoável, e reforça a importância de se vacinar contra a Covid-19. “Quando o coronavírus entra em contato com a gente, temos uma reação imunológica pronta. Infelizmente, ela ainda não é capaz de evitar a infecção, porque o vírus vai se mutando e sendo capaz de driblar o sistema imune a ponto de conseguir nos infectar e se replicar no nosso corpo. Mas hoje, com a vacina, temos uma resposta muito mais pronta”, conta Levi.

Ossintomas mais comuns ainda são os parecidos com a gripe ou resfriado. A única maneira de diferenciá-los com

certeza é a partir do teste — no caso positivo, é importante respeitar o isolamento para evitar a propagação do vírus.

- Febre baixa ou calafrios;
- Tosse geralmente seca e persistente;
- Espirros;
- Cansaço;
- Dor de garganta;
- Dores de cabeça;
- Dores musculares em todo o corpo;
- Coriza;
- Náusea/vômito;
- Diarreia.



O teste deve ser feito nos primeiros três a cinco dias desde o início dos sintomas — é nesse momento que a carga viral está mais alta. Atualmente, os sintomas da Covid-19 aparecem mais cedo, uma vez que quantidades menores de vírus já provocam os sinais da doença.

“A gente pega uma carga viral mais baixa, faz o exame no começo dos sintomas e, por isso, os testes têm pior performance. A taxa de falso negativo é muito alta”, explica Levi.

Para evitar o desenvolvimento da Covid-19 em um quadro grave, é essencial estar com a vacina em dia. A

imunização também protege a comunidade como um todo, incluindo indivíduos que não podem receber a injeção.

Em janeiro de 2024, o Ministério da Saúde deu início a uma nova fase do plano de vacinação contra a Covid-19, com reforço anual ou semestral para os grupos de risco. Qualquer pessoa que ainda não tenha completado o calendário vacinal, ou ainda não deu início ao ciclo de imunização, pode procurar um centro de saúde para tomar as doses.

#### Quanto tempo de isolamento para Covid?

As recomendações atuais da Organização Mundial da Saúde (OMS) quanto ao coronavírus foram estabelecidas em janeiro de 2023. No documento, a agência internacional de promoção à saúde encurtou o período de isolamento que havia estabelecido na fase inicial da pandemia.

Os pacientes com sintomas e teste positivo deveriam guardar isolamento de 10 dias. Pessoas sem sintomas e teste positivo devem permanecer 5 dias em isolamento e, caso façam um segundo exame com resultado negativo, podem retornar às atividades imediatamente.

Já no Brasil, as recomendações atuais do Ministério da Saúde são de 2022. Para casos leves e moderados, a pessoa infectada pode voltar à vida cotidiana a partir do sétimo dia, caso não apresente mais febre ou sintomas respiratórios.

# SAIBA MITOS E VERDADES SOBRE PIOLHOS



Com a volta às aulas, a preocupação dos pais não é só com o material escolar e o preparo das lancheiras, mas com o risco de as crianças pegarem piolho. A infestação acontece com mais frequência no início do ano letivo porque a temperatura elevada acelera o desenvolvimento desses insetos dentro do ovo, aumentando sua incidência.

Segundo especialistas, o piolho é mais comum em crianças pequenas porque elas ficam bem próximas fisicamente, criando o ambiente ideal para a proliferação.

O principal sintoma da pediculose – o nome científico da doença – é a coceira intensa no couro cabeludo, principalmente atrás das orelhas e na nuca. É preciso cuidado para não pro-

vocar feridas ao coçar a cabeça.

Vale ressaltar que, enquanto houver piolhos vivos na pessoa infectada, a transmissão ocorre, assim como a presença de lêndeas (os ovos do piolho). O piolho pode sobreviver por até dez dias em objetos, como pentes e escovas, por isso é recomendado lavar com água quente tais itens, além de roupas e lençóis.

Por causa da facilidade de transmissão, é muito importante que a escola seja informada em caso de sintomas característicos da pediculose e verificar se há piolhos e lêndeas no cabelo dos familiares que têm contato com a criança, inclusive os pais e os irmãos.

## A reportagem ouviu dermatologistas para tirar as dúvidas mais comuns sobre o assunto. Confira:

### 1 – Os piolhos passam voando de uma cabeça para a outra?

Eles não têm asas e, por isso, não voam e não pulam. “Eles passam de um a outro pelo contato próximo da cabeça de uma pessoa com a de outra ou pelo compartilhamento de objetos”, explica Rita Cortez, dermatologista do Departamento de Cabelos da Sociedade Brasileira de Dermatologista (SBD).

### 2 – Eles podem ser transmitidos pelo travesseiro? Pelo pente?

Sim. A transmissão acontece também com a troca de objetos de uso pessoal. Isso vale para pentes, escovas, travesseiros, roupas, chapéus, presilhas e até fones de ouvido, entre outros.

### 3 – Os piolhos conseguem sobreviver fora do hospedeiro? Por quanto tempo?

No meio ambiente, os piolhos permanecem vivos por no máximo 24 horas. “Já os ovos conseguem sobreviver fora do hospedeiro por até dez dias, em condições de alta umidade e temperatura acima de 28 °C”, diz Selma Hélène, dermatologista pediátrica do Hospital Israelita Albert Einstein.

### 4 – Os adultos pegam piolho?

O inseto não diferencia idade, raça ou nível socioeconômico. Ou seja, todas as pessoas podem pegar piolho em algum momento. As crianças em idade escolar, no entanto, estão mais propensas por causa do contato mais próximo. As meninas também têm mais chances, pois costumam trocar escovas, pen-

tes e acessórios de cabelo.

### 5 – Pessoas com tinta nos cabelos têm menos risco de pegar piolho?

Não há diferença entre pessoas que têm tinta ou não, principalmente em relação às lêndeas.

### 6 – Quem lava mais os cabelos têm menos chance de se contaminar?

Não. O piolho também gosta dos fios limpos. Porém a falta de higiene pode facilitar a disseminação da doença.

### 7 – Passar vinagre nos fios ajuda a matar as lêndeas?

“O vinagre ajuda a retirar a aderência das lêndeas ao fio, contribuindo para a sua remoção ao passar um pente fino”, diz Cortez, dermatologista da SBD.

### 8 – Prender o cabelo ajuda a evitar a contaminação?

Sim. Os fios presos dificultam a transmissão do piolho, por isso é interessante enviar à escola as crianças com os cabelos compridos presos.

### 9 – Os animais de estimação podem se infestar?

Os cães e gatos podem ter piolhos, mas estes são de espécies diferentes da que contamina os humanos. Por isso, não há a transmissão entre animais domésticos e humanos.

### 10 – Qual é a forma correta de tratar a infestação?

Além de usar um pente fino, o ideal é procurar um médico, que indicará quais são os medicamentos recomendados, incluindo xampus e remédios de uso oral. “É de extrema importância que as pessoas não se mediquem por conta própria, pois essas substâncias têm grande absorção pelo couro cabeludo, que é ricamente vascularizado, podendo causar problemas”, alerta a médica do Einstein. (Agência Einstein)

## Cuiabá e VG



# FÓRUM DA UNDIME-MT REÚNE LÍDERES DOS 142 MUNICÍPIOS; FIDELIS DESTACA UNIÃO DOS MUNICÍPIOS PARA INOVAR EDUCAÇÃO

Com a presença de representantes dos 142 municípios, o 14º Fórum da Undime-MT (União dos Dirigentes Municipais de Educação de Mato Grosso), foi marcado pela participação ativa de autoridades e personalidade da educação, que debateram a gestão da educação e a transformação de acordo com a realidade de cada município.

O evento que começou na quarta-feira (06) e se encerrou nesta quinta-feira (07), no Hotel Fazenda Mato Grosso, em Cuiabá, foi destaque na semana no estado, por se tratar de um debate que alavancou inserções de gestão educacional futuras nas cidades mato-grossenses.

Segundo, o presidente da Undime-MT, o secretário de Educação, Esporte, Cultura e Lazer de Várzea Grande, Silvio Fidelis, o encontro auxiliou os profissionais a avançarem no conhecimento e aplicarem em seus domicílios educacionais.

“Nossos secretários, nossos técnicos, de todos os municípios de Mato Grosso, vão ter embasamento. Vai ser um aprendizado e consequentemente levar, para que nós possamos aplicar nas nossas unidades escolares, porque é dessa forma, trazendo para o aprendizado, que nós vamos obter grandes resultados”, destacou ele durante o evento.

Outra observação importante foi do presidente Nacional da Undime, e dirigente municipal da

Educação de Ibarretama/CE, Alesio Costa Lima, que pontuou que os Fóruns Regionais, Seccionais da Undime são importantes porque cumprem o papel de cuidar da formação dos dirigentes municipais da educação, para que os dirigentes tenham condição de fazer uma boa gestão da política educacional local.

“Então, nesse sentido, esse foro potencializa e empondera o dirigente municipal da educação para que eles saiam daqui mais fortalecidos, mais animados, mais encorajados e com maior número de informações, para que eles possam fazer e implementar suas políticas no âmbito local”.

O secretário de Estado de Educação, Alan Porto, que esteve presente no último dia do encontro, foi enfático ao afirmar que quem ganha com todo processo são os alunos. “Quem ganha com isso, são os nossos estudantes, são os nossos profissionais da educação. Que venham mais eventos como esse para

**“NOSSOS SECRETÁRIOS, NOSSOS TÉCNICOS, DE TODOS OS MUNICÍPIOS DE MATO GROSSO, VÃO TER EMBASAMENTO. VAI SER UM APRENDIZADO E CONSEQUENTEMENTE LEVAR, PARA QUE NÓS POSSAMOS APLICAR NAS NOSSAS UNIDADES ESCOLARES, PORQUE É DESSA FORMA, TRAZENDO PARA O APRENDIZADO, QUE NÓS VAMOS OBTER GRANDES RESULTADOS”,**

**SILVIO FIDELIS, PRESIDENTE DA UNDIME-MT, E SECRETÁRIO DE EDUCAÇÃO, ESPORTE, CULTURA E LAZER DE VÁRZEA GRANDE**

que a gente possa interagir, para que a gente possa conversar, verificar as nossas metas, os nossos indicadores, fazer os ajustes de rotas que precisam ser feitos, para que cada vez mais, a gente possa alcançar aquilo que é como meta principal, que é colocar a educação do estado de Mato Grosso entre as melhores do país”, pontuou.

O representante do Ministério da Educação (MEC), Valdoir

Wathier, disse que o encontro é um momento ímpar e essencial para que se crie um sentido de objetivo comum na educação.

“Para que se tenha também a sensibilidade das necessidades dos municípios e dos estados, para que a gente possa, no âmbito do governo federal, pensar as políticas de forma mais articulada com os gestores municipais, que são os grandes responsáveis pela implementação das políticas Educacionais”, concluiu.

Já a presidente do Tribunal de Justiça de Mato Grosso, Clarice

Claudino, falou durante o evento, que considera o Fórum um laboratório de inovações, para que surjam então novas políticas públicas, novas atitudes para enfrentamento das dificuldades e dos desafios da educação nos municípios.

“E nós do Poder Judiciário estamos aqui exatamente para poder contribuir com um programa que nós instituímos pelo Estado todo e que estamos oferecendo, a formação para o segmento da educação, a formação de facilitadores dos círculos de construção de paz da justiça restaurativa para tratamento e prevenção de conflitos nas escolas”, explicou.

Também estiveram no decorrer do evento; o presidente da Associação Mato Grossense dos Municípios de Mato Grosso (AMM), Leonardo Bortoline; Nadine Moreira da Silva - secretária-adjunta de Gestão Educacional de Mato Grosso; doutor Miguel Shlessarenko - MPMT/ coordenador do Centro de Apoio Operacional de Educação; Eva de Paulo Vieira Santos, coordenadora da Seccional Uncme Mato Grosso; Valdeir Pereira, presidente do SINTEP Mato Grosso, professora Rute Da Palma, diretora do Instituto de Educação da IEUFMT; doutora Cassyra Vuolo, secretária-executiva da Comissão Permanente de Educação e Cultura do Tribunal de Contas do Estado; e o vice-prefeito de Várzea Grande José Aderson Hazama.

# PRESIDENTE DO TJMT DIZ QUE AÇÕES DE FIDELIS NA EDUCAÇÃO ENTRELAÇAM AS CLASSES

A presidente do Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJ-MT), desembargadora Clarice Claudino, exaltou o trabalho do presidente da Undime-MT, o secretário de Educação, Cultura, Esporte e Lazer de Várzea Grande, Silvio Fidelis, durante o 14º Fórum Extraordinário da Undime-MT (União dos Dirigentes Municipais de Educação de Mato Grosso), que teve início na manhã desta quinta-feira (06), no Hotel Fazenda Mato Grosso, em Cuiabá.

Para desembargadora as ações do presidente relacionadas à educação tem sido de extrema importância para fortalecer a educação. “Tem sido um parceiro muito importante. As ações conduzem a esse entrelaçamento de objetivos e, principalmente, de propósitos, de lhe fazer, porque o segmento da educação é muito forte e fortalece, cada vez mais. E que nós possamos ocupar as suas políticas públicas fortes e bem construídas”.

Ainda sobre a educação, a desembargadora revelou que construir políticas públicas é necessário para oportunizar o avanço no setor.

“Estamos muito contentes de poder estar aqui, quando falam desse espaço, deste evento, para propagar o contato político com o poder judiciário, em construir política pública, tratamento adequado e prevenção de



conflitos na educação, no meio dos círculos de educação de classe. Por isso, nós estamos ocupando todas as oportunidades que surgem para falar da importância dos círculos de educação de classe.

Outra autoridade que fez questão de pontuar o nome de Fidelis foi o presidente da Associação Mato-Grossense dos Municípios, o prefeito de primavera do Leste, Leonardo Bortolini. Ele reforçou, que o então secretário de Várzea Grande, traz a oportunidade de levar a equidade na condição de informação, de debate, de discussões a todos os municípios, independente da sua economia, do seu coeficiente populacional,

do seu tamanho de extensão territorial.

“A Undime é de fato, o verdadeiro colegiado da educação e que tem a competência e capacidade de levar a informação da educação. A AMM se faz presente, não somente como o participe institucional, mas para afirmar o compromisso de estar ladeada nas bandeiras da Undime que favorecerem o Fórum. Fortalecimento da educação dos municípios. E acredito que há um aluno, onde a gente vai discutir muita inovação na educação, inclusão, é para construirmos uma educação de melhor qualidade a todos os municípios independente da sua situação econômica”, frisou ele.

## VÁRZEA GRANDE RECEBE SEU PRIMEIRO ÔNIBUS ELÉTRICO



A Empresa União Transportes em Várzea Grande recebeu no dia oito de março, seu primeiro ônibus elétrico.

A linha que o ônibus irá fazer será a 24, que sai do terminal André Maggi e vai até o Shopping Pantanal. Ao que tudo indica este ônibus faz parte apenas de um teste para que a empresa veja como irá funcionar e assim tendo sucesso, adquirir novas unidades. No entanto, o ônibus é elétrico, mas dentro mantenha o mesmo perfil dos demais que já circulam a cidade.



GOVERNADOR MAURO MENDES (UNIÃO)

## "UM AGENTE QUE TENTA ROUBAR DINHEIRO PÚBLICO, ISSO É CRIME OU NÃO?", QUESTIONA MENDES AO FALAR DE LICITAÇÃO DE LÂMPADAS FEITA POR EMANUEL

O governador Mauro Mendes(União), comparou o ato do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB), de lançar licitação de R\$ 92 milhões para contratar lâmpadas de LED com a tentativa de desviar dinheiro público. Segundo Mendes, todos conhecem o desastre que está sendo a administração do prefeito de Cuiabá. A declaração de Mendes, acontece após o Supremo Tribunal de Justiça (STJ) conceder liminar ao emedebista para voltar ao cargo de gestor da capital, após ser afastado no começo da semana pelo Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT).

Mendes lembrou que o governo do Estado disponibilizou cerca de 60 mil lâmpadas de LED para prefeitura que nunca usou e recentemente lançou a licitação para contratar as lâmpadas.

"Vi noticiado pela imprensa, uma licitação que o prefeito estava fazendo, onde ia gastar R\$ 92 milhões, alugando lâmpadas de LED, enquanto está lá no depósito de arena Pantanal mais de 60 mil lâmpadas de graça, a disposição dessa prefeitura. Isso, ao meu ver, é uma tentativa de desviar e roubar dinheiro público e não pode ficar de graça", comentou ele, que fez um comparativo:

"Se um bandido tenta assaltar um banco, mas no meio do ato, chega a polícia e para o roubo, esse bandido cometeu o crime ou não? Todos nós sabemos que sim. Então, um agente público que tenta roubar dinheiro público, isso é crime ou não? Fica a pergunta no ar", ponderou.

O governador também disse não conhecer os elementos que levaram ao afastamento e que levaram à suspensão. Mas, conhece o e os cuiabanos sabem o desastre que está sendo essa administração. "Uma cidade atolada em buracos, intervenção na Saúde, contas reprovadas, 19 operações, 15 delas na Saúde, um verdadeiro caos. Acho que quem age dessa forma merecia outra coisa e não estar sentado na cadeira ", disse ele que continuou:

"Eu conheço um pouco a dura realidade que Cuiabá está submetida nos últimos anos com essa gestão, que é catastrófica. Todos veem no dia a dia os sinais claros e evidentes de uma gestão que não consegue honrar com os compromissos",



# O GOVERNO DE MATO GROSSO PAGA **AUXÍLIO-MORADIA** PARA MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

## Denuncie **197**

**Luana Castro**  
Beneficiária do Programa  
SER Família Mulher



PROGRAMA **SER** Família Mulher

UNAF de Mato Grosso  
SETASC Secretaria de Estado de Assistência Social e Cidadania

Governo de Mato Grosso



PROGRAMA **SER** Família Mulher



Governo de **Mato Grosso**



# ESCOLA DA REDE ESTADUAL EM CUIABÁ TEM 26 ESTUDANTES APROVADOS PARA UFMT E 14 PARA OUTRAS UNIVERSIDADES

Professores e estudantes da Escola Estadual Dione Augusta da Silva Souza, no bairro CPA IV, em Cuiabá, realizaram um intervalo diferente e que entrou para a história. Em recepção com direito a aplausos e muita empolgação, eles homenagearam seus 40 estudantes que concluíram o Ensino Médio em 2023 e conquistaram ingresso em diversas universidades por meio do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) 2024 e do Programa Universidade Para Todos (Prouni).

De início, a diretora da escola, a professora de História Telma Bezerra Cavalcante, fez questão de destacar que, entre os 40 aprovados, 26 deles ingressaram com louvor na Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT). “Tivemos na UFMT estudantes aprovados em 1º lugar nos cursos de Enfermagem, Ciência da Computação e Letras, principalmente”, comemorou.

Animados por músicas cantadas por uma dupla sertaneja, muitos estudantes do turno abriram mão da recreação no intervalo e se juntaram aos homenageados no pátio da escola. A unidade recebe alunos dos bairros como Doutor Fábio, Jardim Vitória, Umarama, Altos da Serra, Jardim Brasil, Novo Horizonte, Planalto, Nova Canaã, Primeiro de Março, Três Barras, Altos da Glória, além do CPA.

Rafael Luiz Pereira, de 18 anos, foi o grande destaque. O estudante conseguiu aprovação em duas universidades, sendo 1º colocado no curso de Enfermagem da UFMT e também 1º colocado no curso de Odontologia em uma universidade particular de Cuiabá. “Dedico essa conquista aos professores que me orientaram e tiveram a paciência de me guiar durante os dois últimos anos do Ensino Médio que cursei nesta escola”, falou emocionado.

A estudante Ana Clara, de 17 anos, também foi 1º lugar na UFMT. Ela passou para Letras e não escondeu a emoção ao contar que, desde criança, sonhava em ser professora. “Conquistei um sonho antigo e foi graças aos recursos pedagógicos e tecnológicos que a escola ofereceu, como as plataformas digitais, internet de banda larga e Chromebooks nas aulas”.

Ana aproveitou a presença dos colegas que estão no 'terceirão' para lembrar que o curso pré-Enem ofertado pela Secretaria de Estado de Educação (Seduc-MT) foi fundamental para que conquistasse o 1º lugar no curso dos seus sonhos. “Façam como eu. Se inscrevam no Pré-Enem Digital MT, estudem muito e nunca desistam. Se motivem e corram atrás dos seus objetivos”.

## Empolgados, os estudantes voltaram à escola para comemorarem suas conquistas com colegas e professores

Empolgados, os estudantes voltaram à escola para comemorarem suas conquistas com colegas e professores

“É um privilégio enorme fazer parte desse time que, graças a Deus, conquistou muitas vagas na UFMT”, falou Vitória Nogueira da Silva, de 18 anos. Segundo ela, os 16 livros do

kit pré-Enem, distribuído pela Seduc, se tornaram seus companheiros durante os nove meses de 2023 nos quais se dedicou muito aos estudos. “Não tenho palavras para descrever. Estou muito feliz”.

Clima de felicidade compartilhado pela estudante Maria Augusto de Figueiredo Soriano, de 18 anos, futura engenheira civil pela UFMT. “Foram três anos de muita dedicação nos estudos e de muito comprometimento por parte dos professores, principalmente os de Matemática e Português. São as matérias mais difíceis e que as provas do Enem exigem muito. À Escola Dione Augusta que é merecedora de tudo isso. Viva a nossa escola”, gritou empolgada.

Na avaliação do secretário de Estado de Educação, Alan Porto, o resultado apresentado pelos

estudantes da Escola Estadual Dione Augusta é a soma dos investimentos feitos em novos materiais pedagógicos, tecnologias educacionais, formação continuada dos professores e, sobretudo, no Pré-Enem Digit@l MT.

Alan observou que Escola Dione Augusta, que é referência em educação, recebeu entre 2022 e 2023 investimento de R\$ 4,7 milhões na sua reforma geral, proporcionando maior comodidade para professores, demais trabalhadores da educação e para os seus 1.290 estudantes matriculados nos três turnos.

“Ver essa escola totalmente reformada e com todos os recursos necessários para o bom desenvolvimento dos estudantes traduz o que vem sendo feito em toda a rede estadual de ensino e nos dá a certeza de que vamos continuar comemorando o ingresso de mais estudantes nas universidades no próximo ano”, finalizou o secretário.





# Acompanhe o Grupo Revelar no Instagram



A Revelar é uma empresa de comunicação voltada para o público jovem presente em Várzea Grande, Cuiabá e região do estado de Mato Grosso.

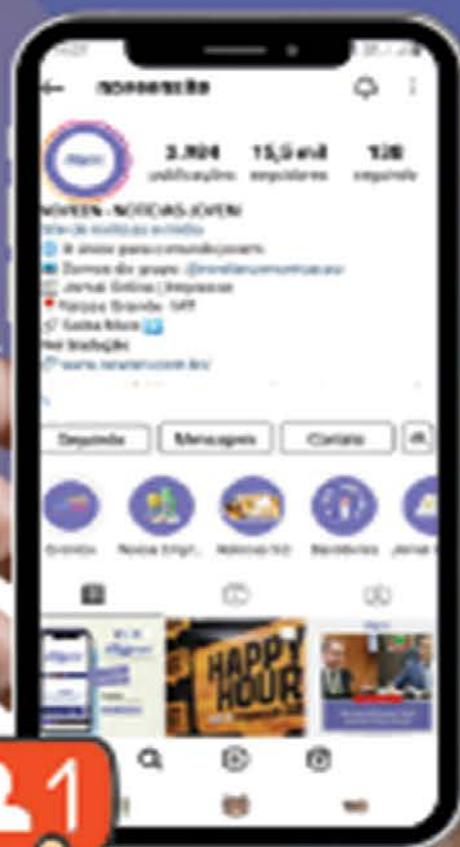
Nossa comunicação estende-se também as redes sociais, onde estamos ativos no Instagram, tanto com o perfil do grupo, quanto com o perfil do nosso site, Noveen - Notícias Jovem.



## Instagram

@noveensite

@revelarcomunicacao



# PROTEÇÃO CONTRA ASSÉDIO FEMININO EM LOCAIS PÚBLICOS É PROPOSTA DE EDUARDO BOTELHO

Mato Grosso está prestes a dar um passo decisivo na proteção contra o assédio sexual em locais públicos. O Projeto de Lei 574/23, de Eduardo Botelho, presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT) foi recentemente aprovado em Plenário, requer que equipes de bares, restaurantes e estabelecimentos similares sejam treinadas para combater o assédio contra a mulher. A proposta aguarda sanção do governo estadual para virar lei. Botelho alerta sobre a desigualdade de gênero que persiste nos mais variados

ambientes, um deles é no mercado de trabalho. Nessa linha, a sociedade tem percebido, cada vez mais, a importância de ações de prevenção, enfrentamento e combate a crescente violência contra a mulher. O projeto determina também a capacitação de funcionários de clubes noturnos, casas de espetáculos e congêneres, para habilitá-los a identificar e combater o assédio sexual e a cultura do estupro praticados contra a mulher.



**EDUARDO BOTELHO, PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE MATO GROSSO (ALMT)**

## PROCURADORIA DA MULHER DO LEGISLATIVO DESENVOLVE AÇÕES PARA REDUZIR ÍNDICES DE VIOLÊNCIA DE GÊNERO

O combate à discriminação e violência contra mulher na perspectiva de gênero e a articulação entre os poderes públicos para que o direito da mulher seja representado e respeitado, são pautas defendidas pela Procuradoria Especial da Mulher da Assembleia Legislativa do Estado de Mato Grosso (ALMT), tendo à frente como procuradora especial a deputada Janaina Riva (MDB).

Criada há um ano, a Procuradoria Especial da Mulher da ALMT recentemente atuou em um acordo junto ao Supremo Tribunal Federal (STF) que ampliou a participação de candidatas do sexo feminino às vagas ofertadas em concursos públicos para a Polícia Militar de Mato Grosso e para o Corpo de Bombeiros. O pacto foi homologado pelo ministro Cristiano Zanin no âmbito da Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADI) 7487, ajuizada pela Procuradoria-Geral da República (PGR). Os percentuais serão considerados como reserva mínima de vagas, de modo que mu-



lheres e homens concorram de maneira igualitária.

“Requerimentos junto ao Ministério Público de Mato Grosso (MPMT) que envolvam casos de feminicídio, moções de repúdio e pautas de gênero em reuniões estratégicas, como aplicação dos direitos da mulher, estão entre as ações de enfrentamento à violência e proteção à mulher”, disse a procuradora Francielle Brustolin, subprocuradora da Procuradoria Especial da Mulher.

Brustolin destaca ainda, a reunião ocorrida em agosto do ano passado na ALMT, com o Grupo de Estudo e Atuação de Combate à Violência Contra a Mulher, com a participação de representantes do Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT), do Ministério Público do Estado (MPE), das polícias Judiciária Civil e Militar, da Procuradoria-Geral do Estado, da Defensoria Pública do Estado e de movimentos sociais e entidades da sociedade civil, que apresentaram sugestões de iniciativas que possam contribuir com a redução dos índices de violência de gênero. A subprocuradora frisa a importância da participação dos parlamentares homens para um olhar diferenciado nas pautas de gênero, principalmente aquelas que envolvam políticas públicas como redução dos índices de violência contra mulher.

“Nós temos um poder público pensado para o homem. Não

é que eles estejam alheios às perspectivas de gênero, mas que atuem efetivamente no combate à violência de gênero para esse público. Acredito que esse trabalho de conscientização e o atendimento especializado serão de grande importância não só para a Assembleia, mas para toda a sociedade. É fundamental que espaços da Casa de Leis sejam reconhecidos pelo seu compromisso de igualdade de gênero e o combate à violência contra as mulheres”, declarou.

Para 2024 a Procuradoria Especial da Mulher quer ampliar o trabalho de acolhimento e oferecer atendimento especializado às servidoras mulheres da Assembleia. “Vamos investir na capacitação dos servidores para que possam compreender e atuar na prevenção e combate à violência de gênero. Estou muito animada para ver o impacto positivo que esse projeto terá e tenho certeza de que será um sucesso”, reiterou a subprocuradora Francielle Brustolin.

Enquanto procuradora especial, a deputada Janaina Riva destacou a importância da união de forças para debater políticas públicas que reduzam as violências física, psicológica, sexual e financeira contra a mulher. “Nossa Procuradoria da Mulher veio para criar um relacionamento direto com os demais poderes constituídos e instituições para pensarmos juntos”, finalizou.

# HIGIENE DO SONO E SEU IMPACTO NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA



A qualidade do sono é altamente influenciada por nossos hábitos e atividades diárias. E isso também inclui a rotina na hora de dormir! Ou seja, como nos comportamos nos momentos que antecedem o nosso merecido descanso.

Comer muito, tomar café e ficar muito tempo exposto à luz artificial são alguns exemplos clássicos de hábitos que interferem nesse processo fisiológico tão importante e necessário.

Nesse contexto, a chamada “higiene do sono”, hoje, é apontada pelos médicos como a estratégia de saúde pública mais eficaz para o tratamento de diversos distúrbios do gênero, como o sonambulismo, a insônia, o terror noturno, dentre outros.

Não apenas para o tratamento, mas também a manutenção do nosso bem-estar diário, conforme explica o Dr. Lucas Padial, otorrinolaringologista do Hospital Paulista e especialista em distúrbios do sono.

“A higiene do sono é um conjunto de medidas cotidianas que produz efeitos benéficos que melhoram o ato de adormecer e colaboram para um boa noite de sono. Portanto, é algo válido a todas as pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida, além, é claro, de quem já sofre com problemas para dormir”, destaca o especialista.

Deitar-se quando sentir sono e evitar o uso de eletrônicos (celular, notebook, televisão), atividades físicas intensas e o consumo de bebidas alcoólicas são algumas das medidas que fazem parte desse protocolo.

Há também aspectos que demandam certo autoconhecimento e, até mesmo, disciplina. “O sono é um comportamento e requer ritmicidade. Por isso, também é importante estabelecer horários regulares para acordar e dormir. Nesse contexto, é fundamental entender/respeitar o seu cronotipo. Isto é, se você é uma pessoa mais matutina ou vespertina, ajudando a adequar melhor a rotina da vida ao sono”, observa.

Estímulos sensoriais também ajudam nesse processo, segundo o médico. “Temperatura, som, cheiro, textura da cama e travesseiros: tudo isso ajuda a transformar o seu local de descanso em um ambiente agradável e que induza ao sono”, enfatiza o Dr. Padial, que listou aqui uma série de medidas simples a quem deseja trabalhar a própria higiene do sono, em busca de mais qualidade de vida e, até mesmo, como forma de prevenir possíveis distúrbios futuros.

## O que fazer:

- Exposição excessiva à luz artificial;
- Comer muito antes de dormir ou alimentos mais “pesados”;
- Ficar pensando em excesso. Tente “esvaziar a mente” no momento de dormir;
- Tomar café, energético e outras bebidas estimulantes, principalmente à base de cafeína e taurina;
- Alimentos como chocolate, refrigerante e até chás que também possuam cafeína;
- Bebidas alcoólicas antes de dormir;
- Cigarro antes de dormir, pois também pode ser um estimulante que impede a sonolência e induz fragmentação do sono (assim como o café, chocolate etc.);
- Usar aparelhos eletrônicos (celular, notebook, televisão) antes de dormir;
- Atividades físicas intensas logo antes de dormir. O ideal é fazer isso durante o dia;

## O que evitar:

- Manter a temperatura do quarto agradável;
- Deitar-se apenas quando sentir sono;
- Transformar o quarto em um ambiente agradável e que induza ao sono (temperatura, som, cheiro, textura da cama e travesseiros);
- Estabelecer horários regulares para acordar e dormir. Sono é um comportamento e requer ritmicidade;
- Respeitar seu cronotipo. Existem pessoas matutinas, mas existem as vespertinas. Entender seu ritmo ajuda a adequar melhor a rotina da vida ao sono;
- Não dormir durante o dia. Cochilar até no máximo 45 minutos desde que distante do horário de dormir.

TENHA UMA VIRADA NA  
VIDA PROFISSIONAL COM A

# GRADUAÇÃO EAD

-  Inscrições abertas
-  Cursos reconhecidos pelo MEC
-  Inúmeros recursos para facilitar os estudos
-  Videoaulas

Conclua a  
Partir de

**1 ANO**  
E MEIO  
COMECE O SEU CURSO DE  
**GRADUAÇÃO**  
**EAD**

**POLO PRAEIRINHO - CUIABÁ/MT**  
(65) 3358-6103 / (65) 9.9296-7746



# COLUNA *jovem*



2º ENCONTRO DOS ARTISTAS @ARTISTASCUIABA



VICTÓRIA BETTIOL  
ADMINISTRADORA PROJETO  
BOLSA MIMO



**Conheça o Bolsa Mimo**

- SORTEIO DE ITENS DE KPOP
- UNIVERSO DE FÅ
- KPOP & OTAKU
- PARCERIAS
- ENCONTROS E EVENTOS DE FÅ
- DOSES DE CONSCIÊNCIA

Várzea Grande | Cuiabá - MT

Acompanhe nosso instagram

[bolsamimo](#)




AÇÃO SOCIAL PROJETO BOLSA MIMO



CASAL JOVEM  
KETSALLINE E  
CRISTIAN

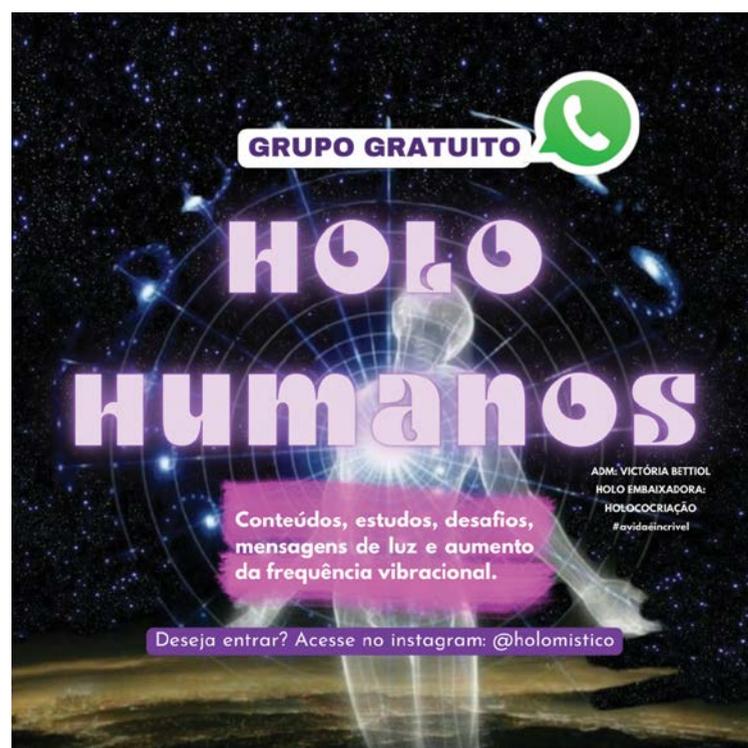


AS PRIMAS RAY LAY E MARIA RITA



**GRUPO DE ORAÇÃO GRATUITO @HOLOMISTICO**

[@holomistico](#)



**GRUPO GRATUITO**

**HOLO HUMANOS**

ADM: VICTÓRIA BETTIOL  
HOLO EMBAIXADORA:  
HOLOCRIAÇÃO  
#ayudaeserivel

Conteúdos, estudos, desafios,  
mensagens de luz e aumento  
da frequência vibracional.

Deseja entrar? Acesse no instagram: @holomistico

GRUPO GRATUITO  
DE AUTOCONHECIMENTO, ESPIRITUALIDADE