PENSE NISSO:

Saiba quais são os benefícios de ingerir água adequadamente

Página 02

TRISTE REALIDADE:

Marburg: o que se sabe sobre vírus com potencial pandêmico

Página 02

Revelar

JORNAL JOVEM

Mato Grosso, 16 a 31 de Outubro de 2024 | **Email:** noveen.comercial@gmail.com | **Ano 03 - Edição 50**

Conheça Flávia Moretti, a prefeita eleita de Várzea Grande

página 04

Artigo

Cérebro responde positivamente a exercício físico até 2 semanas depois

Pesquisadores da Universidade de Aalto, na Finlândia, descobriram que os exercícios físicos agem positivamente no cérebro por, pelo menos, duas semanas após a prática.

A atividade física foi relacionada à melhoria da conectividade das sinapses do cérebro, ou seja, as redes neurais aumentam com a criação de células novas. A conectividade entre as sinapses está relacionada com a nossa capacidade de raciocínio, memória e atenção.

O trabalho se destaca das pesquisas anteriores por combinar dados de dispositivos pessoais com imagens de fMRI. Assim, os pesquisadores conseguiram fazer uma análise mais detalhada da interação entre o cérebro e o comportamento da voluntária.

Os resultados sugerem que fatores comportamentais, fisiológicos e de estilo de vida se correlacionam com a conectividade cerebral em diferentes escalas de tempo, tanto no curto prazo (em menos de sete dias) quanto no longo prazo (em duas semanas).
Fonte: Metrópoles

PENSE NISSO:

Saiba quais são os benefícios de ingerir água adequadamente

A água é o principal componente do corpo humano e desempenha uma função fundamental para a manutenção da homeostase corporal. Por isso, ela influencia diretamente no equilíbrio interno do organismo, impactando na regulação de atividades básicas.

Quais seus benefícios?

Aumento da disposição: a água é fundamental para o bom funcionamento das células para a produção de energia. Por isso, quando o corpo está hidratado corretamente, há mais disposição ao longo do dia.

Saúde da pele: a hidratação mantém a pele mais elástica, suave e brilhante. A água ajuda no combate da acne, reduz rugas e linhas de expressão, além de melhorar a aparência geral da pele.

Redução do inchaço: a desidratação pode resultar na retenção de líquidos, pois o corpo tenta compensar a falta de água. Nesse sentido, a ingestão adequada de água, ajuda a eliminar o excesso de líquidos, reduzindo o inchaço.

Controle do apetite: por vezes, a sede pode se confundir com a fome. Portanto, beber água regularmente ajuda no controle do apetite, promovendo uma sensação de saciedade e auxiliando no controle do peso.

Fonte: **SaúdeEmDia**

TRISTE REALIDADE

Marburg: o que se sabe sobre vírus com potencial pandêmico

O vírus Marburg pertence à mesma família de patógenos do vírus Ebola. A transmissão acontece principalmente por meio do contato com fluidos corporais de pessoas infectadas, como sangue, saliva e suor. O vírus causa dores musculares, cólicas abdominais, diarreia e vômitos com sangue. Os sintomas geralmente aparecem de forma abrupta.

Surto em Ruanda

De acordo com a OMS, Ruanda, na África, vive pela primeira vez um surto do vírus. Até o fim de setembro, o país tinha relatado 26 casos de infecções pelo Marburg, sendo oito mortes.
Mortalidade de 88%

A doença provocada pelo vírus Marburg é altamente virulenta e a taxa de mortalidade alcança 88%. De acordo com informações sobre a infecção divulgadas pela OMS, os sintomas se manifestam “abruptamente, com febre alta, dor de cabeça intensa e mal-estar grave”. Em comunicado, a agência internacional de promoção à saúde avaliou o risco do surto de Ruanda como muito alto em nível nacional, alto em nível regional e baixo em nível global.

Potencial pandêmico

O vírus Marburg faz parte de lista de vírus e bactérias com potencial pandêmico. A doença do vírus Marburg é altamente virulenta e causa febre hemorrágica, com uma taxa de mortalidade de até 88%.

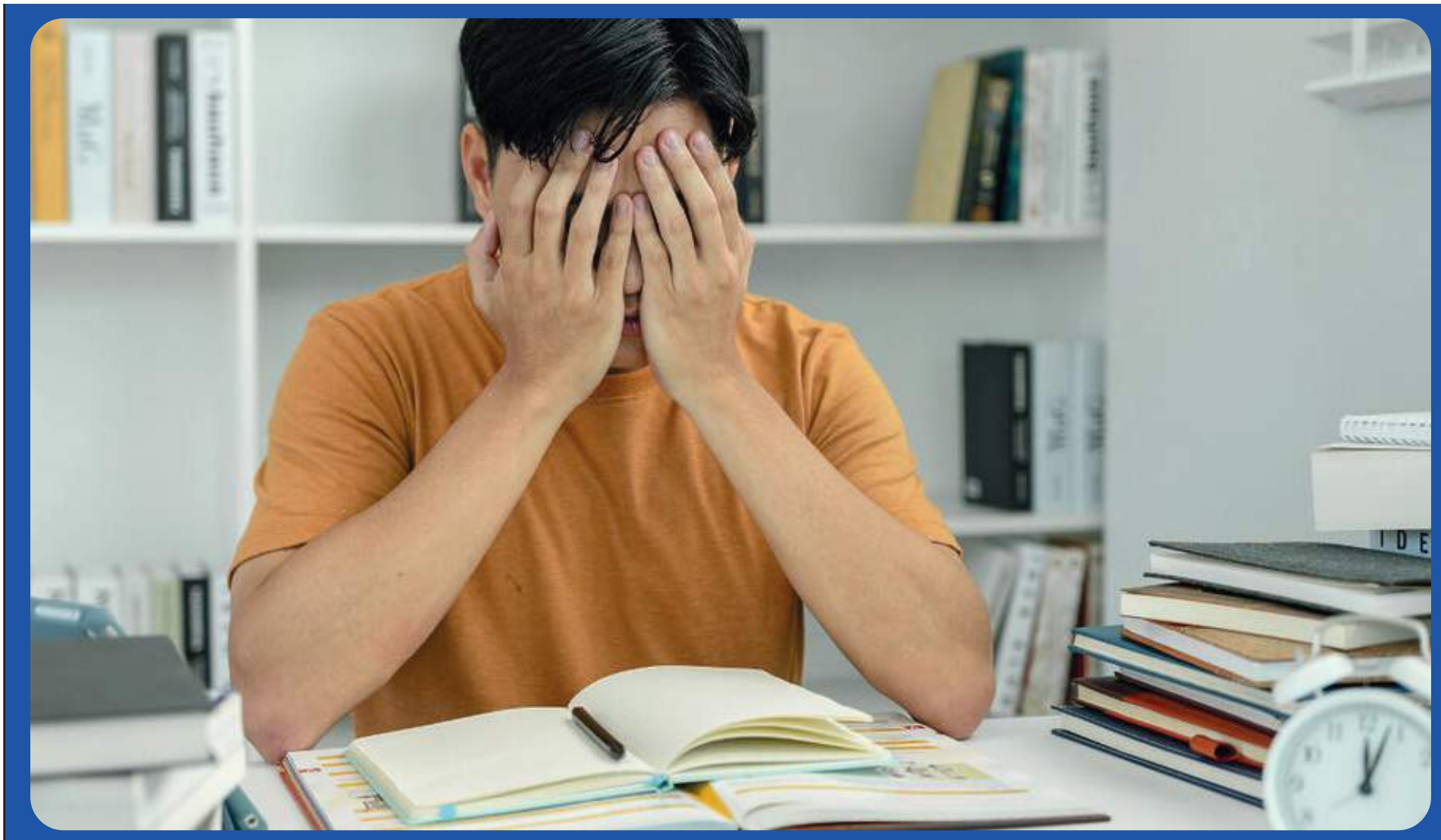
Fonte: Metrópoles

REVELAR comunicação

O JORNAL É UMA PUBLICAÇÃO DO GRUPO REVELAR COMUNICAÇÃO
Endereço: Rua Dom João VI, S/N, Nova Várzea Grande
Cidade: Várzea Grande – MT
Email: noveen.comercial@gmail.com
Telefone: (65) 9 9665-8746

Diretor Geral: Octavio Oliveira
Editor Geral: Octavio Oliveira
Repórter: Fabio Luz e Luiza Paes
Editoração: Chermont 360

ENEM 2024: 4 DICAS PARA REDUZIR E CONTROLAR A ANSIEDADE PRÉ-PROVA



Nos dias 3 e 10 de novembro de 2024 acontece o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), uma das etapas mais importantes na vida de muitos estudantes brasileiros. Assim, é natural que a proximidade da data e a chegada das provas gere expectativas nos alunos, fazendo com que se sintam pressionados e, muitas vezes, ansiosos. E, mesmo que esses sentimentos sejam normais em situações importantes, é importante entender que é possível controlá-los e lidar com o estresse de forma saudável. Portanto:

1. Planeje e organize sua rotina

Para você sentir mais segurança em relação ao que precisa estudar, é importante planejar seu dia e seus estudos com antecedência. Divida o conteúdo em partes menores e trace um cronograma, organizando as matérias e horários. Tenha metas diárias do que precisa estudar, para ter mais motivação e sensação de controle. Com clareza do que precisa ser feito, você tem muito menos sobrecarga e mais tranquilidade no processo.

2. Faça simulados e provas

Entender como é a dinâmica da prova é importante para se familiarizar com o Enem e saber como andam os seus estudos. Procure realizar simulados organizados por instituições de ensino ou até mesmo em casa, em condições semelhantes às do dia da prova. Com essas experiências você terá mais conhecimento para fazer ajustes necessários no seu plano de estudos e chegar ao Enem com menos apreensão.

3. Mantenha uma rotina salutar

Muitas vezes a rotina de um estudante é corrida, cheia de aulas, deveres e atividades. Porém, reservar um espaço de tempo para fazer atividades físicas, ter um sono adequado e se alimentar com qualidade pode fazer muita diferença. E os impactos podem ser percebidos não apenas para conter a ansiedade, mas no bem-estar de forma geral — e até mesmo melhorar a qualidade dos estudos. Observe como está sua rotina atualmente e faça pequenas adaptações para melhorar os hábitos e ter mais segurança no dia da prova.

4. Estabeleça pausas

Para ter bons resultados nos estudos e em provas como o Enem é necessário também renovar as energias e a concentração. Por isso, faça pausas curtas de tempos em tempos durante suas sessões de estudos. Levante-se, alongue-se e faça uma caminhada rápida. A dica aqui é estabelecer tempos para foco e para pausas, como por exemplo: a cada 50 minutos de estudos, você terá 10 minutos de descanso.

Fonte: nsctotal

Conheça Flávia Moretti, a prefeita eleita de Várzea Grande

Em uma eleição marcada pela participação popular e um clima de renovação, Flávia Moretti (PL) foi eleita prefeita de Várzea Grande com uma expressiva votação, consolidando sua posição como uma das líderes mais influentes da região. Com uma campanha focada em propostas voltadas para a saúde, educação e infraestrutura, Flávia obteve 55% dos votos válidos, derrotando o candidato adversário, que ficou com 45%.

A vitória de Flávia representa não apenas uma mudança na administração municipal, mas também um marco para a participação feminina de direita na política local. Embora não seja a primeira mulher a assumir o cargo de prefeita em Várzea Grande, o papel da mulher é, com Moretti, definitivamente consolidado como um feito a ser celebrado por suas apoiadoras e apoiadores, que veem na sua eleição uma esperança de novas políticas e, enfim, a consolidação da direita no município.

Durante a sua campanha, Flávia enfatizou a importância de ouvir a população e de implementar soluções práticas para os problemas enfrentados pela cidade. “Essa vitória é de todos nós. É hora de trabalhar juntos para transformar Várzea Grande em um lugar melhor para viver”, declarou Moretti em seu discurso de vitória, cercada por uma multidão de apoiadores.

A advogada de 49 anos é natural de Ribeirão Preto (SP), é casada e tem um filho. Ela é presidente do PL Mulher em Várzea Grande, membro da BPW (Business Professional Women), IAMAT (Instituto dos Advogados Mato-grossenses) e da ABA (Associação Brasileira de Advogados).

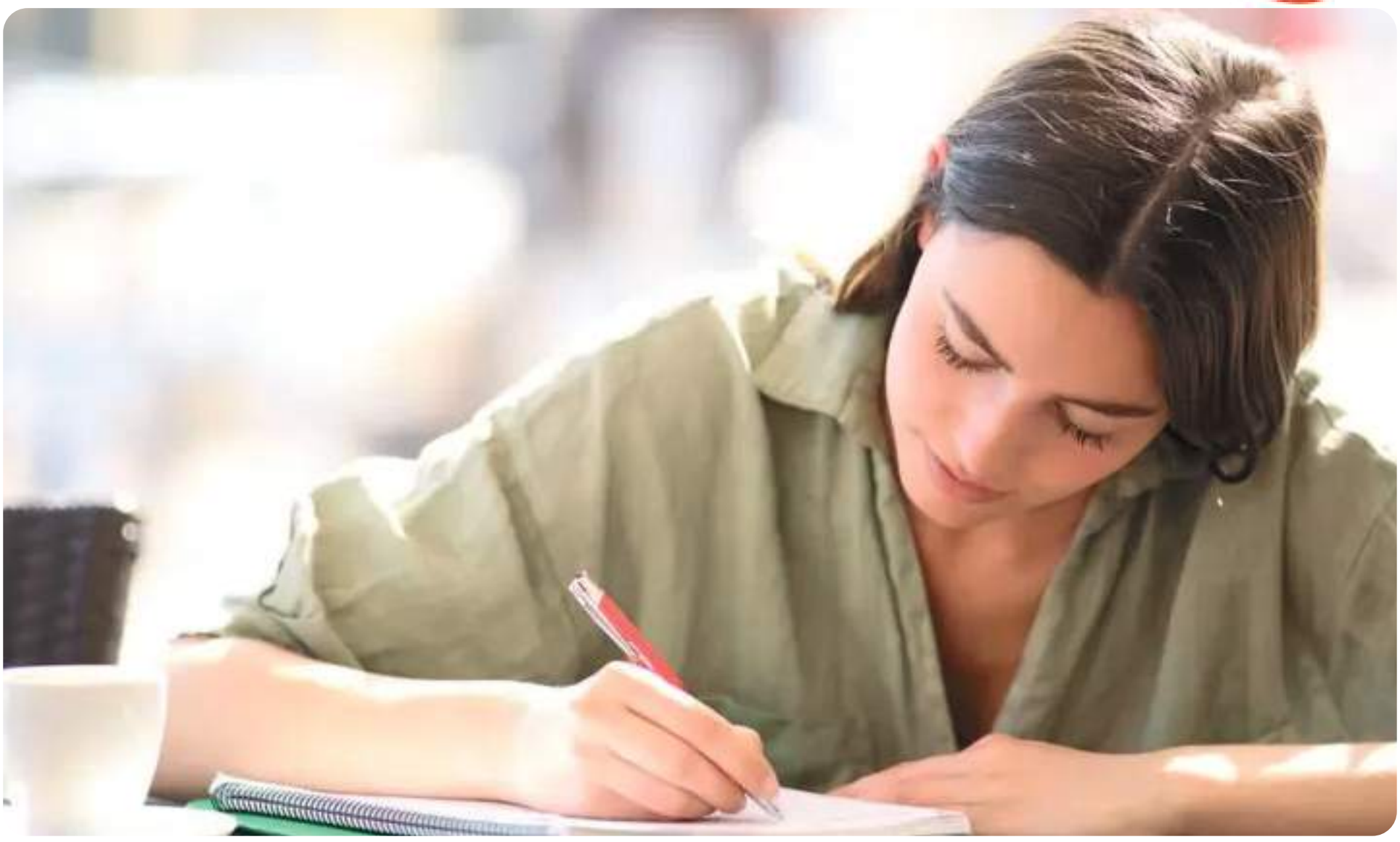
Flávia Moretti aceitou o convite do PL para ser pré-candidata do partido em novembro de 2023, após reunião com o ex-presidente da República Jair Bolsonaro e a ex-primeira-dama, Michelle Bolsonaro. Essa é foi a primeira vez que disputou uma eleição.

Com um plano de governo que prioriza investimentos em educação e saúde, Flávia Moretti já anunciou que suas primeiras medidas será fazer uma auditoria total na prefeitura: “Vamos iniciar uma auditoria nos serviços públicos para identificar e corrigir falhas, além de ampliar os programas de saúde da família e de educação infantil”, afirmou.

A prefeita eleita também se comprometeu a trabalhar em parceria com a sociedade civil e que não pretende ser uma prefeita de monólogos e autocrática, mas que pretende dialogar. “A participação da comunidade será fundamental para o nosso sucesso. Queremos construir uma Várzea Grande onde todos tenham voz”, disse em seu discurso.

A posse de Flávia Moretti está marcada para o dia 1° de janeiro de 2025, e a expectativa é de que sua gestão traga um novo fôlego para a cidade e de como a direita governará o município.

3 ERROS QUE DIMINUEM SUA NOTA NO ENEM



Com a proximidade do ENEM, que ocorre nos dias 3 e 10 de novembro, estudantes intensificam a preparação para a prova. Nesse contexto de alta concorrência, cometer erros que poderiam ser facilmente evitados é um risco que pode custar caro para os candidatos. Além das 180 questões objetivas, a redação surge como um grande desafio, representando 20% da nota final, sendo essencial evitar deslizes para se destacar.

1. Desconhecer a forma da prova

Geralmente, a prova irá apresentar um texto-base com uma situação-problema com tema cotidiano propondo que o candidato a solucione. Como estratégia, o aluno deve entender que a resposta correta sempre estará relacionada com algo já mencionado no texto-base. Sendo assim, ignorar o texto e partir para as alternativas não é uma boa ideia.

2. Cair em pegadinhas

Não é de hoje que alunos ficam em dúvida entre duas alternativas muito semelhantes, mas acabam escolhendo a errada. Isso acontece porque podem possuir informações relacionadas ao tema, mas incorretas em relação à proposta. Vale se atentar se não há informações insuficientes para a resolução do problema ou discordantes às expostas no texto-base. Uma das maneiras para identificar essas pegadinhas é tentar elaborar justificativas para cada alternativa.

3. Copiar texto de apoio

O nervosismo gerado pela prova pode causar esquecimento e fazer o aluno recorrer aos textos de apoio. Esses materiais aparecem de diferentes formas, como gráficos, histórias ou notícias. Como seu próprio nome esclarece, estão ali para dar apoio e resgatar aquela ideia na memória do aluno. “Copiar na íntegra, jamais”, alerta o professor Paulo Jubilut. Se o plágio for identificado, a nota será zerada.

Fonte: Terra

INCÊNDIO FLORESTAL TAMBÉM É SUA RESPONSABILIDADE

O Governo de MT está preparado para combater as queimadas. Faça sua parte.

Denuncie **193**

Novo período proibitivo

Cerrado e Amazônia	01/07 a 30/11
Pantanal	17/06 a 31/12

mt.gov.br govmatogrosso

Governo de Mato Grosso

Veja as maneiras que o tema sobre tecnologia pode ser cobrado na prova do ENEM

Há apenas alguns dias da prova do ENEM, a tema sobre tecnologia preocupa os estudantes porque é sempre um dos temas capitais da prova em questão. Para entender melhor as maneiras como a tecnologia pode ser cobrada, o professor do Poliedro Curso SP, Murilo Medici Navarro da Cruz, coordenador pedagógico, listou e explicou alguns pontos de atenção para a prova objetiva:

•Mundo do Trabalho:

Com destaque para o aumento de produtividade e a consequente diminuição dos postos de trabalho em cargos mais operacionais, enquanto aumenta a procura por profissionais habilitados, justamente, no manejo das novas tecnologias.

Revoluções industriais:

Desde a Primeira, com a máquina a vapor, até a atual (quarta), caracterizada pelo uso de IA, de novos materiais, internet das coisas, computação em nuvem, trabalho remoto e outros.

•Tecnologia e poder:

Considerando que atualmente o controle sobre as tecnologias é um dos principais elementos para garantir o poder, tanto empresarial quando estatal. Essa relação pode aparecer em questões sobre a divisão internacional do trabalho entre países com domínio tecnológico e outros caracterizados pela abundância de mão de obra barata ou recursos naturais. Outra relação possível é entre o controle tecnológico e o poder militar de estados, com destaque para os drones e a cyberguerra.

•Tecnologias e meioambiente:

Por exemplo, em questões sobre fontes de energia, em seus diferentes níveis tecnológicos, no uso de biotecnologia na agricultura e no tratamento de resíduos.

Na opinião da especialista, os temas abordados nos últimos anos tiveram um pouco em comum: “uma reflexão acerca do acesso restrito a direitos, com especial ênfase em grupos mais vulneráveis ou historicamente marginalizados”.

Fonte: Terra

YouTube é mais assistido que Globo e TVs abertas, diz pesquisa

Pela primeira vez, o YouTube ultrapassou a Globo e as outras quatro grandes emissoras da TV aberta quando o assunto é comportamento do consumidor. O dado faz parte do Target Group Index, produto da Kantar IBOPE Media, e foi feita de forma própria para análise de mercado, e apresentada pelo Google em um evento voltado ao mercado publicitário que ocorreu no dia 9 de outubro.

O estudo mostrou que a plataforma é a preferida entre os brasileiros com 18 anos ou mais e contabilizou todas as telas (TVs conectadas, desktop, celulares e outras plataformas de acesso). De acordo com o YouTube, 75 milhões de pessoas assistem á plataforma em televisores com internet, por exemplo. Somadas, as emissoras alcançaram o número de 73 milhões.

Os números estão, em grande parte, ligados à reprodução de músicas e a grandes eventos esportivos, como Eurocopa e as Olimpíadas de Paris, transmitidas pela CazéTV, e à popularidade de programas que utilizam o YouTube como plataforma exclusiva de transmissão, a exemplo do De Frente com Blogueirinha.
“No início precisávamos ensinar as pessoas a assistir à plataforma direto da TV, hoje o brasileiro já sabe como se conectar pela televisão e acessar nosso conteúdo esportivo. Nós promovemos essa mudança”, explica a diretora do YouTube na América Latina, Patrícia Muratori.
Brasileirão no YouTube

Visando ainda mais esses números, o YouTube confirmou um negócio feito com a Liga Forte União e vai transmitir 38 jogos do Campeonato Brasileiro entre 2025 e 2027. O YouTube já confirmou a aquisição e pretende tudo indica que será ainda mais desvantajoso para as emissoras de TV.

Fonte: Metrópoles

“Mato Grosso é um exemplo de estado que cresce, dá certo e tem gestão séria", afirma governador de MG

O governador de Minas Gerais, Romeu Zema, afirmou que Mato Grosso é um modelo de estado que prospera e que se destaca por sua gestão sólida e eficiente.

Zema se reuniu com o governador Mauro Mendes no Palácio Paiaguás, na segunda-feira (14.10).

Durante o encontro, o governador goiano afirmou que acompanha o desenvolvimento de Mato Grosso desde 2019, quando Mauro assumiu a gestão.

“É notável a recuperação que Mato Grosso tem experimentado, especialmente no crescimento da economia e do agro. Realmente impressiona o progresso que o estado vem alcançando”, avaliou.

O governador de Minas Gerais também enfatizou a importância de Mato Grosso no cenário nacional, destacando que o estado “está no caminho certo”.

“Mato Grosso, hoje, é um exemplo para todo o Brasil de estado que cresce, que dá certo e que tem uma gestão séria”, completou.

O governador Mauro Mendes ressaltou as semelhanças entre as ações dos estados de Mato Grosso e Minas Gerais.

“Zema tem feito um trabalho muito exitoso em Minas, superando as dificuldades que encontrou no início do mandato, e seguindo uma linha semelhante à que adotamos em Mato Grosso: recuperar a saúde financeira do estado, aumentar a eficiência e melhorar a arrecadação”, observou.

Durante o encontro, Mauro também abordou as iniciativas que impulsionam o desenvolvimento em seus respectivos estados.

“

O trabalho sério e honesto é fundamental para melhorar a vida das pessoas. É com essa convicção que acompanho de perto as ações desenvolvidas pelo Governo de Minas Gerais, e que tem se destacado por devolver ao cidadão os benefícios daquilo que ele contribui por meio dos impostos”, completou.

Também participaram do encontro os secretários de Estado Fábio Garcia (Casa Civil) e Jordan Espíndola (Gabinete do Governo), e o secretário de Comunicação do Governo de Minas Gerais, Bernardo Assis Fonseca.

“Diziam que era um prédio condenado e sem jeito, e hoje temos 70% das obras prontas”, afirma governador

O governador, Mauro Mendes, ao vistoriar o andamento das obras do novo Hospital Universitário Júlio Müller, no final de setembro, na MT-040, entre Cuiabá e Santo Antônio do Leverger, constatou a evolução da obra rumo aos pesados investimentos que seu governo subvencionou.

A unidade hospitalar recebe um investimento que chega a R$ 300 milhões, fruto de uma parceria entre o Governo do Estado, que destina cerca de R$ 200 milhões, e o Governo Federal.

Durante a coletiva à imprensa, o governador destacou a importância da obra, que estava paralisada desde 2013 e foi retomada pela atual gestão, em 2020.

“Diziam que era um prédio condenado e que não tinha mais jeito, e hoje temos 70% das obras prontas. Nós fizemos um trabalho com a nossa secretaria de Infraestrutura e hoje nós vemos essa obra caminhando para o final”, afirmou Mauro.

O novo hospital tem 58,3 mil metros quadrados de área construída. A estrutura contará com oito blocos, 228 leitos de internação, 63 leitos de UTI (sendo 18 pediátricos e 25 neonatais), 12 centros cirúrgicos, 85 consultórios, 45 salas de exame, além de outros equipamentos modernos.

O governador ainda destacou que a solução dada pelo Governo do Estado foi crucial para garantir a conclusão da obra, demonstrando o compromisso do estado em fazer a Saúde funcionar.

“O prazo previsto para a finalização é no final do primeiro semestre de 2025. As obras estão em um estágio bastante avançado, e será um belíssimo e grandioso equipamento para a saúde pública que, após a finalização, será entregue à Universidade Federal de Mato Grosso para o curso de medicina e devidos encaminhamentos”, concluiu.

INSTITUTOS PODERÃO SER PUNIDOS POR ERROS EM PESQUISAS ELEITORAIS

Um projeto de lei apresentado no Senado visa punir institutos de pesquisa de intenção de votos que apresentarem, na semana das eleições, levantamentos com resultados muito divergentes da contagem oficial. A proposta do senador Ciro Nogueira prevê a proibição do registro de novas análises, por essas empresas, pelo período de 5 anos.

No projeto, Ciro Nogueira destacou casos ocorridos no primeiro turno das eleições deste ano. O senador citou o resultado da apuração em Cuiabá, que colocou Lúdio Cabral (PT) no segundo turno. Em pesquisas divulgadas dias antes da votação, Botelho aparecia até 11 pontos percentuais atrás do segundo colocado, o prefeito e candidato à reeleição Eduardo Botelho (União Brasil). Após a contagem dos votos, Abílio Brunini (PL) ficou em primeiro lugar com 39,6%, Lúdio Cabral em segundo com 28,3% e Botelho em terceiro com 27,7% dos votos válidos.

Em Teresina (PI), Ciro Nogueira afirma que a situação foi "ainda mais preocupante". "As previsões indicavam a derrota do candidato Sílvio Mendes, do União Brasil, no primeiro turno, enquanto, nas urnas, ele obteve expressivos 52,19% dos votos válidos", pontua o senador.
"

Erros dessa magnitude configuram, ao fim e ao cabo, um grave fenômeno de desinformação, capaz de induzir o comportamento dos eleitores. Eleitores indecisos, ou mesmo aqueles que já possuem uma preferência definida, podem optar pela estratégia do voto útil com base nos resultados dessas pesquisas. Assim, tal distorção tem o potencial de influenciar diretamente o processo eleitoral, ferindo o princípio da soberania popular", argumenta Nogueira.

Pela legislação atual, o erro em pesquisas de intenção de votos não traz consequências jurídicas para as empresas responsáveis ou para os contratantes dos levantamentos. A autorização para divulgação das pesquisas depende do registro prévio dos dados metodológicos junto à Justiça Eleitoral, com informações sobre o contratante e sobre as despesas para sua realização.

Para Nogueira, as punições devem incluir empresas, contratantes e profissionais responsáveis pelos resultados dos levantamentos.
"

O presente projeto de lei propõe que, na hipótese de pesquisas realizadas nas vésperas do pleito que, embora formalmente válidas, apresentem uma divergência significativa em relação ao resultado eleitoral, extrapolando a margem de erro previamente estabelecida, a vedação da divulgação de pesquisas de intenção de voto realizadas pelo mesmo instituto por um período de cinco anos. A mesma vedação se estende ao estatístico responsável", afirma o senador.

Fonte: Metrópoles