



**Criança viciada em celular? Atraia a atenção para fora das telas**

Páginas 8 e 9



**Sete problemas de saúde que podem dificultar perder peso**

Página 2

# Revelar



Jornal Jovem



Mato Grosso, 01 a 15 de agosto de 2023 | Email: noveen.comercial@gmail.com | Ano 02 - Edição 22

## MINISTRO: "O GOVERNADOR DE MATO GROSSO DEMONSTRA COMPROMISSO COM A EDUCAÇÃO"



O ministro da Educação, Camilo Santana e o governador Mato Grosso Mauro Mendes, participaram do 19º Fórum Nacional da União Nacional dos Dirigentes Municipais da Educação (Undime), realizado em Cuiabá. O evento que tem apoio da Secretaria de Estado de Educação (Seduc). **PÁGINAS 4**

## TIÃO "FRACASSA" NA BUSCA DE CANDIDATO E DEVE PERDER PRESIDÊNCIA DO PL-VG

Mesmo dando tiro para todos os lados na busca de alguém para disputar a prefeitura de Várzea Grande, parece que o ex-prefeito e presidente do PL-VG, Tião da Zaeli vai "morrer na praia" sozinho **PÁGINAS 4**.



## KALIL ALERTA PARA QUE ELEITOR NÃO SEJA DESRESPEITADO

O prefeito de Várzea Grande, Kalil Barcat (MDB), foi enfático ao afirmar que é eleitor não pode ser desrespeitado com anúncios de candidaturas ao cargo antes da hora. "Alguns candidatos fizeram isso e não tiveram sucesso. Disse e repito: antecipar as eleições é ignorância e desrespeito ao eleitor", disse Kalil. **PÁGINAS 5**



O SECRETÁRIO DE EDUCAÇÃO, CULTURA, ESPORTE E LAZER DE VÁRZEA GRANDE, SILVIO FIDELIS FALOU SOBRE A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DO 9º FÓRUM NACIONAL DOS DIRIGENTES MUNICIPAIS DE EDUCAÇÃO, REALIZADO NO DIA, 6 DE AGOSTO NO CENTRO DE EVENTOS DO PANTANAL EM CUIABÁ, EM MATO GROSSO. **PÁGINAS 8**

## Editorial

Atualmente vemos por todos os lados políticos e pretensos políticos articulando para as eleições municipais que acontecem em 2024. Entre esses movimentos o mais importante para a sociedade é analisar quais figuras configuram este tabuleiro de jogos. Isso porque, é necessário estudar quais desses cidadãos trabalham realmente em prol da população. Escolher o certo não é o x da questão, mas sim tirar aquele que não conseguiu superar suas expectativas. O cargo de vereador não é um cargo para vitrine, este escolhido precisa fiscalizar o executivo municipal e levar projetos que sejam de interesse social. Sendo assim, o povo precisa visualizar quem atendeu seus anseios neste período.

Votar apenas por uma troca de favores e financeira pode ser o começo de uma derrocada na vida da sociedade. Com toda certeza

aquele que compra seu voto de alguma forma não está preocupado com seu bem estar, mas sim com o dele.

Vale lembrar que durante as eleições o rio de dinheiro que corre nos bastidores para garantir a posição política é descompatível com o que seria preciso para divulgar os candidatos. Essa desigualdade acaba prejudicando os que menos tem dinheiro para investir em sua jornada de candidatura. Este fato mostra que nem sempre chegará até você a campanha do que briga justamente pela sociedade, deixando assim, opções boas de fora do tabuleiro.

Também é preciso ter atenção aos milionários que buscam cargos para benefício próprio, um deles o poder entre seu conglomerado, que demonstra o quanto não gosta de gente, assim

de estar próximo do dinheiro que se torna fácil tendo a caneta para assinar.

Nas edições do revelar é prioridade mostrar o cenário político e apresentar as figuras escondidas que não tem dinheiro para bancar suas candidaturas e também mostrar os milionários que fazem da sociedade apenas chacota. O mais complicado é viver calado ao meio de tanta sujeira, e isso este caderno não fará. O Revelar vai exibir até às eleições o que todos devem saber sobre política.

Boa leitura

PENSE  
NISSO

## Caminhar quatro mil passos por dia pode prolongar a vida

Não há dúvidas de que a caminhada é uma ótima atividade física para manter o corpo ativo. Entretanto, o tempo mínimo, distância e quantos passos devem ser dados por dia são dúvidas comuns envolvendo a prática do exercício físico.

Na intenção de investigar o número de passos ideal para sair do sedentarismo e reduzir o risco de morte por qualquer causa, pesquisadores liderados pelo professor de cardiologia Maciej Banach, da Universidade de Medicina de Lodz, na Polônia, fizeram uma revisão de dados de 17 estudos anteriores, que envolveram 226.889 pessoas.

Elas foram acompanhadas por uma média de sete anos para avaliar os impactos na saúde da caminhada diária. O levantamento, publicado no European Journal of Preventive Cardiology nesta quarta-feira (9/8), sugeriu que caminhar pelo menos 3.967 passos por dia já reduz o risco de morrer por qualquer causa.

Os pesquisadores também descobriram que dar 2.337 passos diariamente reduz o risco de morrer por doenças cardiovasculares. Diante do resultado, os cientistas constataram que o aumento de cerca de mil passadas por dia foi associado a uma redução de 15% no risco de morte por qualquer causa, enquanto uma alta de 500 pernadas diárias foi relacionada a uma redução de 7% nas mortes por doenças cardiovasculares.

“Nosso estudo aponta que quanto mais você anda, melhor. Isso se aplica a homens e mulheres, independente da idade e de viver em uma região temperada, subtropical ou subpolar do mundo”, afirma Banach, em entrevista para o jornal The Guardian.

A análise aponta ainda que 4 mil passadas diárias é o necessário para reduzir significativamente as mortes por qualquer causa. Para indivíduos jovens, o resultado mais positivo foi observado em participantes que deram entre 7 mil e 13 mil passos. Adultos acima dos 60 anos, por outro lado, tiveram melhor resultado entre 6 mil e 10 mil pernadas diárias.

## OS PASSOS PARA UM SAÚDE MELHOR

A equipe constatou ainda que caminhar até 20 mil passos por dia, o equivalente a 16 km, aumentou mais ainda os benefícios para a saúde. Os pesquisadores, porém, alertam que a contagem de passadas realizada no estudo foi limitada e, portanto, mais pesquisas são necessárias.

Banach destaca a importância do exercício físico, que é relativamente simples, e enfatiza como as mudanças no estilo de vida, dieta e exercícios podem ser tão eficazes quanto vários medicamentos avançados para tratar condições específicas e proporcionar o prolongamento da vida.

“Ainda precisamos de bons estudos para investigar se os benefícios podem existir também para outros tipos de esforço intenso, como corrida de maratona, e em diferentes populações de várias idades e com problemas de saúde associados. No entanto, parece que, como nos tratamentos farmacológicos, devemos sempre pensar em personalizar as mudanças no estilo de vida”, afirma o professor.

## TRISTE REALIDADE

## SETE PROBLEMAS DE SAÚDE QUE PODEM DIFICULTAR PERDER PESO

Você pratica atividade física regularmente, mantém uma alimentação equilibrada e, mesmo assim, não consegue diminuir os números na balança? Muitas vezes o problema pode ser invisível, e por isso a dificuldade para perder peso. Isso porque uma atividade desregulada em um dos diversos sistemas do corpo pode ser o suficiente para atrapalhar o emagrecimento.

A Dra. Thais Mussi, endocrinologista e metabologista pela SBEM (Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia), aponta sintomas e condições médicas que podem interferir nesse processo. “Quem está tentando emagrecer e se vê diante dos fatores a seguir, é fundamental procurar um profissional de saúde”, alerta a médica.

7 problemas que te impedem de perder peso

**Cansaço:** A sensação de cansaço persistente pode estar ligada a diversos problemas de saúde, como anemia e síndrome da fadiga crônica. “Essas condições comprometem o metabolismo e, conseqüentemente, a perda de peso”, explica Dra. Thais.

**Inchaço e retenção de líquidos:** Isso pode estar ligado à insuficiência cardíaca, doença renal ou síndrome pré-menstrual, ocasionando um aumento de peso devido ao acúmulo de líquidos no corpo.

**Diabetes:** Dificuldades no con-



trole da glicose, como a resistência à insulina e o diabetes tipo 2, também estão relacionadas a desafios no emagrecimento, já que o excesso de glicose no sangue pode ser convertido em gordura e armazenado no corpo.

**Saúde mental comprometida:** A depressão e outros transtornos do humor podem interferir na motivação para praticar exercícios físicos e seguir uma alimentação saudável.

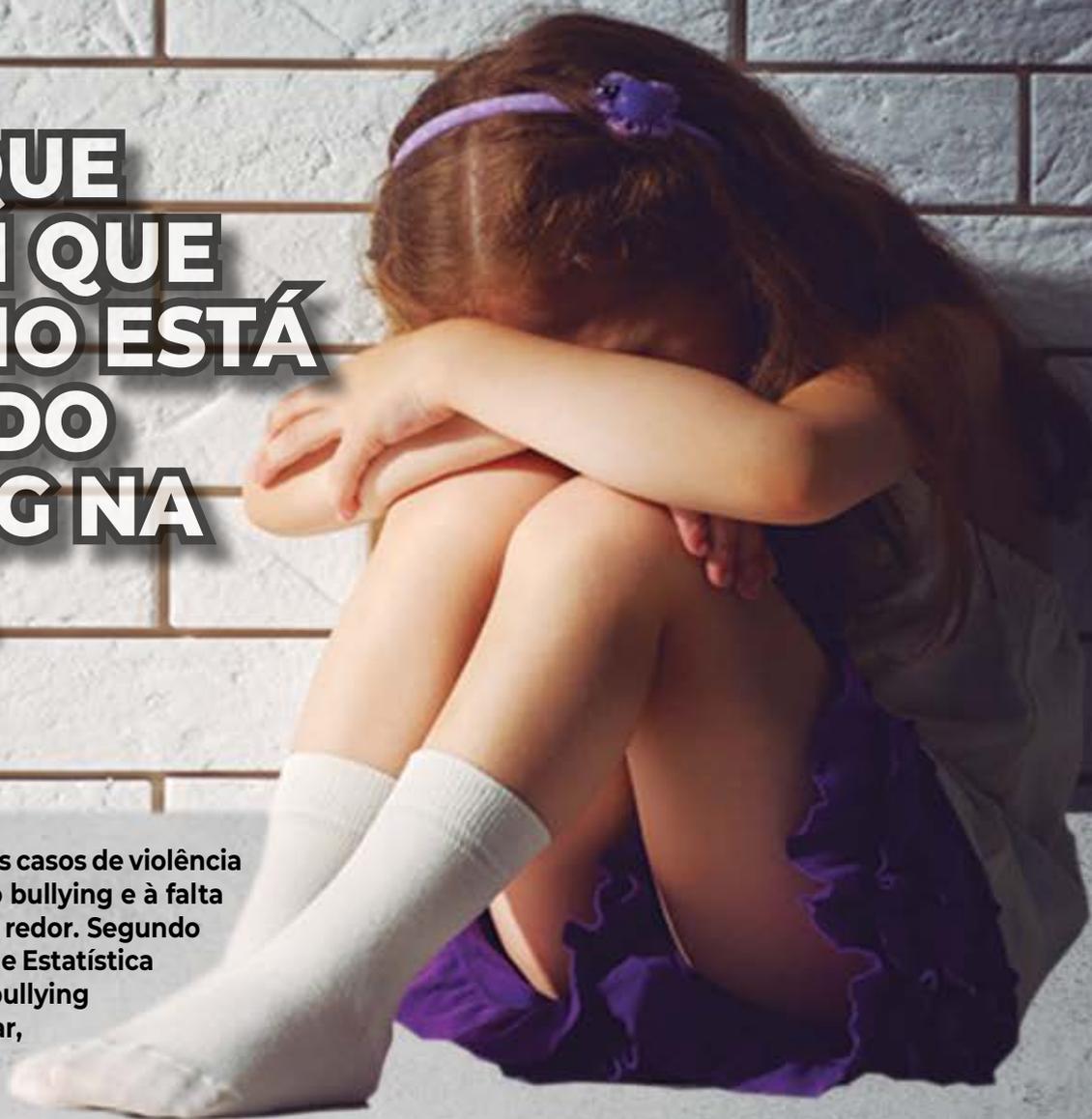
**Qualidade do sono:** “Problemas como apneia obstrutiva do sono e insônia prejudicam o descanso adequado, levando ao aumento do apetite, redução da saciedade e desequilíbrio hormonal”, explica Dra. Thais.

**Desregulações hormonais:** Elas podem advir de outras condições médicas, como a síndrome do ovário policístico (SOP) e disfunções da tireoide. Como consequência, afetam o metabolismo, o apetite e a distribuição de gordura no corpo.

**Remédios específicos:** Medicamentos como corticosteróides, antipsicóticos, antidepressivos e anticonvulsivantes podem contribuir para o ganho de peso.

# 8

## SINAIS QUE INDICAM QUE SEU FILHO ESTÁ SOFRENDO BULLYING NA ESCOLA



Atualmente, o Brasil tem convivido com diversos casos de violência com as crianças cuja origem pode ser atribuída ao bullying e à falta de assistência por parte das pessoas que estão ao redor. Segundo dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 40% dos estudantes admitiram ter sofrido bullying de provocação e intimidação na escola. Para piorar, nos últimos anos, esse problema furou a bolha escolar e migrou também para as redes sociais, atingindo um número ainda maior de crianças e adolescentes.

De acordo com o educador e psicólogo Rossandro Klinjey, cofundador e embaixador da edtech brasileira Educa, esse tipo de comportamento passa muitas vezes despercebido na visão dos adultos por não conseguirem compreender e identificar as dores das crianças e dos adolescentes. "Muitas vezes, eles sofrem dores que acabam desacreditadas pelo fato de seus pais e professores já terem passado por experiências semelhantes e que aparentemente não lhes causaram grande impacto", explica.

Ainda segundo o educador, a criança que sofre dessa violência pode desenvolver transtornos alimentares, síndrome do pânico e outras formas de sofrimento psicológico. Todos esses danos podem ser evitados a partir da percepção de sinais e do acompanhamento profissional e apoio familiar. Visando conscientizar e contribuir para que os pais e os líderes educacionais consigam identificar tais indícios mais rapidamente, Rossandro Klinjey lista os 8 principais sinais que uma criança que sofre bullying pode apresentar:

### 1. ISOLAMENTO SOCIAL

O psicólogo explica que a reação mais comum nesses tipos de casos é o isolamento social. A criança que sofre com a implicação escolar tende a ficar cada vez mais retraída, buscando se afastar do convívio social, inclusive no âmbito familiar. Ficar sempre no quarto, se recusar a almoçar e jantar com a família são alguns exemplos de comportamentos típicos e que merecem atenção.

### 2. MUDANÇA DE HUMOR

Outra conduta é uma alteração radical de humor. Tristeza constante e irritação contínua, sobretudo diante

de situações rotineiras, são sintomas aos quais os pais precisam se atentar, porque evidenciam que existe algo errado acontecendo.

Ainda segundo o educador, a criança que sofre dessa violência pode desenvolver transtornos alimentares, síndrome do pânico e outras formas de sofrimento psicológico. Todos esses danos podem ser evitados a partir da percepção de sinais e do acompanhamento profissional e apoio familiar.

Visando conscientizar e contribuir para que os pais e os líderes educacionais consigam identificar tais indícios mais rapidamente, Rossandro Klinjey lista os 8 principais sinais que uma criança que sofre bullying pode apresentar:

### 3. NÃO QUERER IR À ESCOLA

É importante ficar alerta também se existe alguma variação na relação da criança com a escola. Quando o estudante começa a pedir para não ir à aula ou evita comentar sobre o ambiente escolar, traz indícios de possíveis problemas nesse vínculo.

### 4. SINTOMAS DE DOR OU INCÔMODO FÍSICO

Sintomas físicos injustificáveis também podem simbolizar que a criança tem convivido com dificuldades na escola. Dores de cabeça ou em diferentes partes localizadas podem ser indicativos reais de que o corpo está tentando fugir de uma situação ameaçadora.

### 5. QUEDA NO DESEMPENHO ESCOLAR

O rendimento escolar é outra situação que pode trazer evidências de que há anormalidades na relação entre o aluno e o ambiente escolar. Os pais devem estar atentos a quedas repentinas nas notas ou em caso de desmotivação súbita para os estudos.

### 6. REAÇÕES EXTREMAS A COISAS COMUNS

Toda família apresenta algumas

características próprias rotineiras. Perguntas ou brincadeiras que são comuns tendem a ter respostas também comuns. Caso a criança ou o adolescente comece a apresentar reações distintas a essas ações cotidianas, pode ser um sinal de que há algum medo presente em seu interior.

### 7. CHORAR OU FICAR IRRITADA COM MAIS FREQUÊNCIA

Mudanças de humor mais acintosas da criança ou adolescente, como choros ou irritações mais frequentes, também são indicativos comuns e preocupantes para casos de violência escolar.

### 8. DIFICULDADES PARA DORMIR OU TER PESADELOS CONSTANTES

O aluno que convive com o bullying acaba sofrendo com estresse constante. Esse, por sua vez, tende a acarretar diversos transtornos que impactam a qualidade de vida das crianças. Um dos indícios mais claros pode ser percebido no sono. Dificuldades para ir para a cama e ter pesadelos constantes são alguns sintomas comuns nas crianças que estão lidando com problemas na escola. Terra.

# MINISTRO: "O GOVERNADOR DE MATO GROSSO DEMONSTRA COMPROMISSO COMPROMISSO COM A EDUCAÇÃO"

O ministro da Educação, Camilo Santana, afirmou que pretende ampliar a parceria com Mato Grosso, pois o governador Mauro Mendes "demonstra compromisso com a Educação".

A fala ocorreu na manhã desta quarta-feira (09.08), durante o 19º Fórum Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação (Undime), realizado em Cuiabá - evento que tem o apoio da Secretaria de Estado de Educação (Seduc).

"Quero pedir palmas bem fortes para o governador Mauro Mendes. O conheço desde a época que fui governador do Ceará e sei do trabalho sério que ele toca. A presença do governador aqui é o símbolo do compromisso que ele demonstra com a Educação", declarou.

Camilo Santana falou das políticas públicas que estão sendo formuladas no ministério, e pontuou que continuará sendo parceiro de estados que tratam a Educação como prioridade, a exemplo de Mato Grosso.

"Estamos juntos para garantir uma educação de qualidade ao povo do nosso país",



**O MINISTRO DA EDUCAÇÃO, CAMILO SANTANA E O GOVERNADOR MATO GROSSO MAURO MENDES, PARTICIPARAM DO 19º FÓRUM NACIONAL DA UNIÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES MUNICIPAIS DA EDUCAÇÃO (UNDIME), REALIZADO EM CUIABÁ. O EVENTO QUE TEM APOIO DA SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO (SEDOC).**

completou.

Mauro Mendes registrou que os grandes investimentos que a Educação de Mato Grosso tem recebido são inspirados no modelo implantado no Ceará, na gestão de Camilo Santana.

"Falei para minha equipe que não precisávamos criar a roda, mas nos espelhamos nos estados que fizeram dar certo. E o Ceará é um exemplo de excelentes resultados na Educação", afirmou.

Conforme o governador,

colocar a Educação de Mato Grosso entre as 10 melhores do país nos próximos anos continuará a ser uma das principais metas da gestão.

Por conta disso, foi implantado sistema de ensino formulado pela FGV; material didático igual de escolas particulares; notebooks aos professores e chromebooks aos alunos; TVs smart nas salas de aula; climatização nas escolas; oportunidade de intercâmbio aos melhores alunos; bônus por resultado

aos profissionais da Educação; incremento da verba para reforma nas escolas; além da construção, reforma e melhorias em dezenas de escolas da rede estadual.

"A palavra união é fundamental para a educação. Precisamos de uma educação inclusiva, que nos permita olhar para o mundo, e seja atrativa aos alunos. Nosso foco é em melhorar o aprendizado e permitir um futuro melhor a milhares de estudantes", destacou.

WWW.

Noveen

.com.br

O ÚNICO PARA O MUNDO JOVEM

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Com nossas soluções você potencializa o sucesso da seu negócio. Simplifique a gestão da sua empresa, invista em tecnologia e aumente seu faturamento. Ligue ou mande um e-mail que um de nossos especialistas entrará em contato.

RUA GOIAS S/N, NOVA VÁRZEA GRANDE, CIDADE VÁRZEA GRANDE

NOVEEN.COMERCIAL@GMAIL.COM | FONE: (65) 9 9665-8746

# DEPUTADA QUER MUDAR DE DOMICILIO ELEITORAL, MAS NEGA SER CANDIDATA A PREFEITURA DE VÁRZEA GRANDE

A deputada federal Coronel Fernanda (PL) confirmou no começo do mês que mudaria seu domicílio eleitoral para Várzea Grande. A conversa nos bastidores é que ela quer ser candidata ao cargo de prefeita da cidade em 2024.

“É um projeto do partido. Estamos com a missão para que a gente possa eleger o maior número de vereadores, de vice-prefeitos e prefeitos do PL”, afirmou ela ao programa Resumo do Dia.

A parlamentar ainda afirmou que a intenção é fazer uma dobradinha bolsonarista

nos dois maiores colégios eleitorais de Mato Grosso: Cuiabá e Várzea Grande. Na Capital, Fernanda afirmou que deverá concorrer a eleição o colega de bancada, Abílio Junior (PL).

“Já em Cuiabá vai ter Abílio e Várzea Grande vai ter eu para que a gente possa fazer bonito nas eleições de 2024 e que possa trazer a nossa característica que é defender Deus, Pátria e Família”, afirmou.

No entanto, em outra entrevista, após ser criticada por querer ocupar cargo em uma cidade do qual não mora e

não conhece as dificuldades, ela voltou atrás e disse que sua pretensão é apenas fazer com que o partido cresça.

“Eu não sei de onde saiu essa conversa de candidatura. Meu nome está posto ao partido e meu objetivo é esse. Não me coloquei candidata em momento nenhum, até mesmo porque o meu projeto em Várzea Grande é fazer o PL ficar forte”.



## Atenção: Kalil alerta para que eleitor não seja desrespeitado

O prefeito de Várzea Grande, Kalil Baracat (MDB), foi enfático ao afirmar que é eleitor não pode ser desrespeitado com anúncios de candidaturas ao cargo antes da hora.

“Alguns candidatos fizeram isso e não tiveram sucesso. Disse e repito: antecipar as eleições é ignorância e desrespeito ao eleitor”, disse Kalil.

## Tião Zaeli "fracassa" na busca de candidato e deve perder presidência do PL-VG

Mesmo dando tiro para todos os lados na busca de alguém para disputar a prefeitura de Várzea Grande, parece que o ex-prefeito e presidente do PL-VG, Tião da Zaeli vai "morrer na praia" sozinho novamente. Isso porque, todos os candidatos que convidou até o momento, mesmo não dando resposta que sim ou não, já sinalizam nos bastidores que não pretendem entrar na disputa para o cargo de prefeito.

O primeiro a ser convidado foi o ex-candidato a prefeito e empresário Flávio Frical. Mas, segundo o próprio Zaeli, Frical não teria vontade de peitar a família do senador Jaime Campos ( União) que apoia incondicionalmente o atual prefeito Kalil Baracat (MDB).

Outro que foi sondado pelo ex-prefeito foi o deputado estadual, Fábio Tardin (PSB) que mantém o discurso que ainda não parou para pensar nesta possibilidade. Também já teria demonstrado preocupação, já que, foi recém empossado na Assembleia Legislativa.



Ainda na busca desenfreada por um candidato, a última tentativa de Zaeli foi convidar a deputada federal, coronel Fernanda (PL), que chegou a transferir o título eleitoral para a cidade industrial, mas em seu último discurso disse que mesmo sendo soldado do partido não tem essa pretensão.

Eu sou um soldado do presidente Bolsonaro, do PL. A gente está à disposição para fazer o que for necessário para o partido, mas não é objetivo. O meu objetivo é fortalecer o partido”, disse ela que deve assumir o lugar de Zaeli na presidência nos próximos meses.



# MATOGROSSO



**Quando você soma trabalho e eficiência, o resultado é um dos estados que mais crescem no país.**



**06 hospitais** em construção



**Mais de 2400 km de** asfalto novo contratados



**41 novas escolas** em construção



Mais de **50 mil vagas em cursos** de capacitação



**15 mil câmeras** sendo instaladas em todo o estado







# ALERTA!

## CRIANÇA VICIADA EM CELULAR?

### ATRAIA A ATENÇÃO PARA FORA DAS TELAS

Competir com videogames, redes sociais, filmes, séries e desenhos animados; Ser mais atraente que as dancinhas, as trends e as figurinhas; Capturar a atenção sem tecnologia ou recursos audiovisuais; Essa é a batalha enfrentada diariamente por pais e responsáveis ao redor de todo o mundo, quando o assunto é entreter e desenvolver os cérebros de crianças e adolescentes. Uma missão difícil e que, quase sempre, é vencida pelas telas.

Mas não precisa ser assim. Com um pouco de dedicação e criatividade, é possível desviar os olhos vidrados dos celulares e computadores para atividades mais proveitosas.

De acordo com a especialista em Psicologia Educacional e Educação Inclusiva dos colégios do Grupo Positivo, Michele Norberto, é preciso ter cuidado com a armadilha da

praticidade.

“O celular é muito mais prático e traz uma falsa tranquilidade. Se nós e o ambiente em que vivemos não estivermos preparados para lidar com a criança, estaremos nos colocando em uma encruzilhada e vamos acabar dando o celular a ela, porque é o mais fácil”, alerta ela.

#### PREPARE O AMBIENTE

Para que isso não aconteça, segundo Michele, os adultos devem pensar previamente em preparar o ambiente doméstico – e os objetos necessários – para que a criança possa se distrair sem recorrer às telas.

“Se tirar a tela, é preciso ter outras possibilidades para essa criança. É claro que, em uma casa, há coisas que são dos adultos e é importante combinar com a criança quais são,

onde ela não pode mexer. Mas, fora isso, é fundamental criar um ambiente em que os pequenos tenham autonomia”, detalha a professora de Educação Infantil e assessora do 1º ano dos colégios do Grupo Positivo, Júlia Assis.

Segundo ela, brinquedos devem estar ao alcance e atividades do dia a dia, como escovar os dentes, devem ser realizadas em um ambiente seguro para isso. As especialistas dão algumas dicas para atrair a atenção das crianças para experiências offline.

#### CONTATO COM A NATUREZA

O contato com o meio ambiente é muito importante porque oferece uma série de vivências que contribuem para o desenvolvimento infantil. As diferentes sensações estimu-

lam os sentidos e desempenham um papel fundamental na vida humana.

“As texturas, os cheiros e tudo o mais extrapolam em muito os estímulos presentes na tela, que são mais visuais e auditivos. Além disso, se a criança não gosta do que vê na tela, é só passar. E então não consegue refletir sobre o que gosta e o que não gosta. O contato com o mundo natural faz com que ela se conheça, também”, destaca Michele.

#### INTERAÇÃO E ACOMPANHAMENTO

Até os dois anos de idade é a fase em que o cérebro humano mais se desenvolve. Por isso, o tempo passado com as crianças nessa faixa etária precisa ser sempre de qualidade. Não importa se os pais têm disponibilidade de muitas horas ou de apenas 40 ou 50 minutos por dia,

eles precisam focar em interagir com os filhos nesse tempo.

Desligar o celular ou silenciar as notificações, conversar com a criança, brincar, perguntar sobre o dia que ela teve e até observá-la ativamente enquanto ela brinca são formas de fazer isso.

Se estiverem em ambientes externos, na natureza, tente acompanhar e mediar esse contato, estimulando que ela explore e descubra as coisas. Se estiverem em um restaurante, por exemplo, deve-se oferecer atividades que substituam as telas.

“Monte um kit de primeiros socorros, com livrinhos, lápis de cor, pedaços de papel, massinha, enfim, recursos que impeçam que ela fique entediada e comece a pedir pelo celular”, ensina Júlia.

### EXEMPLO E COMUNICAÇÃO

Uma pesquisa realizada pela AVG aponta que, no Brasil, 71% dos pais acreditam checar demais seus smartphones, enquanto 87% dos filhos concordam com essa percepção. Crianças que notam que seus pais estão sempre olhando para o celular tendem a acreditar que esse é um comportamento normal e, pior que isso, a repeti-lo.

Dar o exemplo é, portanto, essencial. E isso pode ser feito comunicando quando houver a necessidade de estar ao celular, explicando que isso

faz parte do trabalho e que é coisa de adulto, mas, também, verbalizando quando for hora de deixar o aparelho de lado e focar em outra atividade.

Júlia pontua que essa comunicação pode ser feita de forma natural: “você pode dizer ‘agora eu estou com você e este é nosso momento de brincar, então nossa atenção é aqui para este momento’. Comunicar isso à criança ajuda a baixar a ansiedade, acalmá-la e mostrar a ela o exemplo que deve seguir”.

### REGRAS

Os chamados “combinados” são parte indispensável da educação dos pequenos. É por meio deles que a família estabelece as regras que conduzem a dinâmica diária. Hora de brincar, de estudar e de dormir, momentos de lazer e de se alimentar, proibidos e permitidos, limites e tudo o mais que interfere na rotina devem fazer parte desses combinados.

“Cada família tem o seu combinado e isso também vale para o

tempo de tela. Porque as crianças têm acesso às telas e é muito difícil evitar isso, mas estipular esse tempo é fundamental”, explica Júlia.

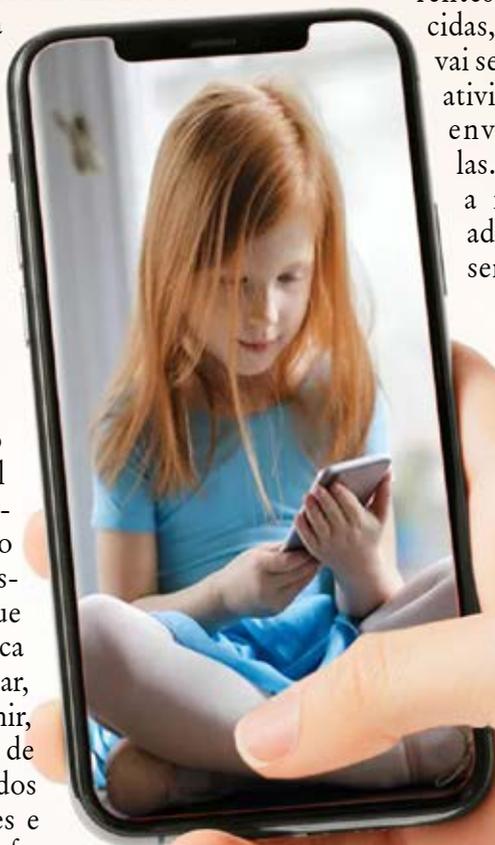
### EXPERIMENTAÇÃO

Quanto mais experiências diferentes forem oferecidas, mais a criança vai se interessar por atividades que não envolvem as telas. Mas atenção: a mediação do adulto deve estar sempre presente. “É preciso planejar o, observar o que é

adequado para cada faixa etária, e também trocar experiências, trazer mais informações sobre o que está acontecendo, enriquecer a experiência”, diz Michele.

Ela afirma ainda que é importante verbalizar para a criança onde estão indo e o que ela pode esperar do passeio, incluindo as partes “ruins”, como filas, por exemplo. Museus, cinema, peças de teatro, shows, piqueniques, jogos adequados a cada idade, atividades que envolvam papel, caneta, lápis de cor, giz de cera, massinha, entre outros, são ótimas opções para exercitar essas vivências.

Além disso, pedir ajuda para tarefas domésticas, também respeitando os limites e as possibilidades de cada faixa etária, é outra maneira de interagir com os pequenos, estimulando o afastamento das telas com atividades que vão atrair a atenção deles.



# ACADEMIA TEAM SUPERA

OFERECE  
 O MELHOR  
 PARA UMA VIDA  
 SAUDÁVEL

Além de professores totalmente qualificados, a academia oferece um ambiente familiar e sustentável. E é a primeira academia do Estado que traz a natureza aliada as atividades físicas.

Malhação, dança, exercício funcional, ritmos, exercícios localizados e treino de corrida é o que a academia Team Supera oferece aos Várzea-grandenses.



**SERVIÇO**  
 A academia Team encontra-se na Rua Tocantins número 21 Nova Várzea Grande Várzea Grande, -MT (65) 9 9204-7947



# SECRETÁRIO DESTACA QUE MT GANHA PROTAGONISMO COM A REALIZAÇÃO DO 19º FÓRUM NACIONAL DA UNDIME



O secretário de Educação, Cultura, Esporte e Lazer de Várzea Grande, Silvio Fidelis falou sobre a importância da realização do 9º Fórum Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação, realizado no dia, 6 de agosto no Centro de Eventos do Pantanal em Cuiabá, em Mato Grosso.

O secretário Silvio Fidelis, que também é presidente da UNDIME Mato Grosso, destacou a importância do evento e seu significado para a educação em todo o país. Ele ressaltou a relevância das discussões tratadas no Fórum, que podem direcionar as políticas públicas e os rumos das práticas educacionais implementadas em salas de aula. A presença de quase dois mil dirigentes municipais de Educação, representantes de empresas ligadas ao universo da Educação e autoridades das esferas federal, estadual e municipal, demonstra a importância, o alcance e a abrangência dos debates, palestras e reflexões promovidas pelo evento.

“Mato Grosso ganha protagonismo com a realização do 19º Fórum Nacional da Undime aqui na capital do Estado. Estamos recepcionando dirigentes da Educação de todo o Brasil, com a participação de representantes de profissionais em nível federal, estadual e municipal. Como secretário municipal de Educação de Várzea Grande e presidente da Undime Mato Grosso, estamos felizes em organizar e promover o Fórum com destaque para nosso estado de Mato Grosso”, enfatizou.

O secretário ressaltou ainda que a presença do Governo Federal e do Governo estadual no evento é fundamental para a construção e implementação de políticas públicas que possam contribuir para avanços efetivos no sistema educacional. A interação entre esses entes governamentais é vista como imprescindível para garantir uma educação equitativa e de excelência.

O 19º Fórum Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação da UNDIME segue com palestras, mesas-redondas, debates e oficinas até hoje, 9 de agosto no Centro de Eventos do Pantanal em Cuiabá.



# MATO GROSSO FOI O ESTADO QUE MAIS GEROU EMPREGOS NO PRIMEIRO SEMESTRE

Mato Grosso foi o Estado que mais gerou novos empregos, proporcionalmente ao número da população, no primeiro semestre de 2023: com 3,6 milhões de habitantes, foram 10,6 mil novos empregos com carteira assinada nesse período.

O número de novos postos de trabalho gerados em Mato Grosso supera todos os Estados da região Sul juntos (Santa Catarina, Paraná e Rio Grande do Sul), os três maiores do Nordeste (Bahia, Pernambuco e Ceará), e fica atrás somente dos três Estados mais populosos do país: São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro.

Com uma população de 44,4 milhões de habitantes, o Estado de São Paulo gerou 36,4 mil novos empregos formais de janeiro a junho de 2023. Minas Gerais tem 20,5 milhões de habitantes e contratou 25,5 mil trabalhadores

Conforme o Observatório do Desenvolvimento da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico (Sedec), as proporções de vagas de emprego pela quantidade de habitantes dos Estados são 0,29% em Mato Grosso, 0,12% em Minas Gerais, 0,08% em São Paulo e no Rio de Janeiro. Os dados se baseiam no Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) de junho, divulgado na última semana pelo Ministério do Trabalho e Emprego, além dos dados populacionais do Censo 2022 do IBGE.

Para o governador Mauro Mendes, a alta geração de empregos em Mato Grosso encontra um novo desafio: ter mão de obra disponível e qualificada para tantas vagas de emprego abertas.

“Nos últimos anos, essa notícia tem se tornado frequente.

**CÉSAR MIRANDA É SERVIDOR DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA E ATUOU COMO ASSESSOR PARLAMENTAR NO SENADO FEDERAL. ATUOU COMO SECRETÁRIO DE GOVERNO DE VÁRZEA GRANDE E TAMBÉM FOI SECRETÁRIO DE RECEITA FAZENDÁRIA E SAÚDE NO MESMO MUNICÍPIO. JÁ EXERCEU O CARGO DE SECRETÁRIO DE ESTADO DE MEIO AMBIENTE. E OCUPA A SEDEC DESDE 2019.**



Estamos sempre na liderança em geração de emprego e a nossa maior dificuldade é encontrar mão de obra para tantas oportunidades. Hoje temos um Governo forte, que reduz impostos, concede incentivos fiscais, emite licenças com rapidez e traz um ambiente favorável para investimentos privados, além de tocar milhares de obras e ações em todo o estado. Isso tem criado milhares de empregos e oportunidades, e essa notícia prova que estamos no

caminho certo”, afirma.

O secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico, César Miranda, diz que todo o cenário econômico criado pelo Governo de Mato Grosso, atraindo investimentos, dando mais segurança jurídica aos investidores, combate ao desmatamento ilegal, incentivo de práticas de produção associada a sustentabilidade, além dos investimentos em infraestrutura, educação com reformas nas escolas e melhoria no

ensino, e na saúde pública são fundamentais para instalação de indústrias e a abertura de novas empresas.

“A escola para o filho, acesso a saúde, estradas boas tudo isso é levado em conta para uma pessoa mudar de cidade e se instalar no interior, por exemplo. Os empresários também analisam essa situação para fazer os investimentos. O Governo do Estado pavimentou no passado o que está acontecendo agora”, avalia.

## SETORES QUE MAIS EMPREGARAM

Com a safra recorde de grãos de Mato Grosso em torno de 100 milhões de toneladas no ano agrícola 2022/2023, o setor da agropecuária surge como o maior empregador do Estado. Dos 10,6 mil novos empregos, 4,7 mil foram absorvidos pelo setor, que é a base econômica do Estado.

Na sequência aparece o setor de Serviços, que empregou 2,5 mil trabalhadores

no primeiro semestre. Depois aparece a indústria, com a contratação de 1.178 pessoas, comércio (1.150) e a construção civil (1.038).

Entre os contratados, 9.186 são homens e 1.494 são mulheres. São pessoas, em sua maioria, com o ensino médio completo, e idade de 18 a 24 anos.



# COLUNA *jovem*



## RODA GIGANTE 2023

Este ano a Revelar Comunicação realizou a segunda edição do projeto Roda Gigante.

A proposta reuniu cerca de 500 jovens no Várzea Grande Shopping no último dia cinco de agosto. O objetivo foi levar a oportunidade de capacitação ao jovem, por meio do entretenimento. E este ano a diversão ficou por conta de um talk show com a fadinha da Netflix, a atriz Kefera, apresentação de robôs e concursos de dança.

Além de vários stands que ofertaram cursos de capacitação aos jovens, como o stand do governo do Estado com o programa Ser Família Capacita.

Vários parceiros auxiliaram na festa.

A empresa Revelar aposta que em 2024 consiga ampliar a proposta para fora dos corredores do shopping e consiga atender outras partes mais vulneráveis da cidade

