

ENTREVISTADA
Janaina Riva confirma fim de ciclo na ALMT;
Senado ou Governo estão no radar

ECONOMIA
Nova regra do cartão de crédito: saiba o
que muda no rotativo

R E V I S T A

Janeiro 2024 - Edição 175 ANO 15 R\$ 19,90

UNICA

15
ANOS



SAÚDE MENTAL:

*Já parou para pensar na
importância de
cuidar de si mesmo?*



SETOR EM ASCENSÃO
*Oferecendo alto
padrão aos lares,
Fernando Perez
inaugura nova loja em
Sinop no mês de março*



unicanews.com.br

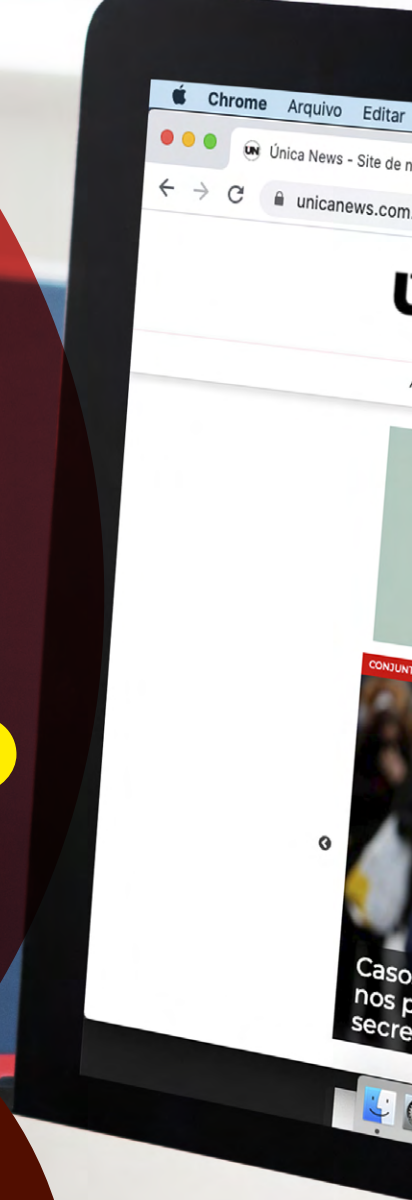


Mire a câmera de seu celular aqui

Já ficou sabendo mais, hoje?



Cada click no **Única News** é uma possibilidade de saber mais e mais. Pois os fatos ocorrem de maneira muito rápida e a seleção do que é mais importante para você, é a nossa principal tarefa. Qualidade, profundidade e imparcialidade são nossas réguas. Ajude-nos a te informar melhor, compartilhe o **ÚnicaNews**.



Informações fresquinhas todos os dias

- Polícia
- Política
- Economia
- Agronegócio
- Comportamento



de Covid-19 devem dobrar próximos 15 dias, segundo

VEJA O VÍDEO

Câmeras de segurança flagram momento em que PM é baleado por colega

TRÁFICO DE DROGAS

Trio é preso com mais de 100 comprimidos de ecstasy em Cuiabá

VEJA O VÍDEO

Imagens mostram momento em que policial reage a assalto e atinge criminoso





CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL É UM ATO DE AMOR-PRÓPRIO

Quantas vezes nos vemos em situações angustiantes, que nos levam à exaustão mental e, por vergonha ou por negligência, não buscamos o apoio adequado para ter uma vida melhor? Quantos de nós já passamos por situações extremamente difíceis, mas mantemos o “modo automático” por não darmos importância à nossa saúde mental.

O destaque da Revista Única neste mês de janeiro, abrindo o ano de 2024, é esse: a Saúde Mental. Conversamos com psicólogos e com pessoas que já passaram por essas fases exaustivas para a mente e o conselho deles é unânime: busque ajuda especializada.

Nos tempos de internet, de imediatismo, de adaptação a um novo mercado de trabalho, mais dinâmico e exigente, não podemos descuidar daquilo que é essencial para funcionarmos bem e conseguir atender a tudo que está à nossa volta: a mente.

Nossa entrevistada deste mês é a deputada estadual Janaina Riva. Aos 35 anos, novas portas se abrem para ela no mundo político. Deputada mais votada de Mato Grosso por duas eleições, agora já tem idade para concorrer ao Senado ou até ao Governo do Estado. Ela revela à nossa reportagem seus planos para o futuro.

Em Agronegócio, uma possibilidade que pode elevar ainda mais o patamar de Mato Grosso na produção mundial de grãos: a irrigação. O sistema irrigado pode aumentar a área de produção mato-grossense em centenas de milhares de hectares, nos colocando no mesmo nível de concorrência que os Estados Unidos, maior do mundo. O governador Mauro Mendes explica o que está sendo feito para alcançar esse degrau.

Em Cultura, uma atenção especial a um patrimônio da nossa terra: a viola de cocho. Uma exposição lindíssima, com apoio do Estado, dá vida a cada um dos processos dessa arte que tanto contribui para nossa herança musical.

Isso e muito mais você vê ainda nesta edição, passando por Política, Economia, Saúde, Arquitetura. Aproveite!

Grande abraço,
Lucy Macedo
Diretora Geral



ESTE MÊS NA ÚNICA

26
CAPA

Saúde mental:
Precisamos cuidar
da mente como
cuidamos do corpo



06

ENTREVISTA

Deputada estadual
Janaina Riva fala
sobre projetos e
próximos desafios
políticos



18

AGRONEGÓCIOS

MT pode ser o único
do mundo a ter três
safras anuais por
meio da irrigação



16

POLÍTICA

Convênio
entre Governo
e prefeituras
garante R\$ 289,5
milhões para
infraestrutura



28

ARQUITETURA

O setor imobiliário é um dos que
mais registram crescimento. Em
Sinop - cidade que ocupa a quarta
posição no ranking da economia,
desenvolvimento e prestação de
serviços - não poderia ser diferente.



Capa dezembro 2023

REVISTA
UNICA

Diretora-presidente
Lucy Macedo
lucymacedo@unicanews.com.br

Marketing
Roger Perisson
arte@unicanews.com.br

Editora e repórter
Aline Almeida
redacao@unicanews.com.br

Conselho Editorial
Lucy Macedo, Aline Almeida

Colaboração
Lucy Macedo, Aline Almeida,
Euziany Teodoro, Secom Prefeitura,
Secom ALMT e Secom-MT

Revisão
Euziany Teodoro

Administração e Logística
Kamila Tomazi
kamila@unicanews.com.br

Fotos:
G COM-MT, Secom ALMT,
Sicom-Prefeitura Cuiabá
Sérgio Soares, Arthur Passos
Roger Perisson

Comercial
(65) 3025 6500
(65) 98405 6400
lucymacedo@unicanews.com.br
comercial@unicanews.com.br

A revista ÚNICA é mensal, com circulação em
Cuiabá e nas principais cidades de Mato Grosso.

A RESPONSABILIDADE PELO CONTEÚDO DOS
ANÚNCIOS, BEM COMO SUAS
PRODUÇÕES E COMPROMISSOS INERENTES,
SÃO DAS AGÊNCIAS E DOS ANUNCIANTES.

06 ENTREVISTA

18 AGRONEGÓCIO

28 ARQUITETURA E DECORAÇÃO

10 VOLTA AO MUNDO

20 ECONOMIA

32 CULTURA

14 POLÍTICA SOCIAL

26 SAÚDE

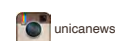
34 ARTIGO

HERA
COMUNICAÇÃO LTDA

ANER
AGÊNCIA NACIONAL
DE REGULAÇÃO
DE SERVIÇOS DE MÍDIA

Av. Historiador Rubens de Mendonça, 1.731,
Centro Empresarial Paiaguás, sala 108, CEP: 78050000
Cuiabá - MT

www.unicanews.com.br



Janaina diz estar pronta para disputar Governo ou Senado: “Preparada para a guerra”

A deputada estadual afirmou que as eleições municipais serão importantes para a construção do arco de aliados ao próximo pleito

Única mulher eleita na 18ª legislatura (2014 – 48.171 votos) e reeleita para as 19ª (2018) e 20ª (2022), Janaina Riva (MDB), de 35 anos, foi também a deputada estadual mais votada nas eleições de 2018, com 51.546 votos, e de 2022, com 82.124 votos distribuídos pelos 141 municípios. Com a votação expressiva nas duas últimas eleições, Janaina entrou para a história de Mato Grosso como a primeira mulher a receber por duas vezes seguidas o maior número de votos na disputa ao parlamento estadual e a primeira a ocupar o cargo de vice-presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (Biênios 2019/2020, 2021/2022 e 2023/2024).

 ALINE ALMEIDA

Única – Qual o peso da responsabilidade de ser a representante das mulheres no parlamento estadual?

Janaina Riva - Enorme. A cobrança também é muito grande. Todas as pautas que tratam do tema mulher acabam caindo no meu gabinete ou no meu “colo”, para tratar do assunto ou falar sobre. Ao mesmo tempo que é muito bom do ponto de vista eleitoral, ter esse respeito e relacionamento com as mulheres de Mato Grosso, a cobrança também é grande. Mas nós mulheres já somos acostumadas com a cobrança do dia a dia, dentro de casa, com a educação dos filhos, nos relacionamentos e no trabalho é a mesma coisa.

Única – Faça um balanço do legislativo no ano de 2023.

Janaina Riva – Foi um bom ano, mas um ano pós-eleição, um ano mais “morno” politicamente falando. Ao mesmo





tempo, o Governo começou a colocar as coisas em ordem. Havia muito compromisso colocado durante o período eleitoral. No ano passado, a meta era primeiro liquidar o que tinha de compromisso feito, para renovar no próximo ano isso e poder usar um pouco mais. No meu ponto de vista não teve muitas inovações em termos de políticas públicas, até porque tinham muita coisa engatilhada. Houve projetos interessantes, desde agricultura familiar até infraestrutura. Sob coordenação do vice-governador Otaviano Pivetta, o Governo entra como aliado dos municípios para liquidar o problema da pavimentação. O Estado tem trabalhado com parcerias, porém, elas têm sido menos eficazes em pequenos municípios que têm menor condição financeira e é isso que estamos trabalhando. A vitória da AMM, por exemplo, foi muito importante. O Leonardo Bortolin tem esse compromisso da redução das desigualdades.

Única – Deputada, tivemos o início dos trabalhos legislativos deste ano. Votação das contas do Governo, Plano Plurianual e RGA foram algumas das pautas que já passaram pela Casa. Fale um pouco sobre elas, em especial sobre o RGA, que a senhora chegou a manifestar sobre o percentual.

Janaina Riva – Relativamente, a votação foi tranquila. Essas são as votações mais importantes do ano. Ainda comentei com o deputado Botelho: não sei como alguns colegas perdem. É um momento em que você pode negociar qualquer que seja o benefício para sua região e para o Estado como um todo. Aquilo que está amarrado na LOA, só entra o que é consenso no parlamento, são as pautas macro. Na votação da LOA, por exemplo, colocamos recursos para a MT-030, que é uma rodovia do Parque Estadual de Chapada dos Guimarães. Um caminho para buscarmos uma solução para o problema de Chapada. Também colocamos recursos para o Hospital

Regional de Pontes e Lacerda. Essas pautas maiores são debatidas no orçamento, foi um momento de muita discussão. O RGA, tudo que o Estado vai executar, até o limite que vai gastar, decidimos agora em janeiro.

Única – Temos uma realidade que tem chamado a atenção de todos os Poderes, que é a situação do Portão do Inferno. Como a senhora pontua as decisões que vêm sendo tomadas e quais medidas são necessárias?

Janaina Riva – O presidente do TCE esteve in loco para conhecer a realidade. Ficamos impactados, assim como o Sérgio Ricardo, em saber que o Estado já tinha uma licença que poderia pleitear junto ao ICMBio um caminho alternativo. Um mapa que o deputado Nininho me mandou, aponta que ali próximo ao Portão do Inferno tem um espaço onde não se tem morro e daria para fazer o desvio, que atenderia o problema do Portão do Inferno, mas não resolve o problema de Chapada. Para mim, a MT-030 é um caminho sem volta. Tem gente que não tem interesse, que tem a preocupação com o dano ambiental, mas ela está fora do Parque. A rodovia de mão dupla é essencial, o trânsito e tráfego de veículos ali está alto. Ali no Portão do Inferno não dá para continuar do jeito que está, as vistorias constataram isso. Antes tinha muita terra naquela lateral e foi indo embora. Qualquer outra obra ali vai ficar muito cara. Ali tem que ser uma Estrada-Parque, exclusivamente para passeio. Não dá para ficar uma estrada para transitar veículos de peso.

Única – Como ficou o andamento da MT-030?

Janaina Riva – Está feito. São R\$ 15 milhões para o projeto e R\$ 35 milhões para o início da obra. A princípio tem muito morro, o que dá uma dificultada e encarece muito a obra para chegar e ter acesso ao

município. Acontece que pode entrar antes. Tem a estrada que dá para cortar por dentro e chegaria até o município. Dá para criar alternativas. Pode ser um projeto em blocos, abre a estrada, faz a terraplanagem e depois discute a chegada a Chapada.

Única – Tivemos recentemente o final da intervenção na Saúde de Cuiabá e o retorno da pasta para o comando municipal. Quais pontos a senhora destaca da intervenção? Corre o risco de novamente haver uma medida drástica na saúde de Cuiabá?

Janaina Riva – Existe a possibilidade de uma nova intervenção, porque está no TAC. Gerou toda uma discussão política sobre o cumprimento ou não. Por parte do Ministério Público e do Judiciário, tem muito temor de que a saúde volte a estar como anteriormente à Intervenção, faltando remédios e insumos. A situação era muito grave. Eu lembro que uma funcionária nossa precisou da saúde pública e pediam de tudo para nós, até fralda, não tinha nada. Se comigo, que era deputada, não tinha preocupação de esconder isso, imagine para as pessoas comuns que não têm acesso a fazer uma denúncia ou não conhecem seu direito. A intervenção entrou, deu uma arrumada na casa. Dizer que resolveu 100% o problema, claro que não. Ainda tem falhas. Mas já ouvi de muitas pessoas que melhorou muito a qualidade do atendimento. Parece que o dinheiro estava rendendo mais do que com a Prefeitura. A equipe de intervenção teve que fazer um “equilíbrio” com os recursos. O que está acontecendo é um recado ao prefeito: se você andar fora da linha e voltar a acontecer o que estava acontecendo, a gente vai fazer uma intervenção. Segundo foi dito pelo procurador de Justiça, Deusdete Cruz, o risco de intervenção é na Prefeitura inteira. Espero que o prefeito dê continuidade para que a

saúde siga nas condições mínimas.

Única – No tema Cuiabá ainda, o prefeito Emanuel Pinheiro voltou a trazer o assunto VLT e inclusive fala do projeto do modal no PAC. Como a senhora classifica essa atitude? Ele pode de alguma forma impedir o BRT em Cuiabá?

Janaina Riva – Não acredito nessa possibilidade. Não porque o VLT seja ruim, não tenho convicção sobre isso, até porque não tenho conhecimento técnico para fazer o julgamento. O BRT não cai em desuso, ele tem a vantagem que é passível de mudar o trecho e tudo mais, fazendo adequações. Também no estudo do VLT já tinha sido apontado que a passagem seria muito cara e também que o modal não conseguiria subir o trecho do Morro da Luz. Isso está no estudo feito à época. A Prefeitura não está tendo condições de pagar os gastos básicos, quer inventar moda e pedir para o Governo Lula. Se o Governo conceder, vai mostrar para a população, principalmente aqueles que desconfiam do Governo, que o Governo não é sério. Quem em sã consciência coloca R\$ 5 bilhões numa gestão como a de Emanuel, que está acabando e cheio de escândalo? Falta menos de um ano, ele não consegue terminar essa obra. Várzea Grande está terminando o BRT e Cuiabá até agora nada. Além de tentar barrar obra, tem o interesse político de enganar, de querer ludibriar. Eu vejo que todos os possíveis candidatos por Cuiabá concordam que o BRT é o sistema mais barato e mais novo e adaptável. Não dá para entender essa briga do Emanuel com o Governo do Estado. Eu sinto que ele coloca suas diferenças pessoais com governador acima dos interesses da população. Um dos problemas é esse, essa birra que se criou, que deixa a população à mercê. A sensação é que Cuiabá está ficando para trás. O Estado inteiro está andando e Cuiabá parada.

Única – Janaina, quando deve ser definida a questão do diretório municipal do MDB em Cuiabá?

Janaina Riva – O Bezerra me perguntou sobre o nome do Juca do Guaraná, se eu considero uma boa opção. Eu considero. Ele está transitando bem com Governo e Emanuel. Quem sabe não é uma referência para ser como presidente e conduzir os diálogos e discussões. É uma pessoa tranquila, pacífica, calma e um bom nome. Não tem nada definido, temos especulações. É difícil para mim a presidência. Vamos colocar o cenário. Botelho candidato, eu assumo a presidência da Assembleia. Também estarei ajudando na campanha dele, isso vai depender do que vai acontecer. É muito complicado eu continuar na função de presidente de diretório municipal. É muita coisa só para mim.

Única – Para Cuiabá, existe alguma possibilidade de o MDB lançar candidato a prefeito ou vai seguir apoiando alguém?

Janaina Riva – Para mim não. Tenho conversado com os correligionários do partido e não vejo como ter uma candidatura a prefeito aqui. Falamos sobre o apoio do MDB ao Botelho, mas ele não pode ter o apoio do Emanuel Pinheiro. Se ele quer propor algo diferente, não pode ter apoio do Emanuel, que vai parecer uma continuidade. O Emanuel tem que ir buscar um candidato e ele está tendo essa dificuldade. Se o Botelho for esse candidato, eu estou fora. Não só eu, mas o Paulo Araújo, Wilson Santos, todos nós. É um relacionamento horrível. Não tem como estarmos no mesmo palanque que o candidato do Emanuel.

Única – A senhora teme que a imagem do partido fique fragilizada por conta de Emanuel Pinheiro?

Janaina Riva – Não. Ele está bem desvinculado do partido. Apesar de ser do partido, a população já entendeu que, aqui, especialmente

“O MDB ESTÁ TRABALHANDO O ESTADO COMO UM TODO, DESDE MUNICÍPIOS MAIORES ATÉ OS MENORES, É A MESMA PREOCUPAÇÃO”, AFIRMA JANAINA RIVA.

para o diretório estadual, ele não é uma pessoa bem vinda ou que participa do diálogo e de decisões relevantes que o partido toma. É algo que ficou claro para a população. A nacional considera importante, porque é prefeito de capital, mas para nós da estadual, é a mesma coisa que se não tivéssemos. Não é uma pessoa que a gente convive ou trata de amenidade política.

Única – Quais os planos do MDB para as eleições municipais e as expectativas?

Janaina Riva – A gente está animado. Começa por Várzea Grande, com o prefeito Kalil Baracat bem avaliado. As pesquisas mostram a estabilidade do prefeito Kalil do início e melhora nos números. Acredito que possa fechar com chave de ouro com a entrega da ETA em Várzea Grande, é o maior gargalo e ele está comprometido a resolver. Tem algumas novidades, como a maternidade, já não nasciam mais crianças em Várzea Grande. Tem a rodoviária e várias pautas que Kalil conseguiu fazer andar, com apoio de um grupo muito grande. Temos o Thiago Silva, que vamos trabalhar para que seja eleito prefeito de Rondonópolis. Nas pesquisas ele está despontando como favorito. Em Primavera do Leste temos o prefeito que assumiu a AMM e provavelmente terá um vice do MDB. Sorriso trabalhamos e devemos consolidar o nome do Damiani, que filia ao MDB como candidato. O MDB está trabalhando o Estado como um todo, desde municípios maiores até os menores, é a mesma preocupação. É um partido que abre diálogo, faz diretórios e dá autonomia e força para quem está na ponta.

Única – A senhora como coordenadora de campanha de Botelho: como vê a possibilidade de o PSD deixar de apoiá-lo?

Janaina Riva – Tive a oportunidade de conversar com o ministro Carlos Fávaro. Na verdade, ele me disse que o PSD vai se esforçar para caminhar com a Federação Brasil da Esperança, por um pedido do

presidente Lula. Mas ele disse que não tem compromisso com ninguém da Federação. Então, o candidato pode, sim, ser o Botelho. Ainda existe a possibilidade, nós vamos tentar construir uma candidatura única, essa porta continua aberta caso ele entenda que seja o melhor para ele.

Única – Que tipo de gestor Cuiabá vai precisar e qual maior desafio o eleito vai enfrentar?

Janaina Riva – Ninguém quer alguém que brigue. Existe o sentimento do cuiabano que, enquanto brigam, não está recebendo o mesmo que o interior do Estado. Tem que ser uma pessoa que transite bem, que tenha condições de dialogar com todo mundo. Para mim, neste cenário não vão caber os radicais. Vejo dificuldade tanto da extrema-direita, como da extrema-esquerda, de uma candidatura à prefeitura. As pessoas estão buscando um centro, uma pessoa de maior razoabilidade, maior diálogo, acredito que o Botelho seja o nome ideal. Só de dar conta de nós 24 na Assembleia, não é uma tarefa fácil. Cada um com seu interesse, sua região. Ele é muito habilidoso, desde o trato com o Judiciário, o Ministério

Público e político também. Ele é um ótimo nome. Não tem medo de fazer o que for necessário. Cuiabá, entendo que terão que ser tomadas medidas duras, especialmente na condução da saúde e outras áreas que estão abandonadas e vão precisar de medidas austeras, mais firmes.

Única – Qual foi o principal erro da gestão de Cuiabá, onde começou a desandar para chegar na atual situação?

Janaina Riva – Começou a desandar depois da reeleição. Foi uma reeleição muito cara e era visivelmente assim e a gente sentiu isso. Vira o segundo turno perdendo para o Abílio. Ali se gastou não só tudo aquilo que poderia, mas o que não deveria. Não só falando de corrupção, mas os investimentos foram forçados e acabou perdendo a mão. No primeiro mandato não se via falar tanto como agora e, da forma que está, escrachada e jogada na cara da população. Perdeu-se a mão na reeleição e os problemas acabaram se tornando maiores do que os avanços. O Emanuel poderia ter percebido o recado da população na votação apertada de 6 mil votos e entendido que era momento de recuar e brigar menos. Mas ele quis



“O EMANUEL PODERIA TER PERCEBIDO O RECADO DA POPULAÇÃO NA VOTAÇÃO APERTADA DE 6 MIL VOTOS E ENTENDIDO QUE ERA MOMENTO DE RECUAR E BRIGAR MENOS. MAS ELE QUIS IR PARA CIMA. FICOU COM UM EGO AINDA MAIOR, QUE JÁ NÃO ERA PEQUENO, E ACABOU PERDENDO A MÃO”, DIZ JANAINA RIVA.

ir para cima. Ficou com ego ainda maior, que já não era pequeno, e acabou perdendo a mão.

Única – Falando em projetos pessoais, Janaina Riva pode ser candidata a governadora ou ao Senado na eleição de 2026?

Janaina Riva – Preparando meu trabalho agora com as eleições municipais, sei que é importantíssimo para mim e que, daqui a dois anos, durante as eleições majoritárias estaduais, o caminho estará mais pavimentado com a construção de aliados nas Prefeituras e Câmaras Municipais. Eu não trabalho sozinha. Para ser a deputada mais votada, foi por meio de um apoio muito importante, muitos prefeitos e vereadores, é preciso estar muito coeso. Estou agora pensando em candidaturas a estaduais, federais, que vão ser a base a candidatura a Senado e Governo. Cuiabá, Várzea Grande, Rondonópolis e até cidades menores são todas fundamentais para as candidaturas. Estou preparada para a guerra. Só sinto que é o momento de deixar a Assembleia, bater essa quantidade de votos vai ser muito difícil. Para mim o cavalo está arriado, tenho que ter a coragem de sair de lá, sair do comodismo. Muita gente acaba optando pela zona de conforto, mas eu quero sair e crescer, penso que agora é o momento ideal.

Única – Tanto para o Governo quanto para o Senado, a senhora deve enfrentar nomes fortes, como o de Carlos Fávaro, Mauro Mendes, que pode sair ao Senado, e até mesmo o do seu sogro, o senador Wellington Fagundes. Preparada para enfrentar esse embate?

Janaina Riva – Estou super preparada, Wellington foi até lá em casa, eu disse a ele: “Cê viu a minha entrevista na rádio, né? Eu estou preparada, tá? Se vier para cima de mim na eleição, eu estou pronta”. Ele achou engraçado. É óbvio que quem estiver bem vai querer disputar a eleição. Mas tanto eu, quanto ele, temos a oportunidade e tudo isso é natural. Sem problemas com

isso, respeitando a independência política.

Única – Deputada, temos logo logo uma disputa pela Mesa Diretora da Assembleia. Para quem está a torcida: Max ou Júlio?

Janaina Riva – Já havia compromisso com Max. Júlio é um ótimo nome, super dedicado. Ajudei a colocá-lo na Comissão de Constituição e Justiça, achava que ele ia agregar muito e não estava errada. Ele é uma pessoa super dedicada, apesar da idade, ele chega cedo e vai embora tarde. Não recusa convite nenhum. Ele vai em tudo, adora discutir, uma ótima pessoa. Mas, Botelho na reeleição, fez compromisso com Max, uma relação de alguns anos. Faço parte desse grupo de Botelho. Tenho dito: construímos uma relação de anos. Júlio chegou agora, ele é uma boa opção, pode disputar a eleição. Mas eu não recomendaria que fizesse, recomendaria que ele pudesse compor para futuramente, mas deveria esperar, assim como eu, e ser algo mais natural lá dentro. Tem deputados mais antigos lá.

Única – Janaina, nas andanças pelo Estado, a senhora tem chamado mais as mulheres para participar da política?

Janaina Riva – A questão do fundo eleitoral ajudou, hoje tem recursos. Antes a mulher vinha e não tinha nem santinho. Ai se falava: “lá vai a laranja”. Laranja mesmo, não dava nada para a mulher. Só usava o nome para preencher vaga, por ser obrigatório. Infelizmente ainda existem mulheres que são usadas, mas, com a situação dos recursos, diminuiu bem. Porque os tribunais têm sido bem rígidos com a aplicação. A pauta da violência política de gênero também tem funcionado e é uma pauta dos tribunais eleitorais do Brasil. É bom porque cria receio para quem quer prejudicar a imagem da mulher pela perspectiva de gênero.

Única – Neste tema “mulheres”, tivemos um aumento considerado

de feminicídios. A senhora inclusive cobra penas mais rígidas.

Janaina Riva – As penas são brandas e a legislação é falha, permite que se saia da cadeia, que faça pagamento de fiança. Tem muita abertura para proteger o crime, que é tão ofensivo contra a mulher. Desde feminicídio, estupro contra mulheres e vulneráveis. Teve um caso em Cáceres que o cara comprovadamente estuprou a menina por anos, pagou fiança e saiu da cadeia. Como a gente pode, num país como o nosso, tolerar esse tipo de crime? Precisa fazer a revisão da Constituição. O país clama por isso. Tem pontos controversos, a questão do flagrante, teve o pastor abusando da menina de 10 anos, foi filmado, ninguém tem dúvida. Nesses pontos pacificados precisa ter a revisão da legislação e não se permitir sair da cadeia em casos graves como este. Quando falamos da questão da saidinha por exemplo, não que sejamos contra a todo mundo sair, mas quem comete crime violento, a chance de cometer um crime violento [na saidinha] é muito grande. Tem como criar meio termo na nossa legislação penal.

Única – O que os mato-grossenses ainda podem esperar de Janaina Riva?

Janaina Riva - As pessoas têm noção de como é meu perfil e minha atuação, eles esperam que eu continue a mesma de sempre. Tenho convertido bastante a Janaina que era mais enérgica no debate, para a mais conciliadora. Hoje eu acredito que posso construir mais pontes e melhorar esse relacionamento. O que as pessoas esperam é essa Janaina que consegue resolver, encaminhar, eu sinto muito isso nas pessoas. Essa confiança é muito gostosa, aquilo que defendo, a chance de caminhar é maior. Não sou a “brigona” que era antes, mas ao mesmo tempo sei das brigas importantes e como devem ser travadas. Quero usar essa força política e eleitoral para converter em benefício para a sociedade. ▀

@eclatcuiaba

ÉCLAT

Decor em Locação

*Suas confraternizações
com estilo e elegância.*

**Personalize suas
festas de Fim de Ano,
alugue peças exclusivas**

Av. Jose Rodrigues do Prado, 300 - Santa Rosa (65) 2136-1094

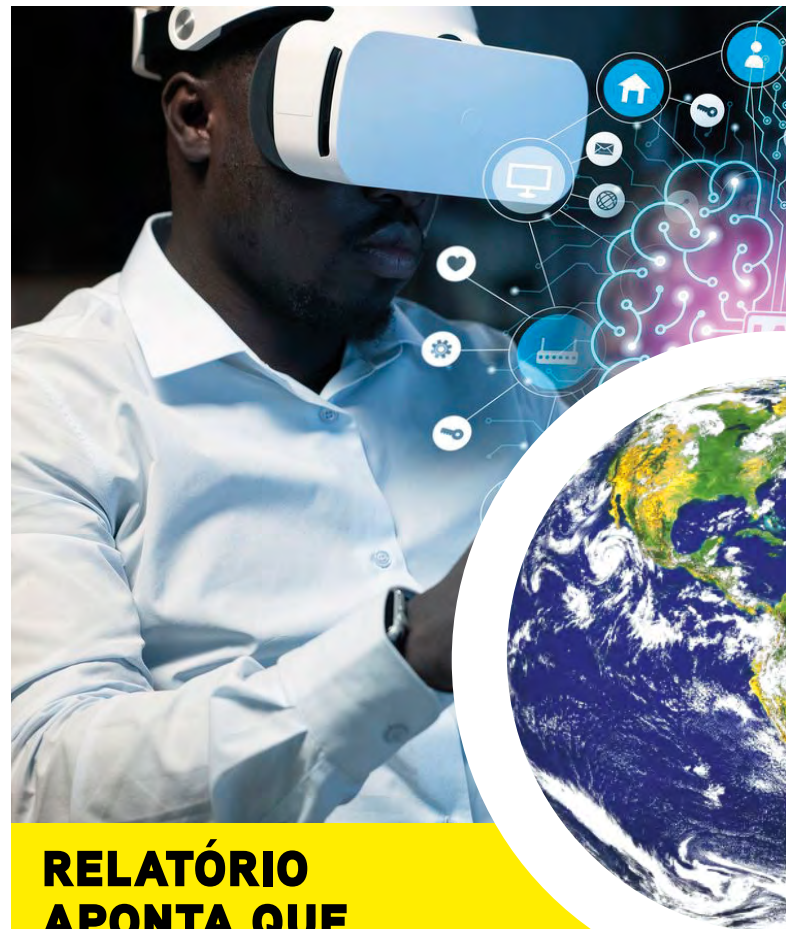
Volta ao Mundo



TOMAR ENERGÉTICO ANTES DOS 21 ANOS PODE CAUSAR DEPRESSÃO, DIZ ESTUDO

Bebidas energéticas com base em cafeína e taurina podem comprometer a saúde se consumidas cedo demais, de acordo com um estudo publicado na revista *Public Health*. Os investigadores analisaram 57 pesquisas sobre o impacto das bebidas energéticas na saúde de indivíduos com menos de 21 anos e descobriram associações entre o consumo dos produtos e diversos riscos de saúde.

Os pesquisadores descobriram que o consumo de bebidas energéticas nessa faixa etária é mais comum entre homens, e também está associado ao aumento de comportamentos de risco, como episódios de violência e prática de sexo inseguro.



RELATÓRIO APONTA QUE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL AFETARÁ 40% DOS EMPREGOS

A inteligência artificial deverá afetar quase 40% de todos os empregos no mundo, de acordo com uma nova análise do Fundo Monetário Internacional (FMI). A diretora-gerente do FMI, Kristalina Georgieva, afirma que “na maioria dos cenários, a IA provavelmente piorará a desigualdade geral”.

Georgieva diz que os políticos precisam abordar essa “tendência preocupante para evitar que a tecnologia alimente ainda mais as tensões sociais”.

A proliferação da inteligência artificial tem despertado um debate sobre os seus benefícios e riscos. O FMI disse que a inteligência artificial provavelmente afetará uma proporção maior de empregos - estimada em cerca de 60% - nas economias avançadas. Em metade destes casos, os trabalhadores podem esperar se beneficiar da integração da inteligência artificial, o que aumentará a sua produtividade.



OMS PEDE US\$ 1,5 BILHÃO EM FINANCIAMENTO PARA ENFRENTAR CRISES DE SAÚDE

A Organização Mundial da Saúde (OMS) solicitou 1,5 bilhão de dólares em financiamento para atender às necessidades de saúde de milhões de pessoas afetadas por dezenas de crises humanitárias em todo o mundo. “Nosso objetivo é atingir cerca de 87 milhões de pessoas com assistência humanitária que pode salvar vidas este ano”, disse o diretor-geral da OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

“Para isso, precisamos de apoio no valor total de 1,5 bilhão de dólares, e precisamos que esse financiamento chegue o mais cedo possível e com a maior flexibilidade possível... Uma abordagem reativa não é suficiente.”



COREIA DO SUL APROVA LEI QUE PROÍBE CONSUMO DE CARNE DE CACHORRO

O Parlamento da Coreia do Sul aprovou uma lei que proíbe o consumo de carne de cachorro. A nova regra deve começar a valer apenas a partir de 2027 e punirá infratores com pena de dois anos de prisão ou multa equivalente a R\$ 110 mil.

O projeto contou com apoio do partido do governo e de parlamentares da oposição. A proposta prevê a proibição da criação para abate, distribuição ou venda de cães para consumo humano.

Pessoas que trabalham nesse tipo de indústria receberão subsídios do governo para conseguir novos empregos. O hábito de comer carne de cachorro vem diminuindo na Coreia do Sul nas últimas décadas, sendo mais comum entre pessoas mais idosas. Além disso, o movimento de conscientização sobre a proteção de animais tem crescido no país.



PLANO PLURIANUAL PARA O QUADRIÊNIO 2024-2027 É APROVADO PELA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA

O Plano Plurianual para o quadriênio 2024-2027, elaborado pelo Governo de Mato Grosso, foi aprovado pela Assembleia Legislativa, com diretrizes e metas estratégicas de médio prazo para políticas públicas de resultado à população mato-grossense. Para os quatro anos, a receita orçamentária prevista é de R\$ 153 bilhões, 70% a mais que ao PPA 2020/2023, que era de R\$ 90 bilhões.

O PPA orienta a formulação e execução do orçamento do Estado e está integrado ao Modelo de Gestão Estratégica do Estado, que une instrumentos e processos de gestão pública para alcançar as metas e resultados planejados e garantir a entrega de serviços públicos de excelência à sociedade.

Serão priorizados investimentos nos seguintes eixos: social, econômico, ambiental, infraestrutura, digital e institucional. “O PPA tem como norte uma gestão pública voltada para resultados, inovação, ética, transparência e equilíbrio fiscal, a partir da união de esforços e diálogo permanente com a sociedade, os Poderes, os entes federativos e as instituições, e foco no cidadão”, afirmou o governador Mauro Mendes.



MATO GROSSO TEVE AUMENTO DE 14,4% NO ABATE DE BOVINOS EM 2023

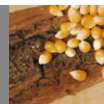
Mato Grosso abateu 6,1 milhões de bovinos em 2023, o que representa um aumento de 14,4% em relação a 2022, segundo dados do Instituto de Defesa Agropecuária de Mato Grosso (Indea), órgão responsável pela certificação sanitária de origem que garante a competitividade para o setor agropecuário e a qualidade da carne produzida no Estado.

A pecuária de corte é uma das principais atividades econômicas de Mato Grosso e coloca o estado como líder nacional no segmento, com o maior rebanho bovino do Brasil, de 34,4 milhões de cabeças.

Com a larga escala de produção, o abate também tem crescido nos últimos anos. Em 2021, foram abatidas 5,13 milhões de cabeças de gado e, no ano seguinte, 5,33 milhões.



\$\$ - INDICADORES ECONÔMICOS - \$\$



COTAÇÕES DE BOI (PREÇO À VISTA)		PREÇOS DA SOJA		PREÇOS DO MILHO	
Cidade	R\$/@ Boi a Vista	Mercado Interno	R\$/sc /Venda	Mercado interno	R\$/sc/venda
Alta Floresta	200,67	Alto Araguaia	127,70	Campo Novo do Parecis	38,30
Alto Boa Vista	201,00	Campos de Júlio	117,30	Campo Verde	41,70
Barão de Melgaço	206,75	Canarana	117,00	Diamantino	39,90
Cáceres	206,75	Nova Mutum	122,80	Ipiranga do Norte	36,50
Denise	206,75	Nova Ubiratã	120,60	Lucas do Rio Verde	39,00
General Carneiro	203,75	Primavera do Leste	127,10	Querência	37,20
Juara	202,83	Sorriso	121,70	Rondonópolis	43,90
Poconé	206,75	Tangará da Serra	119,60	Sapezal	37,80

DEFINIDAS DATAS PARA ESCOLHA E POSSE DE NOVOS DESEMBARGADORES

A presidente do Tribunal de Justiça de Mato Grosso, desembargadora Clarice Claudino da Silva, designou para o dia 19 de fevereiro, às 8h30, no Plenário 1 da Corte, a sessão extraordinária do Tribunal Pleno para julgamento dos concursos de acesso ao cargo de desembargador (a) em cinco vagas, sendo quatro pelo critério de merecimento e uma por antiguidade.

Na mesma oportunidade, os membros do Tribunal Pleno definirão a lista tríplex para preenchimento da vaga ao cargo de desembargador ou desembargadora do TJMT, destinada ao quinto constitucional da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). A sessão será híbrida.

No dia 21 de fevereiro, às 14h30, em local a ser informado oportunamente, ocorrerá a solenidade de posse dos novos sete desembargadores (as), tanto dos (as) magistrados (as) que forem eleitos (as) no dia 19 de fevereiro, do (a) representante da OAB, a ser nomeado (a) pelo governador do Estado, Mauro Mendes, bem como do promotor de justiça Marcos Regenold Fernandes, nomeado no final de dezembro de 2023 pelo chefe de Estado para assumir a vaga reservada ao quinto constitucional do Ministério Público Estadual.



ORÇAMENTO ESTADUAL TERÁ R\$ 124 MILHÕES AO ANO PARA REFORMA E CONSTRUÇÃO DE CRECHES

O deputado Eduardo Botelho, presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso – ALMT, assegurou recursos na ordem de R\$ 124 milhões, por ano, no Plano Plurianual – PPA 2024-2027, para construção de creches em Mato Grosso. O PPA é o planejamento de investimentos do governo para os próximos quatro anos.

Dessa forma, Botelho indicou e o Plenário aprovou a emenda de autoria das lideranças partidárias, no Projeto de Lei 1758/2023, aposto a Mensagem 126/2023, que dispõe o PPA para o próximo quadriênio, com inclusão da Ação de Infraestrutura da Educação Infantil, com a ampliação e construção de novas creches.

“Tem um levantamento do TCE-MT que aponta essa deficiência, sobretudo em Cuiabá. Então, colocamos no orçamento do Estado, um valor significativo de R\$ 124 milhões para que o governo possa investir, todos os anos, na manutenção e construção das creches. Esse projeto é para que possamos resolver esse problema gravíssimo em Cuiabá e todas as cidades do interior de Mato Grosso.”



TCE-MT COORDENA AÇÕES PARA GERENCIAR CRISE NO PORTÃO DO INFERNO

O Tribunal de Contas de Mato Grosso (TCE-MT) coordena as ações na busca de soluções efetivas para a crise que se instalou na região do Portão do Inferno, na MT-251, estrada que liga Cuiabá a Chapada dos Guimarães. O conselheiro presidente, Sérgio Ricardo, defendeu soluções para a região.

Sérgio Ricardo propôs que o governo do estado crie uma Comissão de Gestão de Riscos de Desabamentos na Rodovia MT-251 e informou que oficiou o governador Mauro Mendes para ações urgentes e imediatas, como um plano de ação, contratação emergencial de especialistas, a implementação da Política Nacional de Proteção e Defesa Civil e a destinação de recursos para ações de prevenção e resposta rápida em áreas de risco e atingidas por desastres.

“Todos os estados brasileiros já tem uma comissão de gestão de riscos. Por meio dela pode-se contratar até com dispensa de licitação geólogos e técnicos que estudem essa localidade, porque o que falta aqui são dados”, disse.

Infraestrutura: R\$ 289 milhões serão investidos em obras de melhorias nas cidades

De acordo com o governador Mauro Mendes, a meta é terminar o mandato com 100 municípios com suas ruas 100% asfaltadas



 **ALINE ALMEIDA**

O Governo do Estado assinou convênios com prefeituras para investimentos nas regiões. Ao todo serão R\$ 289,5 milhões em obras de melhorias na infraestrutura de 43 municípios do Estado. Desses recursos, R\$ 200,5 milhões foram repassados pela Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística (Sinfra-MT) e o restante corresponde a contrapartida oferecida pelos municípios. A meta, segundo o governador Mauro Mendes (União), é que até o final de sua gestão, mais de 100 municípios mato-grossenses tenham suas ruas 100% asfaltadas.

De acordo a Sinfra, os recursos serão utilizados para asfalto urbano, construção de calçadas, reforma de prédios públicos, construção de

uma ponte, sistema de drenagem, iluminação de avenidas e outros equipamentos públicos. Para a realização dos convênios, as prefeituras protocolam projetos na Sinfra. Após a aprovação, os recursos são repassados aos municípios, que ficam responsáveis pela execução das obras. Desde 2019, a Secretaria já entregou 3.505km de asfalto novo no Estado e cerca de 2.000km estão em execução.

“Ao longo dos últimos anos, Mato Grosso tem feito fortes e robustos investimentos. Com muito trabalho, esforço e dedicação, estamos impactando positivamente a vida das pessoas e da sociedade. Em breve, nós vamos terminar esse mandato com mais de 100 municípios de Mato Grosso que estarão com

suas ruas 100% asfaltadas. Essa é uma parceria do Governo com os prefeitos de Mato Grosso”, afirmou o governador.

Os municípios beneficiados foram Alto Taquari, Aripuanã, Barra do Bugres, Bom Jesus do Araguaia, Campo Verde, Campos de Júlio, Canabrava do Norte, Canarana, Castanheira, Chapada dos Guimarães, Colíder, Curvelândia, Figueirópolis D'Oeste, General Carneiro, Guiratinga, Indiavaí, Itanhangá, Itaúba, Itiquira, Jauru, Juara, Juína, Matupá, Mirassol D'Oeste, Nobres, Nossa Senhora do Livramento, Nova Canaã do Norte, Nova Mutum, Nova Nazaré, Nova Ubiratã, Paranatinga, Paranaíta, Peixoto de Azevedo, Porto Alegre do Norte, Porto Esperidião, São

José dos Quatro Marcos, Sapezal, Sorriso, Tangará da Serra, Terra Nova do Norte, Tapurah, Vila Bela da Santíssima Trindade e Vila Rica.

O maior convênio assinado foi com o município de Nova Mutum, para o asfaltamento de duas rodovias municipais. Serão investidos R\$ 40,1 milhões, sendo R\$ 18,9 milhões repassados pelo Estado. Para o prefeito de Nova Mutum, Leandro Félix, a atuação do Governo garante segurança para os municípios trabalharem. “Nós prefeitos trabalhamos lá na ponta com o cidadão e aquilo que nós combinamos com o Governo do Estado é cumprido, é feito. Aquilo que nós falamos aqui, nós podemos chegar lá na ponta e executar e se comprometer com o cidadão, porque a gente sabe que o Governo do Estado vai cumprir”, afirmou.

Mauro afirmou que o montante destinado aos municípios é resultado de uma gestão que devolve o imposto pago pelos cidadãos em forma de obras e ações voltadas à qualidade de vida dos mato-grossenses. O governador reforçou o compromisso do Estado com os municípios, para fazer entregas para a população, desde os menores até os maiores municípios de Mato Grosso. “Em alguns municípios estamos repassando recursos para o prefeito fazer calçadas. Isso melhora a qualidade de vida dos cidadãos, melhora o aspecto urbanístico. Em outros, que já venceram o desafio de ter 100% de asfalto na zona urbana, começamos a levar esse benefício até a zona rural, porque lá também moram dezenas, centenas, às vezes milhares de mato-grossenses que trabalham e precisam de qualidade de vida no ir e vir”, disse.

A iniciativa do Governo foi elogiada. O primeiro secretário na Mesa Diretora da Assembleia Legislativa, deputado Max Russi, frisou que os investimentos só são possíveis porque o Estado conseguiu equilibrar as contas públicas. “Hoje temos um governo que arrumou as finanças, que faz as parcerias. Hoje eu vi um convênio de mais de R\$ 40 milhões. O Estado diz para os municípios organizarem seus projetos, trazerem os projetos, porque vão ter um bom parceiro para arrumar os recursos,

para fazer os investimentos”, opinou Russi.

O secretário-chefe da Casa Civil, Fábio Garcia, destacou a importância dos investimentos em infraestrutura realizados pelo Estado. “Eles trazem desenvolvimento, trazem geração de emprego, competitividade para as cidades, segurança para as pessoas. Esse é, sem dúvida, um dos grandes legados deste governo”, disse.

Para o senador Jayme Campos, nunca os municípios tiveram tantos recursos para investir. “É quase recorrente. Nunca teve tanto dinheiro para os prefeitos deste país, sobretudo em Mato Grosso na atual gestão. E isso é fruto de trabalho sério”, afirmou.

Outros investimentos

A Secretaria de Estado de Infraestrutura (Sinfra) tem 523 convênios ativos com prefeituras para investimentos em melhorias nos municípios mato-grossenses. Essas parcerias somam R\$ 3,3 bilhões em obras que estão sendo executadas em todas as regiões do Estado. Com os convênios, o Governo de Mato Grosso repassa os recursos para os municípios para que eles executem as obras. Essa descentralização de recursos

permite que o Estado atenda melhor às demandas de infraestrutura da população.

“Não há um município que não tenha sido agraciado com um convênio, ou com um asfalto que chegou na porta do cidadão, ou com uma ponte de concreto, ou com aduelas de concreto. Todos foram beneficiados com serviços de infraestrutura que eu não tenho dúvida, melhoraram muito, mas muito a qualidade de vida de todos”, afirmou o secretário de Infraestrutura do Estado, Marcelo de Oliveira.

Os recursos são aplicados para recuperação de asfalto, asfaltamento de novas ruas, obras de saneamento, drenagem, construção de pontes, asfalto em rodovias municipais, entre outras ações.

A partir de convênios o Governo de Mato Grosso também executa dois importantes programas: o Ser Família Habitação, que constrói casas para famílias em situação de vulnerabilidade; e o MT Iluminado, que tem o objetivo de trocar todos os pontos de iluminação pública de Mato Grosso por luminárias de LED, gerando economia para os cofres públicos e trazendo melhorias para a população. ▲



“COM MUITO TRABALHO, ESFORÇO E DEDICAÇÃO, ESTAMOS IMPACTANDO POSITIVAMENTE A VIDA DAS PESSOAS E DA SOCIEDADE. EM BREVE, NÓS VAMOS TERMINAR ESSE MANDATO COM MAIS DE 100 MUNICÍPIOS DE MATO GROSSO QUE ESTARÃO COM SUAS RUAS 100% ASFALTADAS”, DIZ MAURO MENDES.



Com irrigação, Mato Grosso será o único estado no mundo a ter três safras

Adjunto de Agronegócios e Investimentos da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico, Anderson Martinis Lombardi destacou o investimento que o Governo vem fazendo em estudos sobre irrigação

 **ALINE ALMEIDA**

Esperar a chuva para começar a plantar é a única saída para muitos produtores. A falta de chuva é também uma realidade climática que afeta o início do plantio, desenvolvimento da produção e até mesmo a colheita. Mas uma alternativa já vem sendo objeto de investimento: a cultura da irrigação. A irrigação propicia antecipar o plantio e a grande vantagem é que ela funciona como se fosse um “seguro agrícola”, porque reduz as perdas por produtividade.

O potencial da irrigação pode, inclusive, consolidar ainda mais o potencial produtivo de Mato Grosso. O Estado, que hoje é responsável por quase 30% da produção de grãos do Brasil, pode ser dono de uma marca histórica: ser o único do mundo a ter três safras anuais por meio da irrigação. Adjunto de Agronegócios e Investimentos da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico, Anderson Martinis Lombardi falou do potencial da produção em Mato Grosso. O secretário destacou o investimento



que o Governo vem fazendo em estudos sobre irrigação.

“Existe o projeto de irrigação com o investimento em pesquisa que o Estado vem fazendo. Com isso vamos entregar para a sociedade rapidez na liberação dessa água. No máximo em 10 anos teremos uma terceira safra em Mato Grosso, será o único estado do mundo com três safras no ano”, disse Anderson.

A potencialidade de Mato Grosso produzir em áreas irrigadas foi destaque no Global Conference Water for Food, no ano passado, em Nebraska, nos EUA. De acordo com o governador Mauro Mendes, o estado tem potencial para produzir grãos em quase quatro milhões de hectares.

Na oportunidade, ao apresentar estudo realizado pela Universidade Federal de Viçosa (MG), em parceria com a Imafir/Aprovir e Universidade do Nebraska, o Governo de Mato Grosso frisou que a irrigação é uma das maiores oportunidades para aumentar a produção de grãos nos próximos anos. “Estamos cultivando 12 milhões de hectares para a agricultura e apenas 1,5% é feito com irrigação. Em Mato Grosso, temos potencial para ter quase quatro milhões de hectares para áreas de irrigação”, declarou o governador Mauro Mendes durante sua apresentação.

“A falta dessa tecnologia de irrigação e outras faz com que a nossa produtividade por hectare seja baixa, se comparada a algumas áreas dos EUA. Como exemplo,



na produção de milho a nossa produtividade média é de 6 mil toneladas por hectare, enquanto nos EUA está em torno de 15 mil toneladas por hectare, quase três vezes mais”, completou.

O professor da Universidade Federal de Viçosa (MG) e consultor do

Imafir/Aprofir, Everardo Mantovani, afirmou que Mato Grosso possui o maior potencial do Brasil em expansão de agricultura irrigada. “Em função da dificuldade de expandir áreas produtivas, uma alternativa é a agricultura irrigada. E não é uma agricultura irrigada que vai entrar de qualquer forma, é uma agricultura sustentável, que tem o lado econômico, lado social e lado ambiental. Mato Grosso tem o maior potencial de crescimento na agricultura irrigada no Brasil. É um potencial incrível”, disse Mantovani.

De acordo com o estudo, atualmente a área irrigada do Brasil é de 8,2 milhões de hectares e Mato Grosso responde por 178 mil hectares. A análise realizada mostra que o potencial efetivo de expansão de áreas irrigadas no Brasil é de 13,6 milhões de hectares e Mato Grosso é o que possui a maior capacidade de crescer, podendo saltar para até 3,9 milhões de hectares.

“A irrigação será extremamente importante para o Brasil e notadamente para o nosso estado de Mato Grosso, porque já somos grandes produtores e fazemos duas safras. Porém, por conta das incertezas que estão se trazendo ao mundo pelas mudanças climáticas, precisamos diminuir esse risco, e uma das melhores formas é trabalhando com a irrigação”, relatou o governador.

“NO MÁXIMO EM 10 ANOS TEREMOS UMA TERCEIRA SAFRA EM MATO GROSSO. SERÁ O ÚNICO ESTADO DO MUNDO COM TRÊS SAFRAS NO ANO”, DISSE ANDERSON LOMBARDI.

O que é agricultura irrigada?

Agricultura irrigada é a prática de aplicar água diretamente na raiz das plantas, ou seja, empregar a irrigação, com o objetivo de melhorar a aplicação de água e fertilizantes, mantendo baixo consumo energético. A irrigação é a prática agrícola capaz de suprir a deficiência total ou parcial de água para as plantas. Na agricultura irrigada, equipamentos e técnicas específicas são utilizadas para fornecer água de forma artificial, garantindo a produção da lavoura mesmo quando não há uma oferta natural de água.

Porém, apenas o fornecimento de água às plantas não é garantia de uma lavoura de sucesso. Uma boa agricultura irrigada é feita com planejamento, monitoramento e gestão da irrigação.

Esse planejamento está relacionado a uma série de fatores como cultura, solo e clima. As necessidades de quem produz e as particularidades dos diferentes métodos de irrigação também precisam ser considerados. ▀

VANTAGENS DA IRRIGAÇÃO PARA A AGRICULTURA

A agricultura irrigada se adapta a vários tipos de solo, além de ser muito eficiente. Por ser um processo que pode ser automatizado, garante facilidade ao seu trabalho. Além disso, existem muitas outras vantagens da irrigação para a agricultura:

- diminuição dos efeitos da seca no crescimento e desenvolvimento da cultura;
- aumento da produtividade e diminuição de riscos;
- aumento do vigor e estande inicial de plantas;
- homogeneidade de floração;
- maior flexibilidade na decisão do período de plantio e colheita da cultura;
- possibilidade de expansão para áreas não aptas à agricultura de sequeiro;
- possível utilização para proteção contra geadas.



Juros do rotativo do cartão não poderão ultrapassar dívida original

Maila Karling Vieira, professora do curso de Administração e Ciências Contábeis, explica o que mudou com as novas regras do cartão de crédito

 **ALINE ALMEIDA**

Mais de 70% dos brasileiros estão endividados e grande parte dessas dívidas está ligada às faturas de cartão de crédito. Desde o início do ano, passaram a valer as novas regras do crédito rotativo, com o objetivo de combater os juros abusivos impostos por bancos aos maus pagadores.

Com a mudança, a taxa rotativa, cobrada quando o cliente paga o valor parcial da fatura e deixa a conta para o mês seguinte, não pode ultrapassar o valor total da conta com a nova regra. Antes, os juros

para quem não quitava a fatura total chegava a mais de 300%.

Maila Karling Vieira, professora do curso de Administração e Ciências Contábeis da Unic Beira Rio, afirma que as pessoas precisam compreender, antes de tudo, que o cartão de crédito não é uma extensão do salário, mas sim uma ferramenta financeira que exige responsabilidade e planejamento. “É crucial entender que o limite do cartão de crédito não representa uma renda adicional, mas sim um compromisso financeiro que deve ser gerenciado

com cautela. O crédito disponível no cartão não deve ser encarado como dinheiro extra e o consumidor deve utilizar o cartão de forma consciente, considerando sua capacidade de pagamento e evitando acumular dívidas que possam comprometer seu orçamento.”

A professora explica que, com as novas regras do crédito rotativo, os bancos não podem mais aplicar taxas de juros elevadas de forma indefinida. “Anteriormente, os consumidores que não conseguissem pagar o valor total da

fatura poderiam entrar no crédito rotativo e ficar sujeitos a juros exorbitantes. Agora, os bancos são obrigados a oferecer alternativas mais sustentáveis, como o parcelamento da dívida a taxas mais acessíveis. Isso proporciona aos consumidores uma oportunidade de sair do ciclo de endividamento de forma mais controlada.”

Outra novidade é que, a partir de 2 de julho desse ano, uma nova regra será aplicada aos cartões de crédito: se o cliente quiser, poderá realizar a portabilidade da dívida para outro banco que ofereça um juro menor. “Para realizar a portabilidade, o consumidor deve pesquisar as opções de diferentes instituições, considerando taxas de juros, prazos e demais condições. É importante estar atento às eventuais tarifas e custos associados à transferência. A portabilidade pode ser uma estratégia interessante para reduzir os custos com juros e facilitar o processo de quitação da dívida.”

Maila ressalta que, embora as novas regras do crédito rotativo representem um avanço significativo na proteção dos consumidores contra juros abusivos, elas não resolvem o problema por completo. “A responsabilidade financeira do consumidor ainda é fundamental. É crucial evitar o uso excessivo do crédito, fazer um planejamento financeiro adequado e, se necessário, buscar orientação profissional para gerenciar as dívidas de maneira eficaz.”

A professora destaca que iniciar o ano com planejamento financeiro é essencial. Para isso, primeiramente, é importante fazer um levantamento detalhado das despesas e receitas, criando um orçamento realista. Definir metas financeiras alcançáveis, como a redução de dívidas, é crucial. Além disso, é fundamental evitar gastos impulsivos, priorizando

necessidades sobre desejos.

“Estabelecer um fundo de emergência pode ser uma estratégia preventiva contra imprevistos. Caso haja dívidas acumuladas, é recomendável negociar condições mais favoráveis com os credores e considerar a consolidação de dívidas, se necessário, para facilitar o pagamento e evitar a perpetuação da “bola de neve” financeira. A educação financeira continua também é fundamental para promover hábitos saudáveis de gestão de dinheiro”, completa Maila.

O que é o rotativo?

Rotativo é uma modalidade de crédito ativada automaticamente quando o cliente não paga o valor total da fatura do cartão até a data do vencimento. Essa é a categoria de crédito mais cara do país, com juros que, em outubro (último dado disponível), ficaram em 431,6% ao ano. Por isso, ela deve ser evitada. A recomendação é que os clientes bancários paguem todo o valor da fatura mensalmente.

A decisão do Conselho Monetário Nacional (CMN) de limitar os juros do rotativo foi anunciada em dezembro. O texto havia sido aprovado pelo Senado em outubro e, em seguida, sancionado pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT).

Como funciona o rotativo do cartão de crédito?

De acordo com o Banco Central do Brasil (BC), existem duas situações principais para o cliente que não faz o pagamento integral da fatura do seu cartão de crédito até a data do vencimento:

- o cliente faz um pagamento parcial, sem aderir a um financiamento. Nesse caso, ele adere automaticamente pelo rotativo do cartão, que terá incidência dos juros da modalidade até a próxima fatura ou até o pagamento integral do valor;
- o cliente opta pelo parcelamento do valor, com condições que

normalmente já vêm descritas na fatura.

No entanto, desde 2017, uma normativa do BC estabelece que o rotativo só pode ser usado até o vencimento da fatura seguinte do cartão, ou seja, uma média de 30 dias.

Assim, se na data do vencimento o cliente não tiver feito o pagamento total do valor da fatura, o saldo devedor do período anterior – acrescido de juros, multa e impostos – deverá ser obrigatoriamente financiado pelo banco por meio de outra linha de crédito, como o parcelado do cartão.

E, segundo o BC, esse financiamento deve ocorrer em condições mais vantajosas do que aquelas do rotativo. A medida tinha como objetivo tornar o uso do cartão de crédito mais eficiente e mais barato. ▶



“O CRÉDITO DISPONÍVEL NO CARTÃO NÃO DEVE SER ENCARADO COMO DINHEIRO EXTRA E O CONSUMIDOR DEVE UTILIZAR O CARTÃO DE FORMA CONSCIENTE, CONSIDERANDO SUA CAPACIDADE DE PAGAMENTO E EVITANDO ACUMULAR DÍVIDAS QUE POSSAM COMPROMETER O ORÇAMENTO”, AFIRMA MAILA KARLING VIEIRA.

Saúde mental: a primeira meta é cuidar de si mesmo!

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% das pessoas que vivem com condições de saúde mental estão sem nenhum tipo de tratamento qualificado

 **ALINE ALMEIDA**

A saúde mental engloba aspectos físicos, mentais e sociais, mas o cuidado com a saúde psíquica é negligenciado e marginalizado ao redor do mundo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% das pessoas que vivem com condições de saúde mental estão sem nenhum tipo de tratamento qualificado para o cuidado. No entanto, para alertar sobre a importância do cuidado com a saúde mental, a campanha Janeiro Branco foi criada e regulamentada no Brasil.

Em 2014 a campanha foi idealizada pelo psicólogo e palestrante Leonardo Abrahão, na cidade de Uberlândia, em Minas Gerais. Em 25 de abril de 2023, a campanha virou lei (14.556/2023).

O psicólogo Carlos Eduardo Leite (CRP: 18/04552) chama a atenção especialmente para esse período de





“TEMOS VÁRIOS ESTIGMAS E ESTEREÓTIPOS QUE ATRAPALHAM A BUSCA POR AUXÍLIO. MUITAS VEZES AS PESSOAS SÓ VÃO BUSCAR QUANDO O IMPACTO ESTÁ ALTO NA SAÚDE”, RESSALTA HELEN SANTANA.

início do ano, que é uma época de muitas reflexões sobre a própria vida. “Inícios de ciclos têm a característica de fazer com que as pessoas reflitam sobre o ciclo anterior, fazendo uma análise que muitas vezes acaba girando em torno das conclusões: ‘foi bom’ ou ‘foi ruim’. E por meio dessa análise dicotômica, são elaboradas as famosas resoluções de ano novo: ‘vou ser mais...’, ‘vou ser menos...’, ‘vou ter...’. Acontece que, quando se analisa dessa forma, essas resoluções são drásticas e têm o intuito de mudar tudo aquilo que foi ‘ruim’ no ano anterior.”

No entanto, segundo o psicólogo, nesse momento o que muitos não percebem é que, para atingi-las, muitas vezes é necessária uma série de mudanças em vários aspectos da vida, que vão além das ações: fazer, parar de fazer, ou ser mais ou ser menos alguma coisa. “Sendo assim, quando a pessoa percebe que não conseguirá atingir o objetivo inicial, surge frustração, impotência e até mesmo a sensação de ‘não prestar para nada ou fazer tudo errado’.”

“E onde está o erro? Almejar algo melhor do que já tem? Criar expectativas boas para o ano vindouro? Penso que o erro, se é que pode ser chamado de erro, está na ordem e na profundidade em que se faz essas resoluções e elabora-se objetivos, sem compreender realmente o que eles são: resultados de processos, de nossas ações, e devem ser elaborados por meio de uma análise real e não dicotômica de uma situação”, complementa.

O psicólogo diz que é necessário pensar que, para concretizar nossas resoluções de ano novo, temos que partir do começo, realizar uma análise da realidade em que vivemos, dos recursos que temos (todos, não apenas financeiro) e, além de resolver, planejar, estruturar

o caminho para o resultado de nossas ações seja aquele objetivo que almejamos inicialmente. “Se tem uma ‘dica’ que pode ser bem útil, é começar de trás para frente, pelo objetivo principal (resolução) e perceber que para ele ser concretizado, são necessários vários outros objetivos secundários (ações), e começar do mais simples.”

Por conta desse momento reflexivo, de início de ano, em que estamos mais propensos a análises de vida, diz Carlos Eduardo, a necessidade de cuidar da saúde mental ganha visibilidade com o Janeiro Branco, pois a dicotomia da análise do ciclo anterior pode ser gatilho para diversos sofrimentos, uma vez que muitos estão em período de férias, aura natalina, encontros familiares e, portanto, mais em contato com problemas internos que antes poderiam estar encobertos pelas “distrações” do dia a dia. “Em meu consultório tenho visto uma demanda alta de pessoas ansiosas e depressivas, não necessariamente pelas resoluções de ano novo, mas também porque almejam resultados que suas ações não permitem ter. E como não estão conseguindo o almejado, acabam a todo custo agindo para conseguir, prejudicando um aspecto da vida que comumente é o último a ser priorizado: a saúde mental. Muitas vezes, a pessoa só percebe que este aspecto está necessitando de cuidados quando repercute em outros aspectos da vida ou quando entra em exaustão mental.”

O psicólogo salienta ainda a importância de buscar ajuda para a saúde mental, assim como buscamos ajuda nos outros aspectos da vida. “Quando estamos com dificuldades na contabilidade, procuramos um contador! Quando sentimos fome, procuramos um alimento! Quando temos dor de dente, vamos ao dentista! Então buscar profissionais, centros de ajuda, entre outros, é

fundamental para cuidar e manter a saúde mental.”

Aumento de casos é realidade

Helen Santana, professora de Psicologia da Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), explica que todo início de ano é uma passagem, um rito, quando as pessoas planejam fazer suas metas e objetivos. “O importante é saber que temos que estabelecer onde e como queremos chegar e quais nossos desejos. Mas entender que os planos podem mudar a qualquer momento.”

Desta forma, foi idealizada a campanha Janeiro Branco, para fazer recordar a importância de cuidar da saúde mental e emocional. “Ter um mês que essas questões são debatidas é importante. Porém, as ações são necessárias ao longo do ano, porque, sem saúde mental, não há saúde como um todo.”

A professora destaca que é sido observado o aumento de quadros de transtornos de ansiedade e depressão, especialmente após a pandemia. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram crescimento de 25%. “Tanto depressão como ansiedade e outros quadros de saúde mental são multifatoriais.”

Sinais como aumento ou diminuição do sono e alimentação, diminuição de vínculos em relações afetivas, devem ser observados. Euforias e sinais no trabalho com desempenho diferente do que já teve são sinais. Sintomas como pensamento de inadequação, sofrimento, tristeza excessiva e que direcionam para questões de poderes sobrenaturais podem ser indicativos que as coisas não estão muito bem.

A professora frisa que uma das barreiras é que as pessoas que buscam serviços de saúde mental ainda sofrem com estigmas que tais

questões de saúde mental é loucura, demência ou falta de Deus. “A gente tem uma perspectiva histórica que as questões de saúde mental eram delegadas a outros espaços e separadas da saúde. Temos vários estigmas e estereótipos que atrapalham a busca por auxílio. Muitas vezes as pessoas só vão buscar quando o impacto está alto na saúde.”

Hoje, segundo Helen, existem dispositivos importantes na saúde pública, mas é importante que as redes como um todo se comuniquem para a eficácia do tratamento. “Mas ainda faltam muitos profissionais. As equipes não conseguem atender a demanda que é grande e crescente. Mesmo os planos de saúde, no caso de psicoterapia individual, oferecem serviços limitados em quantidade de sessões.”

O que é depressão

A depressão é um transtorno comum em todo o mundo: estima-se que mais de 300 milhões de pessoas sofram com ele. A condição é diferente das flutuações usuais de humor e das respostas emocionais de curta duração aos desafios da vida cotidiana. Especialmente quando de longa duração e com intensidade moderada ou grave, a depressão pode se tornar uma crítica condição de saúde. Ela pode causar à pessoa afetada um grande sofrimento e disfunção no trabalho, na escola ou no meio familiar. Na pior das hipóteses, a depressão pode levar ao suicídio. Cerca de 800 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano - sendo essa a segunda principal causa de morte entre pessoas com idade entre 15 e 29 anos.

Tipos de sintomas

Um episódio depressivo pode ser categorizado como leve, moderado ou grave, a depender da intensidade

dos sintomas. Um indivíduo com um episódio depressivo leve terá alguma dificuldade em continuar um trabalho simples e atividades sociais, mas sem grande prejuízo ao funcionamento global. Durante um episódio depressivo grave, é improvável que a pessoa afetada possa continuar com atividades sociais, de trabalho ou domésticas.

Uma distinção fundamental também é feita entre depressão em pessoas que têm ou não um histórico de episódios de mania. Ambos os tipos de depressão podem ser crônicos (isto é, acontecem durante um período prolongado de tempo), com recaídas, especialmente se não forem tratados.

Transtorno depressivo recorrente: esse distúrbio envolve repetidos episódios depressivos. Durante esses episódios, a pessoa experimenta um humor deprimido,

perda de interesse e prazer e energia reduzida, levando a uma diminuição das atividades em geral por pelo menos duas semanas. Muitas pessoas com depressão também sofrem com sintomas como ansiedade, distúrbios do sono e de apetite e podem ter sentimentos de culpa ou baixa autoestima, falta de concentração e até mesmo aqueles que são clinicamente inexplicáveis.

Transtorno afetivo bipolar: esse tipo de depressão consiste tipicamente na alternância entre episódios de mania e de depressão, separados por períodos de humor normal. Episódios de mania envolvem humor exaltado ou irritado, excesso de atividades, pressão de fala, autoestima inflada e uma menor necessidade de sono, bem como a aceleração do pensamento.

Fatores que contribuem e prevenção A depressão é resultado de uma

complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Pessoas que passaram por eventos adversos durante a vida (desemprego, luto, trauma psicológico) são mais propensas a desenvolver depressão. A depressão pode, por sua vez, levar a mais estresse e disfunção e piorar a situação de vida da pessoa afetada e o transtorno em si.

Há relação entre depressão e a saúde física; doenças cardiovasculares, por exemplo, podem levar à depressão e vice e versa.

Diagnóstico e tratamento

Existem tratamentos eficazes para depressão moderada e grave. Profissionais de saúde podem oferecer tratamentos psicológicos, como ativação comportamental, terapia cognitivo-comportamental e psicoterapia interpessoal ou medicamentos antidepressivos. Os provedores de saúde devem ter em mente a possibilidade de efeitos adversos associados aos antidepressivos, a possibilidade de oferecer um outro tipo de intervenção (por disponibilidade de conhecimentos técnicos ou do tratamento em questão) e preferências individuais. Entre os diferentes tratamentos psicológicos a serem considerados estão os individuais ou em grupo, realizados por profissionais ou terapeutas leigos supervisionados.

Os tratamentos psicossociais também são efetivos para depressão leve. Os antidepressivos podem ser eficazes no caso de depressão moderada-grave, mas não são a primeira linha de tratamento para os casos mais brandos. Esses medicamentos não devem ser usados para tratar depressão em crianças e não são, também, a primeira linha de tratamento para adolescentes. É preciso utilizá-los com cautela. ▀



“QUANDO SENTIMOS FOME, PROCURAMOS UM ALIMENTO! QUANDO TEMOS DOR DE DENTE, VAMOS AO DENTISTA! ENTÃO BUSCAR PROFISSIONAIS, CENTROS DE AJUDA, ENTRE OUTROS, É FUNDAMENTAL PARA CUIDAR E MANTER A SAÚDE MENTAL”, AFIRMA CARLOS EDUARDO.



Casos de infarto aumentam entre jovens e acende alerta

O Infarto Agudo do Miocárdio é a maior causa de mortes no país. Estima-se que, no Brasil, ocorram de 300 mil a 400 mil casos anuais de infarto

 **ALINE ALMEIDA**

Quando ouvimos falar em infarto, geralmente o associamos às pessoas idosas com doenças crônicas, como a hipertensão, por exemplo. De fato, esses são os casos mais frequentes, devido aos fatores de risco. Porém, isso não significa que pessoas mais jovens, mesmo as mais saudáveis, estejam isentas de risco. Elas também podem sofrer episódios cardíacos graves que, em alguns casos, levam à morte.

O aumento dos casos de ataque cardíaco entre os mais jovens nos últimos anos tem chamado a atenção da comunidade médica. Infarto, parada cardíaca e acidente cerebral vascular, juntos, compõem a principal causa de morte em todo o mundo. No Brasil, os casos de infarto registrados por mês mais que dobraram nos últimos 15 anos, e a média mensal de internações decorrentes subiu quase 160% no mesmo período - entre jovens

de até 30 anos, o crescimento foi 10% acima da média, segundo levantamento do Instituto Nacional de Cardiologia (INC), com base nos dados do Ministério da Saúde.

Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva. Ele explica que o infarto, também conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando o fluxo sanguíneo para uma parte do músculo cardíaco é bloqueado, resultando em danos

ao tecido cardíaco devido à falta de oxigênio. “O percentual de mortes por infarto é alto devido a vários fatores, incluindo estilo de vida, genética e envelhecimento. Fatores de risco incluem tabagismo, dieta pouco saudável, falta de exercício, pressão alta, diabetes e histórico familiar”, confirma.

O cardiologista explica que homens, idosos e pessoas com certos fatores de risco têm maior propensão a infartos, mas as mulheres também estão em risco, especialmente após a menopausa. Mas fatores como obesidade, hábitos alimentares pouco saudáveis e sedentarismo, contribuem para o aumento de casos de infarto em jovens.

O que é morte súbita

Morte súbita é a morte que acontece até uma hora após o início dos sintomas. A morte súbita está quase sempre associada a uma causa cardíaca e, em cerca de 80% dos casos, essa causa é o chamado infarto fulminante, que leva a pessoa a óbito rapidamente. Nos outros casos, em geral são problemas relacionados a alterações na estrutura do coração, problemas na aorta ou no cérebro. O Infarto Agudo do Miocárdio é a maior causa de mortes no país. Estima-se que, no Brasil, ocorram de 300 mil a 400 mil casos anuais de infarto e que a cada 5 a 7 casos, ocorra um óbito. Para diminuir o risco de morte, o atendimento de urgência e emergência, nos primeiros minutos, é fundamental para salvar uma vida. Infarto agudo do miocárdio ou ataque cardíaco é a morte de células do músculo do coração devido à formação de coágulos que interrompem o fluxo sanguíneo de forma súbita e intensa.

Pode ocorrer em diversas partes do coração, dependendo da área que foi obstruída. Em casos raros, o infarto pode acontecer por contração da artéria, interrompendo o fluxo sanguíneo ou por desprendimento de um coágulo originado dentro do

próprio coração e que se aloja no interior dos vasos.

Por que jovens são afetados?

Em alguns casos, o infarto pode ser causado por doenças silenciosas, como alterações genéticas ou congênitas (que nascem com o indivíduo, mas não são herdadas geneticamente), que não causam nenhum sintoma ou suspeita de que aquela pessoa estaria em risco. Além disso, existem os riscos relacionados ao estilo de vida, como má alimentação, sedentarismo e tabagismo. O cigarro, inclusive, é um fator de risco muito importante para doenças cardiovasculares em geral.

Sintomas

Nas pessoas jovens, é mais comum ocorrer a dor torácica típica, que surge como uma pressão ou queimação na região do tórax. Ela pode ser no centro ou irradiar para o lado esquerdo (onde fica o coração). A dor também pode irradiar para o braço esquerdo, direito ou para ambos, e ainda caminhar para a mandíbula, na região do queixo, ou para as costas.

Em idosos, o principal sintoma do infarto agudo do miocárdio pode ser a falta de ar. A dor também pode ser no abdome, semelhante a dor de uma gastrite ou esofagite de refluxo, mas é pouco frequente. Nos diabéticos e idosos, o infarto também pode ocorrer sem sinais específicos. Por isso, deve-se estar atento a qualquer mal-estar súbito. Diabéticos e hipertensos têm de duas a quatro vezes mais chances de sofrer um infarto.

O infarto é uma emergência que exige cuidados médicos imediatos. Identificar os sintomas pode ser decisivo para salvar a vida de uma pessoa. O tratamento, geralmente, é cirúrgico e/ou medicamentoso, com uso de anticoagulantes, por exemplo.

Prevenção

Para reduzir o risco de eventos cardíacos, é muito importante ter hábitos saudáveis. Quem tem familiares com problemas cardíacos, que tiveram infarto, morte súbita, têm risco aumentado, pois muitas doenças são genéticas, por isso a importância de ir regularmente ao médico. A investigação também é válida para identificar e tratar precocemente doenças como a hipertensão, por exemplo. Se a pessoa for hipertensa e começar a controlar isso desde jovem, o risco vai ser atenuado a curto e longo prazo.

Quem já sofreu um infarto uma vez precisa redobrar os cuidados para evitar um segundo episódio, porque o risco fica ainda maior e não há mais como eliminá-lo. Seguem valendo, portanto, as recomendações de adotar um estilo de vida mais saudável, com alimentação balanceada e prática regular de atividade física.




“O PERCENTUAL DE MORTES POR INFARTO É ALTO DEVIDO A VÁRIOS FATORES, INCLUINDO ESTILO DE VIDA, GENÉTICA E ENVELHECIMENTO. FATORES DE RISCO INCLUEM TABAGISMO, DIETA POUCA SAUDÁVEL, FALTA DE EXERCÍCIO, PRESSÃO ALTA, DIABETES E HISTÓRICO FAMILIAR”, CONFIRMA O CARDIOLOGISTA MAX LIMA.

SETOR EM ASCENSÃO

Oferecendo alto padrão aos lares, Fernando Perez inaugura nova loja em Sinop no mês de março





 **ALINE ALMEIDA**

O setor imobiliário é um dos que mais registram crescimento. Em Sinop - cidade que ocupa a quarta posição no ranking da economia, desenvolvimento e prestação de serviços - não poderia ser diferente.

Acompanhando este crescimento, a renomada e prestigiada empresa do mercado de design de interiores e arquitetura de luxo, Grupo Fernando Perez, inaugura mais uma loja em Mato

ARQUITETURA E DECORAÇÃO

Grosso. Dessa vez, a cidade escolhida pelo empresário Fernando Perez é a capital do Nortão: Sinop. A inauguração está marcada para março.

A nova loja levará para a região em constante expansão, o alto padrão, produtos de valor agregado, marcas como Armani Casa, Dolce & Gabbana. Tudo o que há de referência e exclusividade no segmento da arquitetura também estará à disposição dos sinopenses e moradores da região.





Comandado pelo empresário paranaense Fernando Perez, o Grupo Fernando Perez desde 1997 é referência quando se pensa em arquitetura e está presente em projetos no Brasil e no exterior. Dentre seus produtos, estão opções exclusivas de persianas, cortinas, papéis de parede e roupas de cama exclusivas e de alto padrão. Em Cuiabá, o grupo possui 5 lojas: Casa Fernando Perez, Casa Cortina, Artefacto Mato Grosso, Casa Rug e Casa Papel.

Exposição “De Geração em Geração – tocando viola de cocho” retrata instrumento que é símbolo da cultura mato-grossense

Museu realiza exposição sobre a viola de cocho em Santo Antônio de Leverger, por meio de edital da Secretaria de Estado de Cultura

 DA REDAÇÃO



A Viola de Cocho é um dos principais símbolos que representam a cultura mato-grossense. Tão importante, foi reconhecida pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) como patrimônio imaterial brasileiro. Neste sentido, uma exposição é realizada para retratar um pouco da história deste instrumento que marca a vida de comunidades tradicionais.

A exposição “De Geração em Geração – tocando viola de cocho” cataloga e propaga saberes sobre o instrumento que é símbolo da cultura mato-grossense e patrimônio imaterial brasileiro. Instalada no Museu da Viola de Cocho, que fica no Distrito de Varginha, em Santo Antônio de Leverger, a mostra foi viabilizada por edital da Secretaria de Estado de Cultura, Esporte e Lazer (Secel-MT).

O Museu está ativo aos fundos da residência e ateliê do artesão e Mestre da Cultura, Alcides Ribeiro. Junto com a família, ele zela para preservar e difundir o saber tradicional sobre a viola de cocho.

“Abrimos o Museu há dois anos, mas faltava organizar e catalogar o acervo, definir projeto expográfico e promover o lançamento. Agora, com a exposição pronta, oportunizamos que a população local e turistas conheça a história da viola e de quem a produz, multiplicando os saberes”, explica o artesão.





A exposição “De Geração em Geração – tocando viola de cocho”
Foto Cida Rodrigues

Filho do também artesão e Mestre, Caetano Ribeiro, Alcides faz parte da quarta geração de fazedores da viola de cocho. O contexto motivou o nome da exposição “de geração em geração”, que guarda alguns registros e conhecimentos salvaguardados ao longo dos anos.

Além de apresentar variados modelos do instrumento mato-grossense, a exposição revela as etapas de sua confecção, desde a obtenção do tronco da madeira, ao entalhamento e acabamento. O visitante ainda poderá comparar as diferenças nos moldes da viola de cocho por artesão, região e período.

“Cada artesão desenvolve a viola a seu modo e isso também é percebido de acordo com a região. Meu pai, por exemplo, não usava muito metro, era tudo no olho. Já eu meço tudo. Todos os modos de fazer são valiosos”, destacou Alcides. O artesão, inclusive, informa que aceita doações de violas de cocho para a exposição no Museu.

O espaço abriga também objetos feitos em materiais semelhantes ao da viola de cocho, como a canoa de

cocho, a gamela, o balaio ou jaca, além de outros artesanatos, como mocho de siriri, ganzá e souvenirs.

A visita do público é gratuita e pode ser feita de terça-feira a domingo, em horário comercial. Para grupos e escolas, é necessário agendamento prévio pelo telefone 65 99959-6366, e, nesse caso, é sugerida uma ajuda simbólica para custear as atividades do atendimento.

“O Museu da Viola de Cocho é um ponto de cultura que abriga uma linda história do Mestre Alcides Ribeiro e da sua família. E para nós da Secel, é uma satisfação contribuir desde a implantação do Museu ao lançamento da exposição. Esperamos que a população possa conhecer esse importante espaço de celebração da viola de cocho e da nossa cultura”, ressaltou o secretário adjunto de Cultura da Secel, Jan Moura.

A viola de cocho

A viola de cocho é mais que

um instrumento musical, é um símbolo da identidade cultural de Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, presente nas manifestações tradicionais muito antes da divisão dos dois Estados.

O nome vem da técnica de fabricação, similar à feita de um cocho, recipiente usado para colocar alimentos para animais: ambos são talhados a partir de um pedaço de madeira maciça. O pequeno cocho é “cavado” até formar a caixa de ressonância do instrumento, que depois recebe tampo, cavalete, espelho, rastilho e cravelhas.

Para sua fabricação, são usadas as madeiras ximbuva, sarã de leite ou cedro rosa, todas nativas da região. De acordo com Alcides Ribeiro, a maioria utilizada é madeira de reaproveitamento, que são doadas ao artesão após a queda acidental ou inevitável da árvore.

Originalmente, o encordoamento da viola era feito com cordas de tripa e uma revestida de metal, mas foram substituídas por fios de pesca.



Exposição Viola de Cocho
Alcides e família. Foto Cida Rodrigues

SERVIÇO

Exposição “De Geração em Geração – tocando viola de cocho”

Visitação: de terça a domingo, horário comercial

Local: Museu da Viola de Cocho

Endereço: R. Antônio Romão – Distrito de Varginha, Santo Antônio do Leverger

Contato: 65 99959-6366 (Alcides Ribeiro)

Como equilibrar o uso das telas e conscientizar sobre saúde emocional em janeiro

Janeiro branco é o mês de conscientização sobre o cuidado com a saúde mental e emocional. E com o nosso uso frequente das telas nada mais saudável do que saber como usar melhor a tecnologia para não se tornar um adoecido digital.

A tecnologia é maravilhosa, sem dúvida. Mas a pressão que ela faz em nossas vidas tem deixado as pessoas dependentes de rede sociais, doentes com excesso de informação e contribuindo de sobremaneira para que nossa vida seja apenas uma experimentada virtual.

Já parou para pensar quanto tempo fica de olho na sua tela? Muitos dirão: ahhhá!!! Eu trabalho com isso por isso fico muitas horas? Outros dirão ahaaa preciso ficar informado por isso passo horas nas telas.

E assim vamos abrindo precedentes para que as telas tomem conta da nossa vida e vamos utilizando de forma errada uma ferramenta que deveria nos servir e não o contrário.

Segundo um levantamento da ONU, de 2019, mais de 1 bilhão de pessoas no mundo sofrem com transtorno mental sendo que 14% deles são adolescentes. E as telas desempenham um papel prejudicial nisso tudo.

Mas é possível usar as telas de forma equilibrada?

Sim! Com regras claras, paciência e persistência a tela vai dando lugar para outras atividades e um outro jeito de ver as coisas.

E como fazemos para ter uma vida digital equilibrada? A resposta é com matemática.

Tempo de tela:

Vá nas configurações de seu telefone,

entre em tempo de tela e veja quanto tempo passa conectado. Agora deixe um espaço para comer, dormir, tomar banho, se exercitar, cuidar dos filhos, dos cães, da casa, ter tempo de ócio, lazer, fazer amigos e etc.

Sei que parece uma enxurrada de coisas, mas fazendo as contas vai perceber que passa mais tempo de olho numa tela do que faz atividades na vida real. E assim é possível você pensar em que mudanças pode fazer na sua rotina.

Um dia após o outro você vai ajustando sua rotina e se puder dar uma dica comece sempre pelo sono, porque cérebro que não dorme direito não faz nada correto no dia seguinte.

Notificações:

As empresas de tecnologia aprenderam a mexer com o nosso cérebro e notificações são um perigo para a nossa concentração, então coloque as notificações no silencioso, isso vai te ajudar e ter foco.

Não tenha medo de impor limites, ainda que pequenos, quando tiver uma emergência no trabalho por exemplo as pessoas vão te ligar em vez de mandar áudio ou notificações.

Contato com a natureza

Sabia que ao contemplar a natureza melhoramos a capacidade de memória? Na natureza encontramos auxílio para processos de cura, além de estimular a curiosidade, criatividade e o relaxamento.

Um dos melhores elementos da natureza é o sol. Uma exposição de 15 minutos diários auxilia a absorção de vitamina D que protege o sistema imunológico evitando doenças.

Pode parecer meio boba tantas informações simples e acessíveis

a todos para se ter uma vida mais saudável e ainda contribuir para nossa saúde mental apenas transformando o que é informação em conhecimento.

Dê exemplo:

Tem muito pai consciente que entende que tela demais para o filho é perigoso, mas não olha para si mesmo. Lembre-se a mudança de comportamento digital começa pelo exemplo. Então as novas rotinas devem começar por você, depois serem adotadas pelos filhos e tão somente depois para sua comunidade ou empresa.

Segundo Alan Barros, em seu livro "tenho depressão e agora", diz que o janeiro branco serve para a gente promover as boas práticas de saúde mental e emocional para se ter uma vida leve.

A gente deveria falar sobre equilibrar nossa saúde todos os dias, mas em especial o janeiro branco nos dá uma grande oportunidade para falar sobre isso, começando por entender que uso saudável de telas precisa dar lugar a outras atividades, experiências e vivências para que não nos tornemos adoecidos digitais. ▲



Maria Augusta Ribeiro é especialista em comportamento digital e Netnografia. Belicosa.com.br

EM 2023 O BATERAS
BEAT CUIABÁ

NÃO PAROU!

19 **EVENTOS**
/SHOWS COM
OS ALUNOS

50 **ENTREVISTADOS**
EM **17** EPISÓDIOS
DO **PODCASTS**

35 **VÍDEOS**
PRODUZIDOS

23 **CERTIFICADOS**
ENTREGUES

25 **APOIOS**
CULTURAIS

+DE
220 **PUBLICAÇÕES**
E DIVULGAÇÕES

**NOS VEMOS
EM 2024!**



**FELIZ ANO
NOVO!**

**ESCOLA DE
MÚSICA**




Unidade 1: **Centro/Quilombo** - Filinto Müller, 829 - (65) **9 9994.6505**
Unidade 2: **Jardim das Américas** - Rua La Paz, 546 - (65) **9 9350.1091**



www.baterasbeatcuiaba.com.br
f i y [/baterasbeatcuiaba](#)



SONHOS QUE SE ENCONTRAM

Nosso alicerce é a confiança que construímos com nossos clientes em 40 anos de história. E vamos cada vez mais alto, porque somos unidos pelos nossos sonhos.

 [saobeneditocuiaba](#)
 [saobeneditocuiaba](#)
 [saobenedito.com.br](#)

 [gruposaubenedito](#)
 [saobeneditocba](#)

