

DESDE 1.996

MATO GROSSO

DO NORTE



ALTA FLORESTA-MT E REGIÃO NORTE | QUARTA -FEIRA | 10 DE JUNHO DE 2026

EDIÇÃO Nº 3.439

Fotos: Reprodução



+SAÚDE

O QUE EXISTE DENTRO DE UM ENERGÉTICO?

Do ponto de vista fisiológico, a cafeína interfere diretamente em mecanismos celulares do coração e dos vasos sanguíneos. **PÁGINA 5**

Defesa afirma que não há indícios contra deputado Faissal

Em nota, advogados afirmam que não foram encontrados objetos ilícitos ou relacionados às suspeitas. **PÁGINA 3**

GSI Resíduos lidera ação que arrecada mais de meia tonelada de plástico reciclável

Ação mobilizou escolas, famílias e instituições e garantiu a destinação

ambientalmente correta de 556,850 quilos de resíduos recicláveis. **PÁGINA 9**

Foto: MT Norte



AVENIDA DAS ORQUÍDEAS

APÓS 30 ANOS DE ESPERA, MORADORES COMEMORAM CHEGADA DO ASFALTO

Moradores da Avenida das Orquídeas, na região da Grande Cidade Alta, em Alta Floresta, comemoram a pavimentação da via após mais de duas décadas de espera. A obra foi executada pela Prefeitura de Alta Floresta. **PÁGINA 11**

Facções criminosas já são responsáveis por 25% das mortes de mulheres em Mato Grosso

Fotos: Reprodução



Governo convoca mais 283 policiais penais e anuncia novo concurso

PÁGINA 3

Mato Grosso registra 756 mortes de mulheres desde 2018. **PÁGINA 9**



DÓLAR COMERCIAL
COMPRA: R\$ 5,177
VENDA: R\$ 5,178

DÓLAR TURISMO
COMPRA: R\$ 5,201
VENDA: R\$ 5,381

EURO
COMPRA: R\$ 5,975
VENDA: R\$ 5,975

OURO G 24k: R\$ 713,23
POUPANÇA: 0,5% A.M
SELIC: 14,40%

TEMPO HOJE | **MÁX: 32°** | **MÍN: 22°**
Umidade relativa do ar
Máxima: 90% Mínima: 54%
PROB. CHUVA 0%

MAIS!

CONDENAÇÃO

Foto: Agência Senado



O Tribunal Regional Eleitoral de Mato Grosso rejeitou recurso apresentado pelo senador Wellington Fagundes (PL) e por radialistas da Jovem Pan FM de Rondonópolis, mantendo decisão anterior que os condenou por propaganda eleitoral antecipada. A ação foi proposta pelo Partido Republicanos de Mato Grosso, que apontou a utilização de programa da emissora para a divulgação de acusações criminais já arquivadas pela Justiça contra um adversário político, além da promoção da imagem do senador. Na decisão original, o TRE-MT entendeu que a repetição de acusações já rejeitadas pelo Judiciário configura divulgação de fato sabidamente inverídico, o que se enquadra como “fake news”, além de propaganda eleitoral antecipada negativa.

R\$ 1,8 MILHÃO

O juiz Jamilson Haddad Campos, da 5ª Vara Cível de Cuiabá, condenou o ex-governador de Mato Grosso, José Pedro Gonçalves Taques, e o diretório regional do PSDB ao pagamento de uma dívida de campanha de R\$ 1,8 milhão, valor atualizado com juros e correção monetária desde novembro de 2018. A decisão atende a uma ação de cobrança movida por empresa de produção audiovisual relativa ao pleito de 2018.

EMENDAS

O deputado estadual e líder do Governo na Assembleia Legislativa de Mato Grosso, Dilmar Dal Bosco, aparece na liderança do ranking de emendas individuais pagas pelo Governo do Estado em 2026. Segundo dados do Portal da Transparência, consultados em 9 de junho, o parlamentar teve R\$ 10.080.768,54 em emendas pagas no período. Os valores se referem a emendas individuais executadas pelo governo estadual no ano de 2026, conforme filtro do Portal da Transparência para o exercício informado.



RICARDO VIVEIROS

O “menino” Neymar



Jornalista, professor e escritor, é doutor em Educação, Arte e História da Cultura e conselheiro da Associação Brasileira de Imprensa (ABI)

No “País do Futebol”, temas como dólar, Selic, PIB, violência e pesquisas eleitorais perderam espaço para um assunto capaz de mobilizar interesses diversos, além de paixão: a volta de Neymar à seleção brasileira sob o comando do italiano Carlo Ancelotti.

Dom Carletto foi anunciado com contrato até 2030, algo inédito na história da CBF, e a convocação ganhou contornos de evento internacional no Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro. Influenciadores, comentaristas, publicitários, ex-jogadores e até analistas políticos entraram no debate.

O foco, porém, acabou sendo Neymar. Criou-se uma sensação de inevitabilidade, como se a seleção não pudesse disputar a próxima Copa do Mundo sem o camisa 10. O problema é que o contexto esportivo não justificava tamanho consenso.

Neymar vive fase irregular no Santos, equipe que luta para se afastar das últimas posições do Brasileirão. Longe do brilho dos tempos de Barcelona e PSG, o atleta convive com lesões frequentes, limitações físicas e atuações discretas. Ainda assim, o movimento por seu retorno foi intenso e barulhento.

Diferentemente de 2002, quando a pressão pela convocação de Romário partia das arquibancadas, agora ela parece ter surgido principalmente do mercado. Agências de publicidade, plataformas digitais e veículos de

comunicação tinham campanhas prontas para o retorno do atleta. Bastou a convocação ser anunciada para surgirem comerciais de TV, promoções e até manifestações políticas de apoio.

PARECE QUE O PESO ECONÔMICO/POLÍTICO DA MARCA “NEYMAR” FALOU MAIS ALTO QUE A ANÁLISE DO SEU DESEMPENHO RECENTE

Parece que o peso econômico/político da marca “Neymar” falou mais alto que a análise do seu desempenho recente. Com mais de 230 milhões de seguidores nas redes sociais, ele movimentou patrocínios e exposição global em escala rara no esporte brasileiro. Isso ajuda a explicar o comportamento de outros jogadores. Atletas em grande fase fizeram questão de destacar a importância de atuar ao lado do camisa 10. Pode haver admiração genuína, mas é impossível ignorar a influência de alguém que se tornou uma potência midiática.

Enquanto isso, nomes vivendo melhor momento técnico acabaram sem espaço. Neymar, por outro lado, chegava cercado por dúvidas físicas e rendimento abaixo do esperado. Posteriormente, exames confirmaram uma lesão de grau 2 na panturrilha direita, com ruptura parcial das fibras musculares.

Cabe agora a Carlo Ancelotti provar que sua escolha

foi técnica. Reconhecido pela habilidade de administrar grandes estrelas, o treinador pode acreditar que Neymar ainda tem condições de liderar um último ciclo competitivo. Mas também é possível que Dom Carletto tenha compreendido o custo comercial, político e midiático de deixá-lo fora logo no início de seu trabalho.

Há ainda um componente político. Neymar aproximou futebol, redes sociais e disputa ideológica ao assumir posições públicas em favor do bolsonarismo. Não existe certeza de interferências na decisão da CBF, mas o simples fato de o tema surgir nos bastidores revela como a seleção continua ocupando um espaço que vai muito além do esporte.

No fim, a convocação talvez diga menos sobre futebol e mais sobre o Brasil contemporâneo. Um país em que audiência, influência digital e marketing parecem pesar mais do que desempenho e condição física. Ancelotti chegou ao Brasil e já descobriu que escalar um camisa 10 pode significar muito mais do que escolher um jogador.

Lembro 1970, quando o general-ditador Emílio Garrastazu Médici pressionou pela convocação de Dadá Maravilha. O técnico João Saldanha resistiu à interferência, pediu demissão e viu Dadá ir à Copa sem sequer entrar em campo. Ainda assim, o Brasil conquistou o tricampeonato mundial.

Foto: Reprodução



FRASE

“

Querem fazer imagem minha andando de bicicleta, podem fazer imagem minha andando de bicicleta, mas, pelo menos, usem uma imagem mais magra.

Prefeito de Cuiabá, Abílio Brunini, acusado de desviar mais de R\$ 100 milhões destinados à Educação para cobrir despesas, em entrevista coletiva

EXPEDIENTE MATO GROSSO DO NORTE

Diretor e editor responsável:
José Vieira do Nascimento
Administração:
Ivete Weber do Nascimento

Administração, redação e Centro Tecnológico Gráfico:
Rua Ivandolina Rosa Nazário (H-6), 97 - Setor Industrial, Cep: 78580-000 - Alta Floresta Mato Grosso

Publicidades e assinaturas
(66) 3521-6406

Representantes
Guarantã do Norte
Apiacás, Carlinda, Colíder, Cuiabá, Matupá, Paranaíta, Peixoto de Azevedo, Nova Bandeirantes, Nova Canaã do Norte, Nova Monte Verde, Nova Santa Helena e Terra Nova do Norte

Caderno B
Agência de Notícias - Carta Z

Periodicidade
Segunda, quarta e sexta-feira

E-mail: mtnorte@terra.com.br
jornalmtnorte@hotmail.com

Registrado no livro B/1 às folhas 002 sob o nº 008, Cartório de 2º Ofício

ASSOCIADO À:



Defesa afirma que NÃO HÁ indícios contra deputado Faissal

REPORTAGEM

MATO GROSSO DO NORTE

A defesa do deputado estadual Faissal Calil divulgou nota após ele ser alvo da operação Gemini, deflagrada pela Polícia Federal na segunda-feira, 8, para apurar um suposto esquema de venda de sentenças no Judiciário.

Segundo o advogado Roger Fernandes, o parlamentar recebeu a decisão com serenidade e reforça que as medidas autorizadas pelo Superior Tribunal de Justiça (STJ) têm caráter exclusivamente cautelar

e investigativo, sem denúncia ou condenação. A defesa afirma que não há qualquer indicação de enriquecimento ilícito, recebimento de vantagens indevidas, movimentações financeiras suspeitas ou ocultação patrimonial.

EM NOTA, ADVOGADOS AFIRMAM QUE NÃO FORAM ENCONTRADOS OBJETOS ILÍCITOS OU RELACIONADOS ÀS SUSPEITAS

O comunicado sustenta ainda que os fatos investi-

gados estariam ligados à atuação profissional e a relações institucionais do parlamentar, o que, segundo a defesa, não configura irregularidade. Também destaca que, durante o cumprimento do mandado de busca e apreensão na residência de Faissal, não foram encontrados objetos ilícitos ou relacionados às suspeitas.

De acordo com a nota, o único material recolhido foi o celular pessoal do deputado, entregue voluntariamente com as senhas de acesso, em sinal de colaboração com as investigações. A defesa tam-



Foto: Helder Faria

Deputado estadual Faissal Calil

bém afirmou que imagens de armas, joias e outros itens circulando em redes sociais não pertencem ao parlamentar nem foram apreendidas em sua casa.

No encerramento, os ad-

vogados dizem que Faissal permanece à disposição das autoridades e confia no avanço das investigações para o esclarecimento dos fatos, reforçando o respeito ao contraditório e à ampla defesa.

Após sentença sobre obra, ex-prefeito nega irregularidades e diz confiar na justiça

Foto: Reprodução

REPORTAGEM

MATO GROSSO DO NORTE

Após a divulgação da sentença da 2ª Vara da Comarca de Colíder, que julgou parcialmente procedentes ações relacionadas à execução da obra da Travessia Urbana da MT-320 e condenou o ex-prefeito e pré-candidato a deputado estadual, Celso Paulo Banazeski, por atos de improbidade administrativa e ressarcimento ao erário, o ex-gestor encaminhou à imprensa uma nota de esclarecimento.

No documento, Banazeski afirma ter recebido a



Celso, ex-prefeito de Colíder

decisão com "serenidade e respeito", ressaltando que o processo ainda não transitou em julgado e que sua defesa irá recorrer às instâncias superiores.

Ele afirma que pretende apresentar novamente os argumentos de que os atos praticados durante sua gestão teriam seguido os procedimentos administrativos vigentes à época, com base em medições técnicas e mecanismos de fiscalização do convênio da obra.

O ex-prefeito também destacou que a Travessia Urbana da MT-320 foi uma das maiores obras já executadas no município de Colíder e que, ao fim de sua gestão, o empreendimento ainda estava em andamento, com recursos vinculados ao convê-

nio e contrato vigente para continuidade dos serviços.

Banazeski reforçou ainda sua trajetória na vida pública, afirmando ter atuado por mais de três décadas no município, e disse confiar que a Justiça irá analisar o caso em instâncias superiores. "A de-

cisão ainda não é definitiva e será submetida às instâncias superiores", destacou em trecho da nota.

O ex-gestor conclui afirmando que continuará à disposição para esclarecimentos e que mantém confiança na Justiça e no processo legal.

Governo convoca mais 283 policiais penais e anuncia novo concurso

THAÍS FÁVARO

SEJUS-MT

O governador Otaviano Pivetta anunciou, nesta terça-feira, 9, a convocação de mais 283 policiais penais, oriundos do concurso de 2016 para atuação no Sistema Penitenciário. E também autorizou a realização de um novo concurso público para a Secretaria de Estado de Justiça (Sejus-MT).

"Estou convocando hoje 283 policiais penais para cuidar dos nossos presídios, e estou também assinando um novo concurso público para o sistema prisional. São medidas que integram o conjunto de ações que já estamos adotando nos últimos sete anos, voltadas ao fortalecimento da segurança pública e à ampliação da capacidade operacional das unidades prisionais", afirmou o governador.

Para o secretário de Estado de Justiça, Valter Furtado, o reforço no quadro de servidores é considerado fundamental para acompanhar o crescimento da capacidade instalada e garantir a segurança nas unidades.

"Esse reforço permitirá oferecer melhores condições de trabalho aos servidores e mais eficiência na gestão penitenciária", destacou o secretário.

VENHA VIVER UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA COM O MELHOR CHURRASCO, PRATOS ESPECIAIS E UM ALMOÇO INESQUECÍVEL A DOIS.

12 DE JUNHO DIA DOS NAMORADOS.

↓ Venha fazer o seu **amor feliz!**

SAFARI

RUA F, 140 - ALTA FLORESTA - MT (66) 9 9264-4638

GUARANTÃ DO NORTE

Sede do Corpo de Bombeiros terá investimento previsto de R\$ 4 milhões

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

O deputado estadual Diego Guimarães (Republicanos) afirmou, em entrevista nesta segunda-feira, 8, que Guarantã do Norte deve ser beneficiada com duas importantes ações voltadas à infraestrutura e à saúde pública.

Entre os anúncios, está a confirmação da construção da nova sede do Núcleo do Corpo de Bombeiros no município e a destinação de uma emenda parlamentar de R\$ 500 mil para a área da saúde.

Segundo o parlamentar, a nova Unidade do Corpo de Bombeiros representa

um investimento estimado entre R\$ 3 milhões e R\$ 4 milhões, viabilizado por meio de um Termo de Ajustamento de Conduta (TAC) firmado com o Ministério Público de Mato Grosso. A obra será executada em um terreno doado na Avenida Guarantã, com a previsão de abrigar uma estrutura moderna para atendimento emergencial na região.

A OBRA SERÁ EXECUTADA EM UM TERRENO DOADO NA AVENIDA GUARANTÃ

A confirmação do projeto teria sido reforçada em reunião com o governador Otaviano Pivetta (Repúbli-



Deputado Diego Guimarães anunciou o investimento em Guarantã do Norte

canos). Segundo o deputado, o lançamento oficial da obra deve ocorrer nos próximos dias.

Guimarães desta-

cou também o pagamento de uma emenda de R\$ 500 mil destinada à saúde do município ainda neste mês. O recurso, se-

gundo ele, busca fortalecer o atendimento básico e melhorar a estrutura dos serviços oferecidos à população.

Ismael Filho quer ‘multiação’ nos bairros e mais agilidade no atendimento da saúde

JOSÉ VIEIRA
MATO GROSSO DO NORTE

O vereador Ismael Filho (União) destacou, em entrevista após a sessão da Câmara Municipal de Peixoto de Azevedo, realizada na segunda-feira, 8, a apresentação de uma indicação em parceria com o vereador Clécio voltada à realização de uma “Multiação” nos bairros do município.

A proposta prevê a realização de ações integradas entre as Secretarias de Saú-

de e de Assistência Social, com oferta de atendimentos e serviços diretamente nas comunidades, incluindo atividades nos fins de semana para facilitar o acesso da população.

Segundo o parlamentar, a iniciativa busca atender trabalhadores que têm dificuldade de buscar atendimento durante a semana, como garimpeiros e comerciantes. “É uma ação importante, que leva os serviços públicos até quem mais precisa, principalmente para quem não consegue atendi-



Vereador Ismael Filho, cobra mais agilidade na Saúde

mento em horário comercial”, afirmou.

Ismael também ressaltou a importância das políticas públicas voltadas à população mais vulnerável e disse que a proposta já foi discutida com o Executivo municipal.

Durante a entrevista, o vereador voltou a demons-

trar preocupação com a área da saúde, citando a necessidade de melhorias no atendimento de urgência, na realização de cirurgias eletivas e na regulação de pacientes.

Ele também mencionou casos de demora em encaminhamentos médicos, especialmente em situações con-

sideradas graves, e defendeu maior agilidade no sistema, citando cirurgias eletivas, encaminhamentos e atendimentos de urgência. “Saúde tem que ser prioridade e tem que ter pressa. O paciente não pode esperar”, destacou.

A INICIATIVA BUSCA ATENDER TRABALHADORES QUE TÊM DIFICULDADE DE BUSCAR ATENDIMENTO DURANTE A SEMANA

O parlamentar ainda defendeu que a gestão municipal avalie e, se necessário, promova ajustes em sua equipe administrativa para melhorar a eficiência dos serviços públicos.

Ismael reforçou que continuará acompanhando e cobrando ações voltadas à população. “O nosso compromisso é com o povo, principalmente com quem mais precisa”, concluiu.

MUNICÍPIO DE PARANAÍTA, inscrito no CNPJ nº 03.239.043/0001-12, torna público que requereu junto à Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Paranaíta/MT, Unidade Descentralizada de Licenciamento Ambiental, a Licença Prévia (LP) e a Licença de Instalação (LI) para a pavimentação asfáltica da Estrada Copacabana, Acesso ao assentamento São Pedro, com extensão de 12,96 km, localizada no município de Paranaíta, Estado de Mato Grosso, nas coordenadas Início: Latitude 09°44'24"S e Longitude 56°34'05"O; Fim: Latitude 09°43'10"S e Longitude 56°40'32"O.

Eu, Adilson Tadashi Kashiwaqui portador do CPF: sob nº 353.*****-15, proprietário da Fazenda Rancho Fundo, torna público que requer junto à Secretaria de Estado de Meio Ambiente – SEMA-MT, a Licença Florestal – LF, para atividade do plano de Manejo Florestal Sustentável - PMFS localizado no Município de Nova Bandeirantes -MT, CEP: 78.565-000, Coordenada Geográfica: - 09°52'38"00"S 58°04'01,00"W (OLIVEIRA PROJETOS RURAIS, AMBIENTAIS e FLORESTAIS. Fone: 66 3521-5855).

O QUE EXISTE DENTRO DE UM ENERGÉTICO?

Do ponto de vista fisiológico, a cafeína interfere diretamente em mecanismos celulares do coração e dos vasos sanguíneos. O uso excessivo pode representar risco sério à saúde

A maioria das bebidas energéticas contém uma combinação de substâncias estimulantes, principalmente cafeína, taurina, guaraná, L-carnitina, açúcares e compostos estimulantes adicionais.

O grande ponto de preocupação sempre foi a quantidade de cafeína. Muitas dessas bebidas possuem concentrações muito superiores às encontradas em uma xícara tradicional de café.

É diferente do café consumido lentamente ao longo do dia, o energético costuma ser ingerido rapidamente, muitas vezes: antes do treino;

associado ao álcool; durante privação de sono; em situações de estresse; ou em grandes quantidades. Essa combinação muda completamente a resposta do organismo.

O QUE A CAFEÍNA FAZ NO

CORPO? - A cafeína é um estimulante potente do sistema nervoso simpático — o mesmo sistema ligado ao estado de alerta e “modo de sobrevivência” do organismo. Ela aumenta: adrenalina; catecolaminas; frequência cardíaca; pressão arterial e estado de vigília. Do ponto de vista fisiológico, a cafeína interfere diretamente em

mecanismos celulares do coração e dos vasos sanguíneos.

Em excesso, isso pode favorecer: palpitações; taquicardia; aumento da pressão; ansiedade; tremores; piora do sono; aumento da excitabilidade elétrica cardíaca.

E em pessoas predispostas, pode atuar como gatilho para arritmias.

Nos últimos anos começaram a surgir relatos de casos envolvendo fibrilação atrial após consumo excessivo de energéticos, inclusive em adolescentes e jovens aparentemente saudáveis.

A fibrilação atrial é uma arritmia que provoca desorganização elétrica do coração e pode aumentar risco de: AVC; insuficiência cardíaca; trombose; piora da capacidade física.

Alguns casos descritos na literatura ocorreram: após mistura de energético com álcool; após prática esportiva; ou após ingestão excessiva de cafeína.

Isso não significa que toda pessoa que toma energético desenvolverá uma arritmia. Mas mostra que existe, sim, um potencial cardiovascular que merece respeito.

O PROBLEMA NÃO É APENAS

O CORAÇÃO. Outro ponto importante é que o energético costuma mascarar sinais naturais do corpo. A pessoa: dorme pouco; vive cansada; treina exausta; trabalha sob estresse; se alimenta mal e usa estimulantes para continuar funcionando.

O problema é que o organismo cobra essa conta. Muitas vezes o que parece “falta de energia” é: privação de sono; excesso de cortisol; inflamação; sobrecarga mental; desorganização metabólica; ou esgotamento fisiológico. E nenhum energético corrige isso de verdade.

ENERGÉTICO COM ALCÓOL-

uma das combinações mais perigosas. Talvez uma das associações mais preocupantes seja energético com bebida alcoólica. O estimulante mascara parcialmente a sensação de embriaguez, fazendo com que muitas pessoas:

b e b a m mais; durmam menos; se desidratem; aumentem a sobrecarga cardiovascular.

Essa combinação aumenta significativamente o estresse sobre: coração; sistema nervoso; pressão arterial; hidratação; ritmo cardíaco.

TODO ENERGÉTICO É PROIBIDO?

Não. A discussão moderna não é baseada em terrorismo nutricional. O problema está principalmente em: excesso; frequência; associação com álcool; uso indiscriminado; altas doses de cafeína; pessoas predispostas;

consumo em situações de privação de sono e estresse extremo.

A medicina moderna vem discutindo cada vez mais a necessidade de maior conscientização sobre o consumo dessas bebidas. O motivo é simples: o coração não foi feito para viver permanentemente acelerado.

Antes de usar

estimulantes diariamente, talvez a pergunta correta seja: “Por que meu corpo precisa de tanta ajuda para funcionar?”. Na maioria das vezes, a solução não está em aumentar cafeína. Ela está em: melhorar sono; reorganizar rotina; tratar metabolismo; recuperar massa muscular; controlar inflamação; reduzir excesso de estresse; melhorar alimentação; recuperar saúde cardiovascular. (Dr. Max Wagner de Lima — Cardiologista | Cardiometabolismo e Medicina de Precisão)

Foto: Reprodução



Dia dos
Namora
rados

MADRID
ELETRONIC

Seu amor merece um presente que conecta corações

Presente do moçoão? Tem na Madrid!

AV. LUDOVICO DA RIVA NETO, 2088 - CENTRO - ALTA FLORESTA/MT ☎ 66 3214-0444 📞 66 98408-4322 🌐 madrid_eletronic

Foto: Reprodução

Dicas preciosas para quem quer vida com qualidade

O sono é um dos pilares básicos da saúde e um dos mais negligenciado

O dia a dia é repleto de estresse e é possível observar o impacto negativo que isso causa na vida e na saúde. Uma forma de diminuir os efeitos prejudiciais ao corpo e a mente, é buscar melhorias que colaborem ativamente para o bem-estar. Inicialmente pode parecer um grande desafio, entretanto, pequenos gestos podem proporcionar uma melhora na qualidade de vida.

BEBA MAIS ÁGUA- A água é o líquido mais importante para a saúde, ele mantém todas as funções do organismo trabalhando adequadamente, já que o corpo humano é formado por mais de 70% de água. Além de auxiliar os rins a eliminarem as impurezas filtradas pelo sangue, ela contribui ainda para prevenir a prisão de ventre e ajuda no funcionamento adequado do cérebro.

E a ciência comprova. Um estudo publicado no The Lancet mostra

que um aumento no consumo de 1,5 litros de água diariamente tem um efeito positivo sobre a dor de cabeça de pessoas que sofrem com enxaqueca. "O ideal é que cada pessoa consuma cerca de 35 ml de água por quilo de peso ao longo de todo o dia, além de observar a cor e o odor da urina. Também vale incluir sucos e chás sem adoçar, mas não deixe de consumir a água pura", afirma o médico.

TENHA UMA ROTINA DE SONO- O sono é um dos pilares básicos da saúde e um dos mais negligenciados. Dormir e acordar no mesmo horário faz com que o corpo fique em sincronia com o ciclo circadiano, que envolve a liberação de hormônios nos diferentes períodos do dia. Isso não só ajuda a ter um sono melhor, como também contribui para que você tenha mais energia e vitalidade para as atividades do dia a dia.

Se você está exausta o tempo todo, é possível que seu relógio biológico

interno esteja desregulado. Problemas no sono assombram milhares de pessoas ao redor do mundo, de acordo com um estudo realizado pela Philips. A pesquisa entrevistou 13 mil adultos em 13 países, 70% deles relataram mais desafios para dormir durante a pandemia e 60% diz que o período pandêmico afetou diretamente a capacidade de dormir bem.

FAÇA EXERCÍCIO- Não se fala em saúde sem falar de atividade física, seja qual for ela. O sedentarismo é um grande inimigo do corpo e da mente, por isso passe a encarar a atividade física como uma tarefa diária, assim como comer, dormir, tomar banho entre outras atividades do cotidiano.

Também procure motivos para manter-se em movimento, como subir



a escada ao invés de usar o elevador, ou incluir pequenas atividades no meio da rotina. O corpo humano é preparado para isso. Portanto, fique menos tempo no sofá e levante-se da mesa do trabalho com mais frequência. Até no home office é importante tirar pausas ao longo do dia para alongar o corpo.

APRENDA A EQUILIBRAR O ESTRESSE

Deparamos com diversos problemas, que, algumas vezes, não têm solução ao nosso alcance. Existem várias situações que não merecem nosso desperdício de energia e sofrimento. Nesses casos, busque ser mais prática na resolução dos conflitos e, aos poucos, sua vida acaba se descomplicando também.



Aberta 24h
porque sua
saúde não espera

Av. Iudovico da Riva Neto N° 2154
Centro - Alta Floresta - MT

**Estamos abertos e
prontos para te atender**

66 3521-1150

HORÓSCOPO

Áries (21/03 à 21/04) - A conjunção entre Lua e Saturno em seu signo traz um chamado à maturidade. Você pode sentir o peso das responsabilidades com mais intensidade, mas também ganha força para agir com firmeza e autocontrole.

Touro (20/04 à 20/05) - O dia favorece recolhimento e silêncio. Emoções antigas podem emergir pedindo acolhimento e compreensão, não pressa. Há sabedoria em reconhecer que certos processos acontecem longe dos olhos, em camadas profundas da alma.

Gêmeos (21/05 à 21/06) - Amizades e projetos futuros passam por um filtro de realidade. Você pode perceber com mais clareza quem realmente caminha ao seu lado e quais sonhos merecem continuar recebendo sua energia.

Câncer (22/06 à 22/07) - Câncer, responsabilidades profissionais e decisões importantes exigem postura madura. O dia pode trazer uma percepção mais nítida sobre o rumo que deseja dar à sua carreira. Em vez de tentar agradar a todos, concentre-se em construir algo sólido.

Leão (23/07 à 22/08) - Suas crenças e planos passam por um processo de amadurecimento. O entusiasmo dá lugar a uma visão mais realista, porém também mais consistente. Estudar, refletir e revisar convicções pode ajudá-la(o) a encontrar um propósito mais sólido.

Virgem (23/08 à 22/09) - O dia favorece profundidade emocional e consciência sobre vínculos de confiança. Questões ligadas ao controle, ao medo ou à dependência podem ser encaradas

Libra (23/09 à 22/10) - Libra, os relacionamentos pedem maturidade, limites claros e conversas honestas. O outro pode espelhar responsabilidades que já não podem ser adiadas. Embora o clima esteja mais sério.

Escorpião (23/10 à 21/11) - Escorpião, sua rotina exige organização, disciplina e atenção aos detalhes. O corpo também pode pedir mais cuidado e descanso. Em vez de tentar fazer tudo de uma vez, concentre-se no essencial.

Sagitário (22/11 à 21/12) - Escorpião, sua rotina exige organização, disciplina e atenção aos detalhes. O corpo também pode pedir mais cuidado e descanso. Em vez de tentar fazer tudo de uma vez, concentre-se no essencial.

Capricórnio (22/12 à 19/01) - Questões familiares e emocionais exigem presença e responsabilidade. Talvez seja necessário assumir uma postura mais madura diante de assuntos domésticos ou antigos padrões afetivos.

Aquário (20/01 à 18/02) - Aquário, pensamentos e conversas ganham um tom mais sério e reflexivo. O dia favorece decisões ponderadas, estudos e diálogos objetivos. Pode haver certa dificuldade para expressar emoções, mas também maior clareza mental.

Peixes (19/02 à 20/03) - A relação com dinheiro, autoestima e segurança material pede mais responsabilidade. O dia ajuda a perceber o que realmente sustenta sua estabilidade. Em vez de agir por insegurança, fortaleça a confiança em seus talentos.

PALAVRAS CRUZADAS

WWW.COQUETEI.COM.BR

© REVISTAS COQUETEI

Prato à base de carne com molho	"Lisbela e o Prisioneiro" (Teatro)	Pau da bandeira Diz-se dos que são cooptados, sem saber, para uma causa	Circunstância agravante do crime	Classificação médica do lúpus eritematoso e da psoríase (Patol.)	Niôbio (símbolo)	O povo antepassado dos judeus
O sangue pobre em oxigênio (Fisiol.)						
				Momento culminante do cio (Zool.)		
Aracnídeo minúsculo causador da sarna		Boba; ingênua Trecho de ópera			(?) Gees, banda pop australiana	
Departamento de Estradas de Rodagem (sigla)			Fêmea do veado Jogos eletrônicos			
Garotos			Contrrâneas de Cora Coralina			
					Nelson Mandela, líder sul-africano	
			(?) Fleming, criador do 007			(?) Duncan, bailarina dos EUA
Colocada Gelatina de petróleo		Pupinha Pronome feminino				
					Metal de chips eletrônicos (símbolo)	
(?) e cruza: a verdade sem disfarces			Ficam magoados Utilidade, em inglês			
Rio que corta a cidade de São Paulo		(?) chichuan, arte marcial chinesa			Deusa grega da aurora (Mit.)	
			"Boi (?)", filme de Gabriel Mascaro			
			Grande êxito (gir.) Loja, em inglês			
Mal-estar causado por cansaço Estradas com muitas curvas						

BANCO - use: 5/games - store: 6/hebreu - 8/vasselin

PONTO & VÍRGULA

SURPREENDA SEU AMOR COM UM PRESENTE INESQUECÍVEL!

UM DIA DE BELEZA, CARINHO E BEM-ESTAR PARA QUEM FAZ SEUS DIAS MAIS FELIZES.



AGENDE SEU HORÁRIO (66) 99214-2774
Av. Amazonas, 1.286 Cidade Alta

12 DE JUNHO
DIA DOS NAMORADOS



@tokfinalaf

Descubra o poder da estética avançada

Bioestimulador de Colágeno
Peeling e Botox
Limpeza de pele
Fotodepilação
Tratamento de estrias



DESCUBRA UMA NOVA VERSÃO DE VOCÊ!

Bio Derme
estética avançada e segura
DRA. IARA PEROTTO

Agende já uma visita
(66) 99714-6177

R. D-2, 222 - ST. D, ALTA FLORESTA - MT

CLICK UP



GILBERTO MELO comemorou mais um ciclo de conquistas. Profissional admirado, é exemplo de comprometimento, dedicação e seriedade em tudo o que faz. Parabéns Gil Men Assessoria muito sucesso, saúde e realizações!



Em clima de férias, **JOÃO HENRIQUE** e **KELLEN PEROTTO** desfrutaram momentos especiais de descanso e contemplação pelas encantadoras regiões do sul do Brasil.

LARISSA



Dois aninhos de muita doçura, descobertas e sorrisos! **LARISSA** comemorou a data especial ao lado dos pais, **CATIELE** e **ANDRÉ MARTINS**, e da irmã **HELENA**. Que sua infância seja sempre iluminada por amor, saúde e felicidade.

CEZAR
AGROFAZENDAS

CORRETOR DE FAZENDAS
no Nortão de Mato Grosso



CONSULTE NOSSO CATÁLOGO DE FAZENDAS EM NOSSO INSTAGRAM

cezar_agrofazendas

Venha fazer um bom negócio:

CRECI 16711-f / 17580-j / 19707-j

66 98405-4915

MP PEIXARIA:

A QUALIDADE QUE O SEU PRATO MERECE

O PEIXE ESTÁ ENTRE OS ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS QUE EXISTEM

(66) 9 9600 5502

ATENDIMENTO NA FEIRA LIVRE

PASSE NA MP E GARANTA O SEU!



No último dia 7, **SOFIA AMANDA FRAGOSO FARIAS** celebrou seus 5 aninhos de vida. Dona de um sorriso encantador e de muita alegria, ela recebeu o carinho da família e dos amigos em uma data repleta de amor e felicidade. Parabéns, **SOFIA!**



QUANDO O CORPO DÁ SINAIS

O QUE CÂIBRAS E TREMORES NA PÁLPEBRA PODEM INDICAR?

A situação pode indicar apenas esgotamento físico, mas também poder ser algo mais sério

Foto: Reprodução

Aquela fígada repentina ou um tremor involuntário na pálpebra podem parecer apenas um incômodo passageiro, mas são o jeito do seu corpo avisar que algo no equilíbrio interno não vai bem. Seja durante um treino intenso ou no meio de uma noite de sono, o espasmo muscular surge sem aviso, travando o movimento e gerando uma dor que varia de um leve puxão a uma câibra paralisante.

Entender por que esses “curto-circuitos” acontecem é a chave para relaxar a musculatura de forma eficiente e evitar que eles se tornem uma constante no seu dia a dia.

A ciência nos mostra que o espasmo muscular é uma contração involuntária e súbita de um ou mais músculos, ocorrendo quando os sinais nervosos que controlam o movimento falham.

Embora geralmente inofensivos, esses espasmos refletem uma hiperexcitabilidade das fibras musculares que não conseguem relaxar após um estímulo.

Quando a contração é prolongada e dolorosa, ela recebe o nome popular de câibra, sinalizando um esgotamento temporário das reservas de energia da célula muscular.

A prevenção a longo prazo envolve ajustes na rotina alimentar e na preparação física, garantindo que o músculo tenha os recursos necessários para contrair e relaxar. A ciência nos mostra que a manutenção de níveis adequados de vitamina D e magnésio reduz drasticamente a frequência de espasmos noturnos e câibras relacionadas ao exercício.

O aquecimento adequado antes de atividades físicas é indispensável para

preparar as junções neuromusculares. Além disso, manter uma postura ergonômica durante o trabalho evita a fadiga por sobrecarga, protegendo os nervos que comandam a musculatura das costas e pescoço.

Causas -As causas variam desde o esforço físico exagerado até desequilíbrios químicos sutis no sangue, como a falta de minerais essenciais para a condução elétrica. A ciência nos mostra que a desidratação é um dos gatilhos mais comuns, pois a perda de água altera a concentração de eletrólitos que banham as fibras musculares.

De acordo com a revisão “Câibras musculares”, as razões mais frequentes para o surgimento dessas contrações involuntárias incluem:

- Deficiência de minerais como magnésio, potássio e cálcio.



- Desidratação severa ou perda excessiva de líquidos pelo suor.

- Fadiga muscular extrema após exercícios de longa duração.

- Compressão de nervos espinhais ou má postura prolongada.

- Estresse e ansiedade, que aumentam a tensão muscular sistêmica.

MOMENTO DA DOR- No momento em que o músculo trava, o primeiro passo é interromper qualquer atividade e realizar um alongamento suave e progressivo da área afetada. O alongamento mecânico ajuda a “resetar” os fusos musculares, forçando o relaxamento da fibra.

Para aliviar o desconforto e prevenir novos episódios, as evidências científicas sugerem as seguintes medidas práticas:

Aplique compressas mornas para aumentar o fluxo sanguíneo e relaxar o tecido.

Massageie suavemente o local para dissipar a tensão acumulada no músculo.

Hidratação- Beba água com eletrólitos para repor rapidamente os sais perdidos.

Respiração-Use técnicas de respiração profunda se o espasmo for causado por estresse.

Repouso- Evite novos estímulos de carga imediatos no membro afetado.

CRÉDITO DE 5 A 300 MIL

Taxas que cabem no seu bolso.

SAIBA MAIS >

(85) 9 8656-3608

Facções criminosas já são responsáveis por 25% das mortes de mulheres em MT

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

A violência contra a mulher continua sendo um dos maiores desafios da segurança pública em Mato Grosso. Dados do Anuário da Mulher de Mato Grosso 2025, divulgado pela Secretaria de Estado de Segurança Pública (Sesp-MT), revelam que 756 mulheres foram mortas no Estado entre 2018 e 2025, somando casos de feminicídio e homicídio.

Somente em 2025, foram registradas 95 mortes de mulheres. Os números mostram uma mudança preocupante no perfil da



Violência cresce também entre mulheres faccionadas

violência: 25% dos assassinatos tiveram relação direta com facções criminosas, tornando essa a segunda principal causa de mortes femininas no Estado, atrás apenas dos feminicídios.

Especialistas apontam que muitas mulheres acabam atraídas pelas promessas de ganhos financeiros rápidos ou pela influência de relacionamentos com integrantes de facções. No

entanto, ao ingressarem nesse ambiente, tornam-se vulneráveis a disputas internas, execuções e represálias promovidas pelos próprios grupos criminosos.

MATO GROSSO REGISTRA 756 MORTES DE MULHERES DESDE 2018

Segundo o sociólogo João Edismom de Souza, o crescimento dessas mortes está diretamente relacionado à expansão das organizações criminosas e às estratégias utilizadas para recrutar novos integrantes.

De acordo com ele, as

facções costumam direcionar o aliciamento para grupos que despertam menos atenção das forças de segurança. Em determinados períodos, menores de idade e idosos foram os principais alvos. Atualmente, as mulheres passaram a ocupar espaço crescente dentro dessas organizações.

Os dados do anuário demonstram que, embora o feminicídio continue sendo a principal causa de mortes violentas de mulheres, a influência das facções criminosas cresce ano após ano e já representa uma parcela significativa dos assassinatos registrados em Mato Grosso.

GSI Resíduos lidera ação que arrecada mais de meia tonelada de plástico reciclável em Alta Floresta

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

A GSI Resíduos coordenou uma importante ação de conscientização e gestão ambiental que resultou na arrecadação de 556,850 quilos de plástico reciclável em Alta Floresta. O trabalho foi realizado durante a Gincana do Recicla: Transformando Recicláveis em Oportunidades, iniciativa que envolveu estudantes, professores, famílias e instituições do município em torno da educação ambiental e da reciclagem.

AÇÃO MOBILIZOU ESCOLAS, FAMÍLIAS E INSTITUIÇÕES E GARANTIU A DESTINAÇÃO AMBIENTALMENTE CORRETA DE 556,850 QUILOS DE RESÍDUOS RECICLÁVEIS

Além de participar da organização e acompanhamento da ação, a GSI Resíduos foi responsável por toda a operação logística



Escolas participantes foram premiadas pela ação

do projeto, realizando a coleta, o transporte e a pesagem dos materiais arrecadados. O trabalho garantiu que os resíduos recebessem a destinação ambientalmente adequada e fossem encaminhados para reciclagem, contribuindo diretamente para a redução dos impactos ambientais e para o fortalecimento da economia circular.

O resultado alcançado demonstra a eficiência da mobilização promovida pela empresa em conjunto com parceiros institucionais e evidencia o potencial das ações de educação ambiental para transformar

hábitos e estimular a participação da comunidade em práticas sustentáveis.

A iniciativa contou com a parceria da UNEMAT, da Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Alta Floresta e de diversas instituições locais. Por meio da união de esforços, foi possível ampliar o alcance da campanha e incentivar a correta separação e destinação dos resíduos recicláveis.

Para a GSI Resíduos, ações como essa vão além da coleta de materiais. O objetivo é promover conhecimento, conscientiza-

ção e engajamento social, fortalecendo a responsabilidade ambiental entre crianças, jovens e adultos. Cada quilo arrecadado representa não apenas a retirada de resíduos do meio ambiente, mas também a construção de uma cultura mais sustentável para as futuras gerações.

As escolas participantes receberam premiação, entregues nesta terça-feira, 9.

MUNICÍPIO DE PARANAÍTA, inscrito no CNPJ nº 03.239.043/0001-12, torna público que requereu junto à Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Paranaíta/MT, Unidade Descentralizada de Licenciamento Ambiental, a Licença Prévia (LP) e a Licença de Instalação (LI) para a substituição e construção de ponte em concreto armado pré-moldado e protendido sobre o Rio Paranaíta, com extensão total de 100,00 metros e largura de 8,80 metros, localizada no município de Paranaíta, Estado de Mato Grosso, nas coordenadas geográficas Latitude 09°42'50,40" S e Longitude 56°37'47,77" O

Eu, Gilmar Silveira Rodrigues portador do CPF: sob nº 581.*****-15, proprietário da Fazenda Floresta IV- B, torna público que requer junto à Secretaria de Estado de Meio Ambiente – SEMA-MT, a Licença Florestal – LF, para atividade do plano de Manejo Florestal Sustentável – PMFS localizado no Município de Apicás-MT, CEP: 78.595-000, Coordenada Geográfica: - 09°29'44,22"S 57°47,57,44"W (OLIVEIRA PROJETOS RURAIS, AMBIENTAIS E FLORESTAIS. Fone: 66 3521-5855).

ARAGUAIA S.A. - inscrita no CNPJ nº 03.306.578/0074-14, localizada na Av. Eng. José da Silva Tiago, nº 350NW, Lt. Urbano 5 Qd. 300º, Loteamento Água Clara I, na cidade de Sapezal/MT, CEP: 78.365-000, torna público que requereu junto à Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Departamento de Meio Ambiente da Prefeitura Municipal de Sapezal/MT, a Renovação da Licença de Operação (LO), para a atividade de "Comércio atacadista com depósito, centro de distribuição e depósitos de defensivos agrícolas, adubos, fertilizantes e corretivos do solo." Não foi determinado EIA/RIMA. Responsável Técnico: Sérgio Alex Martins Bragagnolo – Engenheiro Ambiental – CREA 170530823-6.

Alta Floresta abre inscrições para Concurso de Quadrilhas Juninas

REPORTAGEM

MATO GROSSO DO NORTE

A Prefeitura de Alta Floresta, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Juventude, abriu as inscrições para o Concurso Municipal de Quadrilhas Juninas do Arraiá da Floresta 2026. A iniciativa faz parte da programação oficial do evento e busca valorizar as tradições culturais e incentivar a participação de grupos artísticos do município.

AO TODO, SERÃO DISTRIBUÍDOS R\$ 10 MIL EM PREMIAÇÕES, CONTEMPLANDO AS MELHORES QUADRILHAS

O concurso contará com duas categorias: Infantil e Jovem/Adulta, reunindo escolas, entidades, associações e grupos culturais que mantêm viva a tradição das festas juninas.

As apresentações estão previstas para os dias 19, 20 e 21 de junho, na Praça da Cultura, e devem reunir criatividade, figurinos típicos, co-



Foto: Assessoria

Interessados devem fazer inscrição para participar do concurso de quadrilhas

reografias e muita animação.

Ao todo, serão distribuídos R\$ 10 mil em premiações, contemplando as melhores quadrilhas de cada categoria, além de destaques na função de marcador.

As inscrições são gratuitas e devem ser feitas exclusivamente pela internet, com o preenchimento de formulário e envio da documentação exigida.

Mais informações podem ser obtidas pelo WhatsApp (66) 99621-2875 ou pelo e-mail culturaaltafloresta@gmail.com. (Informações/assessoria)

Nova Bandeirantes abre inscrições para contratação temporária de brigadistas

ASSESSORIA

A Prefeitura de Nova Bandeirantes está com inscrições abertas para a contratação temporária de brigadistas municipais. Os interessados têm até o dia 12 deste mês para realizar o cadastro.

As inscrições devem ser feitas presencialmente na Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente e Tecnologia. Conforme o edital divulgado pela administração municipal, os

profissionais contratados atuarão por um período de cinco meses.

O salário base oferecido é de R\$ 2.518,00, além de seguro de vida. A iniciativa tem como objetivo reforçar as ações de prevenção e combate a incêndios no município durante o período de vigência do contrato. Os candidatos interessados devem comparecer ao local dentro do prazo estabelecido, portando a documentação exigida para efetivar a inscrição.

Vereadora aponta avanços destaca parceria entre Legislativo e Executivo

Foto: Regina Alves/Nova Band Hoje



Vereadora Sandra Cordeiro

Durante as festividades do Arraiá Municipal realizadas no fim de semana, a presidente da Câmara de Vereadores de Nova Bandeirantes, Sandra Cordeiro (Republicanos), destacou os avanços promovidos pela atual administração e reafirmou seu apoio ao prefeito Rogério de Souza.

Em entrevista, a parlamentar ressaltou que ambos vieram da iniciativa privada e ingressaram na política com o objetivo de promover mudanças no município.

“Entramos na política para fazer a diferença. E essa diferença nós temos entregado aos nossos munícipes”, afirmou.

Sandra também citou as obras, inaugurações e eventos realizados ao longo do ano, classificando o momento vivido pelo município como diferenciado. Segundo ela, o Legislativo tem atuado em parceria com o Executivo para contribuir com o desenvolvimento da cidade.

A vereadora ainda elogiou o desempenho do prefeito Rogério de Souza, destacando sua visão administrativa e dedicação ao trabalho. Ao final, reafirmou que continuará apoiando a gestão municipal durante o restante do mandato. (Informações/ Nova Band Hoje)



PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA BANDEIRANTES

AVISO DE ABERTURA DE LICITAÇÃO CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº. 005/2026

A PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA BANDEIRANTES, Estado do Mato Grosso, por meio da Comissão de Contratação/Agente da Contratação, nomeada pela Portaria Municipal nº 032/2026, torna público e dá ciência aos interessados que fará realizar licitação nos termos da Lei Federal nº 14.133, de 2021, da Lei Complementar nº 123, de 2006 com as suas alterações, bem como as demais legislações correlatas e demais exigências previstas no Edital e seus Anexos.

PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº.: 073/2026

MODALIDADE: CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº. 005/2026

FORMA: ELETRÔNICA

CRITÉRIO DE JULGAMENTO: MENOR PREÇO

MODO DE DISPUTA: ABERTO

REGIME DE EXECUÇÃO: CONTRATAÇÃO INTEGRADA

DATA DE ABERTURA/HORA: Dia 24 (vinte e quatro) de junho de 2026 às 09:00 horas. (Horário de Brasília). Esta Concorrência Pública Eletrônica será regida pela plataforma da BLL (www.bll.org.br) com aplicação subsidiária da Lei nº. 14.133/21, suas alterações e demais disposições Legais aplicáveis.

OBJETO: CONCORRÊNCIA PÚBLICA PARA CONTRATAÇÃO INTEGRADA DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA ELABORAÇÃO DE PROJETOS E EXECUÇÃO DE OBRA PARA PROVISÃO DE UNIDADES HABITACIONAIS NO ÂMBITO DO PROGRAMA MINHA CASA MINHA VIDA - FNIH SUB-50, CONFORME TERMO DE COMPROMISSO Nº 996102/2025/MCIDADES/CAIXA FIRMADO ENTRE A UNIÃO, POR INTERMÉDIO DO MINISTÉRIO DAS CIDADES, REPRESENTADO PELA CAIXA ECONÔMICA FEDERAL E O MUNICÍPIO DE NOVA BANDEIRANTES - MT, conforme Projeto Básico, memoriais descritivos, planilhas orçamentárias, cronogramas físico-financeiros, especificações técnicas e demais documentos integrantes do Edital e seus anexos, e demais informações constantes no Termo de Referência.

INFORMAÇÕES: O Edital contendo as instruções estará à disposição dos interessados na sala de licitações da Prefeitura Municipal de Nova Bandeirantes - MT. E também pela plataforma da BLL. Informações pelo telefone (66) 3572-1950 ou através de solicitação pelo e-mail: licitacao@novabandeirantes.mt.gov.br.

Nova Bandeirantes/MT, 08 de junho de 2026.

Roberto Lima da Silva
Agente de Contratação (Portaria nº 162/2026).



PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA BANDEIRANTES

ORDEM DE SERVIÇO

CONTRATO Nº 031/2026

CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 002/2026

PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 017/2026

OBJETO: CONCORRÊNCIA PÚBLICA PARA CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA EXECUÇÃO DE OBRAS E SERVIÇOS DE ENGENHARIA EM ESTRADAS VICINAIS - XIMARI 43,62 KM, EM CONFORMIDADE COM TERMO DE CONVÊNIO Nº 982902/2025 TRANSFEREGOV.BR Nº 055050/2025, QUE ENTRE SI CELEBRAM A UNIÃO, POR INTERMÉDIO DO MINISTÉRIO DA AGRICULTURA/MAPA E O MUNICÍPIO DE NOVA BANDEIRANTES/MT.

A PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA BANDEIRANTES - MT, através do Prefeito Municipal, no uso das atribuições que lhe são conferidas por lei, em conformidade com a CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 002/2026, determina a empresa **NEXUS CONSTRUTORA LTDA**, inscrita no CNPJ Nº. 46.735.002/0001-20, sediada na Rua das Seringueiras, Nº LT18, Bairro Setor Industrial Sul, Município de Sinop-MT, CEP: 78.557-458, E-mail: nexuslicitacoes@gmail.com, representada neste ato pelo seu representante legal o Sr. **VALDINAR COELHO SILVA JUNIOR**, portador da Cédula de Identidade nº. 046xxxxxx09, devidamente inscrito no Cadastro de Pessoas Físicas nº. 949,xxx.xxx-04, residente e domiciliado na Rua G 03, S/N, Quadra 19, Lote 68, Bairro Centro, no Município Feliz Natal-MT, Cep: 78.885-000, doravante simplesmente denominada **CONTRATADA**, conforme documento que fica arquivado na Prefeitura Municipal de Nova Bandeirantes, tendo como Responsável Técnico **FLAVIO PAULINO FILHO** portador da carteira profissional Nº. **CREA - MT040672**, a executar os serviços de execução da obra conforme descrito acima em conformidade com as planilhas e projetos do mesmo, o prazo para início da execução da obra deve ser no máximo 05 (cinco) dias após a ordem de serviço, que será emitida pelo departamento de engenharia da prefeitura municipal de nova Bandeirantes - MT.

Nova Bandeirantes - MT, 08 de junho de 2026.

JOÃO ROGÉRIO DE SOUZA
PREFEITO MUNICIPAL
CONTRATANTE

DATA: ____/____/2026.

NEXUS CONSTRUTORA LTDA
CNPJ: 46.735.002/0001-20
CONTRATADA

JORNAL
MATO GROSSO
DO NORTE

Anuncie no jornal **Mato Grosso do Norte** com toda facilidade por e-mail

jornalmtnorte@hotmail.com

Após 30 anos de espera, moradores comemoram chegada do asfalto na AVENIDA DAS ORQUÍDEAS

Foto: MT Norte

REPORTAGEM

MATO GROSSO DO NORTE

Moradores da Avenida das Orquídeas, na região da Grande Cidade Alta, em Alta Floresta, comemoram a pavimentação da via após mais de duas décadas de espera. A obra, executada pela Prefeitura de Alta Floresta com recursos de uma emenda do senador Jayme Campos (União), está em fase final, restando apenas serviços de acabamento, como meio-fio e calçadas.

Um dos moradores, Hélio Gonçalves, destacou a luta da comunidade para conquistar o asfalto. "Há quanto tempo a gente fala dessa avenida. Agora o asfalto está aí, faltando só os acabamentos. Até que enfim saiu. Temos que agradecer a todos que lutaram e cobraram por isso. Graças a Deus estamos vendo esse sonho se tornar realidade", afirmou, acrescentando a espera que durou cerca de 30 anos.

Outro morador, Valdir Antonioli Júnior, relembrou os transtornos enfrentados pelos moradores. "Era atoleiro, muita água e muito pó. Mas graças a Deus saiu. Cobramos muito e valeu a pena", agradece.

Paulo Soares (Paulinho) também comemorou a obra e agradeceu ao prefeito Chico Gamba (União). "Ele honrou o compromisso com nós. Era um asfalto muito esperado. Foram mais de 30 anos de

dificuldade para chegar em casa. Hoje estamos muito felizes com isso", declarou.

Durante visita ao local, o prefeito Chico Gamba agradeceu ao senador Jayme Campos pelos recursos destinados à obra, cerca de R\$ 2 milhões, e garantiu a conclusão do trecho restante da avenida.

MORADORES AGRADECEM AO PREFEITO MUNICIPAL PELO ASFALTO DA AVENIDA QUE ERA UM SONHO DA POPULAÇÃO

"Ainda falta uma parte que depende de drenagem, mas vamos concluir com recursos e maquinário da prefeitura para fechar toda a extensão da avenida, de aproximadamente 1.600 metros. Além do asfalto, serão construídas calçadas, proporcionando mais segurança e qualidade de vida para os moradores, que poderão inclusive utilizar o espaço para caminhada", afirmou.

O prefeito destacou que a obra representa a realização de um sonho para famílias que vivem na região há mais de duas décadas. "Muitas pessoas moram aqui há 20, 25 e até 30 anos e não acreditavam que esse benefício chegaria. Hoje é gratificante ver a alegria dos moradores com essa conquista", concluiu.



Moradores aguardaram durante três décadas pelo asfalto; obra é recebida com alegria

AVISO DE LICITAÇÃO – CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 003/2026

ÓRGÃO:

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA SANTA HELENA – ESTADO DE MATO GROSSO.

OBJETO:

CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA MODERNIZAÇÃO DE FEIRA MUNICIPAL, DO MUNICÍPIO DE NOVA SANTA HELENA/MT.

CRITÉRIO DE JULGAMENTO:

MENOR PREÇO GLOBAL

MODO DE DISPUTA:

ABERTO

BASE LEGAL:

Essa Concorrência Eletrônica será regida pela Lei Federal n. 14.133, de 1º de abril de 2021.

DATA DE JULGAMENTO DE PROPOSTAS:

24 de junho de 2026, às 08h30min (horário de Brasília/DF).

DATA DE ENTREGA DOS DOCUMENTOS:

24 de junho de 2026, após julgamento das propostas.

DISPOSIÇÕES:

A Prefeitura Municipal de Nova Santa Helena/MT, através de sua Comissão de Contratação, torna público, para conhecimento dos interessados, que realizará licitação na modalidade de CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA, com data de abertura prevista para o dia 24 de junho de 2026, às 08:30 horas/minutos (Horário de Brasília), **Realizado por meio do site www.portaldecompraspublicas.com.br**, tendo como objeto a Contratação de empresa especializada para modernização de feira municipal, do município de Nova Santa Helena/MT. O Edital completo está à disposição dos interessados, gratuitamente, nos seguintes endereços eletrônicos: <https://transparencia.agilicloud.com.br/prefnovasantahelenam/publicacoes/14>, www.novasantahelena.mt.gov.br (ícone: Portal Transparência – Publicações – Pregão), e/ou www.portaldecompraspublicas.com.br.

Nova Santa Helena/MT, em 09 de junho de 2026.

CAMILA CARRARA ZANETI URGNIANI

Equipe de Apoio

Comissão de Contratação

Publique-se

MUNICÍPIO DE PARANAÍTA, inscrito no CNPJ nº 03.239.043/0001-12, torna público que requereu junto à Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Paranaíta/MT, Unidade Descentralizada de Licenciamento Ambiental, a Licença Prévia (LP) e a Licença de Instalação (LI) para a pavimentação asfáltica da Estrada Capixaba, Acesso ao assentamento São Pedro, com extensão de 7,58 km, localizada no município de Paranaíta, Estado de Mato Grosso, dividida em três trechos nas coordenadas. Trecho 01: Início: Lat=09°43'08"S e Long=56°40'33"W; Fim: Lat=09°45'56"S e Long=56°41'26"W; Trecho 02: Início: Lat=09°46'14"S e Long=56°41'07"W; Fim: Lat=09°46'18"S e Long=56°40'51"W Trecho 03: Início: Lat=09°46'22"S e Long=56°41'25"W; Fim: Lat=09°46'55"S e Long=56°41'33"W.

MUNICÍPIO DE PARANAÍTA, inscrito no CNPJ nº 03.239.043/0001-12, torna público que requereu junto à Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Paranaíta/MT, Unidade Descentralizada de Licenciamento Ambiental, a Licença Prévia (LP) e a Licença de Instalação (LI) para a implantação do Condomínio Residencial Militar de Paranaíta, composto por 12 (doze) unidades habitacionais, a ser localizado na Avenida Padre Jorge Albertine, s/n, Lote Área Esportiva Sul, Bairro Centro, CEP 78590-000, no município de Paranaíta, Estado de Mato Grosso, nas coordenadas geográficas Latitude 09°40'22,08" S e Longitude 56°28'24,25" W.

Governo prevê aumento de etanol na gasolina de 30% para até 32%

AGÊNCIA BRASIL

O ministro de Minas e Energia, Alexandre Silveira, anunciou nesta terça-feira, 9, que vai submeter ao Conselho Nacional de Política Energética (CNPE) uma proposta para elevar a mistura de etanol anidro na gasolina dos atuais 30% (E30) para até 32% (E32). A proposta atende a uma demanda do setor de biocombustíveis e deve ser analisada nos próximos 15 dias.

Segundo Silveira, embora estudos indiquem possibilidade de chegar até E35, a base técnica atual permite avanço seguro até o E32. A medida integra a agenda de descarbonização e fortalecimento da segurança energética, dentro da Lei Combustível do Futuro, que incentiva combustíveis sustentáveis. O governo estima que o aumento pode reduzir a necessidade de importação de gasolina em cer-

ca de 450 milhões de litros.

O ministro também destacou que a proposta contribui para segurança energética, modicidade no preço dos combustíveis, redução de emissões, desenvolvimento nacional, geração de empregos, renda e aumento do plantio. Ele afirmou ainda que a mudança ajuda a reduzir impactos de oscilações internacionais no preço dos combustíveis.

AUMENTO PODE REDUZIR A NECESSIDADE DE IMPORTAÇÃO DE GASOLINA EM CERCA DE 450 MILHÕES DE LITROS

Representantes do setor de biocombustíveis consideraram a reunião positiva. O presidente da União da Indústria de Cana-de-Açúcar e Bioenergia, Evandro Gussi, afirmou que o etanol é, em média, R\$ 2,40 mais barato



por litro que a gasolina, e que um aumento de 2% na mistura pode gerar redução equivalente para o consumidor.

Ele também destacou que, nos últimos três meses desde o início do conflito no Irã, a diferença de preços entre etanol e gasolina teria gerado cerca de R\$ 2 bilhões de economia aos consumidores e evitado aproximadamente R\$ 8 bilhões em importações de gasolina.

Já o presidente da Bioenergia Brasil, Mário Campos, afirmou que não há problemas técnicos na adoção do E32, lembrando que testes já foram feitos quando a mistura passou para 30% no ano anterior. Ele acrescentou que a produção de etanol deve crescer mais de 4 bilhões de litros neste ano.

Plano de 2027 propõe R\$ 56,4 bilhões para educação, saúde, habitação e transição ENERGÉTICA

REPORTAGEM

MATO GROSSO DO NORTE

O Plano Anual de Aplicação de Recursos do Fundo Social (PAAR FS) para 2027 foi aprovado pelo Conselho Deliberativo do Fundo Social e publicado no Diário Oficial da União nesta terça-feira, 9. O plano prevê a destinação total de R\$ 56,4 bilhões, conforme a Resolução CDFS/CCPR nº 11.

Do total, R\$ 24,6 bilhões serão direcionados para educação e saúde, enquanto R\$ 31,8 bilhões irão para habitação de interesse social e transição energética. Esses valores ainda são propostas iniciais e servirão de base para a elaboração do Pro-

jeto de Lei Orçamentária Anual (PLOA) de 2027.

A estimativa de receitas do Fundo Social também soma R\$ 56,4 bilhões, sendo R\$ 43,6 bilhões provenientes da exploração de petróleo e gás natural, R\$ 7,8 bilhões de recursos próprios da unidade orçamentária e R\$ 5 bilhões de outras receitas financeiras.

O Fundo Social, abastecido por receitas do petróleo e gás, tem como objetivo financiar ações de desenvolvimento social e econômico. O plano funciona como diretriz para a programação orçamentária que será enviada ao Congresso Nacional no PLOA de 2027.



PROCESSO SELETIVO

2026/2

Início das Aulas: 20/07/26

Conforme Edital 2026/2

PRESENCIAIS:

- Ciências Contábeis
- Direito
- Enfermagem
- Psicologia
- Veterinária

EAD:

- Administração
- Recursos Humanos
- Ciências Contábeis

Inscrições Gratuitas:

 (66) 3512-3300

WWW.UNIFLOR.EDU.BR

* Bolsas de até

40

%