

MATO GROSSO

DO NORTE

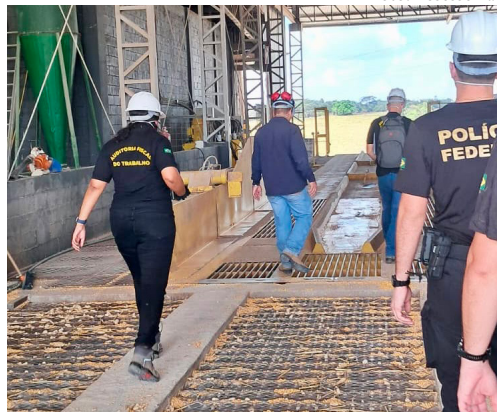


DESDE 1.996

ALTA FLORESTA-MT E REGIÃO NORTE | QUARTA-FEIRA | 22 DE JULHO DE 2026

EDIÇÃO Nº 3.455

Foto: Assessoria



Silo de AF foi **interditado** em **FISCALIZAÇÃO** de auditores do SRTE-MT

Fiscalização identifica falhas graves de segurança em armazéns de Alta Floresta; unidades

de Paranaíta e Nova Canaã do Norte também foram notificadas. **PÁGINA 9**

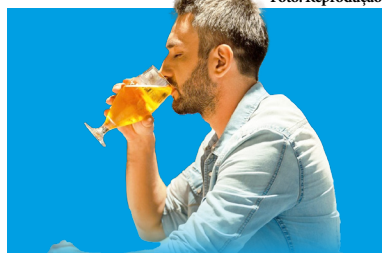
Foto: MT Norte

Reajuste da água vira guerra de versões entre Prefeitura, AGIRF e concessionária

Informações divergentes sobre o reajuste de 35% da tarifa de água deixam moradores em dúvida. **PÁGINA 4**



Foto: Reprodução



+SAÚDE

CERVEJA AJUDA OU PREJUDICA OS RINS?

O efeito diurético da bebida pode dar a falsa impressão de que ela "limpa" os rins, mas o consumo de álcool pode favorecer desidratação e aumentar riscos à saúde. **PÁGINA 6**

Duplicação da BR-163 terá cronograma antecipado e R\$ 10,6 bi em investimentos

Com prazo reduzido de execução, nova concessão promete antecipar a duplicação de um dos

trechos mais importantes da BR-163 entre Sinop e Guarantã do Norte. **PÁGINA 12**

IBGE vai mapear saúde dos mato-grossenses e oferecer exames gratuitos

Levantamento vai traçar perfil da saúde da população e inclui entrevistas, avaliações físicas e exames gratuitos para participantes selecionados. **PÁGINA 11**



DÓLAR COMERCIAL
COMPRA: R\$ 5,073
VENDA: R\$ 5,073

DÓLAR TURISMO
COMPRA: R\$ 5,096
VENDA: R\$ 5,276

EURO
COMPRA: R\$ 5,783
VENDA: R\$ 5,784

OURO G 24k: R\$ 656,03
POUPANÇA: 0,5% A.M
SELIC: 14,25%

TEMPO HOJE | **MÁX:** 34° | **MÍN:** 20°
Umidade relativa do ar
Máxima: 88% Mínima: 42%
PROB. CHUVA 0%

MAIS!

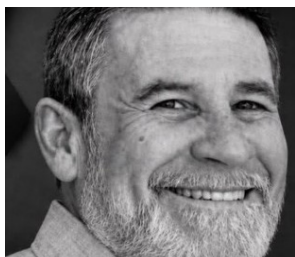
■ ELEIÇÃO NO TJ

O Tribunal de Justiça de Mato Grosso define, na próxima quinta-feira, 23, os nomes de dois novos desembargadores, em eleição pelos critérios de antiguidade e merecimento. A posse dos magistrados está marcada para sexta-feira, 24. A vaga por antiguidade será destinada ao juiz de carreira mais antigo, desde que atenda aos requisitos legais.

■ R\$ 68 MILHÕES

O Tribunal de Contas de Mato Grosso (TCE) vai apurar supostas irregularidades no contrato de duplicação da BR-163 pela Concessionária Rota do Oeste S.A. A investigação foi determinada pelo conselheiro Guilherme Antônio Maluf após representação da Agri-mat Engenharia, que aponta possíveis falhas no projeto básico com impacto estimado em mais de R\$ 68 milhões.

■ FALECEU



O ex-vereador de Colíder Adelino Domingues Freire morreu na segunda-feira, 20, aos 65 anos, após enfrentar um câncer. Adelino exerceu mandato na Câmara Municipal durante a 4ª Legislatura, foi vice-presidente e também atuou como diretor do Hospital Regional de Colíder, deixando uma trajetória marcada pela atuação na vida pública do município.

■ SERÁ QUE NÃO?

Depois da Prefeitura, agora foi a vez da AGIRF – Agência Reguladora-responsável por fiscalizar a Águas Alta Floresta, concessionária dos serviços de abastecimento de água e esgotamento sanitário, se manifestar sobre o reajuste de 35% anunciado pela empresa. A agência informou que não homologou o aumento e, portanto, ele não estaria em vigor. Será mesmo? O que a população espera é não ser surpreendida novamente ao receber a fatura de água referente ao mês de agosto.



WANESSA ZAGNER

Split Payment e a nova forma de recolher tributos



Advogada Tributarista da ZR Advogados

A Reforma Tributária trouxe uma série de mudanças que vêm despertando dúvidas entre empresários, contadores e gestores. Entre elas, uma das que mais chama a atenção é o chamado Split Payment, um mecanismo que promete transformar a forma como os tributos serão recolhidos no Brasil.

Apesar do nome em inglês parecer complexo, a lógica é relativamente simples. Em vez de a empresa receber o valor integral de uma venda para, posteriormente, recolher os tributos devidos ao governo, o Split Payment prevê que a parcela correspondente aos impostos seja separada automaticamente no momento do pagamento da operação.

Na prática, imagine uma empresa que vende um produto por R\$ 1.000. Atualmente, esse valor entra integralmente em sua conta e, posteriormente, a empresa realiza o recolhimento dos tributos. Com o novo modelo, parte desse montante poderá ser direcionada automaticamente ao Fisco, enquanto apenas o valor líquido será disponibilizado ao fornecedor.

O principal objetivo dessa mudança é reduzir a inadimplência tributária,

combater a sonegação fiscal e aumentar a eficiência da arrecadação. Ao automatizar o recolhimento dos tributos, o governo busca diminuir falhas, fraudes e dificuldades relacionadas ao pagamento de impostos.

No entanto, embora o modelo traga benefícios para a administração tributária, ele também desperta preocupações legítimas no setor empresarial. Uma das principais delas está relacionada ao fluxo de caixa.

O PRINCIPAL OBJETIVO DESSA MUDANÇA É REDUZIR A INADIMPLÊNCIA TRIBUTÁRIA

Muitas empresas utilizam o valor recebido nas vendas para custear despesas operacionais, adquirir mercadorias, pagar fornecedores e manter suas atividades diárias. Com a retenção automática da parcela destinada aos tributos, será necessário um planejamento financeiro ainda mais rigoroso para evitar impactos na liquidez do negócio.

Outro aspecto importante é que a implementação do Split Payment dependerá de uma estrutura tecnológica robusta. Sistemas de pagamento,

instituições financeiras, plataformas digitais e administrações tributárias precisarão atuar de forma integrada para que o recolhimento ocorra com segurança e precisão.

Também é importante destacar que diversos detalhes ainda dependem de regulamentação. A Reforma Tributária estabeleceu as diretrizes gerais, mas muitos procedimentos práticos serão definidos por legislação complementar e normas operacionais que ainda estão em construção.

Por isso, este é um momento de atenção para as empresas. Mais do que compreender as novas regras, será fundamental avaliar processos internos, revisar sistemas, preparar equipes e acompanhar a regulamentação que será publicada nos próximos meses.

A Reforma Tributária representa uma das maiores transformações do sistema tributário brasileiro nas últimas décadas. O Split Payment é apenas uma das mudanças previstas, mas certamente será uma das que mais impactarão a rotina das empresas.

Preparação, informação e planejamento serão essenciais para que essa transição aconteça de forma segura e sem surpresas.

Foto: Zeca Ribeiro/Câmara dos Deputados



FRASE

“

Quem precisa de green card é o produtor brasileiro para entrar no mercado norte-americano sem pagar pedágio

Ronaldo Caiado (PSD) pré-candidato à Presidência da República sobre o documento que governo do presidente dos Estados Unidos (EUA), concedeu ao ex-deputado federal Eduardo Bolsonaro

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:



Pivetta e Mauro Mendes postam vídeo juntos e reforçam pré-candidaturas

REPORTAGEM

O governador Otaviano Pivetta (Republicanos) e o pré-candidato a senador Mauro Mendes (União) postaram um vídeo em colaboração nas redes sociais reforçando seus projetos políticos.

"Nós somos a melhor proposta para Mato Grosso. Nós estamos trabalhando para servir. Nós temos experiência, conhecemos Mato Grosso e temos vontade de continuar servindo o povo", afirmou.

Além disso, o governador pontuou que seus projetos visam fazer Mato Grosso continuar "brotando oportunidades", especialmente para as próximas gerações.

"Vocês preparem os filhos de vocês, porque esta terra vai continuar brotando oportunidades para todos os brasileiros que escolheram Mato Grosso para viver", acrescentou.

Mauro ressaltou que a política não se trata de exclusividade sobre uma pessoa, mas sim do projeto "focado em resultados" para manter o desenvolvimento em Mato Grosso.

GOVERNADOR AFIRMOU QUE O PROJETO POLÍTICO DE AMBOS VISA CONTINUAR "SERVINDO O POVO" E GARANTINDO PROSPERIDADE ÀS PRÓXIMAS GERAÇÕES

"Não estamos falando de escolher apenas uma pessoa. É de escolher um modelo de gestão, focado em resultados, para que nosso estado continue mantendo esse ritmo de prosperidade. Conta comigo! Mato Grosso não pode parar", disse.

Mendes, ainda, pediu ao público presente para imaginar como estará o



Governador Pivetta e o ex-governador Mauro Mendes com lideranças políticas em evento

estado "daqui alguns anos" se as medidas de desenvolvimento público continuarem sendo implementadas nos próximos anos.

"Imagina como sere-

mos daqui a alguns anos se continuarmos neste mesmo ritmo. Se continuarmos asfaltando mil quilômetros de asfalto, inaugurando hospitais; se nossas escolas

continuarem melhorando como melhoramos. Tanto coisa boa está impactando positivamente e isso precisa continuar em Mato Grosso", completou.

UTILIDADE PÚBLICA

Sr. JOSE MARIA CORDEIRO- CTPS nº 0170791 Série nº 0251 - MT

Esgotados nossos recursos de localização e tendo em vista encontrar-se em local não saudável, convidamos o Sr. Jose Maria Cordeiro, portador da CTPS nº 0170791 Série nº 0251 - MT, a comparecer em nosso escritório, a fim de retornar ao emprego ou justificar as faltas que vêm ocorrendo desde 05/12/2025, dentro do prazo de 05 dias a partir desta publicação, sob pena de ficar rescindido, automaticamente, o contrato de trabalho, nos termos do art. 482 da CLT.

Apiaçás -MT, 21 de julho de 2026.

MARCELO ALVES COSTA
CfE: 500180057886

UTILIDADE PÚBLICA

Sr. ROGERIO RAMOS DA SILVA- CTPS nº 9169087 Série nº 0168 - MT

Esgotados nossos recursos de localização e tendo em vista encontrar-se em local não saudável, convidamos o Sr. Rogerio Ramos da Silva, portador da CTPS nº 9169087 Série nº 0168 - MT, a comparecer em nosso escritório, a fim de retornar ao emprego ou justificar as faltas que vêm ocorrendo desde 10/08/2023, dentro do prazo de 05 dias a partir desta publicação, sob pena de ficar rescindido, automaticamente, o contrato de trabalho, nos termos do art. 482 da CLT.

Apiaçás -MT, 21 de julho de 2026.

MARCELO ALVES COSTA
CfE: 500180057886

TRABALHO QUE SE TRADUZ EM NÚMEROS.

Balanço de atividades no 1º Semestre de 2026.

Dados em Destaque



O papel do Poder Legislativo é legislar com responsabilidade e fiscalizar com rigor. Todo esse resultado pertence a Alta Floresta.



Câmara Municipal de
Alta Floresta
Nada resiste ao trabalho

Acesse o portal da transparência.

Acompanhe as sessões ao vivo em:
youtube/@TVCamaraAltaFloresta

Acesse: altafloresta.mt.leg.br

Reajuste da água vira guerra de versões entre Prefeitura, AGIRF e concessionária

JOSÉ VIEIRA
MATO GROSSO DO NORTE

A população de Alta Floresta está em meio a um cruzamento de informações oficiais desencontradas sobre o reajuste da tarifa na conta de água, no percentual de 35%, anunciado pela concessionária Águas Alta Floresta no dia 16 de julho.

INFORMAÇÕES DIVERGENTES SOBRE O REAJUSTE DE 35% DA TARIFA DE ÁGUA DEIXAM MORADORES EM DÚVIDA

Após a Prefeitura ter afirmado que desconhecia o aumento e que iria acionar a concessionária para reverter o reajuste, a Agência de Regulação e Fiscalização (AGIRF) publicou uma nota nesta terça-feira, 21, afirmando que o aumento da tarifa não foi autorizado. Portanto, também não foi homologado e não está valendo.

“Qualquer reajuste



Foto: MT Norte

Águas Alta Floresta teria anunciado o reajuste, sem a anuência da Prefeitura e da AGIRF

tarifário precisa passar por análise técnica e aprovação formal antes de ser aplicado”, diz a nota da AGIRF.

Todavia, o vereador Luciano Silva (PL), que após o anúncio do reajuste pela concessionária, levou ao conhecimento público a ata de uma reunião realizada em Cuiabá no dia 8 de julho, afirma que fica claro que o percentual aplicado no reajuste da conta de água, foi definido em comum acordo entre a Prefeitura,

a Águas Alta Floresta e a própria Agência Reguladora.

Para ele, como ficou tudo alinhado na reunião do dia 8, a Águas Alta Floresta quis antecipar o processo antes mesmo das formalidades, como a publicação de decreto da Prefeitura, para o aumento passar a valer já no mês de agosto.

“No último parágrafo da ata da reunião, ficou definido um prazo de 120 dias para a concessionária finalizar as tratativas. Para mim, a Águas

Alta Floresta quis antecipar, pois já estava tudo certo. Mas, como foi tornada pública a ata da reunião e houve repercussão, querem voltar atrás”, aponta Luciano.

Conforme o vereador, o realinhamento do preço da tarifa tem que ser em acordo com a Prefeitura, com a Agência Reguladora e ser confirmado por meio de um decreto.

“Na ata da reunião do dia 8, estão os posicionamentos de todos os participantes.

O prefeito questionou o percentual de 40% e concordou com os 35%. Como todos chegaram a um consenso, a Águas Alta Floresta, no dia 16, anunciou o aumento. Estão tentando reverter após a revolta da população”, disse.

Por outro lado, a Agência Reguladora- AGIRF- rebate que, na reunião realizada em Cuiabá no dia 8 de julho, registraram-se “apenas entendimentos preliminares entre as partes e não representa uma decisão definitiva do órgão regulador”.

Também afirma que fez uma notificação para a concessionária não reajustar a tarifa. Desta forma, segundo ela, não existe resolução autorizando a aplicação do novo percentual e que o processo administrativo permanece em tramitação.

A Agência assegura que a Águas Alta Floresta também foi notificada a retificar o comunicado divulgado aos consumidores, esclarecer que não foi homologado aumento e que permanece em vigor o valor tarifário atual.

Vereador solicita asfalto na MT-208 entre Carlinda e Nova Guarita

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

O vereador de Carlinda, Manoel Rodrigues de Sousa, Nelo (MDB) apresentou uma indicação ao Governo de Mato Grosso solicitando a conclusão das obras de pavimentação asfáltica da Rodovia MT-208, no trecho que liga o entroncamento da MT-419 até a Balsa

do Indeco, no sentido ao município de Nova Guarita.

A proposta é direcionada ao governador do Estado, Otaviano Pivetta, e destaca a importância estratégica da rodovia para a mobilidade da população e para o desenvolvimento da região Norte de Mato Grosso.

Segundo o parlamentar, o trecho é amplamente

utilizado por produtores rurais, sitiantes, fazendeiros e moradores que dependem da via para acessar a Balsa do Indeco, principal ligação entre os municípios de Carlinda e Nova Guarita. A estrada também dá acesso à Fazenda Lagoa da Mata, propriedade que conta com uma pista de aviação.

Na justificativa da indicação, Nelo afirma que

a conclusão da pavimentação proporcionará melhores condições de tráfego, ampliará a segurança dos motoristas, facilitará o escoamento da produção agropecuária e contribuirá para o fortalecimento da economia regional.

O vereador ressalta ainda que a obra é uma reivindicação antiga da comunidade e que sua conclusão

Foto: Reprodução



Vereador Nelo, de Carlinda

representa um investimento importante para impulsionar o desenvolvimento econômico e social da região.



FAZ BEM
VIVER
sorrindo



DelMORO®
Todo Dia Seu

Quando perder músculo também ameaça o cérebro

Perder músculo junto com gordura pode aumentar riscos à saúde e afetar a qualidade de vida

Mais do que o peso na balança, a composição corporal revela riscos à saúde. A obesidade sarcopênica, marcada pelo excesso de gordura e pela perda de massa muscular, pode aumentar as chances de doenças metabólicas, cardiovasculares e declínio cognitivo.

Durante muito tempo, a obesidade foi avaliada principalmente pelo peso e pelo Índice de Massa Corporal (IMC). Hoje, especialistas alertam que esses dados, isoladamente, não mostram toda a realidade do organismo.

Duas pessoas com o mesmo peso podem apresentar condições muito diferentes: enquanto uma mantém boa massa muscular e força preservada, outra pode acumular gordura, principalmente abdominal, e perder músculos e capacidade funcional. Essa combinação é chamada de obesidade sarcopênica.

A condição une excesso de gordura corporal e redução da massa ou da força muscular. Além de aumentar o risco de fragilidade, quedas, diabetes e doenças cardiovasculares, estudos recentes apontam uma

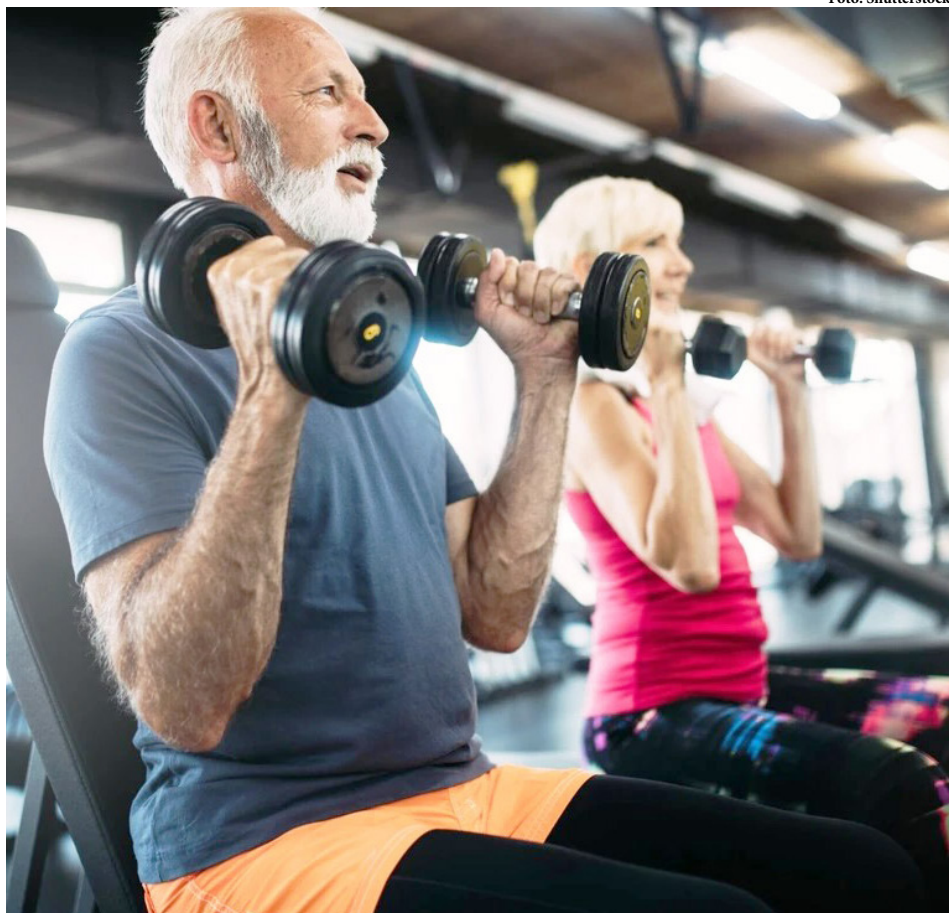


Foto: Shutterstock

relação entre a perda muscular e maior risco de declínio cognitivo.

Um estudo publicado na revista Clinical Nutrition, com dados de centenas de milhares de pesso-

as, mostrou que a sarcopenia e a obesidade sarcopênica estão associadas a maior risco de demência. Um dos principais indicadores analisados foi a força de preensão manual: quanto

menor a força e maior sua perda ao longo dos anos, maior o risco observado.

PRESERVAR MÚSCULOS-
A perda de peso nem sempre representa melhora da saúde. Dietas muito restri-

tivas, sedentarismo ou tratamentos sem acompanhamento podem levar à redução importante de massa muscular, especialmente em pessoas mais velhas.

Por isso, o objetivo do tratamento da obesidade não deve ser apenas diminuir o número na balança, mas reduzir gordura visceral, melhorar o metabolismo e preservar força e autonomia. A perda muscular pode favorecer resistência à insulina, inflamação crônica e menor gasto energético. Além disso, fatores como diabetes, hipertensão, colesterol elevado e apneia do sono também prejudicam a circulação sanguínea que abastece coração e cérebro.

As informações são do cardiologista Dr. Max Wagner de Lima, especialista em prevenção cardiovascular e a nutricionista Maristela Luft, mestre em nutrição clínica, composição corporal e cuidado cardiometabólico. Segundo ambos, o objetivo não é apenas perder peso, mas preservar autonomia, proteger o cérebro, fortalecer o corpo e construir saúde antes que a doença apareça.

VOLTA ÀS AULAS

HOME CENTER
66 99222-3452
Av. Ariosto da Riva, 2503
Utilidades



A MAIOR
VARIEDADE
DE MATERIAIS
ESCOLARES
DA REGIÃO!



30%

DE DESCONTO À VISTA
OU NO CARTÃO EM 1X



20%

DE DESCONTO
EM 3X OU PARCELADO
EM 6X SEM JUROS



home_center.utilidades

PROMOÇÃO VÁLIDA DE 15/07 A 31/07

Cerveja ajuda ou prejudica os rins?

O efeito diurético da bebida pode dar a falsa impressão de que ela “limpa” os rins, mas o consumo de álcool pode favorecer desidratação e aumentar riscos à saúde

Durante anos, a ideia de que “tomar cerveja faz bem para os rins” ganhou espaço no imaginário popular. A justificativa seria de que a bebida ajudaria a eliminar impurezas e até facilitaria a saída de pedras nos rins. Porém, segundo especialistas, essa afirmação não tem comprovação científica e pode levar a interpretações equivocadas.

O que acontece é que o álcool interfere na ação do hormônio antidiurético (ADH), responsável por ajudar o organismo a controlar a quantidade de água eliminada pela urina. Com a redução desse hormônio,

os rins passam a produzir mais urina, causando a conhecida sensação de que a bebida “faz urinar bastante”.

Mas esse processo não significa hidratação. Na prática, o organismo perde mais líquido do que consegue repor, favorecendo a desidratação. A urina fica mais concentrada e o corpo pode perder também sais minerais importantes para o equilíbrio do organismo.

Outro mito bastante comum é o uso da cerveja como forma de prevenir ou eliminar cálculos renais. Apesar da crença popular, especialistas alertam que a bebida não deve ser utilizada com essa finalidade.



Foto: Reprodução

Os cálculos urinários se formam pela concentração de substâncias na urina, como cálcio, oxalato e ácido úrico. A cerveja contém purinas, compostos que podem contribuir para o aumento do ácido úrico no organismo, favorecendo a formação de alguns tipos de cálculos, especialmente em pessoas predispostas.

Além disso, usar a bebida na tentativa de “expulsar” uma pedra pode ser perigoso. Em casos de obstrução urinária, o aumento da produção de urina não resolve o problema e pode intensificar sintomas como dor, cólicas e náuseas.

A principal aliada da saúde renal continua sendo a hidratação adequada. Beber água suficiente

ajuda a manter a urina mais diluída e reduz a concentração de substâncias que podem formar cálculos.

Outros hábitos também contribuem para a proteção dos rins, como reduzir o excesso de sal, manter uma alimentação equilibrada, controlar a pressão arterial, evitar o consumo abusivo de álcool e realizar acompanhamento médico quando houver fatores de risco.

A cerveja pode fazer parte de momentos de lazer para muitas pessoas, mas não deve ser vista como um tratamento ou uma forma de cuidar dos rins. O que protege esses órgãos é um conjunto de hábitos saudáveis mantidos ao longo da vida.

SUA SAÚDE MERECE O MELHOR CUIDADO.
A SAÚDE VAI ATÉ VOCÊ!
ENTREGAMOS NO CONFORTO DA SUA CASA

Telefone: 66 3521-1150

Av. Ludovico da Riva Neto Nº2154 - Centro - Alta Floresta - MT

HORÓSCOPO

Áries (21/03 a 21/04) - Após semanas voltadas para questões emocionais, familiares e necessidades de segurança, começa uma fase que convida você a ocupar mais espaço, confiar nos próprios talentos e se permitir viver com mais entusiasmo.

Touro (20/04 a 20/05) - O céu começa a deslocar sua atenção para temas ligados ao lar, à família e às bases emocionais que sustentam sua vida. A entrada do Sol em Leão inaugura semanas importantes para fortalecer raízes, reorganizar questões domésticas e construir mais segurança interna.

Gêmeos (21/05 a 21/06) - A temporada leonina movimentará sua comunicação, seus estudos, projetos e conexões com o mundo ao redor. As próximas semanas favorecem aprendizados, novos contatos e oportunidades de ampliar horizontes através das palavras e das ideias.

Câncer (22/06 a 22/07) - O trígono entre Lua e Mercúrio acontece diretamente em áreas muito pessoais do seu mapa, favorecendo autoconhecimento, clareza emocional e uma compreensão mais profunda sobre o que você realmente deseja para este novo ciclo.

Leão (23/07 a 22/08) - O Sol ingressa em seu signo e inaugura oficialmente uma nova etapa pessoal. Aos poucos, você sentirá mais vitalidade, presença e clareza sobre quem está se tornando. É um período de renovação da identidade.

Virgem (23/08 a 22/09) - Hoje o trígono entre Lua e Mercúrio favorece conversas significativas com amigos, trocas inspiradoras e percepções importantes sobre seus projetos futuros. Uma ideia compartilhada pode ganhar mais profundidade do que parecia inicialmente.

Libra (23/09 a 22/10) - As próximas semanas favorecem alianças, colaborações e oportunidades que surgem por meio de pessoas. O trígono entre Lua e Mercúrio ajuda a compreender melhor questões profissionais ou decisões importantes relacionadas ao futuro.

Escorpião (23/10 a 21/11) - A temporada leonina ilumina sua vida profissional e seus projetos de realização. É um período que pode trazer mais visibilidade, reconhecimento ou necessidade de assumir novas responsabilidades.

Sagitário (22/11 a 21/12) - A entrada do Sol em Leão inaugura semanas favoráveis para crescimento, aprendizado e ampliação de horizontes. Surge um desejo maior de explorar novos caminhos, adquirir conhecimento e reencontrar inspiração.

Capricórnio (22/12 a 19/01) - O céu começa a iluminar temas ligados a transformações emocionais, intimidade e compartilhamentos importantes. A temporada leonina favorece processos de renovação interna e maior consciência sobre o que precisa ser fortalecido ou deixado para trás.

Aquário (20/01 a 18/02) - Com o Sol ingressando em Leão, os relacionamentos ganham protagonismo. As próximas semanas favorecem parcerias, acordos e reflexões sobre a qualidade dos vínculos que você constrói.

Peixes (19/02 a 20/03) - O trígono entre Lua e Mercúrio favorece a expressão criativa, conversas afetuosas e maior compreensão dos próprios desejos. Emoções encontram palavras com mais facilidade, e isso pode fortalecer vínculos importantes.

PALAVRAS CRUZADAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Papa-mel (pl.)			Material de casacos caros		Documento daquele que vota De + os	Inflamação das articulações	Cair orvalho 15 de outubro	
Que não é ficção			Santo (?), cidade	Teto de edifícios				
Antiga forma de punição escolar								
Aumentar segundo a inflação								
Que não brilha; embaçado		Relativo (abrev.)				Regina Duarte, atriz brasileira		"A (?) Domada", clássico da Literatura
		Travor de frutas						
				Tempo que se passa desocupado				
Ente folclórico de uma só perna	Que não têm iluminação		Julga habilitado em exame			Tensão Pré-Menstrual (sigla)		
Celebradores da missa católica						Otto Glória, técnico (fut.)		
						Cadete (abrev.)		
Nome da 8ª letra, no português	Sílabas de "molde"					Bebida matinal (?) Leão, cantora		
	Solos de óperas							
		1.501, em romanos						
		Trocar por dinheiro						
Peixe dotado de ferrão								
Dispositivo contraceptivo interno				Raiz quadrada de 9				Ramalhito Ortigão, escritor português
				Siga				
Limpar o nariz com um lenço		O cheque sem fundos (gíria)						
						Ouro, em espanhol		

BANCO 3/diu — oro, 5/amaro — átlas — fisco, 6/itarras — megera.

PONTO & VÍRGULA

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
"especialistas em estética de qualidade"
DRA. IARA PEROTTO

Agende já uma visita
(66) 99714-6177

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

Realce sua beleza com cortes, cores e tratamentos feitos com carinho e **profissionalismo.**

Agende com **Lih Ferreira**
(66) 99214-2774

Av. Amazonas, 1286 Cidade Alta

@tokefinalaf



100 anos
PROFESSOR DOUTOR JOSÉ ANTÔNIO TOBIAS

TOBIAS e ROSMAR

TOBIAS e ROSMAR com ÉRICA, CÁSSIA, DANIELE e TALINE



TOBIAS com as professoras MARILAINE, EDILEUSA e ELISA GOMES



FAMÍLIA MIRANDA
DANIEL, LEANDRA, SÉRGIO e SÉRGIO JÚNIOR celebram a expansão da Ultra Popular, investindo em novas lojas e reforçando o compromisso de cuidar da saúde e do bem-estar da comunidade. Sucesso que cresce a cada nova conquista.

TAMBATINGA
Sabor, qualidade e frescor para a sua mesa.

Passa na **MP Peixaria** e garanta a sua!

MP PEIXARIA

@MPPEIXARIAAF

ATENDIMENTO NA FEIRA LIVRE Ligue e reserve o seu! (66) 9 9600 5502

Pés saudáveis, vida mais leve.

Esperamos por você!

Agende seu atendimento.
(66) 99646-0845

Av. Ludovico da Riva Neto, nº 1420, anexo a Imobiliária Alta Floresta

FM
Franciele Medeiros
Podóloga clínica

- Podologia Clínica
- Podologia infantil
- Podologia Geriátrica

@podologafrancielemedeiros

UM EM CADA DEZ BRASILEIROS SOFRE COM PEDRAS NOS RINS

A hidratação adequada e hábitos saudáveis são fundamentais para reduzir o risco da doença, que atinge cerca de um em cada dez brasileiros

Estima-se que 1 em cada 10 brasileiros sofra com cálculos urinários, popularmente conhecidos como pedras nos rins. A doença é uma das principais causas de cólica renal, atingindo principalmente adultos entre 20 e 35 anos, com maior incidência entre os homens.

Os cálculos urinários são formações sólidas que se desenvolvem no sistema urinário e podem causar dor intensa na região lombar ou abdominal, além de náuseas, vômitos, dificuldade para urinar e, em alguns casos, febre quando há infecção associada. O diagnóstico é realizado por meio de exame clínico, análise de urina e exames de imagem, como

ultrassonografia e tomografia.

Segundo o urologista Dr. Walid Khalil, o tipo mais comum é o cálculo de oxalato de cálcio, responsável por cerca de 80% dos casos. O especialista alerta que fatores como alimentação rica em sal e proteínas, consumo frequente de refrigerantes à base de cola, bebidas alcoólicas e baixa ingestão de água favorecem o surgimento da doença.

Os cálculos urinários podem ter diferentes composições, sendo o de oxalato de cálcio o mais comum, geralmente associado ao consumo excessivo de proteínas e sal. Já os cálculos de ácido úrico representam aproximadamente 5% dos diagnósticos e estão relacionados à obesidade, diabetes e

dietas ricas em proteínas.

Há ainda os cálculos de estruvita, que surgem em decorrência de infecções urinárias de repetição causadas por bactérias, e os de cistina, mais raros, ligados a alterações genéticas que costumam se manifestar ainda na infância.

Em estados de clima quente, como Mato Grosso, a atenção deve ser ainda maior. A perda de líquidos pela transpiração aumenta o risco de formação dos cálculos quando não há hidratação adequada.

Para prevenir o problema, a recomendação é beber entre dois e três litros de água por dia, reduzir o consumo de sal e carnes vermelhas, praticar atividades físicas, manter o peso adequado e aumentar a



Foto: Reprodução

ingestão de frutas cítricas. Observar a cor da urina também ajuda: quanto mais clara, melhor o nível de hidratação.

Além da baixa ingestão de água, alguns hábitos alimentares também favorecem a formação dos cálculos urinários. O consumo frequente de café, chás escuros, bebidas alcoólicas e refrigerantes à base de cola pode aumentar o risco, já que essas bebidas contêm substâncias como oxalato e ácido fosfórico,

relacionadas ao desenvolvimento das pedras nos rins.

No caso das bebidas alcoólicas, apesar do efeito diurético, elas podem provocar desidratação após o consumo e favorecer a eliminação de purinas, compostos associados à formação de cálculos de ácido úrico.

Ao apresentar sintomas ou crises recorrentes, é importante procurar um urologista para diagnóstico e tratamento adequados.



UNIFLOR

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

%

Silo de Alta Floresta foi interditado em fiscalização de auditores do SRTE-MT

Foto: Assessoria SRTE-MT



Fiscalização dos auditores-fiscais do Trabalho se deparou com inúmeras irregularidades nas unidades de Alta Floresta, Nova Canaã e Paranaíta

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

Uma unidade de Silos de Alta Floresta foi embargada em uma ação de fiscalização realizada por Auditores-Fiscais do Trabalho da Superintendência Regional do Trabalho e Emprego em Mato Grosso (SRTE-MT).

FISCALIZAÇÃO IDENTIFICA FALHAS GRAVES DE SEGURANÇA EM ARMAZÉNS DE ALTA FLORESTA; UNIDADES DE PARANAÍTA E NOVA CANAÃ DO NORTE TAMBÉM FORAM NOTIFICADAS

A operação, foi realizada durante o mês de junho, coordenada pela Gerência Regional de Trabalho e

Emprego (GRTE) de Sinop. Entre os 7 armazéns que foram fiscalizados, 5 são localizados em Alta Floresta, um em Paranaíta e outro em Nova Canaã do Norte.

A SRTE-MT identificou graves irregularidades nas medidas de segurança em silos utilizados para o armazenamento de grãos. A principal irregularidade constatada foi a ausência de medidas de segurança, situação que expõe os trabalhadores a elevado risco de acidentes graves e fatais.

Para ser desinterditada, a empresa, segundo a SRTE-MT, terá que cumprir com todos os apontamentos que foram feitos. Entre os problemas encontrados nas unidades fiscalizadas, estavam a falta de sinalização de advertência, a inexistência de sistemas de bloqueio

para impedir o acionamento de equipamentos durante a realização de serviços, a ausência ou emissão inadequada da Permissão de Entrada e Trabalho (PET) para cada acesso aos silos e a falta de treinamento específico dos trabalhadores.

Conforme os fiscais da SRTE-MT, as irregularidades configuram descumprimento das Normas Regulamentadoras nº 31, que dispõe sobre segurança e saúde no trabalho na agricultura, pecuária, silvicultura, exploração florestal e aquicultura, e nº 33, que estabelece os requisitos para trabalhos realizados em espaços confinados.

De acordo com o chefe da Seção de Fiscalização da SRTE-MT, Auditor-Fiscal do Trabalho Amarildo Borges, os silos são consi-

derados ambientes de alto risco devido à possibilidade de soterramento por grãos, deficiência de oxigênio, presença de gases tóxicos e dificuldade de resgate em caso de emergência.

Foram feitos os apontamentos do protocolo rigoroso de segurança, de acordo com o que estabelece a legislação trabalhista para cada unidade que se encontra em situação irregular.

“Os acidentes em silos costumam ter consequências graves e, frequentemente, resultam em mortes”, disse Amarildo Borges.

As empresas têm um prazo para apresentar a documentação solicitada pela fiscalização. No entanto, os prazos não são os mesmos para todas, por que a fiscalização ocorreu em datas diferentes.

De acordo com a Auditoria-Fiscal do Trabalho, o prazo para a apresentação da documentação está em vigência. Conforme os procedimentos adotados, normalmente é concedido o prazo de uma semana, podendo haver prorrogação quando a empresa apresenta justificativa considerada razoável.

O descumprimento da obrigação de apresentar os documentos pode caracterizar embargo à fiscalização, passível das medidas administrativas cabíveis. Parte da documentação já foi encaminhada pelas empresas e está sendo analisada pelos Auditores-Fiscais do Trabalho.

“Após a análise desse material, serão adotadas as medidas administrativas cabíveis, incluindo, quando for o caso, a lavratura de autos de infração”, explica Amarildo.

ENQUETE

Moradores dizem que aumento de 35% na conta de água é injustificável

ALÉM DE CONSIDERAREM OS SERVIÇOS DAS ÁGUAS ALTA FLORESTA DE PÉSSIMA QUALIDADE, MORADORES TAMBÉM SÃO IRREDUTIVELMENTE CONTRA O REAJUSTE DE PREÇOS QUE A CONCESSIONÁRIA QUER APLICAR NA CONTA DE ÁGUA.

REPORTAGEM

MATO GROSSO DO NORTE

Alta Floresta passa por uma grave crise na qualidade dos serviços prestados pela empresa Águas Alta Floresta, responsável pelo fornecimento de água e coleta de esgoto na cidade. Por um lado, a empresa fornece água suja e com odor fétido para grande parte dos usuários, além de cobrar taxa de esgoto em locais onde sequer

existe rede de saneamento.

Apesar de tudo isso, na semana passada, a Águas Alta Floresta anunciou um reajuste tarifário que aumentou em 35% o valor da conta de água.

Diante disso, o Mato Grosso do Norte realiza uma consulta com pessoas da comunidade para saber o conceito que elas têm sobre a concessionária de água e esgoto e se consideram justo esse aumento de preço.

VEJA AS RESPOSTAS

NA SUA OPINIÃO, DIANTE DOS PROBLEMAS NO FORNECIMENTO DE ÁGUA, COMO PRODUTO INSERVÍVEL PARA O CONSUMO, POR SER SUJO E FÉTIDO, RACIONAMENTOS E COBRANÇA DE TAXA DE ESGOTO EM LOCAIS SEM REDE, É JUSTIFICÁVEL A CONCESSIONÁRIA ÁGUAS ALTA FLORESTA REAJUSTAR EM 35% O VALOR DA TARIFA NA CONTA DE ÁGUA?



O aumento não se justifica diante da péssima qualidade da água oferecida. Mesmo que fosse de boa qualidade, já seria um absurdo. Além disso, é inadmissível o valor cobrado pela taxa de esgoto, quase equivalente ao da água consumida. Mais revoltante ainda é ver pessoas sem acesso ao esgoto pagando da mesma forma. E pior: há famílias que sequer têm água em suas casas e continuam sendo cobradas, pois a água não chega. Isso é uma vergonha, um desrespeito total à população de Alta Floresta. **Sidney da Silva Chaves, professor da Rede Pública Estadual, escritor e poeta, autor de vários livros.**



Não é justo a cobrança. A empresa vem fazendo um serviço de má qualidade, não faz os investimentos necessários na rede de distribuição e captação de água. Então, não é justo o usuário pagar um valor absurdo com relação a esse reequilíbrio de contrato que eles querem. Pela qualidade e prestação de serviço que a empresa vem fazendo em Alta Floresta, pode ter certeza que como vereador, vou brigar para que possa valer o direito da população e, consequentemente, não ser homologado esse percentual que querem passar para os consumidores. **Vereador Claudinei de Jesus (MDB) Alta Floresta**



Não é justo! O reajuste é totalmente absurdo e abusivo. Como morador do Setor G, vivo na pele o desrespeito de pagar uma taxa de esgoto por um serviço que sequer existe na minha rua. A Águas Alta Floresta impõe um aumento de 35% enquanto entrega água suja, fétida e ainda nos cala, tirando o direito básico do consumidor de reclamar. Autorizar esse reajuste é premiar a ineficiência e oficializar a exploração do cidadão, que fica de mãos atadas pagando caro por um serviço invisível e sem qualquer qualidade. **(Sady de Moura, funcionário Público efetivo da Prefeitura de Alta Floresta, lotada na Secretaria de Saúde)**



A resposta é clara. Não! Mesmo que a empresa cumprisse o contrato, o reajuste já seria questionável. Diante dos problemas atuais, deveria ser aplicado o princípio do direito do consumidor: devolução imediata de qualquer valor pago durante a irregularidade do serviço e suspensão de qualquer cobrança até que tudo esteja normalizado. **(Oliveira Dias, jornalista e apresentador de tevê)**

QUER SE MANTER INFORMADO?**LEIA O QR CODE E ACOMPANHE O SITE DO MT NORTE!**

ACESSE NOSSO SITE!

E FIQUE POR DENTRO DAS PRINCIPAIS NOTÍCIAS DE ALTA FLORESTA E REGIÃO.**HÁ TRÊS DÉCADAS SENDO DESTAQUE NO NORTE DE MATO GROSSO**JORNAL
MATO GROSSO
DO NORTE

www.jornalmtnorte.com.br

FAZENDA SÃO JOAQUIM II

Waltenir Machado da Silva, inscrito no CPF nº 745*****49, torna público que requereu junto a SEMA - MT (Secretaria de Estado de Meio Ambiente) o pedido de Licença Florestal - LF para atividade de Plano de Exploração Florestal - PEF, da Fazenda São Joaquim II, localizada no município de Nova Bandeirantes-MT, não foi determinado EIA/RIMA.

Mapa Engenharia - Georreferenciamento e Projetos. Fone: 66 98406-5805.

T.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE

Vai mapear a saúde dos mato-grossenses e oferecer EXAMES GRATUITOS

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde, iniciou neste mês a terceira edição da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) 2026. Em Mato Grosso, cerca de 4.845 domicílios serão visitados até novembro para levantamento de informações sobre as condições de saúde da população.

Durante as visitas, os entrevistadores do IBGE vão aplicar questionários sobre as características dos moradores, hábitos de vida e acesso aos serviços de saúde. Entre os temas avaliados estão doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e colesterol alto, saúde mental, alimentação, prática de atividades físicas, consumo de álcool e tabaco.



Foto: IBGE

Coletadores do IBGE irão realizar a pesquisa em cerca de 5 mil residências de MT

Os participantes também passarão por avaliações como medição da pressão arterial, peso e altura.

Uma das novidades da pesquisa é a realização de exames gratuitos de sangue e urina para parte dos entrevistados com 35 anos ou mais. A coleta será realizada entre julho e outubro e

permitirá obter dados mais precisos sobre a saúde da população.

Entre os exames estão hemograma, colesterol, hemoglobina glicada (indicador de diabetes), creatinina, ácido úrico, sódio, potássio, sorologia para chikungunya e detecção de metais pesados, como

chumbo e mercúrio.

Segundo o IBGE, os resultados vão auxiliar no acompanhamento de doenças crônicas, fatores metabólicos e possíveis exposições ambientais.

A Pesquisa Nacional de Saúde é considerada uma das principais fontes de dados sobre as condições de

saúde dos brasileiros. As informações coletadas ajudam governos e gestores a planejar ações, definir investimentos e melhorar os serviços oferecidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

LEVANTAMENTO VAI TRAÇAR PERFIL DA SAÚDE DA POPULAÇÃO E INCLUI ENTREVISTAS, AVALIAÇÕES FÍSICAS E EXAMES GRATUITOS PARA PARTICIPANTES SELECIONADOS

As edições anteriores da pesquisa foram realizadas em 2013 e 2019, permitindo comparar a evolução dos indicadores de saúde ao longo dos anos.

O IBGE reforça que os entrevistadores estarão identificados com crachá funcional, colete ou camiseta da instituição e carta oficial de apresentação.

Criminoso morre em confronto e comparsa é preso após manter mulher refém durante roubo em Alta Floresta

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

Uma ocorrência de roubo a residência terminou com um criminoso morto, outro preso e uma

mulher libertada após ser mantida refém na manhã desta terça-feira, 21, em Alta Floresta.

A Polícia Militar foi acionada após uma das vítimas conseguir pedir

ajuda por telefone. O homem informou que criminosos armados haviam invadido o imóvel e que sua esposa estava sob ameaça dentro da residência.

As equipes chegaram rapidamente ao local, fizeram o isolamento da área e iniciaram a abordagem. Durante a ação, um dos suspeitos atirou contra os policiais e acabou atingido após a reação da equipe. Ele foi socorrido, mas morreu no hospital.

Outro envolvido permaneceu dentro da casa mantendo uma mulher rendida. Após negociação com os policiais, o suspeito se entregou, libertou a vítima e foi preso em flagrante.



Foto: Reprodução

Dinheiro e armas foram apreendidos com os suspeitos

Na ação, a PM apreendeu armas de fogo, munições, dinheiro, celulares e um veículo usado pelos criminosos. As equipes continuam as buscas para localizar um terceiro suspeito já identificado.

O proprietário de um estabelecimento comercial da cidade, vítima da ação, relatou em entrevista à Rádio Progresso, que a família viveu momentos de tensão. Segundo ele, os

criminosos procuravam dinheiro e armas, mas ninguém ficou ferido.

“O mais importante é que preservamos nossas vidas. O psicológico fica abalado, isso é natural, mas graças a Deus estamos todos bem”, disse.

O empresário também destacou a rapidez da Polícia Militar, afirmando que a chegada das equipes em poucos minutos foi fundamental para evitar uma tragédia.

UTILIDADE PÚBLICA

Sra. ANGELA VARGAS MARTINS - CTPS nº 0432693 Série nº 7181 - MT

Esgotados nossos recursos de localização e tendo em vista encontrar-se em local não sabido, convidamos a Sra. Angela Vargas Martins, portadora da CTPS nº 0432693 Série nº 7181 - MT, a comparecer em nosso escritório, a fim de retornar ao emprego ou justificar as faltas que vêm ocorrendo desde 20/06/2022, dentro do prazo de 05 dias a partir desta publicação, sob pena de ficar rescindido, automaticamente, o contrato de trabalho, nos termos do art. 482 da CLT.

Apiaçás - MT, 21 de julho de 2026.

MARCELO ALVES COSTA
CET: 500180057886

Duplicação da BR-163 terá cronograma antecipado e R\$ 10,6 bi em investimentos

Foto: MT Norte

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

A duplicação da BR-163, no trecho entre Sinop e Guarantã do Norte, terá o prazo de execução reduzido e receberá R\$ 10,6 bilhões em investimentos previstos no novo modelo de concessão da rodovia.

COM PRAZO REDUZIDO DE EXECUÇÃO, NOVA CONCESSÃO PROMETE ANTECIPAR A DUPLICAÇÃO DE UM DOS TRECHOS MAIS IMPORTANTES DA BR-163 ENTRE SINOP E GUARANTÃ DO NORTE

A principal mudança está no cronograma das obras, que antes poderia levar até nove anos para ser

concluído e agora foi reduzido para sete anos. A antecipação busca acelerar a entrega das pistas duplas em um dos principais corredores de transporte de Mato Grosso, considerado fundamental para o escoamento da produção e, principalmente, para ampliar a segurança dos usuários.

O novo edital de concessão, que será levado a leilão na Bolsa de Valores (B3) no dia 12 de novembro, prevê a aplicação de R\$ 3 bilhões nos primeiros três anos do contrato, concentrando os investimentos no início da operação. O modelo também estabelece mecanismos de fiscalização para garantir o cumprimento das metas pela futura concessionária.

A articulação para acelerar o cronograma contou com

a participação do deputado estadual Diego Guimarães (Republicanos), que defendeu a antecipação das obras durante debates e audiências públicas sobre a concessão.

Segundo o novo planejamento, as intervenções de duplicação serão executadas em etapas ao longo dos sete primeiros anos do contrato, com frentes de trabalho avançando pelos municípios do Norte do Estado.

A duplicação da BR-163 é considerada uma obra estratégica para Mato Grosso, diante do aumento do fluxo de veículos pesados e dos desafios relacionados à segurança viária. A expectativa é que a ampliação da rodovia reduza acidentes, melhore a logística e ofereça melhores condições de tráfego para moradores e produtores da região.



Leilão de concessão será realizado no dia 12 de novembro



PROGRAMA
**CALÇADA
PARA TODOS**

MOBILIDADE • ACESSIBILIDADE • VALORIZAÇÃO URBANA

O Programa Calçada Para Todos vai transformar as calçadas da cidade em espaços mais acessíveis, organizados, seguros e acolhedores para todos.

Mais do que uma obra, é um compromisso com a inclusão, a mobilidade e o desenvolvimento urbano sustentável.

- ✓ **Acessibilidade para todos**
- ✓ **Mais segurança e mobilidade**
- ✓ **Valorização dos imóveis e do comércio**
- ✓ **Melhor qualidade dos espaços urbanos**
- ✓ **Uma cidade mais justa e inclusiva**

