

MATO GROSSO

DO NORTE



DESDE 1.996

ALTA FLORESTA-MT E REGIÃO NORTE | QUARTA-FEIRA | 2 DE SETEMBRO DE 2026

EDIÇÃO Nº 3.471

ENERGIA INSTÁVEL e consumidores sem respostas

Quedas e oscilações no fornecimento de energia elétrica em Alta Floresta e região, são constantes e preocupam população; Procon orienta consumidores a registrarem reclamações, para intermediar cobrança junto a Ager. **PÁGINA 11**

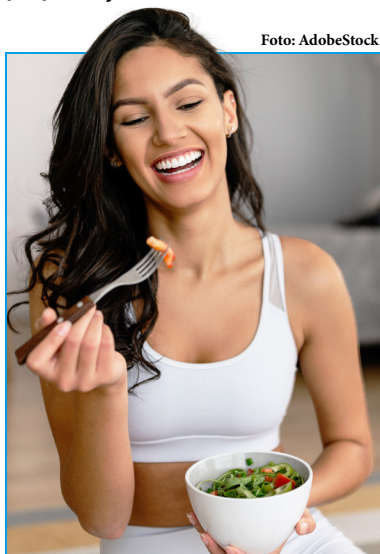


Foto: AdobeStock

+SAÚDE

QUAL É A MELHOR DIETA PARA O CORAÇÃO?

Alimentação equilibrada, atividade física e bons hábitos no dia a dia são aliados importantes na prevenção das doenças cardiovasculares. **PÁGINA 6**



Foto: Assessoria

Novo Hospital Estadual do Alto Tapajós finaliza instalação de gases medicinais

A usina de gases medicinais atualmente utilizada pelo Hospital Regional de Alta Floresta permanecerá instalada na estrutura antiga. **PÁGINA 9**

Candidato cita recursos destinados Alta Floresta, mas não detalha valores

Candidato ao Governo com pouca presença na cidade, agora cita recursos e promete ampliar investimentos na região. **PÁGINA 4**

Vice-prefeito assume Prefeitura por 30 dias

Primeiro alta-florestense a assumir a Prefeitura, Robson Quin-

tino (foto) comandará o município durante 30 dias. **PÁGINA 3**



Foto: Assessoria



DÓLAR COMERCIAL
COMPRA: R\$ 5,156
VENDA: R\$ 5,156

DÓLAR TURISMO
COMPRA: R\$ 5,171
VENDA: R\$ 5,351

EURO
COMPRA: R\$ 5,973
VENDA: R\$ 5,973

OURO G 24k: R\$ 717,18
POUPANÇA: 0,5% A.M
SELIC: 14,00%

TEMPO HOJE | **MÁX: 35°** | **MÍN: 25°**
Umidade relativa do ar
Máxima: 86% Mínima: 46%
PROB. CHUVA 0%

MAIS!

■ GARANTIU A FOTO

A visita do presidenciável Flávio Bolsonaro (PL) a Mato Grosso nesta segunda-feira, 31, deixou exposto o isolamento do candidato ao governo de Mato Grosso, Wellington Fagundes (PL), com a ala bolsonarista mais radical dentro da sigla. O articulador da agenda foi o deputado federal José Medeiros. A coordenação da campanha não se deu ao trabalho de avisar Fagundes. Ele teve que cancelar compromisso e, de última hora, ir para a aldeia da etnia Parecis, em Campo Novo do Parecis. Conseguiu encontrar Flávio no aeroporto e garantiu as fotos para a campanha. Os organizadores argumentam, no entanto, que não houve boicote.

■ CAMPANHA EM AF

Entre os deputados estaduais candidatos à reeleição que estão massificando campanha em Alta Floresta, nos bastidores políticos, circulam comentários de que Faissal Calil (PL) poderá ser o mais votado do município. Estão à frente da campanha do parlamentar a vereadora Elisa Gomes (União) e Luciano Silva (PL).

■ 6 VEREADORES

O deputado estadual Niniinho (Republicanos) é o que tem maior apoio na Câmara Municipal de Alta Floresta. Pelo menos seis vereadores estão em sua campanha. Resta saber se esses apoios se converterão em votos.

■ REFORÇO NA CAMPANHA

A ex-deputada federal Rosa Neide (PT), que aparece nas pesquisas eleitorais entre os nomes que estão primeiros colocados, recebeu quase R\$ 1 milhão da direção nacional do partido para fortalecer sua campanha. Entre os demais candidatos da federação, Altir Peruzzo recebeu R\$ 184,5 mil, enquanto James Cabral e Léo Rondon foram contemplados com R\$ 73,8 mil cada. No PCdoB, Professora Graciele recebeu R\$ 325 mil.



JULIANA BALADELLI RIBEIRO

Soluções Baseadas na Natureza transformam as cidades



Bióloga, gerente de projetos da Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza

Diante do aumento das chuvas intensas, das ondas de calor e de outros eventos climáticos extremos, fica evidente que o modelo de desenvolvimento urbano baseado quase exclusivamente em concreto e infraestrutura cinza já não responde aos desafios das cidades.

O crescimento urbano é necessário, mas tem ganhos significativos ao incorporar a natureza ao planejamento convencional. Integrar ecossistemas às obras públicas amplia a eficiência da infraestrutura, fortalece a adaptação à mudança do clima e gera benefícios para a população.

As Soluções Baseadas na Natureza (SBN) representam esse caminho. São estratégias que utilizam a própria natureza para enfrentar problemas urbanos, por meio de iniciativas como arborização, parques lineares e jardins de chuva. Além de reduzir riscos de inundações e alagamentos, essas soluções contribuem para o conforto térmico, a conservação da biodiversidade, a oferta de áreas de lazer e a melhoria da qualidade de vida.

Apesar dessas vantagens, o conhecimento sobre o tema ainda é limitado. A pesquisa Natureza e Cidades: a relação dos brasileiros com as mudanças climáticas, realizada pela Fundação Grupo Boticário em parceria com a UNESCO, mostra que 90% da população desconhece o conceito de SBN.

RIOS, SOLOS PERMEÁVEIS, ÁRVORES E OUTROS ECOSISTEMAS TAMBÉM SÃO INFRAESTRUTURA

Quando informados sobre o que são essas soluções, 98% dos entrevistados se mostram favoráveis à sua implementação. Parques, praças, bosques, telhados verdes e o plantio de árvores aparecem entre as iniciativas mais valorizadas. Não se trata de ampliar áreas verdes de forma estética, mas de compreender qual problema urbano e social precisa ser resolvido.

Engenheiros, arquitetos, urbanistas, biólogos, geógrafos e gestores públicos ainda encontram poucas oportunidades de formação

nessa área. Como consequência, estados e municípios enfrentam dificuldades para viabilizar projetos de Soluções Baseadas na Natureza. Enquanto a demanda por essas competências cresce, a formação profissional continua voltada, em grande parte, ao modelo tradicional de infraestrutura cinza.

Ampliar a capacitação é essencial para que a adaptação climática seja incorporada às políticas públicas. Iniciativas desenvolvidas pela Fundação Grupo Boticário, em parceria com o Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima, a Fundação Getúlio Vargas e a agência alemã GIZ, já oferecem formações gratuitas voltadas à integração de ecossistemas ao planejamento urbano e à gestão pública. Em uma delas, 1.275 gestores federais receberam orientações sobre Adaptação baseada em Ecossistemas.

Construir cidades com a natureza significa superar a falsa oposição entre desenvolvimento e conservação. Rios, solos permeáveis, árvores e outros ecossistemas também são infraestrutura.

Foto: Rosinei Coutinho/STF



FRASE

“

A intenção é que a análise ocorra de forma pública e transparente, em sessão presencial do Colegiado

Ministro André Mendonça, do Supremo Tribunal Federal (STF), em despacho que determinou que os novos elementos apresentados pela Polícia Federal sobre a investigação envolvendo o banqueiro Daniel Vercara e o ministro Alexandre de Moraes, sejam levados ao plenário da Corte.

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:



Vice-prefeito assume Prefeitura por 30 dias

INFORMAÇÕES
ASSESSORIA

O vice-prefeito de Alta Floresta, Robson Quintino (MDB) assumiu interinamente, na manhã desta terça-feira, 1º, o comando da Prefeitura de Alta Floresta. A transmissão do cargo ocorreu após a Câmara Municipal aprovar, na sessão da última sexta-feira, 28, o pedido de licença do prefeito Chico

Gamba por 30 dias.

Robson afirmou que a mudança não representa uma ruptura na administração, mas a continuidade do trabalho desenvolvido pela gestão desde 2021.

“Somos um grupo e mantemos o status quo, com muita tranquilidade e uma relação de muita confiança entre a gente”, afirmou.

Entre as prioridades para o período, o prefeito interino citou a



Quintino- prefeito por 30 dias

continuidade de pautas estratégicas, como a entrega do Plano Diretor à Câmara Municipal e as discussões sobre o abastecimento e a qualidade da água em Alta Floresta.

Robson também destacou a importância da aproximação entre os Poderes Executivo e Legislativo.

O presidente da Câmara Municipal, Francisco Ailton (Republicanos) ressaltou o caráter histórico do momento, por ser o primeiro

alta-florestense a assumir a Prefeitura.

PRIMEIRO ALTA-FLORESTENSE A ASSUMIR A PREFEITURA, ROBSON QUINTINO COMANDARÁ O MUNICÍPIO DURANTE 30 DIAS

“É o primeiro alta-florestense a ser prefeito da nossa cidade. Uma pessoa que nasceu aqui, se criou aqui”, afirmou.

Pivetta minimiza ataques e diz que foco está no governo e na campanha

REPORTAGEM
MATO GROSSO

O governador Otaviano Pivetta (Republicanos) afirmou nesta terça-feira, 1º que não pretende se deixar influenciar pelos ataques de adversários durante a campanha ao Governo de Mato Grosso.

Antes do primeiro debate entre os candidatos, realizado na TV Vila Real, Pivetta disse que mantém o foco nas atividades do Estado durante o dia e nas agendas eleitorais à noite.

“Não dou bola, porque, no caso de ataques, quem sofre é quem é atacado. E eu não me sinto atacado”, declarou.

A campanha também ganhou um capítulo jurídico após o PL apresentar um pedido de impugnação



Foto: Assessoria

Pivetta diz que “não dá bola para adversários”

da candidatura de Pivetta. A ação tem como base uma denúncia relacionada à compra de ambulâncias durante o período em que ele comandou a Prefeitura de Lucas do Rio Verde.

O governador também minimizou o pedido de

impugnação de sua candidatura apresentado pelo PL, relacionado a uma denúncia do período em que foi prefeito de Lucas do Rio Verde.

“Tenho que sofrer pelos problemas reais e não pelas conversas dos outros”, afirmou.

Vereador quer informações sobre Reforma Administrativa da Saúde

Foto: Assessoria Câmara de AF

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

O vereador Dida Pires (Cidadania) anunciou que apresentará, na sessão da próxima sexta-feira, um requerimento para cobrar do prefeito interino de Alta Floresta, Robson Quintino (MDB), informações sobre a Reforma Administrativa relacionada à área da Saúde.

Segundo o parlamentar, enquanto ocupava a Secretaria de Saúde, Robson havia assumido o compromisso de encaminhar à Câmara, ainda durante o recesso, projetos envolvendo a gestão salarial e benefícios dos profissionais da Saúde.

Ele frisou que cobrará informações sobre propostas relacionadas à insalubridade e periculosidade dos agentes ambientais, incluindo coletores de lixo e servidores que atuam no apoio ao cemitério municipal.



Vereador Dida Pires

“Vamos cobrar esse compromisso do Chico Gamba e do Robson Quintino, que agora será o prefeito por 30 dias. Esperamos que realmente encaminhe essas matérias relacionadas à Saúde e também à questão dos nossos agentes ambientais”, afirmou.

O vereador destacou que o compromisso teria sido firmado durante reunião na Câmara Municipal e registrado em ata.

Compre sua passagem da Itamarati pelo **Whatsapp**, de qualquer lugar, a qualquer hora e **SEM TAXAS**.

24HRS
(17) 99615-1506

Garanta mais vantagem com a compra antecipada!

Itamarati

Candidato cita recursos destinados Alta Floresta, mas não detalha valores

INFORMAÇÕES
ASSESSORIA

O candidato ao Governo de Mato Grosso, Wellington Fagundes (PL), busca ampliar sua aproximação com Alta Floresta durante a atual corrida eleitoral. Ao longo de seus mandatos no Congresso Nacional, o senador teve poucas agendas presenciais no município, mas afirma ter destinado e articulado recursos para diferentes áreas, entre elas saúde, infraestrutura e Educação.

Sem citar números específicos, entre os investimentos destacados estão recursos para a Atenção Básica, equipamentos públicos e obras de infraestrutura, além de ações voltadas ao fortalecimento do Instituto Federal de Mato Grosso (IFMT) em Alta Floresta.

“Alta Floresta tem um papel estratégico para o desenvolvimento do Norte de

Mato Grosso. Ajudamos a trazer investimentos para o município e agora queremos ampliar esse trabalho, olhando para aquilo que a cidade precisa para crescer ainda mais”, afirma Wellington.

**CANDIDATO
AO GOVERNO
CITA RECURSOS
PARA SAÚDE,
INFRAESTRUTURA
E EDUCAÇÃO E
PROMETE AMPLIAR
INVESTIMENTOS NA
REGIÃO**

Na área da saúde, Wellington cita recursos destinados ao fortalecimento da atenção básica e à ampliação da estrutura de atendimento. Entre as propostas apresentadas para um eventual governo estadual está o fortalecimento da rede existente e a ampliação do acesso da população de Alta Floresta e dos municípios vizinhos



Foto: Assessoria

Fagundes apresenta propostas para Alta Floresta

a serviços de média e alta complexidade.

“A saúde precisa estar no centro das prioridades. Os recursos precisam se transformar em atendimento, estrutura e qualidade de vida para a população”, afirma.

A infraestrutura, o candidato destaca recursos que, segundo ele, foram destinados e articulados para obras e melhorias urbanas e defende a ampliação dos investimentos para acompanhar o crescimento de Alta Floresta.

Entre os números apresentados por Wellington está o repasse de R\$ 8,6 milhões a Alta Floresta entre 2021 e 2026 por meio da compensação financeira aos estados e municípios pelas perdas de arrecadação relacionadas às exportações.

A compensação foi estabelecida pela Lei Complementar 176/2020.

Decisão de prefeito fortalece Paulo Araújo na disputa eleitoral

REPORTAGEM
MATO GROSSO DO NORTE

O prefeito de Nova Monte Verde, Edemilson Marino (união) declarou

apoio à campanha de reeleição do deputado estadual Paulo Araújo (PP),

destacando a destinação de recursos e investimentos realizados pelo parlamento no município.

Entre os motivos citados está a atuação de Araújo na área da Saúde. Segundo o prefeito, após o aparelho de raio-X

do município apresentar problemas, o deputado destinou uma emenda de R\$ 400 mil para a aquisição de um novo equipamento.

Na agricultura familiar, o prefeito também destacou recursos para a compra de trator, resfriadores de leite, colhedora de forragem e plantadeiras.

“Tem deputado que chega apenas em ano de eleição pedindo voto. Com o Paulo é diferente, ele chegou com o trabalho”, afirmou.

Outro ponto destacado foi o fato de Paulo Araújo não ter recebido votos em Nova Monte Verde na eleição anterior. Mesmo assim, segundo o prefeito, o deputado passou a apoiar projetos es-



Foto: Reprodução

Prefeito Edemilson Marino

truturantes do município.

“Ele não teve voto em Nova Monte Verde na eleição passada e, mesmo assim, acreditou no nosso plano de governo. Ele destinou milhões em projetos estruturantes”, declarou.

O prefeito afirmou ainda que pretende manter a parceria com o deputado caso ele seja reeleito, dando continuidade às obras em andamento e buscando novos investimentos para o município.

**Mais do que uma CONTABILIDADE,
uma parceria dos seus
negócios!**

EM empreendedor de sucesso
PRE cisa de assessoria técnica e atualizada
EN ganjada com o sonho do cliente e suas perspectivas
DE cidido, sábio nas tomadas de decisões e que acima de tudo,
DO mine a legislação tributária e seja rigoroso no cumprimento de obrigações, pois o
R esultado é o fim de toda e qualquer parceria.



66 3521-2849 66 999649-4630
secretaria@lexcontabilidadeaf.com.br
lexcontabilidadeaf.com.br

Av. Ludovico da Riva Neto, nº 2.620 Centro
Alta Floresta - MT

A SUA EMPRESA CONTÁBIL

ABDOMINAIS AJUDAM na estabilidade e vão além da estética

Fazer abdominal corretamente é mais importante do que realizar muitas repetições, fortalecem o abdômen, contribuem para a postura

Mais do que contribuir para a definição muscular, os exercícios abdominais têm papel importante na sustentação e na estabilidade do tronco. Segundo o educador físico Luiz Fernando Lukas, o fortalecimento dessa região pode melhorar a postura, o controle dos movimentos e o desempenho em exercícios e esportes.

O abdômen faz parte do chamado core, conjunto de músculos responsável por auxiliar na sustentação do tronco. Por isso, variar os exercícios permite trabalhar a musculatura de diferentes maneiras.

Entre as opções estão o abdominal tradicional, feito com os joelhos flexionados e elevação controlada do tronco; o abdominal infra, que exige o movimento da pelve em direção ao tronco; e o abdominal oblíquo, que combina a elevação do tronco com uma leve rotação. Outra alternativa é a prancha, exercício isométrico em que a pessoa mantém o corpo alinhado enquanto contrai o abdômen e os glúteos.

O professor de educação



Foto: Freepik

física e personal trainer Gabriel Quitério destaca que a execução correta é mais importante do que a quantidade de repetições. No abdominal tradicional, por exemplo, não é necessário elevar muito o tronco. O chamado “abdominal curtinho”, feito com amplitude menor e de forma

controlada, já pode contribuir para o fortalecimento da região.

ATENÇÃO AOS ERROS-

Entre os erros mais comuns estão fazer muitas repetições em detrimento da técnica, usar impulso para subir, balançar as pernas durante o abdominal infra e puxar a cabeça

ou o pescoço com as mãos. “Quantidade não substitui qualidade”, resume Lukas.

A respiração e o controle dos movimentos também são importantes. Durante a execução, o pescoço deve permanecer estabilizado, sem ser forçado. Dor nessa região pode indicar erro na execução ou que

determinada variação não é adequada para a pessoa.

Assim, independentemente do exercício escolhido, respeitar os próprios limites e priorizar a qualidade do movimento são cuidados fundamentais para aproveitar os benefícios do fortalecimento abdominal.

**Um super
panelaço
com até 70% OFF**

**APROVEITE
ATÉ DIA 05**
2 anos de história,
OFERTAS de verdade!



Panelas, frigideiras, cuscuzadeiras e muito mais!



2 ANOS HOME CENTER
COM MUITAS PROMOÇÕES



O ANIVERSÁRIO É DA HOME
MAS QUEM GANHA É VOCÊ



Qual é a melhor dieta para o coração?

Uma alimentação equilibrada, atividade física e bons hábitos no dia a dia são aliados importantes na prevenção das doenças cardiovasculares

Foto: AdobeStock



Cuidar do coração não depende de uma dieta milagrosa ou de cortar completamente determinados alimentos. Para o cardiologista Dr. Max Wagner de Lima, o que realmente faz diferença é manter, ao longo do tempo, uma alimentação equilibrada e rica em alimentos naturais.

Entre os padrões alimentares as frutas, verduras, legumes, feijão, cereais integrais, castanhas, sementes, peixes e boas fontes de gordura, como o azeite, são mais recomendáveis. Os especialistas também orientam a reduzir o consumo de açúcar, excesso de sal, frituras, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados.

A dieta DASH, por exemplo, é conhecida por ajudar no controle da pressão arterial. Já a alimentação mediterrânea reúne alimentos que podem contribuir para o controle do colesterol e da glicemia, além

de favorecer a saúde intestinal.

Isso não significa que seja necessário eliminar a carne vermelha. A orientação é escolher cortes mais magros, controlar a quantidade e variar as fontes de proteína. Já produtos como bacon, salame, salsicha e outros embutidos devem ser consumidos com moderação.

Também é importante lembrar que nem toda gordura é ruim. Azeite, castanhas, sementes, abacate e peixes possuem gorduras consideradas benéficas para o organismo. Ainda assim, como qualquer alimento, devem fazer parte de uma alimentação equilibrada.

Para quem está acima do peso, a mudança também precisa ir além de uma dieta restritiva. Sono, atividade física, rotina, comportamento e condições de saúde influenciam diretamente o controle do peso

e o risco cardiovascular.

Depois dos 60 anos, alguns cuidados ganham ainda mais importância, principalmente o consumo adequado de proteínas, a hidratação e a preservação da massa muscular. Dietas muito restritivas podem causar perda de força e prejudicar a autonomia.

Segundo o cardiologista Dr. Max Wagner de Lima e a nutricionista e mestre em Metabolismo Maristela Luft, o segredo está menos na busca pela alimentação perfeita e mais na construção de bons hábitos.

A recomendação é simples: colocar mais alimentos naturais no prato, cozinhar mais, reduzir os ultraprocessados e manter uma rotina ativa. Afinal, uma refeição isolada não define a saúde do coração. São as escolhas repetidas todos os dias que fazem a diferença.

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

BRODARIA AMÉRICA

HORÓSCOPO

Áries (21/03 à 21/04) - O dia favorece alinhar suas atitudes diárias com aquilo que você realmente valoriza. O Sol em Virgem ilumina sua organização, rotina e hábitos, enquanto a Lua em Touro convida a olhar para segurança, recursos e autoestima.

Touro (20/04 à 20/05) - A Lua no seu signo amplia a percepção das suas necessidades, enquanto o trigono com Mercúrio favorece a clareza para tomar decisões importantes. O dia favorece colocar ideias em prática.

Gêmeos (21/05 à 21/06) - O céu convida a olhar para dentro e organizar pensamentos antes de tomar grandes decisões. A Lua em Touro favorece momentos de recolhimento e reflexão, enquanto Mercúrio em Virgem ajuda a compreender melhor emoções, memórias e situações que ainda precisam ser processadas.

Câncer (22/06 à 22/07) - Projetos futuros, amizades e conexões importantes podem ganhar mais clareza. O dia favorece conversas produtivas com pessoas que compartilham dos mesmos objetivos e ajuda a perceber quais ideias realmente possuem potencial de crescimento.

Leão (23/07 à 22/08) - A energia do dia favorece a organização da vida profissional e das responsabilidades. A Lua em Touro ajuda a buscar estabilidade, enquanto Mercúrio em Virgem traz uma visão mais estratégica sobre seus objetivos.

Virgem (23/08 à 22/09) - Este é um dia especialmente favorável para você. Mercúrio no seu signo, em harmonia com a Lua em Touro, amplia clareza, concentração e capacidade de planejamento. Estudos, decisões, organização de projetos e conversas importantes tendem a fluir melhor.

Libra (23/09 à 22/10) - O céu favorece processos internos e reorganização emocional. A Lua em Touro convida a olhar para questões profundas, enquanto Mercúrio em Virgem ajuda a analisar situações com mais objetividade.

Escorpião (23/10 à 21/11) - Relacionamentos e parcerias ganham espaço para conversas mais maduras. A Lua em Touro ilumina seus vínculos, enquanto Mercúrio em Virgem favorece entendimento e cooperação.

Sagitário (22/11 à 21/12) - A rotina e os hábitos entram em foco. O céu favorece organizar tarefas, ajustar processos e encontrar maneiras mais eficientes de cuidar das suas responsabilidades. Pequenas mudanças feitas hoje podem melhorar bastante sua qualidade de vida ao longo do tempo.

Capricórnio (22/12 à 19/01) - A criatividade e a expressão pessoal encontram um terreno mais estável. A Lua em Touro favorece o prazer, os talentos e os projetos pessoais, enquanto Mercúrio em Virgem ajuda a transformar inspiração em planejamento.

Aquário (20/01 à 18/02) - Questões familiares e emocionais pedem organização e atenção. O céu favorece colocar a vida pessoal em ordem, conversar sobre assuntos importantes e criar uma base mais confortável.

Peixes (19/02 à 20/03) - A comunicação ganha praticidade e clareza. O dia favorece estudos, conversas, negociações e organização de ideias. Mercúrio em Virgem ajuda a estruturar pensamentos, enquanto a Lua em Touro traz mais calma para expressar aquilo que você sente e acredita.

PALAVRAS CRUZADAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Especialidade médica da personagem Meredith Grey na série "Grey's Anatomy"	Aurora (?), fenômeno visual que ocorre no Hemisfério Norte	Oposição (fig.)	Abrigo de Chaves no seriado homônimo	Canal de TV famoso dos clássicos ou pelos videocliques aprovados em provas
Nomenclatura ligada ao plano espiritual, associada à ideia de existência pós-morte	Paula Deen, chef de cozinha dos EUA	Tipo de disco (pt.)	Carne de segunda	A (?), de modo exato
Percebe; capta		"Madame (?)", filme brasileiro	Separar	
Veículo off-road de quatro rodas	Intacta	Vasos sanitários (pop.)		(?) Del Rey, cantora
Apri-moraram; polígram (fig.)	Edouard (?), pintor francês de "Olympia"	Molécula-grama	A mim	Morada
		(?) Holowka, criador de games	Favorável	
Tecido para secar louça		Campina; pasto	(?) Ely, ator	Peregrinação
Unidade cromossômica		Orifício orgânico	Tomo; seguro	(?) Gama, humorista e dublador brasileiro
Sufixo de "brometo"	Sílabas de "sarcasmo"	Pode ser do dente		Lista encontrada em restaurantes
Antonio Fagundes, ator de "Bom Sucesso"	Sentido do gosto	Aqueles sem roupa		(?) Jack, banda de pop-rock
Espécie de avião sem motor	Antônimo de "mole"		Última parte do intestino delgado	
Aventura amorosa (bras.)		Xarope feito de groselheira-preta		

BANCO 3/ron./4/iana/5/manet — vlnis./6/boreal — cassis.

PONTO & VÍRGULA

Seus pés em boas mãos

Confiança se conquista com **profissionalismo**, experiência e **cuidado** em cada **atendimento**.

FM
Franciele Medeiros
Podologia Clínica;
Podologia Infantil;
Podologia Geriátrica;

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



@podologafrancielemedeiros

Agende sua consulta
(66) 99646-0845

ARIELI e MILTON JUNIOR comemoram 2 anos de matrimônio, cercados de amor, companheirismo e uma família linda.





A empresária **ROSELI RAMPAZIO** esteve em festa ontem, celebrando mais um aniversário, cercada pelo carinho de familiares e amigos. Parabéns, felicidades, saúde, prosperidade e uma vida repleta de alegrias.

Tambatinga
Qualidade em oferecer o que tem de **melhor** em peixes



Banda
Ventrechas

Peixe fresco é só na **MP PEIXARIA**

ATENDIMENTO NA FEIRA LIVRE (66) 9 9600 5502

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





CDL Alta Floresta presente no OMNI Varejo 2026, em João Pessoa (PB). Na foto, o presidente **ALEX FABIANO**, o vice-presidente **RODRIGO ARPINI** e o diretor **HORÁCIO OLIVEIRA**, em busca de conhecimento, inovação e novas estratégias para o comércio.

TUDO PARA SUA Beleza

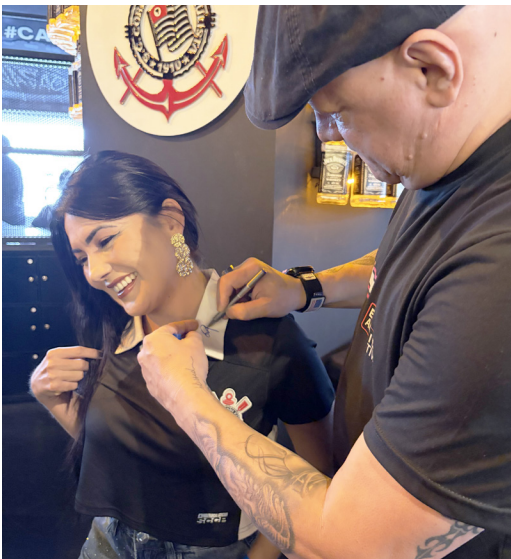
TODO O CUIDADO
Que você precisa está aqui!

TOKE FINAL
CABELO - MAKEUP - NOVAS & SPA

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



@tokfinal.af



A influenciadora **DAIANA PEREZ** viveu um momento especial ao realizar o sonho de conhecer a Neo Química Arena, palco do Corinthians, e ainda teve a oportunidade de encontrar grandes nomes do futebol corinthiano, entre eles **RONALDO GIOVANELLI**. Uma experiência inesquecível para quem é apaixonada pelo universo do futebol!

**NÃO TEM DESCULPA:
PROVOCAR INCÊNDIO É**

CRIME



📅 PERÍODO PROIBITIVO

**PANTANAL, CERRADO
E AMAZÔNIA
01/07 A 30/11**

**ÁREAS URBANAS
ANO TODO**

DENUNCIE 193



**Governo de
Mato
Grosso**

Novo Hospital Estadual do Alto Tapajós finaliza instalação de gases medicinais

ASSESSORIA

O novo Hospital Estadual do Alto Tapajós, em Alta Floresta, está em processo de finalização da instalação de gases medicinais, essenciais para o pleno funcionamento da unidade. O sistema será responsável pelo fornecimento de gases utilizados nos atendimentos e procedimentos realizados no hospital.

A USINA DE GASES MEDICINAIS ATUALMENTE UTILIZADA PELO HOSPITAL REGIONAL DE ALTA FLORESTA PERMANECERÁ INSTALADA NA ESTRUTURA ANTIGA

Estrutura garante o abastecimento de gases medicinais à nova unidade. A usina do Hospital Regional de Alta Floresta permanece na estrutura antiga para otimizar os trabalhos da Prefeitura Municipal.



Usina continuará na estrutura do antigo hospital Regional de Alta Floresta

A instalação representa mais uma etapa de ativação da nova unidade

de hospitalar, que já está funcionando desde o dia 21 de julho de 2026, ex-

clusivamente com atendimentos ambulatoriais. Desde o início dos

atendimentos, já foram realizadas 1.260 consultas ambulatoriais na nova estrutura. A previsão é de que, com a finalização da instalação de gases medicinais, a nova unidade comece a receber os demais serviços a partir da próxima sexta-feira, 4.

“A usina de gases medicinais atualmente utilizada pelo Hospital Regional de Alta Floresta permanecerá instalada na estrutura antiga. A medida foi definida para otimizar os trabalhos que serão realizados pela Prefeitura Municipal, que ficará responsável pela administração da unidade”, explica o secretário de Estado de Saúde de Mato Grosso, Juliano Melo.

O novo Hospital Estadual do Alto Tapajós, amplia e moderniza a rede estadual de saúde. E fortalece a oferta de atendimento de média e alta complexidade na região Norte do Estado.

Feira de Negócios será realizada em Alta Floresta

ASSESSORIA
SEBRAE/MT

Alta Floresta se prepara para dois dias de muita movimentação, sabores, produtos e oportunidades. Nos dias 11 e 12 de setembro, a Praça do Avião será palco do Feira de Negócios de Alta Floresta, iniciativa realizada pelo Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de Mato Grosso (Sebrae/MT), em parceria com a Prefeitura Municipal e com apoio da Sala do Empreendedor.

Mais do que um espaço para compras, a Feira foi pensada para aproximar quem empreende de quem consome. A proposta é criar um ambiente de

convivência no qual os empresários possam apresentar produtos e serviços, conquistar novos clientes, fortalecer suas marcas e estabelecer conexões capazes de gerarem novos negócios.

FEIRA, COM 40 EMPREENDEDORES, ACONTECERÁ NOS DIAS 11 E 12 DE SETEMBRO, NA PRAÇA DO AVIÃO

A iniciativa faz parte do Plano de Desenvolvimento Empresarial (PDE), desenvolvido ao longo de seis meses em Alta Floresta. Durante esse período, os empresários participantes tiveram acesso a uma programação voltada ao fortalecimento dos negócios,

com cursos, workshops, palestras e consultorias personalizadas.

Além de movimentar as vendas durante os dois dias, a expectativa é que o evento deixe resultados que permaneçam após o encerramento. “Para os empreendedores, cada contato feito, cada cliente conquistado e cada parceria iniciada pode representar uma nova oportunidade de crescimento”, avalia gerente da Regional Norte do Sebrae/MT

Para o público, a programação também promete uma experiência para toda a família. O evento reunirá 40 expositores de diferentes segmentos, como alimentação, vestuário, artesanato, comércio e prestação de serviços.

Churrascaria
SAFARI

Venha saborear
O MELHOR Churrasco

Rodízio
R\$ 70,00

Comercial
R\$ 45,00

Marmita G
R\$ 43,00

Marmita M
R\$ 35,00

Marmita P
R\$ 30,00

Rua F, 140 - Alta Floresta - MT (66) 9 9264-4638

Projeto do novo Plano Diretor é entregue à Câmara de Alta Floresta

Foto: Marcelo Batista/Assessoria de Imprensa - CMAF

ASSESSORIA
CÂMARA DE AF

O prefeito interino Robson Quintino (MDB) entregou, na manhã desta terça-feira, 1º, ao presidente da Câmara Municipal de Alta Floresta, vereador Francisco (Republicanos) a proposta de atualização do Plano Diretor do município.

O documento incorpora novos marcos legais e moderniza as diretrizes que deverão orientar o crescimento e o desenvolvimento urbano de Alta Floresta nos próximos anos.

DOCUMENTO PROPÕE MUDANÇAS NAS DIRETRIZES DE DESENVOLVIMENTO URBANO E ESTABELECE BASES PARA O FUTURO CRESCIMENTO DO MUNICÍPIO

Durante a entrega, Robson Quintino destacou que a elaboração da proposta foi construída a partir de um amplo processo de diálogo com a sociedade e com diferentes segmentos envolvidos no planejamento urbano.

Segundo ele, foram realizadas audiências públicas, além de mesas técnicas com vereadores, engenheiros, arquitetos e demais profissionais do município.



Proposta do novo Plano Diretor é modernizar a cidade

“As mudanças vêm com modernização. Temos muitos marcos legais que estamos trazendo para dentro do Plano Diretor. Foi um plano muito discutido, com audiências públicas que tiveram uma participação muito boa, além de mesas técnicas com os vereadores e com os técnicos da cidade, engenheiros e arquitetos. Fizemos um amplo diálogo”, afirmou.

Entre as principais mudanças previstas está a ampliação do perímetro urbano, medida que busca preparar o município para o crescimento e a expansão imobiliária. A atualização também estabelece diretrizes para o futuro parcelamento do solo, permitindo

que a expansão da cidade ocorra de forma planejada e alinhada às necessidades de infraestrutura e ordenamento urbano.

De acordo com o Prefeito, o novo Plano Diretor será

a legislação de referência para a construção e atualização de normas complementares. A proposta funciona como uma espécie de legislação estruturante, a partir da qual deverão ser organizados instrumentos

como o Código de Posturas e o Plano de Mobilidade Urbana.

“Esse Plano Diretor já vem como uma lei macro, uma lei guarda-chuva, onde teremos as leis complementares. Estamos trabalhando também no Plano de Mobilidade, que já teve início. A ideia é termos uma nova legislação moderna, condizente com a realidade e que possa dar suporte ao desenvolvimento de Alta Floresta”, explicou.

Com a entrega oficial do documento, a proposta passa a tramitar na Câmara Municipal. O presidente Francisco Ailton informou que o projeto será encaminhado à Secretaria Parlamentar para a adoção das providências necessárias e o cumprimento dos trâmites legais.

Paranaíta elabora novo Plano Municipal de Educação

ASSESSORIA

Paranaíta deu início à construção do novo Plano Municipal de Educação (PME), documento que irá estabelecer metas, objetivos e estratégias para as políticas educacionais do município pelos próximos dez anos.

FÓRUM MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO REUNIU PROFISSIONAIS, GESTORES E REPRESENTANTES DA COMUNIDADE PARA DISCUTIR AS PRIORIDADES DA EDUCAÇÃO

O primeiro passo foi dado durante o Fórum Municipal de Educação, realizado no dia 25 de agosto, no Plenário da Câmara Municipal de Vereadores. O encontro reuniu representantes da DRE de Alta Floresta, profissionais da educação, gestores, instituições e diferentes



Paranaíta planeja Educação para crianças até 10 anos

segmentos da comunidade.

A proposta é construir, de forma participativa, diretrizes que contribuam para o avanço da educação municipal, com atenção à inclusão e equidade, valorização dos profissionais e melhoria da qualidade do ensino.

A secretária municipal de Educação, Eliane Zanette, destacou que o fórum marca o início de um processo de diagnóstico, diálogo e planejamento.

“O Fórum representa apenas o primeiro passo. A

partir dele, inicia-se uma caminhada de diagnóstico, estudo, diálogo e participação social para definir onde estamos, onde queremos chegar e quais caminhos precisaremos percorrer nos próximos dez anos”, disse.

A elaboração do PME deverá envolver diferentes setores da sociedade, contribuindo para que as decisões sobre o futuro da educação de Paranaíta sejam construídas de maneira coletiva e alinhadas às necessidades da população.

Comunicado de Extravio de Diploma

Eu Geniane Santos Martins da Silva, RG: 2228483-4 SSP/MT e CPF: 055.499.031-80, comunico para os devidos fins que meu diploma do curso superior de Direito, emitido pela FADAF - Faculdade de Direito de Alta Floresta, foi extraviado, razão pela qual estou solicitando a 2ª via do referido diploma.

A AUTO PECAS E MECANICA 2 IRMAOS LTDA, pessoa jurídica de direito privado, inscrita no CNPJ sob o nº 59.963.644/0001-28, localizada na Av. Rotary Internacional, S/N, Bairro Santa Izabel, Peixoto de Azevedo/MT, CEP 78.530-000, torna público que requereu junto à Secretaria Municipal de Meio Ambiente, Mineração e Turismo de Peixoto de Azevedo - SEMMA, a Licença Prévia (LP), Licença de Instalação (LI) e Licença de Operação (LO) para a atividade 45.20-0-01 - Serviços de manutenção e reparação mecânica de veículos automotores. Responsável Técnico: Gillyard Cavalcanti Paixão - Engenheiro Civil, Engenheiro Agrícola e Ambiental e Engenheiro de Segurança do Trabalho. Contato: (66) 9 9603-6937.

UNIÃO INDUSTRIA E COMERCIO DE MADEIRAS LTDA, empresa portadora do CNPJ nº: 58.089.208/0001-09, torna público que requereu junto à SEMA-MT, a Alteração de Razão Social com Aproveitamento da Licença de Operação - L.O. nº 334891/2025, processo nº 16263/2023, para atividade de Serraria com desdobramento de madeira em bruto, localizada no município de Nova Bandeirantes - MT, não foi determinado EIA/RIMA. - Ouro Verde Soluções Ambientais (66) 3521-2723.

ENERGIA INSTÁVEL e consumidores sem respostas

JOSÉ VIEIRA
MATO GROSSO DO NORTE

Nos últimos meses, interrupções, oscilações e quedas bruscas no fornecimento de energia elétrica têm ocorrido com frequência, causando preocupação entre consumidores. Além dos transtornos provocados pela falta de energia, a instabilidade no sistema pode resultar em prejuízos materiais, especialmente com danos a equipamentos eletrônicos e eletrodomésticos.

QUEDAS E OSCILAÇÕES NO FORNECIMENTO PREOCUPAM MORADORES EM ALTA FLORESTA; PROCON ORIENTA CONSUMIDORES A REGISTRAR RECLAMAÇÕES

Televisores, geladeiras, micro-ondas, computadores e outros aparelhos podem ser afetados por variações repentinas na tensão da rede. Em alguns casos, o equipamento apresenta danos imediatos. Em outros, as oscilações podem contribuir para a redução da vida útil dos componentes eletrônicos.

Em Mato Grosso, consumidores têm buscado informações sobre as causas das interrupções e oscilações no fornecimento. A concessionária responsável pelo serviço, a Energisa, é alvo de reclamações de usuários que relatam dificuldades para obter informações e solucionar problemas por meio dos canais de atendimento.

Em Alta Floresta, a Câmara Municipal já recomendou que os consumidores formalizem reclamações junto aos canais de atendimento da concessionária e também recorram à Agência Estadual de Regulação dos Serviços Públicos Delegados de Mato Grosso



Foto: MT Norte

Assessor jurídico do Procon, Eduardo, orienta consumidores a registrarem reclamações

(AGER/MT), órgão responsável pela fiscalização dos serviços regulados.

O problema, segundo consumidores, está também na dificuldade de acesso aos canais de atendimento. Entre os contatos disponibilizados estão o telefone 0800 647 6464 e o WhatsApp (65) 99675-8719. Para assuntos relacionados especificamente à energia elétrica, também é informado o número 0800 727 0167. A AGER/MT disponibiliza ainda o e-mail ouvidoria@ager.mt.gov.br.

Apesar disso, consumidores relatam dificuldades para conseguir atendimento efetivo, principalmente diante de sistemas eletrônicos automatizados, o que aumenta a sensação de que não há um caminho simples para registrar a reclamação e obter uma resposta satisfatória.

Diante desse cenário, Mato Grosso do Norte procurou, nesta terça-feira, 1º, o Procon (Programa de Defesa do Consumidor) de Alta Floresta para saber quais alternativas estão disponíveis para consumidores que enfrentam problemas dessa natureza.

Segundo Eduardo Tobias

de Moraes, assessor jurídico do Procon de Alta Floresta, a AGER/MT é o órgão que possui competência técnica para fiscalizar situações relacionadas à qualidade do fornecimento de energia elétrica.

No entanto, o consumidor deve registrar formalmente a reclamação junto ao Procon, que é o órgão que poderá encaminhar essas reclamações para a AGER.

Ele esclarece que, mesmo não sendo o órgão mais adequado para acompanhar tecnicamente as reclamações referentes às quedas e oscilações no fornecimento, o Procon pode atuar como porta de entrada para o consumidor. A partir das reclamações formalizadas, o órgão pode solicitar informações à concessionária e, caso seja identificado um número elevado de ocorrências, encaminhar a demanda à agência reguladora.

“É importante que registre a reclamação no Procon para que nós possamos tomar as medidas, mesmo até encaminhar para os órgãos fiscalizadores. Nós fazemos toda a lista para poder ter um registro de reclamações e damos o

encaminhamento”, explica o advogado.

O assessor também reforçou que o consumidor deve procurar diretamente a agência reguladora. “É muito importante também fazer a reclamação junto à agência reguladora, que é a AGER. A AGER tem toda a competência técnica, técnicos e engenheiros elétricos que conseguem fazer essa fiscalização da rede elétrica”, acrescenta.

Tobias de Moraes pontua que, até o momento, o órgão não recebeu reclamações es-

pecíficas sobre quedas de energia.

Segundo ele, a maior parte das demandas atualmente está relacionada a cobranças consideradas fora do padrão pelos consumidores. “Até o momento não temos recebido reclamações referentes a isso”, observa.

Todavia, sua orientação é que os consumidores procurem o Procon para formalizar as ocorrências. O registro pode ajudar a identificar a dimensão do problema e possibilitar que o órgão adote medidas junto à concessionária e aos órgãos fiscalizadores.

Para abrir a reclamação, o consumidor deve levar documentos que permitam identificar a unidade consumidora.

MAIS RECLAMADA

Durante a entrevista, Eduardo Tobias de Moraes também comentou sobre o histórico de reclamações contra a Energisa relacionadas a outros problemas, principalmente cobranças consideradas indevidas ou fora dos valores habituais.

Em 2025, a Energisa Mato Grosso - Distribuidora de Energia S/A esteve no topo do ranking das empresas com mais reclamações do Procon, no Cadastro de Reclamações Atendidas, com o maior número de reclamações.

Três bairros de Alta Floresta recebem obras de pavimentação

ASSESSORIA

A Prefeitura de Alta Floresta autorizou, na segunda-feira, 31/08, o início das obras de pavimentação asfáltica nos bairros Flamboyant, Santa Maria e Parque dos Lagos. A medida faz parte do projeto de pavimentar 100% do perímetro urbano do município.

Além do asfalto, os serviços incluem drenagem de águas pluviais e sinalização viária. Diversas ruas

dos três bairros serão contempladas.

A execução ficará por conta da empresa Motta Terraplanagem e Serviços Ltda., com previsão de início dos trabalhos em até cinco dias após a autorização.

De acordo com as ordens de serviço, o prazo para execução dos contratos terá início a partir do quinto dia útil após o recebimento da autorização pela empresa responsável.



VOCÊ É NOSSO CONVIDADO PARA
UM ENCONTRO QUE VAI INSPIRAR,
INFORMAR E TRANSFORMAR!

CONEXÃO UNIFLOR

— EDUCAÇÃO, FAMÍLIA E FUTURO —

Diálogo, conhecimento e grandes novidades
para construirmos **juntos** o melhor futuro
para nossos alunos.



02 DE
SETEMBRO
DE 2026
ÀS 19H



SALÃO
NOBRE DA
UNIFLOR

ALTA FLORESTA - MT



BENEFÍCIOS

Venha ver o que o Colégio Uniflor
está trazendo para o seu filho e
descubra os ganhos que ele terá!



PALESTRA 1

**Aprender
a Conviver:**
o Socioemocional
em Todo Lugar

Fabiana Almeida

Assessora Pedagógica do LIV
e Pedagoga.

DE SÃO PAULO

Especialista em Docência
em Libras, Educação Inclusiva
e MBA em Práticas da
Diversidade e Inclusão.



PALESTRA 2

**Impactos das
Redes Sociais**

na Saúde Mental de
Crianças e Adolescentes

Mara de Oliveira Basso

Médica Psiquiatra



É DIA DE

GRANDES NOVIDADES!

LANÇAMENTO OFICIAL DAS
MATRÍCULAS E REMATRÍCULAS 2027

Em primeira mão, vamos apresentar inovações
pedagógicas, novas experiências e importantes
avanços que o Colégio Uniflor está preparando
para transformar ainda mais a educação
e o futuro dos nossos alunos.

**GRANDES NOVIDADES.
NOVOS BENEFÍCIOS.
MAIS OPORTUNIDADES PARA O SEU FILHO.**



SUA PRESENÇA É FUNDAMENTAL!

**PARTICIPE DESTA GRANDE ENCONTRO E FAÇA PARTE
DO FUTURO DO COLÉGIO UNIFLOR!**

*Contamos
com você!*