

SINOP**BLITZ DA LEI SECA TEM 22 PRESOS POR EMBRIAGUEZ**

Página - 7

**LEGISLAÇÃO****MELHORA NA COMPETITIVIDADE DO SETOR DE BASE FLORESTAL**

Página - 4

**GOOGLE E CHILE****INSTALAÇÃO DE CABO SUBMARINO QUE VAI LIGAR 3 CONTINENTES**

Página - 2

DIÁRIO DO ESTADO

TERÇA-FEIRA**O JORNAL DIÁRIO DO ESTADO DO MATO GROSSO**

Máx 26 | Mín 21



16 de Janeiro de 2024 | Ano V - Edição 1210 - R\$ 3,00 | Informações: 66 3535-1000 | www.diariodoestadomt.com.br | Fundado em 2019

DIVULGAÇÃO

LÍDER NACIONAL NA PECUÁRIA**Mato Grosso teve aumento de 14,4% no abate de bovinos ano passado**

Mato Grosso abateu 6,1 milhões de bovinos em 2023, o que representa um aumento de 14,4% em relação a 2022, segundo dados do Indea. A pecuária de corte é uma das principais atividades econômicas de Mato Grosso, o que coloca o estado como líder nacional no segmento.

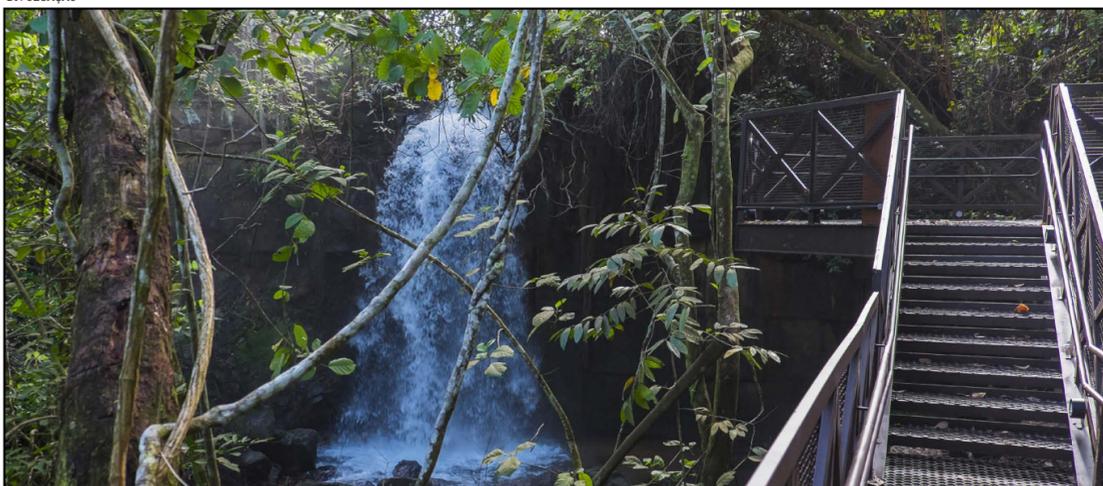
Página - 4

DIVULGAÇÃO

Terminal da Salgadeira: administrado pelo Sesc

O Terminal Turístico da Salgadeira, em Cuiabá, passa a ser administrado pelo Serviço Social do Comércio de Mato Grosso (Sesc-MT), a partir de hoje (16). A mudança na administração ocorre após assinatura do TAC firmado com o Governo e o Ministério Público do Estado (MPE).

Página 7

**Soja (saca 60Kg) Venda**

Sinop.....	R\$ 107,20
Sorriso.....	R\$ 107,80
Lucas R. Verde.....	R\$ 108,30
Nova Mutum.....	R\$ 108,70
Rondonópolis.....	R\$ 114,90

Fonte: IMEA

Milho (saca 60Kg) Venda

Sinop.....	R\$ 40,80
Sorriso.....	R\$ 41,80
Lucas R. Verde.....	R\$ 42,40
Nova Mutum.....	R\$ 43,10
Rondonópolis.....	R\$ 47,60

Fonte: IMEA

Arroz (saca 60Kg) Venda

Sinop	
Arroz Sequeiro Cultivar Primavera.....	R\$ 150,00
Sorriso	
Arroz Sequeiro Cultivar Primavera.....	R\$ 150,00

Fonte: AGROLINK

Algodão

Cuiabá.....	R\$ 122,38
Sorriso.....	R\$ 120,92
Lucas R. Verde.....	R\$ 121,22
Nova Mutum.....	R\$ 121,66
Rondonópolis.....	R\$ 123,80

Fonte: IMEA

Boi Gordo (Compra comercial)

Sinop.....	R\$ 204,42
Nova Mutum.....	R\$ 206,88
Rondonópolis.....	R\$ 207,67

Fonte: IMEA

Índice de preços

Cesta Básica.....	R\$ 753,56
-------------------	------------

Fonte: IMEA

Cotações**Dólar**
- 0,37 %
R\$ 4,857**Bovespa**
- 0,28 %
131.017,33 pts**Euro**
- 0,61 %
R\$ 5,321**Selic**
(11,75% a.a.)
Salário mínimo
R\$ 1.421**POR QUE É IMPORTANTE?****SONO E O CRESCIMENTO DOS MÚSCULOS**

A musculação tem se tornado uma atividade cada dia mais comum e de extrema importância na vida das pessoas. Dentre seus muitos benefícios estão a melhora da autoestima, a redução do colesterol e a melhora da imunidade.

Página - 8

SÃO JANUÁRIO**Valor do naming rights para aumentar orçamento da reforma**

O Vasco pretende usar a venda do naming rights para aumentar o orçamento da obra de São Januário. Internamente, a futura diretoria do clube associativo, que tomará posse no dia 22 de janeiro, dá o acordo como encaminhado.

DIVULGAÇÃO

Página - 6



encomendas centro-norte

ENVIOS EXPRESSOS



+150 Norte • Centro Oeste • Sudeste

LOCALIDADES

AGILIDADE
SEGURANÇA
RAPIDEZ

(65) 3623-2939
(65) 9 9699-3505

www.elogcomendas.com.br

Editorial

Dengue em alta

Dados recém-divulgados pelo Ministério da Saúde sobre a dengue confirmam o perigo sobre o qual especialistas e a Organização Mundial de Saúde alertavam: o número de mortes pela doença no ano passado foi o maior da série histórica iniciada em 2000.

As 1.094 vidas perdidas representam alta de 3,86% em comparação com 2022 e de 11% com 2015 —o terceiro ano com mais óbitos. Em 2001, foram só 43 mortes. Já o número de casos subiu 16,8% em relação a 2022; os 1.658.816 de 2023 só perdem para os 1.688.688 de 2015. No primeiro ano da série, foram pouco mais de 135 mil.

Essa tendência de alta tem aspectos multifatoriais. Um deles diz respeito ao fato de que há quatro sorotipos do vírus e que a imunidade é adquirida quando o indivíduo é contaminado por um deles, ficando ainda suscetível aos outros três.

O quarto sorotipo chegou ao Brasil em 2010 e foi naquele ano que o número de casos pela primeira vez chegou à casa de 1 milhão.

Há também fatores de longo prazo que sucessivos governos nas esferas federal, estadual e municipal têm negligenciado, como a infraestrutura precária do saneamento básico e a urbanização descontrolada a partir da derrubada de áreas verdes para construção de habitações irregulares.

A mudança climática causada pela emissão de gases de efeito estufa também piora a situação, com aumento das temperaturas, da duração das estações mais quentes do ano e das chuvas —condições ambientais favoráveis ao mosquito.

Essa conjuntura, aliada ao fenômeno El Niño, que aumenta a temperatura do oceano Pacífico, levou a OMS a emitir um alerta em janeiro do ano passado sobre a "ameaça pandêmica" da dengue e, em julho, outro sobre recorde de casos em 2023. Até mesmo regiões que historicamente não eram afetadas por casos autóctones, como Estados Unidos e Europa, agora são.

O Ministério da Saúde anunciou incorporação ao SUS da vacina japonesa Qdenga, aprovada para venda pela Anvisa em março de 2023, mas a autorização para uso no sistema público ficou presa até dezembro num labirinto burocrático.

No entanto o imunizante não deve servir como desculpa para que o poder público se exima de implementar medidas contínuas e de longo prazo que incrementem a infraestrutura sanitária e urbana e, principalmente, que se antecipem aos problemas gerados pela mudança climática.

//

Essa tendência de alta tem aspectos multifatoriais. Um deles diz respeito ao fato de que há quatro sorotipos do vírus e que a imunidade é adquirida quando o indivíduo é contaminado por um deles, ficando ainda suscetível aos outros três

//

Ranking dos Políticos

TRABALHADOR NÃO DEVERIA TER DIREITO DE RECUSA DO IMPOSTO SINDICAL, DIZ MARINHO

RANKING DOS POLÍTICOS

O ministro do Trabalho e Emprego argumentou que **o trabalhador não iria abrir mão dos benefícios**, portanto, não deveria ter o direito de recusar a contribuição.

IMAGEM DO DIA



Imagens, registradas pela equipe do site MídiaNews, do paredão do Portão do Inferno, na sexta (12), mostram a situação de risco em que ele se encontra. O trecho localizado na MT-251 registrou diversas quedas de bloco desde dezembro de 2023, e é interditado pela Secretaria Estadual de Infraestrutura sempre que há registro de chuvas, para evitar acidentes no local. Pelas imagens é possível ver também parte da tela de contenção já instalada no paredão, assim como alguns maquinários ao lado da pista. A tela instalada, até o momento, é toda vazada e tem cerca de dois metros de altura. Ela foi instalada para teste e a previsão é que chegue a 6 metros de altura. Em outros registros feitos no local é possível ver fissuras nas rochas e pequenos deslizamentos de terra que invadem a via. Uma equipe liderada pelo conselheiro Sérgio Ricardo, presidente do Tribunal de Contas do Estado, fez uma vistoria no trecho.



PODE RESCINDIR CONTRATO

A Secretaria Estadual de Infraestrutura determinou a paralisação da construção da nova sede da Diretoria da Polícia Civil, em Cuiabá. Conforme a Sinfra, foi instaurado um processo para rescisão do contrato com a Salver Construtora e Incorporadora, responsável. A decisão da Sinfra foi tomada por causa dos atrasos na obra, que tem valor estimado de R\$ 31 milhões. Conforme o cronograma do contrato, assinado no ano passado, neste momento já deveriam ter sido concluídos 34,89% da construção, mas apenas 9,97% foram entregues.

"EMANUEL CARA DE PAU"

O vereador Dilemário Alencar (Podemos) usou as redes sociais para divulgar um vídeo para criticar a "promessa" do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) de construir o Veículo Leve Sobre Trilhos (VLT) em Cuiabá. Emanuel esteve na quinta (11) com o Ministro das Relações Institucionais, Alexandre Padilha, para viabilizar o projeto na cidade. Ao todo, o investimento seria de R\$ 5 bilhões. "Não demorou uma semana a zombaria do Emanuel Pinheiro em dizer que iria construir um VLT em Cuiabá. O ministro da Casa Civil disse que é balela do prefeito. Quando anunciou, eu disse que ele era cara de pau porque em 2014 foi acusado pelo ex-governador Silval Barbosa de receber propina para não fiscalizar a obra", disse. "Aliás, ele ficou conhecido nacionalmente como o prefeito do paletó e agora vem com essa conversa. Vai trabalhar, tapar os buracos da cidade", concluiu.

13 MIL HABITANTES

O Governo do Estado oficializou a criação do município de Boa Esperança do Norte, no norte de Mato Grosso. A portaria é assinada pelo chefe da Casa Civil, Fábio Garcia, e foi publicada no Diário Oficial que circulou nesta semana. Com a publicação, a Secretaria de Estado de Fazenda (Sefaz) deverá estabelecer o percentual de alíquota fiscal do município. Já o Instituto de Terras de Mato Grosso (Intermat) deverá regularizar a cartografia estadual em relação às áreas do município. Boa Esperança do Norte foi emancipada pelo STF em outubro do ano passado. O município originou-se do desmembramento de Sorriso e Nova Ubitatã e possui cerca de 13 mil habitantes. Neste ano já poderá eleger seu primeiro prefeito e vereadores.



Coluna Tecnologia

Google e Chile se unem para instalar cabo submarino ligando três continentes



O Google e o Chile anunciaram, nesta quinta-feira (11), que vão se unir para instalar o primeiro cabo submarino de fibra óptica ligando América do Sul, Ásia e Oceania.

O projeto se chama "Projeto Humboldt" e visa ampliar a conexão digital entre as regiões. O cabo irá de Valparaíso (Chile) a Sydney (Austrália), terá 14,8 mil quilômetros de extensão e capacidade de tráfego de 144 TB por segundo. Espera-se que ele tenha vida útil de 25 anos.

Em coletiva de imprensa, o presidente do Chile, Gabriel Boric, anunciou o acordo com a gigante das buscas "após anos de trabalhos e alianças", segundo O Globo.

Ainda de acordo com Boric, o cabo Humboldt "consolida a posição do Chile como centro da atividade digital da América do Sul, o que abre oportunidades para novas indústrias, postos de trabalho e melhores condições trabalhis-

tas e de vida para milhares de pessoas".

Já o vice-presidente Global de Assuntos Governamentais e Políticas Públicas do Google pontuou que a instalação auxiliará a "estabelecer conexão física com a Ásia [e] será rota de comércio do século XXI".

O projeto contará com investimento de US\$ 55 milhões (R\$ 268 milhões, em conversão direta). A instalação do cabo começará no ano que vem deve ser finalizada em 2026. O nome do projeto, Humboldt, faz alusão ao geógrafo e astrônomo alemão Alexander von Humboldt (1769-1859), que também deu nome à Corrente de Humboldt, que percorre as costas chilena e peruana.

Os Estados Unidos, por meio de seu Departamento de Estado, se pronunciaram acerca do projeto e elogiaram-no, garantindo que o novo cabo vai acelerar "a conectividade digital e a integração da América do Sul e dos países insulares do Pacífico na economia mundial".

A lenga lenga do Portão do Inferno

A rodovia que liga Cuiabá a Chapada dos Guimarães se transformou em um tormento para turistas, moradores, estudantes, passantes e outros que necessitam chegar até a cidade de Chapada dos Guimarães. O assunto e o problema não são novos.

Chapada dos Guimarães está localizada na zona fisiográfica da Chapada, sendo parte da área da bacia Amazônica, onde estão os rios Teles Pires e Xingu e o afluente "Coluene", que são ricos em peixe e possui cachoeiras de raras belezas.

Portão do Inferno, um despenhadeiro que circunda parte da estrada Cuiabá-Chapada, é impressionante pela sua imponência e mistérios. Forma um dos grandes "cânions" que integram o conjunto de atrações turísticas.

O nome vem de um buraco profundo associado à garganta do diabo. O local é cercado por montes denominados "Dedo de Deus", "Morro de Santo Antônio" e "Morro de São Jerônimo". Este pequeno paraíso abriga ainda araras, arenito da serra e dunas de areia.

Jornais da época (1939-1977) trazem informações sobre a estrada que liga Cuiabá a Chapada dos Guimarães-MT, incluindo a situação do local denominado "Portão do Inferno", em Mato Grosso. Por exemplo, o Departamento de Estradas de Rodagens de MT, em aviso de Tomada de Preço 005/1977, publicado em jornal de 1977 já tornava público a contratação de empresa de engenharia para elaboração de projeto final de engenharia para obras de artes especiais, localizadas na rodovia 305, trecho Cuiabá-Chapada dos Guimarães, sobre os rios Mutuca, Peixes, Claro, Coxipó Mirim e no portal denominado Portão do Inferno, cujo edital foi publicado em 25 de março de 1977.

Em 1º de junho de 1978, o jornal o Estado de Mato Grosso, publicava a interdição do "Portão do Inferno" assim: "Tráfego Impedido: Chapada dos Guimarães" e, o motivo era nobre: "por motivo de construção de um viaduto, sobre o portão do inferno, no trecho da rodovia, o Detran-Departamento de Trânsito de MT, informa que só haverá condições de tráfego para caminhões leves, caminhões de dois eixos em carroceria de até 5 metros de comprimento, situação que vivenciamos nos dias atuais.

Em 2014, o governo do estado de Mato Grosso realiza avaliação técnica do local e decreta situação de emergência, após parecer da defesa civil do governo do estado. Em 2022, o corpo de bombeiros da capital detecta desmoronamento no local com preocupações para turistas e viajantes.

Em agosto de 2016, o Governo do Mato Grosso ressalta que muitos dos veículos que caíram no "Portão do Inferno" são casos de "desova". Mas informa que tem um projeto para a construção de uma nova rodovia ligando Cuiabá ao município de Chapada dos Guimarães, a MT-030, com 53 quilômetros de extensão. Mas, assim como acontece em outras regiões do estado, a nova rodovia ainda está em fase de projeto. E, no momento como está? Qual a situação da MT-030?



NEILA BARRETO

Atoleiro total.

Em 7 de abril de 2011, o governo do estado anuncia a transferência da construção do Teleférico de Chapada dos Guimarães para a Agecopa para agilizar o início das obras, por meio de um decreto autorizando a Agência Estadual de Execução dos Projetos da Copa do Mundo Fifa Brasil 2014 (Agecopa) a executar as obras do teleférico no Parque Nacional da Chapada dos Guimarães.

A assinatura do documento transferiu parcialmente o contrato administrativo da Secretaria de Estado de Desenvolvimento do Turismo (Sedtur) à Agecopa. São tantas as novidades por aquelas bandas que, como aparecem, somem e, a população fica "a ver navios", coisas de políticos e políticas e suas varinhas mágicas.

Em 2017, um projeto de contemplação do portão do inferno, inovador, arrojado e de qualidade foi apresentado à imprensa pela prefeitura municipal de Chapada dos Guimarães. Por onde anda esse projeto? Visa a melhoria da rodovia e o turismo? "Um sonho para todo chapadense e mato-grossenses".

O jornal "A Gazeta Digital" noticiou que imagens de satélites registraram movimentação de blocos do Portão do Inferno desde 2017, movimento este, intensificado em 2019. Por que o assunto não é priorizado pelo ICMBio? Afinal o Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade, ICMBio, é o órgão ambiental brasileiro responsável por propor, implantar, gerir e proteger as unidades de conservação federais.

Não parece isso que o ICMBio vem fazendo. Pelo contrário, tem apenas colocado empecilhos para que o governo do estado de mato grosso possa resolver o problema. Enquanto isso, vidas vão se perdendo!

Qual o motivo da demora para em conjunto com outros órgãos e autoridades não resolverem a situação. Estão esperando uma tragédia como a do Capitólio? No Centro-Oeste de Minas Gerais, quando uma rocha se desprendeu de um cânion e caiu sobre uma embarcação onde estavam 10 pessoas. Todos morreram e 27 pessoas de outras lanchas ficaram feridas.

A população aguarda que autoridades, deputados, órgãos ambientais, governo do Estados e outros movimentos se juntem para resolver a situação da rodovia entre Cuiabá e Chapada, passando pelo Portão do Inferno o mais breve possível. Vaidades e politicagens devem ser desprezadas em benefício da população.

NEILA BARRETO É JORNALISTA, HISTORIADORA E PRESIDENTE DO INSTITUTO HISTÓRICO E GEOGRÁFICO DE MATO GROSSO

EXPEDIENTE

DIÁRIO DO ESTADO

DIÁRIO DO ESTADO MT GRÁFICA E EDITORA LTDA
CNPJ: 22.770.157/0001-39



Diário do Estado de Mato Grosso

SINOP
Rua dos Angelins, 10 Sala 02 - Jardim das Oliveiras - Sinop-MT
CEP 78552-442 Caixa Postal 180

CUIABÁ
Rua dos Angelins, 10 Sala 02 - Jardim das Oliveiras - Sinop-MT
CEP 78552-442 Caixa Postal 180

Diretor-Geral
Carlos Oliveira

Diretor de Redação
José Roberto Gonçalves

Editor de Política
Clemerson Mendes

Diagramação e Artes
Thiago Slovinski

E-mails

atendimento@diariodoestadomt.com.br
comercial@diariodoestadomt.com.br

redacao@diariodoestadomt.com.br

Fone: 66 3535-1000

OS ARTIGOS DE OPINIÃO ASSINADOS POR COLABORADORES SÃO DE RESPONSABILIDADE EXCLUSIVA DE SEUS AUTORES

ASSINATURAS

Sinop - R\$ 600,00 anual
Outras cidades - R\$ 800,00 anual



www.diariodoestadomt.com.br

Plano Plurianual para o quadriênio 2024-2027 é aprovado pela ALMT

GESTÃO. Receita orçamentária estimada para os próximos 4 anos é de R\$ 153 bilhões

DA REPORTAGEM

O Plano Plurianual para o quadriênio 2024-2027, elaborado pelo Governo de Mato Grosso, foi aprovado nesta quinta-feira (11.01), em segunda votação, pela Assembleia Legislativa, com diretrizes e metas estratégicas de médio prazo para políticas públicas de resultado à população mato-grossense. Para os quatro anos, a receita orçamentária prevista é de R\$ 153 bilhões, o que corresponde a 70% a mais que ao PPA 2020/2023, que era de R\$ 90 bilhões.

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

Serão priorizados investimentos nos seguintes eixos: social, econômico, ambiental, infraestrutura, digital e institucional.

“O PPA tem como norte uma gestão pública voltada para resul-

tados, inovação, ética, transparência e equilíbrio fiscal, a partir da união de esforços e diálogo permanente com a sociedade, os Poderes, os entes federativos e as instituições, e foco no cidadão”, afirmou o governador Mauro Mendes.

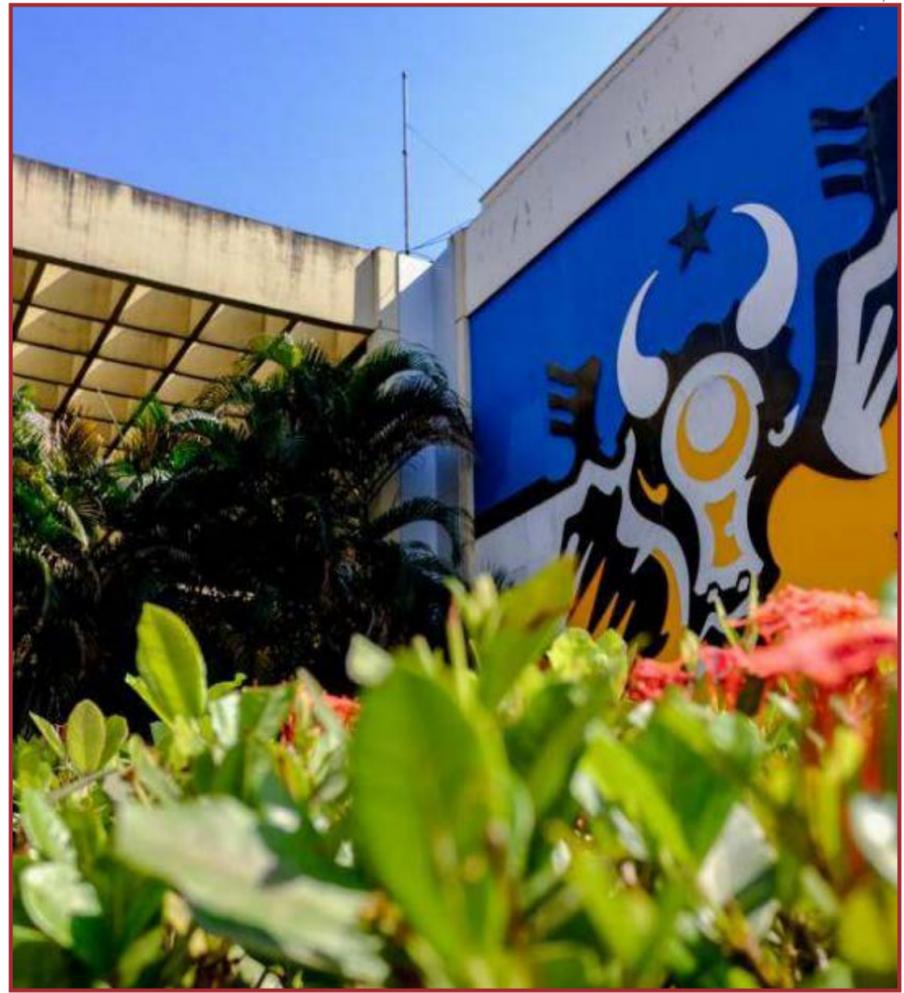
O eixo social tem como objetivo a ampliação do acesso às políticas públicas sociais e redução das desigualdades sociais, com ações nas áreas da educação, saúde, segurança pública, assistência social, cultura e lazer, de modo que a atuação do Estado esteja focada nas pessoas, direitos sociais, necessidades e bem-estar.

Já o eixo econômico estabelece políticas públicas que visam tornar Mato Grosso mais atrativo e competitivo e melhorar a articulação com os entes federados e as partes interessadas, gerando emprego e renda.

A preservação e conservação ambiental dos biomas e dos recursos naturais e o fortalecimento de estratégias socioeconômico ambiental sustentável do Estado são a meta principal do eixo ambiental.

O eixo infraestrutura visa ampliar e integrar a infraestrutura de transporte (modais, pessoas e logísticas), promover o acesso universal à água e ao saneamento básico e promover o desenvolvimento das cidades.

Pela primeira vez no PPA, o eixo digital busca desenvolver ações que melhorem o acesso e a qualidade dos serviços prestados aos cidadãos, com a simplificação e ampliação dos serviços digitais e fortalecimento dos sistemas de tecnologia e inovação. O eixo institucional considera as ações voltadas para organização do próprio Estado, de forma a promover uma administração pública transparente, participativa, eficiente e eficaz, com resultados efetivos para a sociedade mato-grossense e com o equilíbrio fiscal necessário. Além desses, há outros dois eixos para ações que serão desenvolvidas pelo Judiciário, Legislativo, Tribunal de Contas do Estado (TCE) e Defensoria Pública e outro para agregar programas e ações que possuem padrão de programação estabelecido para todos os órgãos e entidades.



Investimentos nos eixos social, econômico, ambiental, infraestrutura, serão prioridade

ENERGIA ELÉTRICA

Nove entidades filantrópicas terão isenção no ICMS

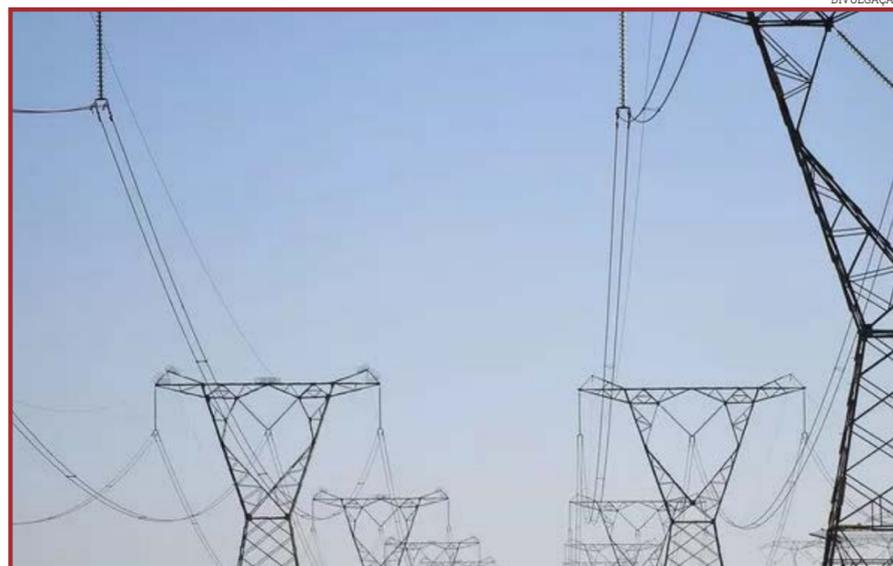
DA REPORTAGEM

O Governo de Mato Grosso concedeu isenção do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) incidente na tarifa de energia elétrica para nove entidades filantrópicas de saúde do Estado, classificadas como beneficentes, em 2024. As entidades situadas em seis municípios foram contempladas com percentuais de isenção que variam entre 57% e 100%.

Das nove unidades de saúde beneficiadas, a Associação Espírita Beneficente Paulo de Tarso, de Rondonópolis, terá isenção total de 100%. Já a Associação Beneficência Poconeana (Poconé) e Associação de Proteção à Maternidade e à Infância de Cuiabá terão a conta de energia reduzida em 95% e 90%, respectivamente, em relação ao ICMS. Os percentuais de desconto na energia elétrica de cada unidade constam na Portaria nº 253/2023.

De acordo com a Secretaria de Fazenda (Sefaz), entre os critérios utilizados para definir os percentuais do benefício fiscal está a quantidade de leitos disponibilizados pela instituição para atendimento pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Além de reconhecer a importância do trabalho prestado pelas instituições,



Benefício é definido por percentuais que podem chegar a 100%

a isenção de ICMS fortalece desenvolvimento social e assistencial no estado e contribui para que as entidades possam investir esse recurso em projetos que atendam à população assistida.

A isenção do ICMS é concedida de janeiro a dezembro e não pode ultrapassar o limite de R\$ 100 mil mensais por instituição. O benefício fiscal é concedido por meio da adesão de Mato Grosso ao Convênio ICMS 19/16, do Conselho Nacional

de Política Fazendária (Confaz), que autoriza os estados isentarem o ICMS da energia elétrica para hospitais filantrópicos. As entidades que tiverem interesse em aderir ao benefício devem fazer o pedido via sistema e-Process, disponibilizado no site da secretaria, utilizando o modelo “Regime Especial/Pedido de Termo de Acordo”.

O requerimento deve ser direcionado à Unidade de Política Tributária Estadual (UPTE), com documen-

tos como atos constitutivos da entidade, demonstrativos contábeis e procuração, até o mês de setembro de cada ano.

Após análise do processo, por se tratar de benefício fiscal que isenta a cobrança do ICMS, a inclusão da instituição na lista beneficiados é encaminhada ao Confaz para autorização. Dessa forma, as instituições de saúde filantrópicas só usufruirão da isenção após a autorização e publicação das legislações.

ELEIÇÕES 2024

Dilmar rebate Gisela e vê interesse no apoio a Fábio

DA REPORTAGEM

O deputado estadual Dilmar Dal Bosco (União), líder de governo na Assembleia Legislativa, disse à imprensa que tem “muito mais moral” para falar em candidatura no União Brasil em Cuiabá, onde ocorre a disputa entre o deputado Eduardo Botelho e o federal licenciado Fábio Garcia, do que a deputada federal em exercício Gisela Simona (União).

Disse ainda que teve 42.156 votos na eleição passada, para o quarto mandato na Assembleia Legislativa, enquanto Simona, que disputou para federal – segundo ele – que teve R\$ 3,5 milhões de recursos partidários para a campanha, fez “só 28.896 votos”.

“É até ruim para mim responder, até porque eu fui presidente desse partido quando ainda era o PFL, Democrata e União Brasil. Dentro do partido, ter esse tipo de atitude, esse tipo de conversa, baixa no meu ponto de vista, uma mulher que está lá, o interesse é dela quando ela questiona, na matéria, que deve haver algum interesse é meu na Assembleia Legislativa. Eu queria que ela explicasse qual é esse interesse,

eu estou deputado no quarto mandato, fiz 42.156 votos, em detrimento dela, gastar 3,5 milhões de recursos para campanha, vindo de cota feminina e fazer só 28.896 votos em todo o Estado. Eu fiz 42 mil para estadual”, argumentou.

“Eu tenho muito mais moral do que ela, talvez, aí e nunca a questioneei por isso. O interesse é dela...ela é suplente né...ela poderá assumir a cadeira se o Fabinho for candidato, vencer e assumir a Prefeitura de Cuiabá. Eu acho desnecessário o comentário que ela fez. Como ela já fez com o Jaime Campos, com o Júlio Campos. O Júlio foi o segundo estadual do nosso partido mais votado em Cuiabá, perdeu só para o Botelho. Ele tem título aqui, reside em Cuiabá, como que não pode opinar(?)”, questionou Dal Bosco.

“Eu fiz 1748 votos dentro da Capital, de Cuiabá, tendo todos os setores segmentados. E muitos dos setores me acompanham em quem a gente declinar a apoiar em Cuiabá. Eu acho que eu tenho muito mais moral do que ela e nunca faria o contrário, difamando como ela fez sobre a minha pessoa. Desnecessário”, completou.

MDB DE CUIABÁ

Baleia Rossi está insatisfeito com falsas de declarações

DA REPORTAGEM

Carlos Bezerra, ex-deputado federal e presidente estadual do MDB, declarou nesta quarta-feira (10) que ainda não há definições em relação ao diretório municipal de Cuiabá. De acordo com ele, o presidente nacional da sigla, Baleia Rossi, está insatisfeito com supostas declarações feitas em seu nome.

Bezerra enfatizou que nada foi discutido e mesmo com o deputado federal Emanuelzinho (MDB) buscando Baleia para assumir a presidência em Cuiabá, não existe a possibilidade de interferência por parte do presidente nacional. “Isso tudo é fofoca. O próprio Baleia está muito irritado, estão atribuindo

do a ele coisas que ele nunca disse. Não há essa possibilidade de interferência, está entendido? Essa possibilidade é zero”, afirmou Bezerra.

A disputa pela presidência do MDB em Cuiabá está atualmente dividida em dois grupos, um liderado pelo prefeito Emanuel Pinheiro e outro pela deputada estadual Janaina Riva. O prefeito defende o nome do filho para a presidência do diretório e conta com o apoio do deputado estadual Juca do Guaraná. Por outro lado, Janaina conta com o apoio do deputado federal Juarez Costa, dos deputados estaduais Doutor João e Thiago Silva, além do próprio Bezerra. Ela defende o apoio ao pré-candidato Eduardo Botelho



O presidente nacional da sigla não gostou de declarações em seu nome

(União) para a prefeitura de Cuiabá, enquanto Emanuel busca uma aliança com o PT e a federação Brasil da Esperança. Em relação ao suposto

apoio ao PT, Bezerra também negou qualquer tratativa com a Federação, destacando que nada foi decidido até o momento.



“Ela vira deputada se ele for prefeito”

MT teve aumento de 14,4% no abate de bovinos em 2023

LÍDER NACIONAL NA PECUÁRIA. Foram abatidas 6,1 milhões de cabeças de gado no ano passado com a soja

DA REPORTAGEM

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

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

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

O secretário-adjunto de Investimentos e Agrogênesis da Secretaria Estadual de Desenvolvimento Econômico (Sedec), Anderson Lombardi, afirmou que o setor voltou a reerguer com a ajuda do Estado após a pandemia.

“O Governo do Estado colocou a mão para ajudar o setor gerando aumento de produção, consequentemente um aumento de valores agregados nos produtos primários, empregos e renda. O setor passou por dificuldades as quais foram agravadas na pandemia, época em que a comercialização ficou travada. Diante disso, o Estado melhorou os benefícios fiscais da indústria para estimular a recuperação”, destacou.

Cáceres é o município que mais produz bovinos para o abate. Das mais de 6 milhões abatidas no ano passado, 244,7 mil são da região. No ranking dos 10 maiores produtores de carne



Manejo em Sorriso

de corte, aparecem seguido de Cáceres: Tangará da Serra, com 236,3 mil cabeças; Vila Bela da Santíssima Trindade, 222,9 mil; Pontes e Lacerda, 185,3 mil; Brasnorte, 153,7 mil; Juara, 153,4 mil; Alta Floresta, 134 mil; Colíder, 133,7 mil, e Campo Novo do Parecis, 130,8 mil.

O cumprimento das exigências sanitárias pelos estabelecimentos ru-

rais é acompanhado e exigido pelo Indea, que emite a Guia de Transito Animal (GTA), documento obrigatório para a movimentação de animais, inclusive para abate. O coordenador de Defesa Sanitária Animal do Indea, João Marcelo Néspoli, explicou que a certificação sanitária é condição fundamental para atingir os mercados mais exigentes

e Mato Grosso é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde Animal (OMSA) com risco insignificante para Doença da Vaca Louca, livre de febre com vacinação e a caminho do reconhecimento internacional de livre sem vacinação em 2025.

“As nossas Unidades Veterinárias presentes em todos os municípios, exceto São Pedro da Cipa,

certificam a não ocorrência destas doenças e outras exóticas e de notificação obrigatória listadas pela OMSA. Além disso estão em fase de controle outras doenças dos bovinos como brucelose, tuberculose e raiva”, pontuou.

PROCESSAMENTO DE COURO

Mato Grosso tam-

bém é o estado que recebe peças de couro cru para processamento em relação a outros estados, sendo responsável por 18,0% da participação nacional, seguido por Mato Grosso do Sul (12,6%) e São Paulo (11,2%), de acordo com informações divulgadas em dezembro do ano passado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

FLORESTA

Legislação melhora competitividade do setor de base florestal de MT

DA REPORTAGEM

2024 começou com duas leis sendo aprovadas pelo legislativo e executivo de Mato Grosso. Uma delas, é a atualização da Lei Complementar n. 785/2024, que inclui na LC 592/2017 artigo que prevê a “emissão de Autorização do Corte de Árvores Isoladas — ACAI”.

Já a segunda lei aprovada trata da ampliação da validade da Autorização para Exploração dos Planos de Manejo Florestal Sustentável (PMFS) de 12 para 24 meses, excetuando os períodos de restrição da atividade de corte, arraste e transporte na floresta no período chuvoso.

O ajuste da segunda lei aprovada ocorre por meio da Lei Complementar (LC) n. 786/2024, que alterou o artigo da LC n. 592/2017, que dispõe sobre o Programa de Regularização Ambiental (PRA), disciplina o Cadastro Ambiental Rural (CAR), a regularização ambiental dos imóveis rurais e o licenciamento ambiental das atividades poluidoras ou utilizadoras de recursos naturais no estado.

Os projetos são de autoria do deputado estadual e coordenador da Frente Parlamentar da Agropecuária de Mato Grosso (FPA-MT), Dilmar Dal Bosco e abordadas

pelo Centro das Indústrias Produtoras e Exportadoras de Madeira de Mato Grosso (Cipem). Com 4,7 milhões de hectares de florestas nativas conservadas em áreas privadas, Mato Grosso é modelo de produção sustentável de madeira no Brasil. Através de técnicas de manejo florestal são produzidos por ano 4,4 milhões de metros cúbicos (m³) de madeira no estado.

O comércio internacional da madeira nativa mato-grossense movimentou US\$ 83,6 milhões em 2023. Entre os estados brasileiros exportadores, Mato Grosso ocupa a 4ª posição no ranking, tendo embarcado 81 mil toneladas do produto florestal no ano passado.

O estado é responsável por 2,29% das vendas externas de madeira no Brasil e por 98% na região Centro-Oeste do país, conforme dados estatísticos do Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa) e do Ministério do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços (Mdic).

Além da importância socioeconômica regional, a produção de madeira sustentável contribui com a arrecadação de impostos. O setor de base florestal recolheu R\$ 66,2 milhões aos cofres do governo estadual em 2022, indica o Observatório da Indústria.



Atualizações permitem remoção de árvores isoladas nas propriedades rurais



Participar para cuidar!

AVISO DE RESULTADO DE LICITAÇÃO PROCESSO LICITATÓRIO Nº 256/2023

MODALIDADE: PREGÃO PRESENCIAL SRP Nº 063/2023
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS-SRP.
FORMA DE JULGAMENTO: MENOR PREÇO POR ITEM

A Prefeitura Municipal de Confresa/MT torna público, para o conhecimento dos interessados, o resultado do Processo Licitatório na modalidade PREGÃO PRESENCIAL Nº063/2023 conforme segue:

OBJETO: PREGÃO PRESENCIAL DE REGISTRO DE PREÇOS PARA EVENTUAL E FUTURA AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO, SENDO MATERIAL DE LIMPEZA PARA ATENDER AS NECESSIDADES DAS SECRETARIAS DO EXECUTIVO MUNICIPAL, JUNTAMENTE A PREFEITURA MUNICIPAL DE CONFRESA - MT.

HOMOLOGADO/ADJUDICADO para a seguinte empresa:
EMPRESA:

SOMA COMERCIO E SERVIÇOS LTDA
CNPJ: 26.877.656/0001-80
ENDEREÇO: AV ALZIRA SANTANA (RES S GONCALO)
BAIRRO: IKARAY QUADRA17 LOTE 02
CIDADE: VARZEZA GRANDE - MT.
CEP: 78.130-634
FONE: (65) 9306-4988/ (65) 9608-5764
EMAIL: HEDILSONRAFAEL@HOTMAIL.COM

Vencedora dos itens 02, 03, 04, 05, 06, 08, 09, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 48, 54, 56, 63, 64, 74, 76, 78, 79, 80, 83, 84, 85, 98, 99, 102, 105, 111, 117, 118, 121, 126, 127, 131, 132, 133, 134, 136, 138, 142, 143, 144, 148, 149, 151, 155, 164, 165, 166, 168

EMPRESA:
JONATHAN SILVA LUZ
CNPJ: 30.709.546/0001-87
ENDEREÇO: AV PREFEITO VALDEMIR ANTONIO DA SILVA
BAIRRO: CENTRO 58
CIDADE: NOVO SANTO ANTONIO-MT
CEP: 78.674-000
FONE: (66) 8402-9167
EMAIL: jonathanluz@hotmail.com

Vencedora dos itens 01, 07, 18, 21, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 45, 48, 54, 56, 63, 64, 74, 76, 78, 79, 80, 83, 84, 85, 98, 99, 102, 105, 111, 117, 118, 121, 126, 127, 131, 132, 133, 134, 136, 138, 142, 143, 144, 148, 149, 151, 155, 164, 165, 166, 168

do Certame no valor global de R\$1.821.173,01 (Um Milhão e Oitocentos e Vinte e Um Mil e Cento e Setenta e Três Reais e Um Centavo).

Registro de Preços válido por um período de 12 meses, visto que a empresa atendeu todos os requisitos do Edital e seus Anexos.

Confresa - MT, 15 de JANEIRO de 2024.

CEZAR QUEIROZ DA SILVA
PREGOIRO
PORTARIA Nº 007/2023.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONFRESA - MT
66.3564-0318 CNPJ 31364978/0001-50 RUA CENTRO OESTE, 296, CENTRO - CEP 78562-000

GLACSTONE CARAMORI - FAZENDA NOSSA SENHORA APARECIDA II, CPF Nº 694.040.709-04, torna público que requereu à SAMATEC - Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente, Ciência e Tecnologia de Sorriso, Licença Prévia, Licença de Instalação e Licença de Operação para atividade de ARMAZÉNS DE GRAOS, localizada no município de Sorriso/MT. Não foi determinado EIA/RIMA.

GUILHERME DE MARCHI, CPF 256.081.588-57, torna público que requereu à Secretaria de Estado de Meio Ambiente - SEMA/MT, LAC - Licença por Adesão e Compromisso, para atividade de Secagem e Armazenamento de Grãos, localizada no município de Ipiranga do Norte /MT. Não foi determinado EIA/RIMA.

MERCADO E ACOUGUE COMPRE BEM LTDA, inscrito no CNPJ Nº 30.038.677/0001-80, torna público que requereu junto a Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente, Ciência e Tecnologia-SAMATEC, Sorriso-MT a Renovação da Licença de Operação (LO) para a atividade de comércio varejista de carnes - açougues. Localizado na Avenida Vereador Elias Maciel, nº 1458, Residencial Mário Raiter, Município de Sorriso/MT. Não foi determinado o EIA-RIMA.

A.C.Vale Cooperativa Agroindustrial CNPJ: 77.863.223/0031-22, torna público que irá requerer a Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável SDS - Sinop, Licença Prévia e Licença de Instalação da atividade de manutenção e reparação de veículos automotores (automóveis, caminhonetes, ônibus, caminhões, tratores e motocicletas, etc.) localizado na Avenida João Pedro Moreira de Carvalho II nº 1573, São Cristóvão, Município de Sinop - MT. Não foi determinado elaboração de Estudo de Impacto Ambiental.

R. L. KNUPP & R. C. DE OLIVEIRA LTDA - CNPJ nº 44.763.032/0001-14, torna público que requereu junto à Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável de SINOP/MT, as Licenças Ambientais - Modalidade: Licença Prévia (LP); Licença de Instalação (LI) e Licença de Operação (LO), para atividade: Manutenção e reparação de veículos automotores (automóveis, caminhonetes, ônibus, caminhões, tratores e motocicletas etc.) Localizada na Rua João Pedro Moreira de Carvalho, nº 2465 - Bairro de Chácara, município de SINOP-MT.

A PAVESI CONSTRUTORA E INCORPORADORA LTDA., inscrita no CNPJ sob nº 16.751.362/0001-54, vem tornar público que requereu junto à Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável a Licença Prévia (LP), Licença de Instalação (LI), e Licença de Operação (LO) para as obras de infraestrutura para implantação do loteamento urbano denominado Jardim de Monet Etapa "C", localizada na Avenida dos Tarumãs, Lote nº 143/C, Bairro Eunice, com área total de 79.440,00 m², no município de Sinop-MT, coordenadas geográficas Lat.: 11°51'43,00"S; e Long.: 55°32'12,00"W.

MERCADO E ACOUGUE COMPRE BEM LTDA, inscrito no CNPJ nº 30.038.677/0001-80, torna público que requereu junto a Secretaria Municipal de Agricultura, Meio Ambiente, Ciência e Tecnologia-SAMATEC, Sorriso-MT a Renovação da Licença de Operação (LO) para a atividade de comércio varejista de carnes - açougues. Localizado na Avenida Vereador Elias Maciel, nº 1458, Residencial Mário Raiter, Município de Sorriso/MT. Não foi determinado o EIA-RIMA.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CLÁUDIA - MT

A Prefeitura Municipal de Cláudia, CNPJ nº 01.310.499/0001-04, torna público que requereu junto a Secretaria Municipal do Meio Ambiente, a Licença Prévia e Licença de Instalação (LP) E (LI) para Pavimentação Asfáltica e Drenagem de Águas Pluviais em diversas Ruas do Bairro Florestal e na Avenida Marechal Cândido Rondon lado direito e esquerdo no Bairro Industrial no município de Cláudia/MT.

A Prefeitura Municipal de Cláudia, CNPJ nº 01.310.499/0001-04, torna público que requereu junto a Secretaria Municipal do Meio Ambiente, a Licença Prévia e Licença de Instalação (LP) E (LI) para Conservação de Pavimento com Micro Revestimento em diversas Ruas do município de Cláudia/MT.

RC PUBLICAÇÕES 66 99984-4633

EXTRATO ATAS DE REGISTRO DE PREÇO PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA UBRATÁ MT

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 255/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE TECIDOS, AVIAMENTOS - PROMITENTE 50.665.210 FERNANDO RODRIGUES VERISSIMO, INSCRITA NO CNPJ: 50.665.210/0001-77 - VALOR DA ATA: R\$ 51.450,65 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 067/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 256/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE TECIDOS, AVIAMENTOS - PROMITENTE BASTOS LICITACOES LTDA, INSCRITA NO CNPJ 49.400.601/0001-80 - VALOR DA ATA: R\$ 12.030,10 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 067/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 257/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE TECIDOS, AVIAMENTOS - PROMITENTE CAROLINE DISTRIBUIDORA DE ARTIGOS DO VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS LTDA, INSCRITA NO CNPJ: 19.496.182/0001-61 - VALOR DA ATA: R\$ 81.244,18 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 067/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 258/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE TECIDOS, AVIAMENTOS - PROMITENTE LEMA COMERCIO DE PRODUTOS DE LIMPEZA LTDA, INSCRITA NO CNPJ: 40.686.937/0001-87 - VALOR DA ATA: R\$ 26.201,00 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 067/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 259/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE TECIDOS, AVIAMENTOS - PROMITENTE MARIA JOSE DOS REIS NETO EPP, INSCRITA NO CNPJ 10.226.940/0001-57 - VALOR DA ATA: R\$ 153.845,43 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 067/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 260/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE TECIDOS, AVIAMENTOS - PROMITENTE MORETO & SEGATI LTDA, INSCRITA NO CNPJ: 05.803.723/0001-42 - VALOR DA ATA: R\$ 148.512,00 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 067/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 261/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE TRANSPORTE ESCOLAR - PROMITENTE TRANSPORTES ESCOLARES - LTDA, INSCRITA NO CNPJ: 22.201.992/0001-58 - VALOR DA ATA: R\$ 130.200,00 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 069/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 262/2023 - DATA: 11/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE TRANSPORTE ESCOLAR - PROMITENTE A. B. F. DA SILVA, INSCRITA NO CNPJ: 37.047.856/0001-22 - VALOR DA ATA: R\$ 236.640,00 - VIGÊNCIA: 11/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 069/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 263/2023 - DATA: 12/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE REPAROS E MANUTENÇÃO DE PONTES DE MADEIRA - PROMITENTE R. ALVES DA SILVA CONSTRUTORA, INSCRITA NO CNPJ: 40.309.451/0001-20 - VALOR DA ATA: R\$ 1.377.394,00 - VIGÊNCIA: 12/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 070/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 264/2023 - DATA: 12/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE FRETAMENTO - PROMITENTE EVERALDO LEISMANN ME, INSCRITA NO CNPJ 15.865.770/0001-74 - VALOR DA ATA: R\$ 200.200,00 - VIGÊNCIA: 12/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 071/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 265/2023 - DATA: 12/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE FRETAMENTO - PROMITENTE A. B. F. DA SILVA, INSCRITA NO CNPJ: 37.047.856/0001-22 - VALOR DA ATA: R\$ 95.800,00 - VIGÊNCIA: 12/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 071/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 266/2023 - DATA: 12/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE TENDAS PIROMIDAL - PROMITENTE GOIA INDÚSTRIA DE TENDAS LTDA, INSCRITA NO CNPJ 48.610.641/0001-94 - VALOR DA ATA: R\$ 189.567,00 - VIGÊNCIA: 12/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 072/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 267/2023 - DATA: 12/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE LAVAGEM E HIGIENIZAÇÃO DE VEÍCULOS - PROMITENTE 41.747.281 TALITA FREIRE SANTOS ARAUJO, INSCRITA NO CNPJ 41.747.281/0001-28 - VALOR DA ATA: R\$ 16.617,00 - VIGÊNCIA: 12/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 073/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 268/2023 - DATA: 12/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE LAVAGEM E HIGIENIZAÇÃO DE VEÍCULOS - PROMITENTE 52.080.191 FABRICO DA SILVA MACHADO, INSCRITA NO CNPJ 52.080.191/0001-42 - VALOR DA ATA: R\$ 45.127,00 - VIGÊNCIA: 12/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 073/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 269/2023 - DATA: 12/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE LAVAGEM E HIGIENIZAÇÃO DE VEÍCULOS - PROMITENTE JOÃO VICTOR FERNANDES SOARES SANTANA 054459912180, INSCRITA NO CNPJ 42.501.853/0001-57 - VALOR DA ATA: R\$ 146.035,00 - VIGÊNCIA: 12/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 073/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 270/2023 - DATA: 13/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE MUDAS DE FLORES, GRAMA E PLANTAS ORNAMENTAIS - PROMITENTE SITIO MORREINHOS LTDA ME, INSCRITA NO CNPJ 20.884.020/0001-80 - VALOR DA ATA: R\$ 324.706,05 - VIGÊNCIA: 13/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 076/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 271/2023 - DATA: 14/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE UTENSÍLIOS DE COPA E COZINHA - PROMITENTE CUIABÁ COMERCIO DE PRODUTOS DE LIMPEZA LTDA, INSCRITA NO CNPJ 21.058.617/0001-38 - VALOR DA ATA: R\$ 82.529,10 - VIGÊNCIA: 14/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 074/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 272/2023 - DATA: 14/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE UTENSÍLIOS DE COPA E COZINHA - PROMITENTE MARIA JOSE DOS REIS NETO LTDA, INSCRITA NO CNPJ 10.226.940/0001-57 - VALOR DA ATA: R\$ 358.530,70 - VIGÊNCIA: 14/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 074/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 273/2023 - DATA: 14/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE UTENSÍLIOS DE COPA E COZINHA - PROMITENTE SUPER UTIL COMERCIAL LTDA ME, INSCRITA NO CNPJ 15.392.562/0001-03 - VALOR DA ATA: R\$ 189.879,64 - VIGÊNCIA: 14/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 074/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 274/2023 - DATA: 14/12/2023 - OBJETO: PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE EMPRESA DE EVENTOS PARA APRESENTAÇÕES MUSICAIS - PROMITENTE 38.065.765 DAIANE CAROLINE BELTRAME ZANELLA, INSCRITA NO CNPJ 38.065.765/0001-82 - VALOR DA ATA: R\$ 100.275,00 - VIGÊNCIA: 14/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 077/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 275/2023 - DATA: 15/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE CESTAS BÁSICAS MONTADAS - PROMITENTE AURORA STEFENE RODRIGUES EIRELI EPP, INSCRITA NO CNPJ 36.974.707/0001-46 - VALOR DA ATA: R\$ 205.000,00 - VIGÊNCIA: 15/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 079/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 276/2023 - DATA: 18/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS - PROMITENTE AURORA STEFENE RODRIGUES EIRELI EPP, INSCRITA NO CNPJ 36.974.707/0001-46 - VALOR DA ATA: R\$ 197.498,94 - VIGÊNCIA: 18/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 078/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 277/2023 - DATA: 18/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS - PROMITENTE MARIA CAROLINE MORAIS SILVA ME, INSCRITA NO CNPJ: 19.568.383/0001-27 - VALOR DA ATA: R\$ 46.077,96 - VIGÊNCIA: 18/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 078/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 278/2023 - DATA: 18/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO E SERVIÇOS DE INSTALAÇÃO OU TROCA DE VIDROS, PERSIANAS, PEDRA DE GRANITO, DIVISÓRIAS E OUTROS - PROMITENTE MARMORARIA SULLY LTDA, INSCRITA NO CNPJ: 51.070.591/0001-04 - VALOR DA ATA: R\$ 118.410,00 - VIGÊNCIA: 18/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 075/2023.

ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 279/2023 - DATA: 18/12/2023 - OBJETO: AQUISIÇÃO E SERVIÇOS DE INSTALAÇÃO OU TROCA DE VIDROS, PERSIANAS, PEDRA DE GRANITO, DIVISÓRIAS E OUTROS - PROMITENTE REFLETO GLASS TECH COMERCIO DE VIDROS LTDA, INSCRITA NO CNPJ: 30.173.327/0001-26 - VALOR DA ATA: R\$ 1.432.751,00 - VIGÊNCIA: 18/12/2024 - ORIGEM: PREGÃO PRESENCIAL Nº 075/2023.

PREFEITURA MUNICIPAL DE MARCELÂNDIA RESULTADO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 048/2023 - SRP

A Prefeitura Municipal de Marcelândia/MT, através de sua Pregoeira e Equipe de Apoio, torna público o RESULTADO do julgamento referente ao Pregão Eletrônico nº 048/2023, cujo objeto é o Registro de preços para futura e eventual aquisição de gêneros alimentícios, Carnes, Hortifrutigranjeiros, para manutenção das diversas Secretarias do Município de Marcelândia/MT. Sagrou-se vencedor as empresas: ATACAMA SUPERMERCADO ATACAREJO LTDA, inscrita no CNPJ nº 20.259.103/0001-88, vencedora de 70 itens, com o valor de R\$ 1.760.964,71; S T MACHADO & MACHADO LTDA, inscrita no CNPJ nº 08.799.516/0001-50, vencedora de 73 itens, com o valor de R\$ 2.014.222,29; NABELLA COMERCIO DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS LTDA, inscrita no CNPJ nº 27.981.389/0001-50, vencedora de 04 itens, com o valor de R\$ 88.680,30; NAKA EXPRESS GÊNEROS ALIMENTÍCIOS LTDA, inscrita no CNPJ nº 28.072.565/0001-01, vencedora de 02 itens, com o valor de R\$ 79.249,40; COMERCIAL LUAR LTDA, inscrita no CNPJ nº 02.545.557/0001-33, vencedora de 32 itens, com o valor de R\$ 186.011,10 VALOR TOTAL DA LICITAÇÃO: R\$ 4.129.127,80 (Quatro milhões, cento e vinte e nove mil, cento e vinte e sete reais e oitenta centavos). Publique-se.

Marcelândia/MT, 15 de Janeiro de 2024.
Gisele Aparecia da Silva Pires - Pregoeira Oficial



1º OFÍCIO EXTRAJUDICIAL DE SINOP COMARCA DE SINOP - ESTADO DE MATO GROSSO

REGISTRO DE IMÓVEIS, TÍTULOS E DOCUMENTOS

EDITAL DE INTIMAÇÃO

A Oficial do Cartório do 1º Ofício Sinop/MT, nos termos do art. 26 da Lei nº 9.514/97, INTIMA o Sr. OZEIAS MIGUEL DA SILVA - CPF: 008.345.862-07 a comparecer em Cartório, na Rua das Nogueiras, n.º 1.108, Centro de Sinop/MT, entre 09 e 17 horas nos dias úteis de segunda a sexta-feira, e no prazo improrrogável de 15 (quinze) dias, a contar deste Edital, para PAGAMENTO (purgação da mora) dos valores devidos em atraso, no total de R\$ 11.744,32 (onze mil, setecentos e quarenta e quatro reais e trinta e dois centavos), bem como eventuais acréscimos de juros, correções e despesas legais até a data do pagamento, referente ao Contrato de Aquisição de Terreno e Construção de Imóvel, Mútuo e Alienação Fiduciária em Garantia - Carta de Crédito Individual FGTS/Programa Minha Casa Minha Vida - CCFGTS/PMCMV - SFH. Com utilização do FGTS do Comprador, datado de 18 de Setembro de 2019, Contrato nº 8.4444.2071877-0, registrado sob o nº 02, na matrícula nº 71.874, deste Cartório, o qual constitui a PROPRIEDADE FIDUCIÁRIA do imóvel LOTE nº 38, da QUADRA nº 25, com área de 240,00m², situado no Loteamento denominado "RESIDENCIAL CIDADE ALTA", no Município de Sinop, Estado de Mato Grosso, sob pena de vencimento antecipado de toda a dívida, consolidação da propriedade do imóvel em favor do credor fiduciário - CAIXA ECONÔMICA FEDERAL, e imediata execução da dívida através de leilão extrajudicial do imóvel.

Sinop-MT, 11 de janeiro de 2024.

Aparecida Maria Hartmann
Registradora

1º Ofício Extrajudicial do Sinop/MT
Hury de Souza Barros
Registrador Substituto



Rua das Nogueiras, 1108 - Fone: (66) 3531-2501 - CEP 78550-200 - SINOP - MT | officio1@oficiocsinop.com.br

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONFRESA - MT RESULTADO DE JULGAMENTO - INEXIGIBILIDADE Nº 019/2023 PROCESSO LICITATÓRIO Nº 245/2023 - INEXIGIBILIDADE DE LICITAÇÃO - Nº 019/2023

CREDENCIAMENTO OBJETO: CREDENCIAMENTO PARA CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA REALIZAÇÃO DE EXAMES DE IMAGENS (TOMOGRAFIAS) PARA ATENDER AS NECESSIDADES DO HOSPITAL MUNICIPAL JUNTAMENTE COM A SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE CONFRESA/MT. A Prefeitura Municipal de CONFRESA-MT, leva ao conhecimento dos interessados acerca do julgamento dos documentos de habilitação, referente ao Credenciamento na forma de Inexigibilidade de Licitação nº019/2023, destinado a contratação de empresa para realização de exames de imagens (tomografia). No dia 11 de janeiro de 2024, as 14h30min, a Comissão Permanente de Licitação, instituída pela Portaria 008 de 09 de Janeiro de 2023, reuniu-se na Secretaria Municipal de Administração da Prefeitura Municipal de CONFRESA, na Sala de Licitação à Rua 13 de Maio, Nº 215, Centro, com o objetivo de julgar a documentação recebida da empresa interessada no Credenciamento. Após análise detalhada de todos os requisitos exigidos no edital, a Comissão de Licitação, DECIDE HABILITAR a participante, conforme segue, sendo credenciada: CLINIMED DIAGNOSTICO LTDA - CNPJ nº 22.399.579/0001-40 Concluído os trabalhos do Julgamento nº001/2024, o presidente da CPL, determina a publicação do presente resultado no site oficial do Município, no Diário Oficial dos Municípios (AMM) e Portal Transparência do Município para ciência dos interessados. Confresa-MT, 15 de janeiro de 2024.

RESULTADO DE JULGAMENTO - INEXIGIBILIDADE Nº 020/2023 PROCESSO LICITATÓRIO Nº 253/2023 - INEXIGIBILIDADE DE LICITAÇÃO - Nº 020/2023

CREDENCIAMENTO OBJETO: CREDENCIAMENTO PARA CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE EXAMES DE RESSONÂNCIA MAGNÉTICA, COM O OBJETIVO DE ATENDER OS PACIENTES EM CONDIÇÕES DE BAIXA RENDA JUNTO A SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE CONFRESA/MT. A Prefeitura Municipal de CONFRESA-MT, leva ao conhecimento dos interessados acerca do julgamento dos documentos de habilitação, referente ao Credenciamento na forma de Inexigibilidade de Licitação nº020/2023, destinado a contratação de empresa para prestação de serviços de exames de ressonância magnética. No dia 04 de janeiro de 2024, as 14h00min, a Comissão Permanente de Licitação, instituída pela Portaria 008 de 09 de Janeiro de 2024, reuniu-se na Secretaria Municipal de Administração da Prefeitura Municipal de CONFRESA, na Sala de Licitação à Rua 13 de Maio, Nº 215, Centro, com o objetivo de julgar a documentação recebida da empresa interessada no Credenciamento. Após análise detalhada de todos os requisitos exigidos no edital, a Comissão de Licitação, DECIDE HABILITAR a participante, conforme segue, sendo credenciada: CLINIMED DIAGNOSTICO LTDA - CNPJ nº 22.399.579/0001-40 Concluído os trabalhos do Julgamento nº001/2023, o presidente da CPL, determina a publicação do presente resultado no site oficial do Município, no Diário Oficial dos Municípios (AMM) e Portal Transparência do Município para ciência dos interessados. Confresa-MT, 08 de janeiro de 2024.

CEZAR QUEIROZ DA SILVA
Presidente Comissão de Licitação
PORTARIA Nº 008/2023

VAGA DE EMPREGO

Enviar currículo no e-mail:
evolution.sinop@gmail.com

RECEPÇÃO E
RELACIONAMENTO AO CLIENTE

HORÁRIO:
DAS 10H:00-14H:00 E DAS 18H:00-22H:00

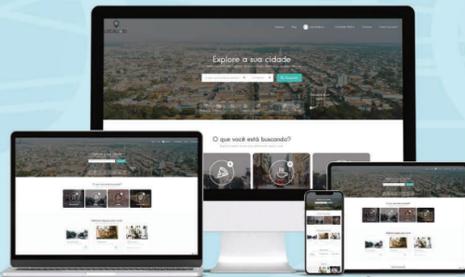
ACADEMIA

EVOLUTION

AV. DOS PINHEIROS, 2412 - JARDIM DAS OLIVEIRAS, SINOP | MT



LOCALIZEI



Um guia completo de Sinop.
Tudo o que você procura a um clique!

Lista digital Guia Local
Agenda Cultural Lazer e Turismo

Q | www.localizei.com.br

Aponte a câmera do seu celular e fale conosco agora:



© localizei_sinop



Valor do naming rights para aumentar orçamento da reforma de São Januário

VASCO. Além do naming rights, empresa pretende adquirir outras propriedades do complexo

DA REPORTAGEM

O Vasco pretende usar a venda do naming rights para aumentar o orçamento da obra de São Januário. Internamente, a futura diretoria do clube associativo, que tomará posse no dia 22 de janeiro, dá o acordo como encaminhado.

Futuro presidente, Pedrinho tem acordo verbal com José Roberto Iamacchia, dono da Crefisa. As partes se reuniram no ano passado e aguardam apenas a posse do ex-jogador para avançar e fechar as negociações.

Iamacchia pretende ver o projeto antes da assinatura do contrato, mas o Vasco não trata isso como empecilho. É normal que o empresário queira ver onde ficarão estampadas as marcas da empresa. O projeto de reforma ainda não está definido.

Atualmente, o Vasco aguarda a aprovação do projeto de Lei do Potencial Construtivo para avançar na reforma de São Januário. Os valores giram em torno de R\$ 500 milhões. É com esse dinheiro que o Vasco projeta realizar a reforma e ampliação de São Januário para cerca de 43 mil pessoas. A eventual receita do naming rights será usada para incrementar o projeto. Vale ressaltar que o estádio não é da SAF e pertence ao clube associativo.

A ideia da Crefisa é que a Crefipar, empresa do grupo, assuma o projeto de São Januário. Recentemente, a Crefipar venceu a licitação da Arena Barueri.

Os valores ainda estão sendo discutidos. O ge ouviu de pessoas envolvidas no projeto que a tendência é que o clube receba um pouco acima do valor de mercado, uma vez que a Crefisa também projeta ter as propriedades de outras áreas do complexo de São Januário, como a piscina, academia, entre outras coisas. O mesmo aconteceu no CT do Palmeiras, por exemplo.



Pedrinho está apalavrado com a Crefisa



eLOG
encomendas centro-norte

+150 Norte • Centro Oeste • Sudeste
LOCALIDADES

ENVIOS EXPRESSOS



**AGILIDADE
SEGURANÇA
RAPIDEZ**



(65) 3623-2939



(65) 9 9699-3505

www.elogcomendas.com.br

Terminal Turístico da Salgadeira passa a ser administrado pelo Sesc

A PARTIR DE HOJE. Troca na administração ocorre após rescisão com antiga concessionária e assinatura de TAC com o M

DA REPORTAGEM

O Terminal Turístico da Salgadeira, em Cuiabá, passa a ser administrado pelo Serviço Social do Comércio de Mato Grosso (Sesc-MT), a partir desta terça (16). A mudança na administração ocorre após assinatura do Termo de Ajustamento de Conduta (TAC) firmado com o Governo de Mato Grosso e o Ministério Público do Estado (MPE).

Neste primeiro momento de transição da administração, o estacionamento no local não será cobrado, apenas controlado, e o restaurante ficará fechado para reestruturação. Além disso, a visitação ao local e três pontos de banho estarão liberados.

O Terminal Turístico passará por obras para melhorar o atendimento e o lazer dos mato-grossenses, garantindo a preservação ambiental da Salgadeira. E, após a reforma, contará com Centro de Atendimento ao Turista (CAT), Centro de Interpretação Ambiental e novas atividades.

Conforme o secretário de Estado de Desenvolvimento Econômico (Sedec), César Miranda, a troca de concessionária foi a melhor solução encontrada, uma vez que a empresa anterior não cumpriu com o contrato. "Resolvemos este imbróglio após a rescisão da atual concessionária e assinatura do TAC. Agora, faremos a transição para o Sesc, uma entidade que tem expertise no assunto e poderá en-

tregar um atendimento de qualidade para população mato-grossense deste que é um dos pontos de turismo e lazer mais importantes do Estado", afirmou o secretário.

A Sedec irá auxiliar o Sesc-MT durante a transição de administração, durante seis meses. Com apoio da Secretaria de Estado de Infraestrutura e Logística, foi realizada uma vistoria nesta segunda (15) para levantar as reformas e reparos que deverão ser feitos no espaço.

"Estivemos em reunião com o Sesc para tratar da transição nesta sexta (13). O Sesc já treinou toda a sua equipe para assumir a Salgadeira, o que trará melhorias no atendimento para quem visitar o local. Eles têm experiência e conhecimento nessa área", observou a secretária adjunta de Administração Sistêmica, Andrea Moraes.

Depois do período de transição, a partir de 15 de julho, o Sesc assumirá 100% da gestão do Terminal Turístico Salgadeira.

"A entidade, que preza pela qualidade e pela sustentabilidade, agradece a confiança e o apoio do governo estadual neste processo. Certamente, será um ponto de referência que ficará na história, assim como o Sesc Arsenal, que é um dos principais pontos de visita de turismo do estado", afirmou o presidente do Sistema Fecomércio-MT, José Wenceslau de Souza Júnior.



Visitação ao local e três pontos de banho estarão liberados nesse período de transição

CINEMA NACIONAL

Curta-metragem com equipe feminina conquista prêmios mundo afora

DIVULGAÇÃO



A Janela da Íris foi produzido e idealizado pela Fantasia Filmes

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Com estreia no LA Independent Women Film Awards em outubro deste ano, o curta-metragem independente "A Janela de Íris", produzido e idealizado pela produtora audiovisual Fantasia Filmes, vem conquistando diversos prêmios nos festivais internacionais.

Baseado em histórias reais e cada vez mais frequentes no Brasil, o enredo aborda o trabalho análogo à escravidão com a história de três mulheres atravessadas por um passado conturbado – esse encontro abre uma janela tranca-

da rumo a um novo destino para elas. Vencedor na categoria Melhor Filme Sobre Empoderamento Feminino no Sydney Indie Short Festival, o curta levou ainda os prêmios de melhor atriz no Hong Kong Indie Film Festival, Melhor Diretora no Rotterdam Independent Film Festival e no Berlin Shorts Award, além de conquistar a categoria Best Short International Film no Paris Lady Movie-Makers Festival.

"É uma felicidade enorme ver um projeto como esse ser tão bem recebido pela crítica internacional, especialmente por abordar um

tema tão importante, que merece toda atenção. As atrizes deram um show de atuação, bem como toda equipe, e isso tem nos rendido destaque em importantes festivais da cena independente no mundo", diz Luciana Malavasi, diretora e roteirista do curta, que é também atriz e criadora da Fantasia Filmes.

O curta também foi selecionado para dois festivais em Cannes: o Cannes Arts Fest e o Cannes World Film Festival. Além disso, o projeto possui equipe majoritariamente feminina – diretora, roteirista, diretora de arte e fotografia, além de elenco

composto por três atrizes –, algo que não se vê todo dia no cenário audiovisual. Assim, a "A Janela de Íris" também aborda a sororidade e a força que as mulheres encontram quando se unem.

A produção executiva é de Luciana Malavasi – que assina também o roteiro e a direção do curta –, Livia Lourenço e Alexia Godoy – que também é diretora de fotografia da obra –, com direção de arte por Daniela Aldrovandi e elenco composto por Myriam Pimental (interpretando Íris), Livia Lourenço (que faz a personagem Ana) e Ana Costa (que interpreta Joana).

SINOP

Nova blitz da lei seca tem 22 presos por embriaguez

DA REPORTAGEM

A segunda operação Lei Seca, iniciada na sexta (12), na Avenida André Maggi, em Sinop, teve 85 testes de bafômetros aplicados e 22 motoristas, que beberam acima do permitido, foram presos por embriaguez.

Houve 41 notificações a condutores por dirigir sob efeito de álcool. Quatro pessoas foram presas por tráfico de drogas, 22 porções de cocaína e uma de maconha apreendidas.

De acordo com o relatório da 19ª Circunscrição Re-

gional de Trânsito (Ciretran) e Polícia Militar, 169 pessoas acabaram multadas por dirigir sem carteira de habilitação, licença e demais infrações, 56 veículos (29 motos e 27 carros) foram apreendidos. Dos 82 veículos que passaram pelo local, 61 foram autuados.

Além da Polícia Militar e Departamento Estadual de Trânsito, também participaram da operação a Polícia Civil, Polícia Penal, Guarda Civil Municipal, Corpo de Bombeiros, Sistema Socioeducativo e Perícia Oficial e Identificação Técnica (Politec).

FOTO: DIVULGAÇÃO



56 veículos também foram apreendidos

AUMENTO ILEGAL NA MENSALIDADE ESCOLAR?

Lei 9.870/99 prevê que o aumento na mensalidade escolar deve ser proporcional à variação de custos de pessoal e de custeio, comprovado mediante apresentação de planilha de custo.



@SenadoFederal

Por que o sono é tão importante para o crescimento dos músculos?

COLUNA TECNOLOGIA. Quem quer aumentar massa magra, precisa incluir em sua rotina ter uma boa noite de sono

DA REPORTAGEM

A musculação tem se tornado uma atividade cada dia mais comum e de extrema importância na vida das pessoas. Dentre seus muitos benefícios estão a melhora da autoestima, a redução do colesterol e a melhora da imunidade. Porém, se você quer crescer, é importante dedicar-se a ter uma boa noite de sono, e não apenas ir à academia todos os dias.

A musculação, quando realizada de forma intensa e regular, e aliada a uma dieta equilibrada, auxilia o organismo a eliminar gordura e a incrementar a massa muscular. Embora a musculação possa queimar mais calorias do que os exercícios aeróbicos, dependendo da intensidade e frequência dos treinos, essa não é sua principal contribuição para a perda de peso.

O aumento do volume muscular, um processo conhecido como hipertrofia, é um dos principais benefícios da musculação. Os músculos necessitam de energia para desempenhar as atividades cotidianas.

Assim, quando uma pessoa possui músculos mais desenvolvidos e volumosos, essa musculatura requer mais energia. Isso resulta em uma queima acelerada de calorias e, conseqüentemente, na perda de peso. Dessa forma, a musculação estimula um metabolismo mais rápido, favorecendo o consumo de calorias, mesmo quando a pessoa está em repouso.

O sono desempenha um papel crucial no crescimento e reparo dos músculos do corpo humano. Logo abaixo listamos 4 funções importantes dos músculos ligados diretamente com a qualidade do sono.

Funções restauradoras: durante o sono, o organismo realiza as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas.

Hormônios de crescimento: o hormônio de crescimento é produzido durante todo o dia, mas à noite sua produção se eleva durante o sono profundo. Este hormônio é um dos protagonistas no processo de crescimento muscular.

Anabolismo: alguns hormônios, como a testosterona e o GH (hormônio do crescimento), essenciais para o crescimento muscular, são liberados durante o sono profundo.

Reparo muscular: para ficar mais forte e musculoso, suas fibras musculares precisam se romper em um nível microscópico e, quando voltam a crescer, você ganha força. Esse processo ocorre principalmente enquanto você dorme.

Por outro lado, dormir mal ou pular noites de sono podem ter conseqüências catastróficas para o corpo. Muitos desses efeitos colaterais são cumulativos, sendo sentidos apenas depois de algum tempo. Confira quais as principais conseqüências de problemas para dormir:

Aumenta o risco de doenças: sem o descanso noturno, o corpo libera menor quantidade de interleucinas, substâncias que agem contra vírus e bactérias. Isso pode desencadear depressão, doenças cardíacas, derrame e, segundo o Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos, alguns tipos de tumor.

Diminui o metabolismo: a melatonina, além de equilibrar o sono, é um poderoso regulador da ação da insulina e controla todos os pontos do balanço energético do corpo.



DIVULGAÇÃO

Entenda por que dormir bem é importante

Enfraquece o sistema imunológico: o principal meio de recuperação do organismo é o sono. Se você não dorme, mais trabalho ele terá para combater infecções e doenças.

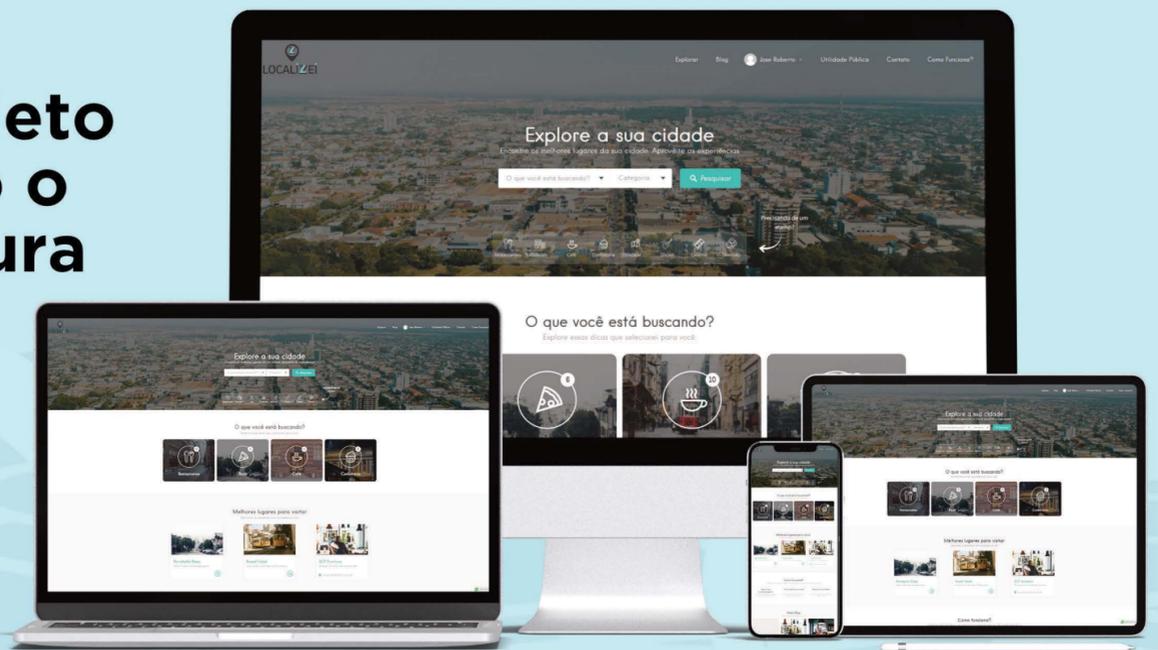
Aparecimento de olheiras: se o corpo não descansa, as olheiras surgem devido à alta concentração de melanina ou em decorrência do congestionamento dos vasos capilares da região em torno dos olhos.

Linhas de expressão ficam visíveis: com menos hidratação, linhas finas se tornam mais evidentes.

Dificuldade em atividades simples no trabalho: passar muitos dias sem dormir direi-

to faz com que o seu cérebro fique cansado. Aumenta o risco de diabetes: quem dorme pouco também produz mais cortisol, o hormônio do estresse, responsável pela resistência à insulina.

Um guia completo de Sinop. Tudo o que você procura a um clique!



 Lista digital

 Guia Local

 Agenda Cultural

 Lazer e Turismo

 | www.localizei.com.br

Aponte a câmera do seu celular e fale conosco agora:



LOCALIZEI

 [localizei_sinop](https://www.instagram.com/localizei_sinop)