

JUROS ELEVADOS

TCU PODE APURAR VENDA CASADA NO CRÉDITO RURAL NO ESTADO

Página -3



19 ANOS DE PRISÃO

HOMEM QUE MATOU MULHER E ARRASTOU CORPO É CONDENADO

Página -7



CASO JOCA

JUSTIÇA MANDA PROSSEGUIR AÇÃO CONTRA CÔMPANHIA POR MORTE DE CÃO

Página - 7

PRECISANDO PUBLICAR EM DIÁRIOS OFICIAIS? ENTÃO ESSE É O LUGAR

RC PUBLICAÇÕES OFICIAIS *****

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO DO ESTADO

JORNAIS DIÁRIOS NO ESTADO NO BRASIL

66 99984-4633



WEBSITE

DIVULGAÇÃO

DIÁRIO DO ESTADO

O JORNAL DIÁRIO DO ESTADO DO MATO GROSSO



QUINTA-FEIRA

SINOP



Política fiscal impulsiona investimentos e atrai atenção do mercado imobiliário

A política pública financeira adotada pela Prefeitura de Sinop tem se consolidado como um importante vetor de desenvolvimento econômico e segurança jurídica para o setor produtivo, especialmente na construção civil. A recente atualização da legislação do ISSQN já começa a gerar resultados concretos.

Página - 7

DIVULGAÇÃO



Nanoempreendedorismo: categoria amplia oportunidade e fortalece economia local

Página - 7

Soja (saca 60Kg) Venda

Sinop.....	R\$ 102,90
Sorriso.....	R\$ 103,60
Lucas R. Verde.....	R\$ 104,20
Nova Mutum.....	R\$ 104,70
Rondonópolis.....	R\$ 110,90

Fonte: IMEA

Milho (saca 60Kg) Venda

Sinop.....	R\$ 47,80
Sorriso.....	R\$ 48,00
Lucas R. Verde.....	R\$ 47,70
Nova Mutum.....	R\$ 47,10
Rondonópolis.....	R\$ 51,90

Fonte: IMEA

Arroz (saca 60Kg) Venda

Sinop.....	R\$ 60,00
Amoz Sequeiro Cultivar	
Primavera.....	R\$ 60,00
Sorriso.....	
Amoz Sequeiro Cultivar	
Primavera.....	R\$ 60,00

Fonte: AGROLINK

Algodão

Culabá.....	R\$ 107,41
Sorriso.....	R\$ 105,92
Lucas R. Verde.....	R\$ 106,18
Nova Mutum.....	R\$ 106,57
Rondonópolis.....	R\$ 108,36

Fonte: IMEA

Boi Gordo (Compra comercial)

Sinop.....	R\$ 292,00
Nova Mutum.....	R\$ 295,00
Rondonópolis.....	R\$ 295,00

Fonte: IMEA

Índice de preços

Cesta Básica.....	R\$ 801,12
Fonte: IMEA	

Cotações

	Dólar -1,13 % R\$ 5,319
	Bovespa 3,25 % 171.688,69
	Euro -1,32 % R\$ 6,217

Selic
(15% a.a.) Salário mínimo R\$ 1.621,00

GOLPES FINANCEIROS

Dados reais, engenharia social e IA

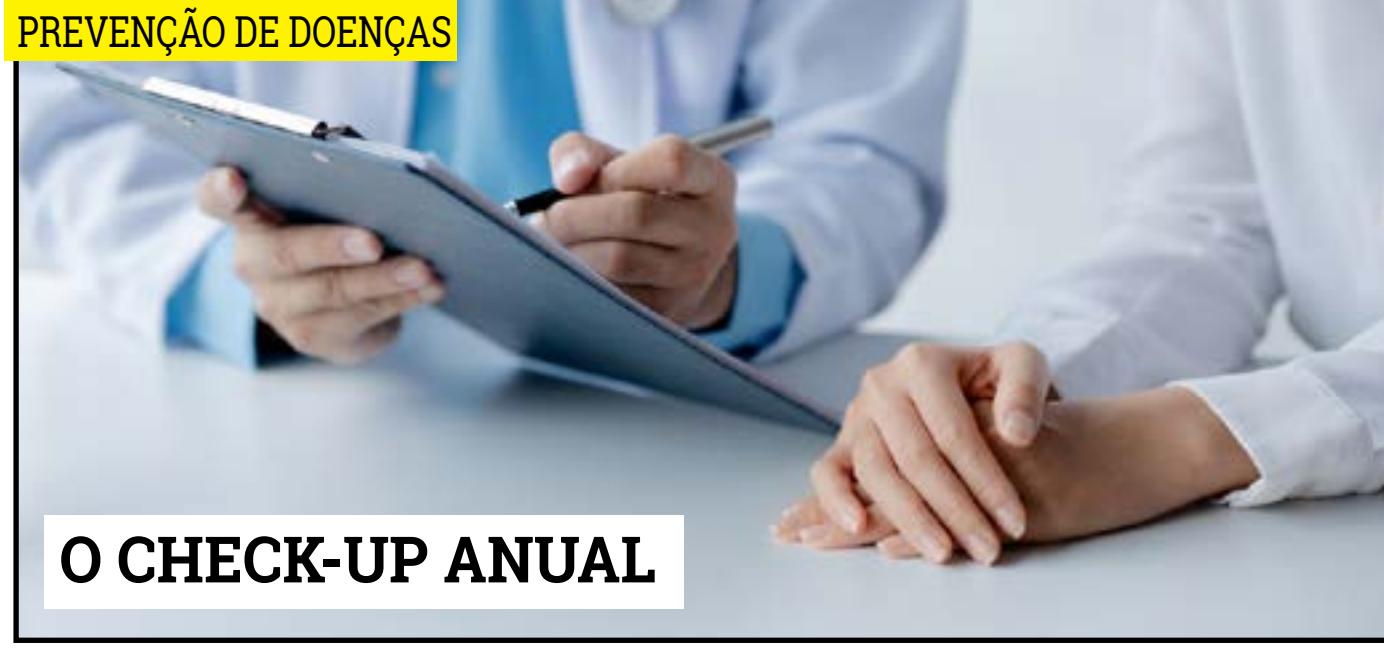
DIVULGAÇÃO



Os golpes financeiros no Brasil deixaram de ser ações pontuais e improvisadas para se tornarem operações cada vez mais sofisticadas, organizadas e convincentes. Utilizando dados reais, falsas situações de urgência, centrais de atendimento fraudulentas e até recursos de inteligência artificial, criminosos vêm explorando vulnerabilidades emocionais e digitais.

Página - 4

PREVENÇÃO DE DOENÇAS



O CHECK-UP ANUAL

A rotina acelerada e a falta de tempo têm afastado muitos brasileiros dos cuidados preventivos com a saúde. Segundo dados do IBGE, a maior parte da população procura atendimento médico principalmente em situações de doença, e não para cuidados preventivos.

Página 8



Todo tipo de seguro a gente faz!

(66)99985-4325

@amazoniaseguros

www.amazoniaseguros.com.br

Av. Gov. Júlio Campos, 1245

St. Comercial, Sinop - MT



Editorial**Não há recorde de receita que chegue**

O governo Lula cumpriu seu objetivo de elevar sensivelmente a arrecadação tributária. Em 2025, ingressaram nos cofres federais R\$ 2,887 trilhões, maior montante já registrado, com alta de 3,65% acima da inflação ante o ano anterior.

Desde o início deste mandato presidencial, o aumento real acumulado de uma carga já excessiva para um país de renda média é de portentosos 13,5% —e isso na comparação com um resultado excepcional em 2022, inflado pela alta dos preços do petróleo.

O impulso veio de medidas adotadas sobretudo nos últimos dois anos, como a reoneração gradual da folha de pagamentos, o aumento do IOF em junho de 2025 —a receita do imposto saltou 20,5%, para R\$ 86,5 bilhões— e os efeitos continuados da tributação de fundos exclusivos e offshores a partir do ano passado.

A contribuição previdenciária mostrou ganho de 4,5%, beneficiada pelo crescimento da massa salarial, enquanto PIS e Cofins avançaram 5,5%, apesar da estagnação nas vendas de bens.

Parte do resultado também reflete a expansão da economia, mas esse motor já está mais fraco. A produção industrial recuou, e os juros altos, necessários para conter a inflação, começaram a frear o crédito e a demanda, cuja perspectiva é de desaceleração também neste 2026.

As contas federais do ano passado reafirmam o que deveria ser uma obviedade desde o início: a estratégia petista de tentar equilibrar o Orçamento apenas com mais receitas, sem conter a alta galopante de gastos, está fadada a um fracasso capaz de pôr em risco a estabilidade econômica.

Mesmo com o recorde de arrecadação, o Tesouro Nacional fechou o ano com um déficit estimado entre R\$ 60 bilhões e R\$ 70 bilhões —sem contar encargos com juros na casa dos R\$ 870 bilhões no âmbito federal.

Os resultados podem estar dentro das metas oficiais fixadas, porque o governo Lula muda as metas e cria exceções aos limites orçamentários a todo momento. Não chegam perto, entretanto, do necessário para deter a escalada da dívida pública, hoje em torno de 80% do Produto Interno Bruto e com alta contínua projetada nos próximos anos.

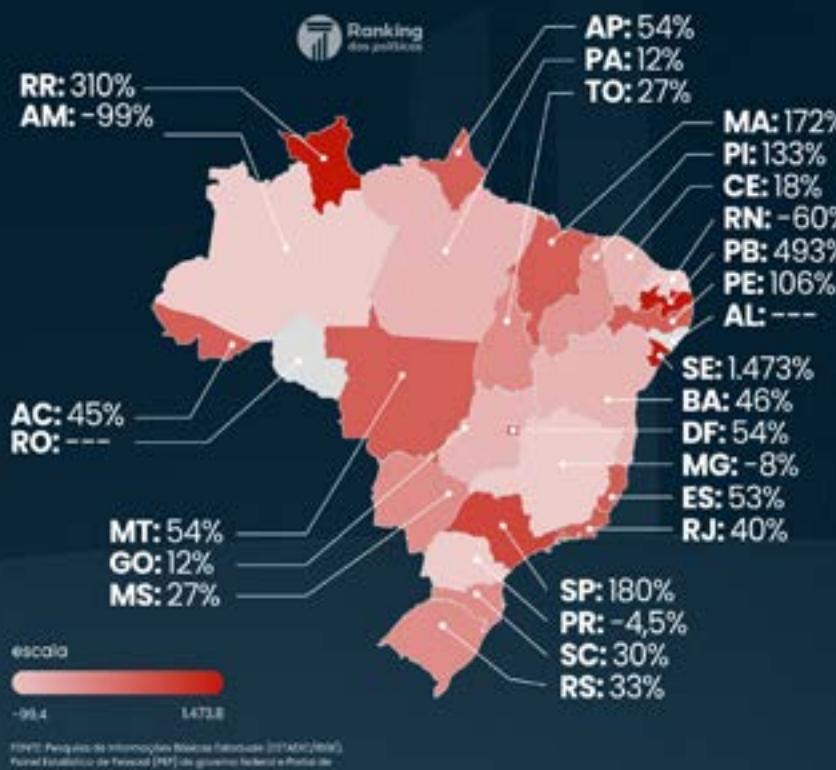
Algumas medidas adotadas para elevar a arrecadação, se tomadas isoladamente, foram corretas ao eliminar privilégios de estratos mais ricos; outras, como o aumento do IOF, são prejudiciais aos mais pobres. Mais importante, o equívoco está em pretender ampliar a carga como um todo, que já consome um terço do PIB, em vez de concentrar esforços na melhora de sua distribuição.

Cúmplice de Lula na gastança irresponsável, o Congresso Nacional aprovou boa parte dos projetos de aumentos de impostos, mas há limites políticos e econômicos à oneração contínua dos contribuintes. O próximo governo, qualquer que seja, terá de reconhecer tardivamente que, com a atual política perdedora, não haverá recorde de receita que chegue.

//

O impulso veio de medidas adotadas sobretudo nos últimos dois anos, como a reoneração gradual da folha de pagamentos, o aumento do IOF em junho de 2025

//

ESTADOS AUMENTAM CONTRATAÇÕES TEMPORÁRIAS

Hoje, orçamento dos Estados fica comprometido com folha de pagamento de funcionários concursados que, na maioria das vezes, **não podem ser demitidos**.

IMAGEM DO DIA

A captura de uma jiboia-constritora ocorreu no interior de uma residência, no Jardim Califórnia, em Sinop. Não houve registro de ataques, segundo o Corpo de Bombeiros. O réptil encontrava-se acuado em um dos cômodos e sua contenção foi realizada por meio de equipamentos convencionais, tais como o gancho e pinça de manejo. Posteriormente, foi transportada até uma região de mata além dos limites da cidade para a soltura. Os exemplares da espécie, conforme dados da Fundação Oswaldo Cruz, atingem tamanhos de médio a grande porte, podendo medir até 4 metros de comprimento na fase adulta. As jiboias contam com uma camuflagem natural para se misturar ao ambiente e são carnívoras, apesar de conservarem energia regularmente e ficarem sem se alimentar por dias. Elas são consideradas pacíficas e não possuem peçonha. Seu ciclo de vida é estimado em cerca de 20 anos.

Coluna Tecnologia**Coreia do Sul se torna o primeiro país do mundo com lei para IA**

A Coreia do Sul promulgou na quinta (22) um conjunto abrangente de leis para regularizar a inteligência artificial, se tornando o primeiro país a fazê-lo no mundo. A legislação foi batizada de "Lei Básica de IA" e já está em vigor. As regras são amplas e direcionadas a empresas, não aos usuários individuais da tecnologia.

A Lei Básica de IA tem seis capítulos e 43 artigos, com regras detalhadas para o desenvolvimento, oferta e uso de sistemas de inteligência artificial no país. O foco é na segurança, transparência e confiança pública. O texto cobre um espectro amplo de atividades e agentes econômicos, sem estabelecer obrigações a usuários individuais.

O objetivo central é criar uma "base de segurança" para aplicações consideradas sensíveis, especialmente aquelas ligadas à proteção da vida humana e à segurança de infraestruturas críticas, como o abastecimento de água potável e a operação de instalações nucleares.

Entre as medidas, a lei exige que o uso de IA seja informado explicitamente aos usuários. Serviços como análises de crédito ou triagem automatizada de candidatos a empregos deverão deixar este tipo de uso claro, por meio de alertas como pop-ups na tela. Além disso, as empresas devem explicar como seus sistemas chegaram a determinadas decisões e permitir intervenção humana, se necessário.

Outro ponto central da legislação é a identificação de conteúdos gerados por IA. Materiais que possam ser confundidos com regis-

tos da vida real terão de exibir rótulos visuais ou audíveis, como marcas d'água. Já produções criativas, como animações ou jogos desenvolvidos com apoio de IA, poderão adotar formas menos intrusivas de identificação, incluindo informações inseridas nos metadados.

Além das obrigações, a Lei Básica de IA também prevê mecanismos para incentivar o crescimento do setor na Coreia do Sul, buscando equilibrar inovação e proteção social.

A iniciativa da Coreia do Sul surge em um cenário global ainda fragmentado: a União Europeia já algumas regulamentações pontuais voltadas para a IA. No entanto, a Lei de IA, que oficialmente regula a tecnologia no bloco, só entra em vigor em agosto.

A China também conta com regras pontuais voltadas à ética e ao controle de riscos. Já os Estados Unidos, na vanguarda da corrida de IA, não têm uma legislação federal para a tecnologia. Com isso, a Coreia do Sul se torna a primeira a oficialmente promulgar e colocar em prática uma regulação de IA no mundo.

De acordo com a agência Reuters, o marco legal busca equilibrar inovação e segurança. No entanto, startups e empresas do setor temem que regras muito amplas e penalidades elevadas desestimulem o desenvolvimento de produtos mais ousados. As autoridades prometeram um período de um ano de adaptação e apoio às empresas antes da aplicação de multas. Em caso de descumprimento, as penalidades podem resultar em uma multa de até 30 milhões de won, mais de R\$ 108 mil, por empresa.

Do palanque ao silêncio

Que entendam que compromisso não termina na urna. Que saibam que não há dignidade em trocar a confiança dos seus por um lugar confortável à sombra do poder

A cada ciclo eleitoral, repete-se o mesmo roteiro. Policiais se lançam candidatos, carregando no discurso a promessa de representar a categoria, de defender quem vive a dureza da rotina e conhece, por dentro, os problemas do ofício. Falam em compromisso, em lealdade, em mudança. Durante a campanha, são atentos, acessíveis, quase fraternos. Depois da eleição, tornam-se outra coisa.

No período de pedidos de voto, escutam com paciência as queixas antigas: salários corroidos, jornadas exaustivas, falta de pessoal, estruturas decadentes. Concordam com tudo, indignam-se com todos os abusos. Falam alto, adotam tom firme, vendem a imagem de quem não teme o poder. Parecem gigantes.

Mas, uma vez instalados nos cargos, encolhem. O discurso se suaviza, a indignação desaparece, a coragemcede lugar à conveniência.

Aqueles que prometeram defender os trabalhadores passam a votar contra seus interesses, alinhando-se docilmente ao chefe do Executivo. O tigre do palanque vira um felino manso, domesticado pelas benesses do poder.

O mais doloroso é perceber que essa transformação não é exceção, mas padrão. Gente que conhece a realidade da base, que saiu de baixo, curva-se diante dos interesses de cima.

Quem ontem pedia apoio com humildade hoje age com arrogância, tratando os próprios colegas como obstáculo político. A mão que antes apertava agora pesa, como se fosse



JOEL MESQUITA

carrasco dos próprios irmãos.

Em conversa recente com uma colega de carreira que cogita entrar na disputa eleitoral, expus essas frustrações acumuladas.

Falam dos candidatos midiáticos, especialistas em discursos inflamados, que exploram a revolta da categoria para se eleger. São valentes na campanha e submissos no mandato. Falam grosso para enganar os seus e falam baixo para agradar os donos do poder. Enquanto isso, os problemas reais seguem ignorados. A saúde mental dos policiais se deteriora em silêncio. Os casos recorrentes de suicídio são tratados com constrangimento e esquecimento.

As perdas salariais se acumulam, o efetivo diminui, as condições de trabalho se degradam. Falta gente, falta estrutura, falta respeito.

O que não falta é oportunismo. A política se alimenta de promessas fáceis e memórias curtas. Mas a categoria começo a perceber que não precisa de salvadores ocasionais, nem de figuras que só lembram de suas origens em época de eleição.

O que se espera é simples e raro: representantes que não se ajoelhem depois da vitória. Que entendam que compromisso não termina na urna. Que saibam que não há dignidade em trocar a confiança dos seus por um lugar confortável à sombra do poder. Porque a maior traição não é eleitoral. É moral.

JOEL MESQUITA É SOCIOLOGO E ESCRIVÃO DE POLÍCIA

EXPEDIENTE**DIÁRIO DO ESTADO**

O JORNAL DIÁRIO DO ESTADO DE MATO GROSSO

DIARIO DO ESTADO MT

05.460.358/0001-10

**Diário do Estado de Mato Grosso**

SINOP
Rua dos Angelins, 10 Sala 01 – 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 Stovinski

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

Política fiscal impulsiona investimentos e atrai atenção do mercado imobiliário

SINOP. Atualização da legislação do ISSQN para a construção civil com redução de alíquota e descontos expressivos

DA REPORTAGEM

A política pública financeira adotada pela Prefeitura de Sinop tem se consolidado como um importante vetor de desenvolvimento econômico e segurança jurídica para o setor produtivo, especialmente na construção civil. A recente atualização da legislação do Imposto Sobre Serviço de Qualquer Natureza (ISSQN) já começa a gerar resultados concretos, com reconhecimento público de lideranças estaduais do mercado imobiliário.

O presidente do Conselho Regional de Corretores de Imóveis de Mato Grosso (Creci-MT), Claudécio Contreira, destaca a condução responsável e estratégica da gestão municipal. Segundo ele, a nova legislação representa um ambiente favorável ao investimento e à geração de empregos, a ponto de influenciar diretamente decisões empresariais e profissionais.

"Com essa política as empresas dirão: 'eu vou para Sinop, não vou ficar na capital'. Não compensa. O prefeito Roberto Dornér [...] reduziu em 2% o ISS para construtoras que atuam na linha econômica. Ele incentivou a vinda de outras cons-

trutoras. Vocês têm ideia de quantos bilhões isso significará, por exemplo, no universo de 500 mil unidades habitacionais que uma grande empresa pretende construir?", afirmou o presidente do Creci-MT, ao elogiar os incentivos previstos na nova lei do ISSQN.

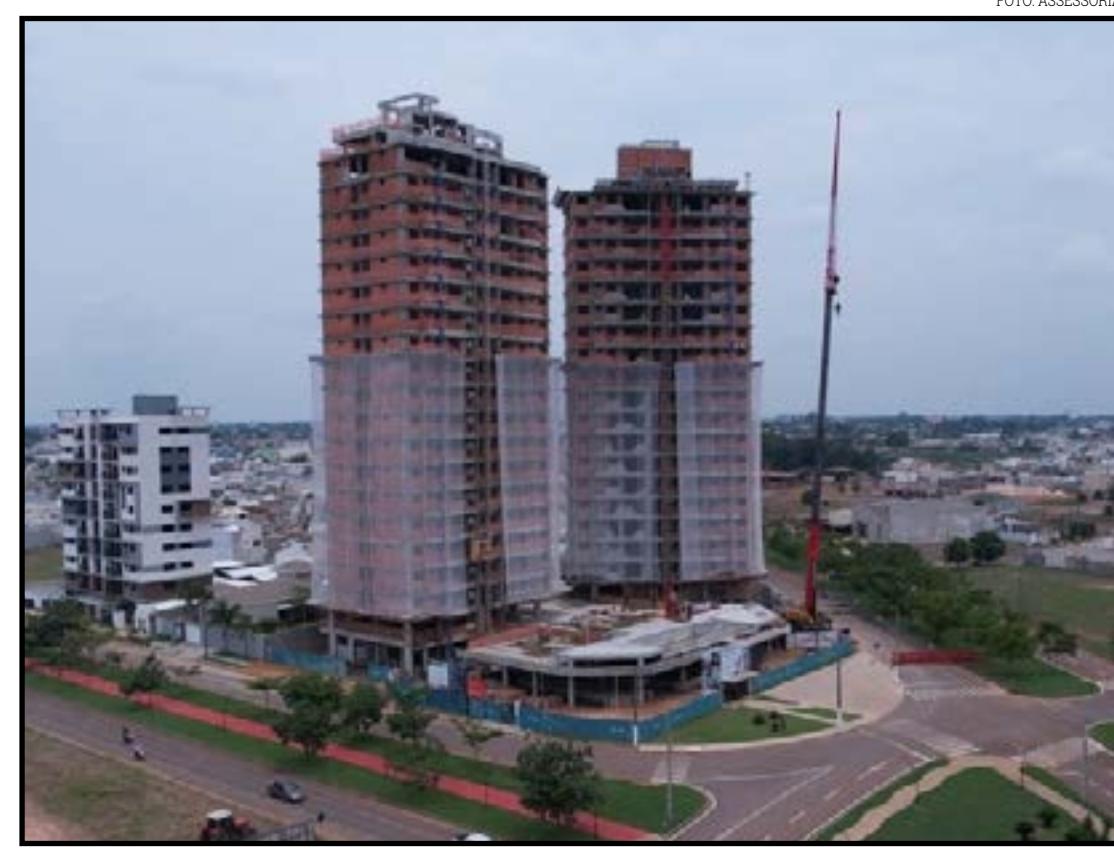
A Lei Complementar nº 226/2025, em vigor desde 20 de outubro, reduziu a alíquota do ISSQN para a construção civil de 4% para 2% e instituiu um sistema de descontos progressivos que beneficia o contribuinte conforme a forma de pagamento. Para quem opta pelo pagamento em parcela única, o desconto chega a 38%. Já o parcelamento em até seis vezes garante redução de 33%, e em até 12 vezes, desconto de 28% nos anos de 2025 e 2026. Em 2027, o abatimento à vista será de 33%.

A medida que altera e, ao mesmo tempo, concede benefícios para quem investe em Sinop, foi uma construção a várias mãos: Prefeitura de Sinop (Secretaria de Finanças e Orçamento, também Secretaria de Planejamento Urbano e Habitação), Câmara de Sinop, setor de contabilistas e profissionais da construção civil de Sinop. Para a secre-

taria de Finanças, Ivete Mallmann, a medida é resultado de uma atualização necessária do Código Tributário Municipal, alinhada a novos entendimentos jurídicos e construída com diálogo institucional.

"Um dos nossos melhores atrativos hoje, é a construção civil, tanto na geração de emprego e renda quanto na atração de investidores. Para o município, isso retorna por meio de impostos. Por isso, para nós, a redução da alíquota faz um diferencial e contribui para que atraímos cada vez mais investimentos para o nosso município. Esperamos que, no ano de 2026, possamos sentir ainda mais esses avanços. Sabemos que, com a reforma tributária, em 2033 não haverá mais a incidência do ISS, pois ele será extinto em razão do novo IBS, mas até lá o município de Sinop é um município atrativo e importante no âmbito da construção civil do estado de Mato Grosso", pontuou Ivete.

A secretaria de Planejamento Urbano e Habitação, Scheila Pedroso, ressaltou que Sinop vive um dos maiores ciclos de crescimento urbano do país e que a construção civil é peça-chave nesse processo.



Recente atualização da legislação do ISSQN começa a gerar resultados concretos

"A política pública financeira é uma aliada estratégica do planejamento urbano. Medidas como a redução da alíquota do ISS ajudam a criar um ambiente seguro e atrativo para quem deseja investir em Sinop, especialmente no setor da habitação. Isso demonstra

visão de futuro, porque permite que a cidade cresça de forma planejada, com mais empreendimentos, mais moradia e desenvolvimento urbano alinhado às diretrizes do município", comentou ela.

Com uma política fiscal equilibrada, baseada no

diálogo e na previsibilidade, Sinop se consolida como um município que alia crescimento econômico, responsabilidade financeira e estímulo ao setor produtivo — características que reforçam sua posição de destaque no cenário estadual e nacional.

SINOP

Ampliadas áreas de recreação nas escolas municipais

CLEMERSON SM

A rede municipal de ensino de Sinop passa por um processo de reforço em sua estrutura pedagógica com a instalação de novos parquinhos infantis em unidades escolares. Ao todo, 18 escolas estão sendo contempladas, sendo 15 Escolas Municipais de Educação Infantil (Emeis) e três Escolas Municipais de Educação Básica (Emebs).

A iniciativa integra a preparação das unidades para o início do ano letivo, previsto para o dia 2 de fevereiro. De acordo com a Prefeitura, a instalação dos equipamentos deve ser concluída até o dia 4 do mesmo mês.

Parte das escolas já recebeu os novos brinquedos. Entre elas estão as Emeis Solange Ferronato, Elizete Delabrida, Tatiana Belinky, São Cristóvão, Tarsila do Amaral e Santo Antônio, além da Emeb Ivete Maria Crotti Dornér.

Segundo a coordenação pedagógica, os parquinhos vão além do lazer e cumprem papel relevante no processo

de aprendizagem, especialmente na Educação Infantil. A coordenadora Lenir Guedes destacou a importância do brincar no desenvolvimento das crianças. "A criança aprende com o corpo, com o movimento, com a exploração e com a interação", afirmou. "O parque é um espaço pedagógico potente, onde o brincar se transforma em experiência de aprendizagem", completou. Lenir explicou que atividades simples, como subir, descer, correr e se equilibrar, contribuem diretamente para o desenvolvimento motor e cognitivo. "Nesse processo, a criança desenvolve coordenação motora, noção de espaço, força e consciência corporal, o que é fundamental para o desenvolvimento integral", disse.

A coordenadora ressaltou ainda que a utilização de brinquedos pedagógicos está prevista na Base Nacional Comum Curricular (BNCC). "Investir nesses dispositivos é prezar pela qualidade da educação nos primeiros anos escolares", afirmou.



Início do ano letivo previsto para 2 de fevereiro

DESENVOLVIMENTO

Sorriso lança programa para fortalecer negócios locais

CLEMERSON SM

A Prefeitura de Sorriso prepara o lançamento de uma nova política pública voltada ao estímulo do empreendedorismo local. No dia 23 de fevereiro, será apresentado o programa Desenvolve Sorriso, iniciativa que reúne ações de atendimento, capacitação e fortalecimento dos negócios no município.

O Desenvolve Sorriso concentra uma série de serviços voltados ao desenvolvimento econômico, entre eles o Banco do Empreendedor, acesso a linhas de crédito, a Sala do Empreendedor Itinerante 2026 e uma programação contínua de oficinas, cursos, palestras e consultorias.

A proposta é ampliar o suporte técnico e financeiro a quem já empreende e também a quem pretende iniciar um negócio. A iniciativa busca integrar políticas públicas, conhecimento técnico e acesso a oportunidades em um único ambiente.

Durante o evento, será apresentado o resultado par-

cial da pesquisa de satisfação dos atendimentos realizados pela Sala do Empreendedor. O levantamento tem como objetivo avaliar a qualidade dos serviços e orientar melhorias nas ações oferecidas ao setor produtivo.

Para a secretaria adjunta de Desenvolvimento Econômico e Turismo, Cristiane Santos, o lançamento marca um novo momento para o empreendedorismo local. "É um momento muito importante para os empreendedores de Sorriso", afirmou.

Segundo ela, o programa foi estruturado para atender quem movimenta a economia do município. "Convidamos todos para participarem, trazerem amigos e familiares, para entender a importância desse programa e das oportunidades que ele oferece", disse.

O evento é voltado a empreendedores formais, informais, futuros empresários e a todos que desejam conhecer as políticas públicas de incentivo ao desenvolvimento econômico em Sorriso.

FOTO: DIVULGAÇÃO



A proposta é da deputada Coronel Fernanda PL-MT



Iniciativa reúne serviços, crédito, capacitações

JUROS ELEVADOS

TCU-MT pode apurar possível venda casada no crédito rural

CLEMERSON SM

O Tribunal de Contas da União (TCU) deve analisar, ainda nesta semana, a abertura de uma fiscalização preliminar sobre possíveis irregularidades na concessão de crédito rural no país. A iniciativa foi apresentada pela deputada federal Coronel Fernanda (PL-MT), recebeu aval da Comissão de Agricultura da Câmara dos Deputados no fim do ano passado e reacende o debate sobre as condições impostas aos produtores em um cenário de juros elevados e maior dificuldade de acesso a financiamento.

O foco da investigação está na exigência, por parte de instituições financeiras, da contratação de produtos bancários acessórios — como seguros, títulos de capitalização, consórcios ou investimentos — como condição para a liberação de crédito rural.

Para Coronel Fernanda, a análise do TCU representa um avanço importante na

defesa dos produtores. "O produtor não pode ser penalizado com custos ocultos e imposições ilegais justamente no momento em que mais precisa de apoio para produzir", afirmou.

A deputada sustenta que o crédito rural precisa cumprir seu papel estratégico. "Crédito rural não é balcão de vendas de produtos financeiros", declarou, ao reforçar que a política pública deve priorizar o estímulo à produção e à segurança alimentar.

Além da venda casada, o pedido de fiscalização prevê a análise da transparência das taxas e encargos cobrados nas operações, bem como a governança e os mecanismos de controle interno adotados pelas instituições financeiras públicas federais.

A atuação do Banco Central do Brasil, responsável pela supervisão do sistema financeiro nacional, também deverá ser incluída no escopo da apuração, caso a abertura da fiscalização seja aprovada.

AGRICULTURA	PECUÁRIA	CONJUNTURA ECONÔMICA	Dólar Comercial	Dólar PTAX	Dólar Turismo	Euro Comercial	Euro x Dólar
Cotação do dia: 19/12/2025 SOJA Nova Ultrag R\$/t 115,70	Cotação do dia: 19/12/2025 BOI Sertão R\$/t 297,79	Cotação do dia: 30/12/2025 Cesta Básica Cuiabá R\$ 801,12	5,3986 -0,46%	5,4351 -0,04%	5,6265 -0,12%	6,3262 -0,50%	1,1728 -0,22%
MILHO Alto Araguaia R\$/t 59,35	VACA Comodoro R\$/t 270,85	VBP MT Mato Grosso R\$ bi 199,11					
ALGODÃO Mato Grosso R\$/t 186,96	LEITE Nordeste R\$/l 1,90	Emp. Agro Mato Grosso 445.395					
FONTE: MSA	FONTE: MSA	FONTE: MSA					

Golpes financeiros exploram dados reais, engenharia social e até IA

EVOLUÇÃO NO PAÍS. ABRADEB alerta para avanço das fraudes bancárias e reforça a importância da informação e da responsabilização

FOTO: ASSESSORIA

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Os golpes financeiros no Brasil deixaram de ser ações pontuais e improvisadas para se tornarem operações cada vez mais sofisticadas, organizadas e convincentes. Utilizando dados reais, falsas situações de urgência, centrais de atendimento fraudulentas e até recursos de inteligência artificial, criminosos vêm explorando vulnerabilidades emocionais e digitais para aplicar fraudes em larga escala, afetando diretamente o orçamento e a segurança financeira das famílias.

Segundo Raimundo Nonato, presidente da Associação Brasileira de Defesa dos Clientes e Consumidores de Operações Financeiras e Bancárias (ABRADEB), o crime aprendeu a copiar o comportamento do consumidor e a usar o próprio ambiente digital contra ele.

"Hoje, as quadrilhas combinam engenharia social — como pressão psicológica, senso de urgência e falsa autoridade — com dados verdadeiros. É o caso do golpe do falso advogado, em que informações públicas de processos são usadas para criar uma narrativa convincente e induzir a vítima a realizar pagamentos, muitas vezes via Pix", explica.

Além disso, os golpes passaram a ter uma aparência cada vez mais técnica.

Um exemplo é o acesso remoto, conhecido como o golpe da "mão fantasma", em que a vítima é induzida a instalar programas que permitem ao criminoso controlar o aparelho à distância. "Mais recentemente, cresce o uso de clonagem de voz e deepfakes, o que torna ligações e mensagens extremamente realistas e dificulta a identificação da fraude", alerta Nonato.

Nonato destaca que entre as fraudes bancárias mais recorrentes registradas em 2025 estão a clonagem ou troca de cartão, o golpe do WhatsApp, em que criminosos se passam por familiares ou conhecidos pedindo dinheiro, além do golpe da central falsa, do Pix falso, do uso indevido de CPF via SMS e dos golpes de leilões e lojas virtuais falsas.

Para o presidente da ABRADEB, o que mais mudou nos últimos anos foi o método utilizado pelos criminosos. "Hoje há menos invasão técnica e mais persuasão. Na maioria dos casos, não é o sistema do banco que é violado, mas sim a confiança da vítima. As quadrilhas operam em escala, com roteiros bem definidos, falsas centrais de atendi-

mento e testes constantes de abordagens", afirma.

Outro fator preocupante é o nível derealismo das fraudes. "Os criminosos utilizam dados verdadeiros, informações retiradas de cadastros e redes sociais e, em parte dos casos, recorrem a voz ou imagem sintética. Isso aumenta significativamente o poder de convencimento", completa.

Embora qualquer pessoa possa ser alvo, Raimundo Nonato explica que os golpes se aproveitam de momentos de vulnerabilidade. "A fraude escolhe a fragilidade, e ela pode aparecer em qualquer idade. Ainda assim, pesquisas divulgadas em 2025 mostram que a incidência cresce entre idosos, chegando a 44% em determinados recortes", pontua. Na prática, trabalhadores também figuram entre as principais vítimas, especialmente por conta da pressa do dia a dia, do medo de bloqueio de contas e das compras online. Pessoas endividadas também ficam mais expostas a falsas promessas de crédito ou regularizações urgentes.

Os prejuízos causados pelos golpes vão além da perda imediata de dinheiro. "O impacto é em cadeia. O valor geralmente sai do salário, da reserva financei-



Golpes passaram a ter uma aparência cada vez mais técnica

ra ou de um benefício, e a família precisa recorrer a cheque especial, crédito rotativo, atraso de contas ou cancelamento de planos, como viagens, reformas e

até tratamentos de saúde", explica Raimundo.

Quando as fraudes atingem benefícios ou pessoas em situação de maior vulnerabilidade, o impac-

to é ainda mais severo. "Há casos em que descontos e operações indevidas comprometem a própria subsistência do consumidor", alerta.

COMBUSTÍVEIS

Petrobras reduz em 7,8% preço de venda do GNV a distribuidoras

DA REPORTAGEM Agência Brasil

A Petrobras informou que os preços de venda da molécula de gás natural para as distribuidoras terão redução média de cerca de 7,8% em relação ao trimestre anterior. Os novos valores passam a vigorar no dia 1º de fevereiro.

O modo como essa redução será sentida pelo consumidor final dependerá de outros fatores, como custos de transporte, impostos e margens de lucros de distribuidoras e revendedoras. A atualização não impacta o preço do gás de cozinha (GLP), envasado em botijões ou vendido a granel. Já o gás natural veicular (GNV) é afetado.

Desde dezembro 2022, o preço médio da molécula vendido às distribuidoras acumula uma redução da ordem de 38%, incluindo o efeito da redução de fevereiro, conforme informou a empresa.

A redução leva em consideração a parcela indexada

da Henry Hub, referência para o mercado de gás natural nos Estados Unidos, que começou a valer no início de 2026, para as distribuidoras que optaram por essa alternativa de indexação.

Além da variação do Henry Hub, segundo a Petrobras, os contratos de venda de gás natural às distribuidoras preveem atualizações trimestrais da parcela do preço relacionada à molécula do gás, considerando as oscilações do petróleo no mercado internacional e da taxa de câmbio real/dólar (R\$/US\$).

"Para o trimestre que inicia em fevereiro de 2026, considerando a variação do petróleo Brent, do Henry Hub, do câmbio e a ponderação dos volumes contratados pelas distribuidoras junto à Petrobras, o efeito combinado dessas referências resultará na redução média de preços da parcela molécula em cerca de 7,8%", comunicou a empresa.

A companhia destaca que as efetivas variações finais dos preços por distribuidora dependerão dos produtos contratados e dos



FOTO: DIVULGAÇÃO

volumes efetivamente retirados, considerando os prêmios criados pela Petrobras a partir de 2024: o prêmio por performance e o prêmio de incentivo à demanda. Os prêmios possibilitam a redução do preço a depender dos volumes retirados.

Já o preço final do gás natural ao consumidor, de acordo com a Petrobras, não é determinado apenas pelo preço de venda da molécula pela companhia, mas tam-

bém pelo custo do transporte até a distribuidora, pelo portfólio de suprimento de cada distribuidora, assim como por suas margens e pelos tributos federais e estaduais. No caso do Gás Natural Veicular (GNV), depende ainda dos postos de revenda.

A Petrobras ressalta ainda que as tarifas ao consumidor são aprovadas pelas agências reguladoras estaduais, conforme legislação e regulação específicas.

ADUBOS

Mercado de fertilizantes passa por realinhamento global em 2025

ASSESSORIA DE IMPRENSA

2025/26, que atingiu 33,41 milhões de hectares — o maior patamar já observado.

Representantes da indústria local defendem redução de tarifas de importação e revisão do sistema de subsídios, medidas que devem ser discutidas no orçamento de 2026-2027.

No Oriente Médio, a empresa Ma'aden anunciou um plano de investimento de US\$ 110 bilhões com o objetivo de triplicar a produção de fosfato e ouro.

A iniciativa faz parte de uma estratégia de longo prazo para aumentar a competitividade global e diversificar as fontes de receita do setor mineral na região. No Brasil, a Mosaic prorrogou por mais 30 dias a suspensão da produção de superfosfato simples, devido à elevação dos preços do enxofre no mercado internacional.



Setor mundial vive período de fortes ajustes na produção e no comércio

NESTE ANO

Sefaz define regras e limite para incentivo fiscal à soja a granel

DA REPORTAGEM

A Secretaria de Estado de Fazenda de Mato Grosso (Sefaz-MT) publicou a Portaria nº 005/2026 que define o limite global e as regras de credenciamento para a fruição do incentivo fiscal do Programa de Desenvolvimento Industrial e Comercial de Mato Grosso (Prodeic) nas operações interestaduais com soja a granel ao longo de 2026.

O ato regulamenta o artigo 18-A do Decreto nº 288/2019, do Decreto nº 1.794, de 30 de dezembro de 2025, que autorizou, de forma condicionada, a extensão do benefício do Prodeic às operações com produtos in natura a granel, atualmente restrita

à soja. De acordo com a portaria, o limite global autorizado para a fruição do incentivo fiscal em 2026 será de 3,5 milhões de toneladas de soja a granel, considerando as operações interestaduais realizadas entre 1º de janeiro e 31 de dezembro. A definição do volume levou em conta levantamento técnico da Sefaz com base no histórico de comercialização da soja produzida em Mato Grosso nos últimos 12 meses.

A norma estabelece que o incentivo somente poderá ser aplicado mediante credenciamento específico, condicionado à vistoria técnica in loco realizada pela Sefaz e ao cumprimento de requisitos cumulativos. Entre eles, estão a comprovação de que a soja

é produzida em Mato Grosso e a existência de unidade armazenadora e beneficiadora localizada no estado, sendo admitida a utilização de estrutura em regime de condomínio, desde que devidamente regularizada. A portaria também es-

tabelece que a extensão do incentivo não poderá resultar em desabastecimento de soja destinada à indústria instalada em Mato Grosso, preservando o equilíbrio da cadeia produtiva e a política estadual de agregação de valor à produção agroindustrial.



Norma fixa teto de 3,5 milhões de toneladas

Vélez cobra Botafogo na Fifa por parcelas atrasadas de Montoro

ENTENDA VALORES. Argentinos se queixam de duas parcelas em atraso pela contratação do argentino em junho de 2025

FOTO: DIVULGAÇÃO

DA REPORTAGEM

O Vélez Sarsfield, da Argentina, ingressou com uma ação na Fifa referente ao não pagamento, por parte do Botafogo, de parte do valor da contratação de Montoro. O argentino foi comprado em junho de 2025, e o clube carioca tem duas parcelas do negócio em atraso.

A época que o Vélez entrou com a ação, a pendência era de uma única parcela de US\$ 1,5 milhão (cerca de R\$ 7,79 milhões, na cotação atual), mais US\$ 150 mil de multa e juros. Em dezembro, o Botafogo ampliou a dívida com o não pagamento de uma segunda parcela, esta de US\$ 1 milhão (cerca de R\$ 5,2 milhões). Desta forma, o valor total da ação gira em US\$ 2,65 milhões (R\$ 13,7 milhões), além da cobrança de juros. Procurado, o Botafogo preferiu não se manifestar.

"Certos prazos legais devem ser cumpridos. A parcela vence, você envia a fatura, manda um e-mail solicitando o pagamento, cobra uma ou duas vezes. Há certos processos. Quando você não recebe um retorno do Botafogo, você apresenta (a ação) na Fifa", afirmou Gabriel Peordido, tesoureiro do Vélez, à rádio Antena Pueblo.

Montoro foi contratado pelo Botafogo em junho de 2025 por US\$ 9 milhões, sendo o primeiro reforço da janela extraordinária para a Copa do Mundo de Clubes. De lá para cá, tornou-se peça importante no time, e o Botafogo crê que a saída de Savarino dará mais espaço para o jovem argentino se consolidar como camisa 10.

O Botafogo está punido com um transfer ban desde 31 de dezembro de 2025 pelo não pagamento da transferência de Thiago Almada, em junho de 2024, ao Atlanta

United (EUA). Na atual janela, o clube já contratou o zagueiro Ythallo, o volante Wallace Davi e o atacante Lucas Villalba; nenhum dos três foi regularizado até o momento devido à restrição imposta pela Fifa.

SUCESSO OU FRACASSO

O Botafogo convive com problemas financeiros e com corte de gastos em 2026. Ainda assim, existe a expectativa de melhora da equipe não só pela promessa de um aporte financeiro de John Textor, mas também pelo desempenho do técnico Martín Anselmi, que chegou e foi elogiado pelos jogadores após duas vitórias no Campeonato Carioca. O ge lista cinco fatores que podem ser determinantes para o ano do Botafogo.

Nesta semana, o Botafogo inicia a campanha no Brasileirão ao receber o Cruzeiro às 20h desta quinta (29). Logo depois, disputará o clássico com o Fluminense pelo Campeonato Carioca no domingo. Veja cinco fatores determinantes para o 2026 do Botafogo.

1- Manutenção do time base: o Botafogo trabalha com elenco reduzido nas primeiras partidas de 2026. O técnico Martín Anselmi contou com somente seis jogadores de linha no banco na estreia, contra o Volta Redonda, e precisa de jogadores da base para completar os reservas. Enquanto não contrata, o clube precisa manter quem está no elenco.

O ano de 2026 apresenta um desafio diferente aos clubes de todo país: o Brasileirão começa em janeiro, ao contrário de anos anteriores. O Botafogo terá que jogar Carioca, Brasileirão e Libertadores em fevereiro.

2- Solução do transfer ban: Ythallo, contratado nessa janela, não pode jogar pelo

Botafogo, assim como ponta Villalba e volante Wallace Davi. O clube está punido com um transfer ban pelo não pagamento da transferência de Thiago Almada ao Atlanta United, dos Estados Unidos, e não está liberado para inscrever jogadores.

Além de não poder inscrever os jogadores que já estão no clube, o Botafogo também tem negociações que se arrastam no mercado. Cristian Medina, do Estudiantes, tem acordo para defender o clube carioca, mas os representantes do meia querem garantias de que ele jogará no Botafogo.

3- Chegada de aporte financeiro: para resolver o transfer ban e pagar a dívida com o Atlanta United, Textor disse que o Botafogo receberá um aporte financeiro já aprovado pelo conselho da Eagle. De acordo com o americano, o investimento será feito por amigos que trabalharam com ele na "fuboTV". Não é um modelo de empréstimo, mas sim um investimento que abre caminho para que eles virem proprietários de ações do Botafogo ao lado do americano.

Além do transfer ban e da busca por reforços, o Botafogo também precisa quitar pendências com o elenco. Na última semana, uma ameaça de rescisão do volante Danilo acelerou pagamento de parte das atrasados pela diretoria.

4- Avançar na fase preliminar da Libertadores: por terminar o Brasileirão de 2025 na 6ª colocação, o Botafogo não conquistou a vaga na fase de grupos da Libertadores, e precisa jogar as fases preliminares da competição. Chegar aos grupos é essencial não apenas pelo desempenho esportivo, mas também em termos de premiação.

Em 2024, quando foi campeão da Libertadores, o Botafogo também começou a



Montoro comemora gol contra o Volta Redonda

competição na fase preliminar. Na segunda fase, eliminou o Aurora, também da Bolívia, e passou do RB Bragantino antes de ir aos grupos.

5- Uso da garotada: enquanto não tem o transfer ban resolvido, o Botafogo conta com os jovens para dar conta do recado. Nos primeiros jogos de 2026, a base foi utilizada no Campeonato Ca-

rioca enquanto estavam na disputa da Copinha. O time sub-20 venceu a Portuguesa e perdeu para o Sampaio Corrêa.

Arthur Novaes e Miguel Caldas, de 17 anos, estavam no banco de reservas contra o Bangú. Kauan Toledo, um dos destaques da Copinha e dos jogos do Carioca, se apresentou ao clube nesta semana após ganhar férias.



eLOG
encomendas centro-norte

+150
Norte - Centro Oeste - Sudeste
LOCALIDADES

ENVIOS EXPRESSOS



**AGILIDADE
SEGURANÇA
RAPIDEZ**



(65) 3623-2939



(65) 9 9699-3505

www.elogencomendas.com.br

Nova categoria amplia oportunidade e fortalece a economia local em MT

NANOEMPREENDERISMO. Essa nova categoria pode atuar em diversas atividades econômicas

FOTOS: DIVULGAÇÃO

ASSESSORIA DE IMPRENSA

A reforma tributária aprovada em 2025 criou uma nova modalidade de empreendedorismo: o nanoempreendedorismo. A categoria, situada abaixo do Microempreendedor Individual (MEI), contempla pessoas que atuam sozinhas, com baixo investimento e sem estrutura formal de empresa. Normalmente, são trabalhadores que ainda não têm CNPJ e utilizam apenas o CPF para exercer suas atividades.

De acordo com o gerente de Relacionamento com o Cliente do Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Estado de Mato Grosso (Sebrae/MT), Fernando Holanda, embora o conceito seja juridicamente recente, o Sebrae MT já acompanha as mudanças e oferece análises e orientações específicas aos empreendedores. "O nanoempreendedorismo surge como um avanço importante da reforma tributária, ao reconhecer e dar tratamento diferenciado a milhares de pessoas que já atuam de forma autônoma", disse.

Na prática, o nanoempreendedor pode atuar em diversas atividades econômicas, com receita bruta anual de até R\$ 40,5 mil, cerca de R\$ 3.375 por mês, metade do limite permitido para o MEI. Esses profissionais contam ainda com isenção do Imposto sobre Bens e Serviços (IBS) e da Contribuição sobre

Bens e Serviços (CBS).

Ainda não há um sistema de cadastro específico para essa nova categoria, como ocorre com o Portal do Empreendedor no caso do MEI. Assim, diversas regras práticas e operacionais seguem em definição, inclusive no que diz respeito a formalização.

Como não emite nota fiscal como pessoa jurídica, o nanoempreendedor pode encontrar limitações em alguns tipos de vendas, o que torna o MEI mais vantajoso em determinadas atividades.

Para Holanda, o nanoempreendedorismo representa uma importante ferramenta de inclusão produtiva, com capacidade de crescimento e geração de renda, especificamente para trabalhadores autônomos que atuam de maneira informal ou estão iniciando nos negócios.

"A criação do nanoempreendedorismo amplia o olhar sobre a realidade econômica de quem trabalha por conta própria. É uma forma de reconhecer atividades de pequeno porte e estimular a autonomia", destacou.

O Sebrae/MT segue acompanhando as mudanças legais e apoiando o fortalecimento de pequenos negócios. Soluções, consultorias, palestras e capacitações podem ser acessadas por meio da Central de Atendimento do Sebrae, pelo telefone 0800 570 0800.



Resort de luxo? Só em fotos ou na imaginação

SORRISO

Caramuru Alimentos abre vagas para área de manutenção

ASSESSORIA DE IMPRENSA

e diretrizes de qualidade, incluindo BPF e FSSC 22000.

O perfil do profissional que pode se candidatar às vagas varia conforme o cargo: para as posições de Auxiliar, exige-se escolaridade de nível fundamental ou médio completo, sem necessidade de experiência prévia, caracterizando uma porta de entrada para o setor.

Já para os níveis técnicos (I, II, III e Instrumentista), é necessária formação técnica na área correspondente (Mecânica, Eletromecânica ou Elétrica) e vivência prática na função, que varia de seis meses a dois anos, dependendo da senioridade pleiteada. A companhia oferece um pacote de benefícios compatível com o mercado, composto por transporte, refeição no local, planos de saúde e odontológico, cartão alimentação e participação nos lucros e resultados (PLR).

Para participar do pro-



Auxiliares, técnicos e especialistas em elétrica, mecânica e instrumentação

cesso de seleção, os candidatos devem enviar o currículo para kaio.silva@caramuru.com.br, especificando o cargo

no assunto do e-mail. Informações adicionais podem ser obtidas pelo telefone (66) 3212-0230.

CASO JOCA

Justiça manda prosseguir ação contra companhia por morte de cão

DA REPORTAGEM

A Vara Especializada em Ações Coletivas de Mato Grosso reconheceu, de forma expressa, a legitimidade da Defensoria Pública do Estado de Mato Grosso (DPEMT) para ajuizar ação civil pública (ACP) sobre falhas no transporte aéreo de animais e a reparação por danos morais coletivos. Um dos pontos centrais da decisão é o saneamento do processo para descobrir o que exatamente matou o cachorro Joca, da raça golden retriever, em abril de 2024, durante o transporte aéreo da Gollog, empresa da Gol, depois de um erro no destino.

O pet deveria ter sido levado do Aeroporto Internacional de Guarulhos, em São Paulo, para Sinop, mas foi colocado num avião com destino a Fortaleza/CE. O animal foi enviado de volta para Guarulhos, mas, quando o tutor foi buscá-lo, o cão estava morto. A juíza Celia Regina Vidotti negou o recurso da companhia aérea, que alegou que a Defensoria não poderia atuar por se tratar de um serviço supostamente "não essencial" e por envolver consumidores que não seriam "necessitados".

Porém, a magistrada rejeitou a tese, destacando que a Constituição Federal de 1988 confere à Defensoria Pública o status de função essencial à Justiça, incumbida da defesa de direitos individuais e coletivos, e tem o dever de proteger a coletividade de consumidores expostos a práticas supostamente inseguras no transporte de seres vivos.

"Essa decisão reafirma

FOTO: DIVULGAÇÃO

SINOP

Homem que matou mulher e arrastou seu corpo pelas ruas é condenado a 19 anos

DA REPORTAGEM Só Notícias

O Tribunal do Júri de Sinop condenou Wellington Honório dos Santos a 19 anos e 2 meses de reclusão pelos crimes de homicídio qualificado por motivo fútil e ocultação de cadáver, pela morte de Bruna Oliveira, 24. O julgamento foi presidido pelo magistrado Walter Tomaz da Costa; o condenado ainda pode recorrer da condenação. Na dosimetria da pena, o magistrado estabeleceu 17 anos e seis meses de reclusão pelo homicídio qualificado e 1 ano e 8 meses pelo crime de ocultação de cadáver, totalizando 19 anos e dois meses de reclusão, além de 15 dias-multa, a serem cumpridos em regime fechado. O juiz efetuou o cálculo de acordo com os elementos constantes nos autos e também reconhecidos pelo conselho na votação.

O magistrado também determinou o perdimento

dos objetos apreendidos, uma moto utilizada no crime, bem como da corrente (também usada para a prática criminosa) e da bainha de uma faca, que serão doados à Comunidade Terapêutica Inovar, conhecida como "Cantinho da Floresta".

"Lamentavelmente, trata-se de mais um crime de extrema violência ocorrido em nossa comarca de Sinop, mas, apesar disso, foi possível dar andamento ao processo com relativa celeridade e, nesta data, realizar a sessão plenária do Tribunal do Júri. Durante o julgamento, os jurados puderam ouvir as provas, analisar os fatos e, enfim, dar uma resposta à altura da gravidade do que foi praticado pelo réu, deixando um recado claro à sociedade de que quem pratica homicídio será responsabilizado", declarou o promotor de Justiça Herbert Dias Ferreira.

A defesa do sentenciado, patrocinada pelo advogado João Francisco de Assis



Condenação de apenas 19 anos de prisão

Neto, informou que irá recorrer da decisão, mantendo a contestação quanto à inexistência da qualificadora do motivo fútil, mas concorda com a condenação relativa ao crime de ocultação de cadáver. Bruna foi morta após

uma discussão relacionada à venda de um ventilador. Em seguida, o corpo foi retirado do local, arrastado por correntes em uma moto e levado até uma área afastada da cidade, onde foi ocultado em uma vala.



Joca foi enviado para aeroporto errado

Importância do check-up anual na prevenção de doenças silenciosas

ESPECIALISTA REFORÇA. Cuidar da saúde exige um olhar integral, especialmente com hábitos saudáveis

FOTO: DIVULGAÇÃO

ASSESSORIA DE IMPRENSA

A rotina acelerada e a falta de tempo têm afastado muitos brasileiros dos cuidados preventivos com a saúde. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a maior parte da população procura atendimento médico principalmente em situações de doença, e não para cuidados preventivos. Este cenário pode atrasar o diagnóstico de doenças silenciosas, como hipertensão, diabetes e alterações no colesterol.

Josie Velani Scaranari, clínica médica do Sabin Diagnóstico e Saúde, explica que o acompanhamento periódico evita complicações futuras e permite identificar condições que ainda não apresentam sintomas e avaliar fatores de risco, como hipertensão, diabetes e colesterol alto, que podem ser prevenidos ou tratados. "A negligência com a prevenção pode impactar diretamente a saúde, comprometendo a qualidade de vida no longo prazo", alerta a especialista.

Segundo o Ministério da Saúde, o check-up é uma avaliação clínica específica, definida a partir da idade, sexo e histórico pessoal e familiar. A recomendação é que adultos saudáveis entre 18 e 40 anos façam check-up a cada três anos. Para maiores de 40, a Sociedade Brasileira de Cardiologia indica revisões bienais. No caso dos idosos acima de 60, especialmente aqueles com fatores de risco, exames anuais são recomendados.

Entre os principais exames, estão os laboratoriais, como hemograma, glicemia e colesterol, além da aferição

da pressão arterial, avaliação do peso e exames preventivos, como exames ginecológicos e mamografia, que contribuem para o diagnóstico precoce e aumento das chances de tratamento.

Além dos exames, a prevenção envolve a manutenção da vacinação em dia, vez que contribui para a redução de casos graves e internações, especialmente entre crianças, idosos e pessoas com condições de risco. "Isso inclui desde vacinas de rotina até aquelas indicadas para diferentes fases da vida", explica Josie.

Por isso, durante o check-up, a revisão do cartão vacinal é uma etapa importante do cuidado preventivo. Entre os imunizantes que merecem atenção estão influenza, COVID-19, tríplice bacteriana (dTpa) e pneumocócicas.

CUIDADO INTEGRAL

A especialista também chama a atenção para hábitos saudáveis. "Mesmo para quem tem uma rotina agitada, planejar as refeições, optar por alimentos práticos e nutritivos, e reservar momentos para exercícios são estratégias que ajudam a conciliar saúde e o dia a dia corrido. Manter uma alimentação equilibrada e praticar atividades físicas regularmente é fundamental", afirma.

Por fim, Josie lembra que cuidar da saúde exige um olhar integral. "É preciso olhar para a saúde como um todo. Sono de qualidade, bem-estar emocional e cuidado com a saúde mental são pilares que andam juntos e influenciam diretamente na prevenção de doenças", completa.



Aeroportos em MT receberão melhorias



Amazônia[®]

Seguros





**Todo tipo
de seguro
a gente faz!**



📞 (66)99985-4325
✉️ @amazoniaseguros
🌐 www.amazoniaseguros.com.br
📍 Av. Gov. Júlio Campos, 1245
St. Comercial, Sinop - MT

