

EM BUSCA DA VITÓRIA



Foto: ALMT

Deputado Lúdio Cabral fala sobre o futuro político, BRT e a construção de novos projetos para a próxima reeleição

Em busca de continuar o seu mandato e realizar melhorias para o estado, o atual deputado estadual pretende concorrer à reeleição em 2026 - Pág. 4

NADA MUITO NOVO



Foto: ALMT

Max Russi ressalta que não haverá muitas mudanças na mesa diretora da Assembleia Legislativa

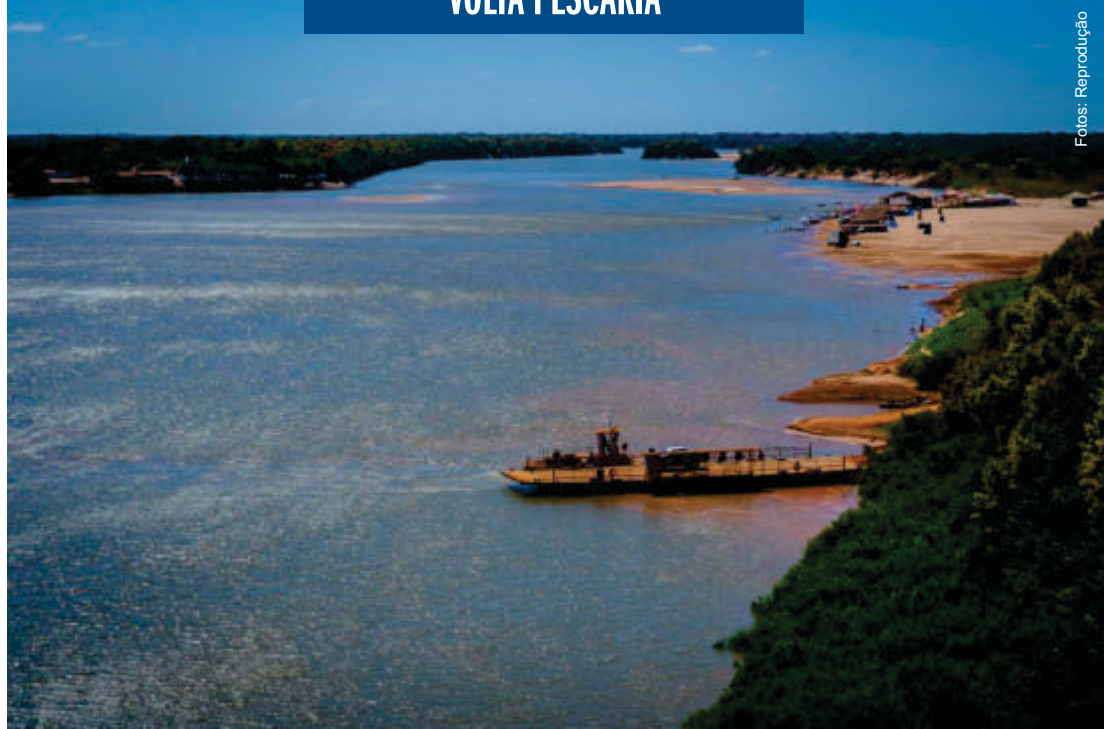
Em uma coletiva de imprensa, o parlamentar sanou as dúvidas sobre os assuntos pendentes da Casa de Leis e reforçou a necessidade de colocar alguém capacitado no lugar do ex-deputado José Domingos - Pág. 4

RISCO À SEGURANÇA

Coronel Fernanda critica governo Lula por relação com ONG ligada ao PCC

Pág. 4

VOLTA PESCARIA



Fotos: Reprodução

Chega ao fim da piracema e pesca nos rios de Mato Grosso é liberada

A atividade pesqueira estará sujeita às restrições da Lei do Transporte Zero - Pág. 5

AUMENTO DESCONTROLADO

Material escolar aumenta 9% neste ano e impacta negativamente nas famílias brasileiras



Em busca de atender as demandas da sociedade, os comerciantes oferecem diversas condições para atrair o público
Pág. 8

Amir Maluf
Empresário

“ Um estudo publicado em 2024 na renomada revista The Lancet, com apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS), revelou que mais de um bilhão de pessoas no mundo – o equivalente a uma em cada oito – vivem com obesidade. No Brasil, a situação também é preocupante ”

Expansão fitness em Mato Grosso é estratégica



As redes de academias tem sido uma das grandes protagonistas na expansão do mercado fitness em Mato Grosso, apostando na modernidade, inclusão e na promoção de um estilo de vida mais saudável. Com um foco claro em democratizar o acesso à atividade física, destaco a Rede Smart Fit com uma significativa contribuição para o aumento da qualidade de vida dos mato-grossenses, oferecendo academias equipadas com tecnologia avançada.

Atualmente, a capital Cuiabá conta com quatro unidades em funcionamento, enquanto Várzea Grande já possui uma unidade da rede. Recentemente, a Smart Fit deu mais um passo importante em sua expansão, inaugurando uma nova unidade em Sorriso, em Rondonópolis e também Sinop. Além disso, outras duas unidades estão em fase de instalação, uma em Cáceres e outra em Primavera do Leste, ampliando o alcance e a oferta de academias de alta qualidade no interior.

Essa expansão vem em um contexto de alerta global sobre uma epidemia de obesidade, um problema de saúde pública que afeta milhões de pessoas ao redor do mundo. Um estudo publicado em 2024 na renomada revista The Lancet, com apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS), revelou que mais de um bilhão de pessoas no mundo – o equivalente a uma em cada oito – vivem com obesidade. No Brasil, a situação também é preocupante. Dados do monitoramento Vigitel realizado pelo Ministério da Saúde, mostram

que 24,3% dos adultos brasileiros são obesos. Entre homens de 45 a 54 anos, o índice chega a 32,6%, ou seja, praticamente um a cada três.

Entre as mulheres de 18 a 24 anos, a taxa mais baixa da pesquisa, 11,8%, ainda revela que uma a cada dez enfrenta esse problema. Cuiabá ocupa um lugar de destaque negativo nesse cenário, figurando como a quarta capital brasileira com maior percentual de adultos obesos (27,2%), atrás apenas de Macapá (30,4%), Porto Alegre (28,3%) e Fortaleza (27,7%).

Nesse contexto, a oferta de academias modernas e acessíveis torna-se uma ferramenta essencial no combate à obesidade e à promoção de uma vida mais saudável. E a combinação de investimento no setor fitness com conceitos modernos e tecnológicos em um ambiente focado no bem-estar tem se mostrado uma experiência atraente e eficaz, estimulando a adesão ao exercício físico e contribuindo diretamente para a melhoria da saúde da população.

A expansão Fitness como um todo é também oportunidade de crescimento para o setor com geração de emprego, renda e a responsabilidade social de promover hábitos saudáveis, acessíveis e sustentáveis.

Amir Maluf,
empresário

EDITORIAL

Mês de Conscientização e Prevenção à Doença de Alzheimer, Lúpus e Fibromialgia

Fevereiro é um mês simbólico para a conscientização de doenças que afetam milhões de brasileiros e que, muitas vezes, ainda enfrenta o estigma da falta de informação e conhecimento. O "Fevereiro Roxo" é uma campanha de conscientização que visa aumentar a visibilidade e o entendimento sobre três condições graves: a Doença de Alzheimer, o Lúpus e a Fibromialgia. Essas doenças, embora diferentes em suas manifestações, têm em comum o impacto significativo na vida de quem as enfrenta, seja fisicamente, emoção

O Lúpus, uma doença autoimune que pode afetar diversos órgãos do corpo, ainda é pouco compreendido pela maioria da população. Suas manifestações podem ser variadas, mas, em muitos casos, uma condição se apresenta com sintomas como fadiga extrema, dores articulares e erupções na pele. A falta de compreensão e a invisibilidade dos sintomas podem levar a um diagnóstico atrasado, o que exige o tratamento adequado e a qualidade de vida dos pacientes. Informar sobre o lúpus é essencial para que as pessoas possam identificar sinais precoces e procurar ajuda médica antes que complicações mais graves se desenvolvam.

A Fibromialgia é outra condição que merece destaque neste mês. Caracterizada por dores generalizadas e fadiga, ela afeta principalmente mulheres, mas po-

de atingir pessoas de qualquer gênero e faixa etária. Muitas vezes, os sintomas da fibromialgia são confundidos com outras doenças, o que dificulta seu diagnóstico correto. As dores intensas e o cansaço constante impactam diretamente a rotina e a qualidade de vida dos pacientes, tornando o apoio emocional e psicológico essencial para o enfrentamento da doença.

Neste Fevereiro Roxo, a reflexão é sobre a importância de olhar com mais empatia e compreensão para quem vive com essas condições. A desinformação muitas vezes gera preconceito, estigma e até mesmo negligência no tratamento. Através da conscientização, podemos oferecer uma rede de apoio mais forte e acolhedora, além de estimular a pesquisa para o desenvolvimento de tratamentos mais eficazes e, quem sabe, até mesmo curas para essas condições.

Portanto, neste mês, que o roxo não seja apenas uma cor, mas um símbolo de respeito, compaixão e, principalmente, ação. Que podemos informar, apoiar e lutar por uma sociedade mais inclusiva para aqueles que enfrentam a Doença de Alzheimer, o Lúpus e a Fibromialgia. Cada passo dado em direção à conscientização é um passo mais próximo de um futuro onde essas doenças são reconhecidas e tratadas com a seriedade que merecem.

EXPEDIENTE

DIRETOR
Maykon Milas

DEPTO COMERCIAL
(65) 99692-0641

FOTOS
Assessoria e divulgação

EDITOR DE ARTE
Kleber Simioni

CHARGE
Fred

PAUTA
redacaocopopular1@gmail.com
admcpopular1@gmail.com

copopular.com.br



CIRCULAÇÃO
Cuiabá, Várzea Grande e baixada

Cuiabá-MT - CEP: 78.048-487
Rua I, Nº 105, Edifício Eldorado Hill Office, sala 24 - Alvorada

Os artigos de opinião assinados por colaboradores e/ou articuladores são de responsabilidade exclusiva de seus autores. Não representam assim a opinião do Jornal.

PINGA
FOGO

Apoiando governo Lula

Os senadores Jayme Campos e Margareth Buzetti foram os parlamentares de Mato Grosso que mais votaram favoráveis às pautas do governo Lula, entre 2023 e 24. De acordo com levantamento do Congresso em Foco, Jayme acompanhou o Palácio do Planalto em 84% das votações, enquanto Buzetti em 79%. Da bancada de senadores de Mato Grosso, o senador Wellington Fagundes acompanhou o governo em 51% das votações. O parlamentar é filiado ao Partido Liberal, sigla que faz oposição ao governo Federal.

Facções criminosas



O governador Mauro Mendes defendeu que as facções criminosas sejam equiparadas aos grupos terroristas pela legislação brasileira. A medida seria uma forma de endurecer o combate à criminalidade. A defesa foi feita quando o gestor comentava sobre um incêndio criminoso orquestrado por faccionados contra duas lojas em Paranatinga. "Eu concordo plenamente, isso é terrorismo. O que foi feito lá [fogo em Paranatinga], é terrorismo. A forma com que eles praticam alguns assassinatos é coisa de terrorista. É algo maluco, absurdo, o que acontece", afirmou.

Políticos do lado de facções



Coordenador do Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco), Adriano Roberto Alves, revelou que cerca de 22 políticos de Mato Grosso estão sendo investigados por supostas ligações com as facções criminosas. "Nós estamos investigando pessoas que possivelmente foram financiados por facções criminosas. Está sendo apurado e se conseguirmos prova, nós vamos entrar com mandado e com recurso na Promotoria Eleitoral... São 21 ou 22 pessoas, entre Cuiabá e no interior do Estado. Alguns deles foram eleitos", disse.

Rigor na Lei



Presidente do União Brasil em Cuiabá, a deputada federal Gisela Simona defendeu que as facções criminosas sejam equiparadas aos grupos terroristas pela legislação brasileira. A medida seria uma forma de endurecer o combate à criminalidade. "O país precisa endurecer muito em relação à criminalidade. Essa questão de grupo terrorista, tendo uma definição clara do que é, sem nenhum problema. Acho que pode ser uma das alternativas para diminuir", disse.

Abastecimento comprometido



Prefeita de Várzea Grande Flávia Moretti acionou a polícia para investigar o ataque à rede distribuição do Departamento de Água e Esgoto (DAE) do residencial Santa Barbara. A gestora aponta que os canos foram danificados propositalmente para prejudicar a gestão e os serviços de abastecimento para a população. "Foi feito um boletim de ocorrência e a polícia vai investigar para verificar o que está acontecendo. A população tem direito a água, mas se continuar com vandalismo... Isso é crime. Não é sabotagem só comigo, mas sim com a população", disse.

EDUARDO BOTELHO – DEPUTADO ESTADUAL

Botelho afirmou que Abílio precisa reconsiderar a situação dos moradores de rua e o fechamento das cantinas nos presídios que é um tema polêmico

Eduardo Botelho, presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso, nasceu em 8 de março de 1959 em Nossa Senhora do Livramento. Filho de Benedito Caetano Botelho e Venina Vieira Botelho, ele cresceu no sítio Pirapora e passou a infância ajudando o pai no trabalho rural. Mais tarde, se mudou para Cuiabá, onde começou a vender jornais e balas para ajudar no sustento da família. Formado em Engenharia Elétrica pela UFMT e com especialização em Matemática, Botelho conciliou trabalho e estudos, atuando como professor e em diversas funções no setor público e privado.

Sua trajetória política começou em 2013, quando se filiou ao PSB e foi eleito deputado estadual em 2014. Tornou-se presidente da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT) em 2017-2019 e foi reeleito para o cargo em 2019-2021, promovendo melhorias na Casa. Em 2020, lançou sua candidatura à presidência novamente, mas, após determinação do STF, convocou uma nova eleição e foi eleito primeiro-secretário da ALMT para o biênio 2021-2023. Em 2022, Botelho se filiou ao União Brasil, partido criado pela fusão entre PSL e DEM.



“ O parlamentar afirma que não apoia a ação de proibir a distribuição de alimentos, mas, que entende que do jeito que está não pode continuar, devido à sujeira que causa na cidade ”

Ana Carolina Guerra | Da Redação

Centro Oeste Popular — Deputado, recentemente o atual prefeito Abílio Brunini proibiu a doação de alimentos e marmitas para os moradores de rua da capital. O mesmo alega que essa ação prejudica muito a limpeza e outras questões da cidade. O senhor que realiza diversas ações sociais, concorda com esta ação? Qual a sua opinião para este fato?

Eduardo Botelho - Acredito que tem que criar um lugar específico, mas, cortar a alimentação, cortar a comida deles, não vejo isso como positivo, pelo menos essa é a minha opinião. Agora, também ficar lá no centro distribuindo do jeito que está não dá, tem que criar um lugar próprio para isso. Agora, parar de dar comida para eles, parar de alimentar, não vejo isso como uma atitude até cristã.

Centro Oeste Popular — Nos últimos dias, o governador Mauro Mendes declarou que fechassem todos os comércios dos presídios e que não há necessidade desse tipo de comércio, porque o estado fornece tudo que eles precisam. Como o senhor analisa essa situação?

Eduardo Botelho - Na verdade, esse é o assunto mais polêmico que tem em cima da lei que veio para cá, dos presídi-

os. A questão da cantina, ela deu muita polêmica. Evidentemente vai dar ainda agora quando for votar a derrubada do veto, porque alguém que acompanha muito isso que está lá lutando, inclusive para melhorar, inclusive para a ressocialização, é o desembargador Hernando Perrinho, e ele é um defensor ferreiro das cantinas. Acho que não ter as cantinas lá é algo que vai dificultar muita relação dentro dos presídios. Agora, isso vai ser discutido aqui, evidentemente quando chegar o veto vai ter essas discussões e aí nós vamos ouvir os dois lados e os deputados irão tomar as suas decisões.

Centro Oeste Popular — O senhor acredita que esse veto ainda pode ser apreciado na gestão do senhor como presidente?

Eduardo Botelho — Não dá mais, dificilmente isso vai acontecer. Vamos deixar para a próxima gestão e vamos discutir isso. Independente de eu ser ou não, uma discussão vai ter que ter.

Centro Oeste Popular — Deputado Botelho, em relação a sua saída da mesa diretora, tem interesse em assumir alguma comissão na próxima legislatura, que começa em fevereiro? Está cogitando, por exemplo, uma comissão importante co-

mo a CCJ ou a de Finanças, ou tem algum outro cargo específico em mente? Como está se preparando para essa nova fase?

Eduardo Botelho — Sim, vou trabalhar para isso. Vamos trabalhar para entrar numa comissão para ser proativo, ajudar bem com toda a experiência, dentro de alguma comissão, mas, vou discutir isso ainda com os deputados.

Centro Oeste Popular — Com relação à RGA, o senhor conversou com os servidores. O que ficou definido? Será mantido o mesmo valor que o governo do estado mandou?

Eduardo Botelho — Expliquei para eles e entenderam que em cima do RGA não tem algo que a gente possa fazer e que estão discutindo a questão das perdas anteriores. Então essa discussão tem que ser outra discussão, ela tem que fazer outra proposta aqui e aí os deputados podem fazer, eles têm legitimidade para isso.

Centro Oeste Popular — Nessa situação haverá futuramente algo que possa ser discutido e melhorado nessa questão?

Eduardo Botelho — Sim, será futuramente discutido sobre o assunto com mais detalhes.

Acesse: www.grupomilas.com.br



EM BUSCA DA VITÓRIA

Deputado Lúdio Cabral fala sobre o futuro político, BRT e a construção de novos projetos para a próxima reeleição

Em busca de continuar o seu mandato e realizar melhorias para o estado, o atual deputado estadual pretende concorrer à reeleição em 2026

■ Ana Carolina Guerra | Da Redação

O deputado Lúdio Cabral (PT) esteve recentemente reunido com o ex-prefeito de Rondonópolis, Zé do Pátio, e com o renomado marqueteiro e dirigente do PSD, Antero Paes de Barros. A reunião, que foi amplamente divulgada nas redes sociais, gerou especulações sobre um possível projeto político para 2026, com a disputa pelo governo de Mato Grosso.

Em entrevista, Cabral explicou que o encontro com Zé do Pátio teve o objetivo de iniciar um diálogo sobre a disputa eleitoral do próximo ciclo.

"O campo democrático, o campo popular, precisa começar a debater um projeto para Mato Grosso e um desenho de chapa para 2026. O Zé do Pátio é uma liderança importante do PSB, partido do vice-presidente da República, e tem todas as condições de nos representar na disputa pelo governo do estado", afirmou Lúdio, destacando a relevância da colaboração entre as lideranças partidárias para fortalecer o projeto político.

Sobre a possibilidade de migrar para a disputa federal, Lúdio foi enfático em sua posição. A avaliação coletiva que temos sobre o



Foto: ALMT

Questionado sobre a escolha entre um cargo federal e a reeleição para o Legislativo estadual, o parlamentar destacou que a prioridade é contribuir da melhor forma possível para o projeto coletivo

seu posicionamento em 2026 é disputar a reeleição para deputado estadual. "Até o momento não houve nenhum outro debate sobre isso, nem a nacional impôs essa mudança.

Ao ser questionado sobre a escolha entre um cargo federal e a reeleição para o Legislativo estadual, o parlamentar destacou que a prioridade é contribuir da melhor forma possível

para o projeto coletivo. "Não é uma questão de trocar o certo pelo duvidoso, mas de avaliar em que posição posso contribuir mais. Acredito que estar em Mato Grosso, em Cuiabá, e renovar meu mandato na Assembleia é a melhor forma de ajudar o partido e nosso campo a ampliar a representação aqui e fortalecer nosso projeto estadual e nacional", concluiu.

Além de suas movimentações políticas, também se posicionou sobre a obra do BRT em Cuiabá, que tem gerado polêmicas. O governador Mauro Mendes recentemente fez uma chamada pública de atenção ao consórcio responsável pela obra, mas o consórcio rebateu, apontando uma série de problemas, como a falta de anteprojeto e dificuldades na construção da infra-estrutura.

Lúdio, que sempre incluiu a questão do BRT em sua pauta de discussões, afirmou que adotará medidas na Assembleia para pressionar por explicações sobre a situação da obra. "Hoje, inclusive, já vamos apresentar um requerimento de convite ao consórcio para que venha aqui à Assembleia explicar em que pé está a obra do BRT. A avaliação é de que ela não será concluída antes de 2026. O atual governo já está no poder há oito anos, e ainda não conseguiu concluir essa obra", declarou o deputado.

Ele também destacou a crítica situação da obra no ponto mais crítico, a Prainha, e a falta de um projeto estrutural para resolver os problemas naquela área. "A Prainha é exatamente o ponto mais crítico, já era para ser resolvido na obra do VLT e continua sendo um gargalo na construção do BRT. Não há sequer projeto estrutural para enfrentar aquele nó crítico, o que pode inviabilizar a obra. Toda a Avenida do CPA já foi arrebentada para a construção da nova pista, e ainda temos o eixo da Fernanda Correia", completou.

Com isso, Lúdio anunciou que iniciará o debate sobre o tema, convidando um representante do consórcio para vir à Casa de Leis prestarem explicações sobre a obra e sua viabilidade.

"Queremos ouvir o consórcio para avaliar as condições da obra e, a partir daí, decidir o posicionamento da Assembleia", concluiu.

RISCO À SEGURANÇA

Coronel Fernanda critica governo Lula por relação com ONG ligada ao PCC

Para deputada federal e inadmissível existir diálogo entre governo federal e crime organizado

■ | Da Redação

A deputada federal **Coronel Fernanda (PL-MT)** manifestou duras críticas ao governo Lula após a revelação de que a ONG Pacto Social & Carcerário, investigada por ligações com o Primeiro Comando da Capital (PCC), participou de reuniões com representantes dos Ministérios da Justiça e dos Direitos Humanos. Segundo informações publicadas pela imprensa nacional, a organização foi convidada para ao menos três encontros, incluindo um evento público onde foi apresentado o plano "Pena Justa".

"É inadmissível que o governo federal tenha dialogado com uma entidade agora identificada como braço de uma das maiores organizações criminosas do país. Essa relação coloca em risco a segurança pública e revela o descaso com as verdadeiras prioridades da população", afirmou a deputada.

A parlamentar também questionou o uso de recursos públicos para financiar passagens aéreas dos representantes da ONG para Brasília, apontando para o que considera "uma inversão de valores por parte do governo petista". "Enquanto os brasileiros enfrentam dificuldades para ter acesso à saúde, educação e segurança, o governo Lula gasta dinheiro dos contribuintes para trazer ao centro do poder uma ONG investigada por atuar como ferramenta de desestabilização do sistema prisional", acrescentou.

A deputada ressaltou ainda que a atuação da ONG, segundo o Ministério Público,



Foto: Câmara Federal

ia além de falsas denúncias de tortura em presídios. Apurações indicam que a entidade estava envolvida em esquemas de "plano de saúde" para integrantes do PCC, oferecendo serviços médicos e odontológicos pagos com recursos ilícitos. "É revoltante imaginar que presos ligados ao crime organizado estavam recebendo tratamento de luxo, enquanto o trabalhador brasileiro enfrenta filas intermináveis nos hospitais públicos", criticou.

Coronel Fernanda destacou que essa não é a primeira vez que governos do PT mantêm diálogo com a ONG, já que a presidente da entidade participou de eventos organizados em gestões anteriores, como no governo Dilma Rousseff. "Esse tipo de convivência reforça a falta de compromisso do PT com a segurança e a ordem pública", disparou a deputada.

A parlamentar cobrou transparência e responsabilidade do governo federal. "O Brasil não pode ser governado de forma irresponsável. O povo merece respeito e políticas que fortaleçam a segurança pública, e não alianças com quem coloca a sociedade em risco".

NADA MUITO NOVO

Max Russi ressalta que não haverá muitas mudanças na mesa diretora da Assembleia Legislativa

Em uma coletiva de imprensa, o parlamentar sanou as dúvidas sobre os assuntos pendentes da Casa de Leis e reforçou a necessidade de colocar alguém capacitado no lugar do ex-deputado José Domingos

■ Ana Carolina Guerra | Da Redação

Durante uma coletiva de imprensa na Casa de Leis, o deputado estadual Max Russi (PSB) foi questionado sobre a nova mesa diretora e se haverá grandes mudanças, além de novos cargos-chave. De acordo com o parlamentar, não haverá grandes mudanças, e em breve, será definido o novo formato.

"Não, ainda não, mas não vai ter muita mudança. Conversei com o doutor João na semana passada e ficou decidido que, no início da próxima semana, iríamos fazer uma reunião novamente para batermos o martelo com os cargos e as mudanças que vão acontecer. Mas, basicamente, iremos dar seguimento ao trabalho que já está em andamento", relatou.

Recentemente, o ex-deputado estadual José Domingos (PSD) foi eleito prefeito do município de Nobres (localizado a 121 km de Cuiabá). Devido a essa circunstância, seu cargo de Superintendente Executivo da Presidência deverá ser substituído por alguém capacitado. Diante disso, Max Russi comentou que ainda não há previsão de quem assumirá o posto e que a ideia é aproveitar alguém que já tenha experiência na função.

"Devemos aproveitar alguém que trabalha ali no setor, que já tem experiência, e aproveitar algum servidor da Casa", comentou durante a entrevista.

O deputado também foi questionado sobre a alocação do ex-prefeito de Cuiabá, Emmanuel Pinheiro, servidor da Casa. Durante a entrevista, o parlamentar revelou que não tinha conhecimento sobre a possível apresentação de Pinheiro, esclarecendo ainda que a decisão sobre sua alocação depende da presidência da Assembleia Legislativa e da mesa diretora.



Foto: ALMT

"Se ele se apresentar enquanto eu for presidente, vamos colocá-lo na função para a qual foi concursado", afirmou o deputado. De acordo com ele, todos os servidores da Assembleia Legislativa são contratados para exercer cargos específicos e, ao retornar, Pinheiro deverá cumprir as funções para as quais foi aprovado no concurso público.

Sobre a possibilidade de o servidor ser requisitado para trabalhar em algum gabinete, o deputado confirmou que isso é viável. "Todo servidor pode ser requisitado para o gabinete ou para outro órgão do Estado", disse ele, reforçando que não tinha conhecimento sobre a apresentação formal de Pinheiro na Casa, caso tenha ocorrido.

Em relação a quem poderia decisão sobre a alocação, o deputado foi claro: "Quem vai decidir isso é a presidência da Assembleia e a mesa diretora. O Emmanuel, como servidor concursado, vai exercer o cargo ao qual foi destinado", finalizou. O parlamentar também frisou que, caso se apresente, o servidor será alocado conforme as normas estabelecidas.

VOLTA PESCARIA

Chega ao fim da piracema e pesca nos rios de Mato Grosso é liberada

A atividade pesqueira estará sujeita às restrições da Lei do Transporte Zero

I Da Redação

Desde o último sábado (01), a pesca foi liberada nos rios de Mato Grosso, com as restrições previstas pela Lei do Transporte Zero (nº 12.197/2023), que proíbe a pesca, o transporte e a co comercialização para 12 espécies.

Para o pescador profissional, é permitida a pesca, transporte e comercialização do pescado, com exceção das 12 espécies restritas previstas na lei. Já para o pescador amador, é permitido o pesque e solte, e a captura de dois quilos ou uma unidade de qualquer peso, respeitando as medidas mínimas estabelecidas em lei, desde que seja para consumo local e não esteja na lista de espécies proibidas. É proibido o transporte e comercialização do pescado por parte do pescador amador.

As espécies proibidas são: cachara, caparari, dourado, jaú, matrinchã, pintado/surubin, piraiíba, piraputanga, pirara, pirarucu, trairão e tucunaré.

As equipes de fiscalização da Secretaria de Estado de Meio Ambiente (Sema) continuarão as operações de pesca predatória e verificação das normas da Lei do Transporte Zero, por meio de ações fluviais e barreiras rotineiras em todo o Estado, principalmente para verificar o transporte do pescado.

Os estabelecimentos comerciais também serão vistoriados para verificar se o estoque está adequado às novas regras.

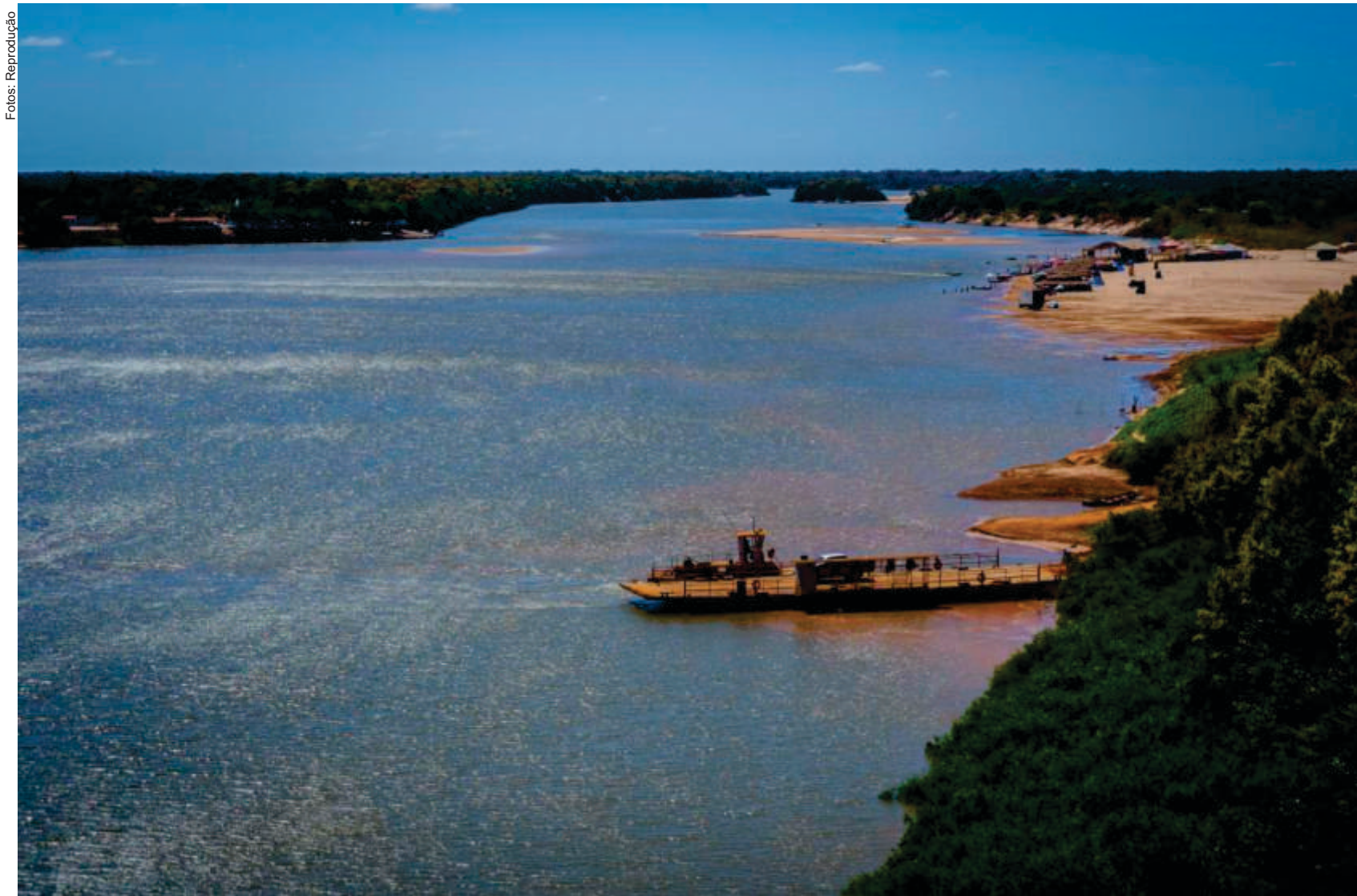
O período de defeso da Piracema começou no dia 1º de outubro de 2024 e terminou neste 31 de janeiro de 2025 em todos os rios das Bacias Hidrográficas de Mato Grosso - Paraguai, Amazonas e Araguaia-Tocantins.

Espécies Exóticas

De acordo com a Resolução do Conselho Estadual de Pesca (Cepesca), os peixes que estão na lista da Lei do Transporte Zero só podem ser pescados e transportados se forem considerados exóticos ou predadores na bacia hidrográfica que se encontra.

Os peixes exóticos são aquelas espécies cuja incidência não é natural de uma bacia hidrográfica, ou rio, causando interferência negativa nas populações das espécies nativas.

As espécies exóticas podem ser transportadas tanto por pescadores amadores como pro-



As equipes de fiscalização da Secretaria de Estado de Meio Ambiente (Sema) continuarão as operações de pesca predatória e verificação das normas da Lei do Transporte Zero

fissionais, desde que o transporte ocorra apenas nos municípios que compõem a bacia onde estão liberadas. Caso ele seja transportado para outros rios ou Bacia Hidrográfica em que é nativo, o responsável responderá por infração ambiental.

Defeso da Piracema

Nos quatro meses da piracema, ficou permitida apenas a pesca de subsistência, desembarcada, que é aquela praticada artesanalmente por populações ribeirinhas ou tradicionais para garantir a alimentação familiar, sem fins comerciais.

O período da Piracema é embasado na legislação de pesca e no manejo dos recursos pesqueiros, realizados por meio de estudos da biologia das espécies mais importantes, incluindo época, idade, tamanho, tipo de re-

produção, estudos de crescimento e de estrutura da população de peixes e estudos de dinâmica de populações, que incluem estimativas de taxas de crescimento e de mortalidade populacional.

Rios de Divisa e Unidades de Conservação
Nos rios de divisa, em que uma margem fica em Mato Grosso e a outra em outro Estado, a proibição à pesca na margem localizada fora do Estado segue o período estabelecido pela União, que se inicia em novembro e termina no fim de fevereiro.

Em Mato Grosso, 17 rios se encaixam nessa característica de rio de divisa. Entre os mais conhecidos estão o rio Piquiri, na bacia do Paraguai, que uma margem está em Mato Grosso e outra em Mato Grosso do Sul; o rio Araguaia, na bacia Araguaia-Tocantins, que faz divisa com Goiás, e na

bacia Amazônica, o trecho do rio Teles Pires, que faz divisa com o Pará.

A Sema alerta que, nas unidades de conservação da categoria de proteção integral, a atividade da pesca é proibida durante todo o ano. Ao todo, Mato Grosso abriga 68 áreas protegidas sob a jurisdição da União, do Estado ou do Município.

Denúncias

A pesca ilegal e outros crimes ambientais devem ser denunciados à Ouvidoria Setorial da Secretaria de Estado de Meio Ambiente, pelos números 3613-7398 ou 98153-0255 (por telefone ou WhatsApp) pelo e-mail ouvidoria@sema.mt.gov.br, pelo aplicativo MT Cidadão ou em uma das regionais da Sema.

Quem se deparar com um crime ambiental também pode denunciar à Polícia Militar, pelo 190.

CHUVAS

Atraso no plantio do algodão por causa das chuvas preocupa produtores em Mato Grosso

30 municípios no estado decretaram emergência devido às condições climáticas

I Da Redação

Com as fortes chuvas que atingiram Mato Grosso nas últimas semanas, a preocupação com o atraso no plantio do algodão se intensificou entre os produtores, o que aumenta os desafios do setor para cumprir os prazos da semeadura da safra 2024/2025. No estado, 30 municípios já decretaram emergência devido aos prejuízos causados pelas tempestades.

Segundo o último boletim do Instituto Mato-Grossense de Economia Agropecuária (Imea), a semeadura do algodão até 24 de janeiro seguia abaixo do esperado. Apenas 28,57% da área projetada foi semeada, o que representa uma queda de 48,48% em comparação com o mesmo período da safra passada.

"Esse atraso preocupa, pois o ciclo do algodão é sensível a fatores climáticos, e qualquer alteração no cronograma de plantio pode afetar a produtividade da colheita", afirma o presidente da Associação Mato-Grossense de Produtores de Algodão (AMPA), Orcival Guimarães.

Maior produtor de algodão do Brasil, Mato Grosso tem enfrentado diversos alertas de chuvas fortes. E essa cultura depende diretamente da colheita da soja para o seu plantio. De acordo com o Imea, menos de 5% da área



As equipes de fiscalização da Secretaria de Estado de Meio Ambiente (Sema) continuarão as operações de pesca predatória e verificação das normas da Lei do Transporte Zero

plantada do grão já foi colhida, acumulando prejuízos no campo.

"Atualmente, os produtores vivem a incerteza sobre o total da área de algodão que será plantada, já que a semeadura não será realizada dentro da janela ideal por causa da chuva.

O aumento de tempo para a colheita da soja já representa um impacto imenso, não só para o algodão, como também para o milho", avalia o presidente da AMPA.

"Esse atraso pode afetar tanto a rentabilidade dos produtores quanto a oferta

de pluma de algodão para a indústria têxtil, que depende de uma produção estável e previsível. A expectativa agora é que as condições climáticas melhorem e que os produtores consigam recuperar o tempo perdido", enfatiza Orcival.



Gualiana Altimari

65 9.9641-0281
giu.megapop@gmail.com

Frases A caridade não mede esforços e não tem preconceitos ...



A EMPRESÁRIA ZILDA ZOMPERO EM EVENTO DA AG. SEBRAE CUIABÁ AO LADO DO PRESIDENTE DO SEBRAE NACIONAL DÉCIO LIMA



ABILIO BRUNINI PREFEITO DE NOSSA CAPITAL CUIABÁ



GILDA PORTELLA SACERDOTISA DE UMBANDA DO CENTRO ESPÍRITA NOSSA SENHORA DO CARMO ANUNCIA QUE OS TRABALHOS ESPÍRITAIS VOLTARAM E A CASA ESTÁ ABERTA AO PÚBLICO TODA QUARTA-FEIRA ÀS 19H



DEIXO OS PARABÉNS AO QUERIDO FERNANDO POCONÉ DO BADALADO SITE POCONÉ ONLINE



A APRESENTADORA GISELI ALMEIDA CURTINDO OS CÂNIONS DO RIO SÃO FRANCISCO EM VIAGEM ESPECIAL



doe

Produtos de higiene

Sabonete, papel higiênico, desodorante, pasta e escova dental.

Cada item doado é um gesto de amor que higieniza não só o corpo, mas também a alma.

Posto de Doação
Centro Espírita Nossa Senhora do Carmo



AÇÃO SOCIAL DO CENTRO ESPÍRITA NOSSA SENHORA DO CARMO E SÃO FRANCISCO / SANTA SARA KALI



AINDA NO EVENTO DO SEBRAE ZILDA ZOMPERO COM A PALESTRANTE DA NOITE LAINE VALGAS



A EMPRESÁRIA IDÉ GUIMARÃES COM A MISS LARISSA GALVÃO PONTES

ALIMENTOS

Governo avalia estratégias para diminuir os preços dos alimentos, com ênfase no incentivo à produção nacional

Redução da alíquota de importação de produtos que estiverem com preços mais elevados no mercado interno em relação ao internacional será uma das medidas adotadas; governo não terá nenhuma ação intervencionista

■ I Da Redação

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva se encontrou com ministros para analisar estratégias para combater o aumento dos preços dos alimentos. Na reunião, foram avaliadas possíveis ações, como a diminuição da alíquota de importação de alimentos cujos preços estejam mais altos no mercado interno em comparação ao mercado internacional.

O ministro da Casa Civil, Rui Costa, destacou a preocupação do presidente Lula com o acesso da população a alimentos a preços justos. "Os produtos que estejam com preço interno maior do que o preço externo, nós atuaremos na redução de alíquota para forçar o preço a vir, pelo menos, para o patamar internacional. Não justifica nós estarmos com preços acima do patamar internacional. Não tem a menor explicação para isso, já que o Brasil se constitui como um dos maiores produtores de alimentos de grãos do mundo", explicou.

Segundo o ministro, o governo continuará buscando soluções dentro dos parâmetros técnicos e de mercado, descartando a adoção de medidas intervencionistas ou alternativas que se afastem das práticas tradicionais de mercado. "Quero reafirmar, taxativamente: nenhuma medida heterodoxa será adotada, não haverá congelamento de preço, tabelamento, fiscalização, não terá rede estatal de supermercado ou de lojas para vender produtos, isso não existe, isso sequer foi apresentado nesta reunião ou em qualquer outra", frisou Rui Costa.

PERSPECTIVAS PARA 2025

O governo espera uma melhoria no cená-



Foto: Assessoria Governo Federal

O ministro da Casa Civil, Rui Costa, destacou a preocupação do presidente Lula com o acesso da população a alimentos a preços justos

rio econômico com o aumento da produção agrícola previsto para este ano. Rui Costa destacou que o impacto positivo da safra deve ajudar na redução dos preços. "A expectativa é extremamente positiva de uma safra este ano. A nossa expectativa é que na lei de mercado uma maior oferta leve a um menor preço", argumentou.

O ministro da Agricultura, Carlos Fávaro, destacou que o Brasil se consolida como um grande produtor de alimentos e que, em 2025, o aumento da produção fará com que a estabilidade de preços dos alimentos possa ser estabelecida. "É importante dizer que o presidente determinou que a gente já começasse a discutir medidas de estímulo, um novo Plano Safra que estimule mais, principalmente os produtos que chegam à mesa da po-

pulação. E é a partir disso então que nós vamos nos debruçar", pontuou.

CESTA BÁSICA

A pedido do presidente Lula, será dada maior atenção à definição de políticas públicas e recursos já existentes para o estímulo da produção, com foco em produtos que fazem parte da cesta básica. "Nós também vamos dialogar com o mercado, vamos chamar mais uma vez a rede de produtores para dialogar com eles sugestões de como reduzir os preços, aumentar a produção, vamos chamar mais uma vez a rede de supermercados, vamos chamar os frigoríficos grandes para conversar, os frigoríficos pequenos e médios, dialogando portanto com o mercado, que é onde o preço se realiza. Medidas que a gente pode somar no mercado mais

MELHORIAS PARA O TRABALHADOR

Salário mínimo ganha notoriedade e aumento em 2025 e enfrenta novos desafios no mercado de trabalho

Após anos de luta e desafios com o valor baixíssimo, o governo federal reconhece a necessidade do trabalhador e estabelece um novo valor no salário mínimo

■ Ana Carolina Guerra | Da Redação

A história do salário mínimo no Brasil remonta à década de 1920, quando trabalhadores começaram a reivindicar sua criação. Porém, foi durante a Era Vargas (1930-1945) que o salário mínimo foi formalizado, com a criação das primeiras comissões de salário mínimo e a regulamentação por meio do Decreto-Lei nº 1.642 de 1940, que estabelecia valores distintos para as diferentes regiões do país. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), criada em 1943, consolidou o salário mínimo como um direito trabalhista, que passou a ser revisto periodicamente. A Constituição de 1988 também garantiu o salário mínimo como um direito fundamental dos trabalhadores urbanos e rurais.

No Brasil, o valor do salário mínimo serve de referência para o reajuste de salários no funcionalismo público, aposentadorias e benefícios sociais, como o Bolsa Família. A política de valorização do salário mínimo, que busca ajustar o valor anualmente com base nos índices de inflação e no crescimento do Produto Interno Bruto (PIB), tem sido uma prática constante desde a década de 1990. Com o ajuste anual, o salário mínimo é corrigido para garantir que ele acompanhe o aumento do custo de vida, embora o valor seja limitado a um crescimento real de 2,5% em relação à inflação e ao PIB.

O salário mínimo é o valor pago a um trabalhador formal por seu serviço durante um mês, sendo estabelecido por decreto-lei assinado pelo presidente da República. Ele varia de país para país e tem como principal objetivo garantir que os trabalhadores na base da pirâmide salarial recebam uma remuneração suficiente para cobrir suas necessidades básicas, como alimentação, moradia e saúde. No Brasil, o salário mínimo é reajustado anualmente e entra em vigor no mês de janeiro. Em 2025, o valor do salário mínimo foi fixado em R\$ 1.518, após um reajuste de 7,5%, que representa um aumento de R\$ 106 em relação a 2024, quando o salário mínimo era de R\$ 1.412.

Anteriormente os valores eram conforme a lei determinava e periodicamente o salário mí-



O salário mínimo é o valor pago a um trabalhador formal por seu serviço durante um mês, sendo estabelecido por decreto-lei assinado pelo presidente da República

nimo passou a ter uma revolução e aumento para os trabalhadores.

O valor do salário mínimo no Brasil apresentou uma evolução significativa desde 1994. Em 1994, o salário mínimo foi fixado em R\$ 70,00, e, no ano seguinte, passou para R\$ 100,00. Em 1996, o valor subiu para R\$ 112,00 e continuou aumentando nos anos seguintes, atingindo R\$ 120,00 em 1997 e R\$ 130,00 em 1998. Em 1999, o valor do salário mínimo foi para R\$ 136,00, e em 2000 alcançou R\$ 151,00. Já em 2001, o salário mínimo foi de R\$ 180,00 e em 2002, aumentou para R\$ 200,00.

Nos anos seguintes, o valor continuou a crescer, atingindo R\$ 240,00 em 2003 e R\$ 260,00 em 2004. Em 2005, o salário mínimo foi de R\$ 300,00 e subiu para R\$ 350,00 em 2006. Em 2007, o valor foi de R\$ 380,00, e no ano se-

guinte, chegou a R\$ 415,00. Em 2009, o salário mínimo passou para R\$ 465,00, e em 2010, foi de R\$ 510,00. Em 2011, o valor foi de R\$ 540,00, e em 2012, subiu para R\$ 622,00.

A partir de 2013, o aumento continuou, com o salário mínimo subindo para R\$ 678,00 e R\$ 724,00 em 2014. Em 2015, o valor passou para R\$ 788,00, e em 2016, foi fixado em R\$ 880,00. Em 2017, o salário mínimo subiu para R\$ 937,00, e em 2018, foi de R\$ 954,00. Em 2019, o valor chegou a R\$ 998,00, e em 2020, foi de R\$ 1.039,00. Em 2021, o salário mínimo aumentou para R\$ 1.100,00 e, em 2022, passou para R\$ 1.212,00.

Em 2023, o salário mínimo foi fixado em R\$ 1.302,00 e, em 2024, alcançou R\$ 1.412,00. Em 2025, o valor do salário mínimo foi reajustado para R\$ 1.518,00.

as medidas institucionais de estímulos para a produção", disse Rui Costa.

"Fazer com que esses alimentos cheguem à mesa do povo, de uma maneira que caiba no salário do povo brasileiro, essa é a preocupação central do presidente e acho que nossa tarefa é apoiar o produtor com crédito acessível e barato. Então nós lançamos dois Planos Safra que foram recordes, que aumentaram o valor e aumentaram o subsídio no Plano Safra", frisou o ministro do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar, Paulo Teixeira.

"O segundo esforço é concentrar na produção de alimentos da cesta básica. Esses créditos têm que ir para a produção de alimentos e estímulos, nós diminuímos os juros para os alimentos, além de aumentar a produtividade do agricultor, do pequeno e médio agricultor, para que ele tenha um resultado melhor e que esse alimento chegue mais barato na mesa do povo", elucidou.

COMMODITIES

O ministro Rui Costa destacou o impacto de fatores como o preço das commodities e o valor do dólar para o comércio de alimentos. "Num passado recente, o Brasil era grande exportador de produtos in natura, e hoje o Brasil vem se tornando o que os economistas chamam de supermercado do mundo, o que é positivo, porque gera emprego, porque nós passamos a processar esses alimentos e vender alimentos processados para o mundo inteiro", afirmou, ao pontuar que o país tem se consolidado como uma referência positiva no contexto econômico. "Você podem constatar isso na balança de exportação já de 2023, 2024, o crescimento da exportação brasileira de processamento de alimentos".

Participaram da reunião os ministros Rui Costa (Casa Civil), Fernando Haddad (Fazenda), Carlos Fávaro (Agricultura e Pecuária), Esther Dweck (Gestão e da Inovação em Serviços Públicos) e Paulo Teixeira (Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar), e o diretor-presidente da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), Edemar Pantoja. Também estavam presentes o secretário-executivo do Ministério da Indústria e Comércio, Márcio Elias Rosa; a secretária-executiva do Ministério do Desenvolvimento Agrário, Fernanda Machiaveli; e o secretário de Política Econômica do Ministério da Fazenda, Guilherme Mello.

AUMENTO DESCONTROLADO

Material escolar aumenta 9% neste ano e impacta negativamente nas famílias brasileiras

Em busca de atender as demandas da sociedade, os comerciantes oferecem diversas condições para atrair o público

Ana Carolina Guerra | Da Redação

O começo do ano letivo é um período marcado por trazer desafios e oportunidades, tanto para as famílias quanto para o comércio.

Com a inflação em andamento, todas as áreas comerciais são afetadas pelo aumento abusivo dos fornecedores para os seus compradores. O aumento do preço em atacado prejudica, além das vendas, a família brasileira que recebe um salário mínimo e precisa daquele dinheiro para sobreviver durante o mês.

Com a volta, às aulas, as crianças e adolescentes anseiam pelo novo material escolar e novidades para este ano. A realidade que antes era um momento agradável promete se tornar desconfortável este ano para os pais.

Conforme a Associação Brasileira de Fabricantes e Importadores de Artigos Escolares (ABFIAE), o material escolar, este ano, deve ficar entre 5% e 9% mais caro. Além do aumento, a diferença de preços entre algumas lojas podem chegar a 196,55%, conforme levantamento realizado pelo EXTRA.

Nesses últimos quatro anos, o investimento atual dos brasileiros com a volta às aulas movimentou aproximadamente R\$ 49,3 bilhões, garantindo um aumento de 43,7%. Segundo a pesquisa realizada entre 2 e 4 de dezembro, pelo do Instituto Locomotiva e QuestionPro é importante que os responsáveis pelos estudantes fiquem atentos aos re-



Foto: Reprodução

Atualmente o projeto é realizado em Poconé e mais de 5 mil pessoas são beneficiadas com atendimentos que vão de consultas até próteses dentárias

ajustes, já que os gastos recorrentes anualmente com livros e materiais escolares impactam o orçamento de 85% das famílias com crianças em idade escolar.

O presidente do Instituto Locomotiva destaca o impacto das compras de material escolar para todas as famílias, especialmente para aquelas com uma renda mais baixa. Esse impacto é ainda mais significativo para as famílias de classe média, especialmente aquelas que se esforçam para man-

ter os filhos em escolas particulares. Para 95% delas, o orçamento acaba comprometido, o que demonstra que, mais do que uma despesa, esses gastos representam um esforço para investir na educação.

Em Cuiabá e região, as papelarias e livrarias se tornam o local principal de buscas pelo material escolar. Normalmente a lista do material é enviada pela instituição de ensino e os pais ficam responsáveis por realizar esta

REPRESENTANDO O PAÍS

Atletas do estado de Mato Grosso promovem orgulho nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Paris e recebem premiação do governo

A premiação visa garantir que os atletas se sintam valorizados, continuem praticando o esporte e inspirando outras pessoas

Ana Carolina Guerra | Da Redação

Nesta última olimpíada o estado de Mato Grosso teve uma representação destacada nas Olimpíadas e Paralimpíadas de Paris, em 2024, com nove atletas nascidos ou atuantes no estado. Os esportistas promovem o orgulho e a identidade esportiva para o estado. Em forma de reconhecer os esforços de cada atleta, o governo premiou com o Prêmio Olímpico, no valor de R\$ 43 mil e o Prêmio Medalha Olímpica, que varia até R\$ 144 mil. O valor da premiação dependia da conquista e nível da medalha.

A atleta olímpica Lissandra Campos, natural de Nossa Senhora do Livramento, foi uma das representantes do Brasil no salto em distância. A atleta utiliza da bolsa do programa OlympusMT, da Secretaria de Estado de Cultura, Esporte e Lazer (Secel-MT). Em sua experiência, destacou a importância do incentivo recebido. A jovem comenta que além de ser uma experiência única, o apoio do governo foi fundamental para que não desistisse dos seus sonhos.

Desde a sua criação, o Programa OlympusMT tem sido fundamental para a trajetória de muitos atletas. Outros atletas mato-grossenses que brilharam em Paris incluem Arthur Silva, Erika Zoaga, Ana Sátilla, Almir Júnior, Ana Vitória, Caroline Santos, Isadora Lopes e Yasmim Soares.

O secretário de Cultura, Esporte e Lazer do Estado de Mato Grosso, David Moura, parabenizou os atletas, res-



Foto: Reprodução

A atleta olímpica Lissandra Campos, natural de Nossa Senhora do Livramento, foi uma das representantes do Brasil no salto em distância

saltando a importância de representar Mato Grosso nos dois maiores eventos esportivos do mundo. O mesmo reforça que os jovens que levaram o nome do estado nos jogos olímpicos, inspiram diversas pessoas e mostram a força do esporte regional.

Os atletas olímpicos e paralímpicos de Mato Grosso têm mostrado um talento impressionante nas competições internacionais, sendo exemplo de dedicação e superação. Entre os destaques, está Arthur Silva, bolsista do programa OlympusMT, que se consagrou campeão paralímpico de judô na categoria 90 kg (classe J1) para atletas cegos. Ele lidera o ranking mundial e representa o Instituto dos Cegos de Mato Grosso (Icemat), se destacando como um dos maiores nomes da modalidade.

No futebol feminino, a meio-campista Ana Vitória, natural de Rondonópolis, conquistou a medalha de prata com a Seleção Brasileira nas Olimpíadas de 2024. Revelada na Academia Futebol Clube, ela atual-

mente joga pelo Atlético de Madrid, na Espanha, e segue sendo um exemplo de talento e dedicação.

O salto triplo teve um marco histórico com Almir Júnior, de Matupá. Após 16 anos de ausência do Brasil na final dessa prova olímpica, Almir conquistou uma vaga na final em Paris, com um salto de 17,06 metros, fazendo história para o país.

Caroline Gomes dos Santos, natural de Água Boa, brilhou no taekwondo e garantiu sua vaga olímpica em 2024, se destacando entre as melhores do mundo na modalidade. Sua estréia nas Olimpíadas foi um marco importante para o esporte no estado.

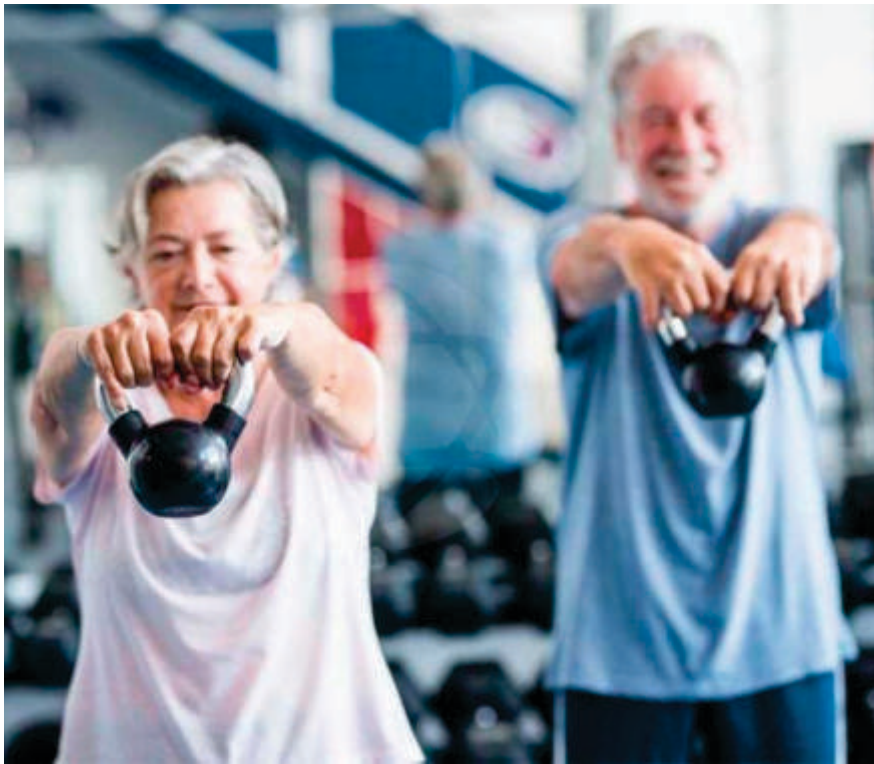
A participação continua dos atletas se tornam um reflexo do potencial do esporte do estado e mostra o quanto o governo investe para que as novas gerações sigam o mesmo caminho.

As informações foram apuradas pela equipe do Jornal Centro Oeste Popular através do site oficial da Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer (Secel).

VIDA SAUDÁVEL

Atividade traz benefícios para idosos que optam por se exercitar com frequência

A importância da musculação para a terceira idade



É importante salientar que o incentivo deve ser feito constantemente para que idosos sigam se exercitando

I | Da Redação

A prática de atividades físicas tem se tornado um ato recorrente para a sociedade, independentemente da faixa etária. Contudo, pessoas com a idade mais avançada, podem optar por incluir a musculação em sua rotina de forma segura, tornando o processo de envelhecimento mais saudável.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendável que sejam realizadas de 150 a 300 minutos de atividade semanais de intensidade moderada/alta - ininterruptas ou não.

Igor Bonelli, coordenador do curso de Educação Física da Anhaguera, destaca que, ao longo dos anos, por conta do envelhecimento a massa muscular e a camada óssea têm uma diminuição natural, processo que pode ser adiado com a musculação. Porém, o resultado não aparece tão rapi-

damente, é necessário constância e disciplina.

“Para compreender e aceitar mais facilmente o envelhecimento, ter um propósito faz toda a diferença na motivação do idoso, e o exercício físico está inteiramente ligado nessa esfera. Fazer atividade física regularmente é um meio de garantir uma fácil locomoção sem auxílio de andadores, por exemplo”, acrescenta.

É importante salientar que o incentivo deve ser feito constantemente para que idosos sigam se exercitando, visando melhorar a sua qualidade de vida e aumentando sua longevidade. Mas, antes de iniciar qualquer tipo de atividade física ou processo de fortalecimento muscular, é necessária uma avaliação detalhada, para que se possa mensurar a real necessidade individual e, a partir disso, estabelecer as possibilidades.