



“Toda depressão tem ansiedade associada, muito da ansiedade vira depressão”



DESABASTECIMENTO



# Kalil Baracat deixa o povo a mercê de um milagre em VG

Falta do serviço básico atinge muitas pessoas que precisam se submeter a situações desgastantes para abastecer os recipientes para armazenar a maior quantidade possível de água - Pág. 4

SETEMBRO AMARELO

# Primeira-dama pede mais atenção nos quadros depressivos

São registrados mais de 13 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 01 milhão no mundo - Pág. 5



SETEMBRO AMARELO

# Mais de 100 pessoas tiraram a vida no primeiro semestre deste ano

Pág. 7

LEGADO DA PANDEMIA

# Passeios privados se torna tendência no turismo de mato-grossense por conta da pandemia



Em meio a pandemia da Covid-19, os passeios privados trás contigo mais conforto, segurança e um belo roteiro de descanso e descontração

Pág. 8

## CHARGE DA SEMANA

BLOQUEIO NA BR...

Popular



Fied.

## VENDO

### Apartamento no Edifício Felicità - Jardim Cuiabá

#### LANÇAMENTO DA CONSTRUTORA PLAENGE

Obra concluída em janeiro de 2021.

Localizado a poucos metros do Shopping Estação Cuiabá!  
Região nobre de Cuiabá.

- \* 95m2 + 2 garagens
- \* Opção de Box na garagem
- \* Opção de vaga extra
- \* 3 quartos sendo uma suíte
- \* Varanda com churrasqueira
- \* Integração cozinha / varanda
- \* Região do Goiabeiras
- \* Área de lazer completa e decorada!

Fones: (65) 3052-6030 / 9 9285-4204 - Maykom / Ademilsom

Siga  
redes nas  
sociais

@jcopopular



/jcopopular



@jcopopular

É notícia,  
investigação e  
exclusividade.Jornal **Popular** Centro Oeste

Foto: Divulgação

Caiubi Kuhn  
Professor na Faculdade de Engenharia (UFMT)

# “A seca atinge toda região, mas por que alguns rios são mais afetados pelas estiagens que outros?”

## Aquíferos e quando os rios secam

A crise hídrica tem afetado todo o país, seja pelo efeito na conta de energia ou pelo pouco volume nos cursos de água. No mês de agosto, um vídeo mostrou a cachoeira do Véu de Noiva, um dos cartões postais de Chapada dos Guimarães (MT), minha cidade natal, praticamente sem água. A seca atinge toda região, mas por que alguns rios são mais afetados pelas estiagens que outros? A resposta para essa pergunta está na fonte das águas, que neste caso são os aquíferos. Neste texto vou explicar um pouco sobre como funcionam os aquíferos e porque precisamos entender e preservar esse importante recurso natural.

Existem diferentes tipos de aquíferos, que variam conforme a composição e características das rochas, em algumas delas a quantidade de vazios e a conexão entre eles, permite armazenar e transmitir grandes qualidades de águas, enquanto em outros tipos de rochas, tanto a quantidade de água armazenada, como o fluxo dela é muito menor.

Para ficar mais fácil para o leitor entender, imagine uma esponja daquelas que usamos para lavar a louça e um pedaço de tijolo. Se você jogar água sobre eles, ambos irão se molhar, porém, a esponja irá conseguir absorver uma quantidade de água muito maior, e após um tempo, será possível ver essa água saindo da base da esponja e molhando a pia, ou seja, a água foi armazenada na esponja e depois liberada lentamente. Enquanto isso, o tijolo não conseguiu ter a mesma capacidade para armazenar a água, que escoou assim que foi despejada.

Igual à esponja e o tijolo, na natureza nós temos rochas com uma grande capacidade de absorver e armazenar água, como é o caso dos arenitos, enquanto outras rochas como folhelhos (rochas compostas de argilas) possuem uma capacidade menor. Aquíferos como o Guarani só existe devido à rocha que armazena a água, que neste caso, é um arenito, bem selecionado, ou seja, com os grãos todos similares, o que permite que muitos espaços vazios existam entre um grão e outro. E é nestes espaços que a água do aquífero fica.

A geologia de Chapada dos Guimarães é bem diversa, na região existem diferentes tipos de rochas, o que proporciona aquíferos também com diferentes características. Durante esse momento de crise hídrica essa diferença fica bem visível. Parte dos rios possuem como fonte de suas águas o aquífero do Guarani, como por exemplo, os rios Claro, Paciência, Acorá entre outros. Porém, outros rios como Coxipozi-



Foto: Licenciada Free Pix

inho, que forma a cachoeira do Véu de Noiva, tem como principal fonte de água, as rochas da Formação Ponta Grossa, composta por um folhelho, com uma capacidade muito menor de armazenamento e transmissão de água. Por isso, o volume dos rios que são alimentados por águas do aquífero Ponta Grossa, são mais afetados na estação seca. Outros cursos de água, como córrego Independência, no Parque Nacional, tem como fonte de água a Formação Furnas, que é composta por um arenito com uma capacidade de armazenamento e transmissão inferior ao aquífero do Guarani, porém melhor que o aquífero Ponta Grossa.

Conhecer os aquíferos e saber suas características é fundamental

para o planejamento do uso e ocupação do solo e para que seja realizada a gestão deste recurso tão precioso, que é a água.

Os aquíferos são reabastecidos pelas chuvas, porém, dependendo das mudanças realizadas na superfície, a água tende de escorrer para os rios ao invés de infiltrar no solo e nas rochas, para ali ficar armazenada. Além disso, em épocas como a atual, onde está ocorrendo um período de estiagem com chuvas abaixo da média, quando se considera todo o ano, a quantidade de água que sai dos aquíferos pode ser menor que a quantidade de água que entra, o que significa que o uso das águas subterrâneas deve ser feito também com planejamento e gestão adequada.

O mundo precisa fazer de forma correta os debates sobre mudanças climáticas e sobre como o homem pode realizar o planejamento para lidar com as oscilações naturais do clima e com as mudanças antropogênicas. Porém, esse debate também precisa ser feito regionalmente, associado com a correta gestão e planejamento do uso e ocupação do solo. É preciso que tenham estudos técnicos e análises que fundamentem o desenvolvimento de cidades ou mesmo a implementação de empreendimentos. Não podemos ignorar as limitações que a natureza nos impõe. Estudar para planejar é preciso. Somente assim podemos construir um futuro com responsabilidade e sustentabilidade.

**Caiubi Kuhn,**

Professor na Faculdade de Engenharia (UFMT), geólogo, especialista em Gestão Pública (UFMT), mestre em Geociências (UFMT)

## EDITORIAL

# O valor da autoestima

A baixa autoestima é um sentimento que se manifesta em pessoas inseguras, indecisas, depressivas e que buscam sempre agradar os outros. Autoestima elevada, de forma contrária, é uma condição vivida por pessoas que são elogiadas, apoiadas, autoconfiantes e que têm amor próprio; não vivem em constantes conflitos, bem como não são ansiosas e inseguras. Ter autoestima elevada pode melhorar nossa saúde.

Ter uma autoestima elevada não gera só uma sensação de bem-estar. Esse estado emocional também gera benefícios físicos clinicamente mensuráveis.

Parece que pensar positivamente sobre nós mesmos pode oferecer uma proteção efetiva sobre o coração e o sistema imunológico, ou seja, uma autoestima elevada cria, em última instância, um ambiente favorável à saúde.

O sistema nervoso parassimpático é aquele que age para “acalmar o coração”, enquanto o sistema nervoso simpático prepara o corpo para a ação, ou seja, para a luta ou fuga. Como o parassimpático ameniza o estresse e diminui as inflamações, quando ele fica deficiente o corpo pode sofrer com problemas cardiovasculares e com doenças autoimunes. Os resultados finais mostraram uma correlação entre uma autoestima elevada e um tônus vagal sob controle – tipo aprenda a con-

trolar sua mente e, de quebra, sua saúde.

Então, como podemos melhorar nossa autoestima? Inicialmente, temos de focar no que chamamos de “os quatro pilares da autoestima”.

Primeiramente, tenha autoaceitação, ou seja, tenha uma postura positiva com relação a si mesmo como pessoa. Isto inclui pontos como estar satisfeito com consigo mesmo e ter respeito a si próprio. Procure ter autoconfiança, buscando ter uma postura positiva com relação às próprias capacidades e desempenho. Isto inclui as convicções de conseguir fazer algo, de fazê-lo bem e de suportar as dificuldades – tendo resiliência. De igual forma, procure ter competência social, que em última análise é a capacidade de fazer contatos, sabendo lidar com terceiros, se sentir capaz em lidar com situações difíceis, procurando ter reações flexíveis em momentos adversos e saber regular à distância-proximidade com outras pessoas.

E, finalmente, procure ter uma rede social, que inclui ter uma relação satisfatória com o parceiro (a) e com a família; ter amigos e poder contar com eles e, na via oposta, estar à disposição deles. Pense o seguinte: Viver com baixa autoestima é como pilotar a vida com o freio de mão puxado.

## EXPEDIENTE

cipopular.com.br

**DIRETOR**  
Maykon Milas**DEPTO COMERCIAL**  
3052-6030 / 3052-6031**FOTOS**  
Assessoria e divulgação**EDITOR DE ARTE / DIAGRAMAÇÃO**  
Kleber Simioni**CHARGE**  
Fred**PAUTA**  
redacaocopopular1@gmail.com  
admcpopular1@gmail.com**CIRCULAÇÃO**  
15.000 mil exemplares  
Cuiabá, Várzea Grande e baixada.Cuiabá-MT - CEP: 78.048-487  
Rua I, Nº 105, Edifício Eldorado Hill Office, sala 24 - Alvorada

PINGA  
FOGO

## Campeões de votos

As bancas de apostas estão abertas, e surgem como amplos favoritos na corrida por uma vaga na Assembleia Legislativa os deputados Eduardo Botelho (DEM), Janaina Riva (MDB) e Max Russi (PSB), que possuem bases consolidadas e são tidos como puxadores de votos. Na Baixada Cuiabana, Botelho reina absoluto, e deve conquistar a reeleição sem maiores contratempos, enquanto Janaina Riva deve abocanhar grande fatia do eleitorado no Médio Norte e Max Russi se consolidar como preferido dos eleitores da região Sul do Estado.

## Cacifados pelo trabalho



Tanto Eduardo Botelho, quanto Janaina Riva e Max Russi têm se destacado no trabalho parlamentar, na defesa dos menos favorecidos e também na garantia dos direitos dos servidores públicos, o que os credencia para buscarem a reeleição com grandes chances de vitória nas urnas em outubro de 2022. Líderes da Mesa Diretora da AL, retomaram a transparência da Casa, ganhando a confiança da sociedade mato-grossense.

## Nova operação à vista



Fontes da coluna confidenciaram que a Delegacia Fazendária prepara nova operação policial, que terá como alvo principal alguns proprietários de postos de combustíveis, que em um passe de mágica estariam conseguindo comercializar gasolina, etanol e diesel abaixo do preço de mercado. Conforme a mesma fonte, para não levantar suspeitas, as empresas estariam em nome de laranjas. A Defaz já está a par das artimanhas desses empresários, que em breve deverão receber a visita das forças policiais.

## Em busca de apoio



O prefeito de Cuiabá, Emanuel Pinheiro (MDB), confirmou encontro com os 23 prefeitos e 12 vice-prefeitos do MDB em Mato Grosso, além do e o presidente do Diretório Regional, deputado Carlos Bezerra, possivelmente para a próxima segunda-feira (13), na Capital, para debater posicionamentos políticos e 'unificar' o partido.

## Reeleição



Prestes a completar 80 anos em outubro próximo, o deputado federal Carlos Bezerra (MDB) nem de longe ensaia uma aposentadoria da vida política, seja do mandato eletivo ou da direção do partido. Bezerra, ao contrário de alguns comentários, trabalha e não pouco pelo seu projeto de reeleição no próximo ano. Quem tem visto o parlamentar em várias reuniões políticas nos últimos dias, diz que ele segue forte.

## LARISSA SLHESARENKO

# “Toda depressão tem ansiedade associada, muito da ansiedade vira depressão”

Este mês é marcado como o Setembro Amarelo, sendo dedicado à conscientização sobre a importância da prevenção ao suicídio. O suicídio é uma realidade bem mais comum do que imaginamos e vem chamando atenção de toda a sociedade, tratando-se de um assunto bem delicado. A psicóloga Larissa Slhessarenko Ribeiro em entrevista ao Jornal Centro-Oeste Popular fala sobre os cuidados, depressão, sinais, quadros suicidas entre outros assuntos. Confira.



“ Depressão é a morte dos motivos. Não tem mais graça. Não tem mais porque. A pessoa diz pra que vou levantar? Pra que ou trabalhar? Pra que tenho que comer? A pessoa vai se entregando, é a morte dos motivos ”

Regina Botelho  
Da Redação

**Centro Oeste Popular - O suicídio, na análise da senhora, é uma questão de saúde pública?**

**Larissa Slhessarenko** - Com certeza, requer esse cuidado da saúde pública, requer esse olhar público e privado, familiar e social e amplo, então por que não voltado pra saúde pública também? É um cuidado que requer atenção. São vários os fatores que levam à questão do suicídio, então com certeza, é questão de saúde pública sim.

**CO Popular - Quais seriam os principais motivos que levam as pessoas a entrarem em depressão?**

**Larissa Slhessarenko** - Alguns pontos que acho que são bem importantes estarmos sempre colocando, quando se fala de suicídio. Nós temos recebido muitas informações, é uma geração que está recebendo muita informação através de vários meios de comunicação. Temos um celular nas mãos que é um grande computador, onde conseguimos receber notícias na hora exata, na hora que ocorre em qualquer lugar do mundo. Então, é uma enxurrada de informações de estímulo, e há muitas informações boas, conhecimentos importantes, mas tem muita informação de baixa qualidade, de qualidade duvidosa, muita coisa tóxica, muita coisa negativa nessas informações.

**CO Popular - Nessa questão entra também as redes sociais, que disseminam muitas informações, muitas vezes não verdadeiras. Isso também influencia na questão dos suicídios?**

**Larissa Slhessarenko** - Então temos recebido muitas informações, os estímulos das redes sociais para os jovens, para as crianças, porque prega muitas vezes uma alegria que muitas vezes é falsa. Ficam postando muitas vezes que estão viajando, que chegou, que comprou, que está em um restaurante, que está com amigos, que está bebendo, então muitas vezes isso acaba-se entrando em um círculo vicioso e muitos até mentem para serem aceitos. Só que tudo vai intoxicando, vai adoecendo, e dentro dessas fragilidades humanas, começa haver todo um desgaste de emoção causando até a depressão. O quadro ansioso.

**CO Popular - Mas o que é a depressão?**

**Larissa Slhessarenko** - Se você pegar a palavra depressão, é a palavra depressa grandão, depressão, é depressa no aumentativo, depressão. E o que é ansiedade? É fazer tudo muito rápido, tem que ser tudo pra ontem, pra já, de imediato, e quando fica muita ansiedade, pode ser que vire depressão. Toda depressão tem ansiedade associada, muito da ansiedade vira depressão. Então sobre essa questão de suicídio, muitos na verdade, de fato, querem acabar com a dor, acabar com problemas, é um radicalismo, muitas vezes não é ímpeto, é planejado, aí vai, planeja, compra uma corda, pensa onde vai amarrar essa corda, se vai ter alguém em casa ou vai estar sozinho, é planejado, mas muitas vezes também

é no ímpeto. É um desespero grande. Depressão é a morte dos motivos. Não tem mais graça. Não tem mais por que. A pessoa diz pra que vou levantar? Pra que ou trabalhar? Pra que tenho que comer? A pessoa vai se entregando, é a morte dos motivos. A pessoa não vê mais graça, não vê motivo em muitas coisas, e instala a depressão, que é uma tristeza profunda. É um buraco, uma vala. Muitos acreditam que não falando em depressão, ajuda a melhorar. Ledo engano. Precisamos falar sobre, falar é um curativo. Falar de depressão hoje é no sentido de prevenção, de salvação, não de estimular, acho que não se deve contar detalhes do suicídio, isso acaba intoxicando, mas a moral, o estudo, abrir um canal de conversa, seria importante.

**CO Popular - Quando um quadro evolui para um quadro suicida? Existe comportamento suicida? Quais os sinais essas pessoas emitem?**

**Larissa Slhessarenko** - Isso é bem complexo, varia de caso a caso. Em se tratando de comportamento humano, nada é tão exato. Então se falar que o suicida sinaliza? Sim, ele sinaliza. Ou porque ele fica muito quieto, encolhido, ele sai

“ Muitas vezes a gente ignora, falamos que a pessoa não vai ter coragem, mas nunca há uma certeza. Dizem que quem fala muito não faz. Não sei, eu já vi gente que falou e fez ”

“ Temos um celular nas mãos que é um grande computador, onde conseguimos receber notícias na hora exata, na hora que ocorre em qualquer lugar do mundo. ”

de cena, ou porque ele fala que vai se matar, que quer morrer, que não aguenta mais, e vai muito do outro, de quem está ouvindo, de quem está ali junto. Muitas vezes a gente ignora, falamos que a pessoa não vai ter coragem, mas nunca há uma certeza. Dizem que quem fala muito não faz. Não sei, eu já vi gente que falou e fez. Como também já vi gente que fica falando a vida inteira e nunca fez. Então não dá para achar que porque falou não vai fazer, porque está quieto vai fazer, não tem um perfil único. O que devemos fazer é ao perceber que alguém está com comportamento diferente, que alguém está diferente, é perguntar se está tudo bem, falar que está achando a pessoa diferente, buscar conversar. Pode ser que a pessoa responda que está tudo bem, mas pode ser que responda que não, mas que não quer conversar, ou pode ser que a pessoa peça ajuda, fale que precisa conversar com alguém. Não sabemos a reação do outro, pode ser que fique quieto ou fale a verdade. Mas o que devemos fazer é dar abertura para o outro, se o outro não falou, se o outro omitiu, você está militado na sua ação, mas deu a oportunidade para o outro falar. Então, os sinais são as mudanças no comportamento, quando as pessoas começam a mudar muito, por exemplo, quem era quieto passa a falar muito, e quem falava muito ficar quieto, dormir muito ou dormir pouco, estar mais agressivo, estar mais arredo, ficar mais isolado, existem mais ou menos esses comportamentos, mas o que liga o alarme mesmo é você perceber que aquela pessoa está diferente do que ela é. Mas cada caso é um caso. É uma questão humana, humanitária, você ter um olhar para o outro. Em primeiro lugar pra você, pois começa com você. Se você perceber que emocionalmente não está bem, que está vivendo um desconforto emocional, procure ajuda. Segundo ponto, se você perceber que alguém não está bem, marido, filho, irmão, amigo, colega de trabalho, se perceber que tem alguém no seu meio que não está bem, dê espaço para essa pessoa falar, chega junto, só sinaliza que você está ali, que podem te procurar. As vezes o que a pessoa precisa é disso, de alguém a quem ela possa recorrer. Então você ser gentil com você, perceber que se precisar procurar ajuda, e você ser gentil com o outro. Não tenham medo de procurar ajuda. E quais são as ajudas? Médico, porque normalmente entra com remédios em quadros depressivos, em situação de reações suicidas já entra com medicamentos, e psicólogos. Fora o médico e o psicólogo, nós chamamos de terapia complementar, que é uma atividade física, oração, que é a religião, ocupação, atividades artísticas, terapia assistida com animais, colocar uma vida dentro dessa vida, para ela poder cuidar, e tem outras linhas que trabalhamos no conjunto para reerguer essa pessoa. O que recomendo é a gente se conhecer, respeitar o sentimento e procurar ajuda, os psicólogos estão aí pra isso, os psiquiátricos estão aí pra isso. Família, fique de olho nos seus membros, nos seus amigos, olhar para o outro, e se perceber que o outro está distante, diferente, ofereça ajuda, não julgue. Depressão é doença, não é qualquer tristeza, e temos que respeitar e tratar, tudo é tratável, e podemos reverter esse caso.

## DESABASTECIMENTO

# Sem água, população fica à mercê de um milagre em VG

**Falta do serviço básico atinge muitas pessoas que precisam se submeter a situações desgastantes para abastecer os recipientes para armazenar a maior quantidade possível de água**

Regina Botelho  
 Da Redação

Moradores de vários bairros de Várzea Grande alegam que estão sem abastecimento de água há 15 dias. O transtorno é antigo e a comunidade reclama que a pressão da água nas torneiras e chuveiros não é mais a mesma.

O contratempo atinge toda a comunidade local, que depende de momentos específicos durante o dia para conseguir abastecer baldes com o mínimo de água.

"De noite, chega às 22h. Quando são 22h30 ou 23h, está indo embora. Como agora, olha, não deu para encher tudo e nem limpar quase nada. A nossa vida é assim: corrida aqui", conta Luiza Ferreira, dona de casa e uma das moradoras afetadas pelo abastecimento irregular de água.

A falta do serviço básico atinge muitas pessoas que precisam se submeter a situações desgastantes para abastecer os recipientes para armazenar a maior quantidade possível de água.

Jocimeyre Batista de Moura é aposentada e reside no bairro Jardim Costa Verde há quase 35 anos. Ela diz que o problema no fornecimento de água sempre ocorreu, mas que de uns anos para cá a situação agravou. Ela pontua que quando o abastecimento chega à torneira de sua casa o fluxo da água é tão fraco e não tem força pra subir na caixa d'água. Para amenizar a situação Meire conta que enterrou uma caixa de mil litros próximo ao cavalete e com auxílio da bomba enche a outra caixa. "Mesmo assim, muitas vezes não consigo encher a caixa fixa da parte de baixo".

Ao ser questionada com se sente com a situação, assegura que fica desapontada, injustiçada porque todo mês vem a conta e tem que mantê-la em dias pois, caso contrário, o Departamento de Água e Esgoto (DAE) corta



Falta de água em Várzea Grande tem atingido e prejudicado várias famílias nos últimos dias



Tiago Nazário lamenta que o prefeito Kalil Baracat não conseguiu até o momento resolver o problema

o fornecimento. "Já paguei conta só do ar girar o relógio no hidrômetro, mas a água mesmo não vinha. Já reclamei várias e várias vezes no DAE, mandei vídeos das caixas secas sem água, antes pedia o carro pipa do DAE e vinha agora nada".

Rosângela também mora na rua Jacobe Bandolin o bairro Costa Verde e afirma que está há uma semana sem uma gota de água. Ela fala que o problema não se agrava como dos demais moradores porque conta com um re-



Jocimeyre Batista diz que o problema sempre ocorreu, mas que a situação agravou

servatório de sete mil litros. "Está tenso. Tá difícil, complicado."

De acordo com os moradores, a média da entrega de um caminhão pipa é R\$ 150 para 3 mil litros.

Tiago Nazário é proprietário da Boutique Animal Pet Shop. Revoltado disse que durante os meses de junho, julho e agosto o fornecimento de água foi um caos para sua empresa, sua casa no bairro Ipase. "Gasto em média 7.000 mil litros de água a cada du-



Suzanna Agnelo enumera as reclamações e pontua que há seis dias está sem água

as semanas. Sem o abastecimento, sou obrigado a comprar o líquido das empresas de caminhão pipa em média R\$ 420 por caminhão. Com o aumento pela procura os valores subiram".

No último dia 05/09 (domingo), uma carteira de água estava entregando água para moradores no bairro Jardim Imperador que compraram o líquido para abastecer seus reservatórios. "Minha conta de água chega em dia. Lamentável pagar por um serviço de péssima qualidade e que não tive. Solicitei uma vistoria em meu hidrômetro para verificar se o problema estava no equipamento. Tive um custo de R\$ 85 em minha conta para o serviço que não localizou nenhum problema. A gestão do prefeito Kalil Baracat está precária. Nada até o momento está sendo feito para mudar o cenário. Vejo o comércio dos transportes de água crescendo e os valores aumentando diariamente".

Situação semelhante ocorre no bairro Planalto Ipiranga. A publicitária Suzanna Agnelo enumera as reclamações e pontua que há seis dias está sem água. "Quando o fornecimento chega é insuficiente para abastecer a caixa de 500 litros. Situação não fica mais agravante porque conto com ajuda da minha vizinha que tem poço artesiano".

Luceni Gomes do Nova Fronteira reclama que não tem uma gota de água. "Até quando vai isso? Ninguém consegue resolver o problema da falta de água que persiste há décadas em Várzea Grande".

## Nota de esclarecimento

As Secretarias Municipais de Comunicação Social; Assuntos Estratégicos; Viação e Obras Públicas; Serviços Públicos e Mobilidade Urbana, além do Departamento de Água e Esgoto (DAE/VG), em atenção ao pedido de informações deste conceituado órgão de imprensa esclarece:

\* Várzea Grande tem deficiência no abastecimento de água para os consumidores, o que se agrava ainda mais nesta época do ano quando a estiagem reduz a capacidade de captação, tratamento e distribuição de água;

\* Desde janeiro deste ano a gestão municipal está investindo mais de R\$ 100 milhões em obras de águas e esgoto, como a Nova Estação de Tratamento e Abastecimento - ETA Grande Cristo Rei que a partir de outubro estará iniciando seu funcionamento com a capacidade de captar, tratar e distribuir 320 litros por segundo ou 27 milhões de litros de água por dia;

\* Essa nova ETA vai permitir que 72 bairros do Grande Cristo Rei, Grande Parque do Lago; Alameda Júlio Müller; Ponte Nova entre outros bairros e residenciais para mais de 135 mil residentes nesta região;

\* Com essa nova ETA, o atual sistema deixará de captar, tratar e distribuir cerca de 180 litros por segundo ou 15,5 milhões de litros por dia que passarão a reforçar o abastecimento da região central e região oeste, já que o grande Cristo Rei localizado na região leste estará sendo abastecido pela nova ETA Grande Cristo Rei;

\* Ainda em outubro será lançada as obras da Nova ETA Chapéu do Sol feita em parceria com

o Governo do Estado com capacidade para 250 litros por segundo ou 20 milhões de litros por dia;

\* Também será lançada as obras de ampliação da ETA Bonsucesso que será elevada de 5 litros por segundo para 150 litros produzindo um total de 10 milhões por dia;

\* Essas obras representam novos 60 milhões de litros de água todos os dias para o sistema de abastecimento de água, reforçando os atuais 60 milhões produzidos de forma intermitente e sem regularidade por causa de equipamentos com fadiga de material e com constantes quebras.

As Secretarias Municipais e o DAE/VG vem insistentemente informando a importância das pessoas se conscientizarem e racionalizarem o uso de água que está escassa em todo o Brasil, independente da condição deste ou daquela cidade ou Estado.

Também lembram que diante a pandemia da COVID 19 que desde 2020 manteve mais pessoas em casa, ampliando o consumo de água, energia, alimentos entre outros e em contrapartida proibiu o corte no fornecimento de água e energia, elevando a inadimplência do DAE/VG para acima de 70%, afetou a capacidade do órgão municipal de investir, o que vem sendo feita pela Prefeitura de Várzea Grande.

Também reforçam que mesmo em tempo de pandemia e de estiagem as perdas na captação, tratamento e distribuição de água em Várzea Grande, superam 60% por causa de redes velhas; desvios e desperdício por parte daqueles consumidores sem consciência com a necessidade de todos os consumidores.



Consumidores tentam contornar a situação comprando água de caminhões pipas e reutilizando a água tratada

## Apartamento à Venda no Condomínio Residencial Paiaguás Bairro Paiaguás – Cuiabá-MT

- 46,85 m2 de Área Privativa - Garagem coberta - Sala para 02 ambiente com Ar condicionado Sprint e teto rebaixado - Banheiro social com box Blindex - Porta em Blindex de isolamento da área íntima - Porta em MDF de isolamento da cozinha - Cozinha com Armários planejados - 02 Quartos sendo um com armário planejado e ar condicionado - Janelas todas em Esquadrias de alumínio e vidro blindex - Paredes todas em massa corrida e tinta semi-brilho - Terceiro andar

Condomínio com: Portaria presencial - Salão de festas - Excelente localização - Próximo do Centro Político Administrativo e Parque das Águas  
 Valor R\$ 160.000,00 (cento e sessenta mil reais)

**Dalva/Marla**  
**(66) 9665-4712**

SETEMBRO AMARELO

# Primeira-dama pede mais atenção nos quadros depressivos e foca na atuação da prevenção

## São registrados mais de 13 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 01 milhão no mundo

Regina Botelho  
Da Redação

Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, em parceria com o Conselho Federal de Medicina – CFM, e o Centro de Valorização da Vida (CVV) organiza nacionalmente o Setembro Amarelo. São registrados mais de 13 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 01 milhão no mundo. Trata-se de uma triste realidade, que registra cada vez mais casos, principalmente entre os jovens.

Como forma de prevenção, a primeira-dama Márcia Pinheiro tem buscado o apoio da Prefeitura de Cuiabá para chamar a atenção para os quadros depressivos que acarretam em tentativas de suicídio muitas vezes fatais.

“É preciso que as instituições sensibilizem a sociedade para uma perspectiva menos amedrontada e mais acolhedora, onde o sofrimento alheio seja, antes de tudo, escutado para possibilitar intervenções”, frisou.

Segundo ela, é preciso desmitificar na sociedade o tabu que o suicídio ainda emana nas pessoas, principalmente sob o ponto de vista delicado dos casos de atentado com a própria vida que pode ter razões diversas.

Os familiares e amigos devem, sobretudo, se dispor a se aproximar de alguém que demonstra estar sofrendo ou que apresenta mudanças acentuadas e bruscas do comportamento. É preciso estar disposto a ouvir e, se não se sentir capaz de lidar com o problema apresentado, ir junto em busca de quem possa fazê-lo mais adequadamente, como um médico, enfermeiro, psicólogo ou até um líder religioso.

“Levar informação é fundamental porque a ausência desse conhecimento popular, em meio à nossa sociedade, gera um grande descompasso entre as necessidades daquele que apresenta a ideia de suicida e a tomada de atitudes das pessoas de seu convívio”, elencou Márcia.

A Secretária Municipal de Assistência Social, Direitos Humanos e da Pessoa com Deficiência, com o apoio do Núcleo de Apoio da Primeira-dama, irá promover atividades como



São registrados mais de 13 mil suicídios todos os anos no Brasil e mais de 01 milhão no mundo

“Levar informação é fundamental porque a ausência desse conhecimento gera um grande descompasso” elenca Márcia Pinheiro

rodas de conversas, palestras e oficinas nas unidades socioassistenciais.

Os usuários do Centro de Referência de Assistência Social da região do bairro Praieiro participarão da oficina sobre a temática do suicídio. O evento será coordenado pela equipe técnica da Proteção Básica Especial da Secretaria de Assistência Social, Direitos Humanos e da Pessoa com Deficiência.



LITERATURA DA NOSSA TERRA

## Jovem escritor lança “Dinheiro: até a física explica” na Academia Mato-Grossense de Letras

No livro o empreendedorismo é explorado e demonstrado na essência, explicando por meio de descobertas científicas e fenômenos da natureza

Da Assessoria

No mês em que a Academia Mato-Grossense de Letras completa seu centenário, a Casa Barão recebe Érico Debesaitis Metzner, um dos mais jovens escritores brasileiros, que no dia 18 de setembro, às 16 horas, lança seu quarto livro, “Dinheiro: até a física explica”.

Érico tem 17 anos, é cuiabano e já consta em sua trajetória de escritor, iniciada há 6, com a obra “Como conquistar seu próprio dinheiro”.

Participou na Bienal Internacional do Livro, em São Paulo, quando na maior feira do mercado livreiro da América Latina, com apenas 12 anos, lançou um livro muito original, Din Din: o jogo do dinheiro, em formato de cartas.

Na sua terceira obra, com o sugestivo nome “Smart sonho” lançada bilíngüe, português e inglês, o menino escritor já tem suas experiências compartilhadas, entre dois países, o Brasil e EUA, sendo que palestrou em universidades e também na abertura do Congresso de representantes dos Estados dos EUA, WACA, World Affairs Council of America.

Em “Dinheiro: até a física explica”, o empreendedorismo é explorado e demonstrado na essência, explicando por meio de descobertas científicas e fenômenos da natureza, em como podemos usar o que está ao nosso redor como ferramentas e motivações para fazer e administrar o dinheiro. A premissa do livro, segundo o autor, é estimular o leitor a construir oportunidades, planejar e executar a ideia de criar negócios, desenvolvendo sua própria forma de fazer dinheiro, através do empreendedorismo.

O livro é recomendado para adolescentes e jovens e tem como principal intuito introduzi-los à Física, por meio do estudo da matéria e da energia, e a interatividade de ambos. Visa, portanto, facilitar o aprendizado e ao mesmo tempo ensinar o público alvo sobre dinheiro, finanças pessoais e empreendedorismo, e induzir à curiosidade por meio de perguntas ao longo de toda a narrativa. “Esses assuntos são os que adolescentes de hoje têm mais dificuldade e este livro pode auxiliá-los a simplificar as coisas, tomando-os in-

teressantes com exemplos práticos do dia a dia”, explica Érico.

Nas palestras que o escritor fez ao longo de sua trajetória, em escolas públicas e programas de educação financeira, ele diz ter percebido que muitos jovens e crianças não possuem interesse por educação financeira, porque não têm dinheiro.

Nos dois últimos anos, ao desenvolver um programa de empreendedorismo, Érico fez pesquisas, aprimorou ideias e orientou um grupo de crianças e adolescentes a colocarem os conceitos da educação financeira em prática, com resultados inspiradores, cujas técnicas estão inseridas na obra. E quem não tem acesso a algum dinheiro, poderá, através do livro aprender a administrar o capital da família, ajudando a economizar e até mesmo a empreender. Aos que já tem acesso, o autor destaca que poderá melhorar seus resultados.

Para quem aprendeu a administrar o seu dinheiro aos 6 anos de idade, e com 11 já escrevia sobre o tema, é de se esperar que das experiências vividas ele só tem valor a agregar. Cada escritor, é certo, tem suas peculiaridades, que o torna único. Érico começou efetivamente a escrever ainda criança, e embora não tivesse nenhuma obrigatoriedade de se prender a rigidez, iniciou de forma organizada o seu processo criativo, sem improvisação, e chegou antes de completar 18 anos, com bagagem para ensinar, e isso através de um meio muito interessante, o livro.

A pergunta com a qual inicia a narrativa na obra “Dinheiro: até a física explica”, já remete a curiosidade que o seu título remete: o que Física tem a ver com dinheiro? e a partir de então, baseando-se em pesquisa, abre o campo da reflexão com a proposta: “Física e dinheiro possuem suas leis e quanto mais aprendemos com elas, melhor será a nossa relação com o mundo”. Nesta esteira, ele cita até o famoso Tio Patinhas, personagem de Walt Disney, que possuía uma montanha de dinheiro, que usava até mesmo como colchão e banheira. Uma função meramente acumulativa, sem sentido. Segundo o autor, é preciso dar significado ao dinheiro, e isso remete a conforto, segurança com



Érico Debesaitis Metzner, um dos mais jovens escritores brasileiros, que no dia 18 de setembro, às 16 horas, lança seu quarto livro

o futuro, viagens, geração de empregos, salvar o planeta, ter uma vida boa e outros sonhos que dependem de dinheiro para acontecer. Sua própria trajetória já legitima o que diz.

Muito interessante também no novo livro de Érico Debesaitis Metzner são pequenos relatos com histórias de famosos que começaram do nada, a exemplo do Senhor Abravanel, o Silvio Santos, que aos 14 anos iniciou a atividade como camelô e hoje é dono de um verdadeiro império.

Trazer o lançamento do livro “Dinheiro: até a física explica” para a sede da AML, instituição cultural mais antiga de Mato Grosso, no mês em que se comemora o seu centenário é considerado pela presidente Sueli Batista, como muito relevante. “É uma forma de aproximar a comunidade jovem do espaço que abriga a intelectualidade, uma das metas da minha gestão. Já recebemos alunos de escolas públicas e de projetos da capital e interior, e ter um jovem escritor compartilhando seu conhecimento através de uma nova obra é muito inspirador”, salientou.

Sueli Batista lembrou a conexão da Academia com o escritor. Quando Érico participou da Bienal Internacional do Livro de São Paulo, em 2016, para lançar Din Din, ela era diretora secretária da instituição e conseguiu com a presidência, uma carta de referendando para a mostra. Em reunião com os

membros da instituição, ela relatou a história do pequeno escritor, e despertou a admiração dos “imortais”. Em maio deste ano, suas obras, Como conquistar seu próprio dinheiro, Din Din e Smart Sonho fez parte da exposição do centenário, na qualidade dos escritores mato-grossenses, que não pertencem ao quadro acadêmico.

Sobre o autor

Aos 6 anos de idade, começou a administrar o seu próprio dinheiro, recebendo uma “semanada” para comprar durante a semana. Com o tempo, percebeu que poderia economizar uma parte de seu dinheiro, para conseguir comprar itens maiores. Aos 8 anos, juntou durante um ano inteiro para comprar o primeiro celular, criando outras estratégias para complementar a renda, com ações empreendedoras simples. Com isso, começou a perceber as “maravilhas” que o dinheiro pode fazer se usado da forma correta. Desde então, aprendeu novas estratégias, incluindo o empreendedorismo, aplicado no dia-a-dia, e conseguiu realizar grandes sonhos. Aos 11 anos, já havia realizado várias conquistas e escreveu seu primeiro livro. Aos 12 anos, tendo já sua primeira obra publicada, começou a realizar palestras sobre educação financeira para grupos de crianças e adultos.

*Giulianna Altimari*

65 9.9641-0281  
giu.megapop@gmail.com



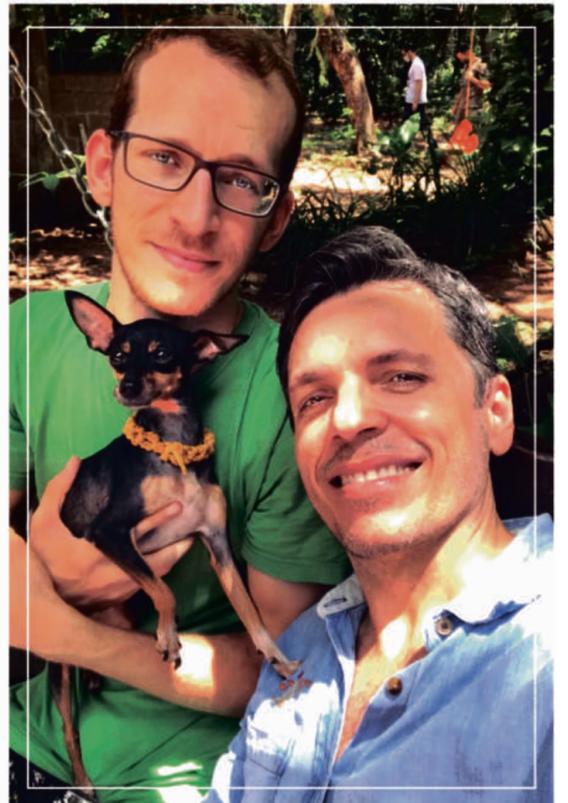
O conhecimento serve para encantar as pessoas, não para humilhá-las. Mario Sergio Cortella



A COLUNA DESEJA OS PARABÉNS PARA DRA LUCILLA PAULA ALTIMARI PELO SEU ANIVERSÁRIO



CARMEM LÚCIA ZENI GUIMARÃES PRESTIGIANDO EVENTO REALIZADO NA IGREJA DE SÃO BENEDITO



LUIZ PITA E STÉFHANO CÂNDIDO EM TARDE ESPECIAL COM A QUERIDA JULIE



SEMPRE LINDA SILVIANE RAMOS LOPES



PAOLA ALTIMARI SILVA QUE EM BREVE VAI LANÇAR SUA COLUNA SOCIAL VOLTADA AO PÚBLICO KIDS

**VEM NOVIDADE AI!**



O CASAL TAHIRIH CLAUSSEN VANNUCCI UNTAR, DALLY VIEIRA UNTAR E A FILHA VALENTINA VANNUCCI VIEIRA UNTAR CURTINDO CHAPADA DOS GUIMARÃES



BIOMÉDICA RENOMADA DE NOSSA CAPITAL DRA. ANITA PENNA EM MOMENTO ESPECIAL



[www.megapop.com.br](http://www.megapop.com.br)

SETEMBRO AMARELO

# Mais de 100 pessoas tiraram a vida no primeiro semestre deste ano

**Setembro amarelo foi criado em 2015 com objetivo de conscientizar sobre a prevenção do suicídio, buscando alertar a população a respeito da realidade da prática no Brasil e no mundo**

Rayane Alves  
Da Redação

Pelo menos 118 pessoas tiraram a própria vida no primeiro semestre deste ano, segundo a Secretaria de Estado de Segurança Pública (Sesp-MT). Já no ano passado, nos 12 meses, foram registrados 267 casos em Mato Grosso.

O tema é talvez tido por algumas pessoas como polêmico, já outras desconhecem e algumas não gostam nem de falar. Mas, devido a importância do assunto o setembro amarelo foi criado em 2015 com objetivo de conscientizar sobre a prevenção do suicídio, buscando alertar a população a respeito da realidade da prática no Brasil e no mundo. Para o Setembro Amarelo, a melhor forma de se evitar um suicídio é através de diálogos e discussões que abordem o problema.

Atualmente, o suicídio é a segunda principal causa de morte entre jovens entre 15 e 29 anos. Todos os dias, pelo menos 32 brasileiros tiram suas próprias vidas. Todos esses números poderiam ser evitados ou reduzidos consideravelmente se existissem políticas eficazes de prevenção do suicídio.

Conforme a psicóloga, Sandra Lúcia de Oliveira Siqueira, a tentativa de suicídio já é considerada um grito por socorro. Ela é motivada pelo desejo de comunicar sentimentos de desespero e mudar o comportamento de outras pessoas com quem sofrem. E, na maioria das vezes, esses pacientes querem apenas acabar com a dor que sentem.

"O estigma que recai sobre as pessoas que já não suportam mais viver é bastante pesado. Além de toda a carga de culpa religiosa e cultural que paira sobre a questão, vivemos tempos em que falhar não é uma opção. Em épocas de sucesso obrigatório, admitir que o suicídio é um problema real é o mesmo que admitir que falhamos como civilização. E, na mente dessas pessoas se passam várias situações e até mesmo sentimentos de angústia, atitude, saudade, morte, sucesso, desejos, entre ou-



Alcoolismo e o uso de drogas também favorece o suicídio porque seu uso já indica que o jovem não está conseguindo resolver conflitos interiores



tros que acabam parecendo que a pessoa tem um certo controle emocional", lembrou.

Apesar de quem grita por socorro pode ter sinais parecidos de pessoas que são consideradas com mentes saudáveis, a psicóloga pontuou que existem quatro importantes sinais de suicídio. O primeiro deles é o alarme que não é raro, pois pessoas com pensamentos suicidas expressam sua vontade de se matar. Seja em uma conversa, post nas redes sociais, então nesses casos é bom que quem conviva com essas pessoas não julgue nem ignore.

"Muitas pessoas até pensam que é um chamado por atenção, porém pode ser uma vontade legítima de cometer o ato", frisou.

Já o segundo é a mudança. Neste caso, o humor de um potencial suicida pode mudar da água para o vinho em questão de segundos. Isso porque muitas vezes, essa pessoa enfrenta algum tipo de desequilíbrio químico no cérebro.

O terceiro são as doenças mentais, que na verdade é considerada a causa mais comum, já que muitas dessas pessoas sofrem de transtorno de ansiedade, bipolaridade, esquizofrenia ou até mesmo a depressão.

E, por fim, isolamento social ou solidão, pois pode prejudicar a saúde mental e considerar o suicídio.

"Socializar e interagir com outras pessoas é uma necessidade humana básica. Se as neces-

sidades sociais não forem satisfeitas, uma pessoa pode começar a sentir-se sozinha, o que leva à depressão e, possivelmente, a pensamentos suicidas. A solidão é definida como um sentimento geral de tristeza como resultado de estar sozinho ou se sentir desconectado dos outros", disse.

Outro fato também importante são as causas mais comuns do suicídio na adolescência. A depressão é a principal causa do suicídio, em seguida também tem os problemas amorosos ou familiares, uso de drogas ou álcool, bullying, traumas emocionais e redes sociais.

"A depressão é a principal causa do suicídio na adolescência. O jovem deprimido prefere ficar sozinho a sair com os amigos e sentimentos como tristeza e solidão favorecem os pensamentos e o planejamento do suicídio. Não ter um bom amigo ou namorado para conversar, que seja capaz de mostrar compreensão e compreender suas dificuldades, faz com que a vida seja mais pesada e difícil de suportar".

## Pais precisam ficar atentos

Sandra pontuou que os pais precisam ficar atentos que problemas familiares como perda dos pais, separação, frequentes brigas e discussões, e não ter espaço dentro de casa para expressar suas emoções são fatores que também aumentam a angústia e a dor que o ado-

lescente sente, fazendo-o pensar em suicídio.

"Não se sentir amado pelo companheiro e a falta de amor e compreensão no relacionamento também fazem com que o jovem pense em se matar os pais precisam conversar mais com os filhos e entender o momento em que estão vivendo principalmente em momentos de isolamento social diante da pandemia", argumentou.

Por fim, Sandra também afirmou que o alcoolismo e o uso de drogas também favorece o suicídio porque seu uso já indica que o jovem não está conseguindo resolver conflitos interiores, passando por um momento de angústia ou frustração. Além disso, a atuação nestas substâncias no cérebro modifica as funções cerebrais, o estado de consciência e o pensamento, favorecendo as ideias autodestrutivas.

"Além disso, pessoas que tiveram casos de suicídio na família, que já tentaram tirar sua vida, meninas que engravidaram na adolescência e os jovens com baixa renda e dificuldade escolar também tem maior risco de pensar em suicídio. Outro fator que não deve ser ignorado é que ouvir falar do assunto na televisão, rádio ou redes sociais também influencia e acaba favorecendo as pessoas susceptíveis ao suicídio porque elas passam a pensar nisso como uma forma de resolver seus problemas da mesma forma", finalizou.

# Você usa só 30% das peças do seu guarda-roupa?

**No cenário que vivemos não dá pra ficar com dinheiro parado no guarda roupa**

Rayane Alves  
Da Redação

Será que você usa apenas 30% das peças do seu guarda-roupa? Pois é, cientificamente está comprovado que usamos em média apenas 30% das roupas que estão no nosso armário.

A consultora de imagem Lara Belizário, brinca que neste momento, nem precisa ser matemático ou pesquisador para chegar a este dado, já que a maioria das pessoas usam sempre a mesma roupa.

O fato é que na hora da compra a pessoa tem um certo impulso, devido às promoções ou porque a pessoa está cansada de alguma peça e quer ter algo novo para apostar ou simplesmente por ser lançamento e mudança de estação. Porém, involuntariamente acaba no fim usando o que já tinha disponível.

"Periódicamente o mundo da moda passa por trocas de coleções, apesar de que no Brasil não tem estações específicas. Normalmente, trabalhamos Primavera/Verão, Outono e Inverno. E, agora nesta época do ano, já estão nas araras a estação mais colorida que é a Primavera/Verão. Nesta inclui as festas de fim de ano e praia e as mais escuras acabam englobando Outono e Inverno", lembrou.

Sobre as compras em mudança de estação, Lara fala que neste caso é que mora o perigo, pois quando a gente pensa em um guarda-roupa que represente uma pessoa é que ele agregue o estilo de vida, trabalho e principalmente que demonstre a característica de quem representa.

"A consultoria não aconselha que não compre. Na verdade ela te alerta se você está comprando porque é tendência, lançamento, modinha ou porque esse tipo de modelagem veio com tudo e vai bombar. O ideal é que sempre vista a peça e entenda o caimento dela e valores e se aquilo irá combinar futuramente com o que já tem no armário ou se vai me representar independentemente de estar em alta ou não. Caso contrário é mais uma peça que vai ficar encalhada", afirmou.

Na hora das compras, é importante observar se a peça vai ser preferível daqui há cinco anos ou vai pagar 'baratinho' por algo não duradouro.

"Nós sempre temos o perfil de indicar um guarda-roupa inteligente. Então, às vezes compensa você pagar mais caro em algo que vai durar do que barato por ser promoção ou talvez moda e usar uma única vez", disse.

CURIOSIDADE



Repense seu comportamento de consumo. Compre o que realmente é importante e funcional

## Vamos repensar sobre roupas paradas?



Lara ponderou que no cenário que vivemos não dá pra ficar com dinheiro parado no guarda roupa. Então é importante repensar sobre algo que pode ser considerado um "entulho".

- Então segue abaixo algumas das dicas para facilitar na hora de se vestir e na arrumação das peças:
- Reavalie as roupas e só fique com as que vai realmente usar;
- Pense fora da caixa, seja criativo e faça combinações diferentes com as peças paradas;
- Brechó e bazar são ótimas opções para vender suas peças e ainda fazê-las circular e evitar o descarte no meio ambiente;
- Faça doação a quem precisa e que vai fazer um uso constante das suas peças;
- Repense seu comportamento de consumo. Compre o que realmente é importante e funcional;
- Não compre por impulso.

## LEGADO DA PANDEMIA

# Passeios privativos se torna tendência no turismo de mato-grossense por conta da pandemia

**Em meio a pandemia da Covid-19, os passeios privativos trás contigo mais conforto, segurança e um belo roteiro de descanso e descontração**

Assessoria  
Lucas Leite da Redação

Considerado um dos setores mais atingidos com a chegada da pandemia do coronavírus, o turismo retoma aos poucos suas atividades em Mato Grosso. Em tempos de isolamento social, o setor tem se adaptado a um novo normal. A procura por passeios privativos e com menor número de pessoas possíveis cresceu em todo país. Em Mato Grosso, segundo a secretaria adjunta de Turismo (Seadtur), houve um aumento de 39% na procura por passeios privados no estado.

As inúmeras belezas naturais do estado tem atraído olhares de turistas do país inteiro, que veem na região um belo roteiro de descanso e descontração.

Dentre os destinos mais procurados estão às cidades de Nobres, Chapada dos Guimarães, Campo Novo do Parecis, Jaciara, Vila Bela Santíssima Trindade e Pantanal. O que a maioria procura, são os passeios nas aldeias indígenas, cachoeiras, piscinas cristalinas e naturais e, claro, a observação de aves e animais no Pantanal Mato-grossense que antes o maior público era estrangeiro.

O turismólogo e empresário João Ricardo da Costa decidiu investir em passeios privativos devido ao isolamento social, trazido pela pandemia. Proprietário da agência CNP Turis-



Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

A maioria procura, são os passeios nas aldeias indígenas, cachoeiras, piscinas cristalinas e naturais e a observação de aves e animais no Pantanal Mato-grossense

mo e Expedições afirma que a lição trazida com a crise sanitária foi aprendida pela população, tendo em vista o aumento na procura por passeios naturais.

“Viajar para até mesmo para fora do Estado ficou um pouco mais caro, então, as pessoas têm ido a lugares mais próximos, que envolvam a natureza e aumentou muito a procura dentro de Mato Grosso”, disse João Ricardo da CNP Turismo.

Dentre os serviços mais solicitados, estão as programações individuais – cliente e o guia, sendo que cerca de 90% deste público são mulheres, seguido por grupo de amigos e casais. A média de dias do roteiro varia de cinco até 15 dias.

“Nosso diferencial é algo que tínhamos antes mesmo da pandemia, que são os passeios privativos, em vários lugares diferentes. Temos clientes que fecham conosco justamente por conta dessa privacidade, sem a presença de outros clientes, devido ao receio que fica por conta do vírus”, elencou o proprietário da CNP Turismo.

O empresário destaca ainda que a visita no Pantanal de Mato Grosso é um dos passeios que dá de fazer de forma privativa, com a presença de apenas pessoas selecionadas. No passeio é possível contemplar vários animais sil-



Foto: Rabelella Zano/Com MT

vestres e acompanhar a vivência da onça pintada as margens do rio.

O que também se destaca na CNP Turismo são as fotos registradas durante todo o passeio e entregues ao cliente no final de cada roteiro.

Em contrapartida, a presença de visitantes estrangeiros, segundo João Ricardo, caiu drasticamente. Esse ano, por exemplo, sua agência recebeu apenas duas pessoas vindas de outros países. A maior demanda é vinda dos estados do Rio de Janeiro (RJ), São Paulo (SP) e Minas Gerais (MG).

O empresário ainda destaca o apoio do Governo do Estado para a retomada do setor. Vale destacar que a gestão estadual anunciou uma série de medidas com a finalidade de fomentar o turismo no Estado, inclusive com aporte de recursos através do Programa Mais MT, que está disponibilizando mais R\$ 330 milhões que serão destinados para melhoria e modernização dos locais turísticos, além de financiar projetos de pequenos empresários e desenvolver o Turismo no Pantanal.

## SERVIÇO

A CNP Turismo é uma agência e operadora de turismo que oferece serviços individuais com preços acessíveis.  
AV. GENERAL MELLO, 2374  
Cuiabá - MT - Fone: (65) 99947-1930  
Acesse: @cnpiturismo

## CRISE AMBIENTAL

## Gefron garante segurança na fronteira em Mato Grosso

**Grupo conta com efetivo de 142 policiais, 27 veículos próprios, 09 veículos acautelados e 27 locados e 03 embarcações**

Regina Botelho  
Da Redação

Uma atuação importante no combate ao tráfico de drogas, roubos de veículo e outros diversos crimes de fronteira, além de garantir a sensação de segurança na faixa de divisa com a Bolívia. Esses são os trabalhos realizados pelo Gefron (Grupo Especial de Segurança na Fronteira).

De acordo com dados da Secretaria de Segurança até semana passada a equipe apreendeu 10.974,148kg de drogas. Comparado as apreensões de 2020/2021, esse número aumentou no 1º trimestre (+ 15,6%), 2º trimestre (+290%) e 3º trimestre (-154,3%) deste ano.

Os policiais realizam patrulhamentos pelas rodovias, estradas vicinais, operações, barreiras fixas e volantes. Após a apreensão as drogas podem ser levadas tanto para a Delegacia de Polícia Judiciária Civil como para a Delegacia de Polícia Federal. Se a apreensão for na região de Fronteira é levada para a DEFRON ou Delegacia de Polícia Federal, ambas em Cáceres - MT. Fora do Estado de Mato Grosso, geralmente são encaminhadas para a Delegacia de Polícia Federal local.

Segundo o comandante do Gefron, tenente-coronel PM Fábio Ricas, o efetivo é de 142 policiais, 27 veículos próprios, 09 veículos acautelados e 27 locados e 03 embarcações. “O grupo atua em parceria com a Delegacia de Fronteira – DEFRON, Polícia Federal – PF, Polícia Rodoviária Federal – PRF, Comando de Operações de Divisa – COD, Força Aérea Brasileira – FAB, Agência Brasileira de Inteligência – ABIN, Polícia Militar do Estado de Mato Grosso - PMMT, Centro Integrados de Operações Aéreas – CIOPAER-MT, Exército Brasileiro – EB, Força de Segurança Colômbia, polícia boliviana, Força Segurança da Guiana. Outras Unidades de Fronteira do País”.

O comandante do Gefron, tenente-coronel PM Fábio Ricas ressalta que pela localização ge-



Comandante do Gefron Fábio Ricas ressalta que pela localização geográfica MT está entre as principais rotas de tráfico de drogas do país

ográfica Mato Grosso está entre as principais rotas de tráfico de drogas do país, sobretudo quando se trata de cocaína. “Temos 930 km de fronteira com a Bolívia que é um dos maiores produtores da droga no cenário mundial”.

Fábio Ricas pontua que a extensão territorial, a dificuldade do terreno, devido ao grande número de estradas irregulares, denominadas cabriteiras, extensão da fronteira alagada, as pistas de pouso irregulares, número reduzido de efetivo são os principais desafios do Gefron.

Por meio da realização de patrulhas, operações emergenciais e abordagens com barreiras dinâmicas e fixas, Gefron intensifica o policiamento efetivo nas fronteiras para garantir a segurança da população.

Na fronteira Brasil/ Bolívia, o grupo encara uma rotina perigosa no combate a criminalidade de alta periculosidade. Eles embrenham na mata, nos rios do Pantanal. Eles são conhecidos como heróis verdes ou homens camuflados.

“São desencadeadas ações ostensivas e repressivas, diuturnamente em toda região de fronteira, com equipes extremamente técnicas e preparadas para enfrentar as adversidades e peculiaridades do serviço de fronteira”, finaliza.



Policiais realizam patrulhamentos pelas rodovias, estradas vicinais, operações, barreiras fixas e volantes



NÃO BAIXE A GUARDA. A LUTA AINDA NÃO ACABOU.

É OBRIGATÓRIO O USO DA MÁSCARA

MANTENHA DISTÂNCIA

HIGIENIZE AS MÃOS

SEM AGLOMERAÇÕES

A pandemia está longe do fim, fazendo mais vítimas a cada dia. O Governo de Mato Grosso não está medindo esforços para contê-la, mas todos precisamos seguir com os cuidados - inclusive quem teve a doença ou já se vacinou. Quando você baixa a guarda, a Covid derruba.

Mato Grosso