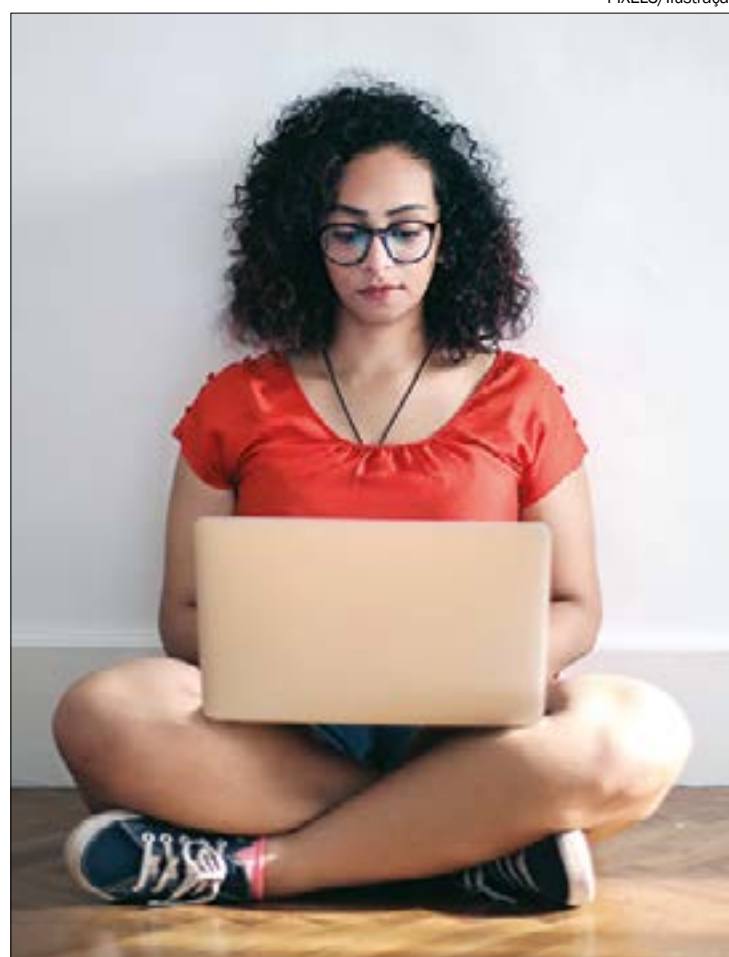


A LUTA DOS RESTAURANTES PARA SUPERAR O 'VÍRUS'

As vendas caíram muito de uma semana para a outra e a previsão é que o fechamento do mês de março do setor de restaurantes do Brasil traga uma queda de até 80% no faturamento, em algumas regiões. Para resistir à crise do coronavírus e ao menos honrar as contas, empresários do segmento têm lutado como podem e criado novos meios de concretizar as vendas. A gente trouxe uma série de dicas que podem te ajudar na busca por uma solução

PÁG. 3

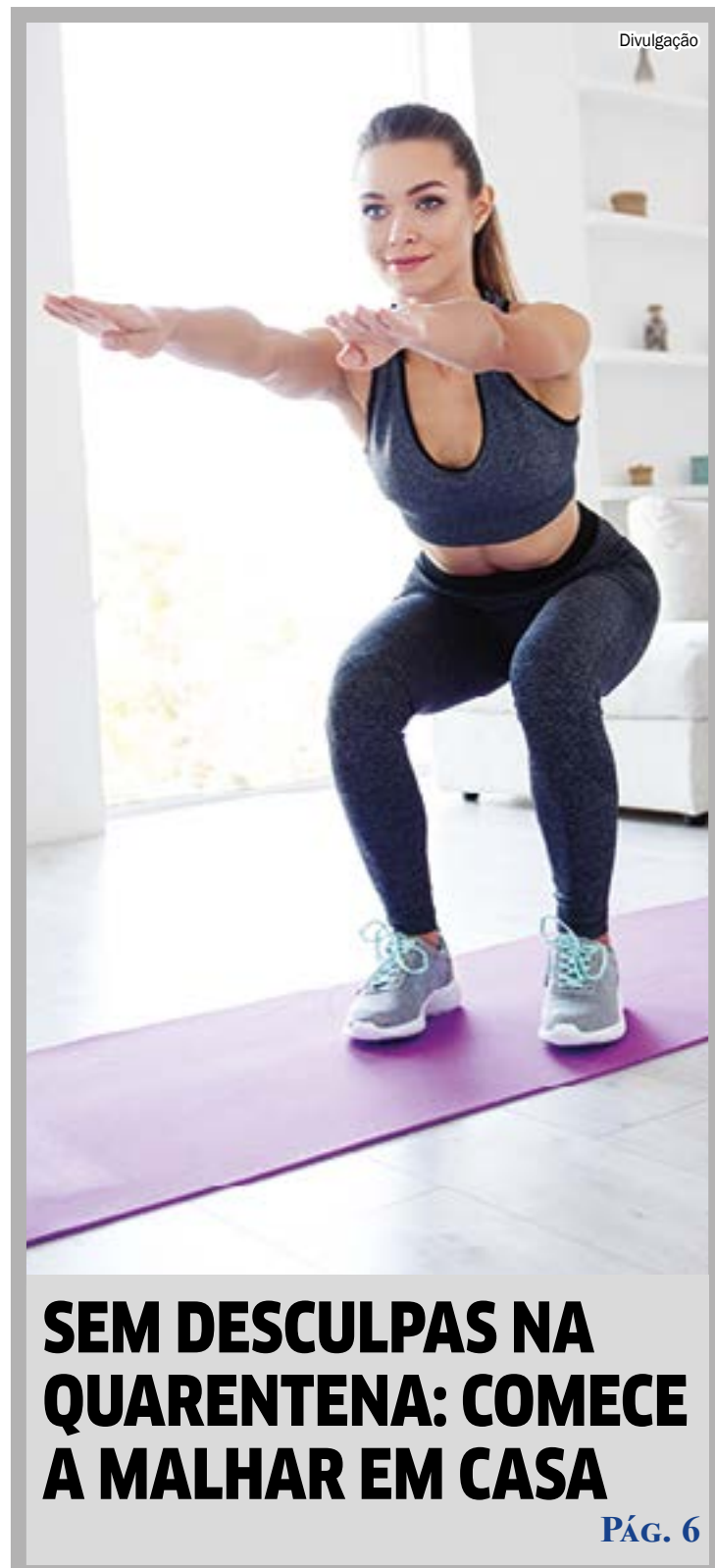
Estadão Conteúdo



CUIDANDO DA MENTE DURANTE A QUARENTENA

Aqueles que estão seguindo à risca as recomendações de isolamento social, impostas para contenção do Covid-19, devem cuidar também da saúde mental. Além dos cuidados com a higiene pessoal, é preciso ocupar a mente com pensamentos positivos e usar a criatividade para não deixar o medo e a ansiedade aflorar nesse momento. Se desligar um pouco das notícias ajuda, mas outras recomendações também contribuem

PÁG. 5



Divulgação

SEM DESCULPAS NA QUARENTENA: COMECE A MALHAR EM CASA

PÁG. 6

COMUNICADO

O jornal Estadão Mato Grosso informa que passará a circular em versão reduzida em sua edição impressa, devido à pandemia do novo coronavírus e seus reflexos na importação de matéria-prima. Essa medida busca garantir que conseguiremos continuar a entregar diariamente as informações mais importantes sobre este e outros fatos. Tão logo a situação se regularize, voltaremos às atividades normais.

Acesse nosso site e mantenha-se informado sobre tudo o que acontece em Mato Grosso.

POLÍCIA MILITAR ACABA COM FESTA DE CASAS DE FACÇÃO CRIMINOSA

PÁG. 5

União vai socorrer o trabalhador

Governo federal vai aplicar R\$ 40 bilhões por mês para financiar a folha de pagamento das pequenas e médias empresas e deve pagar um voucher aos trabalhadores informais. Mães que são chefe de família poderão receber até R\$ 1.200 mensais

PÁG. 4

Juiz afasta 'vereador do tráfico'

Magistrado também citou que há fortes indícios de que o cargo ajudou Jânio Calistro a cometer os crimes de tráfico e, portanto, continuar com sua função pública pode colaborar para a perpetuação dessas mesmas práticas e poderia atrapalhar o andamento do processo

PÁG. 4



Leia a versão digital do Estadão Mato Grosso no seu celular pelo QR Code ao lado!



EDITORIAL

Enfim, um remédio

É louvável toda articulação que levou à aprovação de um pacote de socorro aos desalentados em meio à crise do coronavírus. A dose do remédio pode ter ficado um pouco aquém das necessidades reais das famílias, mas ainda assim esses 1.200 reais por mês – nas famílias que têm dois membros ou que são chefiadas apenas por mães – durante o período mais crítico da epidemia certamente vai ajudar a salvar vidas e permitir um certo folego à economia.

Ademais, há que se comemorar o tamanho da vitória quando comparamos a proposta inicial do governo, de pagar apenas R\$ 200, e o que foi aprovado pela Câmara, de R\$ 600 por trabalhador. É importante, no entanto, destacar que as prioridades parecem continuar invertidas neste momento. Enquanto o pacote dos trabalhadores vai custar R\$ 43 bilhões por três meses aos cofres públicos, o mercado de crédito conseguiu um remédio muito mais ‘cavalari’: um pacote de medidas que somam R\$ 1,2 trilhão. Bom, ao menos os pobres não devem morrer de fome, o que já é uma grande vitória.

Vale lembrar que a crise do coronavírus atingiu o Brasil em um momento particularmente ruim. O governo já trabalhava com uma meta de déficit primário para 2020, que resultaria em uma necessidade de financiamento de R\$ 150 a R\$ 160 bilhões. Agora, somam-se a esse montante os gastos extras que o combate à pandemia irá proporcionar, estimados por ora na faixa de R\$ 350 bilhões, considerando a política de proteção aos vulneráveis e as despesas na área da Saúde

Pública. Isso, claro, sem contar o crédito que será concedido por meio de bancos públicos.

Neste cenário, é preciso operar os mecanismos já criados para garantir que haja recursos suficientes para manter esse combate aos efeitos do vírus. Não basta queimar as reservas internacionais, já que o espaço para venda de reservas é limitado pelo nível mínimo prudencial estabelecido pelo Fundo Monetário Internacional (FMI), e poderia render, no máximo, R\$ 333 bilhões com a taxa de câmbio na faixa de R\$ 5, como está.

É preciso também remanejar as despesas, sobretudo aquelas que dizem respeito às regalias de algumas autoridades públicas, que não fazem sentido em meio à ‘operação de guerra’ que estamos vivendo. O governo federal tem cerca de 100 mil funcionários que recebem gratificações e adicionais por ocuparem ‘funções de confiança’. Isso sem contar a lista de benefícios que incluem auxílio-saúde, creche, alimentação e moradia, nem as famigeradas verbas indenizatórias. Há um espaço fiscal grande sobre o qual avançar antes de repassar a conta ao trabalhador, como tentou fazer a equipe econômica no primeiro momento, ao prever suspensão de salários e contratos por até quatro meses.

Nessas horas, é preciso lembrar que até hoje cumprimos rigorosamente nossa parte do contrato social, zelando pela paz e harmonia e contribuindo diligentemente com nossos impostos. É hora de a República cumprir com o papel dela nesse contrato, protegendo seu povo em um momento de crise sem precedentes.

FIQUE ATENTO!

Notícias falsas compartilhadas pelas redes sociais podem prejudicar a batalha contra o novo coronavírus. O Ministério da Saúde disponibiliza uma página na internet - saude.gov.br/fakenewscoronavirus - para destruir mitos e curas milagrosas. Verifique sempre! Lembre-se: combater o vírus é uma responsabilidade de todos nós.

Disk Farmácia
Ligou. Pediu. Chegou.
3648-8888

FARMÁCIA
Unimed
Cuiabá

CORONAVÍRUS

Entenda os principais sintomas e como evitar o contágio
Fonte: Organização Mundial da Saúde (OMS)

Sintomas:

- febre
- tosse
- problemas respiratórios

Como ocorre a transmissão:

- toque ou aperto de mão
- tosse e espirro
- saliva
- secreção
- objetos contaminados

Cuidados:

- evitar contato com pessoas doentes e evitar multidões e aglomerações
- cobrir nariz e boca ao espirrar e lavar bem as mãos

Os sintomas podem aparecer de **2 a 14** dias

ainda não há vacina para o coronavírus

APOIO: **Jornal ESTADÃO** Mato Grosso

Vai passar!

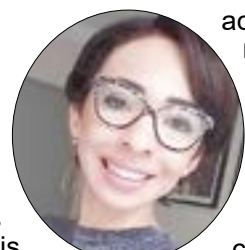
Sani Neves (*)

O momento é propício para o autoconhecimento e a internet está repleta de cursos e sugestões para que as pessoas consigam lidar com a situação e tirem bom proveito do tempo livre adquirindo novas habilidades, quer sejam profissionais quer sejam emocionais. É natural que algumas pessoas embarquem nessa busca incessante e acabem abarrotadas de tarefas e atividades que preenchem a agenda enquanto a vida não volta à rotina de antes.

Diante de tanta oferta e impulso para se inscrever em todos os cursos possíveis, algumas perguntas podem contribuir para o autoconhecimento e conexão consigo: - é necessário mesmo preencher toda a agenda? Preciso me inscrever em todos os cursos que aparecerem só pelo motivo de serem gratuitos? Como seria se além do isolamento você não tivesse a internet ou o telefone celular? Já parou para pensar?

Há muito tempo o homem foi perdendo a conexão com a sua própria existência, foi deixando de olhar as fases da lua, de ouvir o vento e notar a sua direção. O barulho da água ficou por conta do barulho do chuveiro ou da torneira. E a internet fechou com chave de ouro cada um no seu cantinho, o contato virtual virou a regra e visitar alguém... bem, pode até acontecer. Mas antes a pergunta: o que vai ter para comer e beber?!

Há algumas semanas ouvi o Caetano Veloso dizer em uma entrevista que não usa celular, e o meu sentimento foi o mais abominável possível: senti inveja! E até me perguntei em silêncio: por que você não tenta?! Ora bolas, que pergunta tola, me respondi! E complementei justificando: - como agendaria os pacientes? Como gravaria para a rádio e escreveria para o jornal? E hoje



acrescento uma nova pergunta: como manteria o meu sustento agora, pelas razões que todos conhecem e o Conselho de Psicologia determinou que os atendimentos sejam preferencialmente on-line? Concluindo: eu não posso ficar sem celular e muito menos sem conexão com a internet! Penso que já estávamos isolados há muito tempo, concordo que as novas regras incomodam e causam sofrimento mental sim, e provavelmente o incômodo maior ocorre porque a decisão não está partindo de uma escolha pessoal mas por uma questão de proteção e recomendação da Organização Mundial da Saúde – um órgão sério que não usaria a situação para política, conforme presenciávamos de manhã, de tarde ou de noite, basta ligarmos a TV durante os telejornais ou nos conectarmos à internet.

Então, o que fazer? Cada um sabe das suas necessidades e daquilo que te traz paz, serenidade e calma, recursos emocionais importantes para enfrentarmos momentos como este. A sugestão é muito simples: vai tentando se ouvir, se perceber, e, por que não: tente voltar no tempo, aí mesmo na sua memória, vá encontrando as memórias boas dos bons tempos. Tente fortalecer sensações positivas lembrando de situações em que você se encontrou amedrontado(a) e sem saída e no fim surgiu uma saída, uma solução, uma luz... Nesse momento sorria, e acredite: isto que estamos vivendo hoje também vai passar!

PSICÓLOGA SANI RAQUEL DE SOUZA NEVES. CRP 18/01332. Psicologia Clínica. Esp. Gestão em Saúde UAB/UFMT. Sexologia Clínica. Constelação Familiar Sistêmica. Terapia EMDR. 65 999821308. Instagram: sanineves.psicologa

“A Peste”

Sérgio Cintra (*)

“... o hábito do desespero é pior que o próprio desespero.”

Albert Camus



Há, de tempos em tempos, tragédias que assolam a humanidade: século XIV, a Peste Negra (Bubônica) – matou 50 milhões de pessoas; a Gripe Espanhola (1918-1919) – ceifou 20 milhões de vidas, inclusive a do presidente Rodrigues Alves; todavia, existem outras ainda mais letais, porém diluídas ao longo de quartéis: a Tuberculose que, entre 1850 e 1950, aniquilou 1 bilhão de humanos; a Aids que, de 1981 até hoje, tragou 22 milhões indivíduos. No entanto, infelizmente, nada é mais avassalador do que a peste camusiana que infesta a contemporaneidade.

O franco-argelino Albert Camus, Nobel de Literatura em 1957, narra, usando o Realismo Absurdo, no “A Peste”, uma epidemia que assola a cidade fictícia de Orã. A calamidade é tão somente um pano de fundo para revelar os conflitos existenciais do homem contemporâneo. “A multidão festiva ignorava o que pode ler nos livros: o bacilo da peste não morre nem desaparece, fica dezenas de anos a dormir nos móveis e nas roupas, espera com paciência nos quartos, nos porões, nas malas, nos papéis, nos lençóis – e chega talvez o dia em que, para desgraça e ensinamento dos homens, a peste acorda os ratos e os manda morrer numa cidade feliz”. Entre as muitas metáforas desse romance, está a da ignorância; aliás, nada mais paradoxal, na atualidade, que, em que pese toda a possibilidade do acesso à informação, à ciência, grande parte da população orienta-se por credulidades, especulações e fanatismos.

Além disso, em tempos pestilentos ou não, quase todos tornamo-nos condescendentes com as atitudes mais desumanas, mais espúrias e mais torpes que nos infringem. Parece estarmos imunes à dor e ao sofrimento do outro; não os vemos e se os vemos é como se não os vissemos: a maioria, como afirma Camus, torna-se cúmplice: “Não mudei. Tenho vergonha há muito, vergonha enorme de ter sido, embora de longe, embora com boa vontade, um assassino também. Depois notei que até os melhores não poderiam deixar de matar, ou consentir que matassem, pois isso era da lógica admitida, e não fazíamos um gesto nesse mundo sem nos arriscarmos a matar. Continuei a ter vergonha, percebi que vivíamos na peste – e sumiu-se a paz”.

Assim, pululam “Orãs” repletas não só de títeres ignorantes e condescendentes com o execrável como também hordas de imbecilizados, para os quais a única lógica é a mesma presente na obra camusiana: “... e a cidade inteira parecia uma sala de espera. Os que tinham ofício trabalhavam seguindo o exemplo da peste: meticulosamente e sem brilho. Todos eram modestos. Pela primeira vez, falavam com facilidade nas pessoas ausentes, usavam a linguagem comum. Examinavam a separação como examinavam as estatísticas da epidemia”.

O mesmo muro invisível que isolava Orã e seus ratos e sua peste do resto do mundo também cerceia a capacidade de sentir e amar em tempos de coronavírus. Afinal, “o amor exige um pouco de futuro” (Camus) e, por ora, tristemente, a maioria não o vê.

SÉRGIO CINTRA é professor de Linguagens e de Redação em Cuiabá. sergiocintraprof@gmail.com

PUBLICAR
PUBLICAÇÕES, É AQUI!

Suas Publicações Legais é aqui na Publicar

- Atas
- Editais
- Extravios
- Balanços
- Estatutos
- Convocações
- Regulamentos
- Avisos de licitações

65-99228-9990

EM BUSCA DE SOLUÇÕES

Pequenos inovam para sobreviver

Criar novas estratégias para manter as vendas é necessário para superar o momento difícil, especialmente para o setor de alimentação

Arquivo Pessoal

Disk Farmácia
Ligou. Pediu. Chegou.
3648-8888

FARMÁCIA
Unimed ft
Cuiabá

Priscilla Silva

Nos últimos dois anos o Brasil registrou um aumento significativo no número de pequenas e médias empresas em seu território. Hoje, eles geram mais da metade dos empregos formais no país e quase um terço da riqueza nacional. Porém, diante da crise mundial provocada pela pandemia do novo coronavírus, a sobrevivência desse setor tornou-se uma preocupação nacional.

Os pequenos negócios são formados por empresas que dependem do dinheiro do caixa do mês para pagar os salários dos funcionários, fornecedores, alugueis e taxas. Neste momento em que o distanciamento social é necessário para barrar o avanço do vírus, os pequenos são os primeiros a quebrar, caso não encontrem sa-

ídas emergenciais para sobreviverem.

Em Mato Grosso, somados os micro e pequenos, são mais de 326 mil negócios que dependem dessa renda do dia a dia, e que agora buscam alternativas para superar essa crise. É neste momento que a empresa precisa colocar em prática a inovação.

“Neste momento, novos negócios podem surgir. É hora de olhar para o mercado de forma diferente e buscar ideias escaláveis, com foco no retorno”, aconselha Sandro Rossi de Carvalho, responsável pela Gerência de Competitividade Empresarial e Territorial do Sebrae-MT.

Um dos segmentos que precisou inovar neste período são os restaurantes. Até alguns dias atrás, o Metade Cheio, no centro da capital, costumava ter um fluxo médio de 40 clientes por dia. Há uma semana precisou fechar as portas com a abrupta queda na demanda provocada pela chegada da Covid-19 ao país.

“Acho que agora é o momento de abraçar a causa do pequeno comércio que acreditamos, pois o que vai barrar a gente é o dinheiro. O fato é



O restaurante de Alexandre tinha uma média de 40 clientes ao dia até a chegada do coronavírus

que temos esse dinheiro agora para sustentar o custo mínimo, como salário dos funcionários, o aluguel, a conta de luz e água”, propõe Alexandre, proprietário do Metade Cheio, que mantém cinco funcionários no estabelecimento.

Nessa mesma situação encontram-se mais de 1,56 milhões de negócios no país. Um levantamento feito pelo Sebrae, sobre os impactos nos pequenos, coloca o ramo alimentício como a quarta atividade com maior concentração de pequenos negócios,

ficando atrás apenas do varejo tradicional (2,25 milhões), construção civil (1,86 milhões) e moda (1,85 milhões).

EXPLOÇÃO DE MEI'S - Somente no segmento de microempreendedores houve um salto de mais de 23%, entre novembro

de 2017 (7,6 milhões de MEIs) e fevereiro de 2020 (9,4 milhões de MEIs). O crescimento desse perfil de ocupação na população brasileira coincidiu com a entrada em vigor da Reforma Trabalhista, em 2017, que flexibilizou algumas regras.

INOVAR É A CHAVE

Pequenos criam soluções para superar a crise

Arquivo Pessoal

Priscilla Silva

O cenário para os serviços alimentícios, principalmente os informais, é nada animadora. A queda nos serviços alimentícios tende a se acentuar neste fim de março. A Associação Brasileira de Bares e Restaurantes calcula uma redução de 15% no faturamento na primeira quinzena de março. E a projeção é que o setor encerre o mês com um recuo de 80% do faturamento em alguns estados.

Contrariar essas projeções é a esperança de todos os pequenos empresários. Pagar as contas e manter os empregos é o foco dos bares e restau-

rantes neste momento de crise e para honrar esses compromissos as empresas se desdobram em busca de novas estratégias para as vendas.

Sem ter como receber os clientes, o microempresário Alexandre Cervi dedicou o tempo “livre” para criar alternativas para manter as vendas de seu restaurante. O sistema de vouchers, a retirada do alimento - passe e pegue - e a entrega delivery são algumas das soluções adotadas até o momento. No sistema de venda de vouchers, o cliente compra um determinado valor para ser consumido futuramente no restaurante.

“Não se trata de um empréstimo, mas sim um vale pré-pago, ou seja, se você compra R\$ 30, irá consumir este valor no futuro. Também não é um benefício a mais, porque entendemos que, como pequeno comércio, estamos passando por algumas dificuldades e não é um momento para promoção. Estamos vendendo isso como uma via de mão dupla”, explica o microempresário.

O canal de venda delivery é o modelo que mais tem ‘salvado’ os pequenos negócios. A demanda por serviços de aplicativos do segmento de entregas cresceu na crise, e muitos

estabelecimentos ainda estão na fila para liberação das plataformas com o afunilamento da capacidade de atendimento dessas plataformas, como o restaurante de Alexandre.

“Planejávamos aderir a esse sistema. Fizemos padronização das embalagens, mas ainda era um processo de construção. Já tínhamos entrado em contato com a empresa, mas está demorando por causa do aumento da demanda. Porém, prevemos que estará disponível em breve”, explica Alexandre.

A adoção desses outros dois novos sistemas de entregas devem ajudar a empresa a cumprir suas metas diárias de caixa, juntamente com o sistema ‘passe e pegue’.

“Fizemos um cálculo e criamos uma meta diária. Só com o sistema passe e pegue, que já está funcionando há uma semana, não seria suficiente para cobrir os custos das contas do mês. Por essa razão, enquanto o aplicativo não está liberado, optamos pela venda antecipada (vouchers), para ajudar a suprir as necessidades básicas”, revelou.

TRÊS CAMINHOS - Conforme levantamento realizado pelo Sebrae, foram identificados três caminhos seguidos pelos restaurantes nessa crise: os que decidiram fechar; os que não atuavam com delivery e passaram a realizá-lo; os que já faziam entrega e decidiram intensificar. Para o Sebrae, aqueles que atuarem com retirada de alimentos ou com entrega podem minimizar a queda de vendas nas próximas semanas.



O pessoal do Metade Cheio apostou no sistema ‘passe e pegue’ e nos vouchers, além do popular delivery

O seu Jornal de todos os dias, o dia todo.
Circulamos em mais de 50 cidades.

Jornal **ESTADÃO**
Mato Grosso
www.estadaomatogrosso.com.br
Fone: (65) 3365-1187

DICAS DE OURO

O Sebrae faz uma série de sugestões para não ajudar a resistir à crise do vírus:

- buscar capacitação para se adequar aos requisitos de aplicativos de delivery;
- atuar com retirada de alimentos (passe e pegue);
- agregar produtos diferenciados de parceiros locais ao cardápio;
- fazer venda antecipada (vouchers);
- implementar novidades de interação com o cliente, como lives ensinando receitas.

Também é interessante destacar, nas redes sociais, os cuidados de higiene que o restaurante adota para garantir a segurança do cliente.

COMBATE À CRISE

União anuncia medidas de socorro

Governo federal vai financiar a folha de pagamento das pequenas e médias empresas e deve pagar um voucher aos trabalhadores informais



Agência Estado

Na tentativa de reduzir os impactos da crise econômica gerada pela pandemia de coronavírus, o governo anunciou nesta sexta-feira, 27, uma linha de crédito para cobrir parte da folha de pagamento de micro e pequenas empresas. O anúncio foi feito pelo presidente da República, Jair Bolsonaro, ao lado do presidente do Banco Central, Roberto Campos Neto, e presidentes de bancos públicos.

O programa destinará R\$ 40 bilhões para financiar o pagamento de salá-

rios por dois meses, R\$ 20 bilhões por mês. O objetivo é atingir 1,4 milhão de empresas e 2,2 milhões de pessoas.

As empresas que poderão ter acesso às linhas têm faturamento entre R\$ 360 mil e R\$ 10 milhões. O recurso será depositado diretamente na conta de cada trabalhador indicado pela empresa, que não poderá demiti-lo nesses dois meses.

“O dinheiro vai direto para a folha de pagamento. A empresa fecha o contrato com o banco, mas o dinheiro vai direto para o funcionário, cai direto no CPF do funcionário. A empresa fica só com a dívida”, disse Campos Neto.

O programa é limitado a dois salários mínimos e, mesmo quem ganha acima disso, receberá no máximo esse valor.

Por exemplo: se o salário do empregado é de um salário mínimo (R\$

1.045), ele continuará ganhando o mesmo valor. Caso ele receba três salários mínimos (R\$ 3.135), porém, ele vai ganhar dois salários mínimos (R\$ 2.090) nesses dois meses.

Dos R\$ 20 bilhões mensais, R\$ 17 bilhões virão do Tesouro Nacional e o restante de bancos. “O risco será dividido 85% para o governo e 15% para o setor bancário”.

A linha terá juro de 3,75% ao ano, sem a cobrança de spread bancário. Haverá seis meses de carência para o início do pagamento e 36 meses para quitar a dívida.

VOUCHER DOS INFORMAIS - A Câmara dos Deputados aprovou repasse mensal de R\$ 600 a trabalhadores informais e pessoas com deficiência que ainda aguardam na fila de espera do INSS até a concessão do Benefício de Prestação Continuada (BPC). No caso de mulheres provedoras de



Trabalhadores informais vão receber R\$ 600 por mês e mães de família receberão R\$ 1.200

família, a cota do auxílio emergencial será paga em dobro (R\$ 1,2 mil). Para começar a valer, o texto ainda precisa ser apreciado pelo Senado Federal.

Os valores serão pagos durante três meses,

podendo ser prorrogados enquanto durar a calamidade pública devido à pandemia do novo coronavírus.

O Senado vai realizar uma sessão remota na próxima segunda-feira,

30, para votar o projeto que garante um auxílio emergencial de R\$ 600 a trabalhadores informais e pessoas com deficiência à espera do Benefício de Prestação Continuada (BPC).

ASSISTÊNCIA SOCIAL

Estado vai liberar recursos para municípios

Felipe Leonel

O governador Mauro Mendes (DEM) anunciou que vai liberar recursos para os municípios fortalecerem a Assistência Social durante a pandemia do coronavírus. Em áudio encaminhado aos prefeitos e vereadores nesta quinta-feira (26), Mendes pediu também para que os gestores pensem nas consequências econômicas do fechamento do comércio.

“Na próxima semana nós vamos anunciar algumas medidas que vão ajudar os municípios na área da Assistência Social, repasse de recursos para que nós possamos juntos trabalhar para combater as enfermidades provenientes do coronavírus”, disse o governador.

O governador se disse preocupado com o risco de empresas demitirem funcionários devido às medi-

das que estão sendo adotadas por alguns prefeitos de municípios que não têm casos confirmados de coronavírus, restringindo a circulação de pessoas e o funcionamento de empresas.

Mendes também argumentou que a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda medidas mais restritivas, em casos de pandemia, a partir de 100 casos confirmados, sendo que em todo o Estado há apenas 11 casos confirmados e 385 suspeitos.

“Nós gostaríamos que os senhores prefeitos pensassem muito bem nas consequências econômicas. Tem cidades que não teve nenhum caso e aí já mandou parar tudo”.

O governador ainda disse que se os prefeitos quiserem tomarem medidas diferentes das que foram determinadas pelo governo do Estado, em

decreto publicado nesta quinta-feira, deverão apresentar laudos técnicos. Apesar disso, Mendes disse que o Estado não pretende tirar a autoridade dos gestores.

“Nós não estamos tirando a autoridade que os senhores prefeitos têm na sua cidade como autoridade sanitária. O que nós gostaríamos é de unificar um procedimento de uma forma de agir em todo Estado. Se alguém achar que tem que agir diferente do que está no nosso decreto, obviamente terá esse direito”, concluiu.

NORMAS TÉCNICAS - O governo divulgou nota para reforçar que as medidas consolidadas no decreto desta quinta-feira (26) estão alinhadas com as normas da Organização Mundial de Saúde (OMS), Ministério da Saúde e com a nota técnica expedida pela Sociedade Brasileira



Governador voltou a pedir que prefeitos tenham cautela ao ordenar medidas restritivas

de Infectologistas (SBI).

O governo afirma que, ao contrário do que foi publicado no site do Ministério Público Estadual (MPE), não houve qualquer “relaxamento” das

medidas restritivas de isolamento, tanto que todas as ações para evitar o contato social foram mantidas.

Importante ponderar que as atividades econô-

micas só estão permitidas para as empresas que respeitarem as normas sanitárias e garantirem a segurança e saúde dos trabalhadores contra o covid-19.

MEDIDA CAUTELAR

Juiz decide afastar “vereador do tráfico”



Calisto foi preso em dezembro de 2019, acusado de participar de uma quadrilha de tráfico de drogas

Tarley Carvalho

O juiz da Terceira Vara Criminal de Várzea Grande, Moacir Rogério Tortato, afastou o vereador Calisto Lemes do Nascimento, o “Jânio Calisto” (PSD), de suas funções públicas. O parlamentar foi preso em dezembro numa operação policial contra o tráfico de drogas. No último dia 20 de março, Calisto ganhou a liberdade por meio de um habeas corpus. O magistrado decretou o afastamento da função como medida cautelar. A decisão é do último dia 21.

Ao proferir o afastamento do vereador, o juiz ponderou que é uma medida para evitar qualquer fator que atrapalhe o bom andamento do processo. Além disso, o magistrado também citou que há fortes indícios de que o cargo ajudou Calisto a cometer

os crimes de tráfico e, portanto, continuar com sua função pública pode colaborar para a perpetuação dessas mesmas práticas.

O vereador foi posto em liberdade pelo desembargador do Tribunal de Justiça de Mato Grosso (TJMT) Gilberto Giralde. O magistrado explicou que a decisão se dá principalmente pelo fato de que Calisto tem 59 anos e integra o grupo de risco para infecção pelo novo coronavírus. Assim, ele é beneficiado por uma determinação do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e do próprio TJMT, que determina a reavaliação das prisões provisórias.

RELEMBRE O CASO - Jânio Calisto foi preso durante a Operação Cleanup, deflagrada pela Delegacia Especializada de Repressão a Entorpecentes (DRE). Segundo as investigações, ele seria associado a um grupo

de traficantes responsável por 90% do tráfico de drogas em Várzea Grande.

Durante as investigações, os policiais verificaram que o envolvimento do vereador era tamanho que chegou a sugerir que um de seus comparsas, João Vanderson, o “Peruca”, roubasse uma carga de drogas de dois bolivianos que chegariam a uma propriedade rural situada na região do Sucuri. A carga seria avaliada em R\$ 1,8 milhão e o vereador teria sugerido ainda que, caso fosse necessário, os bolivianos fossem assassinados.

Além disso, os policiais também teriam flagrado outra conversa entre o parlamentar e o “Peruca” sobre um carregamento de 63 quilos de droga estava prestes a chegar. Pelo valor da carga, R\$ 600 mil, os policiais acreditam se tratar de cocaína.

FIQUE BEM

Cuidados com a saúde mental

A quarentena é importante para evitar a propagação da covid-19, mas pode desencadear medo e ansiedade que necessitam de gentilezas



Cátia Alves

Em casa, longe da família, amigos, do trabalho e com uma rotina bem diferente da que estávamos acostumados. Se essa é a sua realidade nas últimas semanas, provavelmente já deve ter dito que estava enlouquecendo. Mas calma, respire fundo e se prepare para dar uma chance para tudo aquilo que você não tinha tempo, mas tinha vontade de fazer.

Sabemos que a atual pandemia do coronavírus está sendo estressante para muitos. Aqueles que têm o privilégio – sim se você está em casa, você é privilegiado – podem sentir medo e ansiedade gerados principalmente pelo excesso de informações, e isso pode causar muito sofrimento mental.

“Primeiro de tudo: sugiro evitar permanecer o dia todo diante da TV, da internet ou em contato com grupos ou pessoas que falam sobre o assunto o tempo todo. Tenha consciência das medidas de proteção e escolha um ou dois horários por dia para chegar esses canais

de informações. Também é válido dizer que estamos recebendo muitas fake news e tem muita gente se desesperando por informações mentirosas”, explica Sani Raquel de Souza Neves, psicóloga.

Vale ressaltar que a condição de vida de cada pessoa é muito variável para haver uma regra ou recomendação simples para todos. Mas, pensando em você leitor, conversamos com quem pode ajudar e separamos algumas recomendações baseadas no que esses profissionais podem passar, para você enfrentar essa quarentena cuidando da sua saúde mental também.

O QUE FAZER NA QUARENTENA?

- Tente se lembrar do que você dizia que gostaria de fazer quando reclamava que não tinha tempo, esse é o momento.

- Se você sempre quis aprender uma língua estrangeira ou jardinagem, busque plataformas na internet que estejam oferecendo cursos online, muitas inclusive estão oferecendo cursos gratuitos.

- Estabeleça uma rotina, porém com leveza, sem imposição ou rigidez que poderia gerar estresse e frustração diante do não cumprimento.

- Não deixe de cumprir a sua rotina de higiene pessoal matinal, troque de roupa e se arrume como se fosse sair de casa. Permanecer o dia com a mesma roupa que acordar não



Ilustração/ Internet

Para não deixar-se abalar, práticas de exercícios, leituras, filmes, contato com amigos e familiares, e acompanhamento online com profissionais ajudam a lidar com tudo isso

será saudável para a sua mente.

- Separe tudo o que não serve mais e seja inútil, descarte, doe ou revenda.

- Limpe a caixa de mensagens de e-mail.

- Permite-se essa pausa e tente relaxar cuidando dos animais ou plantas da casa se você tiver. Cuide da sua espiritualidade, busque autoconhecimento através de livros e vídeos que ensinem técnicas meditativas e respiratórias para amenizar a ansiedade.

- Faça atividades físicas dentro de casa mesmo, também vai contribuir muito para aliviar a tensão emocional e manter o corpo em movimento.

Além de todas essas dicas, é possível buscar apoio psicológico de forma gratuita através do Plantão Psicológico Online, que está sendo ofertado por diversos profissionais em todos o país. Em Cuiabá, o projeto idealizado pela psicóloga Eliane Fernandes, conta com mais de 40 profissionais devidamente cadastrados no Conselho de Psicologia, à disposição daqueles que precisam.

Para acessar o serviço, a pessoa pode entrar em contato via direct no Instagram e solicitar por atendimento através do

@plantaopsicologico-cuiaba.

“Mahfoud (2004) explica que o objetivo do Plantão é o de acolher o sofrimento das pessoas, no exato momento em que elas necessitam. Desta forma, este serviço pode: atender a demanda das pessoas em um momento de crise; encaminhar para um serviço adequado; aumentar a tolerância do paciente na espera de um atendimento psicológico convencional”, explica a psicóloga Sani Neves.

COMO SUPERAR ESSE MOMENTO? - É importante lembrar que momentos como esse irão passar, talvez demore um

pouco para tudo voltar a uma normalidade, mas não podemos deixar de crer em um amanhã melhor. Por isso, é importante alimentar pensamentos positivos e fortalecer os sentimentos de esperança e fé.

“Tente se lembrar de todas as vezes em que você passou por um momento de dificuldade e conseguiu superar. Lembre-se dos momentos em que pareceria não ter saída, mas no fim surgiu a solução. Essas experiências passadas são importantes recursos para alimentar o sentimento de que isso também vai passar”, aponta a psicóloga.

POLÍCIA

FARRA CANCELADA

PM acaba com festa de membros do Comando Vermelho

Jefferson Oliveira

Cinco casais, membros da facção criminosa Comando Vermelho (CV-MT), foram presos na última quinta-feira (26) quando realizavam uma festinha e almoço de ‘confraternização’ em uma residência no bairro Boa Esperança, na cidade de Campo Novo do Parecis (385 km de Cuiabá).

De acordo com as informações da Polícia Militar, a equipe de inteligência de Tangará da Serra (242 km da Capital) realizava uma ação de combate ao tráfico em parceria com policiais de Campo Novo do Parecis quando chegou ao imóvel que pertence ao chefe da facção identificado pelo apelido de ‘Anjo da Morte’.

No local, os policiais apreenderam porções de



PM/MT

Cinco pessoas, membros do CV, realizavam uma festinha quando foram surpreendidas pela polícia

drogas, celulares, joias, dinheiro, munições e veículos. No total, os policiais apreenderam mais de 6 kg de entorpecentes. Os cinco homens e as cinco mulheres que esta-

vam na casa receberam voz de prisão.

Todos foram encaminhados para a delegacia e seguem à disposição da justiça para serem tomadas as medidas cabíveis.

NOITE SANGRENTA

Garoto de 11 e jovem de 22 são assassinados em Sinop

Jefferson Oliveira

Dois homicídios foram registrados na noite de quinta-feira (26), em bairros distintos de Sinop (500 km de Cuiabá), onde um adolescente de 11 anos foi assassinado com um tiro de espingarda calibre 12 e Douglas Silva de Almeida, 22, assassinado com quatro tiros.

Segundo informações, o adolescente estava em sua residência com a família quando os criminosos chegaram e atiraram acertando o garoto que estava deitado no sofá. O disparo acertou a cabeça do adolescente que morreu na hora.

A Polícia Militar isolou a área e solicitou a presença da Perícia Oficial de Identificação Técnica (Politec) e também da Polícia Civil, que analisa a versão que o adolescente foi morto no lugar do pai ao ser confundido.

O pai do garoto ainda revelou que viu um veículo modelo Vectra preto e uma motocicleta saindo em alta velocidade após o crime. O corpo do adolescente foi encaminhado ao Instituto Médico Legal (IML) para exame de necropsia.

OUTRO CASO - Já Douglas foi assassinado por volta das 23h, com quatro tiros de arma de fogo. A

polícia recebeu uma denúncia dos vizinhos do jovem que relataram que o imóvel da vítima havia sido invadido.

A PM foi ao local e constatou que a porta da residência estava arrombada e Douglas estava morto em cima da cama. A Politec foi até o imóvel e realizou os procedimentos necessários que irão auxiliar a Polícia Civil na investigação do homicídio.

O corpo da vítima foi levado ao IML e a Polícia Civil instaurou um inquérito para apurar o caso.

Até o momento, nenhum criminoso foi identificado e preso.

INSEGURANÇA

Bandidos invadem farmácia na capital e fazem o limpa

Jefferson Oliveira

Quatro pessoas armadas invadiram na madrugada desta sexta-feira (27) uma farmácia que funciona 24 horas localizada na Avenida Fernando Corrêa da Costa, em frente à Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) e levaram per-

tences de funcionários e da loja.

Segundo as vítimas, três homens e uma mulher chegaram no local e em posse de armas de fogo anunciaram o roubo. Os bandidos renderam as vítimas e roubaram pertences dos funcionários, produtos da farmácia e a quantia de R\$ 5 mil.

Para fugir, os criminosos levaram um veículo Toyota Corolla que pertencia a uma das vítimas. Após a fuga dos bandidos, os funcionários acionaram a Polícia Militar que foi ao local e realizou um cerco na região para localizar os ladrões.

Durante as buscas, os policiais localizaram o ve-

ículo em frente a um condomínio na Rua Comendador Henrique. Além de recuperar o automóvel, a PM conseguiu rastrear um aparelho celular que apontava a localização no bairro Jardim Paulista.

A polícia entrou em contato com as vítimas para devolver o veículo e o celular recuperados. As

buscas pelos criminosos ainda continuam.

Esse é o segundo roubo a farmácia em menos de cinco dias na Avenida Fernando Corrêa da Costa. No dia 23, dois criminosos invadiram outra farmácia na avenida e levaram R\$ 870,00 do local.

O circuito interno de segurança filmou toda

a ação dos criminosos que até hoje não foram localizados pela polícia. De acordo com o decreto municipal e estadual por conta do coronavírus, as farmácias são consideradas serviços essenciais para a população e devem continuar o atendimento normalmente.

MALHAR EM CASA

Sem desculpas durante o isolamento

Disk Farmácia
Ligou. Pediu. Chegou.
3648-8888

FARMÁCIA
Unimed
Cuiabá

Agência Estado

Em tempos de isolamento para evitar o contágio pelo coronavírus, a rotina de ir de casa para o trabalho foi substituída pelo caminho entre a sala e a cozinha. A quarentena em vigor no Estado de São Paulo desde o dia 24 incluiu o fechamento de academias de ginástica e parques.

Poderia ser a desculpa perfeita para se jogar no sofá, deixar de lado os treinos e abraçar a preguiça sem culpa. Mas o mundo fitness se adaptou rapidamente: academias, professores e marcas esportivas oferecem alternativas para continuar se exercitando sem sair de casa. Afinal, a prática espanta a preguiça, esta-

belece uma rotina, gasta energia, reduz a ansiedade e pode até ajudar a perder uns quilos.

“O corpo humano é como uma máquina. Se fica muito tempo sem funcionar, vai começar a falhar. Com as pessoas é a mesma coisa: precisamos lubrificar nossas articulações para evitar dores, lesões, para bombear o sangue transportando oxigênio para todas as células do corpo, além de fortalecer a musculatura para suportar o estresse diário. E conseguimos isso pelos exercícios físicos”, explica o personal trainer Vinicius Domini- quini, que tem feito vídeos em seu Instagram (@vrdominiquini) com treinos caseiros.

Aliás, as transmissões ao vivo no Instagram e no YouTube feitas por professores de educação física e personal trainers têm sido cada vez mais comuns. Cada um adapta a videoaula em sua própria rotina durante o isolamento. A profissional de educação física Denise Rocha, de 33 anos, aproveita os cochilos da filha

de 1 ano e 2 meses para fazer as transmissões ao vivo – as lives – no Instagram @eudeniserocha. São aulas de danças como zumba, Fit Dance (que mistura diferentes estilos musicais), abdominal e alongamento.

Grandes redes, como Smart Fit e Bio Ritmo (que pertencem ao mesmo grupo) e a Bodytech, trancaram as matrículas dos seus alunos durante o período em que suas unidades permanecem fechadas.

Luiz Carlos Carnevali Junior, diretor técnico do grupo Bio Ritmo-Smart Fit, ressalta que a prática de atividade física pode ajudar nos momentos de ansiedade e depressão durante o isolamento. “O fato de realizar uma atividade física ajuda não só do ponto de vista psicofisiológico, ou seja, os hormônios neurotransmissores relacionados com esse processo, mas também com a socialização, ainda que seja por meio da tecnologia”, diz.

USE O QUE TEM - Mesmo que você queira fazer musculação, dá para



Luiz Henrique passou a usar apps para manter seus treinos das 9h da manhã

improvisar com o que tem em casa. Aproveite o saco de 1 kg de feijão ou de açúcar, o saco de 5 kg de arroz, os pacotes de 500 g de café. Garrafas de 1,5 l substituem o peso dos halteres da academia; tem até quem use os galões de água de 5 l e 20 l para levantar peso.

“Parece que não, mas dentro de casa temos vá-

rios objetos que podem ser usados para fazer atividades físicas, como mantimentos. Tente ensinar exercícios básicos e fáceis, em que não é necessário que um profissional esteja 100% ao seu lado. Assim, ninguém tem desculpa para não fazer”, explica o personal Marcos Rocha, que colocou quatro tipos de exercícios no

seu Instagram (@personalmarcosrocha).

Cadeiras, bancos e até cabos de vassoura auxiliam na rotina de exercícios. Marcelo, da inVicio, diz que dá até para brincar com os animais de estimação enquanto pratica o exercício, aproveitando o peso do pet – que pode adorar a novidade.

UTILIDADE PÚBLICA

Veja empresas que entregam suas compras em domicílio

Priscilla Silva

A necessidade de confinamento para evitar a disseminação do novo coronavírus torna imprescindível serviços de entregas a domicílio, que garantam a segurança do entregador e do cliente. Para ajudar que você permaneça em sua casa e garantir uma prestação de serviço aos leitores, a reportagem verificou a “Lista de empresas que realizam entregas”, que tem circulado nas redes sociais, e trouxe para você os contatos certos das empresas que vão te ajudar a manter sua despensa cheia sem sair de casa.

MERCADOS E HORTIFRÚTI

Comper: oferece um portal para realização de compra e entrega www.comperdelivery.com.br

Mix Hortifrúti: 3057-7007 (Goiabeiras) e 2129-8333 / 9644-8333 (Monte Líbano)

Entrega compras a partir de R\$ 50. Das 7h às 17h, de segunda a sexta-feira, e sábado até as 12h.

Bio Mundo: 3641-8123 / 3644-2029 / 99803-4807

Entrega de compras a partir de R\$ 50, podendo ter taxa de entrega de R\$ 10. Pedidos podem ser feitos das 10h às 16h, de segunda a sexta-feira.

Paio! 3028-5245 e 99810-6668

A loja física permanecerá aberta entre as 7h30 e 17h30. Entrega é grátis para



Empresas entregam desde remédios até hortifrúti na porta da sua casa

pedidos acima de R\$ 50. Abaixo desse valor será cobrada taxa de R\$ 5.

Quitanda da Vó Rita: 99977-1121 Empresa familiar especializada em produtos de panificação, bolos e pães, que caem bem para um chá da tarde, café da manhã ou lanches. *Não pro-

duz pão francês. Os pedidos para entrega devem ser realizados entre 8h e 17h. Poderá ter taxa de entrega dependendo da região.

Bem da Roça: 3027-7001 e 99967-5015 Fábrica especializada em bolos e biscoitos caseiros. Pedido mínimo para

entrega é de R\$ 30, mais taxa de entrega, que varia entre R\$ 7 e R\$ 12. Atendimento das 7h às 17h.

AÇOUGUES

Casa de Carne Mattozo: 3624-1805 e 3025-7269

Atende pedidos das 7h às 16h, mas recomenda-se que sejam feitos um dia antes, devido ao aumento da demanda.

Kalinne (peixes): 99951-3545

Feirante que iniciou o serviço delivery após a suspensão das feiras de rua. Pedidos são realizados em horário comercial, podendo ser cobrada entrega dependendo da região.

Quitanda Frutas e Verduras: 3326-7144 e 99693-5675 - Atende somente a região de Tangará da Serra.

FARMÁCIAS:

Farmácia Nippon (Centro): 3617-4300 / 99299-8403

Farmácia Unimed: (65) 3648-8888

Drogaria Alvorada: (65) 3621-5000

Farmácia Nossa Senhora de Fátima: (65) 3617-5200

Drogaria Cuiabá (CPA IV): (65) 3054-4444

Drogaria Rosário (Santa Rosa): (65) 3901-8547

DrogaGeneral: 3624-2900 / 3324-2900

Drogasil: A rede de drogarias oferece venda online de medicamentos pelo site www.drogasil.com.br ou pelo telefone 3004-8007.

ATIVIDADES ECONÔMICAS PERMITIDAS

- I** - Supermercadistas de pequeno, médio e grande porte, atacadista e pequeno varejo alimentício;
- II** - Padarias, para retirada de produtos no local ou na modalidade delivery;
- III** - Restaurantes, cafés e congêneres localizados em áreas urbanas, para retirada no local ou na modalidade delivery;
- IV** - Lojas de conveniência, bares e distribuidoras de bebidas, para retirada no local ou na modalidade delivery;
- V** - Açougues e peixarias, para retirada no local ou na modalidade delivery;
- VI** - Distribuidoras de gás de cozinha, para retirada no local ou na modalidade delivery;
- VII** - agências bancárias e loterias, utilizando o protocolo de segurança visando evitar aglomeração de pessoas na área interna e externa do estabelecimento;
- VIII** - hospitais, clínicas e serviços de assistência à saúde humana e de animais;
- IX** - Assistência social e atendimento à população em estado de vulnerabilidade;
- X** - Farmácias e drogarias;
- XI** - Comércio de alimentos e medicamentos destinados a animais;
- XII** - Atividades de segurança pública e privada, incluídas a vigilância, a guarda e a custódia de presos;

- XIII** - Estabelecimentos que comercializam peças automotivas, materiais elétricos e de construção, preferencialmente atendendo delivery, observados os casos emergenciais;
- XIV** - Produção, distribuição e comercialização de combustíveis e de derivados, inclusive postos de combustíveis;
- XV** - Prestadores de serviços de manutenção de elevador, ar condicionado, rede elétrica e abastecimento de água;
- XVI** - Oficinas mecânicas;
- XVII** - Restaurantes e congêneres localizados em rodovias estaduais;
- XVIII** - Transporte e circulação de mercadorias e insumos para as atividades listadas nos artigos 2º e 3º;
- XIX** - Telecomunicação e internet;
- XX** - Serviço de “call center”;
- XXI** - Captação, tratamento e distribuição de água;
- XXII** - Captação e tratamento de esgoto e de lixo;
- XXIII** - Geração, transmissão e distribuição de energia elétrica e de gás;
- XXIV** - Iluminação pública;
- XXV** - Serviços postais;
- XXVI** - Controle e fiscalização de tráfego;
- XXVII** - Serviços relacionados à tecnologia da informação e de processamento de dados “data center” para suporte de outras atividades previstas neste Decreto;

- XXVIII** - Indústrias;
- XXIX** - Serviços agropecuários;
- XXX** - Transporte de numerário;
- XXXI** - Serviços de imprensa e as atividades a eles relacionados, por todos os meios de comunicação e de divulgação disponíveis, incluídos a radiodifusão de sons e de imagens, a internet, os jornais, as revistas, dentre outros;
- XXXII** - Monitoramento de construções e de barragens que possam acarretar risco à segurança;
- XXXIII** - Mercado de capitais e de seguros;
- XXXIV** - Atividades e serviços agropecuários e veterinários e de cuidados com animais em cativeiro;
- XXXV** - Atividades médico-periciais;
- XXXVI** - Serviços de manutenção, de reparos ou de consertos de veículos, de pneumáticos, de elevadores e de outros equipamentos essenciais ao transporte, à segurança e à saúde, bem como à produção, à industrialização e ao transporte de alimentos e de produtos de higiene;
- XXXVII** - Produção, distribuição e comercialização de equipamentos, de peças e de acessórios para refrigeração, como os serviços de manutenção de refrigeração.
- XXXVIII** - Serviços funerários;
- XXXIX** - Concessionária de veículos;

- LX** - Shopping centers, lojas de departamento, galerias e congêneres;
 - LXI** - Atividades acessórias, de suporte e de disponibilização dos insumos necessários à cadeia produtiva relacionadas às atividades e aos serviços de que tratam os incisos do art. 3º e 4º;
 - LXII** - Outros estabelecimentos comerciais, garantidas as normas de segurança, prevenção e combate ao coronavírus.
- REGRAS PARA MANUTENÇÃO DAS ATIVIDADES**
- Para que as empresas operem as atividades listadas, devem manter controle de acesso para evitar aglomerações de pessoas, ficando expressamente vedado o consumo de produtos no local do estabelecimento.
- Também deve haver o distanciamento mínimo de 1,5m entre as pessoas e obrigatoriamente seguir as demais normas sanitárias de prevenção à disseminação ao coronavírus, a exemplo da assepsia (higienização) dos locais.
- Ainda fica permitida a circulação de veículos em rodovias estaduais e municipais destinada ao transporte de mercadorias e insumos necessários ao atendimento dessas atividades, respeitadas as normas tributárias e ambientais correspondentes.



Marcos Corrêa
DECOR & DESIGN



**Primeira-dama inicia campanha
Vem Ser Mais Solidário –
MT unido contra o coronavírus**

Ação Solidária Virgínia Mendes

Você pode doar cestas básicas, produtos de higiene e de limpeza. Todas as doações serão destinadas aos 141 municípios, que serão afetados diretamente pela pandemia do coronavírus.

**Conta para Doação: BB - Agência 3834-2
Conta - 1.042.810-0 - CNPJ: 03.507.415/0009-00**



Disk Farmácia
Ligou. Pediu. Chegou.
3648-8888

FARMÁCIA
Unimed
Cuiabá

Badalado DJ de Mato Grosso de quarentena
De casa, com novo visual, mandando recado de cara limpa e impondo respeito, o famoso DJ Lucas Fetter deixa o seu recado orientando as pessoas para que fiquem em casa



Vrááá!
Miss Campo Verde CNB 2020, Letícia Prevedello Scherer, em uma superprodução Shez Hai Spa



Aniversariante da semana
E por que não comemorar o niver em quarentena? Em casa, a bióloga e corretora de imóveis Helena Vilela comemorou seu 4.1!
Aplausos a esta mulher aguerrida!

Moradores de rua recebem doações de marmitas, kits de higiene e cobertores em Cuiabá

Equipe da Secretaria de Assistência Social do município distribuiu 450 marmitas nessa terça-feira.



sante
ODONTOLOGIA



Grupo El Toro Loco
Boi no Rolete
(65) 99239-6244
@grupoeltoroloco