



ANO XXVII | JUNHO  
EDIÇÃO 24 | 2024

# Cuiabá

LUGARES

© que há de melhor!

# Está todo mundo correndo!

Corridas de rua atraem cada vez mais praticantes

Os desafios de manter a saúde mental nos dias de hoje

**RDM**  
**REDE DE MÍDIAS**

**28**  
**anos**

BRASÍLIA | RIO DE JANEIRO | SÃO PAULO | CUIABÁ



**Grupo RDM (Rede de Mídias Brasil), há 28 anos ininterruptos, é o maior sucesso editorial do Centro-Oeste brasileiro. Neste ano de 2024, assumimos a posição de um grupo nacional de comunicação social, com escritórios editoriais no eixo Brasília-Rio-São Paulo, e daqui, para o mundo via internet. GRUPO RDM Brasil, orgulho de ser desta terra!**

**BRASÍLIA-DF**

📍 SHS Quadra 06 - Bloco F - Sobre Loja, Complexo Brasil 21  
☎ Tel.: (61) 2193.1409 - 98160-3377 - CEP 70.316-102  
@ midia@revistardm.com.br

**RIO DE JANEIRO-RJ**

📍 Rua Visconde de Pirajá, 495 - Ipanema  
☎ Tel.: (61) 98160-3377 - CEP 22.401-003  
@ midia@revistardm.com.br

**SÃO PAULO-SP**

📍 Alameda Santos, 1817 Cj 112 - Cerqueira Cesar  
☎ Tel.: (61) 98160-3377 - CEP 01.419-909  
@ midia@revistardm.com.br

**CUIABÁ-MT**

📍 Rua Hermenegildo Correia Galvão, 147 - Bairro Santa Rosa  
☎ Tel.: (65) 3623-1170 9682-1470 - CEP 78.040-240  
@ midia@revistardm.com.br

**João Pedro Marques**  
CEO

**Artur Fonseca Dias**  
DIRETOR PRESIDENTE

**Shelry Pereira**  
DIRETORA EXECUTIVA

**João Orozimbo Negrão**  
DIRETOR DE REDAÇÃO

**Vanessa Moreno**  
EDITORA

**Márcio Brandão do Carmo**  
EDITOR DE ARTE

**Doralice Jacomazi**  
REVISÃO

REDAÇÃO  
Repórteres: **Jean Gusmão e Tchelo Figueiredo** (fotografia)

TEXTOS  
**Jean Gusmão, Vanessa Moreno e Assessorias.**

FOTOGRAFIA  
**Tchelo Figueiredo, Emanoele Daiane, Reproduções e Assessorias.**

GERENTE COMERCIAL  
**Maiara Max**  
(Contato: 65 99624.0508)

CONSELHO EDITORIAL  
**João Pedro Marques** (coordenador),  
**João Negrão** (presidente), **Shelry Pereira, Vanessa Moreno, Márcio Brandão do Carmo**

REDAÇÃO:  
(65) 3623-1170 / 3622-2310  
redacao@revistardm.com.br

RDM CUIABÁ S/A - LUGARES NÃO SE RESPONSABILIZA POR MATÉRIAS E ARTIGOS ASSINADOS, QUE NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE A OPINIÃO DA REVISTA. AS MATÉRIAS ESPECIAIS PUBLICADAS NA RDM SÃO DE COLABORAÇÃO DE SEUS AUTORES E CEDIDAS ESPONTANEAMENTE, SEM FINS LUCRATIVOS.

COMERCIAL/MÍDIA:  
**ARTUR DIAS DA FONSECA NETO**  
(65) 3623-1170  
(65) 99682-1470

midia@revistardm.com.br  
comercial@revistardm.com.br

ADMINISTRATIVO CENTRAL  
(65) 3623-1170

A REVISTA RDM CUIABÁ S/A - LUGARES É UMA PUBLICAÇÃO

*Prezados leitores,*

Apresentamos a nova edição da revista **RDM Cuiabá Lugares**, com conteúdos interessantes sobre a nossa Baixada Cuiabana.

No destaque desta edição, temos um conteúdo completo sobre a nova febre em Cuiabá, as corridas de rua. Descubra como a prática tem influenciado pessoas a adotarem um estilo de vida saudável e ativo. Ainda sobre saúde, trouxemos tam-

bém um conteúdo especial sobre saúde mental.

Aproveitamos a oportunidade para expressar nossa solidariedade aos comerciantes do Shopping Popular, que no dia 15 de julho foi completamente destruído por um incêndio de grandes proporções. Desejamos forças para a retomada.

A **RDM Cuiabá Lugares** está comprometida em trazer sempre conteúdos de qualidade.

*Tenha uma excelente leitura!*

Atenciosamente,  
**Vanessa Moreno**, editora da  
Revista RDM Cuiabá S/A - Lugares



## SUMÁRIO

Capa | **Está todo mundo correndo!**

- 04 OPINIÃO | **Neila Barreto**
- 05 RANKING | **Melhores Cidades**
- 06 Gastronomia
- 08 Festival da Cerveja
- 09 TRIBUTO | **Michael Jackson**
- 10 Música
- 12 Turismo
- 13 Saúde
- 16 Esporte
- 19 Uma Viagem ao Tempo
- 26 Esquenta Vambora
- 28 Tragédia



# O envenenamento no Coxipó

Por Neila Barreto

Em Cuiabá-MT existiu uma boate chamada “Sayonara”, localizada no bairro Boa Esperança, na capital. O local era uma chácara que tinha acesso ao rio Coxipó do Ouro. Antigamente, era propriedade da família Gardès, depois, do empresário Nazi Bucair.

Era um balneário agradabilíssimo com passagem por clube de futebol, por meio do “Clube Chaves”, formado por amigos restritos e familiares, depois, com apresentações artísticas, shows musicais, entre outros. Um recanto de lazer e musicalidade. Belos tempos. Belas memórias. Lá assisti ao show de Alcione e de Roberto Carlos. Tive a oportunidade, na época, de receber o Troféu Bororo, ofertado pela BaymaProduções.

O Sayonara fechou as suas portas em 1989, seus espaços físicos foram transformados em matagal e, depois, em loteamentos. Hoje temos nas proximidades o Residencial Santorine e outros condomínios, na capital. Nas dependências da antiga boate “Santa Rosa” funciona um buffet. O rio ao fundo é uma podridão de esgotos. Todas as residências ali despejam o esgoto “in natura” no rio Coxipó que, por sua vez, cai no rio Cuiabá e desagua no Pantanal m a t o - grossense. As águas

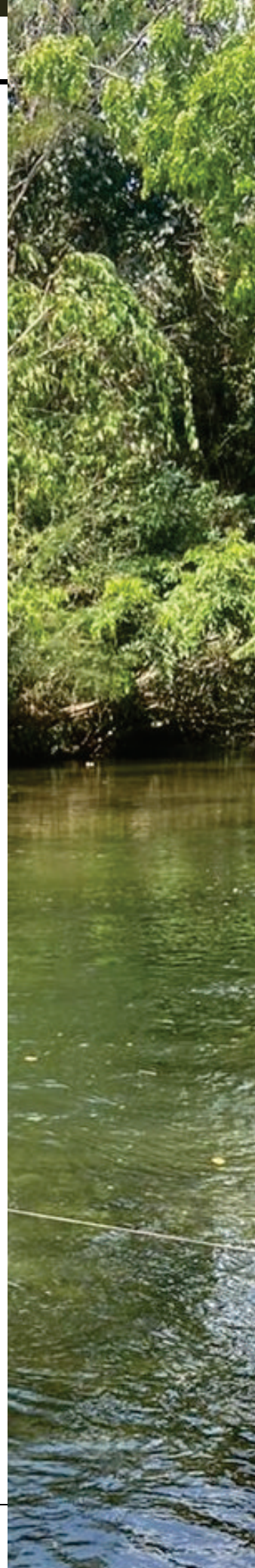
poluídas mataram as praias de Santo Antônio de Leveger-MT, entre outras. Antes do Sayonara, a chácara pertenceu à família Gardès, ao senhor Ademar Gardès, casado com Castorina Leite Santos, pais de João Cláudio Gardès, Ana Josefa Gardès, Melânia Agda Gardès e João Pedro Gardès Neto. Nesse local, no ano de 1936, justamente num 1º de abril, um Sábado de Aleluia, aconteceu uma tragédia. Era nessa chácara que a família gostava de receber os convidados. A cozinheira da casa recebeu a incumbência de preparar um bolo para receber os visitantes. E assim foi feito. No entanto, a cozinheira, no momento do preparo do bolo, não encontrou o bicarbonato. Indagou a patroa, que lhe respondeu que estava num embrulhinho de papel branco, no armário. Foi ao local indicado e não o encontrou. Em outra parte do armário da cozinha, encontrou o embrulhinho de papel branco. Pegou. Preparou o bolo. Bolo pronto, foi servido à família e aos convidados, inclusive à cozinheira.

Todos passaram mal, inclusive a cozinheira. Na correria do momento, descobriu que no lugar de bicarbonato foi usado um pó branco que, na verdade, era arsênico. A cozinheira foi levada pelo marido de carroça para a Santa Casa de Misericórdia de Cuiabá. Viveu dez anos e faleceu em 1º de abril de 1946, dez anos após o acidente na Chácara no Coxipó da Ponte, conforme informes do jornal A Cruz.

Como era 1º de abril, “dia de peta”, o socorro chegou com demora à chácara. Ademar Gardès chegou morto ao hospital, Melânia também faleceu no mesmo dia e Pedrinho, no dia 2 de abril de 1936, além de primos, primas, amigos e convidados, faleceram Lauro Ribeiro e a esposa de Luiz Viégas.

A família Gardès lastimou o ocorrido e realizou no dia 7 de abril do mesmo ano, na Sé da Cathedral, uma missa, lamentando a tragédia ocorrida no Coxipó, em Cuiabá.

\*Neila Barreto é jornalista, historiadora e presidente do Instituto Histórico e Geográfico de Mato Grosso.



# Cuiabá está entre as 10 melhores cidades para se viver



“Apesar de ficar feliz com o reconhecimento, não me gera surpresa, já que somos referência nacional em mobilidade urbana, infraestrutura e saneamento básico”

A capital ocupa a 8ª classificação no ranking de capitais, aponta levantamento

Os indicadores são saúde, educação, economia, segurança pública e infraestrutura urbana

Por Amanda Garcia

Cuiabá foi apontada como uma das 100 melhores cidades para se morar no Brasil, em ranking elaborado pelo jornal Gazeta do Povo, do Paraná, que avaliou os 5.570 municípios brasileiros, com notas de 0 a 10. O município aparece em 58º lugar. Quando se trata das capitais, os números são ainda melhores, já que Cuiabá aparece na 8ª posição.

A classificação coloca o município à frente de capitais como Florianópolis, em Santa Catarina, e Campo Grande, em Mato Grosso do Sul, que ocupam a 9ª e 10ª posição, respectivamente.

Segundo o portal, para a elaboração do ranking, foram utilizados dados oficiais das Prefeituras e do Governo Federal, além de outros 21 indicadores, como saúde, educação, economia, segurança pública e infraestrutura urbana. Quando se trata de números, de 2020 até o dia 20 de junho, a gestão Emanuel Pinheiro já entregou 29 escolas totalmente refor-

madas, além de ter garantido a climatização em todos os ambientes escolares. Já na infraestrutura, a gestão é a única a ter construído dois viadutos: Juca do Guaraná (Avenida das Torres) e Murilo Domingos (Avenida Beira Rio). Também entregou à população o Complexo Lino Rossi, atendendo a uma demanda para melhoria na fluidez do trânsito para a região do Centro Político Administrativo, além da duplicação da Avenida Dante Martins de Oliveira, a Avenida dos Trabalhadores. Ainda em 2024, a gestão irá entregar a maior via estruturante construída ao longo de 50 anos, o Contorno Leste (ligando a região do Distrito Industrial à Rodovia Emanuel Pinheiro (MT-251).

Ainda se tratando de mobilidade, de 2017 para cá, a Prefeitura de Cuiabá entregou mais de 90% da frota de ônibus climatizada e sem aumento de tarifa. Também garantiu a substituição de mais de 1,2 mil abrigos e a implantação de três

estações climatizadas: Alencastro, Bispo e Ipiranga. Na área da Saúde, a gestão construiu e entregou o maior hospital público de Mato Grosso, o Hospital Municipal de Cuiabá (HMC) Dr. Leony Palma de Carvalho, além da entrega de duas Unidades de Pronto Atendimento (UPAs), Verdão e Jardim Leblon.

Satisfeito com o balanço, o prefeito Emanuel Pinheiro celebrou o reconhecimento. “Estar entre as 100 melhores cidades do país para se viver, ocupando o 8º lugar quando se trata das capitais, só reforça o compromisso que a gestão Emanuel Pinheiro possui com a população cuiabana. São anos de dedicação, onde o foco principal sempre foi o de melhorar a qualidade de vida daqueles que mais precisam. Por isso, apesar de ficar feliz com o reconhecimento, não me gera surpresa, já que somos referência nacional em mobilidade urbana, infraestrutura e saneamento básico”, disse o prefeito.

# JIMMY BURGUER

O Jimmy Burguer é uma hamburgueira em Cuiabá ideal para quem busca uma refeição deliciosa, rápida e acessível. Com um menu variado, oferece desde hambúrgueres clássicos até lanches especiais e combos. Destaque para o cheese burger, feito com pão brioche tostado na manteiga, maionese do Jimmy, burger do Jimmy e muçarela especial. Localizado na Rua 24 de Outubro, 416 – Centro Norte, Cuiabá, está aberto todos os dias das 18h às 23h, sendo uma ótima opção para o jantar.



# HARU

## Cozinha Oriental

O Haru Cozinha Oriental é um restaurante em Cuiabá especializado na culinária japonesa contemporânea, ideal tanto para encontros familiares quanto para momentos românticos. Com um cardápio extenso, oferece entradas frias, como o edamame, e peças como o jow de cabernet sauvignon. Localizado na Rua Senador Vilas Boas 94A, Popular – Cuiabá, o Haru funciona de terça a domingo a partir das 18h, proporcionando uma experiência gastronômica sofisticada e agradável.

# Restaurante e Peixaria OKADA

O Restaurante e Peixaria Okada, com 37 anos de tradição, é uma das três melhores peixarias de Cuiabá, segundo a Veja Comer e Beber. Oferece pratos tradicionais cuiabanos, carnes, pescados, fritos e sopas. Experimente a mojica de pintado, o pintado à milanesa ou o peixe assado na brasa. Okada conta com duas unidades localizadas na Av. Ribeirão Preto, quadra 07, lote 07, CPA II e na Av. Miguel Sutil, 4.200 – Jardim Guanabara, Cuiabá. Está aberto de segunda a sábado, das 11h às 15h e das 18h às 22h30, e aos domingos, das 11h às 15h.



# Restaurante CHOPPÃO

Fundado em 1974, o Restaurante Choppão é um dos mais tradicionais de Cuiabá, oferecendo o melhor da culinária local. Prove o escaldado feito com frango cozido, ovos pochê, molho de tomate e farinha de mandioca da Jangada, ou o pintado à belle munier. Localizado na Praça 8 de Abril, 44 - Cuiabá, o restaurante está aberto de terça a domingo, das 11h às 0h, garantindo uma experiência gastronômica autêntica e acolhedora.



## Acácia Cozinha de Família

O Acácia Cozinha de Família, localizado no bairro Centro Norte em Cuiabá, é o lugar perfeito para quem aprecia comida caseira e um ambiente acolhedor. Conhecido por seus pratos deliciosos e preparados com carinho, oferece almoços reconfortantes a preços acessíveis. Com um ambiente convidativo e uma equipe sempre sorridente, o Acácia funciona de segunda a sábado, das 11h30 às 14h30, proporcionando uma verdadeira experiência de comida caseira brasileira.

# Samuel Rosa e Renato Teixeira são confirmados para o Festival de Cerveja Artesanal

O Festival está marcado para acontecer nos dias 6 e 7 de setembro



O ex-vocalista da banda Skank, o cantor Samuel Rosa, foi confirmado como uma das atrações do Festival de Cerveja Artesanal de Mato Grosso. Além dele, um dos grandes nomes da viola brasileira, Renato Teixeira, também se apresenta durante o evento.

Com entrada gratuita, o festival está marcado para os dias 6 e 7 de setembro, na Praça do Festival, em Chapada dos Guimarães.

Além dos shows nacionais, a festa ainda contará com apresentações regionais como Anselmo & Rafael, Pescuma, Henrique & Claudinho, Bom Jovi, Renato Teixeira, Heitor Matos, MP Rock, Heróis de Brinquedo e muito mais.

Conforme uma das organizadoras da festa, Paula Scanagatta, o trabalho da organização será voltado para que a estrutura montada atenda ao volume de visitantes esperados no município. “Com toda a certeza aqueles que forem ao evento poderão beber, comer, ouvir uma boa música e se divertir com muita tranquilidade, como ocorreu nesta edição em Cuiabá”.

## Confira a programação:

### Sexta (6/09)

DJ Edinho  
Raul  
Grupo Camerata

Anselmo & Rafael  
Pescuma, Henrique & Claudinho  
Bom Jovi  
Renato Teixeira

### Sábado (7/09)

DJ Rogê  
Berê e banda  
Heitor Matos  
MP Rock  
Heróis de Brinquedo  
DJ Teco  
Samuel Rosa

O espetáculo é interpretado pelo artista Rodrigo Teaser



# Tributo a Michael Jackson

Cuiabá recebe show em homenagem aos 15 anos da morte de Michael Jackson

## Da Redação

Os fãs do "Rei do Pop" não podem perder o show em homenagem aos 15 anos da morte de Michael Jackson, que será realizado no dia 24 de novembro, na Musiva, em Cuiabá.

O espetáculo é interpretado pelo dançarino, cantor e compositor Rodrigo Teaser, um dos mais respeitados profissionais da arte. O evento contará com uma megaprodução, com elevadores de palco, banda ao vivo e bailarinos.

Rodrigo é reconhecido pela

semelhança física com Michael Jackson. Além disso, o artista possui a habilidade de replicar os movimentos, coreografias e até mesmo a voz do Rei do Pop.

Sucessos como "Billie Jean", "Thriller", "Beat it", "Smooth Criminal", "Black or White" e muito mais fazem parte do repertório.

Os ingressos estão sendo vendidos a partir de R\$ 110,00 (setor B meia) e R\$ 220,00 (setor B inteira). A venda está disponível no site bilheteria-digital.com.

## Serviço

*Tributo ao Rei do Pop por Rodrigo Teaser*

**Quando:** 24 de novembro

**Onde:** Musiva, Av. Manoel José de Arruda, 4435 - Porto, Cuiabá - MT.

**Ingressos:** no site bilheteria-digital.com

# Thiaguinho em Cuiabá

O show faz parte da turnê "Sorte"



O cantor e compositor de samba e pagode Thiaguinho desembarca na capital em agosto

Por **Vanessa Moreno**

Os fãs de Thiaguinho já podem garantir seus ingressos para o show do cantor e compositor em Cuiabá. A apresentação, parte da nova turnê intitulada "Sorte", acontecerá no dia 23 de agosto na Musiva.

Com um repertório que mescla sonoridades brasileiras contemporâneas com influências musicais do próprio Thiaguinho, o show promete trazer a energia de uma roda de samba e pagode. Além dos grandes sucessos de sua carreira, o público terá a chance de ouvir as novas músicas do projeto, que também inclui um DVD gravado ao vivo em São Paulo.

“

*Além dos grandes sucessos de sua carreira, o público terá a chance de ouvir as novas músicas do projeto, que também inclui um DVD gravado ao vivo em São Paulo*

Os ingressos estão disponíveis a partir de R\$ 100,00 para meia entrada e R\$ 200,00 para inteira. As vendas podem ser realizadas no site da Casa de Festas.

#### Serviço

**Evento:** Thiaguinho - Turnê "Sorte"

**Data:** 23 de agosto

**Local:** Musiva, Av. Manoel José de Arruda, 4435 - Porto, Cuiabá - MT

**Ingressos:** À venda no site da Casa de Festas



O disco foi gravado no Estúdio Abbey Roça, em São Paulo

# Contém Ironia

Banda cuiabana lança álbum com participações especiais em comemoração ao Dia Mundial do Rock

## Da Redação

A banda de rock cuiabana Imitáveis presenteou os fãs com o lançamento de seu segundo álbum, "Contém Ironia", no Dia Mundial do Rock, comemorado em 13 de julho. O disco, gravado no Estúdio Abbey Roça, em São Paulo, marca uma nova fase na carreira da banda, explorando novas sonoridades e instrumentos inéditos em suas produções, como o pedal steel e metais.

"Contém Ironia" apresenta cinco faixas e conta com participações especiais de Rick Ferreira (colaborador de Raul Seixas), Xico Mendes e Kuky Sanchez (Pedra Letícia), Carlinhos Carneiro (Bidé ou Balde) e Paulo Vaz (Supercombo).

«Reunimos não só amigos, mas pessoas que admiramos e que foram importantes para a trajetória da banda», afirma Dennis Rodrigues, vocalista da Imitáveis. As músicas "Duvido-Du-Dê-

Ô-Dó", "Cidadão Não", "Eu Só Queria Conhecer Seu Cachorro", "Queria Sair" e "Se Dê" navegam por diferentes nuances musicais, com letras cheias de ironias, refletindo o conceito do título do álbum. Os músicos convidados para esta produção incluem Rick Ferreira (pedal steel), Xico Mendes (guitarra e vocais), Kuky Sanchez (baixo), Carlinhos Carneiro (vocal), Paulo Vaz (teclado), Jooji Ikeda (guitarra), Diego Genson (bateria) e Arthur Machado, Simeia França e Rafael Santana nos metais.

A produção musical do álbum foi liderada por Xico Mendes, guitarrista da banda Pedra Letícia. "Essa já é a terceira vez que trabalho com os Imitáveis em estúdio, e noto o som da banda mais amadurecido e evoluído. Estou muito satisfeito com o resultado desta produção", comenta Mendes. A mixagem e

masterização foram realizadas por Xico Mendes e Bernardo Tartaglia, enquanto Julio Diniz cuidou da produção gráfica.

As faixas estão disponíveis nas principais plataformas de streaming, incluindo Spotify, Deezer, YouTube, Apple Music, entre outras.

*Para saber mais sobre a banda, siga-nas redes sociais: @imitaveis.*

## DVD a Caminho

A banda Imitáveis também se prepara para gravar o primeiro DVD da carreira, celebrando seus 15 anos de estrada com um show especial. A apresentação acontecerá no dia 1º de agosto, às 20h, no teatro Zulmira Canavarros, anexo à Assembleia Legislativa de Mato Grosso. A entrada é gratuita, mas a produção convida os fãs a doarem brinquedos novos ou seminovos.

# Cachoeira Serra Azul interdita para banho

A cachoeira localizada entre Nobres e Rosário Oeste foi interdita para banho no dia 15 de julho e não tem data definida para retomada

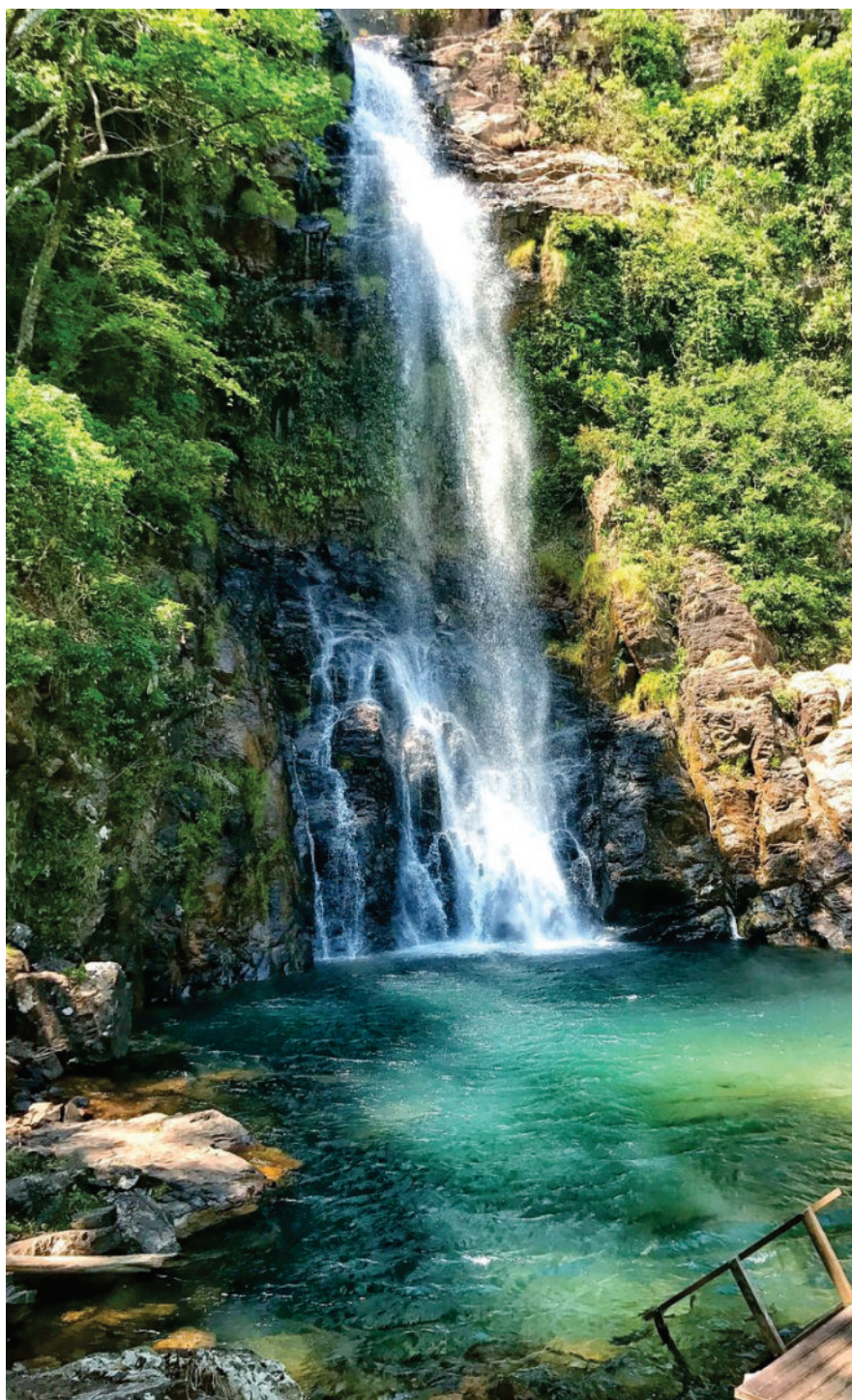
## Da Redação

A cachoeira Serra Azul, conhecida por suas águas azuis cristalinas e belas paisagens naturais, foi interdita para banho no dia 15 de julho. Localizada no Sesc Serra Azul, entre os municípios de Rosário Oeste e Nobres, a aproximadamente 130 km de Cuiabá, é um dos principais atrativos turísticos de Mato Grosso.

Segundo a assessoria do Sesc Pantanal, responsável pela administração do local, a interdição é necessária para a realização de intervenções de segurança. Durante esse período, os visitantes poderão acessar a cachoeira apenas para contemplação, sendo proibidos os banhos e mergulhos.

Apesar da interdição, os turistas não ficarão sem opções para se refrescar. O banho será realocado para o riacho Serra Azul, que fica no caminho para a cachoeira e pertence à mesma corrente de água. Os visitantes poderão desfrutar da trilha até o riacho, apreciar a cachoeira Serra Azul do deck e descer de tirolesa.

Para chegar à cachoeira Serra Azul, os visitantes precisam percorrer uma trilha de 800 metros e subir uma escadaria com 470 degraus. Com uma queda de 45 metros, forma uma piscina natural de águas azuis com 6 metros de profundidade.



Segundo a assessoria do Sesc Pantanal, responsável pela administração do local, a interdição é necessária para a realização de intervenções de segurança.

A assessoria do Sesc Pantanal não informou uma data exata para o fim das intervenções e a retomada dos banhos na cachoeira. No entanto, garantiu que,

após as adequações, a flutuação no lago formado pela cachoeira será permitida novamente.

# Doenças da mente têm se alastrado no país

Após a Covid-19 o número de ansiedade e depressão teve grande aumento

**As doenças mentais têm afetado jovens e adultos, mas no Brasil não há políticas públicas eficazes para atender a população de modo geral**

Por **Jean Gusmão**

Nos últimos anos, as doenças mentais têm aumentado significativamente no Brasil, especialmente durante a Covid-19, com transtornos de ansiedade e depressão se manifestando em larga escala entre adolescentes, jovens e adultos. Um dos principais fatores causadores é a ansiedade, frequentemente desencadeada pela pressão social e frustrações emocionais.

No entanto, no Brasil, há uma carência de políticas públicas direcionadas para aqueles que enfrentam problemas de saúde mental. Os tratamentos mais eficazes são frequentemente encontrados nos consultórios privados.

“

*Essas doenças mentais estão sendo agravadas pela própria sociedade porque existe uma cobrança muito grande”*

Atualmente, os hospitais públicos no Brasil, especialmente em Cuiabá, enfrentam escassez de profissionais da psiquiatria.

Diante disso, a psiquiatra Luciana Arcos, que está na profissão há mais de vinte anos, já trabalhou no Sistema Único de Saúde (SUS), mas hoje está atuando na iniciativa privada, enfatiza que essas doenças vêm sendo causadas pela própria sociedade.

“Essas doenças mentais estão sendo agravadas pela própria sociedade porque existe uma cobrança muito grande. Você precisa ser perfeito no trabalho, tudo tem que ser excelente, então você

não tem a resiliência para aceitar críticas. No final das contas, se algo der errado e você receber uma crítica, vai se sentir muito mal. Mas qual o problema em receber uma crítica? Se está errado ou se dá para melhorar, só que as pessoas não conseguem lidar com os sentimentos, e é aí onde começam a surgir as patologias", pontua Luciana.

Atualmente, a sociedade está imersa em cobranças por resultados, o que é um dos principais fatores para que jovens e adultos desenvolvam doenças mentais. Muitos enfrentam dificuldades em lidar com as pressões ao longo da vida, seja nos estudos, no trabalho, nos relacionamentos amorosos ou em outros aspectos. Para obter resultados, começam a sofrer especialmente com as frustrações da vida. Portanto, é urgente aprender a lidar com os sentimentos durante a transição da adolescência para a vida adulta, que ocorre entre 17 e 30 anos. Com isso, há uma crescente demanda por clínicas de psicologia.

Entretanto, a psiquiatra ressalta que, antigamente, os jovens não sofriam tanto com problemas de saúde mental, pois viviam em uma época diferente, na qual as prioridades e responsabilidades eram distintas.

"Antigamente, as pessoas não tinham tanta ansiedade nem depressão, pois as prioridades de vida eram diferentes. Hoje, um jovem de 18 ou 20 anos tem preocupações distintas. Antigamente, uma pessoa nessa faixa etária estava preocupada em ter uma casa, trabalhar e pagar suas contas. Hoje, muitos jovens ainda vivem com os pais e nunca trabalharam. Suas preocupações incluem o que farão no final de semana, e é assim que a vida tem sido."

Além disso, um dos fatores agravantes para o desenvolvimento de doenças mentais foi a pandemia de Covid-19, durante a qual as pessoas tiveram que ficar mais reclusas em suas casas devido ao isolamento necessário. Com isso, perderam a rotina de socializar com outras pessoas. Diante dessa situação, muitos desenvolveram depressão, medo, ansiedade e insegurança, tudo isso causado pela quarentena nesse período.

«O que acontece é que esses problemas já existiam antes, mas com a pandemia, as pessoas ficaram muito reclusas dentro de casa. Essa reclusão fez com que elas entrassem em contato com seus sentimentos. Quando você trabalha, estuda e passeia com seus amigos,



“

*Cada pessoa é única, e cada caso também. Se eu atendo um paciente com sintomas leves, o necessário é fazer terapia. No entanto, se chega um paciente com sintomas mais graves, como crises de ansiedade, é preciso considerar o tratamento com medicação*

”

não tem tempo para olhar para dentro de si. Quando você começa a fazer isso, começa a ver coisas que não gosta, que não queria ou que gostaria que fossem diferentes. Assim, você começa a desenvolver problemas", explica Luciana.

A psiquiatra Luciana destaca ainda a importância de ter um propósito na vida. Participar de um curso, praticar atividades físicas ou planejar uma viagem são essenciais. Sem um objetivo, as chances de desenvolver depressão aumentam significativamente.

A depressão precisa ser tratada com seriedade, e o uso de medicamentos varia conforme o paciente e a gravidade

dos sintomas. Casos leves podem ser tratados com terapia, enquanto os mais graves necessitam de medicação, especialmente para aqueles que sofrem de crises de ansiedade com reações físicas intensas.

"Cada pessoa é única, e cada caso também. Se eu atendo um paciente com sintomas leves, o necessário é fazer terapia. No entanto, se chega um paciente com sintomas mais graves, como crises de ansiedade, é preciso considerar o tratamento com medicação, pois essa pessoa apresenta reações físicas", enfatiza. Luciana ressalta também que o tratamento das doenças mentais não pode se



## A doutora Luciana Arcos destaca a falta de políticas públicas na área da psiquiatria



basear apenas em medicamentos. Para ela, o essencial é realizar terapias, a fim de explorar as causas que levaram os pacientes a desenvolver os sintomas. Todas as doenças mentais têm uma razão subjacente. A mudança ocorre quando as pessoas buscam evolução pessoal, rompendo um ciclo repetitivo em suas vidas.

Com o aumento das doenças mentais no Brasil, o país enfrenta dificuldades em oferecer suporte por meio de políticas públicas voltadas para as pessoas que sofrem com essas condições. Além disso, há um desafio preocupante: as próprias pessoas frequentemente não buscam ajuda, o que contribui para o crescimento dos problemas de saúde mental no país.

“O maior desafio para o futuro da saúde mental no Brasil é a necessidade de maior empatia e preocupação com o próximo, combatendo o individualismo na sociedade. A tecnologia também influencia a saúde mental, especialmente entre os adolescentes, e deve ser utilizada de forma equilibrada”, enfatiza Luciana.

Infelizmente, não existem políticas públicas eficazes no Brasil voltadas para o cuidado com a saúde mental. Há uma escassez de médicos e medicamentos no SUS, com hospitais públicos ofere-

cendo apenas os remédios mais baratos e, muitas vezes, sofrendo com a falta desses medicamentos. Isso compromete o trabalho dos profissionais da psiquiatria devido à falta de investimentos.

“Não há psiquiatras suficientes para atender à demanda, nem sempre há medicação disponível para os pacientes. Às vezes, até existem medicamentos, mas são os mais baratos que estão em falta. Na realidade, o SUS carece de políticas públicas eficazes e enfrenta uma falta de investimento”, pontua.

Luciana ainda ressalta que a falha no SUS no tratamento de doenças mentais resulta da falta de atenção dos políticos brasileiros a essa questão, deixando muitos pacientes sem assistência adequada. Além disso, há poucos profissionais disponíveis para atender à demanda, e a maioria dos tratamentos é acessível apenas na rede particular. Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) no setor público enfrentam alta demanda, o que dificulta um atendimento eficaz.

Apesar disso, atualmente a mídia

desempenha um papel importante na quebra do tabu relacionado às doenças mentais. Ela tem contribuído para desmistificar os casos de depressão, combatendo o preconceito e incentivando as pessoas a buscar tratamento.

Portanto, a psiquiatra Luciana aconselha que as pessoas que estão enfrentando problemas de saúde mental busquem ajuda profissional desde o início da doença, pois isso pode evitar complicações maiores na vida delas.

“Para não desistir, é importante que a pessoa que está sofrendo entenda que o que ela tem é uma doença, e muitas delas têm cura. Mesmo que algumas não tenham, a maioria pode ser tratada, e existe ajuda disponível. É fundamental que ela não desista de procurar apoio, pois muitos sofrem sozinhos por não buscarem ajuda”, finaliza Luciana.

Atualmente, as residências médicas em psiquiatria estão em alta demanda no país, com muitos profissionais da saúde buscando se especializar nessa área.

# O boom das corridas de rua em MT



Após a pandemia, a febre da corrida voltou com tudo

**Cuiabá é uma das capitais do Centro-Oeste mais organizadas para a realização de corridas de rua. Em 2019, a cidade chegou a realizar 96 corridas**

Por **Jean Gusmão**

**A** corrida de rua é um esporte democrático com origem na Grécia, praticado há milhares de anos. É uma atividade que atrai muitas pessoas adeptas às atividades físicas, principalmente em busca do bem-estar e da saúde. No estado, a prática desse esporte tem crescido muito nos últimos anos, especialmente em Cuiabá, onde são realizadas várias corridas, tanto de organização pública quanto privada. A capital possui a maior corrida de rua do Centro-Oeste do Brasil, que conta com 15 mil competidores.

Entretanto, as corridas de rua organizadas por entidades privadas têm um custo elevado, o que gera a necessidade de patrocinadores para cobrir as despesas, incluindo os procedimentos burocráticos exigidos pela legislação. É

difícil arrecadar todo o dinheiro necessário apenas através das inscrições.

Júnior de Assis, conhecido como Júnior Guerreiro, é um dos principais organizadores de corridas de rua em Cuiabá e no interior. Ele é fundador e diretor da Morro, uma empresa especializada na organização desses eventos. Júnior destaca que não é possível realizar uma corrida barata devido aos altos custos, ressaltando a importância dos patrocinadores para a viabilidade das corridas.

«Muita gente que corre não tem noção dos recursos e das pessoas envolvidas no esporte. Eles acham que a corrida virou um negócio e que todo mundo está ganhando dinheiro com isso. Difícilmente você conseguirá arrecadar dinheiro suficiente com inscrições para

“

*Os benefícios de correr incluem a liberação de endorfina, um hormônio que é geralmente produzido durante o sexo, a diversão e também no esporte”*



**A Morro MT é uma das principais organizadoras de corridas em MT**

pagar uma corrida. O que sustenta as corridas hoje são os patrocinadores", pontua Júnior.

As corridas trazem benefícios à saúde física e psicológica, melhorando a qualidade de vida e promovendo o bem-estar social. Muitos participantes já incorporaram a prática desse esporte em sua rotina diária, treinando três vezes por semana e formando grupos de corredores. Cerca de 60 a 70% dos participantes das corridas de rua já praticam a corrida regularmente, geralmente às terças, quintas e sábados.

"Os benefícios de correr incluem a liberação de endorfina, um hormônio que é geralmente produzido durante o sexo, a diversão e também no esporte. Ele causa uma sensação de bem-estar e, até certo ponto, pode ser viciante. Quando você faz algo que é bom, fica cheio de adrenalina", explica Júnior.

Atualmente, as corridas têm suas regras e regulamentos que devem ser cumpridos. Para participar, é necessário ter pelo menos 14 anos para correr 5 km, 16 anos para até 9 km, e 18 anos para distâncias acima de 10 km. Algumas maratonas de 42 km exigem que o atleta tenha 21 anos. Em Cuiabá, existe um Termo de Ajustamento de Conduta (TAC) imposto pelo Ministério Público que determina que nenhuma corrida pode começar depois das 7 horas, devido

“  
*A gente vai diversificando os percursos para agradar ao público. Às vezes, colocamos subidas para desafiar os competidores”*

ao calor. Na capital, há diversas corridas, com a mais desafiadora sendo a Corrida do Legislativo, que possui muitas subidas e 8 km de distância, e a mais fácil sendo a Corrida na Orla do Porto, com um percurso plano de 5 km. As corridas variam em número de participantes, com a menor atraindo cerca de 300 pessoas e a maior, a Corrida do Bope, contando com 5.500 participantes, entre adultos e crianças. Outras corridas incluem a

Corrida da Prevenção de Doenças Renais, Corrida das 4 Estações, Corrida Ser Família, Corrida Educação, Corrida Independência e Corrida Hallow. Além disso, a trail running, ou corridas em trilha, também é praticada em Cuiabá. A cidade conta ainda com três meias-maratonas de 21 km. No primeiro semestre, há várias corridas em março e abril, enquanto no segundo semestre a maioria ocorre em outubro e novembro.

"A gente vai diversificando os percursos para agradar ao público. Às vezes, colocamos subidas para desafiar os competidores. A corrida mais difícil de Cuiabá é a Corrida do Legislativo, com muitas subidas ao longo dos 8 km", pontua.

Hoje um evento de corrida de rua particular tem seus custos na inscrição, que podem variar entre corridas gratuitas e pagas, de R\$ 30 a R\$ 150, com algumas chegando a quase R\$ 300. No entanto, há reservas de vagas destinadas a pessoas com deficiência, que ficam isentas de pagar a inscrição.

Recentemente, a organizadora Morro, sob a coordenação de Júnior Guerreiro, trouxe para Mato Grosso o Circuito das 4 Estações, uma franquia presente em cinco países, incluindo Bolívia, Argentina, Chile e Estados Unidos. A inscrição para o evento foi de R\$ 140, e mais de mil atletas participaram,



### Júnior Guerreiro planeja expandir para atingir todo o Centro-Oeste

atraindo um público significativo. Durante o evento, equipes de corredores montaram suas tendas, criando um ambiente vibrante e bem organizado.

Com o crescimento das corridas na capital, a prática do esporte se expandiu para outras cidades do estado. Prefeituras locais têm começado a organizar eventos semelhantes em municípios como Nova Brasilândia, Campo Verde, Rondonópolis, Peixoto de Azevedo e Chapada dos Guimarães, além de outras cidades do estado.

Portanto, Júnior destaca que a legalização de uma corrida de rua em Cuiabá requer um investimento financeiro significativo para obter as autorizações dos órgãos fiscalizadores. Além disso, é necessário cumprir com os regulamentos e documentos exigidos pela federação, que estipula a necessidade de pontos de água a cada dois quilômetros e meio de percurso para os atletas.

“Em Cuiabá, para legalizar uma

corrida hoje, você gasta quase 16 mil reais apenas com a legalização. Isso inclui taxas da prefeitura, da Secretaria de Mobilidade e da Federação de Atletismo. Para obter os alvarás desses órgãos, é necessário ter seguro para os atletas, UTI móvel e uma série de outros serviços que precisam ser contratados para completar o processo e obter o licenciamento total da corrida”, aponta.

A organizadora Morro, sob a direção de Júnior Guerreiro, pretende expandir os eventos de corrida para outros estados, introduzindo uma nova abordagem para grandes eventos de corrida. “A gente tem um plano de expansão focado no Centro-Oeste, com a intenção de promover eventos próprios, incluindo promoções e eventos temáticos. Estamos concentrados na organização e execução desses projetos, com um foco especial em corridas temáticas que visam à diversão”, finaliza Júnior Guerreiro.

“

*A gente tem um plano de expansão focado no Centro-Oeste, com a intenção de promover eventos próprios, incluindo promoções e eventos temáticos”*

# Uma viagem ao tempo da cuiabania

Exposição une passado, presente e futuro da capital cuiabana em cidade cenográfica

Por Rosangela Milles

O estacionamento do Teatro do Cerrado Zulmira Canavarros, da Assembleia Legislativa de Mato Grosso (ALMT), é palco da imersão Cuiabá Digoreste, que alia tecnologia e cenário cenográfico para uma viagem ao tempo da cuiabania.

A exposição promove um encontro entre presente, passado e futuro, por meio de monumentos e personalidades históricas da capital. A visitação promove um passeio pela cidade cenográfica, que inclui reproduções da Praça da República, Casa de Bem-Bem, Assembleia Imperial e a antiga Catedral Basílica do Senhor Bom Jesus.

Além disso, os visitantes têm a oportunidade de fazer uma viagem ao túnel do tempo no bondinho, usando óculos de realidade virtual. No local foi montada uma praça de alimentação com comidas típicas, doces, bebidas e atrações musicais.

A produtora cultural e idealizadora do evento, Carlina Rabello, afirmou que a imersão Cuiabá Digoreste apre-



senta não só a história política, mas a história do estado.

“Abrimos à visitação aqui na Assembleia Legislativa, que cedeu esse espaço para mostrarmos o quanto nós precisamos investir nas futuras gerações. O que a gente vê é que o jovem de hoje já não tem mais interesse por sua história, sua cultura. Nós utilizamos a tecnologia, através de uma viagem por realidade virtual”, explicou Carlina.

“O visitante poderá também conhecer um pouquinho como foi a sede da Assembleia Legislativa em 1835, data de sua instalação, quando foi promulgada uma lei importante que transformou Cuiabá na capital da província, uma lei imperial. Nós colocamos Liu Arruda lá dentro, pois ele representa o povo cuiabano”, finalizou Carlina.

Vital Siqueira, que faz a personagem da Comadre Pitu, falou da importância desse evento para a cuiabania. “Um evento como esse sempre é muito bom para todos, tanto para o artista, quanto para as pessoas que moram em Cuiabá, sem falar para os cuiabanos, porque traz lembranças. Cuiabá Digo-reste traduz tudo que é de bom e belo”, enalteceu Vital.

A superintendente do Instituto Memória do Poder Legislativo (IMPL), Mara Regina Visnadi, disse que o Instituto Memória apoia eventos como esse, pois proporcionam um resgate histórico, por meio de imersão tecnológica e cultural.

“Essa é uma nova maneira de mostrar a relevância dos marcos culturais e históricos da cidade. Os jovens de hoje em dia estão acostumados com o celular, com a tecnologia, com a mídia. Então, eles vão adorar ver essa história de Cuiabá com os óculos de realidade virtual, nessa imersão tecnológica, cultural, histórica, e é uma coisa que eles não vão esquecer, porque, quando a gente visualiza, a gente memoriza mais. Venham visitar e tragam a família. Escolas que queiram conhecer a exposição, entrem em contato com o Instituto Memória, que a gente vai fazer essa imersão tecnológica na história de Cuiabá, valorizando a cultura de Cuiabá”, disse Mara.

O presidente da ALMT, deputado Eduardo Botelho (União), disse que a imersão Cuiabá Digo-reste destaca a necessidade de preservar a história e a cultura cuiabana. “É uma viagem no tempo. Você entra ali, coloca os óculos e faz a imersão nos tempos antigos, desde o descobrimento, Guerra do Paraguai, instalação da primeira Assembleia



“ *Um evento como esse sempre é muito bom para todos, tanto para o artista, quanto para as pessoas que moram em Cuiabá, sem falar para os cuiabanos, porque traz lembranças*”,  
Vital Siqueira

”

Legislativa até os atuais de Cuiabá. É muito legal, todos que puderem, venham aqui para assistir, para fazer realmente essa imersão na história, esse mergulho na nossa história. Colocamos à disposição da população esse espaço dentro da área da Assembleia Legislativa, que é a casa da cidadania”, finalizou Botelho.

O evento ocorre de quinta-feira a domingo, das 18h às 23h, e se estende até o mês de setembro. O valor do passaporte antecipado inteiro é R\$ 100. A meia entrada, R\$ 50. E o ingresso solidário, R\$ 50 (mais um quilo de alimento). **Para adquirir os ingressos, acesse o site cuiabadigo-reste.webacellar.com.br.**

# Um cochilo pode salvá-lo de noites maldormidas no fim de semana?

**Saiba como o sono pode influenciar na sua saúde e na sua rotina diária**

Por Poliana Casemiro

**B**oas noites de sono são o segredo para uma semana com energia. Mas, se você teve um fim de semana agitado e, com isso, dormiu pouco, esse não é o fim da sua semana. Os especialistas explicam que uma balada, show ou date que não o deixaram dormir não são um problema, desde que isso não seja regra.

Dormir é essencial para a sua saúde física e mental. É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras, repõe as energias e regula o metabolismo. Por isso, é importante que ter um sono de qualidade seja rotina.

**O que fazer quando se tem uma noite maldormida?**

Por muito tempo se ouviu falar que uma pessoa precisava dormir por pelo menos oito horas. Isso não é verdade, o tempo varia de pessoa para pessoa e até com a idade. Adolescentes, por exemplo, precisam dormir mais que um adulto.

**Saiba quais são os prejuízos da privação de sono**

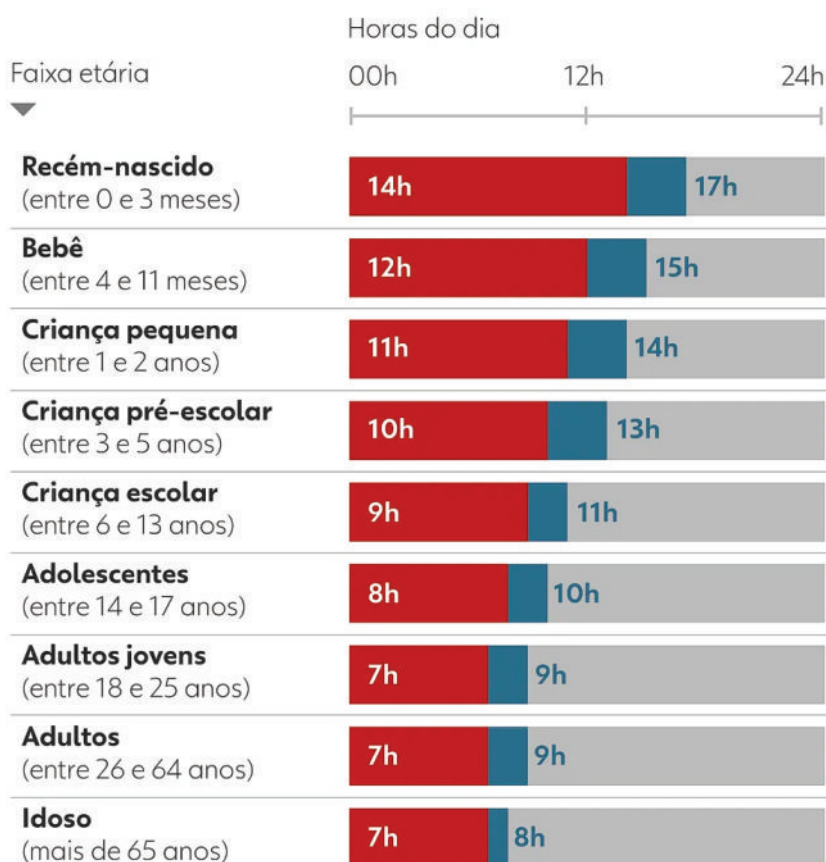
Os especialistas explicam que o sono reparador é aquele que faz você

## Quantas horas devemos dormir ao longo da vida?

Necessidade de horas de sono é variável, mas há uma média para cada faixa etária

■ Mínimo de horas de sono recomendadas

■ Máximo de horas de sono recomendadas



**g1** Fonte: National Sleep Foundation  
Infográfico elaborado em: 07/02/2023

**Confira quantas horas é preciso dormir de acordo com a idade**

**“Dormir é essencial para a sua saúde física e mental. É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras, repõe as energias e regula o metabolismo”.**

acordar disposto no dia seguinte, sem sonolência. Se você consegue ter isso a semana toda, mas neste fim de semana não conseguiu e a semana começou com sono extra, isso não é o fim da semana produtiva.

**ATENÇÃO:** Se isso se repete todos os fins de semana, isso não é considerado pontual e pode sim ser prejudicial à saúde. Não há como recuperar o sono de noites maldormidas, mas há como minimizar os impactos até que você possa ter uma noite bem dormida.

Imagine uma situação: você consome 1200 calorias por dia e passou um dia inteiro sem comer. No dia seguinte, comer 2400 calorias não é a solução para repor a comida não ingerida no dia anterior – o corpo, inclusive, não suportaria. O que você pode fazer é repor alguns nutrientes, com porções menores.

A mesma coisa acontece com o sono. Segundo John Fontenele, médico e neurocientista que pesquisa o sono, uma noite maldormida não pode ser recuperada, mas um cochilo pode salvá-lo de uma noite maldormida.

O especialista explica que o principal problema para quem não dormiu algumas noites são os efeitos: irritabilidade, cansaço ao longo do dia, que atrapalha em atividades que exigem concentração e até problemas com a habilidade motora. O que pode ser minimizado com um longo cochilo à tarde.

Não dá para compensar, mas dá para minimizar os efeitos da privação do sono que ficam evidentes no dia a dia. O ideal é um cochilo de até uma hora, aquela pausa depois do almoço pode ser revigorante para quem não teve uma noite completa de sono.

O cochilo de uma hora é indicado porque com esse tempo a pessoa consegue chegar ao sono profundo, que leva em média 35 minutos para ser alcançado e tem maior poder reparador.

O médico explica que não se deve dormir mais do que isso após noites maldormidas, para não prejudicar o próximo sono.

Depois disso é importante que as próximas noites de sono sejam completas e os impactos da falta de sono do fim de semana não vão se estender pela semana.

### Você tem dormido bem?

Você dorme no transporte público no caminho para o trabalho? Dorme lendo um livro? No sofá, no trabalho? Enquan-

## Uma boa rotina de sono é essencial para a saúde



to alguém conversa com você? Isso pode ser um sinal de que você não tem um sono de qualidade.

**ATENÇÃO:** Dormir mal não é só demorar a pegar no sono e, com isso, ter menos horas dormidas. É também conseguir pegar no sono, mas acordar muito antes da hora naturalmente e acordar com frequência ao longo da noite.

O médico explica que a dificuldade com as noites de sono é um sinal de problema de saúde. O sono não é instintivo, ou seja, não acontece quando a pessoa quer, mas depende de um processo que ocorre no nosso sistema nervoso. A dificuldade para dormir significa que algo não vai bem e é preciso ajuda médica.

Se as noites maldormidas são algo crônico, isso é perigoso porque pode levar a doenças cardiovasculares, do metabolismo e até gastrointestinais. O sono é essencial em qualquer fase da vida e não pode ser negligenciado.

### Como ter uma boa noite de sono

Vá para a cama com sono e saia da cama se não conseguir dormir após 30 minutos.

Não leve eletrônicos para a cama (celular e tablets) e tente desligar a TV. Mantenha o quarto escuro e silencioso, em uma temperatura confortável. Não consegue dormir no escuro total? Prefira as lâmpadas amarelas, vermelhas ou laranja.

Evite o uso de medicações para o

“

*O cochilo de uma hora é indicado, porque, com esse tempo, a pessoa consegue chegar ao sono profundo, que leva em média 35 minutos para ser alcançado e tem maior poder reparador.*

sono sem prescrição médica. Melatonina também só com indicação.

Evite discussões ou atividades estressantes antes de dormir.

Realize atividades prazerosas e que proporcionem relaxamento ao corpo e mente, como ler um livro, meditar, ouvir música.

Evite café e bebidas alcoólicas próximo do horário de dormir.

Faça refeições leves à noite.

Não deixe o relógio ao lado da cama.

Tenha uma rotina: vá para a cama e acorde na mesma hora todos os dias.

# Moradores sonham com revitalização de bairro histórico

O Araés é um dos primeiros bairros da capital cuiabana e está precisando de atenção

Por Vanessa Moreno

**N**o coração de Cuiabá, entre as avenidas Miguel Sutil e Rubens de Mendonça, está o bairro Araés. Historicamente importante, o bairro é um dos percussores da capital e um reduto central com áreas verdes preservadas que, infelizmente, estão em estado de abandono.

Dois córregos cortam o bairro Araés: o córrego da Prainha e o córrego do Sargento. Com o crescimento urbano desordenado, esses cursos d'água transformaram-se em esgotos a céu aberto, uma triste realidade para os moradores que vivem lá e ainda veem potencial de revitalização no local.

Ao redor dos córregos, árvores frondosas, como cajueiros e mangueiras, ainda resistem, oferecendo a única paisagem agradável em meio ao descaso. O bairro, que poderia ser um espaço de lazer e saúde para os habitantes de Cuiabá, está repleto de placas de "vende-se" nas casas, refletindo a falta de esperança dos moradores.

Gervane de Paula, renomado artista local, é uma das vozes ativas na defesa da revitalização do bairro. "Eu nasci aqui no Araés. Na frente passava um córrego, que agora é uma rede de esgoto. Nos anos 70, houve o Projeto Cura, que canalizou toda a rede de esgoto para esse canal, afetando gravemente o rio Cuiabá", relata Gervane.

Ele destaca como o Araés influenciou sua obra. "As primeiras paisagens que apareceram nas minhas pinturas foram as paisagens aqui do Araés, e também as festas populares que aqui acontecem".

Gervane é um artista multifacetado que trabalha com pintura, escultura e instalações, sempre refletindo sobre os ecossistemas e a cultura local. Desde sua primeira exposição no Museu de Arte Moderna do Rio de Janeiro, em 1982, sua obra ganhou reconhecimento nacional. A sua moradia e os seus ateliês de arte estão localizados no bairro Araés, em frente ao córrego do Sargento.

Outro morador e defensor do bairro é o músico Milton Pereira de Pinho, conhecido como Guapo, que também expressa sua frustração. "Eu sou morador do Araés, e outros grandes artistas moram aqui. Entra prefeito, sai prefeito e continua essa bagunça", desabafa. Ele acredita que a revitalização dos córregos poderia transformar o bairro: "O córrego da Prainha podia ser cuidado para ser um lugar de caminhada, eventos, leitura, com bancos para as pessoas. As árvores já estão aqui, só precisa arrumar".

A comunidade do Araés acredita que a revitali-



Moradores do bairro Araés continuam a lutar pela revitalização de seus espaços



A comunidade acredita que, com um pouco de investimento e atenção, o bairro pode florescer novamente



O entorno dos córregos é adornado com muitas árvores preservadas

zação pode ser simples, com uma limpeza adequada, grama, pista de caminhada, iluminação, bancos de praça e a recuperação do campo de futebol.

“Um campo de futebol aqui abandonado cheio de mato, isso não custa caro para arrumar”, conclui Guapo, cantando um rasqueado embaixo de um pé de mangueira às margens do que sobrou da Prainha.

Guapo, além de músico, é premiado como 'Mestre da Cultura Popular' pelo Ministério da Cultura e um dos mais importantes pesquisadores das tradições mato-grossenses.

### O córrego da Prainha

O córrego da Prainha, um dos principais de Cuiabá, nasce entre os bairros Alvorada e Consil, com o passar dos anos, se transformou em um dos maiores poluidores do rio Cuiabá.

No passado, o córrego era conhecido pelos indígenas Bororo como Ikuiêbo ("córrego das estrelas"), pois era um rio a céu aberto, com águas limpas e que tinha todo seu potencial explorado pela população até meados do século 19. Relatos históricos indicam que suas águas eram utilizadas para pesca, lavagem de roupas, banho e abastecimento de água potável.

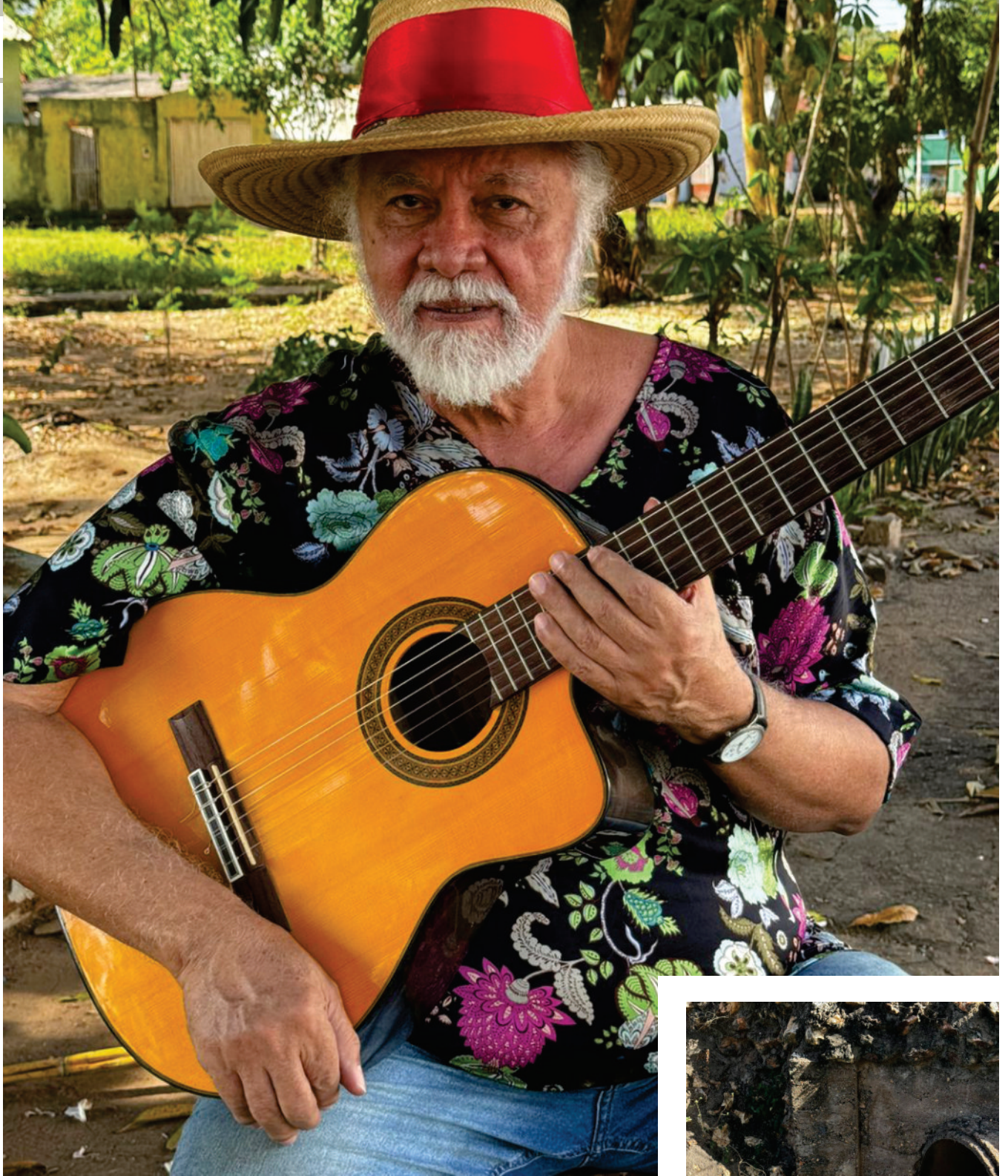
A região do córrego foi significativa na exploração de ouro, atraindo garimpeiros como Miguel Sutil devido à abundância de ouro de aluvião. Esse garimpo se tornou o primeiro de Cuiabá, e o local tinha um valor cultural e econômico



Gervane de Paula mantém sua moradia e seus ateliês no local

“

*As primeiras paisagens que apareceram nas minhas pinturas foram as paisagens aqui do Araés, e também as festas populares que aqui acontecem”*



*Guapo também é morador do local e sonha com a revitalização do espaço público*

considerável. No final do século 18 e início do século 19, o córrego da Prainha também servia como via de acesso ao rio Cuiabá, sendo navegado por pequenas embarcações tradicionais indígenas. No entanto, com a urbanização intensa a partir do século 19, o córrego foi gradualmente poluído com lixo e esgoto.

Entre 1975 e 1979, durante a gestão do prefeito Rodrigues Palma, o córrego foi canalizado para controlar a poluição

e as inundações frequentes causadas pelo lixo acumulado. Embora essa medida tenha sido vista como necessária na época, ela resultou na perda de um recurso natural importante, transformando o córrego em um canal de esgoto. Hoje, o córrego da Prainha é uma memória escondida sob as estruturas urbanas de Cuiabá, refletindo um conflito entre progresso urbano e preservação ambiental e cultural.



*A Prainha, que já teve grande potencial, hoje é só mais um esgoto a céu aberto*

As apresentações começam sempre a partir das 18 horas; BNegão será uma das atrações



## Circula Festival no Pantanal Shopping

Toda sexta-feira a Rua do Pan terá uma atração musical diferente

**P**ara esquentar o público até o Festival Vambora, que chega à 4ª edição nos dias 6 e 7 de setembro, no estacionamento da Arena Pantanal, o Circula Festival ocupa a Rua do Pan, no Pantanal Shopping, com muita música em shows e discotecagens com entrada gratuita. Os eventos são semanais, toda sexta-feira, sempre com duas atrações diferentes. A abertura aconteceu no dia 19 de julho, com a cantora Queila Ribeiro e o DJ Chabox.

Assim como no line-up do Festival Vambora, que conta com Chico César, Gaby Amarantos, Planet Hemp, MC Soffia e Cynthia Luz como atrações principais, o palco do Circula Festival vai receber a mistura de ritmos de cada uma das duplas convidadas. Em 5 de setembro, a Rua do Pan será pista para o Retumbo SoundSystem e o Bota Som de BNegão, que vem a Cuiabá também para se apresentar com a lendária banda Planet Hemp no Festival Vambora, que começa na noite seguinte, na Arena Pantanal.

"Bota Som" é um termo inventado

por Marcelo Yuka no final da década de 1990 para um tipo de discotecagem em que o artista mostra todo seu trabalho de garimpo musical. Além de promover a atração com um dos maiores artistas do rap brasileiro, o Circula Festival se configura como mais uma ação do Movimento Vambora para fomentar a cena matogrossense e colocar a música regional em evidência.

"Além de ser um esquentar para o Festival Vambora, o Circula tem como objetivo aproximar o público de artistas de Mato Grosso em diversos espaços de Cuiabá, como a Rua do Pan. Com esse tipo de iniciativa, gratuita, buscamos estimular a música local em sua diversidade. Por isso a proposta de mesclar nomes de diferentes ritmos, como do rap de Pacha Ana, o sertanejo com Viviane Cantarella, a MPB com Izafeh, o rock com Ton Leonel, o forró com Thales de Paiva e o samba do grupo Sasminina", destaca a presidente do Movimento Vambora, Silvana Cordova.

Com ambiente agradável para momentos com amigos ou em família, a

“

*Além de ser um esquentar para o Festival Vambora, o Circula tem como objetivo aproximar o público de artistas de Mato Grosso em diversos espaços de Cuiabá, como a Rua do Pan”, Silvana Cordova*

## A Rua do Pan é o palco do evento



Rua do Pan foi pensada para ser um polo gastronômico, com estabelecimentos dedicados a vários tipos de cozinha. Para deixar o espaço ainda mais acolhedor, manifestações culturais, como a música, foram agregadas ao local, tornando-o uma referência de gastronomia e lazer.

“Estamos muito felizes em poder contribuir e unir forças com este movimento, pois um dos nossos pilares é a promoção e incentivo à cultura local. Nesses 20 anos do Pantanal Shopping sempre buscamos agregar e apoiar eventos que destacam os artistas matogrossenses. O 'Circula Festival Vambora' tem essa característica. A entrada é gratuita e as portas da Rua do Pan estão abertas para receber a todos, tornando essas sextas-feiras algo muito especial”, disse o superintendente do Pantanal Shopping, César Moraes.

A programação completa do Circula Festival na Rua do Pan ainda tem Paula Shaira + Ton Leonel, em 26 de julho; Pacha Ana + Muluc, em 2 de agosto; Thales de Paiva + Xinn Beats, em 9 de agosto; DJ Pri Pires + Sasminina; Viviane Cantarella + Guedes, em 23 de agosto; e Chabox + P-Brother, em 30 de agosto.

**Festival Vambora de Mato Grosso para o Brasil.**



A 4ª edição do Festival Vambora já está com ingressos à venda, a partir de R\$ 30,00 pelo [shotgun.live/pt-br/festivals/festival-vambora-4](https://shotgun.live/pt-br/festivals/festival-vambora-4).

Com recente alteração nas datas dos shows da banda Planet Hemp e MC Soffia, o evento terá Chico César, Gaby Amarantos, Planet Hemp e Sarah Mitch no dia 6 de setembro (sexta-feira).

MC Soffia, Cynthia Luz, Calorosa e Keila se apresentam no dia 7 de setembro (sábado). As datas das demais atrações serão divulgadas em breve. Confira o line-up completo no Instagram @festivalvamboramt.

“**Estamos muito felizes em poder contribuir e unir forças com este movimento, pois um dos nossos pilares é a promoção e incentivo à cultura local”, César Moraes**

# Incêndio deixou o Shopping Popular completamente destruído

*O Shopping Popular de Cuiabá foi consumido pelas chamas rapidamente*

No último dia 15 de julho Cuiabá amanheceu coberta por uma nuvem de fumaça carregada de tristeza. Isso porque, durante a madrugada, um incêndio de grandes proporções devastou o Shopping Popular, em Cuiabá. O complexo, que abrigava mais de 600 lojas, foi completamente destruído. A tragédia deixou cerca de 3 mil comerciantes e suas famílias sem o sustento de seus lares.

***O local não contava com seguro.***

*O incêndio, que começou por volta das 2 horas, rapidamente tomou conta do shopping. Bombeiros foram acionados, mas as chamas se espalharam de maneira incontrolável, destruindo todos os estabelecimentos.*

A Polícia Civil, responsável pela investigação do caso, declarou que, não há indícios de que o incêndio tenha sido criminoso. As diligências e oitavas realizadas até agora não apontaram para o que teria causado a tragédia. A suspeita é de uma pane elétrica.

Diante da situação, o Ministério Público se reuniu com a Prefeitura de Cuiabá e a Associação dos Lojistas para discutir possíveis soluções e a transferência dos comerciantes para outros locais, visando minimizar os impactos econômicos e sociais da destruição do shopping. Com a intenção de proporcionar uma alternativa temporária para que os comerciantes possam continuar suas atividades enquanto se buscam soluções definitivas, ficou decidido que serão montadas barracas no Complexo





Dom Aquino, ao lado do shopping, para que eles possam recomeçar.

Em um gesto de solidariedade de toda a população cuiabana, estão sendo organizadas várias formas de ajudar, como divulgação gratuita de produtos, vaquinhas e um evento beneficente, que está sendo organizado com mais de 40 atrações, cujo objetivo é arrecadar fundos para os lojistas afetados pelo incêndio.



# Pontal do Araguaia constrói a maior fogueira do Brasil

Cidade de Mato Grosso supera recorde nacional com fogueira de 64 metros em celebração a São João

## Da Redação

A cidade de Pontal do Araguaia, em Mato Grosso, celebrou São João Batista, no dia 24 de junho, com a maior fogueira do Brasil. Com 64 metros de altura, superou o recorde anterior de 62,5 metros da cidade de São João, no Paraná.

O projeto, liderado pelo prefeito Adalcino Lopo, envolveu muitos trabalhadores, madeira de eucalipto de áreas autorizadas e caminhões guindaste alugados pela prefeitura para a construção.

Em 2023, Pontal do Araguaia já

havia batido o recorde regional com uma fogueira de 45 metros, atraindo cerca de 10 mil visitantes.

Este ano, a fogueira foi acesa no dia 29 de junho, durante o "Arriá do Pequi", que ocorreu de 27 a 29 de junho. O evento contou com shows nacionais, barracas com comidas típicas e outras atrações.

A conquista do recorde de maior fogueira do Brasil foi uma iniciativa para promover a cultura local e o turismo, atraindo visitantes de todo o país para o município.

“

*O projeto, liderado pelo prefeito Adalcino Lopo, envolveu muitos trabalhadores e usou madeira de eucalipto de áreas autorizadas*

GRUPO **III** **RDM**  
REDE DE MÍDIAS  
JUNTOS CONTRA A QUEIMADA!

**NÃO FAÇA**   
**QUEIMADAS,**  
O FOGO PODE VOLTAR CONTRA VOCÊ!

**QUEIMADAS PREJUDICAM A  
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**

Você pode denunciar

Batalhão de Emergências Ambientais

**0800 647 7363**

EMERGÊNCIA

**193**

GRUPO  
**III RDM**  
REDE DE MÍDIAS  
JUNTOS CONTRA A DENGUE!



# TODOS CONTRA A DENGUE



Coloque areia no  
prato das plantas.



Embale objetos que  
acumulem água.



Seque área que  
acumulem água.



Matenha a caixa  
d'água tampada e as  
calhas limpas.

## CADA UM DEVE FAZER SUA PARTE!