



SANTA RITA DE IBITIPOCA

Prefeitura inicia construção da Unidade Básica de Saúde no distrito de Paraíso Garcia

5



IBERTIOGA

Ronaldo Ramos da Silva assume como prefeito interino de Ibertioga

6

BARBACENA



Em reunião na sede da AMMA, prefeitos e secretários discutem retorno às aulas presenciais

11

Prazer em ler!

novamídia



RECICLE A INFORMAÇÃO. PASSE ESSE JORNAL PARA OUTRO LEITOR.

IBERTIOGA - MG - Ano XII - Nº 134 - 28 de maio de 2021 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Campo das Vertentes / Zona da Mata / Sul de Minas - 6.000 exemplares - @jornalnovamidia

ENTREVISTA

Alcimara Auxiliadora Andrade de Paula

Primeira mulher na direção do IF Sudeste MG Campus Barbacena

Alcimara é professora de Língua Portuguesa, foi eleita diretora do IF Sudeste MG - Campus Barbacena e vai comandar a instituição no período de 2021 a 2025. É a primeira vez em 110 anos que a instituição será comandada por uma mulher eleita. Em entrevista exclusiva ao Jornal Novamídia, Alcimara conta um pouco de sua trajetória vitoriosa. **PÁGINA 8**



Foto: DIVULGAÇÃO

JOMAPP

Soluções para o homem do campo
(32)3331-7082

ASSISTÊNCIA TÉCNICA 24 HORAS

Ordenhadeiras - Resfriadores de Leite - Implementos Agrícolas - Aquecedores Solares

DEPARTAMENTO DE VENDAS JOÃO BOSCO (32) 99983-8500	PÓS VENDA PRISCILA (32) 99914-8209	ASSISTÊNCIA TÉCNICA (32) 99916-8320 (32) 99922-2362
---	--	---

ACOMPANHE JOMAPP NAS REDES SOCIAIS

f Jomapp
i jomappbq

O PROBLEMA DOS LIXÕES

Erradicar os lixões no Brasil é questão de saúde pública



Foto: DIVULGAÇÃO

2

VIDA SAUDÁVEL

A importância de beber água regularmente e seus benefícios para a pele



Foto: DIVULGAÇÃO

12

Alta dos alimentos: confira soluções para economizar na cozinha **10**

Prefeito de Santa Bárbara do Tugúrio assume a presidência da AMMA **11**

Obesidade dos pets: conseguimos saber de quem é a culpa? **13**

GOSTARIA DE SABER SE ESTÁ IMUNE AO COVID-19?

*PÓS-INFEÇÃO
*PÓS-VACINAÇÃO
*DETECÇÃO DE ANTICORPOS DAS VARIANTES DO BRASIL, CHINA, REINO UNIDO E JAPÃO.

NOVIDADE! JÁ REALIZAMOS OS TESTES PARA DETECTAR OS ANTICORPOS NEUTRALIZANTES PARA O COVID!

INFORMAÇÕES: (32) 3332-1165/3051-1143
WHATSAPP: (32) 99195-8244/99148-0953

Sta. Terezinha
LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS
REFERÊNCIA EM ATENDIMENTO E CONTROLE DE QUALIDADE

www.laboratóriosantaterezinha.com.br **35ANOS**

MENOS DE R\$ 2,00 POR DIA*

PLANOS COMPLETOS COM CREMAÇÃO

LIGUE E FAÇA SEU PLANO (32) **3333-2222**

GRUPO ZELO | UNIDADE PLANAF BARBACENA - MG | GRUPO ZELO | UNIDADE PAZ ETERNA BARBACENA - MG

* Consulte condições



* Doutora em Estudos Literários / UFMG

Do direito à saúde e do direito ao silêncio

Não raras vezes a legislação brasileira traz-nos momentos que envolvem conflitos entre normas e, então cabe ao legislador estabelecer prioridades, a partir de critérios que elegem a norma que deve prevalecer. Ponto pacífico nesse sentido, por assim dizer, reside na supremacia da Constituição Federal de 1988, a Carta Magna, que fica acima de outros diplomas do nosso ordenamento jurídico – e com os quais visa à manutenção de uma convivência harmônica.

Pois bem, o artigo 6º da nossa respeitável Constituição prevê que são “direitos sociais: a educação, a saúde, a alimentação, o trabalho, a moradia, o transporte, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância, a assistência aos desamparados, na forma desta Constituição”. O referido artigo contém direitos que deveriam estar ao alcance de todos os brasileiros – e que, portanto, deveriam ser garantidos pelo Estado (entendendo-se, aqui, o termo Estado como o país).

Nessa esfera, o que temos acompanhado desde sempre, em nosso país, é justamente o oposto. A começar pela PEC dos gastos, lá do governo Temer, até chegarmos neste período de pandemia do coronavírus, a saúde vem sendo desprezada pelo(s) governo(s), e garantida somente pelos estados da federação – os quais não podem fazer muito, ao menos não de forma isolada. Seria preciso um vínculo bem estreito com o Ministério da Saúde e com a Organização Mundial da Saúde - OMS, para que tivéssemos soluções rápidas, ante a urgência e as emergências que o Covid-19 nos trouxe.

Ante as emergências, tivemos negligência. Enquanto os profissionais da saúde se desdobravam e se desdobram até hoje nos hospitais brasileiros, o debate que pairava em Brasília era outro, voltado para teorias sem fundamento, como os debates acerca da cloroquina, ou mesmo da aquisição ou não das doses de vacinas – que poderiam ter preservado milhares de vidas. Mas não. Acharam por bem decidir sem pressa, “a passos de formiga e sem vontade”, como diria Lulu Santos, como quem decide a cor da gravata, para combiná-la com a camisa.

E hoje, ante o direito à saúde, assistimos a uma Comissão Parlamentar de Inquérito - CPI que confere ao depoente o direito ao silêncio. Concordamos que o referido direito também reside na Constituição Federal, em seu artigo 5º, LXIII, como forma de autodefesa, ou “não autoincriminação”. Porém, enquanto os depoentes podem se calar para se preservarem de possíveis sanções, há mais de 400 cidadãos que foram condenados à doença – e ao irremediável silêncio do óbito. A esses, não foi dada outra escolha.

JORNAL
novamídia

O Jornal Novamídia é uma publicação de **PMV Comunicação Visual Ltda.**
CNPJ 11.930.342/0001-27 - Ibertioga - MG

Filiado ao **SINDIURI** - Sindicato dos Proprietários de Jornais, Revistas e Similares do Estado de Minas Gerais

Diretora administrativa e comercial: Viviane Resende de Araújo

Editor / Designer gráfico: Lucas Araújo Lemos

Colaboradores: Carmen Losano, Nelson Xavier, J. Marcos e Zazaga

Tiragem mensal: 6.000 exemplares - **Distribuição gratuita**

Impressão: O TEMPO
Serviços Gráficos
(31) 2101-3807

Circulação nas cidades: Ibertioga, Barbacena, Antônio Carlos, Bias Fortes, Santa Rita de Ibitipoca, Conceição de Ibitipoca, Santana do Garambéu, Piedade do Rio Grande, Madre de Deus de Minas, São Vicente de Minas, Andrelândia, Barroso, Dolores de Campos, Prados, Tiradentes, Santa Cruz de Minas, São João del-Rei, Coronel Xavier Chaves, Alfredo Vasconcelos, Ressaquinha, Desterro do Melo, Senhora dos Remédios, Alto Rio Doce, Cipotânea, Santa Bárbara do Tugúrio, Paiva, Aracitaba, Oliveira Fortes e Mercês.

Onde encontrar: Prefeituras e Câmaras Municipais, Associações e Entidades de Classe, Sindicatos, Clínicas e Consultórios, Farmácias, Supermercados, Restaurantes, Pousadas, Hotéis e em todos os anunciantes desta edição.

Endereço para correspondência:

Rua Abalém Jorge Sad, 60/102 - Bairro São Geraldo - CEP 36200-358 - Barbacena - MG

FIXO: (32) 3331-4633 - **CELULAR:** (32) 99983-1612 (Vivo) / 98411-8966 (Claro) / 98888-4633 (Oi)

Email: redacao@jornalnovamidia.com.br - publicidade@jornalnovamidia.com.br - Site: www.jornalnovamidia.com.br

O Jornal Novamídia não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados por seus colaboradores.

SAÚDE PÚBLICA



Por dia, mais de 200 mil toneladas de resíduos são produzidas no país

Erradicar os lixões no Brasil é questão de saúde pública

O Brasil gera, diariamente, cerca de 200 mil toneladas de resíduos sólidos. Deste montante, 35 mil toneladas terminam dispostas em lixões. Apesar de proibida, a prática ainda é comum - são mais de 2,7 mil lixões a céu aberto no País. Junto ao meio ambiente, a saúde das populações mais vulneráveis paga o preço do descarte inadequado. Para modificar o cenário, a alternativa é investir em novos modelos de manejo de resíduos.

Os números são do Sindicato das Empresas de Limpeza Urbana (SELUR). O diretor de Sustentabilidade do SELUR, Carlos Rossin, projeta um importante avanço no setor com a sanção do novo Marco Legal do Saneamento Básico. “Vai trazer sustentabilidade financeira aos investimentos”, afirma. Rossin ainda explica que a indústria de resíduos é uma indústria ambiental. “O nosso papel é antecipar os impactos que virão de produtos e formas de consumo, para melhor atender o usuário”, complementa.

Já o presidente da Associação Brasileira de Resíduos Sólidos e Limpeza Pública (ABLP), João Giansi Netto, critica a situação dos lixões. “É vergonhosa. Além de crime ambiental e das contaminações das águas subterrâneas, do solo e do ar, soma-se a realidade deprimente das pessoas que lá convivem, disputando a cada carga de lixo materiais para reciclagem e até alimento”.

A expectativa, de acordo com Giansi, é que mais de 2,5 mil municípios poderão erradicar os lixões com o novo Marco Legal do Saneamento Básico, discutido pelo ministro do Desenvolvimento Regional, Rogério Marinho, no Seminário Caminhos para o Desenvolvimento Sustentável da Indústria de Resíduos Sólidos no Brasil, ocorrido dia 19 de maio, em Brasília.

Termômetro

Com o objetivo de medir a adesão das prefeituras à Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS), o Índice de Sustentabilidade da Limpeza Urbana (ISLU), elaborado pelo SELUR, em parceria com a consultoria PwC Brasil, calculou em 2020 que quase a metade (49,9%) dos municípios brasileiros pesquisados ainda deposita resíduos irregularmente, em lixões. Segundo o estudo, mais de 17 milhões de brasileiros não têm coleta de lixo nas casas e apenas 4% dos descartes são reciclados.

O diretor de Sustentabilidade do SELUR alega que a razão principal dessa conjuntura está na preponderância de um modelo de custeio dos serviços de manejo de resíduos centrado no orçamento municipal. “A preponderância do modelo remanescente de custeio dos serviços de manejo de resíduos sólidos, centrado no orçamento municipal, suficiente, em regra, para cobrir apenas as despesas



com o afastamento dos resíduos dos centros urbanos, sem responsabilidade ambiental em lixões à céu aberto, compromete gravemente a saúde das populações socialmente vulneráveis, residentes nas periferias das cidades, e subtrai das gerações atuais e futuras o direito a um meio ambiente saudável e equilibrado”.

Rossin ainda explica que de acordo o ISLU, as cidades que romperam com este modelo de custeio e adotaram uma arrecadação específica por meio de tarifa ou taxa, são as que apresentam os melhores avanços em reciclagem e destinação final ambientalmente adequada em aterros sanitários.

Rotas tecnológicas

Instituída em 2010 no Brasil, a PNRS estabelece que os resíduos devem, obrigatoriamente, passar por processos de tratamento antes da sua disposição final em aterros.

A partir da legislação nasceu o termo rotas tecnológicas. “Isso abriu uma gama de alternativas de formas de gestão de resíduos, desde a mais simples, onde há a separação da matéria orgânica dos materiais recicláveis e rejeitos, até

as mais sofisticadas”, relata o presidente da ABLP.

Recentemente, há um enorme movimento entre as rotas tecnológicas - aponta Giansi - focado na recuperação energética dos resíduos sólidos, chegando à geração de energia elétrica através da incineração ou do aproveitamento do biogás - muito diferente da realidade nos lixões. “Os aterros sanitários são obras de engenharia, submetidas a rigorosos procedimentos, desde licenciamentos ambientais, à operacionalidade, à fiscalização com rígidos controles ambientais e, finalmente, às exigências técnicas para seu encerramento”, conclui.

Cadeia produtiva

O setor de manejo de resíduos sólidos também gera emprego e renda. Ele representa, no Brasil, cerca de 400 mil empregos diretos e um milhão de empregos indiretos. Os números correspondem a R\$ 10 bilhões por ano em folha de pagamento. Atuam na área profissionais de engenharia civil, ambiental, mecânica de produção, técnicos em coleta e saneamento, biólogos, ecólogos, economistas, administradores, especialistas em logística, entre outros.

YOLANDA ÓTICA

Um novo ponto de vista

Tel.: 3331-2667

Rua Norma Stefani, 43 (atrás do Fórum) - Centro - Barbacena - MG

FAZENDA&CIA
AGROPECUÁRIA E PET SHOP

Rações, insumos e medicamentos para grandes e pequenos animais
ENTREGAMOS EM TODA A REGIÃO

(32) 3346-1279 / (32) 99818-1888

agrofazendaecia@gmail.com

Rua Prefeito Jorge Rettore, 99 - Centro - Antônio Carlos - MG

BARBACENA

Deputado Doorgal Andrada resalta a **aprovação de auxílio aos mais pobres**

O deputado estadual barbacenense Doorgal Andrada destacou na última semana a lei aprovada pela Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) para conceder um auxílio emergencial de R\$ 600,00 às famílias mineiras em extrema pobreza, bem como para estimular a retomada da economia no Estado. O plano Recomeça Minas, como é conhecido o projeto aprovado, foi sancionado sem vetos pelo governador Romeu Zema no dia 21 de maio último e está pronto para ser implementado.

Segundo Doorgal Andrada, o auxílio deve ser pago em agosto, seguindo os critérios estabelecidos pela lei. “O objetivo desse auxílio que aprovamos na Assembleia é prestar um socorro emergencial às famílias mais vulneráveis, somado a outras iniciativas do governo federal”, pontua o deputado.

Na outra ponta, a da retomada da economia, o Recomeça Minas prevê descontos em multas e taxas para a quitação de dívidas tributárias, gerando recursos para o pagamento do auxílio emergencial e para medidas de estímulo à retomada de setores muito afetados



Foto: DIVULGAÇÃO

pela pandemia, como turismo, comércio e agricultura familiar.

“Nosso esforço é para garantir a infraestrutura necessária ao atendimento de saúde à população nessa crise sanitária da pandemia, mas também, de forma equilibrada, assegurar que haja condições de geração de emprego e renda para o sustento das pessoas”, afirma Doorgal Andrada.

De acordo com o deputado barbacenense, uma das

principais missões do Legislativo, agora, é debater e votar o projeto de lei relativo ao acordo com a Vale referente à indenização pelo desastre de Brumadinho. “O acordo envolve um volume muito grande de recursos, que permitirá ao governo investir em melhorias em todo o Estado. Isso também será muito importante para a vida dos mineiros”, finaliza Doorgal.

“Projeto Superar” dará suporte psicológico às pessoas que perderam entes queridos para a Covid-19

A Secretaria Municipal de Saúde Pública de Barbacena (Sesap) lança o projeto “Superar”, que tem o objetivo de acolher e aproximar pessoas que perderam parentes, amigos, colegas de trabalho, para a Covid-19 e que não puderam, em razão dos protocolos de segurança, viver plenamente o seu luto.

A ideia é criar um grupo para as pessoas que vivem esse momento, para que troquem

experiências e vivências, tudo com o intermédio e condução da psicóloga da Sesap, Thais Gisele Ribeiro, que também é coordenadora do projeto.

A dor não se limita apenas às pessoas que perderam alguém, mas também àquelas pessoas que vivem a angústia de ter um parente entubado e necessita de um apoio psicológico e emocional para lidar com esse momento.

Cada grupo de acolhimento terá até 10 pessoas e os encontros acontecerão no Centro de Especialidades Multiprofissionais (CEM) e o atendimento será pela manhã, no dia marcado pela Sesap.

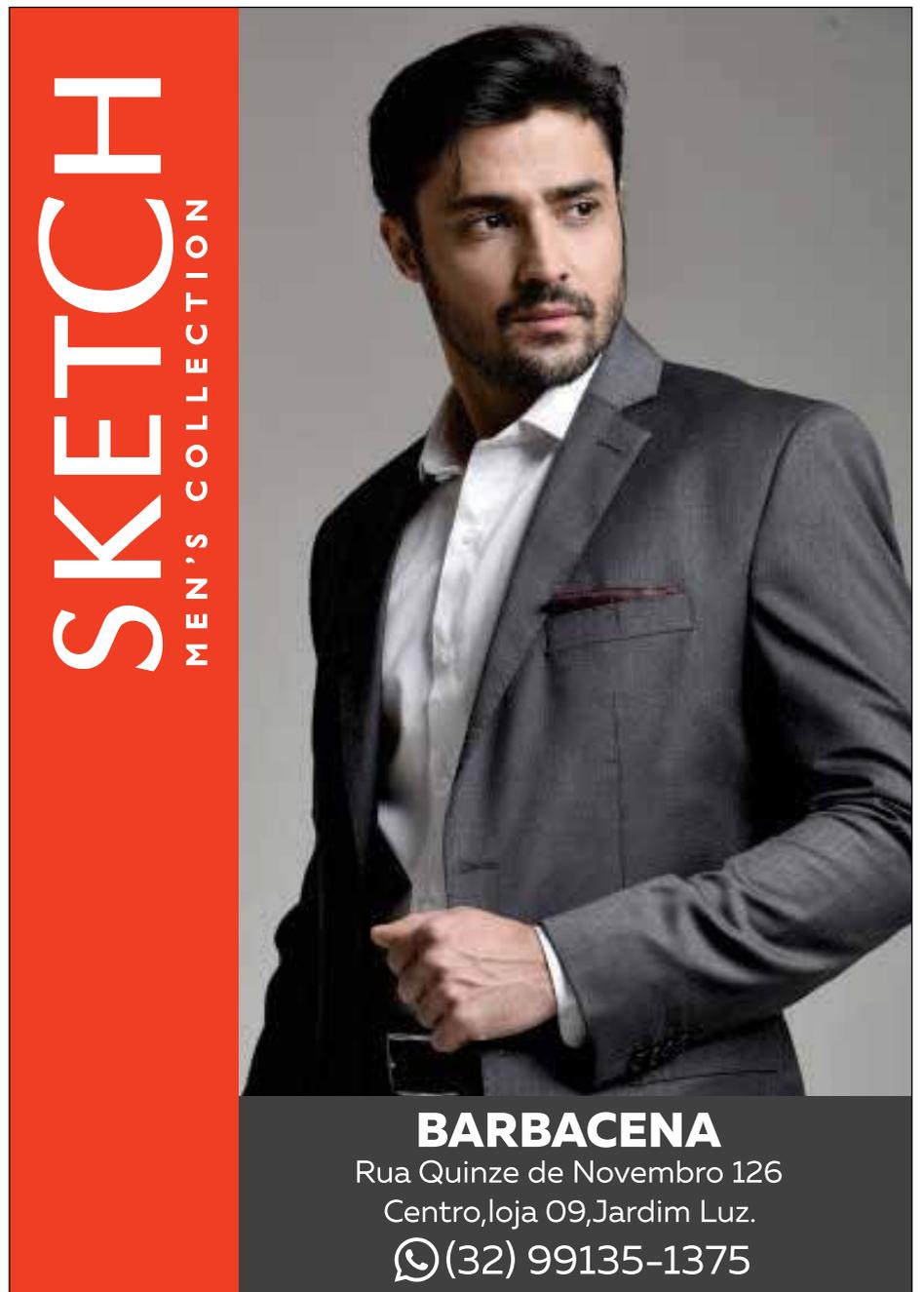
O projeto é gratuito e os interessados podem realizar a marcação pelo telefone (32) 3339-2144, com a atendente Iara, ou através do e-mail: superar.projeto@barbacena.mg.gov.br

Armarinho & Confecções **JUNQUEIRA**

AVIAMENTOS - CALÇADOS - PAPELARIA
ARTIGOS P/ VESTUÁRIO - PRESENTES EM GERAL

Tel.: (32) 3346-1352

Praça Major Neca Andrade, 93 - Centro - Antônio Carlos - MG



SKETCH
MEN'S COLLECTION

BARBACENA
Rua Quinze de Novembro 126
Centro, loja 09, Jardim Luz.
(32) 99135-1375



**Vai construir ou reformar?
Aqui é o lugar certo!**

Casa Moreira
ACABAMENTOS

Av. Gov. Bias Fortes, 1.630 - Pontilhão (em frente ao Terminal Rodoviário) - Barbacena - MG

TELS.: (32) 3362-7620 / 3333-3177



Tem peixe no cemitério

A antiga cidade de Guapé, no sul de Minas, foi inundada pela represa de Furnas, e outra cidade foi construída na parte mais alta.

Hoje, as antigas construções estão totalmente submersas na represa.

No saguão de entrada do Hotel Interlagos, na cidade nova, tem uma exposição de fotos mostrando como era a cidade antigamente.

Durante a seca, quando baixa o nível das águas, vê-se parte da antiga torre da igreja. Atrás desta era o antigo cemitério da cidade.

No centro deste ainda existe um tronco seco do que foi uma frondosa árvore que deve ter dado muita sombra aos que ali descansavam.

Pescar hoje ali não é para qualquer um. Principalmente se for à noite.

Durante o dia é um ótimo pesqueiro de tucunars, que ficam nadando entre os túmulos submersos.

À noite é um local muito bom para pescar mandis e traíras que são peixes carnívoros, e talvez ainda tenha ali algum cheiro que lhes apetece.

O fato é que poucos são aqueles que se dispõem a frequentar o pesqueiro do cemitério.

Durante o dia é comum ver pescadores por ali, mas quando o sol começa a desaparecer no horizonte, ninguém se arrisca a ficar lá.

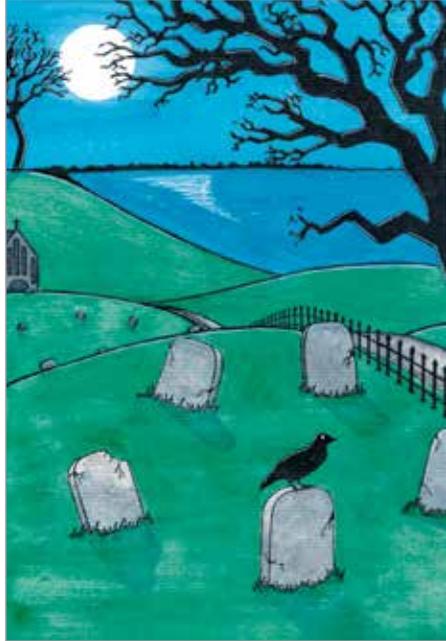
Gemidos... choro... e até mesmo uivos são ouvidos pelos corajosos e que não estão nem aí para as almas do outro mundo.

Entre estes homens com H maiúsculo, está o nosso companheiro Miúra, que além de não acreditar nestas histórias, gosta de desafiar os outros para uma pescaria noturna no cemitério de Guapé.

Nunca porém encontrou alguém que lhe fizesse companhia.

De tanto ouvir o desafio do Miúra, na última vez que programamos uma pescaria em Guapé, eu preparei-lhe uma surpresa.

Peguei uma cabaça redonda, pintei-a de preto, coloquei nela uma peruca feita de estopa no lugar dos olhos, fiz dois buracos onde adaptei duas boias luminosas vermelhas e levei escondido na bagagem este bicho horroroso.



Com a ajuda de um funcionário do hotel, o bicho foi colocado no fundo da represa, preso por uma poita, cuja corda ficava junto da árvore seca do cemitério.

Tudo foi preparado ao entardecer pelo rapaz do hotel.

Às dezenove horas, conforme eu havia combinado com o Miúra, fomos pescar traíras no campo santo.

Uma vez no local, a conversa não era outra senão casos de assombração, de caboclo d'água e de espíritos que deveriam estar penando no fundo da represa.

Antes que as pilhas das boias luminosas ficassem fracas demais, resolvi soltar a corda da poita junto ao tronco sem que o companheiro percebesse.

Imediatamente uma enorme cabeça negra com dois olhos vermelhos surgiram na superfície, a apenas dez metros do nosso barco.

O meu parceiro soltou um grito de pavor, enquanto eu liguei o motor, saindo às pressas dali.

Ele, pálido e tremendo, pedia que eu corresse o mais rápido possível.

Ao desembarcarmos no porto do hotel, senti um cheiro desagradável no companheiro que havia se borrado todo.

Sempre que alguém fala em casos sobrenaturais, ele conta o ocorrido conosco em Guapé, mas ao narrar omite a parte final da história em que ele sujou as calças.

educa+ção

NELSON XAVIER - Pedagogo - xnelson10@yahoo.com.br

O passado que rejeito e o futuro que quero

“Nunca falhei. Apenas descobri 10 mil maneiras que não funcionam!” - Thomas Edison

Olá, queridos amigos leitores do Novamídia, estamos de volta... Refletir sobre a vida é a única forma de conseguirmos mapear o estágio que estamos e traçar o caminho que desejamos percorrer.

Você tem problemas com o seu passado? Culpa-se frequentemente? Lamenta escolhas feitas? Acredita que poderia estar diferente? Desejaria apagar o que viveu?

Recentemente vi uma postagem do professor Leandro Kamal que ele abordava sobre as estátuas que estavam sendo destruídas em vários países por trazer lembranças negativas àquela sociedade. Há algo de interessante no fato, pois normalmente as destruições são seguidas de raiva: *uma vingança do presente que abomina o passado vivido*. Talvez alguns de nós, se tivesse possibilidade de destruir algo que representasse um passado odiado também o faria com toda a sua força.

Porém há perguntas que não querem calar: Destruir algo da memória é suficiente para ser feliz? Esquecer apenas é o mecanismo para resolver os diversos problemas de valores e escolhas?

Não é possível negar o que vivemos, pensamos ou fizemos. É preciso aprender ouvir o tempo para crescer enquanto ser humano. A sabedoria nasce das experiências. Aprendi com Thomas Edison, que afirmava com frequência: *“Nunca falhei. Apenas descobri 10 mil maneiras que não funcionam!”*

Os erros, os equívocos, os enganos, as decepções são as maneiras de não se fazer, porque no fundo todos nós estamos buscando uma forma de encontrar a felicidade, a paz, a realização íntima. É óbvio que lembranças dolorosas podem nos fazer sofrer, se apenas focarmos na dor que elas nos trazem, porém se utilizarmos a ótica do aprender sempre, as lembranças podem se tornar valorosas lições.

O passado visto pelos óculos do remorso são sempre agulhões que criamos para nos atormentar. Se não é possível mudar o que foi feito, pelo menos aceitemos que naquele momento aconteceu o que tinha que acontecer para me trazer onde estou. Seja generoso consigo mesmo, aprenda a se perdoar, de forma que consiga romper as amarras do remorso e seguir em frente.

De certa forma, o passado é uma referência para o futuro. Ouvi certa vez que o passado deve ser comparado a um retrovisor de carro, enquanto o para-brisa ao futuro. Ninguém dirige o tempo todo olhando para o retrovisor, porque ele serve para nos alertar sobre o que está atrás, para não colidirmos em outros veículos - é ape-

nas uma referência. Nosso olhar deverá sempre estar atento ao que está na nossa frente, o futuro que almejamos e é totalmente dependente da forma que estamos conduzindo AGORA nossas vidas.

A felicidade que tanto almejamos só será possível após a correção da catarata que cega nossas percepções sobre o real sentido da vida: Evolução.

Evoluir é se adaptar ao meio da melhor forma possível, é se tornar forte, é realizar o que não se realizava antes. Por isso, convido você a reeducar seu olhar, para quando voltar sua atenção ao passado, seja capaz de se perguntar:

- O que fui capaz de aprender com essa situação? O que não aprendi ainda, que faz com que eu sofra tanto ao me recordar do que passou?

Inteligência precisa de provocações para se desenvolver, porque é na adversidade, na luta, no sofrimento, nos testes e provas que a vida nos apresenta, que fará o instinto de sobrevivência gritar do fundo do nosso ser o seu desejo de perseverar e vencer. Todos os gênios da humanidade enfrentaram grandes desafios que os fizeram alcançar patamares por poucos alcançados. É preciso aprender com eles... não há vitórias sem o aprendizado das derrotas. Não há sucesso sem o aprendizado do fracasso...

Todos os erros são formas de como não se fazer!

Deixe a inteligência guiar suas emoções e tome cada fracasso em uma lição que tem por objetivo a lhe conduzir a estados mais equilibrados e maduros da existência. Ouça a voz do tempo, ensinando que tudo passa (e passa rapidamente). Permita-se construir momentos no agora de estados mais plenos de alegria, colhendo cada sorriso, ensinando os que estão passando por algo semelhante ao que você passou, cultivando para o futuro experiências menos doloridas e mais saborosas.

Se a vida é uma arte, você é o artista responsável por colocar na tela as cores de sua preferência.

O cinzel está em suas mãos para dar a forma que desejar ao mármore do destino.

Por isso, se liberte e sorria, lembrando-se que amanhã é um novo dia.

NELSON XAVIER
Consultor em Desenvolvimento Humano / Pedagogo
Facebook: <https://www.facebook.com/XNELSON10>
E-mail: xnelson10@yahoo.com.br / Instagram: @xnelson10
CANAL GNETHI SEAUTON: <https://www.youtube.com/gnothiseauton>

A diferença entre pais pescadores e seus filhos é o preço dos seus brinquedos

ALMOGUE E MERCEARIA

SANTA RITA
PRAZER EM SERVIR

Carnes bovina e suína - Frango
Linguiça - Frios - Laticínios

Tudo que você precisa para o seu churrasco ficar mais gostoso

(32) 3342.1327
(32) 98440.7964 / 99966.2810

Rua Joaquim Ribeiro de Paula, 394 - Centro - Santa Rita de Ibitipoca - MG

RAÇÕES NUTRIR

Rações para Bovinos, Suínos, Aves e Equinos

Sítio Bom Retiro, S/Nº - Estrada Santa Rita / Ibertioga
Santa Rita de Ibitipoca - Minas Gerais

(32) 98450-3889
(32) 99932-4070

SANTA RITA DE IBITIPOCA

Construção da Unidade Básica de Saúde no distrito de Paraíso Garcia

A Prefeitura Municipal de Santa Rita de Ibitipoca deu início às obras de construção da Unidade Básica de Saúde (UBS) tipo I no distrito de Paraíso Garcia. A obra, que tem o custo inicial de R\$ 781.134,01 (setecentos e oitenta e um mil cento e trinta e quatro reais e um centavo), será executada pela empresa Inácio de Carvalho Engenharia e Construção Ltda. Os recursos foram viabilizados na administração anterior e são provenientes de emenda parlamentar do deputado Marcus Pestana.

A UBS, que contará com estrutura ampla e moderna, servirá para proporcionar mais conforto e qualidade ao atendimento médico da população do distrito e se mostra como mais um instrumento de qualificação para o atendimento médico dos moradores, o qual se solidifica cada vez mais como um dos melhores da região.



A UBS contará com estrutura ampla e moderna para proporcionar mais conforto e qualidade ao atendimento médico da população

Melhorar as estradas de acesso ao município é prioridade da administração municipal

A Prefeitura de Santa Rita de Ibitipoca, por meio da Secretaria Municipal de Obras e Desenvolvimento Urbano, está em ritmo intenso nos trabalhos de revitalização do pavimento asfáltico da rodovia que liga o município à cidade de Ibitipoca.

A obra, que está sendo executada com recursos próprios, faz parte do plano de revitalização das vias de acesso ao município, trazendo mais conforto e segurança aos usuários da rodovia.



Fotos: DIVULGAÇÃO

Santa Rita de Ibitipoca celebra sua padroeira Santa Rita de Cássia



Imagem da Padroeira instalada na entrada da cidade de Santa Rita de Ibitipoca

A Paróquia Santa Rita de Cássia celebrou no dia 22 de maio, festa em louvor à padroeira do município de Santa Rita de Ibitipoca. Santa Rita de Cássia é a santa das causas impossíveis e do perdão, que deixou-nos um legado de fé e perseverança, transmitido por sua vida de amor ao próximo e ao Senhor. Conhecida por ter um legado de fé e perseverança é homenageada pelos fiéis por conta da realização de muitos milagres.

De forma atípica, devido à pandemia do coronavírus, as comemorações em louvor à padroeira aconteceram com muita devoção e carinho. De 13 a 21 foi rezada novena de maio em quatro horários para que todos os paroquianos pudessem participar.

No domingo, 16 de maio, aconteceu uma grande carreta com a imagem da Padroeira percorrendo a cidade e, em seguida, foi realizada a bênção dos veículos.

No dia 21, sexta-feira, o padre José Crispim Filho abençoou a imagem de Santa Rita de Cássia, que instalada na entrada da cidade. Em seguida, a imagem da padroeira percorreu várias ruas da cidade em uma pequena carreta.

No sábado, 22 de maio, Dia da Padroeira, foram celebradas nove missas para que mais paroquianos pudessem participar, sempre com um número máximo de 60 pessoas, todos mantendo os protocolos de segurança para prevenção ao Covid-19.

“A festa foi realmente um tempo forte na vida de nossos paroquianos. Deus é maravilhoso o tempo todo. Tanto na novena como nas missas percebi a devoção e o carinho dos participantes com a padroeira e muita atenção à palavra de Deus, às reflexões e às orações de cada dia. O povo de Santa Rita do Ibitipoca encanta o coração de Deus com sua participação”, disse padre José Crispim Filho, administrador paroquial.



Padre Crispim e prefeito Leandro durante homenagem a Santa Rita de Cássia

MAIS PROTEÇÃO PARA OS SERVIDORES MUNICIPAIS

A Prefeitura de Santa Rita de Ibitipoca realizou a entrega de camisas de uniforme para os servidores municipais vinculados à Secretaria Municipal de Obras e Desenvolvimento Urbano. As camisas são confeccionadas com tecido térmico e com fator de proteção solar 50.

No ato da entrega, as profissionais de saúde Maria Inês Canaan (farmacêutica) e Daiana Nascimento (enfermeira) falaram sobre a importância da prevenção e os riscos do câncer de pele.



Equipe agora conta com camisas de uniforme com proteção solar e térmica

Fotos: DIVULGAÇÃO

Município passa a contar com atendimento psiquiátrico

Seguindo o propósito de manter e aprimorar a excelência no serviço de saúde à população, a administração municipal passou a disponibilizar o atendimento médico psiquiátrico, a partir do dia 17 de maio.

O atendimento será prestado pelo Dr. Geraldo Majela dos Santos da Silva, especializado em psiquiatria e clínica médica, atual diretor do Centro Hospitalar Psiquiátrico / FHEMIG, em Barbacena.



Foto: DIVULGAÇÃO

CÂMARA MUNICIPAL DE IBERTIOGA

Ronaldo Ramos assume como prefeito interino de Ibertioga

Conforme decisão proferida no Acórdão do Recurso Especial Eleitoral de nº 0600327-51.2020.6.13.0024, no dia 30 de abril, em Sessão Extraordinária realizada no plenário da Câmara Municipal de Ibertioga, o presidente do Legislativo Municipal, Ronaldo Ramos da Silva, foi empossado como prefeito municipal interino. À decisão do Tribunal Superior Eleitoral, que indeferiu a candidatura de Tatão em razão de contas de 2003 desaprovadas, cabe recurso.

De acordo com o artigo 70 da Constituição Orgânica do Município de Ibertioga, o presidente da Câmara Municipal assume o cargo de prefeito municipal na forma interina até que seja esgotado todos os recursos no processo eleitoral no qual responde Sebastião Rodrigues Monteiro (Tatão), ou até que o Tribunal Regional Eleitoral de Minas Gerais (TER/MG) realize novas eleições para prefeito municipal.

Na solenidade de posse, o prefeito interino Ronaldo Ramos elogiou o clima de união e cooperação de todos e disse que sua intenção é dar continuidade ao trabalho que vem sendo feito. “Conto com a ajuda do Tatão e da equipe que está na linha de frente, pois todos estão aqui por capacidade técnica. Eu trabalho na prefeitura há 15 anos e nunca vi um governo começar com esta potência que começou agora”, frisou.

“Assumo este cargo não por vontade do povo, mas por determinação da justiça. Mesmo assim quero dar o meu melhor”, disse Ronaldo Ramos, ao comentar que agradece a Deus, à família e aos 262 eleitores que votaram nele para vereador em 15 de novembro de 2020.

Conforme determina a legislação, o vice-presidente da Câmara, vereador Márcio Paceli Rodrigues, passa a ocupar a função de presidente interino da Casa Legislativa.



Presidente da Câmara, Ronaldo Ramos da Silva, assume o cargo de prefeito municipal interino de Ibertioga

Mudança na Mesa Diretora da Câmara



NOVA MESA DIRETORA DA CÂMARA: Vanderlei Márcio da Silva (secretário), Márcio Paceli Rodrigues (presidente interino) e Rone Trindade Vieira Franco (vice-presidente “ad hoc”)

Em Reunião Ordinária ocorrida no dia 4 de maio, no plenário da Câmara Municipal de Ibertioga, Rone Trindade Vieira Franco foi empossado na condição de suplente à vaga de vereador, em virtude da saída de Ronaldo Ramos da Silva que assumiu interinamente o cargo de prefeito municipal de Ibertioga.

Na ocasião, o presidente interino Márcio Paceli Rodrigues convidou o vereador Rone Trindade para compor a mesa na função de vice-presidente “ad hoc”, sendo aprovado por todos os vereadores. Vanderlei Márcio da Silva continua exercendo a função de secretário da Mesa Diretora da Câmara.

IBERTIOGA

Projeto “Acolher e Acompanhar” assiste famílias que recebem leite ou fórmulas nutricionais na UBS



A Secretaria Municipal de Saúde de Ibertioga tem um novo projeto para melhorar a vida dos ibertioganos. Trata-se do “Acolher e Acompanhar” no qual as famílias que recebem leite ou fórmulas nutricionais na Unidade Básica de Saúde (UBS) estão sendo acompanhadas de perto por um grupo formado por nutricionista, enfermeiras, pediatra e assistente social. “A ideia, como o próprio nome do projeto sugere, é acolher essas famílias, dar o apoio que elas precisam. Além de oferecer acompanhamento nutricional, orientamos sobre a evolução de medidas e peso, por exemplo”, explica Maria Claudete Rita, secretária municipal de Saúde.

O “Acolher e Acompanhar” soma-se a outros projetos no qual são criados grupos com a equipe de saúde, como é atualmente o Papo de Mãe, que dá o suporte necessário a grávidas e puérper-

ras; e o da Puericultura, no qual enfermeiras acompanham mensalmente o crescimento e desenvolvimento de crianças menores de 5 anos, considerando a família e o contexto social no qual estão inseridos.

De acordo com a nutricionista Bianca Sales de Andrade, o grupo formado - inicialmente pelo WhatsApp, sem encontros presenciais por causa da pandemia - é uma oportunidade de a equipe Estratégia de Saúde da Família (ESF) traçar diagnósticos e metas com mais precisão. A assistente social Joelma Fonseca prevê visitas periódicas a mães, crianças e pacientes oncológicos que recebem (ou receberão) o benefício para garantir que tais famílias recebam as orientações de forma adequada. “Juntos vamos proporcionar assistência e segurança alimentar aos ibertioganos que necessitam”, esclarece Maria Claudete Rita.

Representantes do Codamma apresentam proposta do Serviço de Inspeção Municipal (SIM) em Ibertioga

Um dos objetivos do Consórcio de Desenvolvimento da Área dos Municípios da Microrregião da Mantiqueira (Codamma) - no qual Ibertioga está inserida, juntamente com outros 10 municípios - é a implantação de um Sistema de Inspeção Regional que possa fornecer um selo de qualidade aos fabricantes de produtos de origem animal, viabilizando a comercialização de tais produtos em todos os municípios consorciados.

No início de maio, ibertioganos que já demonstraram interesse em adaptar suas produções para obter o SIM participaram de uma reunião na qual Sérgio Jannotti Pierre, coordenador da área de inspeção no Codamma, explicou como funciona o sistema. A conversa, da qual participou também o veterinário Marcos Almeida, foi uma espécie de introdução para que os participantes entendessem como se dá o processo de implantação do SIM por meio do Consórcio e quais são as etapas para se che-

gar à equivalência com o SISBI, que é o Sistema Brasileiro de Inspeção de Produtos de Origem Animal, concedido pelo Ministério da Agricultura, que permite a comercialização em todo o território nacional.

“O que a gente quer com essa parceria é promover o desenvolvimento econômico dos produtores, possibilitando o crescimento produtivo, dando a expectativa de poder expandir seus negócios”, disse Sérgio Jannotti. Os participantes se mostraram entusiasmados com as possibilidades apresentadas.

Qualquer pessoa interessada em obter o SIM para seus produtos (de origem animal) deve procurar a Prefeitura Municipal de Ibertioga. A próxima etapa é cada produtor preencher uma declaração de interesse, que será enviada ao Codamma. Em seguida serão agendadas visitas técnicas a cada uma das propriedades que solicitarem a inclusão no sistema.

AGROPECUÁRIA E PET SHOP
SANTA TEREZINHA
DE IBERTIOGA



Tels.: (32) 3347.1156 (32) 98425.6838 (Cledimar)
(32) 98416.7464 (Neuza)

Praça do Rosário, 80 - Centro - Ibertioga - MG



Dr. Célio José Vieira Filho
CRO-MG 30.038

CIRURGIÃO DENTISTA - ORTODONTISTA - ENDODONTISTA
Especialização em aparelhos fixos, removíveis e canal

- IBERTIOGA: Avenida Bias Fortes, 115 - Centro - (32) 3347-1431
- PIEDADE DO RIO GRANDE: Rua Oscar Genésio Teixeira, 320 - Centro - (32) 98438-3535
- BIAS FORTES: Praça dos Sagrados Corações, 21 B - Centro - (32) 98438-3535
- SANTA RITA DE IBITIPOCA: Rua Vereador Luiz Avoni, 18 - Centro - (32) 98438-3535
- SANTANA DO GARAMBÉU: Praça Dom Justino, 88 - Centro - (32) 98438-3535
- JUIZ DE FORA: Rua Coronel Quintão, 445 - Lj. 02 - Monte Castelo - (32) 3221-7425
- JUIZ DE FORA: Av. Barão do Rio Branco, 2.588 - Sala 1.201 - Centro - (32) 3216-7103
- JUIZ DE FORA: Rua Dr. Romualdo, 169 - São Mateus - (32) 3215-7553
- JUIZ DE FORA: Rua Eduardo Weiss, 136 - Lj. 01 - Fábrica (Esq. Miguel Couto) - (32) 3213-8659



Auto Posto
MONTANHAS
de Minas

Preço Justo e Qualidade Comprovada

BORRACHARIA
de segunda a domingo
das 8 às 18 horas

Tel.: (32) 3347-1174

Rua Josefina Antunes, 598 - Ibertioga - MG



UTILIDADES
NHÁCHICA

ARTIGOS PARA PRESENTES
UTILIDADES EM GERAL

A LOJA DO BOLACHINHA

(32) 98404-0665

Av. Bias Fortes, 357 - Centro - Ibertioga - MG

IBERTIOGA

Mudanças na estrutura de atendimentos na Secretaria Municipal de Saúde

Atendendo a solicitações diversas da população ibertiojana, a Secretaria Municipal de Saúde realizou uma série de mudanças em seus atendimentos ao longo do mês de maio.

O contêiner que está localizado na entrada do Hospital “Monumento às Mães” foi alugado para receber exclusivamente pacientes que estejam suspeitos ou confirmados de COVID-19. O objetivo é otimizar o fluxo desse tipo de atendimento, além de oferecer mais segurança aos profissionais envolvidos e aos demais pacientes que, por outros motivos, procuram a Unidade Básica de Saúde (UBS).

Além de ter um carro próprio para buscar pacientes que não possam ir até o contêiner para se consultar quando necessário, esta nova estrutura já conta com enfermeiro, técnico de enfermagem e médico entre 7h e 19h; sendo que a equipe de enfermagem foi designada do posto de saúde e o médico do Hospital.

Após as 19h, o atendimento de suspeitos ou confirmados de COVID-19 será feito pela equipe do Hospital, que se deslocará para o contêiner sempre que houver tal tipo de demanda.



O contêiner está localizado na entrada do Hospital de Ibertioga

É esta mesma equipe que fica com o telefone de plantão da COVID-19 (32 99920-5857) para receber ligações e realizar o monitoramento de quem está com o vírus e não esteja hospitalizado. “Os atendimentos de COVID estão bem mais tranquilos. E a população que precisa ir à UBS para consultas de rotina ou qualquer outro problema de saúde também está mais satisfeita”, explica a secretária de Saúde, Maria Claudete Rita, que destaca ainda que foi realizada a sanitização das ruas de todos os bairros de Ibertioga e continua mobilizando toda a sua equipe no trabalho de combate ao coronavírus.

ESPECIALIDADES

Outra alteração que merece destaque está relacionada a mudanças de endereços. O Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) já está funcionando na

Praça Santo Antônio, atrás da Matriz, na casa que foi sede do SAMU. E o espaço que estava com o CAPS está reservado a consultas especializadas.

Lá já está funcionando o atendimento de ultrassom, que começou no dia 22 de maio; haverá atendimento com angiologista a partir de junho; e estão sendo acertados atendimentos também com endocrinologista e oftalmologista – algumas das especialidades mais requisitadas pela população atualmente.

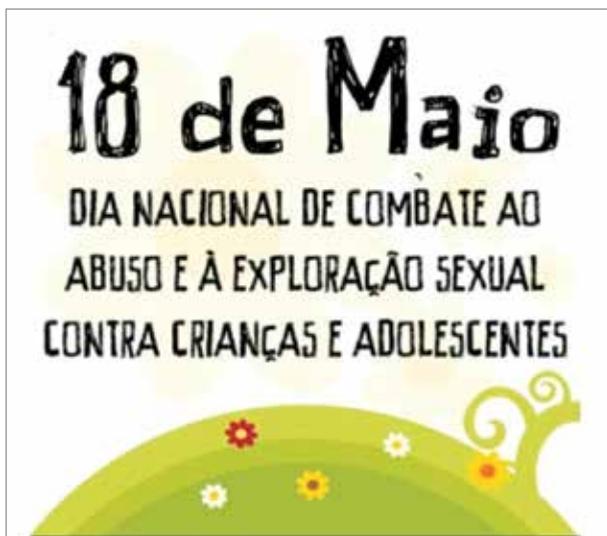
“A estrutura que estamos conseguindo montar para o atendimento de especialidades em Ibertioga está excelente. Já temos cardiologista, dermatologista, ortopedista, ginecologista, pediatra, reumatologista, angiologista e mastologista. Em breve teremos outras”, adiantou Claudete.

Campanha de Combate ao Abuso e a Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes

O Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) de Ibertioga realizou uma série de ações no dia 18 de maio, quando é celebrado o Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes. A data foi determinada oficialmente pela Lei 9.970/2000, em memória à menina Araceli Crespo, de 8 anos de idade, que foi sequestrada, violentada e assassinada em 18 de maio de 1973.

Este marco tem por objetivo mobilizar e convocar toda sociedade brasileira para o compromisso de proteger as crianças e adolescentes através da Campanha “Faça Bonito”. Foi no ano de 2000, depois que o projeto de lei supracitado foi sancionado, que aumentaram projetos e campanhas para sensibilizar toda a população sobre a gravidade deste assunto.

O Brasil ocupa, atualmente, o 2º lugar no ranking de exploração sexual infanto-juvenil e estima-se que apenas 10% dos casos de abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes sejam denunciados e notificados. Mesmo assim, o



país registra cerca de 500 mil notificações por ano.

Pesquisas indicam que a maior parte dos casos de violência sexual contra crianças ocorre na primeira infância, o que chama a atenção para a importância de prevenir e combater esse crime, já que as crianças pequenas não possuem maturidade suficiente sequer para saber o que está acontecendo.

A informação é uma ferramenta decisiva na prevenção da violência sexual. Em caso de qualquer suspeita de uma situação de abuso ou exploração sexual de crianças e adolescentes, é possível realizar a denúncia por meio do Disque 100 ou no Conselho Tutelar, no Ministério Público da Infância e Juventude ou até mesmo no CRAS, o qual encaminhará o caso aos órgãos competentes.

A Luta Antimanicomial no Brasil e em Ibertioga

Já se imaginou sendo taxado de louco em um passado não tão distante? Medicado com injeções e comprimidos contra a sua vontade, preso no leito de um manicômio ou em uma camisa de forças, acorrentado, tratado como um animal selvagem, submetido a choques constantes para “tratamento” da sua loucura? O que você sentiria nessa situação? Como seria sua reação?

Estamos vivendo um momento de isolamento social. Se isso já é um sofrimento para todos nós, imagina o que essas pessoas passaram e sofreram? Há alguns anos, milhares de pessoas foram excluídas pela sociedade por não se enquadrarem em padrões normais, foram consideradas loucas e internadas de forma compulsória em hospitais psiquiátricos, que eram verdadeiras prisões. Essas pessoas ficaram à margem da sociedade, sem identidade, sem convívio social, sem família, sem dignidade. Passaram fome e frio, muitas não suportaram e morreram em meio a tantas adversidades.

A Lei 10.216 de 06 de abril de 2001, conhecida como a lei da Reforma Psiquiátrica, foi criada para mudar esse cenário e todo dia 18 de maio é comemorado o Dia Nacional da Luta Antimanicomial no Brasil. Nesse contexto, os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) nasceram para garantir os direitos das pessoas portadoras de sofrimento mental e usuários de álcool e outras drogas.

Os CAPS são serviços de saúde compostos por equipe multiprofissional, que realizam atendimentos a essas pessoas e aos seus familiares. Os tratamentos contam com suporte multidisciplinar, discussão de caso, orientação, atendimento em grupos, oficinas terapêuticas, visitas domiciliares e atividades que têm como foco



O CAPS agora funciona na Praça Santo Antônio, atrás da Matriz

a inserção da pessoa com sofrimento mental na comunidade, respeitando os direitos e a singularidade humana.

Os manicômios físicos estão sendo extintos, mas para muito além disso, precisamos desconstruir os manicômios das nossas mentes, desprendendo do estigma “loucura” impregnado na cultura social. Precisamos entender que a sociedade é constituída pela diversidade humana e que não se enquadra em padrões impostos por uma autarquia ideologista.

“Cuidar com liberdade” é o nome do CAPS com sede em Ibertioga e que atende também a moradores dos municípios de Santa Rita do Ibitipoca e Santana do Garambéu. Este nome traz consigo o objetivo deste e de todos os CAPS na luta antimanicomial. E para os ibertiojanos é motivo de orgulho estar ajudando a mudar histórias que já foram tão tristes.

REALIDADE ATUAL

Hoje, o município de Ibertioga conta com a habilitação do CAPS e de três Residências Terapêuticas com financiamento do Ministério da Saúde e contrapartida municipal. O CAPS funciona de portas abertas, não precisando agendar os atendimentos. Qualquer pessoa que

precise, pode procurar o serviço de segunda a sexta-feira, entre 7h e 18h, sendo acolhido de forma humanizada e respeitando a singularidade do sujeito, um cuidado que garante os direitos humanos. Inclusive, para maior comodidade de todos, o CAPS agora funciona em uma casa mais espaçosa, na Praça Santo Antônio, atrás da Matriz.

Ibertioga está se preparando para receber as Residências Terapêuticas que irão acolher pessoas de até 70 anos de internação em hospitais psiquiátricos, onde tiveram seus direitos violados. Foram tirados deles a liberdade e convívio social apenas por não se enquadrarem nos padrões da sociedade e/ou portarem sofrimento mental. Por terem sofridas tantas negligências, essas pessoas atualmente estão sob responsabilidade do Estado e da sociedade na tentativa de devolvê-las o mínimo de dignidade no restante de vida que elas têm.

Essa nova estrutura dos serviços em Saúde Mental no município de Ibertioga é um marco histórico: é hora de fazer a diferença na realidade de pessoas que agora poderão usufruir de um lar e ser acolhidas num ambiente comunitário, contando sempre com o CAPS no cuidado com respeito e liberdade.

Comunidades rurais de Ibertioga recebem melhorias estruturais

Uma série de obras vêm sendo realizadas na cidade e na zona rural de Ibertioga e a população já percebe claramente o progresso se fazendo presente no município. Ruas e estradas sendo consertadas – com destaque para trechos que ligam Ibertioga a Santa Rita de Ibitipoca, beneficiando principalmente moradores do Lamarão e Santa Clara – e novos caminhos sendo abertos, garantindo a chegada de transporte à casa de moradores, como aconteceu em Cachoeirinha.

Aliás, foi também em Cachoeirinha que a Prefeitura Municipal entregou um local de interação e prática de atividades físicas (foto). Uma bela praça com bancos, plantas ornamentais



Academia ao Ar Livre instalada na Comunidade de Cachoeirinha

e aparelhos que compõem a Academia ao Ar Livre foi instalada na chegada da comunidade. O objetivo é melhorar a qualidade de vida com incentivo à prática de atividades físicas.

De acordo com o secretário municipal de Obras, Cícero Gomes Barbosa, o planejamento e a construção da praça foram

feitos com muito cuidado para que além de bem aproveitado, o espaço pudesse oferecer conforto e segurança para os usuários. “A população está se mostrando muito satisfeita com esta obra. Além de promover a saúde, trouxe alegria para os moradores. Eles sabem que estão sendo valorizados”, disse o secretário.

ENTREVISTA

Primeira mulher na direção do IF Sudeste MG - Campus Barbacena

Alcimara Auxiliadora Andrade de Paula, professora de Língua Portuguesa, foi eleita diretora do IF Sudeste MG - Campus Barbacena e vai comandar a instituição no período de 2021 a 2025. É a primeira vez em 110 anos que a instituição será comandada por uma mulher eleita.

A eleição, que ocorreu entre novembro e dezembro de 2020, teve a campanha pautada no princípio de Gestão Democrática: uma construção participativa, saindo vencedora a chapa composta por Alcimara.

A cerimônia simbólica da transmissão de cargo aconteceu no dia 18 de maio. O evento foi aberto ao público e transmitido pelo canal do IF Sudeste MG no Youtube. Em entrevista exclusiva ao Jornal Novamídia, Alcimara conta um pouco de sua trajetória vitoriosa.

✓ O que motivou a senhora a se candidatar ao cargo de diretora?

R: Quando eu passei no concurso do Instituto Federal de Alagoas, fui trabalhar no Campus Piranhas e lá fui estimulada pelo professor Ricardo de Albuquerque Aguiar, que era o diretor-geral, a refletir sobre o papel de um professor dentro de um Campus federal, que é muito mais do que a sala de aula. Então comecei a conhecer essa realidade e a trabalhar em coordenações e chefias. Retornando a Barbacena e sempre trabalhando além da sala de aula, passei a aperfeiçoar minha escuta nos vários setores, o que me levou a ampliar o meu entendimento sobre suas rotinas, problemas e necessidades. Isso despertou-me o desejo de acreditar que poderia contribuir para a promoção do Campus. Assim, decidi me preparar melhor fazendo mestrado na área de administração e firmei o propósito de me candidatar à direção do Campus.

✓ Quais os desafios de ser a primeira mulher a assumir o cargo de gestora na instituição?

R: Ser a primeira diretora eleita em 110 anos em uma instituição como o IF Sudeste MG - Campus Barbacena, tem o seu peso, mas acredito que tenha também a leveza, a dedicação, o compromisso, o coração e o profissionalismo tão peculiar a nós mulheres na execução de nossas tarefas.

Não tenho dúvidas que estou abrindo um importante caminho para muitas mulheres, tanto no Campus Barbacena, quanto no IF Sudeste MG, como na comunidade em geral, que viram a princípio minha atitude como uma missão impossível de extrema coragem e hoje já veem como algo possível de ser almejado e conquistado.

Minha vida nunca foi fácil, sei que além dos desafios inerentes ao cargo, assumo a gestão em um momento extremamente difícil para o país e para as instituições federais, que sofrem com os cortes orçamentários. Vou lutar com afinco e determinação para que o Campus Barbacena sofra o menos possível.

✓ A senhora já ouviu alguma frase machista a respeito do seu cargo profissional? Como reagiu e/ou costuma reagir?

R: Dentro do Campus nunca ouvi. Percebo no campo alguns olhares de alguns trabalhadores que olham meio desconfiados. Acredito que em breve isso mudará, sou muito de ação. Gosto de trabalhar, vivenciar a vida, rir e sofrer junto. Já, já a desconfiança dará lugar a confiança, tenho certeza disso.

✓ A senhora acha que é mais fácil para um homem ocupar um cargo de gestão do que para uma mulher? Por quê?

R: Ambos têm características que são de extrema relevância a um bom gestor. Vejo as mulheres mais pacientes, organizadas, disciplinadas, multitarefas e possuem na comunicação interpessoal uma ferramenta essencial para um gestor. Por outro lado

os homens têm mais objetividade, poder de síntese, racionalidade e vão direto ao assunto, características imprescindíveis a um bom administrador.

As diferenças que existem entre ambos dificilmente será um problema para uma organização, pois se ela tem uma meta e a sua equipe estiver empenhada, sem conflito e com um ambiente de trabalho bom, tudo vai transcorrer bem. Sexo não define competência.

✓ Em que exemplo feminino a senhora se inspira para exercer sua função profissional?

R: Com certeza minha mãe foi minha grande inspiradora e responsável pela escolha de minha profissão. Quando terminei o ensino médio eu queria estudar na Escola Agrícola em Barbacena, veja o destino, mas mamãe não deixou. Ela insistiu para que eu fizesse magistério e assim aconteceu. Fiquei meio emburrada no início, mas acabei descobrindo uma das alegrias da minha alma, ser professora. Durante minha formação tive professoras fantásticas: Dona Thaís, Dona Julieta, Dona Dadora, Dona Alvarina, Dona Zenaide, Professora Marina, Professora Ivana e tantas outras que eu ficaria um bom tempo aqui pensando e escrevendo. E não poderia deixar de citar minha amada e querida madrinha Lúcia Cléia Araújo Campos, que me ensinou a ser leitora para qualquer público e a ler com o coração e os olhos. Todas elas colocaram um tijolinho na formação da Alcimara atual. Eu sou um pouco delas.

✓ O que falta para mais mulheres conquistarem posições de destaque no mercado de trabalho?

R: Penso que não seja por falta de capacitação ou ambição, mas talvez por uma questão do ambiente profissional que mine as oportunidades. Apesar de termos um número grande de mulheres no mercado de trabalho hoje, as posições ocupadas e o salário não evoluíram junto. Ainda há bastante desigualdade de gênero na hierarquia das organizações. A jornada dupla das mulheres (o trabalho doméstico e o na empresa) pode ser um fator que ainda amarra as mesmas de galgar e lutar por posições de liderança. A mulher não foge da luta, mas só ela sabe o quão difícil é dividir o seu tempo entre tantas tarefas que precisam dar conta.

✓ Quais os principais desafios para ampliar o número de mulheres no mercado de trabalho?

R: A mulher deixou de ser apenas uma parte da família para se tornar a comandante dela em muitas situações. Por isso, esse ingresso no mercado é uma vitória. Mas sem dúvidas os maiores desafios enfrentados pelas mulheres no mercado de trabalho são equilibrar a vida pessoal e a carreira, a desigualdade salarial, a falta de oportunidades, o assédio no local de trabalho e ter filhos e manter a carreira ao mesmo tempo. É fato que a força de trabalho feminino tem ampla representatividade, portanto ainda que existam muitos paradigmas a serem quebrados e padrões a serem rompidos, elas têm forças suficientes para superarem essas dificuldades.

✓ Qual a relevância do IF Sudeste MG para Barbacena e Minas Gerais?

R: Ao longo de 110 anos o IF Sudeste MG tornou-se um importante educandário no oferecimento de educação pública, gratuita e de qualidade. Atualmente ofertamos 20 cursos entre técnico, graduação e pós-graduação, além de realizar ações de pesquisa e extensão, atendendo não só Barbacena como a região e o estado.

✓ Qual a importância da universidade pública? E a política de cotas?

R: Muitas pessoas não têm ideia do quanto a universidade produz e o quanto ela é importante. Além de formar excelentes profissionais, são responsáveis

pela quase totalidade da pesquisa produzida nacionalmente e também pelo suporte às carências regionais. A transformação de vida por meio do conhecimento, é um direito de todos. É fundamental nesse momento de fragilidade e de incertezas, reforçar o significado do ensino público, gratuito e de qualidade para o futuro do país. O ingresso de pessoas em situação de vulnerabilidade econômica nas instituições federais é transformador, pois ajuda a ter uma carreira e uma profissão. Com a política de cotas, também conhecida como ações afirmativas, há uma tentativa de minorar a realidade excludente da universidade brasileira, de alunos oriundos de escolas públicas, de negros, dentre outras categorias. As leis de ações afirmativas surgiram para tentar corrigir essas distorções sociais e têm surtido um efeito muito bom.

✓ Por que é importante o fomento à ciência e à tecnologia?

R: Ciência e tecnologia são dois fatores que, inevitavelmente, estão presentes em nossas rotinas. Com a pandemia do coronavírus percebemos na prática a importância da ciência e da tecnologia para o bem-estar da sociedade. É preciso que os países invistam regularmente na produção de conhecimento científico, para que não fiquemos reféns de situações emergenciais como estamos vivendo. Ciência se faz a longo prazo, não para atender apenas ao imediatismo. A ciência não foi apanhada desprevenida com a crise do novo coronavírus, há muito tempo que já se trabalha com vírus e epidemias.

✓ Em seu plano de gestão no IF Sudeste, existem ações específicas de gênero tanto para o corpo docente como para o corpo discente. Quais são?

R: A inclusão é um dos pilares do meu Plano de Trabalho. O espaço escolar deve ser um espaço de convivência e de construção de uma educação sensível às diferenças. Quando se propõe abordar a igualdade de gênero na escola, está se propondo um sistema educacional que seja inclusivo e que seja ativo no combate às desigualdades, evitando sua reprodução. O ambiente educacional tem que incluir, acolher, ensinar a incluir e a acolher. No Campus Barbacena já há grupos que movimentam ações que combatem ao machismo, à homofobia e à transfobia, assim como outras formas de desigualdade e violência.

✓ Qual seu sonho?

R: Veja você que não sonho com fortunas, com poder, com viagens... O meu sonho é muito simples: como eu gostaria que a educação fosse prioridade no Brasil. A educação é o meio que pode transmitir às novas gerações a paixão, o entusiasmo e a força para acreditar em si mesmo, construir o amanhã, enxergar as possibilidades e transformar sonhos em vida.

✓ Considerações finais:

R: Temos vivido tempos difíceis e nunca imaginados com essa pandemia. Mas mesmo diante desse cenário, temos avançado em solidariedade, amor ao próximo, carinhos e abraços mesmo que virtuais. Precisamos fortalecer essa nuvem do bem e do amor, enchendo nossa alma e corpo com Vida, Fé e Esperança. Não estamos sós nessa luta, nessa caminhada. Dias melhores virão e tudo isso vai passar. Que neste momento estejamos unidos, protegendo a nós e ao próximo e fazendo a nossa parte para amenizar e vencer essa situação.

Conheça Alcimara Auxiliadora Andrade de Paula

A nova diretora do Campus Barbacena nasceu em Ibertioga, é filha de Altair Vieira de Andrade e Maria Aparecida de Andrade. Possui Graduação em Letras pela Universidade Presidente Antônio Carlos, Especialização em Metodologia do Ensino de Língua Portuguesa pelas Faculdades Claretianas e Mestre em Administração pela Universidade Federal Fluminense. Chefou o Gabinete, Coordenou o Ensino e Chefou o Departamento Acadêmico do Instituto Federal de Alagoas - Campus Piranhas. Coordenou a Seção de Cultura e Artes e os Cursos Técnicos Integrados no Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais - Campus Barbacena. Foi chefe do Departamento II no Campus Barbacena, Coordenadora da Subcomissão Permanente de Pessoal Docente - SPPD, Campus Barbacena e Presidente da Comissão Permanente de Pessoal Docente - CPPD no IF Sudeste MG. Tem experiência na área da educação e no ensino de línguas e literatura.

“Uma educação inovadora deve preparar o estudante para os novos tempos, não apenas capacitando com competências técnicas para atuar no mundo do trabalho, mas também que desenvolva a capacidade de entendimento do mundo, de empreendedorismo, de relações interpessoais, de responsabilidade social, de criatividade e que tenha a ciência como meio de resolver problemas tecnológicos, demandados pela sociedade com respeito ao meio ambiente.”, destaca a professora Alcimara.

“A gestão será pautada nos seguintes valores e princípios: valorização da vida e das pessoas; transparência e governança; gestão participativa e compartilhada; democratização do acesso, estímulo à permanência e êxito dos discentes; protagonismo estudantil; inclusão e valorização da diversidade; integração, humanização e valorização dos servidores. Ao longo dessa jornada estaremos unidos também às parcerias da iniciativa privada e pública, tanto municipal, como estadual e federal. Juntos somos mais”, finalizou Alcimara.



Viviane Araújo



gente

REUNIÃO NA AMMA



Foto: VIVIANE ARAÚJO

Durante reunião dos prefeitos e secretários de educação, no dia 26 de maio, na sede da Associação do Município da Microrregião da Mantiqueira (AMMA), em Barbacena: **Justino Martins Neto "Vica"** (secretário executivo da AMMA), **Willian Nunes** (prefeito de Senhora dos Remédios) e **Maria Sther Dornelas Araújo** (secretária de Educação de Senhora dos Remédios)



Foto: VIVIANE ARAÚJO

Marcelo Ribeiro (prefeito interino de Antônio Carlos), **Donatinho** (prefeito de Santa Bárbara do Tugúrio), **Vasiquinho** (prefeito de Carandaí) e **Dr. Manoel** (prefeito de Ressaquinha)



Foto: VIVIANE ARAÚJO

Ronaldo Ramos (prefeito interino de Ibertioga), **Leandro Fonseca** (prefeito de Santa Rita de Ibitipoca), **Wanderlei** (vereador em Ibertioga) e **Pietro Juan** (procurador da Câmara Municipal de Ibertioga)

AS GATINHAS ALICE E LARA



Foto: DIVULGAÇÃO

Duas abençoadas princesas, as irmãs **Lara e Alice Bianchetti Cunha**, moradoras de Barbacena e filhas do simpático casal **Cristiano Cunha e Renata Bianchetti**

PAPAI CORUJA



Foto: DIVULGAÇÃO

Enfeitando a coluna, o papai coruja **Fred** com os filhos **Lucas** (17) e **Carol** (14), filhos do primeiro casamento com **Cristiane Picinin**. Atualmente, **Fred Brandão** é casado com **Graciele Rocha** com quem tem duas filhas: **Alice** de 4 anos e **Luísa** com 1 ano e 10 meses. Parabéns pela bela família!

EMATER DE IBERTIOGA



Foto: DIVULGAÇÃO

A nova equipe da Emater foi apresentada em Ibertioga no mês de maio. Na foto, da esquerda para a direita: o secretário de Agricultura, **João Batista Fagundes Rodrigues**; a extensionista de Bem-Estar Social, **Maria Fernanda Rodrigues Miranda Aquino**; o gerente regional da Emater de São João del-Rei, **Odair José Gerônimo**; a agrônoma **Sabrina Damiane Lina de Oliveira** e o prefeito interino de Ibertioga, **Ronaldo Ramos da Silva**

DESTAQUE DO MÊS



"Parabéns para **Livia Paula da Silva Nascimento**, moradora de Ibertioga, aprovada no curso de Odontologia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Agora é hora de celebrar e preparar o fôlego para novas batalhas. Sua mãe **Elisângela** estará sempre ao seu lado, torcendo por você e pelo seu sucesso"

Foto: DIVULGAÇÃO

PARABÉNS ANDRÉA



Foto: DIVULGAÇÃO

O tempo passa e a massoterapeuta **Andréa Dilácio** continua charmosa, maravilhosa, elegante e muito sexy. Por onde passa, chama a atenção. Ela reside em São João del-Rei e, no último dia 26, brindou mais um ano de vida. Parabéns e vida longa!

ÉLIDA MARIA
PSICÓLOGA / CRP 04/61291
Atendimento Presencial e Online

(32) 98424-9241
@psi.elidam
elidam.psicologa@gmail.com

Av. Pereira Teixeira, 375 - Sala 405 B
Centro - Barbacena - MG
Condomínio Emp. Dr. Rubens Crespo

TRÊS IRMÃOS CHURRASCARIA
CASA DE FESTAS RESTAURANTE

"A Churrascaria do TONHÃO"
Aberto aos sábados e domingos a partir das 10h
(32) 99817.1503
Entre Santa Rita de Ibitipoca e Paraíso Garcia - MG

FAÇA DA PUBLICIDADE UM INVESTIMENTO IMPORTANTE PARA O SEU NEGÓCIO!

SITES PROFISSIONAIS PORTAIS PÚBLICOS GESTÃO DE CONTEÚDOS IDENTIDADES VISUAIS ARTES GRÁFICAS

café & design

www.cafedesign.com.br

(32) 98410-9433 | atendimento@cafedesign.com.br

doralice

pizza bar

Contato e reservas: (32) **98449-9882**

Pizzabar doralice doralicepizzabar

Avenida Bias Fortes, 182 - Centro - Ibertioga - MG

O SEU PONTO DE ENCONTRO EM IBERTIOGA



Athaisa Anjos

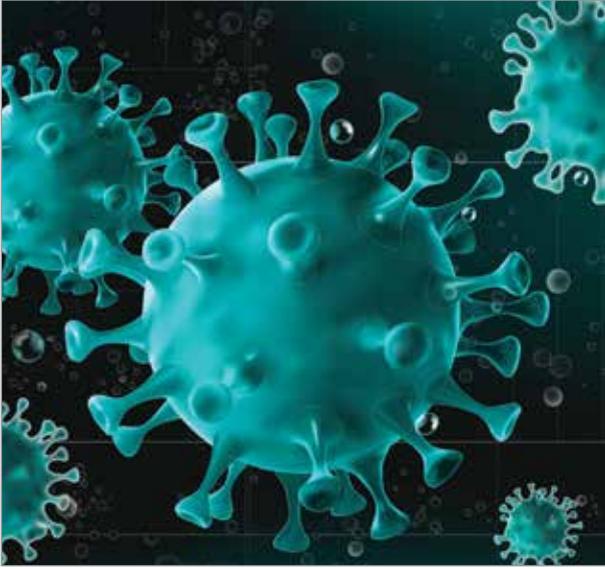
CONTADORA
CRC 124600/0

(32)3331-8647 (32)9 9993-7384

@athaisa athaisa.contabil@gmail.com

Rua Tomaz Gonzaga, 273 - Fundos Boa Morte - Barbacena - MG

PIEDADE DO RIO GRANDE

Serviço de Reabilitação
de Pacientes pós Covid-19

A Secretaria Municipal de Saúde de Piedade do Rio Grande, buscando atender a necessidade de acompanhamento físico e mental da saúde de pacientes que contraíram o Novo Coronavírus, em especial aqueles que permaneceram internados em leito clínico ou UTI, readaptou os atendimentos dos profissionais já existentes no quadro do município, criando no final do mês de maio o Ser-

viço de Reabilitação para estes pacientes Pós COVID, ofertando, a princípio, além do acompanhamento pelos médicos das Equipes de Saúde da Família, atendimentos nas especialidades de Fisioterapia e Psicologia.

Para atendimento a estes pacientes, foi criada agenda especial, tendo um dia dedicado para atendimento exclusivo, de forma a acompanhá-los em sua recuperação integral.

SEU BOLSO

ALTA DOS ALIMENTOS NA PANDEMIA
Confira soluções para economizar na cozinha

De acordo com levantamento divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em março de 2020, desde o início da pandemia o preço dos alimentos subiu 15% no país, quase o triplo da taxa oficial de inflação do período, que ficou em 5,20%.

O alto preço dos alimentos atingiu em cheio o consumidor que continua enfrentando sérias dificuldades devido ao período de isolamento, como a perda de renda provocada pelo fechamento de negócios e o aumento do desemprego. Para reduzir gastos na alimentação, muitas pessoas tentam substituir produtos por opções mais em conta, além de repensar maneiras de economizar no custo da refeição.

“A crise transformou os hábitos alimentares e chamou ainda mais atenção para a necessidade de evitar desperdícios e de preservar a durabilidade da comida ao máximo”, diz Alessandra Zambaldi, diretora de comércio exterior e marketing da Alpfilm®.

“A pandemia afetou a rotina em diversos aspectos. Hoje vivemos em um momento delicado e uma das soluções para reduzir os impactos dos altos preços dos alimentos é preparar a comida em casa com maior planejamento e responsabilidade a fim de evitar gastos exorbitantes. Assim, é possível economizar tanto financeiramente quanto no tempo investido trabalhando nas refeições”, explica a diretora.

Confira cinco vantagens
de economizar tempo e
dinheiro na cozinha

Planeje: Antes de ir às compras, é ideal pensar no cardápio dos próximos dias, assim é possível pegar de prontidão os itens que necessita para as refeições. Depois, é importante checar a despensa e fazer uma lista com os itens que estão em falta. “Esse hábito vai reduzir o tempo que caminhamos no mercado e também ajudar a adquirir apenas o necessário. Uma boa dica para esse momento é certificar-se de ter ‘ingredientes-chave’ disponíveis em casa, como o arroz, feijão, ovos, farinha, macarrão, manteiga, cebola, tomate e



Preços globais dos alimentos chegam ao maior patamar desde o início da pandemia

outros itens que fazem parte da rotina”, adverte Alessandra.

Além disso, fazer compras esporádicas pode aumentar - e muito - as contas no final do mês. Por isso, o ideal é dar um espaço de, no mínimo, uma semana entre uma ida ao mercado e outra.

Reduza o desperdício: Alguns cuidados com o armazenamento são importantes para prolongar a vida útil dos alimentos e ajudar a poupar dinheiro. Uma das alternativas é utilizar o plástico filme para envolver diversos alimentos, dentre eles frutas e legumes, por exemplo, o que permite que se mantenham conservados por mais tempo em comparação com outros plásticos.

Já as hortaliças podem ser higienizadas e levadas à geladeira dentro de sacos Zip Lock, a fim de preservar os nutrientes. O mesmo pode ser feito para manter as ervas frescas - deixando entrar um pouco de ar dentro das embalagens para conservar o alimento.

Reaproveite os alimentos: Consumir os alimentos integralmente é um dos segredos para economizar tempo e dinheiro. “Nós precisamos, urgentemente, mudar o cardápio e trazer o reaproveitamento de alimentos no dia a dia.

Os benefícios são diversos e incluem consumir mais nutrientes - presentes em cascas de frutas, talos de verduras e legumes - além de gerar menos acúmulo de lixo no meio ambiente. E, ainda, descartar partes que servem de alimento também impacta diretamente nas contas do mês. A alternativa de reaproveitamento é a solução para usar a criatividade e desenvolver novas receitas”, explica a empresária.

Fique de olho nos preços: Outra dica de economia é ter atenção à safra de cada alimento. Em cada época do ano, diferentes frutas, verduras e legumes são encontrados em maior quantidade e qualidade. Isso significa que eles estarão disponíveis por um preço mais baixo, já que terá mais oferta.

Por isso, é ideal pesquisar antes de preparar o prato desejado.

Cozinhar “em lotes”: A técnica é uma expressão popular que significa preparar de uma única vez uma quantidade de comida suficiente para vários dias. Para isso, é necessário reservar algumas horas - do final de semana ou de um dia mais tranquilo - para fazer as refeições semanais.

Uma das dicas é evitar variar muito o cardápio para poupar tempo de preparo. “O segredo para não enjoar da pouca variedade é planejar diferentes receitas com os mesmos ingredientes e sempre investir nos temperos”. Depois de prontos, é necessário levar ao congelador em recipientes com tampas ou muito bem vedado com o uso do plástico filme de PVC”, finaliza Alessandra.





INDÚSTRIA DE CALÇADOS FRANCO

Feito pra durar!



Botas, botinas, tênis, sapatênis e sandálias. Masculino e feminino. Adulto e infantil.

Conforto e durabilidade, no campo ou na cidade.

VENDAS NO ATACADO E VAREJO

Rua Sagrado Coração de Jesus, 32 - Centro - Prados - MG
Tel.: (32) 3353-6373 - calcadosfranco@mgconecta.com.br
(32) 99987-5239 VIVO / (32) 98468-8494 CLARO



DROGARIA SANTA TEREZINHA
MEDICAMENTOS E PERFUMARIA

Medicamentos em até
30, 60 e 90 dias no cartão



DISK MEDICAMENTOS
3338-1331



MADRE DE DEUS DE MINAS
Rua Ozório Teixeira, 43 - Centro




BARBACENA

Prefeitos e secretários discutem retorno às aulas presenciais

O presidente da Associação dos Municípios da Microrregião da Mantiqueira (AMMA), Vasiquinho, realizou no dia 26 de maio, na sede da Associação, em Barbacena, uma reunião com a participação de vários prefeitos e secretários de educação da região. A pauta da reunião foi o retorno às aulas presenciais. O encontro contou ainda com a presença da Superintendente de Ensino em Barbacena, Patrícia Russo.

Durante as exposições de opinião sobre o tema, prefeitos e secretários apontaram as dificuldades que os municípios terão com a volta às aulas presenciais. A falta de recursos para contratação de mais professores, transporte, controle dos alunos em sala de aula e a não vacinação dos profissionais da educação foram alguns dos obstáculos apontados na reunião.

Outra reunião já foi marcada para o próximo dia 9 de junho, com o mesmo tema. A intenção é formalizar um documento, apontando todas as questões que devem ser levadas em consideração quando se fala em retorno às aulas presenciais.



Prefeitos de várias cidades da região participaram do encontro na AMMA



Patrícia Russo (superintendente de Ensino em Barbacena), Dr. Manoel da Silva Ribeiro (prefeito de Ressaquinha), Vasiquinho (presidente da AMMA) e Donatinho (prefeito de Santa Bárbara do Tugúrio)

Prefeito de Santa Bárbara do Tugúrio assume a presidência da AMMA

O prefeito de Carandaí, Washington Luiz Gravina Teixeira "Vasiquinho", deixou no dia 26 de maio a presidência da Associação dos Municípios da Microrregião da Mantiqueira (AMMA).

Vasiquinho assumiu o cargo no início do ano e durante o tempo em que esteve à frente da Associação realizou significativas e visíveis mudanças, como o aumento de serviços ofertados, mais proximidade com os municípios associados e a busca pelo fortalecimento da AMMA.

Vasiquinho se afastou devido a problemas de saúde e durante sua fala agradeceu a todos os funcionários da AMMA e aos prefeitos que acreditaram em seu trabalho.

Quem assumiu a entidade a partir de 26 de maio foi o prefeito de Santa Bárbara do Tugúrio,



Donatinho assinando o termo de posse da presidência da AMMA ao lado do ex-presidente Vasiquinho

José Antônio Alves Donato "Donatinho".

Donatinho afirmou que é uma satisfação suceder o prefeito Vasiquinho e que irá assumir a Associação, mas que

sempre buscará conhecimento com o amigo.

Donatinho disse ainda que vai dar continuidade ao trabalho que vem sendo desenvolvido. Que o intuito é fazer com que

a Associação esteja presente em cada município. Mesmo nos momentos pandêmicos, vai trabalhar para fortalecer ainda mais os municípios e, consequentemente, a AMMA.

EDITAIS

Edital 055/2021

Modalidade: Concorrência

Objeto: Execução dos serviços de Recuperação Funcional do Pavimento na Rodovia MG-275, trecho Capela Nova - Entrº BR-040 (Carandaí). A execução dos serviços descritos está restrita ao âmbito de circunscrição da 04ª URG do DER/MG - BARBACENA.

Valor Orçado: R\$ 5.155.926,19

Data Abertura: 24/06/2021 às 14:00hs

Fone: (31) 3235-1272

E-mail: asl@deer.mg.gov.br

055/2021

Edital 053/2021

Modalidade: Concorrência

Objeto: Execução dos serviços de Recuperação Funcional do Pavimento na Rodovia AMG-900, trecho BR-040 (Ressaquinha) - Senhora dos Remédios. A execução dos serviços descritos está restrita ao âmbito de circunscrição da 04ª URG do DER/MG - Barbacena.

Valor Orçado: R\$ 4.166.730,19

Data Abertura: 24/06/2021 às 09:00hs

Fone: (31) 3235-1272

E-mail: asl@deer.mg.gov.br

Edital 056/2021

Modalidade: Concorrência

Objeto: Execução dos serviços de Recuperação Funcional do Pavimento na Rodovia MG-338, trecho Ibertioga - Campolide. A execução dos serviços descritos está restrita ao âmbito de circunscrição da 04ª URG do DER/MG - BARBACENA.

Valor Orçado: R\$ 4.864.414,75

Data Abertura: 25/06/2021 às 09:00hs

Fone: (31) 3235-1272

E-mail: asl@deer.mg.gov.br

PAPELARIA

Bernadete

LIVRARIA

(32) 3331-7705
3331-7024

papelariabernadete@yahoo.com.br

99902-4937

BARBACENA - MG



DROGARIA SÃO GERALDO

Farmacêutico Responsável: **Reinaldo José Ribeiro (CRF 19425)**



ENTREGA EM DOMICÍLIO



3332-7812

AQUI TEM



FARMÁCIA POPULAR

Rua Campolide, 126 A - Bairro do Campo - Barbacena - MG



Ponte da Cadeia - São João del Rei - MG
Arquitetura Histórica - Construção de 1798

Preservar nossa história é valorizar o futuro



Medicina Alternativa

José Marcos Ribeiro de Oliveira*



Corona no outono, de carona?!

Foi certo dia que, de repente, a coisa ficou estranha e esquisita. Meio assustado e um tanto aflito, socorri a uma alma bendita. Concentrando-me na fé, parei, orei procurando pela paz em alguém E falando com Deus, esperei, me aliviei, até que os anjos disseram amém.

Ô corona,

Estou sabendo que chegaste de forma indébita, ô maldito animal, Mas meu esquema tem todo um embate pra combater Teu mal. E minha equipe é poderosa, sábia e montada com muitos doutores, Composta de gente competente, inteligente, que de vírus entende horrores.

Qual é ô corona está vindo para cá, nesta cidade Já estou aqui te esperando para esta casualidade Energia sou saudável e dotado de boa imunidade Tenho banda e componho música com bastante liberdade

E fiques sabendo que tua corja de vírus junto do teu tempo são menores que os meus E meu bom combate será infalível e irresistível com ainda, a proteção de Deus. Então tu, que vieste de carona, vê se pega de volta outra, ô corona. Porque não há espaço pra ti, eu já sou o hospedeiro daqui (o outono).

Já vou logo te combater para acabar com essa desavença Veja que para teu espanto, já cumpri a quarentena Porque, aqui é minha terra, já que sou de Barbacena E não tente se aproximar porque já entrei em cena

Saibas também que terás os dias contados e rapidinho serás meu freguês. Portanto, suma e desapareça, procurando nunca voltar outra vez. Nunca te aproximes com esse papo de enguia, parceria ou companhia, Pois tu és nocivo, maligno e cruel, só querendo mesmo hospedaria.

Tu podes tentar me aproximar de várias formas até como doutor, Porém o território aqui é sábio, forte e é tempo de muito calor. Podes mesmo saltar, voar e até tentar parar no ar, sei lá. Mas em mim não conseguirás tocar e muito menos me infectar.

Irei te combater com fronteiras e muitas barreiras a toda hora. Vejas que teu prazo será bem curto, então vai-te, cai fora. De qualquer maneira ou sorte, acabarei logo com tua sina E para me ajudar tenho, tenho ainda uma boa defesa e vacina.

Por certo que de ti me libertarei um dia com maestria, E, te mandando para o inferno que ainda já tardia. Opa, então, vá logo escapulindo bem de fininho, ô murrinha, Mesmo porque não existe pra ti aqui espaço, chance ou boquinha.

Porém, todavia, contudo em Barbacena, temos Beco Treze, agora menor, e Rua Quinze, maior... E eu aqui estacionando que nem a pomba de Noé na sua Arca (Gênesis 8:10), que, apesar de fé, não consegui ainda encontrar, ou mesmo alcançar este “dilúvio de silêncio”. Até quando será mesmo (20/05/2022)?). Quero acreditar que assim deverá ser, justo assim!... Mentor, Alex Bardonnie (França, 1941) – “Meu egrégora”.

No mais, é ficar em fé, buscando serenidade, paz e amor, mas se precavendo, portanto, continuando cada um em sua casa e Deus na casa de todos. Isto é uma condição Sine Qua Non.

Tempos de Coronavid-19

Terapeuta Holístico (CRT 45948) - Fitoterapeuta e Iridólogo
Pós-Graduado pela UnB (32) 99974-2622 - j.irisfito@gmail.com

VIDA SAUDÁVEL

A importância de beber água regularmente e seus benefícios para a pele

Beber água é extremamente importante para o bom funcionamento do organismo. Mas você já parou para pensar qual é a influência desse líquido na pele?

De acordo com a dermatologista Tatiana Matos, de Salvador, na Bahia, a água deixa a região mais luminosa, macia e bonita. Além disso, tem função de proteção, estruturação e revestimento, o que a torna aliada na prevenção da celulite e do envelhecimento precoce.

▲ Qual é a importância de beber água?

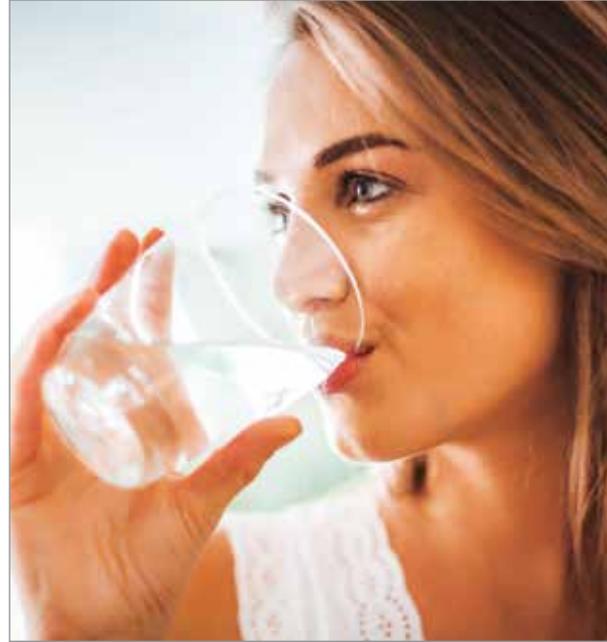
A água é imprescindível para que nossos órgãos internos consigam realizar ações vitais. Como o corpo humano não tem condição de armazenar o líquido, o importante é bebê-lo com frequência, cerca de 2 litros por dia, segundo especialistas. Assim, o ideal é criar o hábito de beber água sempre, em vez de esperar para fazê-lo apenas ao sentir necessidade.

A sede é um fator de alerta que sinaliza que o nível de água no corpo já está abaixo do desejado. A pouca ingestão do líquido pode resultar em efeitos colaterais, como fadiga, tontura, fraqueza e dor de cabeça, bem como levar à morte em casos extremos. Alguns benefícios de beber água para o corpo se relacionam a:

✓ **Transporte e absorção de nutrientes:** a água auxilia o sangue no transporte adequado de vitaminas e minerais. Sem ela, o sangue fica mais denso e tem dificuldade de conduzir as substâncias. Além disso, o líquido ajuda na absorção de glicose e outros nutrientes;

✓ **Regularização da temperatura:** a fim de equilibrar a temperatura corporal durante a realização de exercícios ou em dias quentes, a água é liberada por meio do suor;

Foto: DIVULGAÇÃO



✓ **Proteção dos olhos:** esses órgãos são muito sensíveis ao ressecamento. Manter-se hidratado ajuda a evitar infecções e inflamações;

✓ **Desintoxicação do corpo:** o líquido ajuda a eliminar toxinas por meio da urina, das fezes e da transpiração;

✓ **Cuidado com o coração:** o consumo adequado de água diminui a pressão sanguínea e reduz o risco de ataque cardíaco.

Paralelamente, diminui a chance de haver fadiga precoce durante a realização de exercícios e os músculos são energizados com mais eficiência. Beber água na quantidade certa também garante mais disposição, saúde e vigor no dia a dia. Além de todos esses benefícios para vários órgãos e regiões do corpo, a água é fundamental para garantir a saúde e a beleza da pele.

▲ Por que beber água é importante para a pele?

A pele humana é coberta pelo

manto hidrolipídico, um composto de água e ácidos graxos que protege o corpo. “Sua principal função é impedir a entrada de micro-organismos nocivos, como vírus, fungos e bactérias. Além disso, a barreira protetora diminui a perda de água em forma de evaporação”, explica a dermatologista Tatiana Matos.

O líquido ainda compõe o material que fica entre as células da pele, fazendo parte da sustentação. “A ingestão da substância deixa a derme mais resistente”, conclui a doutora. Por isso, beber água ajuda a deixar a pele mais saudável, combatendo a desidratação do órgão e a flacidez.

▲ Qual é a influência da água no combate à celulite?

De acordo com a dermatologista, o aparecimento da celulite é multifatorial. “Tendência genética, sedentarismo, má alimentação, alteração hormonal e desidratação são alguns fatores que influen-

ciam o quadro. Contudo, o consumo adequado de água estimula a circulação sanguínea, diminuindo a formação dos temidos furinhos no corpo”, esclarece.

Além disso, beber líquidos ajuda no funcionamento dos rins - protegendo-os, inclusive, da formação de cálculos - e aumenta a eliminação de toxinas. Vale lembrar que a maior ingestão de água também contribui para a diminuição do peso, já que o hábito eleva a atividade do sistema nervoso e aumenta o gasto de energia.

▲ Como a hidratação age na prevenção do envelhecimento precoce?

A hidratação da pele, tanto pela ingestão de água como a partir da aplicação de dermocosméticos, garante maior quantidade de líquido entre as células, o que faz com que toda a estrutura seja bem sustentada. “Isso diminui a quantidade de marcas de expressão que se originam com a idade e que vemos em forma de rugas”, explica Matos.

Por isso, além de hidratar a pele por fora, o recomendável é fazê-lo também por dentro a partir da ingestão de quantidades adequadas do líquido. Quem tem dificuldade de tornar a prática um hábito pode investir na absorção indireta da substância, a partir de frutas, sucos, sopas e chás.

A importância de beber água fica evidente quando percebemos como o líquido tem influência direta em vários órgãos de nosso organismo, como olhos, rins e coração. Em relação à pele, a água é fundamental para mantê-la jovem e saudável, já que ajuda na hidratação interna e, portanto, na prevenção contra as rugas.

Fonte: blog.farmaciaeextrato.com.br

Quanto de água realmente precisamos beber por dia?

A recomendação pelo consumo diário de dois litros de água é antiga e, com certeza, você já deve tê-la seguido no seu dia a dia. Além dela, a “regra 8x8”, que inclui a ingestão de oito copos de 240 ml de água diariamente, também é usada até hoje para determinar a quantidade ideal da bebida.

Esta última foi elaborada pelo Comitê de Nutrição e Alimentos do Conselho Nacional dos EUA na década de 1940. No entanto, não há respaldo científico. Na época, o órgão aconselhou que adultos bebessem um mililitro do líquido para cada caloria de alimento.

Para Andrea Pio, nefrologista e diretora da secretária geral da Sociedade Brasileira de Nefrologia, o grande erro desta recomendação é pressupor que todas as pessoas são iguais e mantêm os mesmos estilos de vida.

Para a especialista, o mais importante é se atentar à cor da urina. “O sinal de alerta no consumo de água é checar a cor da urina. Ela dará o indicativo se a pessoa

está consumindo a quantidade de água necessária ou não. O ideal é ser transparente ou amarelo bem claro”, afirma.

Outro ponto que deve ser levado em consideração é a condição climática. Pessoas que vivem em regiões mais quentes, por exemplo, consomem mais água e sentem mais sede ao longo do dia. Por isso não existe uma recomendação oficial sobre a quantidade de água que devemos ingerir diariamente.

Porém, caso a pessoa queira seguir uma orientação, a especialista recomenda uma indicação média de 35 ml por quilo. Com este número, um indivíduo que pesa 70 kg precisaria de um pouco mais de 2,4 litros de água por dia.

Além da água, bebidas como chás naturais também ajudam na hidratação do organismo e devem entrar na conta do consumo de líquidos diários. Não é aconselhado bebidas ricas em sódio ou industrializadas.

Fonte: revistagalileu.globo.com



FAÇA BONS NEGÓCIOS!



Anuncie aqui

(32) 99983.1612 / 98888.4633

PET MANIA

Obesidade dos pets: conseguimos saber de quem é a culpa?

Foto: DIVULGAÇÃO



Ter um estilo de vida saudável, praticar exercícios físicos e manter uma alimentação equilibrada são fatores importantes para a saúde de todos os seres vivos. Mas, segundo especialistas, existe a hipótese de que - aproximadamente - 60% do nosso peso corporal esteja relacionado à genética e não às escolhas feitas.

E, com gatos e cães, não é tão diferente. Assim como os seres humanos, grande parte das características físicas e condições de saúde dos pets estão relacionadas ao DNA. O desafio de manter o peso corporal dos animais é diário e, inclusive, o tutor deve resistir à tentação de ceder à "carinha de pidão" do pet.

Recentemente, um painel de debates reuniu profissionais renomados da Medicina Veterinária, incluindo o professor Alex German, especialista em obesidade animal, da Universidade de Liverpool, e a nutricionista de saúde pública Dra. Hilda Mulrooney, da Universidade Kingston. Na mesa redonda, eles discutiram a necessidade dos Médicos-Veterinários e dos tutores de olharem para um cenário além dos estereótipos da obesidade e aumentarem a atenção para fatores que podem influenciar o peso dos pets, como o ambiente, o comportamento e a biologia.

A obesidade, portanto, deve ser tratada como qualquer outra condição de saúde que possui um mecanismo mais complexo e que contempla uma base genética, sem a necessidade do tutor sentir culpa ou qualquer "sentimento de falha" perante o quadro desenvolvido pelo animal.

É sempre importante lembrar que é responsabilidade do tutor garantir ao pet um estilo de vida, alimentação e um ambiente saudável. Mas a ideia de que a obesidade é o resultado apenas da falta de conhecimento, força de vontade ou falta de amor dos tutores para com seus pets não é verdadeira. As mudanças devem ser feitas sempre com o reforço positivo e com o suporte necessário para manter a qualidade de vida dos gatos e cães, seguindo as orientações do Médico-Veterinário.

Portanto, o "jogo da culpa" não deve existir, independente do papel que a pessoa ocupe na vida do pet. O principal é buscar conhecimento sobre a doença e saber como gerenciar o peso corporal dos

pets para ajudá-los a viver o mais saudável possível, para uma vida longa e feliz.

✓ Controle de peso em gatos e cães

Aproximadamente 59% dos cães e 52% dos gatos apresentam sobrepeso ou obesidade, uma das doenças que mais afetam pets atualmente. Fatores como nutrição inadequada, pouca atividade física e predisposição genética contribuem para aumentar os riscos do sobrepeso e obesidade.

O excesso de peso reduz a qualidade e a expectativa de vida do animal, além de contribuir com o surgimento de doenças como diabetes, complicações ortopédicas e cardiopulmonares.

Considerando que a obesidade pode ser uma doença primária ou até mesmo surgir como causa secundária, recomenda-se o acompanhamento do Médico-Veterinário.

✓ Como controlar o peso do pet

Tudo começa na consulta com o Médico-Veterinário: Levar o pet para check-ups regulares é essencial. O Médico-Veterinário poderá identificar os fatores predisponentes e de risco, e prevenir ou identificar o excesso de peso, assim como indicar soluções específicas para o caso individual do pet.

Atividade física ajuda na prevenção e perda de peso: Exercícios físicos regulares e adequados são fundamentais para o bem-estar do pet. Os tutores de cães podem levá-los para praticar exercícios externos, como caminhadas ou corridas de curta distância. Já no caso de gatos, podem estimulá-los com brincadeiras que promovam a atividade do animal, como varinhas, bolinhas e enriquecimento ambiental. Além dos benefícios físicos em si, isso fortalece o vínculo com o pet. Para animais com excesso de peso, a intensidade e duração da atividade física deve ser sempre recomendada e acompanhada pelo Médico-Veterinário.

✓ A alimentação faz toda a diferença

Oferecer ao pet uma alimentação adequada, na quantidade certa, é extremamente importante. Isso vai garantir o balanço ideal de calorias e nutrientes para o pet.

Fonte: www.mars.com/brazil/pt

acheia aqui

GUIA DE COMÉRCIO & SERVIÇOS

AQUI VOCÊ ENCONTRA O QUE PRECISA

procurou? **achou!**

RURAL PET

AGROPECUÁRIA - PET SHOP - BANHO E TOSA

Contato: (32) 99825-1179

Avenida Bias Fortes, 104 A - Centro - Ibertioga - MG

VIDRAÇARIA SANTANA

VIDROS COMUNS E TEMPERADOS - ACRÍLICOS
BOX P/ BANHEIROS - FECHAMENTOS DE PIAS EM GERAL

Diego Barra 📞 32 98466-5106

Rua Alfredo Pereira do Nascimento, 125
Bairro Santana - Ibertioga - MG

Eblio Campos

Centro de Beleza

Cabeleireiro - Dia da Noiva - Corte - Penteado

Com novidade: (32) 98435.4671
Corte Bordado 📞 (32) 99805.9039

Rua Evaristo de Carvalho, 43 - Centro - Ibertioga - MG

ILLYDIO

INFORMÁTICA

LIGUE E VOU ATÉ VOCÊ!

Vendas - Manutenção Corretiva e Preventiva
Formatação - Redes - Sistemas Operacionais

ATENDE BARBACENA E REGIÃO

📞 (32) 99968-0505

104,9 FM

RÁDIO ALTO RIO GRANDE

Ligadinha em você!

(32) 3335-1273 - www.altoriogrande.com.br
Piedade do Rio Grande - MG

Paulo Menezes de Paiva

Fotógrafo

- Batizados • Casamentos
- Aniversários • Festa de 15 anos
- Eventos: Shows, Eventos Sociais, Datas comemorativas

(35) 98703.8018 / 99212.0802
(35) 3323.1268

Praça Governador Valadares, 29 - Centro
São Vicente de Minas - MG

AUTO MECÂNICA E BORRACHARIA FERREIRA

Comércio de Peças Novas e Usadas para Caminhões

Mecânico Diesel - Cleber

ACEITAMOS CARTÕES

Tels.: (32) 99996-0045 / (32) 99916-7608

Av. João Pinheiro, 413 - Madre de Deus de Minas (ao lado do Laticínio)

DOIS IRMÃOS

DISK ENTREGAS: (32) 3338-1220 / (32) 98898-9567

O melhor preço da região é aqui!

Rua Maestro José Gonçalves de Oliveira, 65 - Centro
Madre de Deus de Minas - MG

FAÇA BONS NEGÓCIOS!

Anuncie **aqui**

📞 (32) 99983.1612
📞 (32) 98888.4633

POSTO CACHEIRO

TEL.: (32) 3338-1462 Madre de Deus de Minas - MG

SÓ HUMOR

COISAS DE POLÍTICOS

Numa conferência de deputados nos EUA, um deputado brasileiro vai visitar a casa de um deputado americano. Chegando lá ele fica impressionado com o imóvel e pergunta:

- Seu salário permite ter uma casa dessas? O deputado americano vai até a janela e fala:

- Tá vendo aquela ponte bem ali?

- Sim! - responde o deputado brasileiro.

O americano dá uns tapinhas no bolso, com a maior cara de safado e completa:

- 50%!

Meses depois, o americano vem ao Brasil e retribui a visita à casa do deputado brasileiro.

Fica impressionado com o tamanho da mansão e pergunta:

- Seu salário permite ter uma casa dessa?

O brasileiro vai até a janela e fala:

- Tá vendo aquele hospital público ali?

O americano olha, olha, não vê nada e responde:

- Não!

O brasileiro então faz a cara mais sacana do mundo, dá uns tapinhas no bolso e completa:

- 100%!

LOUCURA SEM IGUAL

Três loucos se encontram no pátio do hospício.

- Muito prazer, eu sou Napoleão Bonaparte! - apresenta-se o primeiro.

- Muito prazer - diz o outro. - Eu sou Jesus, o filho de Deus!

E diz o terceiro:

- Deixa de ser mentiroso, rapaz! Eu não tenho filho deste tamanho!

NA PORTA DO HOSPÍCIO

Uma mulher passa em frente a um hospício, quando de repente fura um pneu do seu carro.

Ao tentar colocar o estepe, ela deixa cair os quatro parafusos que seguram a roda, num bueiro.

Desesperada com a situação, ela começa a chorar, quando um sujeito pendurado numa árvore, dentro do manicômio, pergunta:

- Qual é o problema, moça?

- Eu perdi os quatro parafusos que seguravam o pneu! O que farei? São quase duas da manhã e tenho medo de ser assaltada!

- Muito fácil, garota! - falou o desconhecido - É só tirar um parafuso de cada

pneu restante e colocar no estepe, assim cada roda terá três parafusos, o que será suficiente para você retornar com segurança à sua residência.

Surpresa a moça perguntou:

- Nossa! Mas o senhor não é louco?

E o homem responde, rindo:

- Sou, minha filha... mas não sou burro!

NETINHO SINCERO

O netinho de cinco anos chega na casa da avó e pergunta:

- Vovó, porque que na calçada da casa da senhora tá cheio de livros, revistas rasgadas, rádios e umas cadeiras quebradas?

A avó responde:

- Ah meu netinho... é que a vovó tá fazendo uma faxina geral aqui em casa e estou tirando dessa casa tudo o que é VELHO, IMPRESTÁVEL e que SÓ OCUPA ESPAÇO. Já estou quase acabando, só falta a sala.

O netinho estica o pescoço pelo corredor e enxerga o avô roncando no sofá da sala. Olha novamente para a avó e pergunta baixinho:

- Mas... e onde o vovô vai morar?

O DISCURSO

Ao fazer um de seus discursos mentirosos, o político tentando enganar mais uma vez, falou:

- Meus companheiros de luta, estou aqui para pedir a colaboração de todos, sei que já erreí no passado, mas garanto nessa próxima gestão reparar meus erros, afinal "quem nunca errou que atire a primeira pedra".

Não terminou a frase e já foi acertado no peito com um bloco de concreto por um eleitor que estava abaixo do palanque.

Ao recuperar-se da pedrada, o político olhou para o eleitor e com olhos cheios d'água disse:

- Meu irmão... você nunca errou?

Então o eleitor falou:

- Dessa distância não.

A EXPLICAÇÃO

Um homem de 85 anos estava fazendo seu check-up anual.

O médico perguntou como ele estava se sentindo e ele respondeu:

- Nunca me senti tão bem. - respondeu o velho: - Minha nova esposa tem 18 anos e está grávida, esperando um filho

meu. Qual a sua opinião a respeito doutor? O médico refletiu por um momento e disse:

- Deixe-me contar-lhe uma estória: Eu conheço um cara que era um caçador fanático, nunca perdeu uma estação de caça. Mas, um dia, por engano, colocou seu guarda-chuva na mochila em vez da arma. Quando estava na floresta, um urso repentinamente apareceu na sua frente. Ele sacou o guarda-chuva da mochila, apontou para o urso e...

BANG, o urso caiu morto.

- Ha! Ha! Há... isto é impossível. - disse o velhinho: - Algum outro caçador deve ter atirado no urso.

- Exatamente!!!!!!!

A SOGRA BOAZUDA

Faltavam poucos dias para o casamento de Adolfo.

A mãe da moça, uma quarentona escultural, lhe disse, no sofá da sala:

- Adolfo, quero que você saiba que eu sempre te achei um homem atraente e... bem... estou sem graça de falar...

- Pode falar, dona Sônia! Fique à vontade!

- Bom, Adolfo, antes que você casasse, eu gostaria de transar com você!

Adolfo fica boquiaberto e ela prossegue: - Eu vou lá pro quarto! Se você quiser ir embora, já sabe onde é a porta... Se quiser transar é só ir lá pro quarto... Estarei te esperando... gostoso!

Adolfo espera a sogra ir para o quarto, pensa por meio segundo e decide o caminho que vai tomar.

Corre para a porta e encontra, apoiado no seu carro, o seu sogro, marido da dona Sônia, sorridente.

- Parabéns, Adolfo! - disse ele - Queríamos saber se você era um homem fiel, honesto e leal e você passou pelo teste! Então a sogra saiu da casa e também o cumprimentou.

Moral da história: É bem melhor carregar as camisinhas no carro do que no bolso.

OPERAÇÃO DE JESUS

Um bêbado passeava pela rua quando parou na frente de uma igreja. Ele se espantou ao ouvir os berreiros e gemidos que vinham de dentro do lugar. Então ele perguntou para o porteiro da igreja:

- Ô colega, o que está acontecendo aqui?

- É Jesus que está operando.

- E esse cara não usa anestesia?

SERIA MUITO MILAGRE...

O casal de velhinhos estava ouvindo um programa religioso pelo rádio. Era um daqueles pastores que prometem curas milagrosas. Com sua voz retumbante, ele dizia:

- Coloque uma mão no rádio e outra na parte do seu corpo que está doente! Eu vou curá-los!!! A velha coloca uma mão no rádio e outra nas costas. Imediatamente some a dor que ela vinha sentindo há uns cinco anos!

- Funcionou, meu velho! - Diz ela, entusiasmada.

O vovozinho não pensa duas vezes: imediatamente coloca uma mão no rádio e outra no pênis, com a esperança de resol-

Cruzadas diretas

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

(?) Turner: gravou "Twenty Four Seven" Atividade na rua 25 de Março, em SP	Pancada; batida	Metal usado em veneno para ratos	Triturar (a carne)		Dessa forma
Objetos de restrição pela lei antifumo				Oriente	Ciência da gerência do recurso financeiro
				Folhetos separados do livro	
Honras, em inglês			O clima polar		
			Alvo do analgésico		
Pais africano sem saída para o mar	Corte de ramos das plantas			Maurice Ravel, compositor francês	
	Adquirir				
		Sufixo de "ferroso" (?) Parker, cineasta			Benício (?) Toro, ator porto-riquenho
O "A", nas siglas Masp e MAR		Estrutura dentária			
		Interrupção da gravidez			
			Barco de recreio que aporta na marina	Vilão de "As Meninas Superpoderosas"	
O efeito de "memes" na web	Peixe que pode inflar o corpo				Portal noticioso de Minas Gerais
Ficha com informações médicas	Relevo				
Carcomer					
		Sumo sacerdote de Israel (Bíblia)			Capital da pátria de Ban Ki-Moon
(?) de Minas, cidade			Nome de Jesus no Alcorão (Rel.)	Fenômeno acústico	Centro estético
Touro, em inglês		Filho brasileiro de nipônicos			
		Época			
Acordos informais				Universidade católica brasileira	
Espaço delimitado					
		Matizes			
		Alex (?), chef de cozinha			

BANCO 3/Isa./4/bul/1 — mail — sell.5/batão.6/honors. 1



Solução

V	T	V	L	V	V	E	R	V
O	N	J	S	O	L	J	C	V
I	E	S	S	I	N	T	N	B
W	O	S	O	S	O	L	V	J
N	I	T	E	H	E	O	H	
O	V	V	N	I	N	O	H	J
C	O	N	C	V	I	V	H	O
E	T	I	T	V	H	I	A	
V	O	V	C	H	V	E	C	
I	O	S	O	E	L	H	V	
R	H	V	D	O	J	E		
O	I	H	F	I	T	V	W	
E	I	S	E	S	H	O	N	O
S	O	H	R	V	G	I	C	
V	W	B	L					



ver seu problema de disfunção erétil. A esposa faz uma cara de desprezo e detona: - Seu idiota! Ele disse que vai curar os dentes, e não ressuscitar os mortos!!!

O SANTO DO BAR

Num bar chega um cliente e pede para o balconista uma pinga, o balconista serve uma dose de pinga acima da média, o cara toma tudo de uma vez. O balconista o adverte:

- Senhor, aqui neste bar todos que tomam uma pinga jogam um pouco no chão e oferecem para o santo.

O cliente, muito mal educado, vira para o balconista e lhe dá uma banana dizendo:

- Pro santo eu dou uma banana!!! Fez o gesto com o braço, neste momento seu braço endureceu de tal forma que não mexia de jeito algum, desesperado diz ao balconista:

- Meu Deus, o que aconteceu? O balconista responde:

- O senhor ofendeu o santo e ele lhe castigou, mas como é a primeira vez que o senhor vem ao bar vou resolver seu problema.

Chamou todos os fregueses, e pediu para todos rezarem e fazerem uma corrente de orações, enquanto todos rezavam o braço do sujeito foi voltando ao normal.

Um velhinho viu tudo e ficou espantado com a cena, foi ao balconista e pediu uma pinga, tomou tudo de uma vez.

O balconista perguntou:

- E pro santo??

O velhinho abaixou as calças tirou o bilau pra fora e disse:

- Ó pro santo! Seu bilau endureceu na hora, ele tirou um 38 da cintura e disse:

- Se alguém rezar aqui eu mato!!!!

FAÇA BONS NEGÓCIOS!

Anuncie aqui

(32) 99983.1612 / 98888.4633

Ferragens Delean AÇO E CONSTRUÇÃO

FERRAMENTAS - MÁQUINAS EM GERAL

E-mail: ferragensdelean@gmail.com TEL.: (32) 3331-0088

Av. Governador Bias Fortes, 723 - Pontilhão - Barbacena - MG (Ao lado da Caixa Econômica Federal)

Agrovida DISTRIBUIDORA AGRÍCOLA

BARBACENA
Av. Gov. Bias Fortes, 1.322 - Passarinhos - Telefax (32) 3333-6818 / 3332-3400

MADRE DE DEUS DE MINAS
Rua Marechal Floriano Peixoto, 63 - Centro - Telefone (32) 3338-1293

Pecado da Gula



PÃOZINHO FIT DE BATATA DOCE



INGREDIENTES: 200 g de batata doce; 1 e ½ xícara de polvilho azedo; ½ colher (sopa) rasa de sal; ½ xícara de água morna; 1 colher (sopa) de chia.

MODO DE PREPARO: Cozinhe a batata doce, descasque, amasse e reserve. Em uma tigela, coloque o polvilho, o sal, a água morna e misture até dissolver todo o polvilho. Adicione a batata doce amassada e a chia, mexa bem e faça bolinhas com a massa. Coloque as bolinhas em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos. Desligue o forno e deixe a porta semiaberta por 20 minutos antes de retirar os pãezinhos. Agora é só saborear.

LAZANHA COM COUVE MANTEIGA

INGREDIENTES: 200 g de massa de lasanha pré-cozida; 400 g de carne de moída; 6 colheres (sopa) de manteiga sem sal; 1 cebola pequena picada; 1 dente de alho espremido; 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo; 4 xícaras (chá) de leite; 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco; 4 colheres (chá) de alcaparras; 2 tomates médios sem pele e sem sementes picados; 2 colheres (sopa) de ketchup; 1 maço de couve manteiga lavada e sem o talo, passada em água quente; 200 g de queijo muçarela fatiado; sal, pimenta do reino, páprica doce em pó e noz-moscada a gosto.

MODO DE PREPARO: Numa panela derreta 4 colheres (sopa) de manteiga e doure a cebola e o alho. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem até dourar ligeiramente. Junte o leite e o creme de leite, bata bem com um chicote e deixe cozinhar por uns 5 minutos em fogo baixo, mexendo sempre. Junte as alcaparras e tempere com sal, pimenta, noz-moscada e a páprica doce a gosto. Deixe esfriar e reserve. Numa outra panela, derreta o restante da manteiga e doure a carne. Tempere com sal, pimenta e páprica doce a gosto. Acrescente os tomates picados e o ketchup misturando bem e deixe



cozinhar por uns 10 minutos. Cuide para não ficar muito seco. Se necessário acrescente água fervente. Numa forma refratária grande untada com manteiga, despeje um pouco de molho branco, depois uma camada de massa de lasanha, espalhe novamente um pouco de molho, uma camada de muçarela, outra de molho branco e cubra com a couve. Por cima espalhe a carne moída e repita as camadas, terminando com a muçarela e o molho branco. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura moderada por 50 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

PASTEL DE PÃO DE FORMA COM PRESUNTO E QUEIJO



INGREDIENTES: Pão de forma a gosto; fatias de muçarela e presunto a gosto; orégano a gosto; 2 ovos batidos; farinha de rosca; óleo para fritar.

MODO DE PREPARO: Forre a bancada com plástico filme. Retire as bordas da fatia do pão de forma e use um rolo para achatá-la sobre o plástico até ficar bem fina. Recheie com muçarela, presunto e orégano. Passe um pouco do ovo batido nas bordas do pão. Use o plástico para ajudar a dobrar o pão, formando um triângulo recheado e amasse as laterais com um garfo. Retire do plástico e corte as sobras laterais. Passe o pastel de pão no ovo, depois na farinha de rosca e reserve. Faça quantos pastéis você quiser, repetindo os passos anteriores. Esquente o óleo em uma panela e coloque o pão empanado para fritar. Espere dourar de ambos os lados, transfira para um prato e está pronto.

BOLINHOS DE FOLHAS DE BRÓCOLIS



INGREDIENTES: 2 colheres (sopa) de óleo de coco; 1 cebola triturada; 2 dentes de alho triturados; 3 xícaras (chá) de folhas de brócolis trituradas; 1/2 xícara (chá) de água quente; 1 xícara (chá) de leite de castanhas; 1 xícara (chá) de farinha de amêndoa; sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO: Em uma panela coloque o óleo de coco, a cebola e o alho. Leve ao fogo até ficarem dourados. Acrescente as folhas de brócolis e refogue, acrescentando água quente até elas ficarem macias. Adicione o leite de castanhas. Deixe ferver e adicione a farinha de amêndoa, de uma só vez, coloque o sal e a pimenta. Mexa rigorosamente para cozinhar bem a farinha e obter uma massa consistente. Transfira para um prato untado e deixe esfriar um pouco. Faça bolinhas e depois asse no forno a 180°C durante 15 minutos.

POLENTA COM QUEIJO COLONIAL E MOLHO DE TOMATE ASSADO

INGREDIENTES: Polenta - 2 dentes de alho picados; 2 colheres (sopa) de manteiga; sal a gosto; 1 xícara de fubá mimoso; 200 g de queijo colonial em fatias e folhas de manjerição frescas para finalizar. Molho - 6 tomates italianos cortados em quatro; 1 cebola cortada em quatro; 2 dentes de alho inteiros; 1 folha de louro; 1 colher (sopa) de azeite de oliva; sal e pimenta-do-reino a gosto; óleo para untar; 1/2 xícara de manjerição fresco.

MODO DE PREPARO:

Polenta - Em uma panela, refogue o alho na manteiga por três minutos. Adicione 3 e ½ xícaras de água e tempere com sal. Junte o fubá aos poucos, mexendo para não empelotar. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 15 minutos ou até engrossar. Transfira para uma assadeira ou travessa, cubra com plástico filme e leve à geladeira por pelo menos duas horas.

Molho - Em uma assadeira, disponha o tomate, a cebola, o alho e o louro. Regue com o azeite e tempere com uma pitada de sal. Leve ao forno preaquecido a 230°C por 20 minutos ou até que as cebolas comecem a tostar



levemente. Retire as folhas de louro, transfira para o liquidificador, adicione o manjerição fresco e bata na função pulsar, adicionando água filtrada suficiente apenas para bater. Corrija o sal se necessário, e tempere com pimenta. Retire a polenta da geladeira e corte-a em 12 retângulos. Em uma frigideira, de preferência de ferro, untada com óleo, grelhe as fatias de polenta aos poucos, em fogo médio, por cerca de três minutos, sem mexer. Vire com cuidado para não descolar a crosta, cubra com o queijo colonial e mantenha no fogo até derreter o queijo. Sirva as fatias grelhadas com o molho de tomate e folhas de manjerição fresco.

BATATA FRITA SEM FRITAR

INGREDIENTES: 1 kg de batata inglesa; 1/2 copo de água; 1/4 de copo de azeite de oliva; 2 colheres (sopa) de orégano; 1/2 colher (sopa) de sal.

MODO DE PREPARO: Lave bem as batatas e cozinhe-as com casca, até que você consiga espremer um garfo sem rachá-las. Deixe esfriar, e então descasque. Corte em rodela, palitos ou cubinhos (como preferir). Bata no liquidificador os ingredientes (exceto a batata) até ficarem bem misturados. Coloque este líquido em uma tigela. Passe os pedaços



de batatas neste líquido, retirando o excesso de preparo que vier junto com as batatas. Coloque-os lado a lado em uma forma untada (não é preciso deixar espaço entre os pedaços, mas não coloque um em cima do outro) e leve ao forno quente até dourar. Sirva em seguida.

MOUSSE DE LEITE NINHO

INGREDIENTES: 1 lata de leite condensado; 2 caixinhas de creme de leite; 1 xícara de Leite Ninho; 6g de gelatina incolor sem sabor dissolvida; raspas de chocolate branco para decorar.

MODO DE PREPARO: Bata no liquidificador o leite condensado, o leite Ninho e o creme de leite por alguns minutos. Adicione a gelatina incolor e bata por



mais 5 minutos. Leve para a geladeira por cerca de 3 horas. Por último, salpique as raspas de chocolate branco por cima e sirva.

QUEIJOS
LATICÍNIOS
MADRE DEUS
Tels.: (32) 3338-1087 / 3338-1099 - Madre de Deus de Minas

Artecouro Dorenense
NOVA LOJA
Desde 1981
INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE SELAS, ARREIOS E ACESSÓRIOS
A loja mais completa da região
Rod. Dores de Campos / Barroso - Km 2 (ao lado do Posto Shell)
Telefone (32) 3353-1288 - Site: www.artecourodorenense.com.br
@casadocavalo
ArtecouroDorenense

GRÁFICA Pontual
IMPRESSÃO DIGITAL EM A3 - COLORIDA
SERVIÇOS GRÁFICOS EM GERAL
QUALIDADE E PONTUALIDADE
Tel.: 32 3331-2362
32 98892-5602 | 99973-4520
graficapontualwrs@hotmail.com
RUA GENERAL CÂMARA, 137 - CENTRO - BARBACENA - MG

acheia aqui

GUIA DE COMÉRCIO & SERVIÇOS

AQUI VOCÊ ENCONTRA O QUE PRECISA

**procurou? achou!**


**PANIFICADORA
MINAS GERAIS**

(32) 3332-9011

Rua Alameda Rocha Alagoa, 128
Colônia Rodrigo Silva - Barbacena - MG

**ESTACIONAMENTO
e Lava Jato**

SANTA CLARA

(32) 99917-2737

SEGUNDA a SEXTA de 7:00 às 19:00 / SÁBADO: 8:00 às 13:30
Praça Conde de Prados, 101 - Centro - Barbacena - MG

**PORTES
E FILHOS**

SEGURANÇA
ELETRÔNICA
E MATERIAIS
ELÉTRICOS

(32) 3331-9853

Rua Saldanha Marinho, 49 - Bairro Carmo
Barbacena - MG

DA Depósito Avenida

O jeito certo
de construir!

(32) 3332-1133

E-mail: depositoavenidabq@hotmail.com
Av. José Francisco Bias Fortes de Abreu, 1.050
São Sebastião - Barbacena - MG
(ao lado do Posto Bahia, em frente ao Posto Policial da Praça)

**OFICINA MECÂNICA
AVENIDA**

Especializada em Injeção Eletrônica

(32) 99908-0064 José Carlos (32) 98852-5660 Ademir

Rua Olga Monteiro Araújo, 332
Passarinhos - Barbacena - MG (32) 3333-4229
oficinamecanicaavenida@live.com

**DISCACCIATI
AUTO PEÇAS LTDA**

Venda de Peças e Acessórios p/ Automóveis
e Caminhões - Rolamentos em Geral

Av. Olegário Maciel, 253 - Centro - Barbacena - MG
E-mail: discacciatip@gmail.com

Telefone (32) 3331-7274

**MB BAR e MERCEARIA
BERTOLIN**

CEREAIS - ENLATADOS - FRUTAS - VERDURAS - LEGUMES

O mais saboroso
tira gosto da cidade!

(32) 3331-4497

Rua Pres. Afonso Pena, 63-A - Santa Tereza - Barbacena - MG

**Sacolão
da Fartura**

(32) 3331-5703

Sacolão da Fartura

Praça Santos Dumont, 17 - Bairro do Campo - Barbacena - MG

**DROGARIA
RIO GRANDE**

Sempre ao seu lado

PIEDADE DO RIO GRANDE - MG: Rua José Leotério nº 11
Centro - Tel.: (32) 3335-1481

SANTANA DO GARAMBÉU - MG: Rua Bias Fortes, 25-A - Centro
(ao lado do Restaurante do Zé Manoel) - Tel.: (32) 3334-1240

**Bar e Restaurante do
ZAZAGA**

zazaga@globo.com

Telefax: (32) 3331-1106

Funcionamento de sexta a domingo
Praça da Estação - Campolide - Antônio Carlos - MG

**SCAPE SOM
MATEUS
SOM E ACESSÓRIOS**

ENGATES PARA TODOS OS VEÍCULOS NA PRONTA ENTREGA

Av. Gov. Bias Fortes, 1.106
Pontilhão - Barbacena - MG 32 3332.3322

**Livraria
Gotas de Cultura**

Venda de Livros - Pronta Entrega e Encomendas

(32) 98404-5732 / 99962-5964

livrariagotasdecultura

Av. Henrique Diniz, 61 - Centro - Antônio Carlos - MG

**LC
TOPOGRAFIA**

GEORREFERENCIAMENTO DE IMÓVEIS RURAIS
TOPOGRAFIA - CAR (CADASTRO AMBIENTAL RURAL)
PROJETOS RURAIS, URBANOS E AMBIENTAIS - CCIR e ITR

(32) 99834.9936 (VIVO) / (32) 98428.8358 (CLARO)

Av. 7 de Setembro, 177 - Sala 324 - Centro - Piedade do Rio Grande - MG

**MERCADO
São Camilo**

Melhor preço e atendimento!

32 3334-1256
98499-2556

Rua Maria Pia da Cunha, 424 - Centro - Santana do Garambêu - MG

**ACOUGUE
DO PAULINHO**

(32) 98484-5799

Rua Joaquim de Oliveira, 40 - Centro - Santana do Garambêu - MG

**MG
VET
AGROPECUÁRIA**

31 99868-6216
32 98453-0522

@mgvet_agropecuaria
mgvetagropecuaria@gmail.com

Selaria - Sementes - Ferramentas - Nutrição Animal
Produtos Pet - Produtos de limpeza de ordenhadeira
Medicamentos veterinários em geral

Rua Cristiano Fagundes, 17 - Centro - Santana do Garambêu - MG

**BAR, RESTAURANTE E HOTEL
Zé Manoel**

A melhor comida mineira!

O melhor Self service de comida caseira
Funcionamos todos os dias

(32) 3334-1174 / 98421-0196

RUA MARIA PIA, 60 - CENTRO - SANTANA DO GARAMBÉU - MG

**Drogaria
Arco-Íris**

SERVIÇOS FARMACÊUTICOS GRATUITOS

Plantão

32 3347-1356
32 9 9928-4517 vivo
32 9 8496-0644

MAIS SAÚDE PARA VOCÊ!
Rua Pedro Barroso - 01 - Centro - Ibertioga - MG

**TECO
SUPERMERCADO**

Fazemos entregas em domicílio

(32) 98422-1514 / 98421-5008

AV. BIAS FORTES, 262 - CENTRO - IBERTIOGA - MG

SETEG

Tel.: (32) 3331-0575

ENROLAMENTO DE MOTORES ELÉTRICOS
MANUTENÇÃO DE BOMBAS D'ÁGUA

Há 50 anos prestando serviços em Barbacena e região

Av. Olegário Maciel, 390 - Centro - Barbacena - MG
setegmotores@yahoo.com.br

**MERCEARIA
DO LULU**

ABERTO DIA E NOITE

Horário de Funcionamento:
Domingo à quinta: 7 às 21h
Sexta e sábado: 7 às 22h

98418-0094

Rua Espírito Santo, 132 - Bairro Santana - Ibertioga - MG

**LABORATÓRIO
FAGUNDES CARVALHO
ANÁLISES CLÍNICAS**

(32) 3347-1475

Alta qualidade e confiabilidade em exames laboratoriais

✓ Hematologia ✓ Bioquímica ✓ Imunologia ✓ Microbiologia
✓ Hormônios ✓ Urinálise ✓ Parasitologia ✓ Toxicológico

Rua Evaristo de Carvalho, 21 - Centro - Ibertioga - MG
(em frente à Prefeitura e Agência dos Correios) - E-mail: labfagundescarvalho@gmail.com

**Anuncie aqui
e FAÇA
BONS NEGÓCIOS!**

(32) 99983.1612 / 98888.4633

DROGARIA LIVRE

www.drogarialivre.com.br

DROGARIA SÃO JOSÉ

(32) 3342-1377 / (32) 98452-0571

Rua João Paulo II nº 34 - Centro - Santa Rita de Ibitipoca - MG

**Padaria
Melhor
Sabor**

(32) 98437-3870

QUALIDADE, PREÇO E BOM ATENDIMENTO

Rua Espírito Santo, 149 - Bairro Santana - Ibertioga - MG

**RPR
festas**

Contatos:

(32) 98426-2198 @rprfestas
(32) 99812-3275 RPR festas

Santa Rita de Ibitipoca - MG

SEMEX

Genética Para Vida®

REPRESENTANTE
COMERCIAL

PHILLIPPE DOMINGOS MONTEIRO

TELEFONE: (32) 9 8424-9669 | (32) 9 9801-4368
E-MAIL: barbacena@semex.com.br