



BARBACENA

Inauguração da UPA:
um marco importante
para a saúde pública

05



SANTA RITA DE IBITIÓCA

**3º Desafio SRI Run
Club** promove esporte,
superação e integração

06

SANTANA DO GARAMBÉU



Foto: PMSG / DIVULGAÇÃO

Prefeitura investe em
melhoramento genético
com Protocolo Veterinário

12

novamídia



IBERTIOGA - MG - Ano XVII - Nº 196 - 31 de agosto de 2026 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA** - Campo das Vertentes / Zona da Mata / Sul de Minas - 6.000 exemplares - @jornalnovamidia

IBERTIOGA

Uma década de Sabores, Histórias e Encontros

O Festival Sabores de Ibertioga chegou à sua 10ª edição, consolidando-se como um dos eventos mais queridos de Ibertioga. Criado com o objetivo de valorizar a gastronomia local, movimentar bares e restaurantes e promover momentos de confraternização, o festival reuniu seis estabelecimentos, cada um com um prato especialmente preparado para a ocasião. A programação, que começou no dia 8 de agosto, teve seu encerramento na noite de 29 de agosto, com a premiação dos vencedores.

PÁGINA 3



Foto: VIVIANE ARAÚJO



Foto: VIVIANE ARAÚJO

1º lugar: prato "Entre Amigos"



Foto: VIVIANE ARAÚJO

2º lugar: prato "Porco Vira-Lata"



Foto: VIVIANE ARAÚJO

3º lugar: prato "Cê Tá Doido"

Artigo Nelson Xavier: "Quando o outro se torna inimigo" 02

Antônio Carlos sedia Plenária Regional do Parlamento Jovem Minas 10

Sustentabilidade é o foco de inovações para a cadeia leiteira 11

Artigo: Estamos vivendo mais. Mas estamos vivendo melhor? 13

MAIS SAÚDE NO SEU DIA A DIA



VOCÊ ENCONTRA
ESSES PRODUTOS NOS
SEGUINTE LOCAIS:

Barbacena
DROGARIA BARRA
(32) 99943-6868

Ibertioga
DROGARIA SANTANA

Antônio Carlos
DROGARIA SÃO JOSÉ -
Rede Inova

**Santa Rita de
Ibitioca**
DROGARIA SANTA
RITA - Rede Inova

**Piedade do Rio
Grande**
DROGARIA SÃO JOSÉ -
Rede Inova



**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)

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

CATEGORIA DIAMANTE
EXCELÊNCIA LABORATORIAL
pela Sociedade Brasileira
de Análises Clínicas

MATRIZ/UNIDADE I/ÁREA HOSPITALAR
Rua Padre Toledo, s/n - São Sebastião - Barbacena - MG
CEP 36202-306 (Anexo à Santa Casa de Misericórdia)
Fones 32 3332-1165 / 3051-1143

POSTO DE COLETAS/UNIDADE II/CENTRO
Avenida Bias Fortes, 614 - Fone (32) 3051-1146
WhatsApp: 99195-8244 / 99148-0953 - E-mail: labistaterezinha@gmail.com
Site: www.laboratoriosantaterezinha.com.br
Facebook/Instagram: laboratoriosantaterezinha

PNCQ DICQ

FAZEMOS COLETAS EM DOMICÍLIO

DIMETRA
MEDICINA DO TRABALHO LTDA.

Jesus Célio de Oliveira Malta
Médico do Trabalho - CRM/MG 13404

Diego Nézio Malta
Médico Examinador - CRM/MG 53621

Assessoria e Consultoria em Medicina do Trabalho e emissão de Programas de SST com envio de eSocial

PGR/GRO: Programa de Gerenciamento de Risco de Gestão - PCMSO: Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional
LTCAT: Laudo das Condições Ambientais - CAT: Comunicação de Acidente de Trabalho - PPP: Perfil Profissiográfico Previdenciário
ASO - Atestado de Saúde Ocupacional (Admissional, Mudança de Função / Risco, Retorno ao Trabalho, Periódico e Demissional)

Rua Olinto Magalhães, 151 - Centro (Atrás da Igreja do Rosário) - Barbacena - MG
(32) 98705-7146 - E-mail: dimetrabarcena@hotmail.com

AS MELHORES MARCAS DO ESTILO COUNTRY

FAZENDA&CIA
MODA COUNTRY

Botas, chapéus, camisas, jeans e muito mais!
ENTREGAMOS EM TODA REGIÃO

fazenda.country (32) 9 9846-5413

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

Auto Posto
MONTANHAS
de Minas

Preço Justo e Qualidade Comprovada
(32) 98455-5511

Rua Josefina Antunes, 598 - Ibertioga - MG

Medicina Alternativa

José Marcos Ribeiro de Oliveira*



A IRIDOLOGIA

Surgiu propriamente quando **Ignatz V. Peczely** (1886), da Hungria, observando uma fratura ocorrida na perna de sua ave de estimação, uma coruja, quando com ela brincava, notou o surgimento imediato de um raio escuro na parte inferior na **ÍRIS** correspondente no olho da ave. Após várias pesquisas, Peczely, muito enfermo e após ter sido curado pela Homeopatia, publicou seu livro único ("A Descoberta da Terapêutica e do Naturismo", **introdução ao estudo do diagnóstico através dos olhos**). Criou a primeira topografia anatômica da ÍRIS (uma peça mestra para o mundo). Logo após apareceram os próximos seguidores.

Nills (1887) - Suécia (Diagnóstico pelo olho), após o método de Peczely.

Johannes (1902) - Alemanha (A maneira de encontrar uma doença pelos olhos).

Madams (1915) - França (E a ÍRIS respondeu).

Vannier (1923) - França (Primeira obra em IRIDOLOGIA).

Walter (1925) - França (O Diagnóstico das doenças pela vista).

Bernouille (1926) - França (Introdução ao estudo da IRIDOLOGIA Científica).

Verdier (1930) - França (O que os nossos olhos revelam).

Collins (1931) - EUA (Irisdiagnosis).

Marco J. Petinac (1939) - Iugoslávia (Grafias / setores), Olhos em diagnóstico geral.

Bernard Jensen - D.C.N.D.Ph.D. (1948) - EUA: o primeiro a publicar a ÍRIS em fotos, por comparação de suas descobertas (A Ciência e a prática da IRIDOLOGIA).

Gurodev Saint Khalsa (1980) - Brasil: aluno de B. Jensen, reside em Brasília há mais de trinta anos, Presidente da Sociedade Brasileira de IRIDOLOGIA e Naturopatia. O papa da IRIDOLOGIA no Brasil.

A partir daí, a IRIDOLOGIA, porquanto, tornou-se uma ciência que exige técnica, intuição e arte. O que permite, graças à observação da ÍRIS, detectar perturbações orgânicas, sintomas de natureza metabólica, nervosa, hormonal, nutricional e até outras patologias. Tudo isso é possível quando se estuda os numerosos sinais da ÍRIS, após decodificados e interpretados, segundo uma técnica criteriosa e rigorosa de avaliação. Portanto, a IRIDOLOGIA é o estudo dos fenômenos que ocorrem na superfície da ÍRIS, com o objetivo de avaliar a qualidade orgânica. Através da ÍRIS, podemos detectar disfunções orgânicas, inflamações, intoxicações e determinados problemas emocionais. Podemos, até certo ponto, analisar o passado patológico (origem, sintoma e natureza) do paciente e, conjugando esses dados com uma análise atual, é possível estabelecer sua condição de saúde. Isto nos permite adotar uma orientação com vistas a proteger e recuperar a saúde daqueles que nos procuram. Porém a ÍRIS não mostra enfermidades, mas os sinais nos órgãos enfermos, auxiliando o restabelecimento dos incômodos através de terapias. A IRIDOLOGIA é uma medicina alternativa, complementar e identificadora dos órgãos comprometidos. Pois é. Justo assim...

*Terapeuta Holístico CRT 45948 (Fitoterapeuta e Iridólogo) Pós-Graduado pela UnB (32) 99974-2622 - j.irisito@gmail.com - fotosj.marcos@ig.com.br

educa+ação

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

QUANDO O OUTRO SE TORNA INIMIGO

"Ninguém nasce odiando outra pessoa por causa da cor de sua pele, de sua origem ou de sua religião. As pessoas precisam aprender a odiar e, se podem aprender a odiar, podem ser ensinadas a amar." - (Nelson Mandela)



Olá, amigos leitores do Novamídia, estamos de volta para um passeio no jardim das reflexões e hoje, iremos prostrar sobre as relações entre homens e mulheres.

Desde tempos remotos, o ser humano eleger inimigos. Não raramente, aquele que era diferente passava a ser visto como ameaça e, por isso, considerado merecedor da escravidão ou até da aniquilação. Quando observo determinadas relações humanas de nosso tempo, logo me vem à cabeça a conhecida frase registrada na peça *Hamlet*, de William Shakespeare: "**Há algo de podre no reino da Dinamarca!**"

Afirmo isso por me sentir assombrado diante de vários comportamentos hostis entre homens e mulheres.

Recentemente, uma notícia vinda da China chamou minha atenção. Diante do crescimento de conteúdos que estimulam a hostilidade entre homens e mulheres, plataformas digitais passaram a excluir perfis acusados de transformar as diferenças entre os sexos em uma espécie de guerra permanente. A medida chinesa é controversa - principalmente porque o combate ao discurso de ódio pode facilmente converter-se em censura. Entretanto, por trás dela existe uma pergunta que merece atravessar fronteiras: **o que acontece com uma sociedade quando homens e mulheres deixam de se reconhecer como companheiros possíveis e passam a enxergar-se como inimigos naturais?**

Há grupos online marcados por forte hostilidade em relação ao sexo oposto. De um lado, encontram-se setores extremistas que, sob uma pretensa defesa das mulheres, transformam todos os homens em inimigos. De outro, aparecem grupos masculinos, como determinados segmentos da chamada *red pill* - expressão inspirada no filme *Matrix* -, que disseminam desconfiança e misoginia contra as mulheres.

Experiências dolorosas e casos reais são convertidos em sentenças universais.

Já não se critica uma atitude: **condena-se um sexo inteiro.**

Comportamentos assim acabam redefinindo as relações sociais...

As consequências não se limitam à vida amorosa. Quando a desconfiança se torna regra, o encontro começa antes mesmo de acontecer já contaminado pela suspeita. O homem teme ser usado ou acusado; a mulher teme ser enganada, violentada ou abandonada. Ambos passam a se defender de alguém que ainda nem conheceram. O afeto deixa de ser possibilidade e transforma-se em risco calculado.

Gradualmente, essa atmosfera alcança toda a sociedade. Compromissos podem ser adiados, famílias podem deixar de ser formadas e novas gerações crescem ouvindo que não devem compreender o outro, mas proteger-se dele. A diferença, que poderia produzir aprendizado e complementaridade, transforma-se em trincheira.

Evidentemente, não podemos atribuir a solidão contemporânea apenas à hostilidade entre homens e mulheres. Suas causas são numerosas e complexas. Entretanto, quando o encontro afetivo passa a ser cercado por medo, suspeita e ressentimento, acrescentamos mais um muro à sociedade que já sofre com a dificuldade de construir vínculos verdadeiros.

Vivemos, na verdade, uma era de grandes contradições

Nunca estivemos tão conectados e, paradoxalmente, nunca tantas pessoas se sentiram tão sozinhas. Cercados por redes sociais, chamadas de vídeo, curtidas e mensagens que chegam a todo instante, milhões delas enfrentam, em silêncio, uma solidão que nem sempre aparece nas fotografias felizes publicadas na internet. Dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde revelam que uma em cada seis pessoas no mundo sofre com esse vazio, associado a aproximadamente 871 mil mortes por ano. Entre os jovens de 13 a 29 anos, a realidade é ainda mais preocupante: de 17% a 21% afirmam sentir-se solitários com frequência. Parece estranho, não é mesmo? Temos milhares de contatos ao alcance das mãos, mas, muitas vezes, ninguém verdadeiramente próximo do coração.

As redes sociais descobriram que a indignação prende mais a atenção do que a serenidade. Uma experiência dolorosa, quando apresentada como prova de que "todos os homens" ou "todas as mulheres" são iguais, recebe comentários, compartilhamentos e seguidores. Assim, ressentimentos pessoais convertem-se em conteúdo, e o sofrimento passa a ser explorado como mercadoria digital.

Como nos advertia Nelson Mandela, ninguém nasce odiando. Se hoje homens e mulheres aprendem a enxergar-se como inimigos, é porque, de algum modo, alguém está ensinando esse ódio - e outros tantos estão lucrando com ele.

Evidentemente, existem desigualdades, violências e injustiças que precisam ser denunciadas. Silenciá-las em nome de uma paz artificial seria apenas preservar o sofrimento. O problema começa quando a necessária luta contra comportamentos injustos se transforma em licença para odiar coletivamente. Quando isso acontece, a justiça perde espaço para o ressentimento - e ninguém consegue construir uma relação verdadeira com alguém que aprendeu previamente a considerar seu inimigo.

Precisamos reaprender a discordar sem desumanizar; denunciar uma injustiça sem condenar toda uma coletividade; reconhecer as dores femininas sem desprezar as dores masculinas - e acolher os sofrimentos dos homens sem minimizar a longa história de violência enfrentada pelas mulheres. Justiça não é trocar o grupo que sofre pelo grupo autorizado a odiar. Justiça é impedir que qualquer pessoa seja reduzida a um estereótipo.

Não temo em afirmar: "**A guerra entre homens e mulheres não possui vencedores, porque qualquer vitória conquistada contra o outro será também uma derrota para o encontro humano!**"

NELSON XAVIER

Consultor em Desenvolvimento Humano / Pedagogo

Facebook: <https://www.facebook.com/XNELSON10>E-mail: xnelson10@yahoo.com.br / Instagram: @xnelson10CANAL GNOTHI SEAUTON: <https://www.youtube.com/channel/UCGnothiSeauton>JORNAL
novamídia

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

Filiado ao **SINDIJORI** - 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: Nelson Xavier e J. Marcos

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, 64/102 - Bairro São Geraldo - CEP 36200-358 - Barbacena - MG

TELS.: (32) 99983-1612 / 98411-8966 / 99881-4633

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

Armarinho & Confecções
JUNQUEIRA
AVIAMENTOS - CALÇADOS -
PAPELARIA - ARTIGOS P/ VESTUÁRIO
PRESENTES EM GERAL
@armarinhojunqueira **Tel.: (32) 3346-1352**
Praça Major Neca Andrade, 93 - Centro - Antônio Carlos - MG

GRÁFICA
Pontual
graficapontualwrs@yahoo.com.br
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

PAPELARIA
Bernadete
(32) 3331-7705
3331-7024
99902-4937
papelariabernadete@yahoo.com.br
BARBACENA - MG

104.9 FM
RÁDIO ALTO RIO GRANDE
Ligadinha em você!
(32) 3335-1273 - www.altoriogrande.com.br
Piedade do Rio Grande - Minas

IBERTIOGA

Uma década de Sabores, Histórias e Encontros



O Festival Sabores de Ibertioga chegou, em 2026, à sua 10ª edição, consolidando-se como um dos eventos mais queridos do município. Criado com o objetivo de valorizar a gastronomia local, movimentar bares e restaurantes e promover momentos de confraternização, o festival reuniu, ao longo de seis noites, seis estabelecimentos, cada um com um prato especialmente preparado para a ocasião.

A programação começou no dia 8 de agosto, no DGust Bar, com o “Porco Vira-Lata”. No dia 9, o Espetinho do Wagner apresentou o “Segredo de Vó”. A programação continuou com o Sabor e Arte Pizzaria e Choperia, com “O Dono da Quarta”; Bar Cheiro de Mato, com “Cê Tá Doido”; Restaurante Xodó, com “Entre Amigos”; e Doralice Pizza Bar, com “Linguinha no Boi”. Música ao vivo acompanhou todas as noites, contribuindo para o clima de celebração e encontro entre famílias e amigos.

Um dos momentos mais emocionantes do encerramento, ocorrido dia 29 de agosto, foi a homenagem à história do festival. O evento nasceu da amizade entre Jaeder e Agostinho, idealizadores do Sabores. Agostinho, que já faleceu, foi lembrado com carinho e teve seu legado celebrado durante a noite. Jaeder segue à frente da iniciativa e, nesta nova fase, conta com a parceria de sua filha, Ana Laura, que assumiu um papel importante na continuidade do projeto.

O encerramento também foi marcado por homenagens aos estabelecimentos participantes, aos frequentadores que prestigiaram todas as noites e às pessoas e empresas que contribuíram para a divulgação e realização do evento.



Uma boa prosa regada com muita música e comida gostosa nos finais de semana de agosto

Fotos: VIVIANE ARAÚJO

Como forma de reconhecer o trabalho dos bares, foram destacados diferentes quesitos: Nome Mais Criativo do Prato, para o DGust Bar; Apresentação do Prato, para o Bar Cheiro de Mato; Sabor e Tempero, para o Restaurante Xodó; Custo-Benefício, para o Sabor e Arte Pizzaria; Atendimento, para o Espetinho do Wagner; e Combinação dos Ingredientes, para o Doralice Pizza Bar.

O prato “Entre Amigos”, do Restaurante Xodó, foi o grande vencedor da 10ª edição do Sabores de Ibertioga, recebendo o prêmio de R\$ 1.000,00. O nome do prato homenageia a amizade entre Jaeder e Agostinho, idealizadores do festival.

Na segunda colocação, com apenas dois pontos de diferença, ficou o DGust Bar, que recebeu R\$ 500,00. O terceiro lugar foi conquistado pelo Bar Cheiro de Mato, premiado com R\$ 300,00.

A noite terminou ao som de Itamar Nunes, músico que participa do evento desde sua primeira edição. Com dez anos de história, o Festival Sabores de Ibertioga encerra mais um capítulo celebrando a gastro-



“Entre Amigos”, do Restaurante Xodó, foi o grande vencedor da 10ª edição do Sabores



A entrega das premiações aconteceu na noite de 29 de agosto, no Parque de Exposições

nomia, a amizade, a cultura e, principalmente, as pessoas que fazem parte dessa trajetória.

A comissão organizadora do Festival agradece, de coração, a todos os apoiadores, colaboradores e patrocinadores que fizeram parte dessa história e contribuíram para o sucesso

do evento. Cada parceria, cada gesto e cada contribuição foram fundamentais para tornar este Festival tão especial.

Que venha 2027, trazendo novos sabores, novas histórias e muitos encontros - mas sempre preservando a mesma essência que faz deste Festival algo único!



1º colocado: Restaurante Xodó com o prato “Entre Amigos”



2º colocado: DGust Bar com o prato “Porco Vira-Lata”



3º colocado: Bar Cheiro de Mato com o prato “Cê Tá Doido”



Homenagem aos colaboradores da imprensa e da sonorização



Premiação do quesito “nome mais criativo do prato”: DGust Bar



Premiação do quesito “apresentação do prato”: Bar Cheiro de Mato



Premiação do quesito “sabor e tempero”: Restaurante Xodó



Premiação do quesito “custo-benefício”: Sabor e Arte Pizzaria



Premiação do quesito “atendimento”: Espetinho do Wagner



Premiação do quesito “combinação dos ingredientes”: Doralice Pizza Bar



DIREITO DO TRABALHO

Dr. Pietro Juan Bernardino*

A prevalência da Realidade sobre a forma nas relações de trabalho

Caro leitor, o Direito do Trabalho possui como um de seus Princípios fundamentais a primazia da realidade, segundo a qual, diante de eventual divergência entre os documentos formalmente apresentados e aquilo que efetivamente ocorre na relação laboral, deve prevalecer a realidade dos fatos.

Esse princípio decorre da própria natureza da relação de emprego, marcada pela subordinação jurídica e pela possibilidade de o trabalhador possuir menor capacidade de negociação diante do empregador. Assim, a simples existência de contratos, recibos ou outros documentos não é suficiente, por si só, para afastar direitos decorrentes da efetiva prestação dos serviços.

Na prática trabalhista, a primazia da realidade assume especial importância na análise de questões como jornada de trabalho, existência de vínculo empregatício, função efetivamente exercida, remuneração paga “por fora” e condições de trabalho. Por exemplo, ainda que determinado empregado seja formalmente contratado para exercer uma função específica, a prova de que desempenhava atividades distintas e mais complexas poderá ser considerada pelo Poder Judiciário na análise da relação laboral.

Isso não significa, contudo, que os documentos sejam desprovidos de valor probatório. Eles constituem importantes elementos de prova, mas devem ser analisados em conjunto com depoimentos, testemunhas, registros eletrônicos, mensagens e demais elementos produzidos durante a instrução processual.

A aplicação desse princípio busca impedir que formalidades sejam utilizadas para ocultar a verdadeira natureza da relação jurídica. Dessa forma, contribui para a efetividade da legislação trabalhista e para a proteção dos direitos fundamentais do trabalhador.

Conclui-se, portanto, que a primazia da realidade permanece como importante instrumento de equilíbrio nas relações de trabalho, permitindo que o julgador examine não apenas aquilo que foi formalmente declarado pelas partes, mas principalmente aquilo que efetivamente aconteceu durante a prestação dos serviços, sendo dessa forma de suma importância a testemunha que confirme todo o alegado pelo empregado ou empregador na ação Reclamatória trabalhista.

*Advogado trabalhista - OAB/MG 135.189
Pós graduado em Direito do Trabalho - Tel.: (32) 98812-9781



CÂMARA MUNICIPAL DE IBERTIOGA

Rua Espírito Santo, 32 - Centro - CEP 36225-000 - Ibertioga - MG
Tel. (32) 93618-0203 - CNPJ 26.112.722/0001-21 - E-mail: cmibertioga@gmail.com

AÇÕES DO LEGISLATIVO NO MÊS DE AGOSTO

PROJETOS DE LEI

Projeto de Lei nº 1027, de 18 de agosto de 2026, que “Institui o Programa Municipal de Valorização das Boas Práticas Pedagógicas, estabelece premiação para os profissionais da educação da rede municipal e contém outras providências”.

Projeto de Lei nº 1028, de 18 de agosto de 2026, que “Institui a Política Municipal de Alfabetização e contém outras providências”.

Projeto de Lei nº 1026, de 18 de agosto de 2026, que “Ratifica alteração no con-

trato de consórcio do CISALV e contém outras providências”.

INDICAÇÕES

INDICAÇÃO Nº 12/2026 de autoria do Sr. Vereador Reginaldo Campos de Almeida, que propõe o calçamento de dois trechos de morro localizados na estrada de acesso da comunidade de Porteirinha, sendo o primeiro trecho próximo à Rodovia MG-338 e o segundo nas proximidades da chegada da comunidade.

INDICAÇÃO Nº 13/2026 de autoria da Senhora Vereadora Jussara de Paula Mi-

randa, que indica ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, para que, sejam adotadas, perante a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos – ECT e os demais órgãos competentes, as providências necessárias para viabilizar a atribuição de Código de Endereçamento Postal (CEP) às comunidades rurais do Município de Ibertioga/MG.

INDICAÇÃO Nº 14/2026 de autoria do Sr. Vereador Rodinei Roberto Rodrigues que indica ao Poder Executivo Municipal a realização de calçamento na subida de acesso à Comunidade Aguada.

Enduro Pé da Serra movimenta Ibertioga

O último fim de semana de agosto foi de muita movimentação em Ibertioga. No domingo (30), a cidade recebeu a grande final da Copa Estrada Real de Enduro de Regularidade 2026 - Enduro Pé da Serra, realizada pelo Trail Clube Ibertioga, com apoio da Prefeitura Municipal.

A competição reuniu 63 pilotos de diversas cidades, que encararam um percurso de 104 quilômetros pelas trilhas da região, em uma prova marcada por adrenalina, superação, amizade e muita paixão pelas duas rodas.

Antes da largada, os participantes foram recepcionados com um farto café da manhã. Ao final da prova, um tradicional e saboroso feijão tropeiro foi servido aos pilotos e equipes.

A concentração e a largada aconteceram no Parque de Exposições de Ibertioga, que também recebeu o público durante o do-



mingo. Para as crianças, foram oferecidas gratuitamente diversas atrações, como pipoca, algodão-doce, cama elástica, piscina de bolinhas e escorregador.

Mais do que uma competição, o Enduro Pé da Serra proporcionou um domingo de esporte, lazer e confraternização, movimentando a cidade e reunindo pilotos, familiares e visitantes em torno de uma grande celebração do motociclismo.



APRENDA A DIRIGIR AULA PARA HABILITADOS
SEGURANÇA E CONFIANÇA



DELANEI ANDRADE
INSTRUTOR AUTÔNOMO
REGISTRO: 19.227

✓ AULAS PRÁTICAS PERSONALIZADAS
✓ CALMA E PACIÊNCIA NO ENSINO
✓ PARA CARTEIRA B

PROFISSIONAL COM MAIS DE 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

(32) 98440-2700

UTILIDADES NHÁCHICA
ARTIGOS PARA PRESENTES
UTILIDADES EM GERAL
A LOJA DO BOLACHINHA
(32) 98404-0665
Av. Bias Fortes, 357 - 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

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) 98420-6000 | atendimento@cafedesign.com.br

BARBACENA

Inauguração da UPA marca novo capítulo na saúde

Em um marco importante para a saúde pública de Barbacena e toda a região, a Prefeitura inaugurou oficialmente a nova Unidade de Pronto Atendimento (UPA 24h) “Dr. Mauro Borgo”. A entrega do novo equipamento faz parte de um plano estratégico de reorganização e fortalecimento da rede municipal de saúde.

O evento de inauguração, ocorrido em 17 de agosto, contou com a presença de autoridades locais e estaduais, destacando a relevância da obra para o atendimento à população.

A UPA 24h chega para somar aos serviços já existentes, garantindo um atendimento mais ágil e qualificado aos pacientes. Entre os diferenciais e especialidades oferecidas pela unidade, destaca-se a tecnologia de ponta, com equipamentos modernos, incluindo aparelhos de Raio-X e sistemas de monitoramento de última geração. Outra novidade anunciada é a implementação de serviços de telemedicina para otimizar diagnósticos e tratamentos.

A pediatria também terá o seu espaço dedicado e humaniza-



Foto: DIVULGAÇÃO

do para o atendimento especializado de crianças. Além disso há uma estrutura completa com leitos de observação e áreas técnicas preparadas para urgências e emergências.

O prefeito de Barbacena enfatizou que a UPA não substitui as demais unidades, mas complementa a rede existente. “Hoje, os hospitais cumprirão seu papel de retaguarda, as unidades básicas manterão suas atividades e a UPA será a referência para atendimentos de pronto atendimento, garantindo que a população seja atendida com a dignidade que merece”, afirmou.

O secretário de Saúde do

Estado, Fábio Baccheretti, reforçou a importância do investimento para a região. “Esta é uma grande reorganização da urgência e emergência que estamos promovendo em Barbacena e em toda a região. Os hospitais estão prontos como retaguarda e atendimento definitivo, e a UPA vai ajudar muito a garantir que o paciente seja atendido rapidamente e no lugar certo”, destacou.

A inauguração representa mais um passo para a melhoria da qualidade de vida da população, assegurando um atendimento mais eficiente e humanizado.

Fonte: Prefeitura de Barbacena

MISS regional
do Carro de Boi de Santa Rita de Ibitipoca

Tradicional Festa do Congado
Santa Rita de Ibitipoca

Durante os dias festivos cortejo do congado pelas ruas da cidade

Broto e Rainha

OSMAR JUNIOR

TULIO & GUSTAVO

OS RONALDINHOS

RICARDÕES DO FORRO

16 a 18 outubro

SEXTA 16/10
19h Missa e procissão
22h Claudinho e Nilo
Logo após Osmar Júnior

SÁBADO 17/10
11h Missa
16h Desfile e eleição Broto
17h20 Desfile e eleição Rainha
19h Missa e procissão
20h45 Desfile e eleição Miss Regional
21h15 Desfile e eleição Rainha
22h Tulio e Gustavo
Logo após Os Ronaldinhos

DOMINGO 18/10
13h XI Festival de Carros de Boi com desfile pelas ruas da cidade
Logo após leilão
21h Ricardões do Forro

SANTA RITA DE IBITIPOCA
Amanha, nasce o orgulho!

CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA RITA DE IBITIPOCA

SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

OBTRAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE E DEFESA PÚBLICA

EMATER Minas Gerais

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

Doorgal 11300
Andrada Dep. Estadual

Minas tem futuro

O estadual de BARBACENA e região!

@doorgalandradamg

Eleição 2026 Doorgal Gustavo Sad Lafayette de Andrada Deputado Estadual - CNPJ: 68.468.264/0001-08 Federação União Progressista - Progressistas/UniãoBrasil | PMV Comunicação Visual Ltda - CNPJ 11.930.342/0001-27 VALOR: R\$ 1.200,00

SANTA RITA DE IBITIPOCA

Agosto Dourado: palestra destaca a importância do aleitamento materno

No dia 17 de agosto, a Secretaria Municipal de Saúde de Santa Rita de Ibitipoca promoveu uma palestra especial em alusão ao Agosto Dourado, campanha dedicada à promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.

O encontro foi marcado por momentos de informação, acolhimento e troca de experiências, proporcionando às participantes a oportunidade de esclarecer dúvidas e ampliar os conhecimentos sobre a importância da amamentação.

Durante a palestra, foram destacados os inúmeros benefícios do aleitamento materno para a saúde, o crescimento e o desenvolvimento do bebê, além das vantagens para a saúde e o bem-estar da mãe. Também foi reforçada a importância de oferecer às mulheres apoio e orientação durante o período de amamentação.

A Secretaria Municipal de Saúde reafirma, por meio de ações como essa, seu compromisso com a promoção da saúde



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO



materno-infantil e com o fortalecimento de uma rede de apoio às famílias.

Amamentar é um ato de amor, cuidado e proteção. O

Agosto Dourado reforça que toda mãe merece informação, acolhimento e apoio para viver esse momento tão importante.

Agosto Lilás: informação e prevenção no combate à violência contra a mulher



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO

No dia 18 de agosto, em alusão ao Agosto Lilás, mês dedicado à conscientização, prevenção e combate à violência doméstica e familiar contra a mulher, foi realizada, no Salão Multiuso de Santa Rita de Ibitipoca, uma palestra voltada à orientação e ao fortalecimento da rede de proteção às mulheres.

A atividade foi conduzida pelo Sargento da Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG), Uriel Soares Ferreira, que abordou os diferentes tipos de violência contra a mulher - física, psicológica, sexual, patrimonial e moral -, além de explicar o ciclo da violência e os principais sinais que podem ajudar na identificação de situações de abuso.

Durante o encontro, também foram apresentadas orientações sobre os canais de denúncia e os serviços que integram a rede de apoio e proteção às mulheres

em situação de violência. O palestrante reforçou a importância de não permanecer em silêncio diante de qualquer forma de violência e de buscar ajuda.

Outro ponto destacado foi o papel da família na prevenção da violência, especialmente dos pais e responsáveis na educação das crianças e adolescentes, promovendo desde cedo valores como respeito, diálogo, igualdade e convivência saudável.

A iniciativa foi realizada por meio de uma parceria entre a Secretaria Municipal de Saúde de Santa Rita de Ibitipoca, o Programa Saúde na Escola (PSE), o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) e a Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG), fortalecendo a integração entre os serviços públicos em ações de prevenção, conscientização e proteção.

A ação reforça o compromisso



so do município com a construção de uma sociedade mais segura e consciente, na qual a informação seja uma ferramenta para identificar, prevenir e romper o ciclo da violência.

DENUNCIE E BUSQUE AJUDA: Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher. Em situações de emergência, ligue 190. Informação, prevenção e denúncia podem salvar vidas.

Caminhada de Férias reúne comunidade em momentos de saúde, lazer e integração

Nos dias 30 e 31 de julho, a Secretaria Municipal de Saúde de Santa Rita de Ibitipoca promoveu a Caminhada de Férias, uma ação que incentivou a prática de atividades físicas, o convívio entre os participantes e a valorização das belezas naturais do município.

No primeiro dia, 30 de julho, o percurso teve início na Comunidade de Moreiras, seguindo até a Água Santa. No dia seguinte, 31 de julho, os participantes partiram da Comunidade de Bom Jesus do Vermelho com destino à Gruta São Francisco.

Mais do que uma atividade física, a caminhada proporcionou momentos de lazer, bem-estar, confraternização e contato com a natureza, reunindo moradores em uma experiência de valorização dos espaços e das paisagens que fazem parte da história e da identidade de Santa Rita de Ibitipoca.

A iniciativa reforça a importância da promoção da saúde por meio de hábitos simples e acessíveis, como a prática regular de atividades físicas e a ocupação dos espaços públicos e naturais do município.



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO



A Prefeitura de Santa Rita de Ibitipoca agradece a todos os participantes que fizeram parte dessa iniciativa e contribuíram para tornar a Caminhada de Férias um momento especial de

integração e promoção da qualidade de vida.

Cuidar da saúde é também movimentar-se, conviver e aproveitar as belezas que Santa Rita de Ibitipoca tem a oferecer!

3º Desafio SRI Run Club promove esporte, superação e integração

No dia 1º de agosto, Santa Rita de Ibitipoca foi palco do 3º Desafio SRI Run Club, uma prova marcada por determinação, resistência e espírito esportivo. Com um percurso de 11 quilômetros, os atletas encararam o desafio entre Santa Clara e Santa Rita de Ibitipoca, colocando à prova seu preparo físico e sua capacidade de superação.

O trajeto exigiu garra, resistência e muita disposição dos participantes, que enfrentaram cada quilômetro com foco e determinação, transformando a corrida em uma experiência de esporte, saúde e superação.

Para garantir o suporte necessário aos atletas durante o evento, a Prefeitura Municipal de Santa Rita de Ibitipoca, por meio



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO

da Secretaria Municipal de Saúde, ofereceu apoio com ambulância, água e lanches, contribuindo para a segurança e o bem-estar dos participantes.

O evento também reforça a importância do incentivo à prática esportiva e à adoção de hábitos saudáveis, promovendo momentos de integração e fortalecendo a cultura do esporte no município.

A Prefeitura parabeniza todos os atletas, organizadores e colaboradores que fizeram parte do 3º Desafio SRI Run Club e contribuíram para o sucesso da iniciativa.

Mais do que completar 11 quilômetros, cada participante mostrou que superar limites também é uma forma de cuidar da saúde!

GINÁSIO POLIESPORTIVO

Santa Rita de Ibitipoca está ganhando um novo Ginásio Poliesportivo, que será integrado à Escola Municipal, também em fase final de

construção. Um investimento que representa mais educação, esporte, lazer e oportunidades para as crianças e toda a comunidade!



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO

SANTA RITA DE IBITIPOCA

Plenária Municipal de Saúde

A Prefeitura de Santa Rita de Ibitipoca, através da Secretaria Municipal de Saúde, realizou no dia 11 de agosto, a Plenária Municipal de Saúde, um importante momento de diálogo, participação popular e construção coletiva.

A Plenária tem como objetivo reunir a comunidade, profissionais da saúde, gestores e representantes de diferentes setores para avaliar a realidade da saúde no município, identificar desafios e apresentar propostas e prioridades para o fortalecimento das políticas públicas de saúde.

O encontro também faz parte de um processo mais amplo de participação social, sendo uma etapa que antecede a 11ª Conferência Estadual de Saúde de Minas Gerais, permitindo que as demandas e propostas construídas no município avancem para as próximas fases de discussão.

Ouvir a população, discutir prioridades e construir propostas é fundamental para uma saúde pública cada vez mais eficiente e próxima das necessidades de todos.



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO



Centro de Fisioterapia avança e reforça investimentos na saúde do município

As obras do Centro de Fisioterapia de Santa Rita de Ibitipoca seguem avançando. Quando concluído, o novo espaço será mais uma importante estrutura destinada ao cuidado com a saúde e ao bem-estar da população santarritense.

Com investimento de R\$ 1.114.846,25, a construção representa um importante avanço na ampliação e qualificação dos serviços de fisioterapia oferecidos no município. O novo centro contará com uma estrutura adequada, moderna e planejada para proporcionar melhores condições de atendimento aos pacientes que necessitam de acompanhamento, tratamento e reabilitação.

Entre os principais benefícios esperados estão:

- ✓ Mais conforto e acessibilidade para os pacientes;
- ✓ Melhores condições de trabalho e atendimento para os profissionais;
- ✓ Ampliação da capacidade de atendimento em fisioterapia;
- ✓ Mais qualidade no acompanhamento e na recuperação dos pacientes;
- ✓ Um espaço planejado para promover saúde, autonomia e qualidade de vida.

A obra demonstra o compromisso da Administração Municipal com o fortalecimento da saúde pública e com a criação de espaços que atendam às necessidades da população.

Santa Rita de Ibitipoca segue avançando, com investimentos e obras que contribuem para uma cidade cada vez melhor e para mais qualidade de vida para todos!



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO



MAIS INFRAESTRUTURA

Mais infraestrutura, mais desenvolvimento e mais qualidade de vida para Santa Rita de Ibitipoca! A Prefeitura realizou a extensão da rede elétrica na Rua Alfredo Macena, levando energia trifásica até o Parque de Exposições e solucionando um problema histórico de quedas de energia durante os eventos realizados no local.

A obra também contemplou a Rua Rubens Monteiro de Paula, reforçando a infraestrutura urbana e garantindo mais eficiência no fornecimento de energia. É assim que seguimos trabalhando: com planejamento, investimentos e ações que fazem a diferença no dia a dia da nossa população.



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO

Obras do Estádio Municipal

O futuro do esporte em Santa Rita de Ibitipoca está ganhando forma! As obras do novo Estádio Municipal seguem em ritmo acelerado, mostrando o compromisso da Prefeitura com o desenvolvimento da cidade e a valorização do esporte.

A construção avança a todo vapor e vai proporcionar um espaço moderno, seguro e preparado para receber atletas, competições e toda a comunidade. É mais um grande investimento que fortalece o esporte, incentiva os jovens e cria novas oportunidades de lazer e integração para a população.



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO

Asfaltamento de mais duas importantes vias

A Prefeitura de Santa Rita de Ibitipoca concluiu o asfaltamento de mais duas importantes vias urbanas do município: a Rua Rubens Monteiro de Paula e a Rua Ananias Fernandes.

As obras representam mais um avanço na melhoria da infraestrutura urbana, proporcionando melhores condições de circulação, mais segurança e conforto para moradores, motoristas e demais usuários das vias.

A pavimentação também contribui para a valorização dos espaços urbanos e para a melhoria da qualidade de vida da população, reforçando o compromisso da Administração Municipal com o desenvolvimento e o bem-estar da comunidade.

Com novas obras e investimentos, Santa



Fotos: PMSRI / DIVULGAÇÃO

Rita de Ibitipoca segue avançando, construindo uma cidade com infraestrutura cada vez melhor e mais preparada para o futuro.

Investir em infraestrutura é cuidar do presente e construir um futuro melhor para todos!

VEM AÍ!

10 a 13
SETEMBRO

2º TORNEIO LEITEIRO

de Bom Jesus do Vermelho

REALIZAÇÃO

Comissão Organizadora

EMATER Minas Gerais

APOIO

MUNICÍPIO DE SANTA RITA DE IBITIPOCA

Novas terras, novas esperanças!

Viviane Araújo



gente é pra Brilhar

26º FESTIVAL DE MORANGOS, ROSAS E FLORES DE ALFREDO VASCONCELOS



Foto: DIVULGAÇÃO

Alfredo Vasconcelos já tem sua nova corte do 26º Festival de Morangos, Rosas e Flores. As eleições aconteceram nos dias 8 e 9 de agosto, em um fim de semana de beleza, emoção e valorização das tradições do município. **Aline Lobo** (Aline Maria) foi eleita Rainha do 26º Festival, tendo **Anna Clara** como Garota Simpatia. Entre as representantes da nova geração, **Eduarda** foi eleita Brotinho; **Kyara Malta** a Superbroto e **Julia Ester** a Garota Simpatia Superbroto. A nova corte terá a missão de representar Alfredo Vasconcelos, sua produção de morangos, rosas e flores e a tradição de um dos mais importantes eventos do município. Na foto, as rainhas com a primeira dama **Silvana** e a vice-prefeita **Daniela**.

FOTO MAIS CURTIDA



Foto: DIVULGAÇÃO

Na promoção especial do Dia dos Pais do Jornal Novamídia, a foto mais curtida no Instagram garantiu um prêmio de R\$ 100,00. A vencedora foi Hyuna, com o registro do esposo **Laessio Aquino** ao lado do filho **Conrado**. Parabéns à família e muito obrigada a todos que participaram!

UM ENCONTRO ESPECIAL



Foto: THAIS BARQUETTE

Foi um prazer conhecer o pequeno **Noah**, de apenas 7 anos, filho de **Maicon Durço** e **Thaís Barquette**, de São Vicente de Minas, que vem conquistando as redes sociais com seu carisma e talento. Durante uma visita ao município de Santana do Garambéu, ao lado dos pais, ele encantou pela simpatia, facilidade de comunicação e incrível desenvoltura. Eu, **Viviane**, adorei esse encontro e o registro ao lado desse pequeno fenômeno!

VIVER COM ALEGRIA



Foto: DIVULGAÇÃO

No dia 17 de agosto, quem celebrou mais um ano de vida foi a querida **Dona Dezinha**, exemplo de alegria, disposição e de quem sabe aproveitar as boas oportunidades da vida. Sempre animada, entre viagens, festas e bons momentos, ela comemorou este aniversário ao lado dos filhos, em Penedo (RJ) e região. Felicidades, Dona Dezinha! Que a vida continue lhe proporcionando muitos momentos especiais! Na foto: **Elaine**, **Vânia**, **Dona Dezinha** e **Celinho**.

SABORES DE IBERTIOGA



Foto: SELENA

O prefeito de Madre de Deus de Minas, **Armando Rodrigues Pereira**, prestigiou o 10º Festival Sabores de Ibertyoga, no dia 15 de agosto, em sua terra natal. Ao lado da esposa **Ciduca**, esteve no tradicional Bar Cheiro de Mato (Bar do Gilson) reencontrando amigos e celebrando as delícias e a hospitalidade de Ibertyoga. Na foto: **Jaeder**, **Viviane Araújo**, **Ciduca**, **Armando** e **Paulo Lemos**.

RURAL FEST 2026

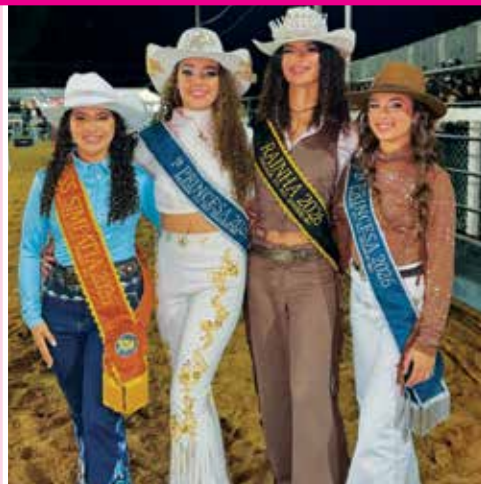


Foto: DIVULGAÇÃO

Piedade do Rio Grande já tem sua Rainha da Rural Fest 2026, eleita durante desfile realizado na noite de 31 de julho. Na foto: **Maria Vitória Francisca Silva** (Miss Simpatia); **Ana Clara Lucinda Fernandes** (1ª Princesa); **Amsellem Baia** (Rainha 2026) e **Lara Fonseca Nédio** (2ª Princesa). Parabéns às eleitas, que agora representam a beleza e a tradição da festa!

UM ANO DE FELICIDADE



Foto: DIVULGAÇÃO

No dia 11 de agosto, o pequeno **José Luca Rodrigues de Paula** comemorou seu primeiro aninho, enchendo de alegria a casa do vovô **Leléu**, em Ibertyoga. Filho da médica-veterinária **Júlia**, ele já demonstra seu carinho e admiração pelos animais. Parabéns, pequenino! Que sua vida seja sempre repleta de amor, saúde e muitas descobertas!

todo mundo lê



ANUNCIE AQUI: (32) 99983-1612 / 99881-4633

ICF

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

DESTAQUE INTERNACIONAL



Foto: GABRIELA BRASIL

O médico-veterinário **Lucas Araújo Lemos**, mestre em Reprodução Animal, foi destaque no VI Congresso de Ciências Veterinárias, realizado na Faculdade de Ciências Veterinárias - UNA, em Concepción, no Paraguai, no dia 6 de agosto. Além de excelente profissional, Lucas compartilhou seus conhecimentos com estudantes paraguaios, levando sua experiência além-fronteiras. Parabéns, Lucas! Que venham muitos outros convites e novas conquistas!

AMOR QUE SE CONFIRMA



Foto: CAMILLA CARVALHO

O casal **Maxuel e Miriana**, já unidos pelo casamento civil, celebrou também o matrimônio religioso em uma cerimônia íntima na Igreja Matriz de Nossa Senhora Mãe de Deus, em Madre de Deus de Minas, no dia 18 de julho, ao lado dos pais, da avó do noivo e dos irmãos. Ele filho de Getúlio Itamar de Carvalho (in memoriam) e Eva Almeida de Carvalho, ela filha de Tércio Luiz de Sá Ribeiro e Regina Lúcia Araújo de Souza Ribeiro. A comemoração aconteceu no restaurante Solar do Leitão, em Tiradentes. Parabéns ao casal! Que essa nova etapa seja repleta de amor, cumplicidade e muitas felicidades!

DESPEDIDA COM EMOÇÃO



Foto: MARCIELA FREVAZI

Após 31 anos de dedicação à Força Aérea Brasileira, o **Capitão Nelson Xavier da Silva**, o querido “Nelsinho”, despediu-se da EPCAR no dia 6 de agosto, em uma emocionante cerimônia que lotou o auditório e reuniu autoridades, colegas, amigos e familiares. Conhecido por sua trajetória e por milhares de palestras, Nelsinho também deixou sua mensagem na despedida, abordando o tema “O Tempo e Nós”, em uma reflexão especial sobre a vida e os caminhos percorridos. Para o Jornal Novamídia, a homenagem tem um significado ainda maior: nosso querido colunista é uma pessoa iluminada, generosa e admirada, que muito contribuiu para o jornal e para a sociedade. Nelsinho, nossa gratidão, carinho e admiração sempre! Na foto: **Nelsinho** com **Viviane Araújo**, diretora do Jornal Novamídia.

SABORES E CULTURA



Foto: VIVIANE ARAÚJO

Barbacena comemorou seus 235 anos em grande estilo, com a realização do II Festival Gastronômico e Cultural e da IV Semana da Música, de 13 a 16 de agosto. A Praça foi cenário de encontros, música e sabores especiais. Entre os destaques gastronômicos, o Café Krambeck, comandado pela chef **Bethânia Krambeck**, conquistou o público com seu saboroso sanduíche e o irresistível doce de leite. Um evento que celebrou a cultura, a boa mesa e os talentos da nossa terra!

30 anos **mais saúde**
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

QUALIDADE E CONFIANÇA
PARA SUA FAMÍLIA HÁ 30 ANOS!

(32) 98484-2020

Rua Bárbara Heliodora, 188 - São Sebastião - Barbacena - MG
(Em frente ao Corpo de Bombeiros)



DROGARIA
SÃO GERALDO

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

ENTREGA EM DOMICÍLIO



3332-7812



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

doralice
pizza bar

O SEU PONTO
DE ENCONTRO
EM
IBERTIOGA

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

Pizzabar doralice doralicepizzabar

Avenida Bias Fortes, 182 - Centro - Ibertyoga - MG

SEGUROS
SICOOB:

tudo o que você e seu patrimônio
precisam, com a tranquilidade
que seu bolso merece!

PARA VOCÊ

PRO SEU NEGÓCIO

PRA FAZER A
DIFERENÇA NO AGRO

PRA CUIDAR
DOS SEUS BENS



SICOOB
Credivertentes

GRUPO
Apec

- Veículos Zero
- Seminovos com procedência e garantia
- Oficina Autorizada
- Peças Originais
- Corretora de Seguros

FIAT BARBACENA - MG

(32) 3339-2211

Av. Gov. Bias Fortes, 806 - Pontilhão

@apec_vw @apec_fiat

Não fique a pé, fique Apec



pec
CORRETORA

A corretora de seguros oficial do Grupo Apec

(32) 99948-3383

MADRE DE DEUS DE MINAS

Plenária Regional do Parlamento Jovem Minas reúne estudantes das Vertentes e aprova propostas sobre inclusão

A cidade de Antônio Carlos, em Minas Gerais, foi palco da Plenária Regional do Polo Vertentes do Parlamento Jovem Minas 2026. O encontro reuniu estudantes de Alfredo Vasconcelos, Antônio Carlos, Bom Jardim de Minas, Cristiano Ottoni, Lagoa Dourada, Madre de Deus de Minas, Piedade do Rio Grande, Ressaquinha e São Vicente de Minas para discutir e deliberar sobre propostas relacionadas ao tema deste ano: “Inclusão da Pessoa com Deficiência e Neurodivergência”.

Após os debates entre os participantes, foram aprovadas três propostas, uma em cada subtema do programa. As sugestões representarão a região na Etapa Estadual do Parlamento Jovem Minas, prevista para setembro, em Belo Horizonte, onde serão debatidas pelos estudantes de diferentes regiões do Estado.

No subtema “Enfrentamento ao capacitismo e à violência”, os estudantes aprovaram a proposta de incentivo à modalidade inclusiva no esporte escolar, com o objetivo de assegurar o direito dos estudantes neurodivergentes à participação nos Jogos Escolares de Minas Gerais (JEMG). Já no subtema “Direito à Infor-



mação e à Comunicação”, foi aprovada a proposta de incluir o ensino de Língua Brasileira de Sinais (Libras) no Ensino Fundamental I e II das redes de ensino de Minas Gerais, ampliando o acesso à comunicação e contribuindo para uma educação mais inclusiva.

A terceira proposta, aprovada no subtema “Espaços acessíveis e ambientes inclusivos”, defende a garantia de acessibilidade em espaços públicos e privados de uso coletivo, com adaptações físicas, sensoriais e comunicacionais. A proposta prevê ainda soluções que permitam preservar as características originais de

locais históricos ou tombados pelos municípios, como rampas removíveis, plataformas, sinalização tátil e recursos voltados a pessoas com deficiência visual e auditiva.

Além da votação das propostas, a plenária também foi marcada pela escolha dos estudantes que representarão o Polo Vertentes na Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG), durante a Etapa Estadual do Parlamento Jovem Minas.

Ao todo, sete estudantes foram escolhidos para representar a região em Belo Horizonte. Entre eles está a aluna

Mariane Chaves, de Madre de Deus de Minas, que terá a oportunidade de participar das discussões da etapa estadual e contribuir para a construção das propostas que poderão compor o documento final do programa.

A Plenária Regional reforçou o papel do Parlamento Jovem Minas como espaço de formação cidadã e participação política dos estudantes, permitindo que jovens de diferentes municípios debatam problemas sociais, construam propostas e exerçam, na prática, a participação democrática na formulação de políticas públicas.



Depoimento de estudante sobre gravidez na adolescência inspira sugestão de tema para o Parlamento Jovem Minas 2027

Um relato pessoal transformado em proposta de debate para todo o estado. Foi assim que a estudante Mariane Chaves, de 17 anos, aluna da Escola Estadual Sousa Leite, de Madre de Deus de Minas, apresentou a sugestão de tema para o Parlamento Jovem Minas 2027: “Gravidez na adolescência: prevenção e o direito de continuar estudando”. A proposta, inicialmente discutida e aprovada em Madre de Deus de Minas, foi encaminhada à etapa regional e recebeu, na Plenária Regional do Polo Vertentes, realizada em Antônio Carlos, a aprovação por aclamação dos estudantes participantes.



Durante a plenária, Mariane compartilhou com os demais jovens uma experiência pessoal marcada por desafios. A estudante passou por uma gravidez de gêmeos, mas perdeu as crianças durante a gestação. Ao relatar as dificuldades enfrentadas, os preconceitos vivenciados e o que considera uma falta de preparo das políticas e da gestão pública para acolher adolescentes nessa situação, emocionou grande parte dos presentes.

O depoimento deu uma dimensão concreta ao debate sobre a gravidez na adolescência, mostrando que a discussão ultrapassa os aspectos relacionados à prevenção e envolve também educação, acolhimento, saúde, proteção social e garantia de direitos. A proposta defendida por Mariane parte justamente da necessidade de conciliar duas frentes: fortalecer as ações de prevenção da gravidez na adolescência e assegurar que adolescentes que vivenciem uma gestação tenham condições de permanecer na escola e dar continuidade à sua trajetória educacional, sem sofrer discriminação ou ter seus direitos prejudicados.

Com a aprovação regional, o tema passou a integrar a seleção de sugestões que serão encaminhadas à Coordenação Estadual para avaliação no processo de definição do tema do Parlamento Jovem Minas 2027.



INOVAÇÃO

Sustentabilidade é o foco de inovações para a cadeia leiteira



Foto: JUDIANA / DIVULGAÇÃO

Aliar o melhor desempenho do rebanho leiteiro à sustentabilidade é um desafio de vários agentes ligados à cadeia produtiva. Durante a Agroleite, feira voltada para o setor, realizada pela Cooperativa Castrolanda em Castro (PR) de 3 a 7 de agosto, inovações com foco na pecuária sustentável foram destacadas em debates, palestras e apresentações.

Para Renata Fernandes, gerente de Sustentabilidade da Elanco Saúde Animal, não há como separar os aspectos operacionais, econômicos e ambientais na condução da atividade pecuária. “Não dá para ser ‘verde’, se o produtor estiver no ‘vermelho’. Ele precisa ter resultado no seu trabalho”, salienta.

Renata explica que o programa Eficiência Positiva+ da Elanco, lançado no ano passado, visa fomentar a pecuária sustentável com base nesses três pilares mencionados. O objetivo é apoiar o produtor na adoção de tecnologias que aumentam a produtividade e a rentabilidade do negócio, ao mesmo tempo em que reduzem impactos ao meio ambiente e usam recursos naturais de maneira mais sustentável e inteligente.

Um dos propósitos é olhar para ferramentas que possibilitem que o produtor mensure, acompanhe e comprove resultados de práticas e escolhas mais sustentáveis no processo produtivo. O manejo nutricional pode fazer parte da estratégia.

Renata cita um dos produtos veterinários da Elanco que é certificado como mitigador da emissão do gás metano proveniente da pecuária, após pesquisas realizadas não só em laboratórios, mas no campo, com apoio de instituições como a Embrapa.

“No Brasil, temos biomas específicos e esses aspectos regionalizados precisam ser considerados nas metodologias e nos programas de sustentabilidade”, analisa. A gerente reitera que é importante que o produtor tenha acesso a processos claros de medição para que possa ser reconhecido por práticas sustentáveis, visando agregar valor à atividade.

Tecnologia inteligente

Uma tecnologia que não utiliza energia para realizar o pré-resfriamento do leite também está entre as inovações para o setor. “É um equipamento que reduz a temperatura do leite logo após a coleta na ordenha, processo que antecede a entrada do produto no tanque para o resfriamento final”, detalha João Pedro Gontijo Moreira, diretor comercial e de marketing da Serap, empresa do segmento de tanques de resfriamento de leite e tanques de processamento industrial.

Segundo a empresa, com o pré-resfriamento o tanque trabalha menos ao receber o leite em temperaturas próximas às ideais - dessa maneira, gasta menos energia para levar a proteína à temperatura correta. O pré-resfriador de leite utiliza água da própria fazenda em um sistema de troca de calor que faz com que o leite fique entre os canos de água fria, resfriando, assim, sua temperatura.

“Uma vez instalado o pré-resfriador, o produtor não tem mais gastos com esse processo, pois tudo é feito utilizando um recurso natural já disponível na fazenda”, afirma Moreira. Ele explica ainda que a etapa que antecede a entrada do leite no tanque reduz o esforço dos compressores para resfriar o produto, o que possibilita a economia de energia.

Fonte: <https://globorural.globo.com>

TURISMO RURAL

Rota das Lavandas vira atração turística e tem fila de produtores interessados no projeto

Inspirado nas belas paisagens dos campos de lavanda da região da Provença, na França, o cultivo da planta com foco no turismo rural ganha espaço no Brasil. No Paraná, a Rota das Lavandas foi lançada em 2022. Desde então, o projeto passou de cinco para 13 áreas de cultivo.

Nos três primeiros anos, a rota recebeu 255,9 mil visitantes, gerou renda para os agricultores e movimentou a economia local. Além dos 13 produtores envolvidos hoje no projeto, há 20 outros esperando para fazer parte da rota.

De acordo com Instituto de Desenvolvimento Rural (IDR-Paraná), órgão da Secretaria da Agricultura e do Abastecimento do Estado, que coordena o projeto, o Rota das Lavandas gerou uma renda bruta de R\$ 13,2 milhões desde sua criação.

“Temos uma fila de espera de 20 produtores para entrar na rota. Eles estão em fase de testes com variedades de lavanda no campo e se organizando para atender o turista”, afirma Laís Adamuchio



Foto: LUCAS LOS / DIVULGAÇÃO

Geração de renda é obtida com o valor do ingresso do visitante, venda de produtos e de experiências

de Oliveira, assessora estadual de projetos do IDR-Paraná.

A iniciativa faz parte do programa de turismo rural do IDR. “O diferencial da proposta é que a atividade pode ser implantada em pequenas áreas e gerar grande rentabilidade”, destaca.

Ela afirma que, nas propriedades que integram o projeto, a maior parte dos campos de lavanda não chega a um hectare e a geração de renda é obtida com o valor do ingresso do visitante, a venda de produtos e de experiências, como piqueniques em meio à plantação

e ensaios fotográficos. Como as áreas são pequenas, nessas propriedades não há cultivo comercial da lavanda para extração do óleo essencial, usado na indústria de perfumes, principalmente.

O perfil dos empreendimentos mostra que o negócio exige mais do que a implantação do campo florido e a estruturação da propriedade para o turismo rural. Segundo a representante do IDR, os produtores também têm dado consultoria sobre a atividade a outros interessados.

Fonte: <https://globorural.globo.com>

DO CAMPO AO DESTINO FINAL



Atuamos com **excelência na comercialização de café, milho, soja e sorgo**. Oferecemos soluções que apoiam cada etapa da operação, **levando mais segurança, eficiência e confiança para o seu negócio**.

Matriz: Varginha/MG
Avenida Salum Assad David, 830
Santa Luíza

Filial: Madre de Deus de Minas/MG
Sítio Pasto dos Bois, s/n - Zona Rural,
BR-265, saída para São João del-Rei

(35) 3015-1130

GRUPO PARCEIRO
AGRONEGÓCIOS, LOGÍSTICA E TRANSPORTES

ACÓUGUE 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) 99966-2810

(32) 98440.7964 / (31) 99735-7816

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

SANTANA DO GARAMBÉU

Campanha de **Multivacinação**

A Prefeitura Municipal de Santana do Garambéu, por meio das secretarias municipais de Educação e de Saúde, dando continuidade à Campanha de Multivacinação, realizou, no dia 26 de agosto, uma ação na Escola Municipal Cívico-Militar Eunice Silva Moreira.

O Vacimóvel, juntamente com a equipe de saúde, esteve na escola realizando busca ativa e levando a vacinação até os alunos, facilitando o acesso e reforçando a importância de manter a caderneta de vacinação em dia.



Fotos: PMSG / DIVULGAÇÃO

Prefeitura investe em melhoramento genético com **Protocolo Veterinário**

A Prefeitura Municipal de Santana do Garambéu, por meio da Secretaria Municipal de Agricultura, deu mais um importante passo no fortalecimento da pecuária e no apoio aos produtores rurais do município, com o início de um protocolo reprodutivo voltado ao melhoramento genético do rebanho.

A ação foi realizada no Sítio Marimbeiro da Lage, de propriedade do produtor rural Valnei Nogueira de Paula, onde seis animais foram selecionados para participar do protocolo.

O trabalho tem como objetivo contribuir para o melhoramento genético do rebanho, buscando características im-



Fotos: PMSG / DIVULGAÇÃO

portantes para a atividade pecuária, como maior rusticidade dos animais, aumento da produção de leite e precocidade. A iniciativa possibilita ao produ-

tor investir na evolução do seu rebanho, buscando melhores resultados produtivos e animais cada vez mais adaptados às condições da propriedade.

Inseminação artificial de bezerras: **o resultado já está nascendo!**

Fotos: PMSG / DIVULGAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Santana do Garambéu, por meio da Secretaria Municipal de Agricultura, celebra os primeiros resultados do Programa de Inseminação Artificial do Gado, que já começa a transformar o rebanho dos produtores do município.

As bezerras já estão chegando! Todas as bezeras apresentadas são fêmeas, filhas do reprodutor Farrok FIV Córrego Branco Rio do Leite, resultado do trabalho de melhoramento genético desenvolvido pelo programa.

Celebrando Agosto Dourado: Mês de Incentivo à Amamentação



Fotos: PMSG / DIVULGAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Santana do Garambéu, por meio da Secretaria Municipal de Saúde e da Estratégia Saúde da Família (ESF), promoveu mais um encontro do Grupo de Gestantes

“Bebê a Bordo”, desta vez com o tema Agosto Dourado - Mês de Incentivo à Amamentação.

Durante o encontro, a enfermeira da Estratégia Saúde da Família, Poliana Oliveira,

falou sobre a importância do aleitamento materno, seus benefícios para a saúde do bebê e da mãe, além da importância da preparação e do apoio durante esse período.

Encontro do Grupo Hiperdia para comemorar **Agosto Lilás**

No mês de agosto, a Prefeitura Municipal de Santana do Garambéu, por meio da Secretaria Municipal de Saúde e da Estratégia Saúde da Família (ESF), promoveu mais um encontro do Grupo Hiperdia.

Durante a atividade, as acadêmicas do curso de Medicina, Giovanna Sampaio e Giovana Campos, abordaram o Agosto Lilás, campanha de conscientização e enfrentamento à violência contra a mulher.

O momento foi dedicado à informação e à orientação sobre os diferentes tipos de violência: física, psicológica, sexual, moral e patrimonial. Também foi reforçada a importância de reconhecer os sinais, não normalizar comportamentos de agressão, ameaça, controle, humilhação ou desrespeito e buscar ajuda.



Fotos: PMSG / DIVULGAÇÃO

**Implanon: contraceptivo com 99% de eficácia na prevenção da gravidez já está disponível no município**

A Prefeitura Municipal de Santana do Garambéu, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, informa que o Implanon já está disponível no município.

O Implanon é um método contraceptivo moderno, seguro, prático e de longa duração, que oferece mais de 99% de eficácia na prevenção da gravidez.

VIVER BEM

Pilares para um envelhecimento saudável

Viver bem na terceira idade exige cuidar da saúde física e mental, manter a autonomia e cultivar conexões sociais.

A verdade é que precisamos investir na qualidade de vida desde o sempre, adotando hábitos saudáveis desde a infância.

Fazer atividade física regular, se alimentar saudavelmente, ler, estudar, investir nas relações sociais e dar muita risada são atitudes que devemos promover desde pequenos. É como se fosse uma poupança: vamos guardando saúde e qualidade de vida, que refletirão diretamente quando chegarmos na terceira idade.

Se é preciso fazer por onde para chegar bem na terceira idade, também é preciso ter algumas atitudes que ajudarão muito a manter a qualidade de vida em dia. É claro que por si só, essas dicas não garantem plena qualidade de vida, mas que ajudam, isso ajudam mesmo. Vamos lá?

✓ Independência e ajuda

Busque ser independente, porque na maior parte das vezes você dependerá exclusivamente de si. Mas jamais tenha vergonha de pedir ajuda quando isso for necessário. Aprenda a se colocar, preserve sua independência, lute por isso, mas não abra mão de solicitar apoio em situações específicas.

✓ Autoestima em dia

Ter a autoestima em dia é fun-

damental para se alcançar uma boa qualidade de vida. Ficar se lamentando pelos cantos da casa por causa da idade não trará nenhum benefício. Entenda que sua idade traz um acúmulo de experiências incrível, e que isso lhe permite ter sabedoria. Use a autoestima a seu favor.

✓ Medicamentos na hora certa

Não estamos falando do horário da medicação, mas sim da necessidade. Tome medicamentos apenas quando isso for necessário e, ainda assim, seguindo orientação médica. Muitos idosos se entopem de remédios por qualquer motivo, e isso acaba interferindo negativamente na qualidade de vida.

✓ Faça planos e tenha objetivos

Sonhar é para quem está vivo! Faça planos, estabeleça metas, tenha objetivos nesta vida. Vá atrás dos seus sonhos!

✓ Sempre é hora de adotar hábitos saudáveis

“A vida inteira fumei, por que parar agora que estou idoso?” “Sempre tomei refrigerantes, não é agora que irei parar”. “Cheguei até aqui comendo frituras, não irei abandoná-las jamais”. Essas frases jamais combinam com qualidade de vida. Se você tem algum hábito ruim, que atrapalha sua saúde, essa é a hora de deixá-lo de lado: agora!

✓ Ame

Quem disse que sedução, erotismo, sexo, amor, carinho e prazer têm idade? Não tem



Foto: DIVULGAÇÃO

não! Amar é um santo remédio, paquerar faz um bem danado e isto traz muita qualidade de vida.

✓ Socialização sempre

Invista nas relações sociais. Procure seus amigos de tantos anos e faça novas amizades. Esteja sempre aberto a novos encontros e busque se relacionar ativamente com aqueles que são seus amigos. Além de ocupar o tempo, essa troca traz muitos ensinamentos e sentimentos bons.

✓ Dedique-se a novos aprendizados

Aprender uma língua, um instrumento musical ou novos jogos é um baita exercício para a memória e faz um bem danado.

✓ Procure se ocupar, mas não apenas diante de uma TV

Busque se ocupar, preenchendo seu tempo com atividades prazerosas. Ver televisão é muito

bom, traz informação, emoções e aprendizados, mas se postar diante do televisor por horas faz um mal danado para a sua saúde. Faça cursos, encontre amigos, navegue na internet, cozinhe, cuide de plantas, faça exercício físico regular e até uma sonequinha de leve vale, mas jamais cultive a ociosidade.

✓ Atenção aos sete pecados capitais

Soberba, avareza, inveja, ira, luxúria, gula e preguiça são os chamados sete pecados capitais, e nenhum deles combina com qualidade de vida. Fique atento a isso e permita-se ser feliz!

Além desses mandamentos, faça check-ups regulares com um médico para controlar doenças crônicas como diabetes e hipertensão. Faça adaptação nos cômodos retirando tapetes soltos e instalando barras de apoio para evitar quedas.

Fonte: <https://redeser.com.br>

Saúde
em primeiro
lugar

Tais Bianca Linhares Magalhães*

Estamos vivendo mais.
Mas estamos vivendo melhor?

Nos dias de hoje, situações que antes pareciam distantes da meia-idade começam a fazer parte da rotina: chegar aos 40 anos e receber o diagnóstico de hipertensão, descobrir uma alteração na glicemia ou perceber que perder peso já não é tão simples quanto antes. Ao mesmo tempo, o sedentarismo, as noites mal dormidas e uma rotina cada vez mais acelerada começam, silenciosamente, a cobrar seu preço.

Mas existe uma pergunta ainda mais importante: estamos vivendo mais ou estamos conseguindo viver melhor?

A expectativa de vida é uma das grandes conquistas da sociedade moderna. No Brasil, ela já se aproxima dos 77 anos. Mas viver mais não significa necessariamente viver todos esses anos com saúde, autonomia e qualidade de vida.

A medicina evoluiu, a tecnologia avançou e conseguimos tratar doenças que antes eram fatais. Porém, as doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer e doenças respiratórias, continuam entre os grandes desafios da saúde pública. E não surgem por uma única causa: são resultado da combinação de fatores genéticos, ambientais, sociais e, também, dos nossos hábitos.

Muitas dessas doenças podem se desenvolver silenciosamente. Por isso, não sentir nada não significa necessariamente estar saudável.

Cuidar da saúde não deve começar quando aparece uma doença. A prevenção precisa acontecer muito antes.

Alimentação equilibrada, atividade física, sono adequado, cuidado com a saúde mental, acompanhamento médico e atenção aos fatores de risco são atitudes que podem fazer diferença ao longo dos anos.

Envelhecer bem não significa chegar aos 80 anos sem nenhuma doença. Significa preservar, tanto quanto possível, aquilo que nos permite continuar protagonistas da nossa própria história: autonomia, mobilidade, equilíbrio, força, capacidade cognitiva, vínculos sociais e independência. Talvez seja este o verdadeiro indicador de uma vida longa, e não quantos anos conseguimos acrescentar à nossa existência.

Não existe fórmula para garantir uma vida longa e livre de doenças. Mas podemos aumentar as chances de chegar ao futuro com mais saúde e qualidade de vida. Porque envelhecer é inevitável. Envelhecer com saúde é uma construção.

Viver mais é uma conquista. Viver bem por mais tempo é o próximo desafio.

*Enfermeira - Responsável Técnica Clínica Mais Saúde - Barbacena/MG

todo mundo lê

ANUNCIE AQUI: (32) 99983-1612 / 99881-4633

Qualidade e confiança, nossa maior conquista.

São João del Rei (32) 3371.7755 . São Paulo (11) 2193.4730 . Belo Horizonte (31) 3427.0192 . Rio de Janeiro (21) 2562.0011 . www.expressoveracruz.com.br (32) 98408.9030 [expressoveracruz](https://www.instagram.com/expressoveracruz)

SÓ HUMOR

SEM O DENTE DA FRENTE

Juninho resolve acompanhar seu primo numa determinada festa. Chegando lá um amigo provoca:
- Qual é Juninho... vai ficar aí parado? Convida a moça para dançar.
- Estou com vergonha.
- Vergonha de que rapaz?
- Estou sem o dente da frente.
- Faz o seguinte: coloca o dedo bem na frente do dente que está faltando e com a outra mão chame a para dançar.
- Ok!
Juninho chega para moça com o dedo na frente do dente que falta e com a outra mão convida ela para dançar:
- Vamos dançar?
E a moça, também envergonhada ao sorrir, colocou os cinco dedos na frente dos dentes e disse:
- Vamos!

O GAÚCHO E A VACA LOUCA

A repórter vai entrevistar o gaúcho ao vivo. Ela começa a gravar.
- Boa noite, senhor. Nós estamos aqui para ouvir sua opinião. A que o senhor atribui a razão principal das vacas terem apanhado a chamada doença da vaca louca?
O gaúcho uruguaianense olhou para a moça e respondeu:
- Tu sabes que o touro “cobre” a vaca somente uma vez por ano?
A repórter, visivelmente embaraçada, fala:
- Bem, senhor, eu não sabia... informação interessante, mas o que isso tem a ver com a doença?
- Tu sabes que as vacas são ordenhadas três vezes por dia?
- Senhor, novamente agradeço a informação, mas porque não vamos diretamente ao ponto central da minha pergunta: a que o senhor atribui o fenômeno da vaca louca?
O fronteiriço visivelmente irritado, responde:
- Mas tchê! Imagine se eu ficasse bolinando tuas tetas três vezes por dia, e só transasse uma vez por ano. Tu também não ficarias louca?
- Coooorta!

ANTES DO CASAMENTO

A esposa estava lavando a louça, enquanto seu marido tomava uma cerveja sentado no sofá. De repente o marido se vira para esposa e pergunta:
- Amor, o que você fazia antes de casar comigo?
E a mulher, sem pensar duas vezes, responde:
- Eu vivia!

A VELHA DESDENTADA

Carlos, o motorista de ônibus, estava levando os idosos para o baile da terceira idade, quando uma senhora, sentada atrás dele perguntou:
- Quer um amendoim?
O motorista aceitou. Depois de alguns minutos a mesma senhora apareceu e fez a mesma pergunta:
- Quer um amendoim?
O motorista aceitou novamente. Logo depois a mesma velhinha veio fez a mesma pergunta, e o motorista aceitou novamente.
E o motorista ficou pensando “Por que será que essa velha está me dando tanto amendoim”.

O motorista pergunta:
- Por que a senhora está me dando tanto amendoim?
E ela respondeu:
- É que eu não posso comer, eu não tenho dentadura!
O motorista pergunta:
- Então por que a senhora compra o amendoim?
A velha respondeu:
- É que eu gosto de chupar o chocolate que tem ao redor!

O VELHO E A JOVEM

Um homem no auge dos seus 60 anos, sai com uma gata escultural de 25. Leva-a a um restaurante cinco estrelas, depois a uma danceteria, também de primeira, e por último, num motel chiquérrimo de cobertura duplex e hidro. Depois do bem-bom, o ricaço dá um lindo anel de ouro a ela. Tomando um uísque importado 12 anos, ela pergunta:
- Meu amor, você me acha cara?
Ele responde:
- Querida, nessa idade que estou não tem jeito: ou é cara ou é coroa!

O PADRE NO BAR

O padre está dirigindo o seu carro, voltando de um casamento quando, de repente, fica com uma vontade incontrolável de tirar água do joelho.
Rapidamente ele para o carro e, como padres não podem urinar nas ruas, entra no primeiro bar que vê. No bar as mulheres de minissaia, os punks, clubbers e roqueiros param de dançar, olham assustados para o padre e ele pergunta:
- Pelo amor de Deus, onde fica o toalete?
O barman cochicha para o sacerdote:
- Desculpe, seu padre... Acho que é melhor o senhor não usar o nosso banheiro! Lá há uma estátua de uma mulher pelada com apenas uma folha de parreira cobrindo o sexo. Isso com certeza não vai agradar o senhor...
- O que é isso! - diz o padre, aflito. - Eu posso muito bem suportar este tipo de objeto pagão!
E então o padre se dirige até o banheiro e todos do bar ficam muito intrigados.
Quando ele volta todos estão dançando novamente e o cumprimentam, abraçam e chamam para dançar.
- O que significa isso? - perguntou o padre, abismado.
- Agora você é um dos nossos! - gritou um jovem, com uma garrafa na mão.
- Por quê? - perguntou o padre. - Só porque eu fui no banheiro?
- Não exatamente! - intervém o barman. - É que toda vez que alguém vai ao toalete e levanta a folha de parreira, todas as lâmpadas do bar se apagam e se acendem!

MARIDO ASSALTADO

O marido é assaltado, tem os pertences e suas roupas levadas. Ele chega mais cedo em casa e encontra sua mulher pelada com o vizinho.
- Maria! Ricardo! Não acredito! Até vocês foram assaltados?

PICADA DE COBRA

Dois sujeitos muito ricos viajaram de férias para a selva Amazônica e resolveram caçar no meio do mato. De repente, um deles se apertou e precisou urinar quando, inesperadamente, foi abordado por uma cobra que acabou lhe dando uma picada naquele lugar. Enquanto gritava de dor,

seu amigo pegou o celular e ligou para um médico da família, que certamente iria ajudá-los naquela situação pra lá de complicada.
O sujeito contou a história para o médico e perguntou o que deveria ser feito. Aflito, o doutor respondeu:
- Olha, tem uma solução, mas você tem que ser rápido.
- Fala logo, doutor! O meu amigo está morrendo!
- Bem, a amizade de vocês tem que ser muito forte mesmo, pois é preciso chupar o local da picada para tirar o veneno e então trazê-lo para o Pronto Socorro. Caso contrário, não há chances de vida!
- Está bem doutor, muito obrigado pela ajuda - respondeu ele, desligando o telefone.
- E então? O que o médico disse? - perguntou o amigo que estava agonizando de dor.
E o outro respondeu:
- Ele disse que você vai morrer!

INCÊNDIO NA CASA

Um advogado e um engenheiro estão pescando no Caribe. O advogado comenta:
- Estou aqui porque minha casa foi destruída num incêndio com tudo que estava dentro. O seguro pagou tudo.
- Que coincidência! - diz o engenheiro.
- Minha casa também foi destruída num terremoto e perdi tudo, mas o seguro pagou tudo.
O advogado olha intrigado para o engenheiro e pergunta:
- Como você faz para provocar um terremoto?

HONORÁRIOS PARA CONSULTORIA

Um homem entra num escritório de advocacia e pergunta sobre os honorários para consultoria.
- Cinquenta dólares por três perguntas - responde o advogado.
- Mas não é um pouco caro? - pergunta o homem.
- Realmente é - responde o advogado. - Qual é sua terceira pergunta?

CASADOS A MUITO TEMPO

A noiva ao entrar no hotel diz ao noivo:
- Querido vamos fingir que estamos casados há muito tempo?
O noivo:
- Ok, meu bem. Então você carrega as malas!

MELHORANDO DE VIDA

Dois amigos conversam e um diz que quer sair do emprego para tentar a vida lá fora. O outro aconselha que a vida lá fora está difícil e que ele tem uma filha que vai querer estudar. Mas não adiantou, ele pediu demissão e saiu. Tempos depois o amigo o encontrou descendo de um baita carrão, e comentou que ainda bem que deu certo, e o que ele fazia. Ele mostrou um prédio de três andares em frente e falou que era dele. O amigo disse:
- Mas aquilo é um prostíbulo!
- Sim, respondeu ele.
- Como funciona?
- No térreo só mocinhas, no 1º andar só senhoras e no 2º só gays.
- Mas que bem bolado, e ganha dinheiro fácil né?
- Sim, hoje em dia sim, mas no começo era difícil porque era só minha filha, minha mulher, e eu.

Cruzadas diretas

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Norteia a ascensão de um funcionário em uma empresa	Propriedade concedida pelo rei medieval a um vassalo	50, em romanos	Função do macho alfa no rebanho	Canção de Ivan Lins
Punição imposta pela lei	Hora litúrgica		Antigo (abrev.)	(?) -máter, a meninge mais externa (Anat.)
Mineral de pastas dentais				
		Pantomima (Teatro)	Sem vestes	
		Exímio (fig.)	Tranquilas	
		Tietes		
(?) Morgana, meia-irmã do rei Arthur	"Chicago (?)", série sobre bombeiros (TV)			"In The (?)", música do Linkin Park
Pessoa que diverge de opinião	"(?) Incríveis", animação da Pixar		A (?) : ao alcance Dom, em espanhol	Forma da madeira usada na jangada
Adoçante de origem silvestre				
	Grande ave andina			
	O estádio Mario Filho (pop.)	Pais do Sendero Luminoso		
Tipo de sino				O som característico da risada
Casa noturna			Dar determinada impressão (fig.)	
			Deserto do Sudeste da Califórnia	
Situação desfavorável (fig.)	Ilha da Indonésia		Alvo do cosmético facial	Cidade do maior prédio do mundo
	De má qualidade			
		Conceituada Solenidade		
			Prática habitual do asceta	
(?) elétrica, proteção contra ladrões	Diz-se da ideia forte e inovadora			Impulso; arremesso
				Liga metálica
Prato da culinária nordestina	Nota do Tradutor (abrev.)		A vitamina chamada calciferol	Fruto amazônico usado em sorvetes

BANCO 3/down — end. 4/dura — fire — peru. 5/fuendo. 6/condor — mo/lave. 1

ASSINE COQUETEL
E SE DIVIRTA ONDE ESTIVER!
Receba suas revistas favoritas no conforto da sua casa.

Desenho Fácil Casa Louca Enigma Pôquer

www.assinecoquetel.com.br

Siga a gente nas redes sociais: @coquetel @edicaoCoquetel

Solução

S	I	O	D	E	O	V	I	V	R
I	V	R	Z	V	O	N	I		
W	N	R	E	R	V	O	B	E	O
V	O	V	I	O	C	V	I	R	J
R	I	W	I	N	H				
H	V	O	S		S	V	B	V	O
V	H	V	N	V	J	W	B		
H	O	O	N	O	C		T	E	W
E	I	N	E	O	I	S	S	I	O
J	E	H	W	V	O				
S	V	E	H	I	J	O	N		
E	H	I	S	E	W	V	O	J	
S	N	N	O		H	O	N	J	
E	O	V	O	I	T	V	N	E	F
O									



Pecado da **Gula**

TORTA DE REQUEIJÃO



INGREDIENTES: 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (180 g); 1/2 xícara (chá) de açúcar (85 g); 6 colheres (sopa) de manteiga (100 g); 1 ovo; 1 gema; 1 colher (sopa) de fermento em pó (10 g). **Recheio:** 1 caixa de leite condensado (395 g); 1 xícara (chá) + 3 colheres (sopa) de leite (270 ml); 2 colheres (sopa) de amido de milho (35 g); 4 gemas; 4 claras; 500 g de ricota.

MODO DE FAZER: Em uma tigela, adicione a farinha de trigo, o açúcar, a manteiga, o ovo inteiro e a gema. Adicione também o fermento químico e misture até formar uma massa. Quando chegar num ponto semelhante a uma farofa, sove levemente com as mãos até obter uma massa mais uniforme. Cubra com plástico filme, e leve a massa à geladeira por 20 minutos para firmar. Retire a massa da geladeira e fôrre com ela o fundo e as laterais de uma forma de (24cm) com fundo removível. Leve a forma novamente à geladeira enquanto prepara o recheio. Para o recheio, bata as claras em neve até atingir picos firmes (quando ficam bem estruturadas). Reserve. No liquidificador, adicione o leite condensado, o leite, as gemas e o amido de milho e a ricota amassada. Bata até obter um creme homogêneo. Transfira o creme para uma tigela e incorpore 1/3 das claras em neve, misturando levemente. Adicione o restante das claras em neve delicadamente, mexendo para manter a leveza. Despeje esse recheio sobre a massa na forma. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 70 minutos. Retire do forno quando o recheio estiver firme e deixe esfriar em temperatura ambiente por cerca de 4 horas antes de desenformar.

DELICIOSO FILÉ MIGNON SUÍNO ORIENTAL



INGREDIENTES: 1 filé suíno; 1/2 xícara (chá) de molho de soja; 1/4 de xícara (chá) de suco de laranja fresco; 2 colheres (sopa) de suco de limão; 1 colher (sopa) de amido de milho; óleo vegetal a gosto; 50 g de manteiga; 1 xícara (chá) de brócolis cortados; 1 cenoura em bastões; 1 xícara (chá) de broto de feijão.

MODO DE PREPARO: Limpe o filé suíno e corte em fatias de cerca de 1 dedo de espessura. Reserve. Em um recipiente, adicione o shoyu, o suco de laranja, o suco de limão e misture. Transfira a carne para uma tigela, coloque metade do molho e deixe marinar. Engrosse o restante do molho misturando o amido de milho (coloque o amido de milho em um recipiente e, gradualmente, vá adicionando o molho e mexendo para dissolver bem). Reserve. Em uma frigideira, esquite o óleo e derreta a manteiga. Acrescente a carne e deixe dourar dos dois lados. Assim que dourar, coloque o brócolis, a cenoura, o molho e misture bem. Junte o broto de feijão, misture e deixe refogar um pouco. Agora é só servir.

FRANGO COM MEL E GENGIBRE



INGREDIENTES: 8 pedaços de coxa e sobrecoxa de frango sem pele; 2 colheres (sopa) de mel; 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem; 1 colher (sopa) de gengibre ralado; 3 dentes de alho amassados; suco de 1 laranja; sal a gosto.

MODO DE PREPARO: Em um recipiente, coloque o alho amassado, o sal, o mel, o suco de laranja e o gengibre. Acrescente os pedaços de frango e misture bem. Deixe descansar no tempero por 1 hora. Unte um refratário com o azeite de oliva, acrescente os pedaços de frango e, em seguida, despeje o restante do tempero por cima. Cubra com o papel alumínio. Leve ao forno na temperatura média por 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos. Sirva com o molho que restou na assadeira.

SALMÃO COM CROSTA DE ERVAS



INGREDIENTES: 5 colheres (sopa) de farinha de mandioca flocada; 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado; 3 colheres (sopa) de manteiga; raspas de 1 limão-siciliano; salsinha, cebolinha e sal a gosto; 2 colheres (sopa) de azeite de oliva; pimenta-do-reino a gosto; 2 filés de salmão.

MODO DE PREPARO: Em uma tigela misture a farinha, o queijo, a manteiga, as raspas de limão, a salsinha, a cebolinha, o azeite, o sal e a pimenta. Coloque 1 fio de azeite em uma forma e acomode os filés de salmão com a pele para baixo. Tempere os filés com sal e pimenta. Adicione a farinha preparada sobre os filés. Cubra os filés por inteiro. Asse em forno preaquecido a 200°C por 15 a 20 minutos. Agora é só servir! Bom apetite.

SABOROSO STROGONOFF DE TILÁPIA



INGREDIENTES: 700 g de filé de tilápia; 1 cebola pequena; 1 dente de alho; 1 tomate sem pele e sem sementes; salsinha, sal e pimenta-do-reino a gosto; 1 fio de azeite de oliva (10 ml); 1 colher (sopa) de manteiga (20 g); 1 sachê de molho de tomate (240 g); 2 colheres (sopa) de molho inglês; 100 g de champignon; 1 caixinha de creme de leite (200 g); 100 g de batata palha (ou a gosto).

INGREDIENTES: Tempere o peixe com sal e pimenta. Em uma frigideira com azeite, doure os cubos de tilápia rapidamente e reserve. Bem rapidamente, afinal, se permanecer por muito tempo, o peixe pode desmanchar. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho até ficarem macios. Adicione o tomate, o molho de tomate, o molho inglês e o champignon, tempere com sal e pimenta e refogue por 10 minutos. Acrescente a tilápia dourada e o creme de leite, misture delicadamente e aqueça, com a panela tampada, sem deixar ferver. Prontinho! Finalize com salsinha e sirva com batata palha.

BOLO DE LIMÃO COM IOGURTE



INGREDIENTES: 1 pote de iogurte natural (170 g); 3 ovos; 80 ml de óleo; 225 g de açúcar; 240 g de farinha de trigo; 60 ml de suco de limão-siciliano; raspas de limão-siciliano; 15 g de fermento químico em pó (fermento para bolo). **Cobertura:** 140 g de açúcar de confeiteiro; 22 ml de suco de limão-siciliano; raspas de limão-siciliano.

MODO DE PREPARO: No liquidificador, coloque o iogurte, o açúcar, os ovos, o óleo e o suco de limão-siciliano. Bata tudo muito bem por cerca de 2 minutinhos. Transfira a mistura para uma tigela. Acrescente as raspas de limão e misture. Peneire metade da farinha de trigo na mistura e mexa bem. Adicione o restante e misture até ficar homogêneo. Acrescente o fermento por último e misture. Depois, despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 35 minutos. Para a calda, misture o suco do limão e o açúcar de confeiteiro. Reserve. Desenforme o bolo quando ele estiver morno e despeje a cobertura por cima. Decore com raspas de limão.

todo mundo lê

ANUNCIE AQUI: (32) 99983-1612 / 99881-4633

acheia aqui

GUIA DE COMÉRCIO & SERVIÇOS

AQUI VOCÊ ENCONTRA O QUE PRECISA



procurou?

achou!



DROGARIA BORGES

(32) 3459-0097 99922-0087

Rua Silvio Frizzoni nº 51 C - Dr. Sá Fortes
Antônio Carlos - MG

Bar e Restaurante do ZAZAGA

zazaga@globo.com

TEL.: (32) 99939-1106

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

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

PREVENCOR

Clínica Cardiológica

Dr. Sérgio Augusto Carvalho Discacciati
CRM 21761

(32) 3333-7006 / 98806-7007

Rua Padre Anchieta, 188 - Centro - Barbacena - MG

GEOSOLSA

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

(32) 99834-9936 (VIVO) / (32) 98428-8358
Contato@geosousa.com.br

Rua Dona Geraldina, 54 - Sala 06 - Centro - Piedade do Rio Grande - MG

SUPERMERCADO IRMÃOS FAGUNDES

(32) 98400-7171 / 98454-3569

PIEDADE DO RIO GRANDE - MG

Rações Piedade

(32) 3335-1493

Rações e insumos para alimentação de animais
Sementes e Fertilizantes - Medicamentos veterinários

Email: racoespiedade@bol.com.br

Rua Joviano C. Araújo, 20 - Piedade do Rio Grande - MG

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

(32) 3331-7274 99971-7619

SUPERMERCADO E ELETROMÓVEIS São Camilo

Melhor preço e atendimento!

Móveis e Utilidades DISK GÁS

(32) 98484-9298
(32) 98499-2556

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

BAR E RESTAURANTE E HOTEL DO ZÉ MANOEL

Santana do Garambéu-MG

O melhor self service de comida caseira

Funcionamos todos os dias

(35) 99935-0147 / (32) 98421-0196

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

Iago

LOCAÇÃO DE BRINQUEDOS

(32) 98424-9168

Agroveterinária CASA DO CAMPO

Desde 2020

Travessa Nações Unidas, 54 - Caiçaras
Barbacena - MG

(32) 99977-8874 @casadocampobq

Rio Grande CAMPO & CONSTRUÇÃO

Rua Francisco José de Oliveira, 47 - Centro
Santana do Garambéu - MG - (32) 98450-7887

ACÓUGUE DO PAULINHO

(32) 98484-5799

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

Dois Irmãos SUPERMERCADO

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

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

AGROZEM

A melhor que tem!

Produtos Veterinários - Produtos Agrícolas
Nutrição Animal - Selaria

Barbacena: (32) 3331-7504 - Olegário Maciel
Barbacena: (32) 3331-2974 - Santa Tereza
Antônio Carlos: (32) 3346-1261 - Centro
Ibertyoga: (32) 3347-1390 - Centro

SUPERMERCADO mateus

(32) 98447-3746
(32) 98469-9953

AV. BIAS FORTES, 28 - CENTRO - IBERTIOGA - MG

RURAL PET

AGROPECUÁRIA - PET SHOP - BANHO E TOSA

CONTATO: (32) 99825-1179

Av. Bias Fortes, 33 - Centro - Ibertyoga - MG

Agropecuária Paulista Ltda.

Máquinas e implementos agrícolas

Av. Bias Fortes, 572 A - Centro - Barbacena - MG
Tels. (32) 3331-6877 / 3331-6005 / 98897-9132

ACÓUGUE e SUPERMERCADO do PEDRO

Tel.: (32) 98456-7123

AV. BIAS FORTES, 103 - CENTRO - IBERTIOGA - MG

HORTIFRUTTI SãMattos

Av. Bias Fortes, 210 - Loja 2 - Centro - Ibertyoga - MG
(ao lado do SICOOB) - (32) 99991-8370

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

OFICINA MECÂNICA A VENIDA

Especializado em Injeção Eletrônica

Lucas (32) 98831-2041
Ademir (32) 98852-5660

(32) 3333-4229

@oficinamecanicaavenida

Rua Olga Monteiro Araújo, 332 - Passarinhos - Barbacena - MG

RPR festas

Contatos:

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

Santa Rita de Ibitipoca - MG

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

todo mundo lê

ANUNCIE AQUI: (32) 99983-1612 / 99881-4633

CATALÃO Pneus

Pneus - Alinhamento
Balanceamento - Peças - Suspensão

PIRELLI GOODYEAR FIFESTONE
BRIDGESTONE DREBAR

(32) 3332-1799

Rua Bahia, 287 - São Sebastião - Barbacena - MG