



Onze novas turmas do Programa de Assistência Técnica e Gerencial (ATeG), do Sistema Faemg Senar, serão iniciadas em cidades do Norte de Minas a partir deste mês. A proposta é levar aos produtores rurais novos conhecimentos, soluções e tecnologias que possam ajudar a evoluir o trabalho no campo e a produtividade, sem deixar a qualidade e a sustentabilidade se perderem no processo.

REGIONAL 9

## SISTEMA FAEMG SENAR

# Norte de Minas será contemplado com novas turmas de assistência técnica e gerencial

### SAÚDE 4

## 36% das pessoas propensas à ansiedade têm piora dos sintomas ao dormir

No cenário global, a ansiedade afeta aproximadamente 301 milhões de pessoas, com uma prevalência média de 4% da população mundial, de acordo com o estudo Global Burden of Disease 2024. A prevalência da ansiedade no Brasil continua sendo uma das mais altas do mundo: cerca de 9,3% da população sofre com o transtorno.

### REGIONAL 9

## Produtores de queijo assistidos pela Emater recebem o Troféu Eduardo Frieiro

## Curso de análise sensorial de mel será realizado em Montes Claros

Consultora responsável pela capacitação é a primeira sommelier de mel do Brasil. Iniciativa acontece dias 15 e 16 de outubro



AGRO 5

O curso "Introdução à análise Sensorial de Méis" será realizado nos dias 15 e 16 de outubro, no Sebrae Minas, em Montes Claros. A iniciativa vai orientar apicultores, pesquisadores, acadêmicos, chefs, nutricionistas e empreendedores do setor sobre as características e a qualidade do mel produzido na região. As inscrições já estão abertas e devem ser feitas pelo link

### SEGURANÇA PÚBLICA 8

## Homem é resgatado após disparo acidental de espingarda na zona rural de Buenópolis

### SEGURANÇA PÚBLICA 8

## CLARO DOS POÇÕES

## Acidente grave na BR-365 deixa quatro pessoas da mesma família feridas

Na noite desta quarta-feira (9), um acidente grave na BR-365, em Claro dos Poções, deixou quatro pessoas de uma mesma família feridas.

## Em homenagem na Câmara, UFMG anuncia novos cursos em Montes Claros

A Câmara Municipal realizou na tarde desta quarta-feira (09/10), sessão especial de homenagem aos 56 anos da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG – Campus Montes Claros, oportunidade em que foi anunciada a criação de novos cursos na cidade.

CIDADE 6



DIVULGAÇÃO

## OUTUBRO ROSA HDG promove "Dia C de Corte de Cabelo" em prol do Projeto Peruca Solidária

O HDG celebra mais de uma década de solidariedade com o Projeto Peruca Solidária, que já transformou a vida de mais de mil mulheres ao longo dos últimos 10 anos.



CIDADE 7



# Desigualdade e fluxos migratórios testam nossa humanidade

MARCOS EMÍLIO FRIZZO  
ESCRITOR



A globalização não diminuiu os abismos econômicos e tecnológicos no mundo. Pelo contrário, a desigualdade acelerou na última década, condenando algumas populações à realidade de uma herança de exclusão.

A miséria hereditária não é apenas a falta de oportunidades, ela vem acompanhada da má nutrição e da violência na infância, condições que marcam o sistema nervoso dos indivíduos. A pobreza extrema gera cicatrizes biológicas que podem ser transmitidas de pais para filhos. Além disso, hepatite C, tuberculose resistente, doenças sexualmente transmissíveis, entre outras patologias, avançam em populações marginalizadas.

Na busca por melhores condições de vida, pessoas se sujeitam a perigosas travessias, e correntes migratórias aumentam, tanto no hemisfério Norte quanto no Sul. Dispostos a atravessar o Mediterrâneo ou a selva de Darién, os migrantes não levam apenas seus sonhos, carregam também as mazelas da sua privação. Entregam suas vidas nas mãos de contrabandistas e, muitas vezes, acabam como vítimas dos traficantes de seres humanos. Mes-

mo aqueles que cruzam a fronteira brasileira, atraídos por uma proposta de trabalho, podem desaparecer na clandestinidade, vítimas do trabalho escravo.

A repatriação forçada ou cercas de arame farpado não impedirão os fluxos migratórios daqueles que fogem dos bolsões de pobreza. É da natureza humana fugir da dor e do sofrimento. O planeta está repleto de janelas por onde excluídos idealizam um futuro melhor, mas não existem portas de acesso.

Independentemente das leis de deportação e dos bloqueios nas fronteiras, a biologia humana continuará sofrendo ação da exclusão e da pobreza. A desigualdade de oportunidades, quando extrema e prolongada, tem consequências físicas e psicológicas.

Uma reflexão sobre este cenário perverso é mais do que necessária. Antigos colonizadores precisarão revisar o seu passado e considerar suas responsabilidades perante as migrações contemporâneas na intenção de encontrar meios para tornar o mundo melhor às pessoas de todos os lugares e nacionalidades.

## Burnout: uma ameaça constante a trabalhadores extenuados e workaholics

DR. ANDRÉ FUSCO  
MÉDICO PSICANALISTA

A humanidade vivencia hoje em dia vários problemas que são produtos da pós modernidade, e um dos mais impactantes é a síndrome de burnout. O termo muitas vezes tem sido mal interpretado porque se mistura a situações que estamos vivendo, como estilo de vida, crenças e valores que carregamos. E enfrentar novos sofrimentos demandam também os admitir. Rever a forma que organizamos nossas vidas e o trabalho não será tarefa fácil.

Não se pode explicar o burnout exclusivamente pelo ponto de vista fisiopatológico e apenas pelos sintomas da ansiedade, depressão ou do esgotamento. Genericamente falando, a grande questão é que ele está relacionado intimamente ao trabalho. É na atividade laboral que a pessoa vivencia a situação de se adoentarem ou mesmo agravar alguma doença mental.

Mais recentemente a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu cientificamente o burnout que seria o mesmo transtorno do humor ou de ansiedade, mas com relação direta de causa ou agravamento pelo trabalho. A grande reflexão

é que apesar de estar inserido no Código Internacional de Doença (CID), ele ultrapassa a definição da doença. É na verdade um conjunto de doenças mentais que são provocadas ou agravadas pelo trabalho.

É possível, por exemplo, traçar um paralelo das semelhanças históricas com a lesão do esforço repetitivo (LER) e a doença osteomuscular relacionadas ao trabalho (DORT). Porque essas patologias também foram causadas pela mudança da forma como se trabalhava tradicionalmente. Essas doenças ocupacionais aumentaram quando surgiu a digitação no computador e as pessoas começaram a ficar mais horas sentadas.

A mudança na rotina de trabalho fez com que os indivíduos comessem a ter por exemplo a síndrome do túnel do carpo e a epicondilite que mexeram na rotina do trabalho de digitadores, secretárias e outros trabalhadores que ficam diante dos PCs por muito tempo.

Em relação às doenças osteomusculares, aquela inflamação dolorosa que afeta os tendões, músculos e as articulações, houve uma reação na população de que o problema era o doente, não a doença.

Como antes o funcionário costumava digitar e não apresentava problemas, a tendência foi responsabilizar a vítima, inclusive atacando mais as mulheres por ter um maior número de casos. O público, porém, não fez a conta do número de horas trabalhadas que foram acrescidas com o tempo ou a intensidade diária ou com a postura inadequada por horas e as novas formas de exigir produtividade.

A partir da abordagem equivocada responsabilizando vítimas, o INSS tipificou os distúrbios como a LER/Dort [Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho (DORT)], que são síndromes clínicas que afetam o sistema musculoesquelético do paciente e que tem relação de causa ou agravamento com o trabalho.

A LER/Dort de fato é a mesma síndrome do túnel do carpo, a epicondilite e a bursite comuns e demais doenças osteomusculares, mas necessariamente relacionadas ao trabalho. Essa novidade, por sinal, incentivou a contratação de profissionais de educação física e fisioterapeutas para ministrarem a ginástica laboral, aquela feita den-

tro dos locais de trabalho. O objetivo de estimular a ginástica laboral por trás era hipertrofiar (fortalecer) a musculatura da força de trabalho para o operador do computador resistir à carga de trabalho.

O problema se arrastou por um bom tempo até que a situação gerasse um passivo trabalhista muito grande para as empresas. Inclusive entrou nessa discussão, a ergonomia osteomuscular, que são práticas que visam o maior conforto no trabalho para a maior produtividade. Neste caso visam ajustar o ambiente de trabalho para reduzir problemas físicos, como, por exemplo, os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT).

Hoje o empregador está diante de algumas novas exigências normativas profissionais. Por exemplo, a exigência do ângulo do cotovelo e o ângulo do pescoço determinado pela altura do monitor; o digitador não pode ultrapassar a digitação de 8 mil toques (caracteres) por hora e o empresário pode até ser obrigado a trocar as cadeiras de toda sua equipe, porque precisam fornecer apoio de cotovelo para todos, além de outras disposições regulatórias.

Nesta nova fase, ao comprar

uma cadeira de escritório, o produto já vem com apoio de cotovelo, a maciez adequada e com apoio para lombar. Desta forma foi consagrada a ergonomia osteomuscular, conhecimentos que previnem e tratam distúrbios osteomusculares no trabalho, ou seja, doenças que afetam os ossos, músculos, ligamentos e tendões do corpo humano. Trocamos a adaptação das pessoas ao trabalho, através da ginástica laboral, pela prevenção de adoecimento adaptando o trabalho às necessidades humanas de conforto, através da ergonomia osteomuscular.

Essa novidade, comprovou que a LER/Dort, estabelecida pelo INSS, serviu efetivamente para mobilizar a sociedade e ela deixar de observar exclusivamente o doente e começar a focar também no trabalho. Houve resistência no início, mas hoje não se discute mais. No burnout estamos repetindo a história, mas com enfoque mais amplo e também psíquico.

Uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Organização Internacional do Trabalho (OIT) apontou que trabalhar 55 horas por semana ou mais au-

menta em 35% o risco de morte por acidente vascular cerebral (AVC) e em 17% por doença cardíaca. Este estudo revelou que 745 mil pessoas morreram em 2016 de derrame e doenças cardíacas relacionadas a longas horas de trabalho. Naquele ano, de acordo com o levantamento, as doenças e lesões ligadas ao trabalho foram responsáveis pela morte de 1,9 milhão de pessoas ao redor do mundo.

Hoje, lamentavelmente estamos numa fase que ainda se estimula as pessoas a reforçarem o aparelho psíquico para aguentar a sobrecarga de trabalho. Este excesso vai além do aspecto quantitativo, porque uma abordagem muito importante do problema também é a qualitativa. Há inúmeros trabalhadores que praticam meditação, yoga, fazem boa alimentação, realizam higiene do sono e atividades físicas, que são fundamentais para todos, mas que nesse contexto, na prática, ajudam as pessoas a levarem a cabo suas tarefas ocupacionais diárias. Estamos repetindo a ginástica laboral mas agora mental. Por isso, a OIT alertou para observar o doente e colocar também o 'trabalho' nesse contexto.

## Pondo fim ao ódio

MARCELO GALUPPO  
PROFESSOR



A globalização não diminuiu os abismos econômicos e tecnológicos no mundo. Pelo contrário, a desigualdade acelerou na última década, condenando algumas populações à realidade de uma herança de exclusão.

A miséria hereditária não é apenas a falta de oportunidades, ela vem acompanhada da má nutrição e da violência na infância, condições que marcam o sistema nervoso dos indivíduos. A pobreza extrema gera cicatrizes biológicas que podem ser transmitidas de pais para filhos. Além disso, hepatite C, tuberculose resistente, doenças sexualmente transmissíveis, entre outras patologias, avançam em populações marginalizadas.

Na busca por melhores condições de vida, pessoas se sujeitam

a perigosas travessias, e correntes migratórias aumentam, tanto no hemisfério Norte quanto no Sul. Dispostos a atravessar o Mediterrâneo ou a selva de Darién, os migrantes não levam apenas seus sonhos, carregam também as mazelas da sua privação. Entregam suas vidas nas mãos de contrabandistas e, muitas vezes, acabam como vítimas dos traficantes de seres humanos. Mesmo aqueles que cruzam a fronteira brasileira, atraídos por uma proposta de trabalho, podem desaparecer na clandestinidade, vítimas do trabalho escravo.

A repatriação forçada ou cercas de arame farpado não impedirão os fluxos migratórios daqueles que fogem dos bolsões de pobreza. É da natureza humana fugir da

dor e do sofrimento. O planeta está repleto de janelas por onde excluídos idealizam um futuro melhor, mas não existem portas de acesso.

Independentemente das leis de deportação e dos bloqueios nas fronteiras, a biologia humana continuará sofrendo ação da exclusão e da pobreza. A desigualdade de oportunidades, quando extrema e prolongada, tem consequências físicas e psicológicas.

Uma reflexão sobre este cenário perverso é mais do que necessária. Antigos colonizadores precisarão revisar o seu passado e considerar suas responsabilidades perante as migrações contemporâneas na intenção de encontrar meios para tornar o mundo melhor às pessoas de todos os lugares e nacionalidades.



# Outubro Rosa: deputado Arlen Santiago defende acesso ao diagnóstico do câncer de mama



Este mês é marcado pelo Outubro Rosa, um movimento internacional que visa aumentar a conscientização sobre o câncer de mama e a importância do diagnóstico precoce. O deputado Arlen Santiago, médico e presidente da Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa, tem sido um defensor da causa, alertando que a realização de exames de rotina, como a mamografia, é fundamental para salvar vidas.

Recentemente, a Comissão de Saúde discutiu os desafios do Sistema Único de Saúde (SUS) na realização de mamografias. Em audiência pública, foram destacados problemas como a burocracia e a defasagem nos valores pagos

pelos procedimentos, o que tem resultado em diagnósticos tardios e um aumento na taxa de abandono do tratamento. Arlen Santiago, na ocasião, enfatizou a necessidade urgente de reformar a tabela de pagamentos do SUS para garantir acesso adequado e rápido aos serviços de saúde.

Na audiência, foram apresentados dados preocupantes sobre a queda no número de mamografias realizadas e a gravidade da doença, com muitos pacientes chegando ao atendimento já em estágios avançados. Especialistas criticaram as diretrizes atuais do SUS, que recomendam mamografias apenas para mulheres a partir dos 50 anos, o que limita a prevenção. "A demora

no diagnóstico é um fator crítico que afeta as chances de tratamento bem-sucedido, sendo essencial que as mulheres realizem exames regulares", afirmou o deputado Arlen.

Além disso, a reunião abordou a necessidade de mais hospitais realizarem cirurgias oncológicas e procedimentos de reconstrução mamária.

Ainda neste mês, o deputado Arlen Santiago, como presidente da Comissão de Saúde, verificará a situação das ações implementadas pela Secretaria de Estado de Saúde após as reuniões anteriores. O objetivo é avaliar o andamento das medidas que visam facilitar o acesso a exames e tratamentos para o câncer de mama, além de

conferir o impacto das iniciativas em curso. "Estamos trabalhando nessa questão há bastante tempo e, com a expectativa de novidades, esperamos aprimorar o cuidado das mulheres do Norte de Minas e de todo o estado. Essa é uma oportunidade importante para garantir que as ações sejam efetivas na promoção da saúde da mulher", afirmou o parlamentar.

O Outubro Rosa é uma oportunidade para reforçar a importância da prevenção e do autocuidado, com a esperança de que as ações discutidas contribuam para a melhoria do acesso e da qualidade do atendimento às mulheres afetadas pelo câncer de mama.

## Luísa Barreto retorna à Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão

*Comunicado divulgado pelo Governo de Minas Gerais nesta quinta-feira, 10 de outubro de 2024*



O Governo de Minas informa que, a partir da próxima segunda-feira (14/10), Luísa Barreto assumirá novamente a Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão de Minas Gerais (Seplag).

A ex-secretária se desincompatibilizou do cargo em junho deste ano atendendo as exigências da legislação para a disputa eleitoral e agora retorna ao Executivo Estadual. Nesse período, a pasta de Planejamento e Gestão foi liderada pela secretária Camila Neves, também servidora do Estado.

O governador Romeu Zema dá as boas-vindas a Luísa Barreto e agradece o empenho e dedicação da atual secretária, Camila Neves, parabenizando-a pelo bom trabalho realizado durante o tempo em que esteve à frente da Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão.

LUÍSA BARRETO - Luísa Barreto é especialista em Políticas Públicas e Gestão Governamental, graduada pela Fundação João Pinheiro e pós-graduada em Gestão Estratégica

pelos procedimentos. Sua trajetória na Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão (Seplag - MG) começou em 2009, quando iniciou sua atuação na carreira de Especialista em Políticas Públicas e Gestão Governamental (EPPGG).

Já atuou em diversas funções na pasta, inclusive como secretária-adjunta de Planejamento e Gestão e coordenadora dos Comitês Gestores Pró-Brum/adinho e Pró-Rio Doce e, recentemente, como secretária de Estado de Planejamento e Gestão.

Luísa liderou importantes ações da Secretaria, como a reparação de danos socioeconômicos e socioambientais provocados pelo rompimento das barragens em Brumadinho e a repactuação do acordo de Mariana e a reforma administrativa realizada em 2019. Em dezembro de 2020, Luísa Barreto assumiu a presidência da Emater, cargo que ocupou até março de 2021, sendo a primeira mulher a dirigir a empresa em mais de 70 anos de história.

CAMILA NEVES - A secretária de Planejamento e Gestão de Minas Gerais (Seplag-MG), Camila Barbosa Neves é servidora pública da carreira de especialista em Políticas Públicas e Gestão Governamental e atuava na Seplag-MG como subsecretária de Inovação e Gestão Estratégica desde 2022.

Camila Neves é graduada pela Fundação João Pinheiro (FJP) e possui mestrado em Administração Pública pela University of London. Além da Seplag-MG, a gestora já ocupou cargos de liderança nas secretarias de Educação, Saúde e Segurança Pública, e teve papel fundamental na reforma administrativa do segundo mandato do governo atual.

Na Seplag-MG, esteve à frente também do projeto Automatiza.mg, lançado recentemente para melhorar o trabalho dos servidores e aprimorar, cada vez mais, a prestação dos serviços públicos, por meio de tendências tecnológicas e soluções de inteligência artificial que automatizam processos na administração pública.

## Semana das crianças: Governo de Minas reforça importância dos cuidados no trânsito

*Legislação de trânsito tem regras específicas para a proteção das crianças*

Com a proximidade da semana das crianças, quando muitas famílias aproveitam o recesso escolar para viajar, o Governo de Minas reforça a necessidade de redobrar os cuidados no trânsito para garantir a segurança e evitar lesões em casos de acidentes. A Coordenadoria Estadual de Gestão de Trânsito (CET-MG), da Secretaria Estadual de Planejamento e Gestão (Seplag-MG), atua para conscientizar adultos e ensinar as crianças comportamentos que salvam vidas.

Para quem está pensando em pegar a estrada na próxima semana, é importante ficar atento às regras de segurança no transporte de crianças. O chefe de Trânsito de Minas Gerais, Lucas Vilas Boas, explica que a legislação de trânsito tem regras específicas para a proteção dos pequenos e que as crianças são mais vulneráveis em casos de acidentes.

"É essencial que os pais e responsáveis adotem as medidas corretas ao viajar com crianças. O uso de cadeirinhas e assentos elevados adequados à idade é uma demonstração de amor de quem prioriza a vida e bem-estar dos pequenos, ação indispensável ao planejar qualquer viagem. É preciso lembrar que é observando, no dia a dia, as atitudes dos responsáveis, que as crianças assimilam as regras de ética, segurança e convivência no trânsito", afirma Lucas Vilas Boas.

Dados do Observatório de Se-

gurança Pública de Minas Gerais revelam que, em 2023, mais de 2,3 mil crianças de até 11 anos foram vítimas de acidentes de trânsito no estado. Neste ano, Minas já registrou mais de 1,4 mil crianças vítimas de sinistros de trânsito, sendo que 154 ficaram gravemente feridas ou inconscientes.

Esses números evidenciam a importância de campanhas educativas e de medidas que ajudam a aumentar a segurança no transporte de crianças. A CET-MG realiza ações em escolas e instituições, que podem ser solicitadas neste site, na aba Educação no Trânsito.

"Além de esforços contínuos no dia a dia, realizamos diversas iniciativas ao longo do ano em escolas, com atividades como gincanas, teatros de fantoches e orientações fundamentais para ensinar as crianças sobre segurança nas vias. Também promovemos palestras em instituições, visando à conscientização e à prevenção de acidentes e lesões no trânsito", explica o assessor de educação para o trânsito da CET-MG, Fernando Sette Junior.

O QUE DIZ A LEI

O Código de Trânsito Brasileiro (CTB) exige que crianças com até dez anos de idade sejam transportadas no banco traseiro, utilizando dispositivos de retenção adequados. A cadeirinha ou o bebê-conforto, para crianças menores de

sete anos, é obrigatória. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o uso adequado da cadeirinha, devidamente instalada e de acordo com a faixa etária, reduz em até 70% o risco de morte de crianças em acidentes.

No caso das motocicletas, o cuidado precisa ser ainda maior. A legislação proíbe o transporte de crianças menores de dez anos. Isso porque os passageiros das motos ficam ainda mais vulneráveis em relação aos automóveis, exigindo que, além dos equipamentos de segurança, tenham também mais equilíbrio.

Nesses veículos, crianças acima dos dez anos de idade precisam estar devidamente equipadas com capacetes e outros dispositivos de proteção, além de sentarem corre-

tamente, com os pés alcançando o apoio.

INFRAÇÕES

Em 2023, foram registradas mais de 10 mil infrações de trânsito por transportar crianças sem observância das normas de segurança. Neste ano, foram 7,4 mil infrações pelo mesmo motivo. O transporte inadequado dos pequenos em motos resultou em quase 600 motociclistas atuados no ano passado, e outros 400 neste ano.

O transporte inadequado de crianças pode acarretar riscos à integridade física delas e também penalidades para os motoristas. A multa por transportar crianças sem o uso de cadeirinha ou assento ele-

vado é considerada gravíssima, com perda de sete pontos na Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e valor de R\$ 293,47.

Além disso, o veículo pode ser retido até que a situação seja regularizada. Nos casos das motocicletas, o motociclista ainda responde a processo administrativo para suspensão da CNH. Essas penalidades, no entanto, não se comparam às consequências que um acidente pode gerar.

Confira dicas para segurança das crianças no trânsito

Crianças de 0 a 1 ano de idade e até 13 kg devem ser transportadas no bebê conforto;

Crianças de 1 a 4 anos de idade e até 18 kg devem ser transportadas

na cadeirinha;

Crianças de 4 a 7 anos e meio de idade, até 36 kg e menos de 1,45 m de altura devem ser transportadas em assento de elevação;

Crianças de 7 anos e meio a 10 anos e com altura inferior a 1,45m devem ser transportadas no banco de trás e sempre com o cinto de segurança;

A idade mínima para levar uma criança na garupa de uma motocicleta é 10 anos. A criança também deve ter altura suficiente para colocar os pés nos apoia-pés e utilizar o capacete adequado;

Ao atravessar a rua com uma criança, os pais ou responsáveis devem utilizar a faixa de pedestres, andar sempre de mãos dadas e observar ambos os lados antes de atravessar.





# 36% das pessoas propensas à ansiedade têm piora dos sintomas ao dormir

*Especialistas citam 6 formas de evitar a ansiedade noturna*

No cenário global, a ansiedade afeta aproximadamente 301 milhões de pessoas, com uma prevalência média de 4% da população mundial, de acordo com o estudo Global Burden of Disease 2024. A prevalência da ansiedade no Brasil continua sendo uma das mais altas do mundo: cerca de 9,3% da população sofre com o transtorno.

Um estudo realizado pelo psiquiatra Luc Staner, do Rouffach Hospital, na França, mostrou que 36% das pessoas com propensão à ansiedade têm piora dos sintomas ao dormir, sem contar aquelas que possuem o diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

A ansiedade noturna é desenca-

deada pelos altos níveis de estresse gerados ao longo do dia e ao aumento da atividade mental no período da noite, quando recebemos menos estímulos à distração e abrimos espaço para as preocupações.

Como a mente e o corpo reagem: segundo o psiquiatra Adiel Rios, pesquisador no Laboratório Interdisciplinar de Neurociências Clínicas da UNIFESP e membro titular da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP); na teoria, a noite seria o momento em que a mente relaxa e fica menos ativa.

“No entanto, para quem está com a cabeça a mil, a ansiedade se acumula à noite, já que, durante o dia, as preocupações são mais evitáveis por usarmos o cérebro ati-

vamente”, diz Adiel, que também é membro da Comissão de Psiquiatria Intervencionista da ABP.

“Durante o dia, quando estamos mais atarefados, o pensamento se estrutura no córtex pré-frontal do cérebro, onde estão as áreas de julgamento, planejamento e razão. Quando o córtex relaxa, ele se direciona às emoções. Consequentemente, os pensamentos ansiosos que estavam dormentes durante o dia surgem à tona”, detalha o psiquiatra.

A psicóloga Monica Machado, fundadora da Clínica AmC, e pós-graduada em Psicanálise e Saúde Mental pelo Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein; relata os sintomas.

“Quem sofre de ansiedade noturna costuma sentir taquicardia; tremores; transpiração excessiva; pressão ou desconforto no peito; dormência nos membros; tonturas; náuseas; dificuldade para respirar normalmente; e espasmos musculares, além de pensamentos intrusivos que não permitem o descanso da mente, como insegurança em relação ao futuro e antecipação de acontecimentos ruins”.

Em referência ao Dia Mundial da Saúde Mental, em 10 de outubro, os especialistas contam com lidar com a ansiedade que não te deixa relaxar e ter boas noites de sono.

Tente manter a rotina do sono: segundo Adiel Rios, não ter um horário definido para dormir é um forte gatilho para a ansiedade e insônia. “Deite todos os dias no mesmo horário, com uma diferença de, no máximo, 30 minutos. O hábito regula o relógio biológico e o ritmo circadiano, fundamentais para o organismo ajustar o sono”.

Esqueça os números ao se deitar: para Monica Machado, se o dinheiro é uma das suas preocupações, jamais se deite e pegue o celular para checar o extrato bancário ou a fatura do cartão de crédito. “Você não vai solucionar nada a esta hora e só vai alimentar a ansiedade.

Se precisa organizar as finanças, deixe para fazer contas e rever o orçamento durante o dia”, diz a host do podcast AmC.Cast

Reveja os horários do treino: praticar atividade física é essencial para combater a ansiedade, já que o exercício libera hormônios como serotonina e endorfina, que geram a sensação de bem-estar. No entanto, se exercitar nas últimas horas do dia pode fazer com que seu sistema nervoso fique muito ativo à noite, inviabilizando o sono.

“Na verdade, para algumas pessoas o treino à noite gera tanto relaxamento que até ajuda a dormir melhor. Já para outras, o exercício neste período causa agitação. Se você faz parte deste último grupo, prefira treinar na parte da manhã”, aconselha a psicóloga.

Desconecte-se das telas (e das notícias): “Ao dormir, evite celular, tablet, notebook e TV. Luzes fortes comprometem a liberação da melatonina, o hormônio do sono. Além disso, as redes sociais ou as notícias podem desencadear estímulos mentais negativos, aumentando a ansiedade e dificultando que o cérebro se desligue”, alerta Adiel Rios.

Se o sono não vem, procure relaxar, não dormir: “Se você for se deitar remoendo suas preocupa-

ções, será impossível pegar no sono, mesmo que esteja exausto. Pior: você acaba se forçando a dormir, vê a hora passar e o único resultado será mais ansiedade”, pontua Monica Machado.

Uma boa dica, segundo ela, é praticar exercícios de respiração. “Respire profundamente, direcionando a sua atenção para o movimento do ar que entra e sai. Solte o ar lentamente através da boca e, em cada inspiração, imagine uma paisagem ou uma imagem que transmita calma e serenidade. A técnica trará o sono naturalmente”, afirma a psicóloga.

Faça do seu quarto um ambiente aconchegante: quanto mais agradável for seu quarto e sua cama, mais fácil será para dormir. Fatores como travesseiro confortável, temperatura ideal, ambiente sem luzes e ruídos podem determinar a qualidade do sono. Caso contrário, é possível acordar no meio da noite e não conseguir dormir mais.

“Vale lembrar que dormir bem influencia diretamente a estabilidade física, mental e emocional, já que, durante o sono, o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo e da mente. Portanto, se o quadro é crônico, não hesite em buscar ajuda o quanto antes”, finaliza Adiel Rios.

RODRIGO SOUZA



## Trombose: condição silenciosa pode levar à morte

*Saiba como identificar e prevenir a doença que afeta até 400 mil brasileiros por ano; Dia mundial de conscientização alerta para os riscos e importância do diagnóstico*

No Dia Mundial da Conscientização da Trombose, 13 de outubro, especialistas alertam para os riscos dessa condição que afeta até 400 mil brasileiros por ano e pode resultar em embolia pulmonar, uma das complicações mais graves, responsável por até 10% das mortes hospitalares.

A trombose é a formação de um coágulo que bloqueia o fluxo de sangue em veias ou artérias, podendo causar danos severos ao organismo. Segundo Clayton de Paula, cirurgião vascular do Hospital e Maternidade São Luiz Osasco, da Rede D’Or, a embolia pulmonar é a complicação mais séria, com risco de insuficiência cardíaca, doenças pulmonares crônicas e

até morte.

“Quando não tratada rapidamente, essa condição pode ser fatal. O trombo migra até o pulmão, bloqueando a circulação, o que coloca o paciente em risco imediato”, explica o médico.

Entre os sinais de alerta e sintomas que podem indicar trombose venosa profunda ou embolia pulmonar estão inchaço repentino nas pernas – especialmente após cirurgias ou viagens longas –, dores no peito, falta de ar inexplicável e cansaço extremo sem motivo aparente.

“Esses sinais devem ser considerados emergências, por isso, ao identificar, procure atendimento

especializado. O diagnóstico precoce da trombose é vital para evitar complicações”, destaca o cirurgião vascular.

O diagnóstico pode ser realizado por meio de exames como o ultrassom vascular com Doppler, que faz a análise do fluxo sanguíneo nas veias e artérias.

### Fatores de risco e prevenção

Certas condições aumentam as chances de desenvolver trombose, como cirurgias, gravidez, uso de anticoncepcionais hormonais, obesidade e períodos prolongados de imobilidade.

Para prevenir a trombose:

Movimente-se regularmente: evite ficar parado por muito tempo, especialmente durante viagens longas.

Pratique exercícios físicos: atividades regulares melhoram a circulação.

Hidrate-se: beber água regularmente previne a desidratação, que pode contribuir para a formação de coágulos.

Evite fumar: o tabagismo prejudica a saúde vascular.

Mantenha um peso saudável: controlar o peso reduz a pressão sobre as veias.

O tratamento da trombose

inclui medicamentos anticoagulantes e, em casos mais graves, intervenções cirúrgicas, como a inserção de filtros na veia cava ou embolectomias. Mas, novas tecnologias menos invasivas já estão disponíveis, como o sistema Ekkos, pioneiro no Hospital São Luiz Osasco.

“Esse método utiliza ondas sonoras para fraturar o trombo, facilitando a ação de medicamentos. Isso reduz o risco de hemorragias e acelera a recuperação”, explica Clayton. O hospital também conta com protocolos específicos para o tratamento rápido de embolia pulmonar, o que pode reduzir a

mortalidade em até quatro vezes.

“Nosso foco é identificar rapidamente a condição e iniciar o tratamento adequado. Essa abordagem torna o São Luiz Osasco referência no Brasil e na América Latina”, conclui o especialista.

O Hospital e Maternidade São Luiz Osasco, da Rede D’Or, oferece uma estrutura tecnológica avançada, com equipamentos de última geração e equipe técnica especializada, incluindo cardiologistas, cirurgiões vasculares e hematologistas. O setor de hemodinâmica é altamente tecnológico, com softwares específicos para o tratamento de doenças vasculares complexas.

## A importância do tratamento de TDAH em adultos

Com sintomas negligenciados na infância, muitos descobrem o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) quando adultos, devido aos sintomas que prejudicam as atividades diárias e relacionamentos. Com tratamento adequado, é possível aliviar essas queixas.

O contador R. C., de 52 anos, que preferiu não se identificar, descobriu tardiamente ter Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Na época, ele estava com 40 anos e buscou ajuda médica, devido ao esquecimento e a procrastinação para fazer coisas importantes. Ele também tinha sintomas como fadiga, cansaço e sono constante. Na infância, já dava sinais da presença do TDAH, mas se considerava uma criança normal. “Nunca fui um aluno exemplar, o melhor da sala, mas era esforçado, e esse esforço me cansava. Era comunicativo e gostava de fazer o que me agradava, deixando a obrigação pra depois. Cansei de fazer as tarefas aos domingos à noite para entregar na manhã seguinte”, recorda ele.

Segundo o Ministério da Saúde, a prevalência de TDAH é estimada em 7,6% em crianças e adolescentes com idade entre 6 e 17 anos, 5,2% nos indivíduos entre 18 e 44 anos e 6,1% nos indivíduos maiores de 44 anos, no Brasil.

A psicóloga Bárbara Couto ex-

plica que o TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento, ou seja, não se adquire a doença, nasce-se com ela e persiste pelo resto da vida. Há três tipos de TDAH: o desatento, o hiperativo, e o misto, que tem combinação desatenta com hiperatividade. O desatento comete erro com frequência por falta de atenção quando tem que fazer algo que considera chato, ou repetitivo, tem dificuldade de se concentrar no que as pessoas dizem mesmo quando está falando diretamente com ela. Ele deixa projetos pela metade, mesmo depois de já ter feito grande parte, tem dificuldades para fazer trabalho que exige organização e a concentração em atividades maiores.

“São pessoas que adiam o início de tarefas, então são procrastinadoras, estão sempre perdendo objetos, pois colocam coisas fora do lugar e tem dificuldade de encontrar, se distrai com atividades e barulhos em volta e tem dificuldade para se lembrar de compromisso ou obrigação. Já o hiperativo é aquele que tem dificuldade de ficar sentado, fica mexendo a cadeira, fica balançando os pés, as mãos, é sempre muito inquieto, não consegue relaxar, se sente muito ativo, como se tivesse um motor ligado nas situações. É comum terminar as frases antes das pessoas que começaram a falar, é impulsivo e tem dificuldade

para esperar a sua vez”, enumera Bárbara.

Como funciona o cérebro de quem tem TDAH

O cérebro de quem tem TDAH não faz uma boa recaptção de dopamina, consequentemente, ele não tem motivação bastante para fazer as coisas. Por isso, muitas são consideradas preguiçosas. “Elas são procrastinadoras porque o cérebro, quando acredita que vai ser algo que vai gastar muita dopamina, não consegue mandar mensagem para fazer a atividade. Geralmente pessoas com TDAH têm fama de preguiçosas, quando na verdade o cérebro não consegue recaptar a dopamina de maneira adequada”, esclarece a psicóloga.

E a desatenção é causada porque o córtex frontal não consegue inibir os pensamentos acelerados. “Pessoas com TDAH têm um cérebro com pensamentos exagerados. E esse excesso de pensamento faz com que, mesmo quando estejam prestando atenção, se não for algo que é muito empolgante para elas, o cérebro manda um outro pensamento totalmente aleatório. E por mais que elas tentem prestar muita atenção, esses pensamentos aleatórios vão vindo e elas não conseguem. Por isso que acabam tendo muita dificuldade nos estudos, pro-

blemas legais, como comportamento de riscos, uso de substâncias e acidentes. “Pessoas com esse transtorno são mais propensas ao vício, tanto pela impulsividade, quanto pela baixa dopamina. E eles acabam buscando a dopamina em outro lugar”, explica ela.

Além disso, a desregulação no córtex central causa impulsividade em pessoas com TDAH. “Elas fazer compras, falam coisas e tomam decisões sem pensar e depois se arrependem”, acrescenta ela.

Consequências na vida de quem tem TDAH

Como consequência dessa condição, pessoas com TDAH podem ter baixa produtividade no trabalho, erros frequentes por falta de atenção, muita desorganização e dificuldade em cumprir prazo. Além disso, pode ser difícil manter amizade ou relacionamentos estáveis. “É muito comum as pessoas que relacionam com pessoas com TDAH achar que o outro não se importa com elas, porque esquecem coisas importantes do dia a dia. Em contrapartida, pessoas com TDAH têm baixa autoestima, estão sempre frustradas com elas, com os erros constantes, têm sentimento de inadequação muito grande porque têm rendimento muito menor que as outras pessoas e precisam estar sempre se esforçando muito. Então, quadros de ansiedade, depressão e Bournout são muito comuns”, detalha Bárbara.

A psicóloga Bárbara alerta ainda que a impulsividade do TDAH pode levar a problemas financeiros, pro-

nada de importante fico sem tomar conforme orientação médica e não sinto falta”, relata ele.

Como é feito o diagnóstico do TDAH?

O diagnóstico TDAH é clínico, com avaliação detalhada dos sintomas, do histórico do paciente e também do histórico familiar, porque maioria das vezes o TDAH é genético. “Também pode ser feita avaliação neuropsicológica, avaliando atenção, memória, função executiva, principalmente para tirar dúvidas se pode ser algum outro quadro”, informa Bárbara.

### Tratamento do TDAH

Depois de mais de 10 anos de diagnóstico, o contador R. C. aceitou a recomendação médica de usar a medicação. “Tem cerca de sete meses que comecei a usar o medicamento e já vejo diferença na minha via. Passei a ter ânimo para fazer minhas obrigações. Hoje, após tomar a medicação consigo me concentrar, fazer o que preciso e a tempo. Ah! Não tomo sempre, no final de semana se não tenho

Barbara Couto explica que há dois tipos de medicamentos encontrados no mercado, que atuam no controle da atenção, impulsividade e motivação para fazer as coisas. “É preciso fazer monitoramento regular pelo médico para garantir que os medicamentos sejam seguros. Mas o uso do medicamento ajuda muito a minimizar os sintomas do TDAH, pois é um cérebro que não funciona direito quimicamente falando e a medicação atua onde há falhas”, enfatiza a psicóloga.

Além dos medicamentos prescritos por médicos, a terapia cognitivo-comportamental também é importante porque ajuda a pessoa a desenvolver a habilidade de organização, ter controle emocional, lidar com os impulsos, a traçar estratégias para não procrastinar, organizando a rotina. “Terapia cognitivo-comportamental e a medicação atuam de forma complementar. E quando o TDAH é descoberto, é muito importante que familiares entendam o comportamento para apoiar e não cobrar ações e atividades que são difíceis para ele. Além disso, é muito importante intervenção pedagógica para ajudar no processo de aprendizagem”, finaliza Bárbara Couto.



# Curso de análise sensorial de mel será realizado em Montes Claros

*Consultora responsável pela capacitação é a primeira sommelier de mel do Brasil. Iniciativa acontece dias 15 e 16 de outubro*

O curso "Introdução à análise Sensorial de Méis" será realizado nos dias 15 e 16 de outubro, no Sebrae Minas, em Montes Claros. A iniciativa vai orientar apicultores, pesquisadores, acadêmicos, chefs, nutricionistas e empreendedores do setor sobre as características e a qualidade do mel produzido na região. As inscrições já estão abertas e devem ser feitas pelo link.

O Norte do estado é uma das principais regiões do país na produção de mel, com cerca de duas mil famílias de pequenos produtores rurais, e produção aproximada de 1,1 mil toneladas de mel por ano, com destaques para o mel de aroeira, que tem valor de mercado maior em função de suas propriedades medicinais.

A iniciativa será ministrada pela consultora piauiense Teresa

Raquel Bastos, a primeira sommelier de mel do Brasil. Formada pela Honey Sensory Education, em Bolonha (Itália), onde aperfeiçoou o desenvolvimento da percepção sensorial do mel, ela ensina como harmonizar pratos com os diversos tipos do produto.

Os participantes vão aprender sobre as qualidades e as características das floradas do mel de aroeira, pequi, copaíba, café e do mel silvestre produzido na região. "Além da qualidade, vamos identificar a roda sensorial dos méis, seus defeitos, tonalidades de cor, aromas, sabores, texturas, cristalização e identificação de produtos falsificados", enfatiza a sommelier.

Além de apresentar o curso durante os dois dias, Teresa Raquel Bastos ministrará palestra no dia 17 de outubro, dentro da programação do Seminário de Apicultu-

ra, que será realizado em Montes Claros, com o apoio do Sebrae Minas.

A capacitação terá carga horária de 12 horas e uma parceria do Sebrae Minas; Companhia de Desenvolvimento dos Vales do São Francisco e do Parnaíba (Codevasf); Unimontes; Cooperativa dos Apicultores e Agricultores Familiares do Norte de Minas (Coopemapi); e Conselho de Desenvolvimento da Apicultura Norte Mineira (Codea).

Serviço:

Curso: Introdução à Análise Sensorial de Méis

Data: 15 e 16 de outubro

Horário: 9h às 18h

Local: Agência do Sebrae Minas – Avenida Mestra Fininha, 1448, Funcionários - Montes Claros - MG  
Inscrições pelo link



# Meio Ambiente prepara diagnóstico das políticas públicas de manejo populacional de cães, gatos e equinos em Minas

*Para participar do diagnóstico, os representantes de municípios mineiros e consórcios devem preencher as informações no formulário eletrônico*

(SEMAD / DIVULGAÇÃO)



A Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável de Minas Gerais (Semad) está trabalhando para mapear, compreender e avaliar as políticas públicas voltadas para o controle populacional e a promoção da proteção e do bem-estar de cães, gatos e equinos nos municípios mineiros.

A superpopulação desses animais é um desafio que impacta diretamente a saúde pública, o bem-estar animal e o equilíbrio ambiental, sendo fundamental entender as estratégias adotadas em diferentes regiões para enfrentar esse problema.

Para isso, estão sendo coletados dados sobre as ações desenvolvidas em cada município, incluindo programas de castração, campanhas educativas, iniciativas de adoção, registro e identificação, além de práticas de fiscalização e controle de abandono. Com essas informações, será possível identificar as boas práticas, bem como as dificuldades enfrentadas, e sugerir aprimoramentos nas políticas de manejo populacional.

O diagnóstico foi desenvolvido com base no modelo do Instituto de Medicina Veteriná-

ria do Coletivo (IMVC), utilizado na Capacitação para Gestão do Manejo Populacional de Cães e Gatos, em parceria com a Coordenadoria Estadual de Defesa dos Animais (Ceda) do Ministério Público de Minas Gerais (MPMG) e adaptado para as necessidades específicas da Semad.

A partir do diagnóstico será possível orientar os municípios e consórcios para melhor lidar com os desafios da situação de acumulação de animais, promovendo a saúde pública e o bem-estar animal em Minas Gerais.

"O diagnóstico é um passo importante para uma atuação mais eficaz e integrada, visando soluções sustentáveis e humanitárias para esse complexo problema social e de saúde pública", explica a superintendente de Educação Ambiental e Fauna Doméstica da Semad, Patrícia Carvalho.

O diagnóstico pode ser acessado por aqui.

Mais informações sobre o preenchimento do formulário devem ser enviadas para o e-mail: fauna.domestica@meioambiente.mg.gov.br.

# Emater-MG divulga classificados para a segunda etapa do Concurso de Qualidade dos Cafés de Minas Gerais 2024

A Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural de Minas Gerais (Emater-MG) divulgou a lista dos classificados para a segunda fase do 21º Concurso de Qualidade dos Cafés de Minas Gerais. Passaram para a próxima etapa 253 amostras, que obtiveram nota acima de 85 pontos (de um total de 100), seguindo as normas da Associação de Cafés Especiais (SCA, em inglês), entidade internacional de referência do setor.

Na primeira fase, as análises, às cegas, foram feitas por uma empresa do Sul de Minas especializada em cafés especiais. A relação dos classificados está disponível aqui. Na edição de 2024, a competição recebeu um total de 1.406 amostras concorrentes, provenientes de 146 municípios mineiros, das quatro macrorregiões produtoras do estado.

A região das Matas de Minas foi a com maior número de inscritos (840), com destaque para os municípios de Manhuaçu, Alto Jequitibá, Caparaó, Espera Feliz e

Araponga. As outras regiões produtoras são: Chapada de Minas (70), Cerrado Mineiro (151) e Sul de Minas (345).

PRÓXIMAS DATAS

Os produtores classificados têm até o dia 25/10 para encaminhar aos escritórios da Emater-MG uma nova amostra de dois quilos dos grãos, do mesmo lote de cinco sacas selecionadas no momento da inscrição.

A partir do dia 4/11, as amostras serão analisadas sensorialmente nas dependências do Núcleo de Estudos em Cafeicultura (Necaf) da Universidade Federal de Lavras (Ufla). A solenidade de encerramento do concurso será em dezembro.

CATEGORIAS

O Concurso de Qualidade dos Cafés de Minas Gerais avalia duas categorias. A primeira é a Café Natural. Nesse sistema, o café recém-



-colhido é levado para secar logo após passar por um processo de lavagem.

A outra categoria é a do Café Cereja Descascado, Despolpado ou Desmucilado. Nesses tipos de café, após a lavagem, há uma separação dos frutos verdes e secos dos frutos maduros. Depois, passam por um

descascador e seguem para secagem. No caso dos cafés despolpados e desmucilados, há ainda uma fase onde o produto passa por um tanque de fermentação.

O concurso vai anunciar os vencedores estaduais das duas categorias, em cada macrorregião produtora, além do campeão estadual,

com a maior nota entre todos os concorrentes. Também será destacada a cafeicultora que obtiver a melhor pontuação entre os finalistas, e o cafeicultor participante do programa Certifica Minas Café que conseguir a melhor nota.

A competição é promovida pelo Governo de Minas, por meio da

Emater-MG e da Secretaria de Agricultura, Pecuária e Abastecimento de Minas Gerais (Seapa), em parceria com a Universidade Federal de Lavras (Ufla) e a Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Extensão (Faepe). O patrocínio é do Sicoob Crediminas e do supermercado Verdemar.



## 38º FESTIVAL PSIU POÉTICO

## Palestras debatem importantes obras literárias



Nestas terça e quarta-feira, dias 8 e 9 de outubro, no Centro Cultural Hermes de Paula, como parte da programação do 38º Festival de Arte Contemporânea Psiu Poético, análises literárias das obras indicadas para o vestibular da Unimontes. A entrada foi um quilo de

alimento não perecível, sendo que os produtos arrecadados serão destinados a famílias carentes.

Foram analisadas obras que estão programadas para as duas etapas do certame da universidade. Foram abordados o poema épico "Caramuru", de Frei Santa



Rita Durão, a pintura "Resistir", de Auri Tiago, o documentário "Catopezeira: Ritmo de Catopês", de Tino Gomes e Danuza Meireles, as músicas "Epitáfio", da Banda Titãs, e "Montesclareou", de Tino Gomes e Georgino Jorge Souza Júnior, além dos livros "Ay Kaki-

ri Tama: Eu moro na cidade", de Márcia Wayna Kambeba, "Quincas Borbas", de Machado de Assis, "Maria Dusá", de Lindolfo Rocha, "Romanceiros da Inconfidência", de Cecília Meireles, e "Torto Arado", de Itamar Vieira Júnior. A ação está sendo conduzida pelos



SILVANA MAMELUQUE E HÉLDER MAURÍCIO

educadores Haroldo Prates, Marcio Morais, Marina Couto e Rose Dayane.

De acordo com uma das palestrantes, a educadora Marina Couto, a atividade é muito importante, uma vez que democratiza o acesso dos alunos às obras indicadas

para o vestibular da Unimontes de maneira gratuita, fazendo uma análise profunda das mesmas: "Todos os alunos que estão cursando o ensino médio acabam sendo convidados para um debate com professores expert no assunto". (HÉLDER MAURÍCIO)

## CONCURSO DA EDUCAÇÃO

## Cronograma acaba de ser divulgado

Nestas terça e quarta-feira, dias 8 e 9 de outubro, no Centro Cultural Hermes de Paula, como parte da programação do 38º Festival de Arte Contemporânea Psiu Poético, análises literárias das obras indicadas para o vestibular da Unimontes. A entrada foi um quilo de

alimento não perecível, sendo que os produtos arrecadados serão destinados a famílias carentes.

Foram analisadas obras que estão programadas para as duas etapas do certame da universidade. Foram abordados o poema épico "Caramuru", de Frei Santa

Rita Durão, a pintura "Resistir", de Auri Tiago, o documentário "Catopezeira: Ritmo de Catopês", de Tino Gomes e Danuza Meireles, as músicas "Epitáfio", da Banda Titãs, e "Montesclareou", de Tino Gomes e Georgino Jorge Souza Júnior, além dos livros "Ay Kaki-

ri Tama: Eu moro na cidade", de Márcia Wayna Kambeba, "Quincas Borbas", de Machado de Assis, "Maria Dusá", de Lindolfo Rocha, "Romanceiros da Inconfidência", de Cecília Meireles, e "Torto Arado", de Itamar Vieira Júnior. A ação está sendo conduzida pelos

educadores Haroldo Prates, Marcio Morais, Marina Couto e Rose Dayane.

De acordo com uma das palestrantes, a educadora Marina Couto, a atividade é muito importante, uma vez que democratiza o acesso dos alunos às obras indicadas

para o vestibular da Unimontes de maneira gratuita, fazendo uma análise profunda das mesmas: "Todos os alunos que estão cursando o ensino médio acabam sendo convidados para um debate com professores expert no assunto". (HÉLDER MAURÍCIO)

## Em homenagem na Câmara, UFMG anuncia novos cursos em Montes Claros

A Câmara Municipal realizou na tarde desta quarta-feira (09/10), sessão especial de homenagem aos 56 anos da Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG – Campus Montes Claros, oportunidade em que foi anunciada a criação de no-

vos cursos na cidade. O evento contou com a presença de autoridades políticas, civis, militares, diretores e representantes do corpo docente, discente e egressos da universidade.

O proponente da honraria,

vereador Cláudio Rodrigues (Cidadania), destacou o orgulho de homenagear a universidade por seu poder transformador na sociedade. "Essa homenagem vem coroar esta instituição que provocou o desenvolvimento em toda região

do norte de Minas Gerais, oferecendo educação pública de qualidade. Desejo vida longa à instituição para conseguirmos transformar ainda mais o norte de Minas".

A reitora da UFMG, Sandra Goulart Almeida, agradeceu a honraria, destacou a atuação da universidade no Estado e, especialmente no Norte de Minas, e anunciou a criação de dois novos cursos no campus local. "Foi aprovado no Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão (Cepe) da UFMG, ontem, os novos cursos do Campus Regional Montes Claros: Licenciatura em Matemática e Licenciatura em Ciências da Natureza (Biologia, Física, Química)".

Finalizando a sessão especial, o presidente da Casa, vereador Junior Martins (PP) reafirmou a importância da instituição para o desenvolvimento de toda região e a criação dos novos cursos que trarão mais oportunidades para formação de profissionais de excelência.

Histórico

O Instituto de Ciências Agrárias

(ICA/UFMG), então Colégio Agrícola "Antônio Versiani Athayde", foi criado pelo Ministério da Agricultura em 1964 e incorporado à Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) em 11 de outubro de 1968, por meio do Decreto n.º 63.416, visando formar técnicos em Agropecuária. Em 1975, foi instituído o Núcleo de Tecnologia em Ciências Agrárias, visando a implantação de cursos superiores de curta duração em Bovinocultura e Administração Rural (1975 a 1981).

O Campus Regional Montes Claros foi instituído pelo Conselho Universitário da UFMG, por meio da Resolução n.º 03/76, em 15 de outubro de 1976. Em 02 de abril de 1987, o Núcleo de Tecnologia em Ciências Agrárias passou a se denominar Núcleo de Ciências Agrárias (NCA) e foi incluído no Estatuto da UFMG como Unidade Especial vinculada à Reitoria, com a Resolução n.º 21-A, de 17 de dezembro de 1987, publicada no Diário Oficial da União de 06 de junho de 1989.

Em 2008, com o nome de Ins-

tituto de Ciências Agrárias, deixou de ser uma Unidade Especial da UFMG, vinculada à Reitoria, e passou ao status de Unidade Acadêmica. O foco nas peculiaridades, vocações e necessidades do semiárido norte-mineiro é o principal direcionamento de todo o trabalho de ensino, pesquisa e extensão desenvolvido no ICA.

Na unidade funcionam os cursos de Graduação em Administração, Agronomia, Engenharia de Alimentos, Engenharia Agrícola e Ambiental, Engenharia Florestal e Zootecnia – juntos, eles ofertam um total de 240 vagas anuais. O ICA também oferece Mestrado em Produção Animal, Produção Vegetal e Mestrado em Sociedade, Ambiente e Território, além de Especialização em Recursos Hídricos e Ambientais, bem como Doutorado em Produção Vegetal. Além das atividades de ensino e pesquisa, o Instituto destaca-se pelo trabalho de extensão universitária, na maioria, responsável pela integração entre a UFMG e o Norte de Minas Gerais. (GISSELE NIZA)



## Parlamento aprova realização de audiência para discutir o orçamento para 2025

Durante reunião realizada nesta quinta-feira (10), a Câmara de Vereadores de Montes Claros aprovou três requerimentos. Um deles, da Comissão de Legislação, Justiça e Redação, prevê a realização de audiência pública no dia 15 de outubro, às 7h45, no Plenário do Parlamento municipal para debater sobre o projeto de lei, que estima a receita e fixa a despesa de Montes Claros para o exercício de 2025. A receita estimada nos

Orçamentos Fiscal e da Seguridade Social e de Investimentos do Município, já com as devidas deduções legais, representa somar R\$ 2.393.572.750,00.

Foi aprovada ainda, a realização de audiência pública para discutir a revisão da carga horária de trabalho de 40 horas, instituídas pela Lei 115 de 2023. A audiência está previsto para acontecer no dia 17 de outubro, a partir das 7h45, no Plenário da Câmara. O requerimen-

to é do vereador Daniel Dias (PC do B).

Outro requerimento, de autoria do vereador Soter Magno (PSD), solicita a construção da praça Alu Marques, entre as ruas Olinda Maria Dias, Orvenor Fernandes e avenida Sidney Chaves. O documento destaca que a praça proporcionará um espaço de lazer e convivência para a comunidade ao promover qualidade de vida e bem-estar às pessoas. (STÊNIO AGUIAR)





## OUTUBRO ROSA

## HDG promove "Dia C de Corte de Cabelo" em prol do Projeto Peruca Solidária



O Hospital Dilon Godinho (HDG) celebra mais de uma década de solidariedade com o Projeto Peruca Solidária, que já transformou a vida de mais de mil mulheres ao longo dos últimos 10 anos.

O projeto, que tem como principal objetivo devolver a autoestima de pacientes em tratamento oncológico por meio do empréstimo de perucas, conta com a parceria da loja especializada Oficina do Cabelo-Peruca e Aplique, responsável pela confecção das perucas doadas.

Este ano, o HDG convida a co-

munidade para participar de mais uma importante ação em prol do projeto: o "Dia C de Corte de Cabelo", que acontecerá no dia 21 de outubro, das 10h às 16h, em parceria com o Time Cut Hair Studio Unissex, localizado na Rua Pires e Albuquerque, 282 A, Centro (em frente ao Hotel Oscar Gold).

Para o diretor-presidente do HDG, Helder Leone Alves de Carvalho, o projeto vai além da estética. "O Peruca Solidária é uma demonstração de cuidado e humanidade, resgatando a dignidade e a autoestima das pacientes

em um momento de grande vulnerabilidade. A solidariedade da comunidade faz toda a diferença nesse processo, pois ajuda a devolver a autoestima das mulheres em tratamento oncológico", afirma.

As pessoas interessadas em contribuir com o projeto podem doar seu cabelo no local. Para isso, é recomendável que cheguem com o cabelo limpo e seco, sendo que o comprimento mínimo para doação é de 20 centímetros. Cada mecha doada será destinada à confecção de novas

perucas, que são emprestadas gratuitamente às pacientes em tratamento oncológico no HDG.

A psicóloga hospitalar Renata Gabriele Silva Souza ressalta o impacto emocional do projeto: "Receber uma peruca representa mais do que um adorno físico, é uma forma de apoio emocional. Não se trata apenas de cabelo, estamos falando de autoestima e auto percepção. Muitas pacientes relatam que sentem-se mais confiantes e fortes para enfrentar o tratamento quando se reconhecem no espelho. Nosso objetivo é fazer com

que cada paciente sinta-se acolhida e empoderada em um momento tão delicado de sua vida", afirma.

Entre os voluntários que se engajaram para cortar as mechas no "Dia C" está o cabeleireiro Kaio Mardey, que destaca o significado do gesto: "Participar de uma ação como essa é muito gratificante. Sabemos que um simples corte de cabelo pode se transformar em um presente cheio de esperança para quem está passando por um momento tão desafiador," ressalta. Completa a lista de voluntários: Adan Neto, Bhrendo Oliver

e Jonatha Borges.

A solidariedade e o envolvimento da comunidade são fundamentais para o sucesso desta ação, que não apenas fornece um adereço estético, mas um apoio emocional significativo para as mulheres que enfrentam o tratamento contra o câncer.

Ajude a fazer a diferença e participe deste gesto de amor e cuidado. Informações sobre como doar mechas de cabelos para o projeto Peruca Solidária podem ser adquiridas pelos telefones (38) 3229-4140 ou 2211-5572.

## AUMENTO NAS BUSCAS POR SAÚDE E BEM-ESTAR

## Candidíase é o termo mais pesquisado na web em setembro

Segundo levantamento da startup Simplex, brasileiros também já revelam intenções de compra para a Black Friday

São Paulo, outubro de 2024. O episódio de "coceira" íntima que acometeu uma participante do reality show "A Fazenda", recentemente, fez o termo "candidíase" disparar na web. Foi um aumento de 1756,5 % em setembro em relação a agosto. É o que aponta o Radar Simplex, levantamento da startup franco-brasileira Simplex, que monitora as buscas realizadas por consumidores nos maiores e-commerces do país e capta tendências através de uma plataforma de inteligência artificial.

"A enorme popularidade dos realities shows sempre tem o potencial de impactar o dia a dia do brasileiro. O episódio refletiu uma maior pre-

ocupação das pessoas com a saúde íntima, e também abriu a possibilidade de um diálogo mais aberto sobre este tipo de tema, muitas vezes, percebido como um tabu. E como monitoramos grandes e-commerces, possivelmente a busca pelo termo fez com que o consumidor fosse direcionado a páginas de empresas que comercializam remédios ligados à infecção", explicou o CEO da Simplex, João Lee.

## DE OLHO NA BLACK FRIDAY

Outros itens que se destacaram nas buscas já podem apontar possíveis intenções de compras para a

Black Friday em categorias tradicionais da data, como eletrônicos, eletrodomésticos e moda, avaliou João. A procura por "tênis" e "blazer" teve um aumento de 824,3 % e 363,6%, respectivamente, em relação a agosto.

Na categoria de eletrônicos, o PS5 Slim cresceu 404% em comparação ao mês anterior. "Tem o fator Black Friday mas, especialmente em relação a este item, também tivemos a pré-venda do PS5 Slim Edição Aniversário de 30 anos, que esgotou rapidamente. Nem sempre as intenções de compra se convertem em vendas. Mas neste caso, o impacto no mercado foi concreto", analisa o executivo.

Já eletrodomésticos, como geladeiras e aspiradores de pó evoluíram 330,2 % e 196%, respectivamente, durante o período.

Outra surpresa foi o crescimento nas buscas por bicicletas elétricas, que tiveram um salto de 275%, possivelmente impulsionado pelo anúncio em setembro da Caloi dos primeiros modelos nacionais com motor da Bosch, que devem chegar ao Brasil durante o primeiro semestre de 2025.

## FESTAS DO FIM DO ANO ENTRAM NO RADAR

Maragogi teve um aumento de 442,7% em relação a agosto. No Ra-

dar Simplex de janeiro, a cidade já tinha aparecido como um dos termos mais pesquisados pelo folião que se preparava para o Carnaval, com alta de 313% em relação à dezembro de 2023.

"Com o avanço do segundo semestre de 2024, a procura por pacotes de viagem e destinos começa a aparecer, sobretudo por conta das festas de final de ano e da Black Friday", diz João.

O levantamento da Simplex corrobora com a pesquisa realizada pela Decolar.com, que apontou Maragogi, junto com Maceió, como um dos 20 destinos brasileiros mais procurados para viagens neste período de 2024.

Confira, abaixo, o ranking completo com os dez termos que mais despertaram o interesse do brasileiro nos grandes e-commerces do país no mês de setembro e seus respectivos crescimentos em relação a agosto:

Candidíase (+ 1756,5 %)  
Tênis (+ 824,3 %)  
Maragogi (+ 442,7 %)  
PS5 Slim (+ 404,5 %)  
Blazer (+ 363,6 %)  
Geladeira (+ 330,2 %)  
Bicicleta elétrica (+ 275%)  
Guarda-roupa casal (+ 199,6 %)  
Aspirador de pó (+ 196 %)  
Telefone celular (+ 170,9 %)

## Pilates melhora a qualidade de vida da paciente com câncer

A atividade física é extremamente importante para mulheres com câncer de mama, tanto durante o tratamento quanto na recuperação e na prevenção de recidivas. Após a mastectomia, os procedimentos devem ser cuidadosamente selecionados para ajudar na recuperação, restaurar a mobilidade dos ombros, aliviar a tensão muscular e prevenir complicações como linfedema.

Segundo a fisioterapeuta e professora da Pure Pilates, Josi Araújo, o Pilates, por trabalhar com ênfase na respiração, ativação abdominal traz movimentos suaves e controlados, o que favorece muito um ótimo benefício para esse tipo de reabilitação. O método traz uma personalização de aula trabalhando a necessidade específica de cada fase da recuperação é fundamental que os exercícios sejam adaptados de acordo com a necessidade de cada aluno.

Durante todo o processo de recuperação, é importante que os procedimentos sejam adaptados às condições específicas de cada paciente. O ritmo deve ser gradual, respeitando a cicatrização e possíveis efeitos de tratamentos complementares, como

radioterapia ou quimioterapia. "Antes de iniciar qualquer atividade física, é essencial receber uma liberação médica e seguir as orientações. Além disso, a recuperação emocional é parte integrante desse processo. Exercícios suaves ajudam a restaurar a confiança no corpo, melhorar a postura e aliviar a tensão emocional. A presença de uma rede de apoio e orientação especializada faz toda a diferença nesse momento delicado", explica a fisioterapeuta.

"A prática regular de Pilates tem um impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes com câncer, tanto no aspecto físico quanto emocional. Ele trabalha o corpo de forma global, promovendo fortalecimento muscular, flexibilidade, equilíbrio e melhoria da postura. Para pacientes oncológicos, esses benefícios são ainda mais relevantes, pois trabalhamos de forma direcionada o fortalecimento muscular, pois sabemos que o câncer e seus tratamentos, como quimioterapia e radioterapia, podem causar fraqueza muscular e fadiga severa", completa.

Embora o Pilates seja uma práti-

ca segura e benéfica para a maioria dos pacientes oncológicos, existem alguns cuidados que devem ser considerados, como por exemplo, fadiga extrema, muitos pacientes com câncer, especialmente aqueles em tratamento com quimioterapia ou radioterapia, podem apresentar fadiga extrema. Nesse caso, a intensidade do exercício deve ser ajustada e as sessões devem ser específicas, respeitando os limites do paciente. Exercícios mais leves e com intervalos maiores são recomendados para evitar a fadiga.

A frequência recomendada para a prática de Pilates pode variar de acordo com o objetivo, condição física e nível de experiência do praticante, mas em geral, recomenda-se seja praticado de 2 a 3 vezes por semana. Essa frequência permite um equilíbrio adequado entre trabalho muscular, flexibilidade e tempo de recuperação. Para iniciantes, o ideal é começar com 2 sessões por semana, permitindo que o corpo se adapte a uma nova rotina de exercícios. Isso ajuda a prevenir dores musculares excessivas e proporciona tempo para aprender a técnica corretamente.





# Homem é resgatado após disparo acidental de espingarda na zona rural de Buenópolis



ÉLID NORONHA

Na manhã desta quarta-feira (9), um homem de 46 anos foi vítima de um disparo acidental de espingarda enquanto caçava na zona rural de Curimatá, em Buenópolis. O incidente aconteceu em uma área de difícil acesso, o que mobilizou uma equipe do Suporte Aéreo Avançado de Vida (SAAV) e o Corpo de Bombeiros para o resgate.

Segundo a Polícia Militar, o homem estava em uma trilha

quando o disparo acidental o atingiu. Ferido e sem condições de continuar o trajeto, ele conseguiu avisar seus familiares, relatando dificuldades para respirar e pedindo socorro. A PM foi imediatamente acionada e, com o apoio de moradores locais, iniciou as buscas usando as coordenadas fornecidas pela vítima.

O helicóptero Arcanjo 06 foi destacado para a operação de resgate e, ao sobrevoar a área, a equipe identificou que seria necessário cerca de uma hora e

meia de caminhada para acessar o local por terra. Como o terreno era bastante acidentado e dificultava o pouso da aeronave, foi preciso realizar o resgate aéreo por meio de um guincho. O homem foi içado e levado para um ponto seguro, onde recebeu os primeiros socorros pela equipe médica a bordo.

Após ser estabilizado, a vítima foi transferida para o Pronto-Socorro da Santa Casa de Diamantina, onde permanece sob cuidados médicos.

## CLARO DOS POÇÕES

# Acidente grave na BR-365 deixa quatro pessoas da mesma família feridas

ÉLID NORONHA

Na noite desta quarta-feira (9), um acidente grave na BR-365, em Claro dos Poções, deixou quatro pessoas de uma mesma família feridas. O veículo em que viajavam capotou e caiu em uma ribanceira no km 50 da rodovia. A família seguia de Montes Claros com destino a Pirapora quando o acidente ocorreu.

De acordo com informações do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu), o motorista, um homem de 55 anos, e uma idosa de 75 anos sofreram traumatismo cranioencefálico leve. Outra passageira, de 53 anos, que também estava no carro, relatou fortes dores na lombar e no joelho direito. Além disso, um homem de 75 anos, também passageiro, apresentou suspeita de fratura na clavícula.

Equipes do Samu chegaram rapidamente ao local e prestaram atendimento aos feridos. Todos os envolvidos no acidente foram encaminhados para a Santa Casa de Montes Claros e o Hospital Universitário, onde seguem recebendo cuidados médicos.

As autoridades ainda investigam as causas do acidente, que não foram divulgadas até o momento.



## JANUÁRIA

# Homem é preso suspeito de cometer homicídio motivado por ciúmes



ÉLID NORONHA

A Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG) prendeu preventivamente um homem de 26 anos, suspeito de ser o autor de um homicídio qualificado ocorrido em 27 de julho deste ano, na cidade de Januária, região Norte de Minas. A vítima, um homem de 48 anos, foi morta com vários golpes de faca na rua Júlio de Moura, próximo ao acesso ao Rio São Francisco.

De acordo com as investigações, o crime aconteceu de forma repentina. A vítima estava dentro de seu veículo, acompanhada de sua companheira, quando foi surpreendida pelo suspeito,

que estava em uma motocicleta. O agressor bloqueou a passagem do carro, obrigando a parada, e em seguida atacou a vítima com uma faca, ainda dentro do veículo, impossibilitando qualquer chance de defesa. Após o ataque, o suspeito fugiu.

Conforme as apurações conduzidas pelo delegado Farley Guedes, o homicídio foi motivado por ciúmes. A vítima havia começado um relacionamento com a ex-companheira do suspeito, o que gerou insatisfação. Além disso, a vítima teria assumido um papel importante na vida do filho do casal, o que culminou em uma discussão entre os dois homens

por telefone, pouco antes do crime acontecer.

Com o avanço das investigações, que confirmaram tanto a autoria quanto a motivação do homicídio, o delegado responsável representou pela prisão preventiva do suspeito. "O inquérito mostrou que se tratava de um homicídio motivado por questões passionais. Com a conclusão das diligências, encaminhamos o caso ao Judiciário e efetuamos a prisão do suspeito, que agora responderá por seus atos", afirmou o delegado Farley Guedes.

O suspeito já se encontra no sistema prisional e está à disposição da Justiça.

## MONTES CLAROS

# Acidente no Centro deixa duas mulheres feridas após carro avançar placa de pare

ÉLID NORONHA

Na manhã desta quinta-feira (10), um grave acidente ocorreu na esquina da rua Correia Machado com a rua Bocaiúva, no Centro de Montes Claros, deixando duas mulheres feridas. Segundo informações da Polícia,

o motorista de um dos veículos envolvidos avançou a placa de pare e acabou colidindo com outro carro que trafegava pela via.

O condutor que causou o acidente relatou ter passado mal momentos antes da colisão, o que o impediu de frear a tempo e evitar o impacto. Imagens de

câmeras de segurança de uma residência próxima registraram o momento exato em que o carro preto avançou a placa de parada obrigatória e atingiu o carro prata. Com a força da batida, o veículo prata foi arremessado contra uma loja de esquina, provocando danos à estrutura do

comércio.

Equipes do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) foram acionadas e rapidamente chegaram ao local para prestar socorro às vítimas. Dentro do carro prata, que foi atingido, estavam duas mulheres. Uma delas sofreu ferimentos nos lábios, escoria-

ções no joelho e relatou dores na coluna cervical. A outra vítima teve fratura no braço esquerdo e também se queixou de dores cervicais. Ambas foram atendidas pelos socorristas no local, estabilizadas e, em seguida, transportadas para um hospital.

O motorista do carro preto,

que estava sozinho no momento do acidente, confirmou à Polícia que não conseguiu frear por ter passado mal enquanto dirigia. A Polícia Militar esteve no local para registrar a ocorrência, e até o momento, o estado de saúde das vítimas ainda não foi divulgado.

# Homem é executado com 16 tiros em Montes Claros; ex-namorada foge durante o crime

ÉLID NORONHA

Na noite dessa terça-feira (8), Daniel Santos, de 28 anos, foi brutalmente assassinado com 16 tiros no bairro Residencial Monte Belo, em Montes Claros. De acordo com a Polícia Militar, ele foi surpreendido por dois suspeitos em uma motocicleta enquanto dirigia seu carro. A ex-namorada, que estava no veículo com ele no momento da abordagem, conse-

guiu fugir.

Moradores da região acionaram a PM após ouvirem o som dos disparos. Quando os policiais chegaram ao local, encontraram um carro parado no meio da rua, com as portas abertas e os vidros quebrados. Dentro do veículo, estava o corpo de Daniel, atingido por diversos tiros. A perícia da Polícia Civil foi chamada e constatou que ele foi baleado 16 vezes, com disparos que

certaram suas costas, pescoço e perna, resultando em sua morte ainda no local.

A ex-namorada de Daniel, que estava no carro no momento do ataque, presenciou o crime. Em depoimento à polícia, ela contou que os dois suspeitos se aproximaram de moto e abriram fogo contra o veículo. Durante o tiroteio, ela conseguiu sair do carro pela porta do passageiro e fugiu correndo para uma área de ve-

getação próxima, escapando dos disparos.

Após a perícia concluir os procedimentos no local, o corpo de Daniel foi liberado e encaminhado para uma funerária da cidade. A Polícia Civil já iniciou as investigações para apurar as circunstâncias e a motivação do crime. Até o momento, os autores do homicídio ainda não foram identificados, e a motivação da execução segue desconhecida.





## SISTEMA FAEMG SENAR

# Norte de Minas será contemplado com novas turmas de assistência técnica e gerencial



Onze novas turmas do Programa de Assistência Técnica e Gerencial (ATeG), do Sistema Faemg Senar, serão iniciadas em cidades do Norte de Minas a partir deste mês. A proposta é levar aos produtores rurais novos conhecimentos, soluções e tecnologias que possam ajudar a evoluir o trabalho no campo e a produtividade, sem deixar a qualidade e a sustentabilidade se perderem no processo.

Segundo o gerente regional do Sistema Faemg, Dirceu Martins, os novos grupos foram pensados estrategicamente, avaliando necessidades e potencialidades; a assistência é ofertada ao longo de dois anos, sem

custos aos produtores rurais selecionados.

“Após várias lições aprendidas e a maturidade que estamos hoje com o ATeG, o ponto mais importante e relevante na abertura de novos grupos é realmente o perfil desse produtor que irá ser capacitado. Será exatamente este perfil, juntamente com a atuação do técnico e da entidade cooperada, que garantirá o sucesso do programa”, avalia Dirceu Martins.

Expectativas  
Das novas turmas do Programa ATeG, oito serão destinadas à bovinocultura, entre pecuária de leite e corte. Uma dessas turmas ficará pela primeira vez sob a gestão da

entidade cooperada Sindicato dos Produtores Rurais de Porteirinha, que vem retomando suas ações junto ao homem do campo. O Sindicato também receberá uma turma para a cadeia da apicultura.

“Isso vem a somar muito. A cada dia que passa, percebemos a necessidade de melhorar a gestão, ter mais tecnologia e, de fato, tratar nossas propriedades rurais como empresas de verdade. Sem gestão, sem organizar o empreendimento, é impossível desenvolver”, afirma o presidente do Sindicato, Cássio Samuel Mendes França.

Todas as novas turmas terão início entre outubro e novembro deste

ano, em regiões vinculadas aos sindicatos rurais de Janaúba, Jaíba/Matias Cardoso, Pirapora, Januária, Francisco Sá, Brasília de Minas, Várzea da Palma, São João da Ponte, Montes Claros e Porteirinha.

A grande novidade do programa na região é a Fruticultura - Cacau, que vai prestar assistência aos produtores das cidades de Janaúba e Jaíba, dois dos maiores polos de fruticultura do estado. A iniciativa chega através do projeto Agro+Verde, que promove o consórcio entre cacau e banana, em uma parceria do Sistema Faemg Senar e a Cargill na busca de transformar áreas de baixa produtividade em polos sustentáveis.

### CONHECIMENTO É TRANSFORMAÇÃO

A regional Montes Claros, que representa as ações do Sistema Faemg Senar em mais de 70 municípios do Norte de Minas, recebe o Programa ATeG desde 2019. Já são 119 grupos até a presente data, entre concluídos e outros em andamento. Os campeonatos de ATeG são a bovinocultura de leite, onde a regional contabiliza 41 turmas do programa, seguido de apicultura e bovinocultura de corte, com 25 turmas cada.

Paulo Rodrigues da Silva, produtor da cidade de Ubá, fez parte

da primeira turma do Programa de Assistência Técnica e Gerencial da bovinocultura de leite, entre 2019 e 2021. Com uma vida dedicada à fazenda, ele não conseguia fazer da sua produção algo sustentável e rentável. A assistência técnica revolucionou seu sistema de trabalho. Até hoje ele colhe bons frutos do que aprendeu.

“A assistência fez toda a diferença. Foi quando, de fato, crescemos. Os novos conhecimentos ajudaram a encurtar gastos, a estruturar o plantio de alimentos dos animais, aprimorar técnicas de manejo e a organizar a fazenda. Hoje, passados estes anos, não ando apertado financeiramente. Com o leite consegui investir na compra de mais hectares, um carro para o trabalho e uma nova casa. Tudo segue melhorando”, afirma o produtor.

A expectativa é que em 2025 mais turmas possam ser iniciadas, abrangendo novos municípios e beneficiando mais produtores, como ocorreu com Paulo Rodrigues. O programa, que leva até a propriedade rural especialistas diversos, como engenheiros agrônomos, zootecnistas e veterinários, também está aberto a parcerias que possam efetivar sua constante expansão.

“Estamos também em busca de novos parceiros para a abertura de novos grupos, para o próximo ano. Estamos com tratativas contínuas com a indústria de laticínios e com agentes bancários, por exemplo, no intuito de maximizar esforços, somando ao trabalho do Sistema Faemg Senar na região”, pontua o gerente regional Dirceu Martins.

# Sistema Faemg Senar abre vagas para capacitações profissionais no Norte de Minas

O Sistema Faemg Senar, em parceria com os sindicatos rurais do Norte de Minas, está oferecendo uma oportunidade imperdível para quem busca qualificação profissional. Com inscrições gratuitas, cursos e treinamentos estarão disponíveis de 14 a 19 de outubro em diversas cidades da região, abrangendo áreas como agricultura, pecuária, irrigação e artesanato.

Agenda de Capacitações

Os cursos são voltados para diferentes especializações, visando atender as demandas do setor rural e impulsionar o desenvolvimento local. Confira a agenda:

Jequiá: Trabalhador agrícola na fruticultura / Produção de Mudanças.

Gemeleiras: Trabalhador artesanal na pasteurização do leite e na fabricação de laticínios (Básico). Trabalhador na apicultura / Manejo de Abelhas e Processamento de Mel e Cera.

Coração de Jesus: Trabalhador da mecanização agrícola / Manutenção do TAP e operação com um implemento. Trabalhador da pecuária (equinos) / Equitação.

Januária: Pedreiro / Construções Rurais.

São João da Ponte: Trabalhador da mecanização agrícola / Manutenção do TAP e operação com um implemento. Trabalhador da pecuária (equinos) / Aparação de cascos e ferragem.

São Romão: Trabalhador na

operação de sistema de irrigação por aspersão (pivô central) / Central, linear e rebocável.

Grão Mogol: Planejamento de Cardápios. Saúde e Atenção ao Idoso. Financeira e Empreendedora.

Janaúba: Trabalhador na administração de empresas agrossilvopastoris / Inclusão Digital.

Nova Porteirinha: Trabalhador em Segurança no Trabalho e Serviços / Espaço Confinado (Trabalhador Autorizado e Vigia).

São Francisco: Trabalhador artesanal na pasteurização do leite e na fabricação de laticínios / Doce de leite.

Como se inscrever

Para garantir sua vaga, é necessário realizar uma inscrição prévia através dos Sindicatos Rurais de cada cidade.

Objetivo das capacitações

O objetivo dos cursos e trei-

namentos é fortalecer o conhecimento e as habilidades dos produtores, contribuindo para o desenvolvimento econômico e social da região. A iniciativa visa a qualificação da mão de obra local e o fortalecimento das atividades produtivas, tornando os profissionais mais competitivos e preparados para os desafios do mercado.

Não perca essa oportunidade de investir no seu futuro e no desenvolvimento da sua comunidade.

# Evento em Campo Experimental da Epamig reúne mais de 500 participantes

*Oratórios sediou a 9ª edição do Vale do Piranga Leite, com produtores de mais de 26 municípios da região*

O Campo Experimental da Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig), em Oratórios, sediou nesta quarta-feira (9/10), a 9ª edição do Vale do Piranga Leite. O evento realizado em parceria entre Epamig, Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (Emater-MG), Instituto Mineiro de Agropecuária (IMA), Embrapa Gado de Leite, Sebrae-MG, prefeituras municipais de Oratórios e de Ponte Nova, além do Sindicato Rural, registrou público recorde com mais 500 inscritos.

Os participantes vieram de 26 municípios da região. A maioria produtores de leite interessados em aumentar a produtividade e diversificar as atividades, como o Marcos José, de Oratórios. “Eu trabalhei por algum tempo em uma indústria frigorífica em Ponte Nova e agora decidi ajudar meu pai na propriedade dele. Ele já produziu leite e forneceu para o Laticínio Porto Alegre por cinco anos. Estamos retomando

a atividade e vim aqui em busca de informações e troca de experiências. Também cultivo hortaliças e vou iniciar o plantio de café conilon, com mudas adquiridas aqui na Epamig”, conta.

“Precisamos destacar e aplaudir o público aqui presente. Temos os sempre resilientes produtores rurais que são os pilares da nossa agropecuária, atividade tão importante para a economia e a sustentação do nosso Estado. Temos aqui as mulheres, cada vez mais ativas no dia a dia das propriedades. E, também, a presença de muitos jovens. A sucessão familiar é um tema muito importante, que, inclusive, está na programação deste evento. Nós precisamos mostrar para estes jovens que permanecer no campo é uma opção viável, algo que vale a pena”, afirma a diretora-presidente da Epamig, Nilda Soares.

Em campo, as estações foram temáticas. No momento da inscrição, os participantes puderam escolher



quais dos grupos de assuntos mais lhe interessavam: qualidade do leite, recuperação de pastagens e alimentação animal, boas práticas agropecuárias e produção de queijo minas artesanal ou sucessão familiar e uso de drones na agricultura.

A pesquisadora e professora da

Epamig ILCT, Kely de Paula Correa, conduziu a estação sobre Qualidade do Leite, junto com a pesquisadora da Embrapa Gado de Leite, Letícia Caldas Mendonça.

Enquanto Letícia falou sobre o uso racional de antibióticos e práticas para evitar resíduos no leite,

Kely destacou as instruções normativas 76 e 77, que regem todas as etapas da cadeia produtiva do leite, desde a produção até os critérios finais de qualidade.

“A cadeia produtiva do leite está entre as principais atividades econômicas do Brasil e, em especial,

em Minas Gerais, que é o maior produtor do país. É importante seguir as normas de boas práticas de produção e assegurar essa qualidade, da ordenha à disponibilização da matéria-prima para indústria e o consumidor final”, ponderou Kely.



## RESUMO DE *Novelas*



Luma não conta a verdade sobre Mavi para Viola. Mércia tenta convencer Luma a não aceitar a proposta de Mavi. Viola estranha a mudança de opinião de Mavi sobre Luma. Luma aceita o dinheiro de Mavi, deixando claro que ainda deseja se vingar do rapaz. Rudá critica

Luma por ter feito um pacto com Mavi e reage quando ela afirma que Viola é a cúmplice do empresário. Moema não acredita que Luma tenha feito o pacto com Mavi em favor de Rudá, e incentiva o neto a procurar por Viola. Rudá confronta Viola e afirma saber que ela e Mavi são sócios no resort.



Osmar avisa a Doralice que sairá de casa. Armando se muda para a casa de Violeta. Violeta se preocupa ao ver os capangas de Armando com sua mudança. Tati entrega para Madelena o dinheiro que ganhou do tio. Jô e Cacá têm uma ideia para expulsar Armando da casa de Violeta.

Jão questiona Neuza sobre sua implicância com a Viação Formosa. Jô inventa uma história para Armando sobre a morte de Baixinho. Sebastian se encontra com Jô. Violeta vai atrás de Osmar na casa de Doralice. Roxele conta para Cida que Sidney se insinuou para Rosana.

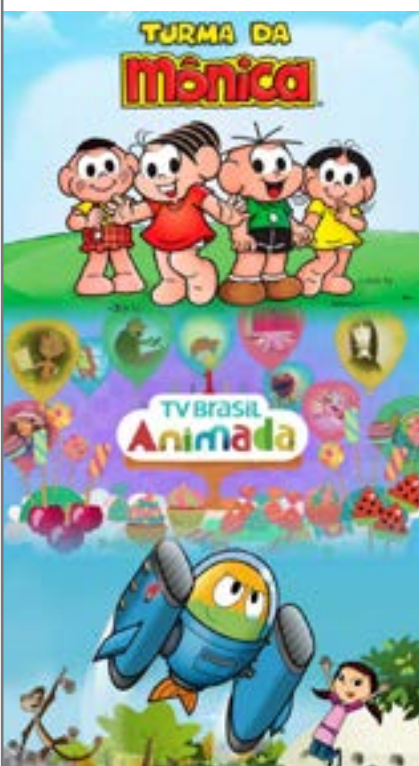


Dona Castorina confirma a Quinota e Torquato Tasso que ganhou o anel de turmalina de Blandina. Padre Zezo nega a anulação do casamento de Zé Beltino. Blandina desrespeita Deodora e Ariosto, e Marcelo Gouveia tenta reparar a situação. Zefa Leonel consegue tirar o anel do

dedo de Dona Castorina, que deixa a casa de Quinota. Deodora rouba o anel de Dona Castorina, que acaba caindo no chão, e Marcelo Gouveia a socorre. Zefa Leonel desabafa com Quinota sobre a dor de ter perdido Tia Salet e Margaridinha. Ariosto, Deodora e Primo Cícero chegam para falar com os Leonel. Quinota e Artur procuram Blandina.

## PROGRAMAÇÃO

## TV GAZETA



## Quem é Lucas Bove? Deputado envolvido em separação polêmica com Cíntia Chagas quebra silêncio



A influencer Cíntia Chagas acusou o ex-marido, Lucas Bove, de seguidas agressões e ameaças. Eles ficaram casados por apenas três meses e se separaram em agosto de 2024

Quem é Lucas Bove? Deputado envolvido em separação polêmica com Cíntia Chagas quebra silêncio

Separação de Lucas Bove e Cíntia Chagas: casamento durou 3 meses e chegou ao fim em agosto de 2024; casal ficou cerca de 2 anos juntos

Ex-mulher de Lucas Bove, Cíntia Chagas acusou deputado estadual de agressões, xingamentos e ameaças

Lucas Bove se pronunciou após a ex-mulher, Cíntia Chagas, prestar queixa na delegacia e acusá-lo de agressão com uma faca

Lucas Bove usou passagem da Bíblia para se pronunciou após a ex-mulher, Cíntia Chagas, prestar queixa na delegacia contra ele: 'conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará'

[ALERTA: o texto a seguir aborda assuntos relacionados a violência contra mulher. Caso você esteja passando por uma situação de violência doméstica ou conheça alguém que precise de ajuda, procure a Central de Atendimento à Mulher, disponível 24 horas pelo telefone 180, ou a Delegacia Especializada da Mulher (DDM) mais próxima]

O casamento relâmpago de Cíntia Chagas com o deputado estadual Lucas Bove (PL-SP) chegou ao fim em agosto após três meses. No mês seguinte, a influencer prestou denúncia contra o ex-marido e o acusou de agressão, em caso que lembra o ataque do funkero MC Ryan SP à mulher, Giovanna Roque, que acabaria minimizando os chutes que levou.

Após o boletim de ocorrência vir à tona e da ex-mulher conseguir medida protetiva contra ele, Lucas se pronunciou postando apenas João 8:32. É desse trecho da Bíblia que vem a frase "conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará". Já colegas do deputado na Assembleia Legislativa de São Paulo pretendem fazer uma denúncia formal contra ele, o que pode gerar a cassação do mandato.

Denúncia de Cíntia Chagas contra Lucas Bove inclui xingamentos

Ao comparecer à delegacia, Cíntia relatou que as agressões da parte de Lucas começaram em 2022, quando passaram a se relacionar. Naquele ano, em outubro, durante viagem dela, o parlamentar passou a "exigir" que a namorada enviasse fotos e fizesse chamadas de vídeo para mostrar onde estava.

A influencer afirmou ainda que no mês seguinte tiveram uma grande briga por conta de conteúdo que ela postou na web. Segundo Cíntia, Lucas lhe xingou de "p\*\*\*", "p\*\*\*\*\*" e "vagabunda". E não foi só isso. As agressões passaram a ser físicas, com o deputado a apertando com força tendo a intenção de deixar marcas.

Cíntia Chagas acusou Lucas Bove de agressão

Em outra ocasião, uma briga ocorreu quando Cíntia mostrou intenção de se matricular em uma academia. Lucas acusou a namorada de ter interesse em encontrar homens ricos ao ir treinar no local na parte da manhã, e ameaçou terminar a relação caso ela seguisse matriculada.

A influencer ainda acusou o ex-marido de jogar uma faca em sua direção - a arma branca atingiu sua perna - e de ameaças: o deputado teria dito que iria queimar seu corpo. As denúncias feitas por Cíntia também lembram a acusação de Ana Hickmann contra Alexandre Correa em novembro do ano passado.

O empresário até hoje jamais admitiu ter batido na apresentadora e naufragou na tentativa de ser eleito vereador tendo como base a defesa aos homens agredidos.



# Restam apenas duas vagas para as quartas de final da I Copa Montes Claros de Futsal



A fase classificatória da categoria Adulta da I Copa Montes Claros de Futsal será concluída nesta quinta-feira, 10, a partir das 19h50, no Ginásio Ana Lopes. Boca Juniors x Vila Atlântida e São José x Dourados são os últimos jogos da 3ª rodada da 1ª fase.

Vila Atlântida e Dourados têm mais chances de garantir as duas últimas vagas para as quartas de final, pois têm 4 pontos, enquanto São José tem 3 e Boca Juniors, 0. Os dois classificados de hoje se juntarão a Arsenal, OAB, Spalla, Vila Ypê, Avai/Prefeitura e Topper Rainha.

Na categoria feminina a 1ª fase já foi concluída, e Sicoob Credinor, União, Legendárias e AABB estão classificadas para as semifinais, que serão no Ginásio Poliesportivo Tancredo Neves. No dia 15, às 19 horas, acontecerá o jogo Sicoob x AABB, e, no dia 16, no mesmo ho-



rário, União x Legendárias.

Neste momento, Ryan, da equipe Avai/Prefeitura, é o artilheiro do campeonato, com 21 gols. A equipe com melhor ataque é Avai/Prefeitura, com 48 gols marcados. Spalla, Vila Ypê, Avai e Vila Atlântida possuem as melhores defesas,

com apenas 3 gols sofridos. Entre as mulheres, três jogadoras do Sicoob Credinor estão empatadas na artilharia, com 5 gols cada: Esther, Elaine e Lari. A equipe Sicoob também tem o melhor ataque (28) e a defesa menos vazada (1).

Não perca os últimos resultados

da Copa Futsal! A tabela completa, a classificação das equipes e os artilheiros podem ser consultados através de um aplicativo acessível (sem necessidade de cadastro ou senha) ao clicar em um banner disponibilizado no site oficial da Prefeitura de Montes Claros.

## RURALZÃO

### Finais do Campeonato Rural acontecem neste domingo, no Campo do Cassimiro

Neste domingo, 13, no Estádio José Maria Melo (Campo do Cassimiro), serão realizadas as tão aguardadas finais da edição 2024 do Campeonato Rural de Futebol. Barcelona x União Santo André, pela categoria Aspirante, e Vila Nova x Serra Verde, pela categoria Titular, entrarão em campo, respectivamente, às 13h30 e às 15h30.

A competição envolve as comunidades da zona rural de Montes Claros e chega ao final após 132

partidas, nas quais 17 agremiações se enfrentaram nas categorias Aspirante e Titular, passando pela fase classificatória, quartas de final e semifinal.

Apenas na fase classificatória, para se ter uma ideia, foram 306 gols em 112 partidas (somando-se as duas categorias do torneio), o que correspondeu a uma média superior a 2,7 gols por partida. Neste domingo, caso persista o empate no tempo normal, os campeões serão decididos nos pênaltis.

## Menin valoriza desempenho do Atlético em meio a dificuldades: 'Altíssimo nível'

*Rubens Menin destaca performance do Atlético em três competições, apesar da longa lista de desfalques: 'Feito notável'*

Dono da SAF do Atlético, Rubens Menin exaltou o desempenho do time alvinegro na reta final da temporada 2024. Em postagem no X, nesta quinta-feira (10/10), o empresário destacou a força do Galo em três competições – Campeonato Brasileiro, Copa do Brasil e Libertadores –, mesmo com os vários desfalques na equipe de Diego Milito. “Jogar três competições de altíssimo nível simultaneamente, duas delas nas semifinais e com nove desfalques, é um feito notável. Time e Massa guerreiros”, publicou Menin, após a vitória do Atlético por 2 a 1 sobre o Grêmio, na Arena MRV, pela sexta rodada da Série A.

Diante do Grêmio, o Atlético jogou com os seguintes desfalques: Everson (suspensão); Alonso

(convocado pelo Paraguai); Arana (lesão na coxa esquerda); Franco (convocado pelo Equador); Vargas (convocado pelo Chile); Zaracho (cirurgia para correção de hérnia do esporte na região inguinal); Bernard (ruptura do ligamento colateral medial do joelho direito); Alisson (transição); e Cadu (ruptura do ligamento cruzado anterior e dos meniscos lateral e medial do joelho direito).

#### ATLÉTICO NAS TRÊS COMPETIÇÕES

Com a vitória dessa quarta (9/10), o Atlético chegou ao nono lugar do Campeonato Brasileiro, com 40 pontos. Na Copa do Brasil, o Galo está em vantagem na semifinal contra o Vasco – venceu



o jogo de ida, na Arena MRV, por 2 a 1. O jogo da volta da semifinal será em 19 de outubro (sábado), às 18h30, no Estádio de São Januário, no Rio de Janeiro. E o Galo precisa de um empate para chegar à final

contra Flamengo ou Corinthians. Já o desafio na semifinal da Copa Libertadores será contra o River Plate, nos dias 23 (em Belo Horizonte) e 30 (Buenos Aires) de outubro, sempre às 21h30. *(No Ataque)*

## Cruzeiro detalha lesão de Cássio; saiba quando goleiro deve voltar a treinar

O Cruzeiro informou, nesta quinta-feira (10/10), que o goleiro Cássio foi diagnosticado com pequeno edema na coxa direita. Ele havia deixado o campo mancando durante treinamento na Toca da Raposa II nessa quarta (9/10), que foi aberto à imprensa. A contusão ocorreu durante uma atividade em campo reduzido realizado pelo técnico Fernando Di-

niz. Em bola cruzada, Cássio saiu para cortar a bola de cabeça e já caiu com dores na coxa direita. Ele foi atendido na sequência e não conseguiu seguir no gramado.

#### QUANDO CÁSSIO DEVE VOLTAR A TREINAR

De acordo com o Cruzeiro, “a

expectativa é que Cássio retorne aos treinamentos com a equipe no início da próxima semana”.

Assim, é provável que ele não desfalque a equipe em nenhuma partida – o próximo jogo da Raposa é só na sexta-feira da semana que vem, dia 18 de outubro, contra o Bahia, no Mineirão, pela 30ª rodada do Campeonato Brasileiro.

#### LISTA DE DESFALQUES DO CRUZEIRO

O goleiro aumenta a lista de desfalques de Fernando Diniz. Além dele, os meio-campistas Japa (lesão no pé direito), Vitinho (lesão na coxa direita), e Matheus Henrique (lesão no músculo no quadril) e o atacante Juan Dineno (lesão no joelho direito) estão fora por lesão. *(No Ataque)*

## Capa de revista, Rebeca Andrade comenta possibilidade de disputar Olimpíada de 2028

Rebeca Andrade segue em alta! A maior medalhista da história do Brasil em Jogos Olímpicos será a capa da revista Vogue neste mês de outubro. Na entrevista, divulgada nesta quinta-feira (10/10), a atleta fez questão de comentar a possibilidade de disputar a Olimpíada de Los Angeles 2028. Em agosto deste ano, em Paris 2024, Rebeca Andrade conquistou quatro medalhas: um ouro no solo – superando, inclusive, a norte-americana

Simone Biles –; duas pratas, sendo uma no individual geral e uma no salto; e um bronze na competição por equipes.

Com esses feitos, a ginasta se tornou a maior medalhista da história do Brasil, com seis façanhas olímpicas. Os feitos fizeram com que Rebeca Andrade também se tornasse sensação entre os brasileiros – em Belo Horizonte, por exemplo, ela foi aplaudida durante uma ida a bares na

Savassi.

E o auge da atleta também rendeu um lugar na capa da Vogue. No lugar mais nobre da revista, Rebeca deu uma entrevista e comentou a possibilidade de disputar a Olimpíada de Los Angeles daqui a quatro anos.

“Sempre que termina uma Olimpíada falo que não vou voltar na próxima. Este ano eu tinha certeza que seria minha última, mas estou aqui e pensando na possibilidade de ir para

Los Angeles 2028. Mas, depois disso, pelo amor de Deus, me dá um descanso, deixa eu parar [risos]”

Rebeca Andrade, ginasta brasileira. Recentemente, em entrevista exclusiva, a brasileira atestou a sua decisão: focará apenas em dois aparelhos. Pelo desgaste físico, Rebeca pensa em treinar apenas para disputar provas de salto e paralelas. *(No Ataque)*







**NA JÁ FAMOSA FESTA SUPER-ESPORTIVA** e descontraída os amigos me homenagearem por mais um ano de jornalismo e pela vida. Por isso mesmo estou ilustrando esta página de hoje com algumas presenças na última festa. Portanto dia 19 vem chegando e teremos uma festa fantástica com DJ, duas espetaculares, buffet farto e completo de Mariluce Pimenta e muita animação.



**A PISTA FICA SEMPRE** fervilhante com os shows das bandas e DJ relembando as músicas dos anos 70, 80, 90 e as sertanejas do tempo atual.



**O ESPETACULAR SALÃO** do "Mirante Eventos" será transformado pelo GRUPO VISION numa verdadeira discoteca com jogos de luzes que dará mais aconchego ao ambiente



**RECEBENDO OS QUERIDOS** Hércules e Adriana Costa com a bela filha Carolina.



**LEANDRO E MAXILENE** Cotrim estarão como sempre comandando grande grupo dia 19.



**COM GENESIO** e Marisa TOLENTINO



**AO LADO DO FAMOSO** painel da Implessilk que voltará a ser montado no Mirante Eventos dia 19 estão Patrícia Bucalho- Burarama, Vanessa e Jeferson.



**RECEBENDO A QUERIDA** amiga sempre presente Leísa Santamaria.



**RECEBENDO O EMPRESÁRIO** da rede "Quero Pizza" Silvano TOLENTINO



**ARMANDO E TÂNIA MARTINS** Figueiredo estarão como sempre vindo de Beaga para me homenagear.



**AMIGOS MARAVILHOSOS** que estão me ajudando na organização da grandiosa festa do próximo dia 19: Sérgio e Rogério athayde da Gêmeos produções e Nando Nobre do "Grupo Vision".

## FRENTE A FRENTE

### FLORIDA EM PÂNICO

O CLIMA EM TODO MUNDO vem causando muitos estragos e vejam o Furacão Milton arrasando várias cidades da belíssima Florida. Orlando vem sendo e foi atividade com muitas destruições. Para quem não sabe nesta cidade da magia Disney residem muitos brasileiros, a maioria possui suas casas para temporada, inclusive muitos montesclarenses. Geralmente estes furacões sempre acontecem na Flórida em agosto, mas este "Marcos" veio agora com uma força jamais vista.

### MUDAR DE REALIDADE

A PRÁTICA DE SHIFTING, que começou a ficar popular nas redes sociais, especialmente no TikTok, entre adolescentes e jovens adultos, consiste em tentar "mudar de realidade" por meio de técnicas de visualização, meditação ou até mesmo de sugestões hipnóticas. Seus praticantes acreditam ser capazes de acessar versões alternativas da realidade, onde podem viver experiências desejadas, como estar em um mundo fictício ou com seus personagens favoritos. São os famosos alienados.

### PRIORIDADES

ESPERO QUE NO PRÓXIMO ANO quando tomar posse como novo prefeito de MOC o engenheiro Guilherme Guimarães tenha em seus projetos a reforma das Praças do centro de Moc, principalmente a praça Dr.Carlos e termine a reforma do Mercado Municipal que continua a mesma coisa a não ser os ventiladores que estão funcionando. Tenho certeza de que Guilherme vai fazer uma administração tão brilhante como a que Humberto Souto tem feito.

### EM SÃO PAULO

TEREMOS SEGUNDO TURNO e estou torcendo para que o Prefeito Tarcísio Nunes vença a disputa contra o petista. O governador Tarcísio de Freitas foi fundamental para garantir a ida de Ricardo Nunes para o segundo turno quando ele foi abandonado até por Bolsonaro, embora tenha perdido, por exemplo, em Guarulhos. Apesar disso, o governador cresceu no interior na função de cabo eleitoral.

### TRADIÇÃO

A ÁGUA MINERAL EM EMBALAGEM de 20 litros no estado de Minas Gerais, terá selo de controle de qualidade, a população tem que exigir o selo. A água montes com 20 anos de tradição é uma distribuidora com promissora com seus clientes e amigos, William de Jesus. Essa ÁGUA MINERAL será servida na festa do próximo dia 19 e a melhor cerveja estará jorrando geladíssima, ou seja a excelente AMSTEL.

### CHUVAS

AS CHUVAS COMEÇARAM A CAIR, ainda muito pouca, mas há precisão de mais neste final de semana. Aliás, na segunda semana de outubro de 2024, o Brasil deve se preparar para enfrentar intensas tempestades e consideráveis volumes de chuva em várias regiões. O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) emitiu alertas para condições climáticas adversas, principalmente na região centro-sul, com precipitações que podem ultrapassar 100 mm. Tomara que sobre uma chuvinha por aqui.

### AMIGOS VERDADEIROS

E PARA TERMINAR: Quero contar dia 19 no "Mirante Eventos" com todos os amigos e familiares para me prestigiarem nesta festa tão importante em minha vida, ou seja, as comemorações dos 59 anos de jornalismo e a vida. Estarei na porta do grande salão esperando todos vocês.