

“VAPORES DO SÃO FRANCISCO”



Januária recebe, na próxima quinta-feira (21/11), o lançamento do documentário “Vapores do São Francisco”. O filme, com direção de Dêniston Diamantino, é a segunda parte da trilogia “Navegantes do Velho Chico”, que teve, como primeiro episódio, o premiado filme “Remeiros do São Francisco”. O lançamento acontece no auditório da Superintendência Regional de Ensino (SRE), a partir das 19h, com entrada gratuita.

CULTURA 9

Documentário é lançado hoje em Januária

O filme, com direção de Dêniston Diamantino, é a segunda parte da trilogia “Navegantes do Velho Chico”

BEM ESTAR 4

5 habilidades para ser um profissional mais feliz no trabalho

REGIONAL 7

MPMG promove reunião com conselheiros tutelares dos municípios que integram a comarca de Araçuaí

O MPMG, por meio da Credca-VJM e da 1ª Promotoria de Justiça de Araçuaí promoveu, no dia 5 de novembro, reunião com os conselheiros tutelares dos municípios que integram a comarca de Araçuaí.

Teatro e distribuição de gibis contagiaram e estimularam a prevenção na Rede Municipal de Ensino



Na última semana, foi proporcionado aos alunos, da Rede Municipal de Ensino de Pirapora, um momento de mais conhecimento para a devida conscientização sobre várias temáticas, como meio ambiente, saúde e ética. Com o respaldo da Secretaria de Educação (SEMED), o Projeto “O Plano Infalível do Super Mosquito” encantou e contagiou mais de 2.000 alunos, que foram orientados sobre como garantir a prevenção de doenças transmitidas por mosquitos.

SEGURANÇA PÚBLICA 8

Ação policial conjunta combate o tráfico de drogas em Montes Claros

REGIONAL 7

MPMG concederá 15 bolsas integrais para pessoas negras em curso preparatório para carreira de Promotor de Justiça

Iniciativa pioneira no âmbito dos Ministérios Públicos Estaduais busca promover a equidade racial. Evento de lançamento contará com a presença da artista Elisa Lucinda.

Escola SESI de Montes Claros cria equipe de robótica para estimular o desenvolvimento de habilidades e aprendizado

Escola Sesi Professora Quita Guimarães, inaugurada em fevereiro deste ano em Montes Claros, acaba de lançar seu projeto de robótica, com a criação da equipe Pe-quirick, formada por alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental II.



EDUCAÇÃO 6

Projeto comemorativo reúne memórias de alunos egressos pelos 30 anos do Colégio Prisma

No Colégio Prisma, a história ganha vida através de relatos emocionantes no projeto “Memórias que contam Histórias”, conduzido por professores e alunos do sétimo ano do Ensino Fundamental II. Como parte das comemorações dos 30 anos de fundação da instituição, os estudantes estão reunindo histórias de ex-alunos, com o objetivo de transformá-las em um livro que celebra as trajetórias e experiências de quem fez parte dessa jornada educacional.



EDUCAÇÃO 6

Zumbi e Ecumenismo Étnico

PAIVA NETTO
JORNALISTA, RADIALISTA E ESCRITOR.

Numa homenagem ao Dia Nacional da Consciência Negra, comemorado em 20 de novembro, e à memória do valente Zumbi, apresento trecho de artigo que preparei para a Folha de S.Paulo em 15 de maio de 1988. Nele, enfatizo a necessária prática do Ecumenismo entre as mais variadas etnias:

Zumbi deu o brado que nenhum Domingos Jorge Velho poderia abafar: Liberdade! Dignidade! Somos seres humanos!

Morreu-lhe o corpo. Mas a Alma — quem conseguirá matá-la? — permanece... e se multiplica nas palavras e atos de um Patrocínio, Joaquim Serra, Luís Gama, Salvador de Mendonça, André Rebouças, Castro Alves, Joaquim Nabuco e de tantos outros negros, brancos, mestiços. Se ainda não há democracia étnica dentro de nossas

fronteiras — embora o Brasil seja um povo de etnias mescladas, para cuja sobrevivência é essencial estar plenamente legitimada e vivida a sua brilhante mestiçagem —, é porque o espírito de senzala continua grassando. Contudo, é justamente na natureza miscigenada que consiste a sua força.

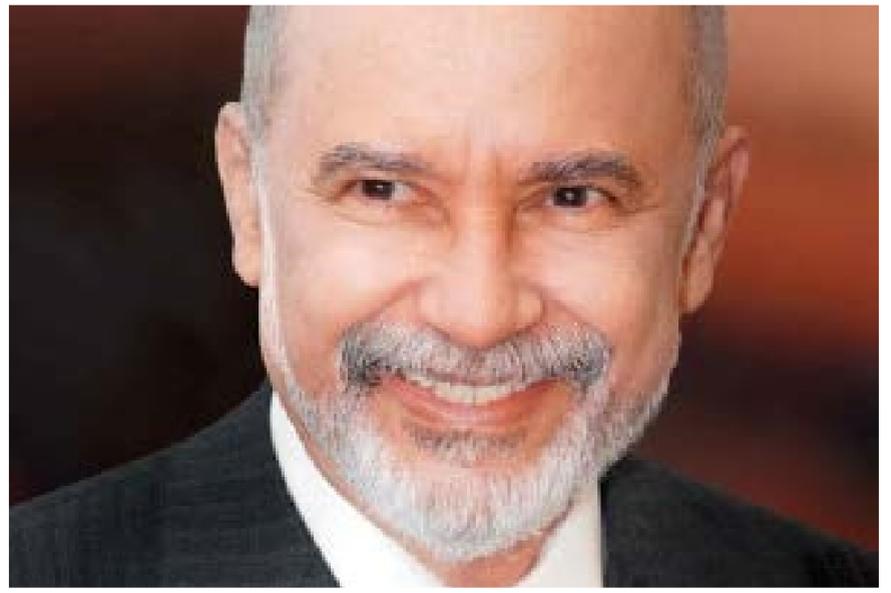
Toda a humanidade é mestiça

Em Crônicas e Entrevistas (2000), prossigo defendendo a tese de que toda a humanidade é, desde os tempos iniciais da monera, uma mescla sem fim, tornando-se, portanto, sem propósito, qualquer tipo de discriminação, principalmente, no que diz respeito à cor da pele. A inevitável miscigenação humana constitui fato de proporções globais. Vários estu-

diosos afirmam que, cada vez mais, diminui no mundo o conceito de linhagem pura. Um exemplo dessa constatação vem dos Estados Unidos, que criaram um item no seu censo para contemplar os mestiços, que compõem significativa parcela da população norte-americana.

O Brasil é uma grei globalizante

Volviendo os olhos para o nosso país, repleto de descendentes de imigrantes e, também, de migrantes esperançosos de que finalmente sejam integrados no melhor do seu tecido social, confirma-se a evidência de que possui um dos mais extraordinários povos do orbe, e com características privilegiadas, em virtude de sua extraordinária miscigenação. Ele é uma grei... globalizante...



Morte em vida

PAIVA NETTO
JORNALISTA, RADIALISTA E ESCRITOR.

Próximo estamos do Dia dos Mortos (2 de novembro). Mas que é ser morto ou vivo?

Muito mais falecido é aquele que passa indiferente ao sofrimento alheio, esquecido de que o amanhã pode trazer-lhe grande surpresa. Há muitas curvas na estrada...

Não estender auxílio à criança desamparada, ao ancião com frio, não matar a fome do faminto, não medicar o enfermo, não vestir os nus, não socorrer a viúva e o órfão, não alimentar, instruir e educar o povo, mantendo-o na ignorância completa, que é senão estar morto em vida?... Todos os que agem dessa maneira, que mais se tornam além de cadáveres ambulantes, necessitados de libertar-se da morte

moral antes que lhes seja tarde?

Bem a propósito estas palavras de Emmanuel (Espírito):

“Choras por aqueles que te antecederam na viagem do túmulo. Refletes na morte como se teus passos não lhe demandassem igualmente os portais de cinza. E misturas rogativas e lágrimas, ignorando que a sepultura é a câmara renovadora em que todos nós retornamos para a eternidade da vida... Sim, não te esqueças das almas queridas que te precederam na grande marcha. Endereça-lhes teus pensamentos de esperança e carinho, que a mensagem do amor é sempre facho de luz. Entretanto, ora também pelos que estão mortos na estrada humana...”

“Sepultado no crime.../ Cada- verizados na usura.../ Caídos na ilusão.../ Anulados na preguiça.../ Acomodados no preconceito.../ Petrificados na indiferença.../ Cristalizados no desânimo.../ Imobilizados no fanatismo.../ Tombados no desespero.../ Segregados na violência...”

“Ei-los que te defrontam por toda parte... Aqui repousam em sarcófagos dourados, mostram-se adiante em ajardinados jazigos... Acolá descansam narcotizados em sepulcros de sombra, mais além dormem no visco da inércia... Ajuda-os e segue à frente, ofertando-lhes o conforto de tua prece, porque um dia, quando o sol da verdade reaquecer-lhes o coração

entorpecido nas trevas, lhes será doloroso no mundo o estranho despertar”.

O grande equívoco da Humanidade tem sido viver como se após a morte nada houvesse. Manter sob o véu do mistério o conhecimento maior do único fato inarredável na existência do ser humano é uma terrível falha das religiões na atualidade. E ninguém venha, por favor, apressadamente dizer que estamos com a cabeça nas nuvens, como se desprezássemos o cotidiano da vida humana. Nada disso!

Como escrevemos nas Sagradas Diretrizes Espirituais da Religião de Deus, do Cristo e do Espírito Santo (vol. 1), temos plena consciência de que o grande segredo da vida

é, amando a vida, saber preparar-se para a morte, ou vida eterna. Por isso, com insistência, Alziro Zarur (1914-1979) alertava que “o suicídio não resolve as angústias de ninguém”.

Tenho amigos ateus que não creem na Eternidade. E nem por isso deixaremos de ser amigos. A todos eles a minha saudação fraterna. Contudo, nada custa pensar, um pouco que seja, na possibilidade de a vida prosseguir além do túmulo... Isso é sinal de inteligência e de se possuir a mente livre de algemas. Muita vez, a grande descoberta tem como primeiro passo a negação...

Antes de terminar, estas ilustrativas duas últimas quadrinhas do

“Poema do Imortalista”, de Alziro Zarur:

“Amigos, por favor, não suponhais/ Que a morte seja o fim de nossa vida;/ A vida continua, não jungida/ Aos círculos das rotas celestiais.

“Os mortos não estão aí, cativos/ Nos túmulos que tendes ante vós;/ Os finados, agora, são os vivos;/ Finados, mais ou menos, somos nós”.

A Verdade é que, um dia, em variadas condições, uns bem ou outros nem tanto, todos nós, cren-tes ou incrédulos, nos encontraremos lá na Pátria Espiritual, a fim de prestarmos contas do que fizemos na Terra. Afinal, os mortos não morrem!

A morte não é o fim

PAIVA NETTO
JORNALISTA, RADIALISTA E ESCRITOR.

De vez em quando, surge alguém a falar sobre o suicídio, como se ele fosse uma glória, a do desparcamento das dores e das perturbações da vida.

No entanto, isso é um grande engano, no qual ninguém deve precipitar-se, porquanto todo aquele que procurar no fim da existência humana o esquecimento de tudo encontrará o supremo despertar da inteligência flagrada em delito, porque, buscando o fim, achará

vida e suas cobranças a respeito do que o suicida terá feito com ela.

A morte não é o término da existência humana. Como dizia o saudoso Proclamador da Religião de Deus, do Cristo e do Espírito Santo, Alziro Zarur (1914-1979), “ela não existe em nenhum ponto do Universo”.

Realmente, porque nem o cadáver está morto. Ao desfazer-se, libera bilhões de formas minúsculas que vão gerar outras maneiras

de existir.

Você não acredita? Tem todo o direito. Mas se for verídico?! Premie-se, minha amiga, meu amigo, com o direito à dúvida, base do discurso científico, que, na perquirição incessante, continua rasgando estradas novas para a Humanidade.

Pense no fato de que, se o que afirmamos aqui for realidade, Você se encontrará, após um pseudoato libertário (o suicídio), terrivelmente agrilhado (ou agrilhoada). E,

ainda, se achará em uma situação para a qual, de jeito algum, estava preparado, ou preparada. Para quem apelar se, de início, afastou de si todos os entes queridos e alegrias que teimava em não ver?! Naquele momento, tardiamente, gostaria de voltar a enxergá-los. E, somente à custa de muitas orações, que Você, talvez, jamais, ou raras vezes, tenha proferido na Terra, perceberá, num gesto de humildade, uma luz que se lhe acendam

nas trevas. Apenas desse modo poderá reencetar, depois de muitas dores, cobradas por seu próprio Espírito, uma caminhada que se terá tornado mais áspera.

Como se diz aqui, na Religião Divina, “o suicídio não resolve as angústias de ninguém”; portanto, nem as suas.

Meu Irmão, minha Irmã, a Vida continua sempre, e lutar por ela vale a pena. Por pior que seja a escuridão da noite, o Sol nascerá,

trazendo claridade aos corações.

Ainda mais, se passarmos os olhos pelo redor do nosso dia a dia, veremos que existem aqueles, seres humanos e até mesmo animais, em situação mais dolorosa, precisando que lhes seja estendida mão amiga. Não devemos perder a oportunidade de ajudar. Aquele que auxilia não faltará nunca o amparo bendito que lhe possa curar as feridas.

Viver é melhor.

O Papel da Sustentabilidade na Indústria de Máquinas e Equipamentos

GINO PAULUCCI
ENGENHEIRO

Nos últimos anos, a sustentabilidade tem se tornado um tema central para a preservação do planeta e o atendimento das necessidades humanas e sociais. A crescente conscientização sobre as mudanças climáticas e a necessidade de preservar recursos naturais, impulsionam de forma significativa a transformação das atividades econômicas.

A indústria se insere nesse contexto, pois ela precisa buscar um equilíbrio entre o crescimento econômico, a proteção ambiental e o bem-estar social, com profunda influência na forma de sua operação e como é avaliada perante o mercado.

Isso envolve a implementação de práticas e processos industriais, que minimizem o desperdício de recursos naturais, reduzam a emissão de poluentes e resíduos, e

promovem a eficiência energética, todas essenciais para a competitividade, a prosperidade e a longevidade das empresas.

A sustentabilidade tem impulsionado a inovação tecnológica. Empresas estão investindo em pesquisa e desenvolvimento para criar soluções voltadas para a descarbonização através da diminuição do consumo de energia, a adoção de materiais sustentáveis, o reuso, bem como a reciclagem.

As máquinas e equipamentos estão se tornando cada vez mais eficientes e diminuindo os custos operacionais a longo prazo, tem seu ciclo de vida ampliado, com possibilidades de manutenção pela troca de peças e partes, uso de tecnologias como a eletrificação em detrimento da combustão, com significativa redução nas emissões dos gases de efeito estufa.

Através da inovação, economia circular e responsabilidade social, o setor está se transformando para atender às demandas para a existência da humanidade.

A indústria, por meio de uma Agenda de Sustentabilidade, participará dessa transformação mundial com foco no Desenvolvimento Sustentável aliado à preservação do meio ambiente, ao progresso socioeconômico e político, em conjunto com governos e a sociedade civil.

Nesse sentido, a ABIMAQ e o IPDMAQ trouxeram este tema para o ABIMAQ Inova 2024, considerado o principal evento de tecnologia e inovação do setor de máquinas e equipamentos, cujos principais protagonistas são as próprias empresas que apresentam suas iniciativas a título de casos, para que outras empresas

possam se inspirar e ter como referência para criação de seus próprios projetos.

O tema do evento foi “Tecnologias para uma Indústria Susten-

tável” e contou com a participação da jornalista especializada em meio ambiente, Rosana Jatobá, que mediou assuntos relativos à energia e transição energética, descarboni-

zação, economia circular, tecnologias 4.0 para sustentabilidade, que nortearão a indústria de Máquinas e Equipamentos frente a este desafio e cheios de oportunidades.



Mulheres Sem Terra realizam Jornada de Combate à Violência contra Mulheres e Meninas

As camponesas organizadas nacionalmente denunciam as violências do capitalismo, do patriarcado, do racismo e a LGBTQI+fobia

Com o lema “Lutaremos! Por nossos corpos e territórios, nenhuma a menos!”, às mulheres do MST organizam a Jornada Nacional de Combate à Violência Contra Mulheres e Meninas, com ações que irão ocupar as cinco regiões do Brasil, previstas para acontecer entre os próximos dias 20 e 25 de novembro. A mobilização dá continuidade ao trabalho permanente e persistente que vem sendo desenvolvido pelas camponesas e camponeses Sem Terra nos territórios de Reforma Agrária por todo o país, por relações igualitárias e o fim das violências de gênero.

A Jornada deste ano conta com ações tanto no campo, como em diversas cidades brasileiras. Lucinéia Freitas, da coordenação

nacional do setor de gênero do MST, destaca que as atividades nos acampamentos e assentamentos terão como foco os debates sobre a construção de relações humanas emancipadas, além de estratégias coletivas para enfrentar as diversas formas de violência que atingem as camponesas nos territórios em que vivem.

“A Jornada de Enfrentamento à Violência contra Mulheres e Meninas, é um momento importante que coincide com o Dia da Consciência Negra e o Dia do Enfrentamento à Violência contra as Mulheres. O objetivo é destacar que nossa sociedade é estruturada por relações racistas e patriarcais, que historicamente vulnerabilizam as mulheres e meninas, principal-

mente negras, tornando-as mais suscetíveis às várias formas de violência.”, enfatiza Lucinéia.

Dessa forma, desde o dia 20 até o próximo dia 25 de novembro, data que demarca o Dia Internacional de Combate à Violência Contra as Mulheres, as Mulheres Sem Terra realizarão uma série de atividades de cuidados e afetos coletivos nas áreas do MST pelo país. Estão previstos espaços de formação, encontros, momentos de escutas, trocas e compartilhamento, na tentativa de fortalecer a luta por relações livres de todas as formas de violência. As ações acontecem em diversos territórios de Reforma Agrária, reafirmando o compromisso com a construção de uma sociedade livre de opressão.



DIVULGAÇÃO

G20

Lula: “Vamos seguir construindo um mundo justo e um planeta sustentável”

No encerramento da Cúpula do G20, presidente brasileiro faz um balanço dos avanços construídos no último ano e transmite a presidência do grupo à África do Sul

A Cúpula dos Líderes do G20, no Rio de Janeiro, foi encerrada nesta terça-feira, 19 de novembro, em cerimônia que representou o encerramento das atividades da presidência brasileira e a transmissão simbólica do comando do grupo para a África do Sul. Em seu discurso, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva fez um balanço dos avanços alcançados nos últimos meses, com mais de 140 reuniões em 15 cidades brasileiras. Enfatizou o legado deixado pela liderança brasileira e apontou para os múltiplos desafios à frente.

Lançamos uma Aliança Global contra a Fome e a Pobreza e iniciamos um debate inédito sobre a taxa de super-ricos. Colocamos a mudança do clima na agenda dos Ministérios de Finanças e Bancos Centrais e aprovamos o primeiro documento multilateral sobre bioeconomia. Fizemos um Chamado à Ação por reformas que tornem a governança global mais efetiva e representativa e dialogamos com a sociedade por meio do G20 Social”

“Lançamos uma Aliança Global contra a Fome e a Pobreza e iniciamos

um debate inédito sobre a taxa de super-ricos. Colocamos a mudança do clima na agenda dos Ministérios de Finanças e Bancos Centrais e aprovamos o primeiro documento multilateral sobre bioeconomia. Fizemos um Chamado à Ação por reformas que tornem a governança global mais efetiva e representativa e dialogamos com a sociedade por meio do G20 Social”, elencou Lula, ao apresentar algumas das prioridades da presidência brasileira do G20. Muitas delas foram consolidadas na Declaração Final do G20, publicada em consenso dos líderes na noite de segunda-feira. “Trabalhamos com afinco, mesmo cientes de que apenas arranhamos a superfície dos profundos desafios que o mundo tem a enfrentar”, completou.

Primeira vez

Oficialmente, a presidência sul-africana terá início em 1º de dezembro. Será a primeira vez que o continente africano receberá o grupo das maiores economias do mundo — composto

por 19 países, União Europeia e União Africana — e o quarto ano consecutivo em que a liderança do G20 caberá a países em desenvolvimento: Indonésia, Índia, Brasil e, agora, África do Sul. Países que, como lembrou Lula, trazem à mesa perspectivas que interessam à vasta maioria da população mundial.

Conexão

Para o presidente brasileiro, a “passagem de bastão” reforça uma conexão simbólica e conceitual entre América Latina e África. “Esta não é uma transmissão de presidência comum. É a expressão concreta dos vínculos históricos, econômicos, sociais e culturais que unem a América Latina e a África. Desejo ao companheiro Cyril Ramaphosa todo sucesso na liderança do G20. A África do Sul poderá contar com o Brasil para exercer uma presidência que vá além do que podemos realizar”, disse Lula. “Vamos seguir construindo um mundo justo e um planeta sustentável”, finalizou o presidente brasileiro.



RICARDO STUCKERT / PR

Presidente Lula bate o martelo que passa oficialmente a presidência do G20 ao presidente Ramaphosa, da África do Sul

Governo de Minas lança projeto para inclusão previdenciária de catadores de recicláveis no estado

“Reciclando Dignidade” é fruto de parceria com Servas e Ministério Público de Minas Gerais

O Governo de Minas participou do lançamento do projeto “Reciclando Dignidade”, nesta terça-feira (19/11), iniciativa que pretende promover a inclusão previdenciária de catadores de materiais recicláveis no estado, estabelecendo uma ponte entre sustentabilidade ambiental e justiça social.

O projeto, idealizado pelo Serviço Social Autônomo (Servas), com contribuição técnica da Secretaria de Estado do Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Semad) e financiamento do Ministério Público de Minas Gerais (MPMG), busca garantir que esses trabalhadores tenham acesso a direitos como aposentadoria, auxílio por incapacidade temporária, licença maternidade, pensão por morte, entre outros.

A implementação se dará em parceria com associações e coope-

rativas que fazem parte do programa Bolsa Reciclagem e que estão devidamente cadastradas e aptas no Servas. “Nosso desafio, a partir dos primeiros pagamentos, é tornar este programa contínuo”, destacou o vice-governador de Minas Gerais, Professor Mateus, ao salientar que o Bolsa Reciclagem é uma política de governo.

O período de contribuição previdenciária deste projeto terá uma duração estimada de cerca de quatro anos, a partir de janeiro de 2025. Com recurso inicial de R\$ 13 milhões, o projeto visa garantir a contribuição previdenciária de, no mínimo, 1.475 catadores de 64 municípios.

O vice-governador mineiro enfatizou ainda a parceria do Estado com o Servas e o MPMG, por meio do Centro de Apoio Operacional do Meio Ambiente (Caoma), para

possibilitar a adoção do “Reciclando Dignidade”.

“É uma satisfação trabalhar com o MPMG e o Caoma em projetos que mudam a realidade das pessoas e conseguem fazer com que a promotoria de Justiça promova justiça. E há forma melhor de se promover justiça do que garantir a cobertura previdenciária para aqueles que estão desassistidos, mas trabalhando e cumprindo uma função tão importante?”, ponderou Professor Mateus.

Os R\$ 13 milhões do MPMG são oriundos de medidas compensatórias ambientais, cumprindo uma atribuição do órgão, conforme explicou o procurador-geral de Justiça de Minas Gerais, Jarbas Soares Júnior, ao celebrar mais uma parceria exitosa com o Governo de Minas.

“Temos condições de dar as

mãos e fazer mais para a população, sobretudo aqueles que mais precisam, que alguns chamam de invisíveis. Esses recursos que o Ministério Público transfere para o Servas são fruto do trabalho que a Constituição nos determina, não são do MPMG, são do povo, que somos pagos para retornar à sociedade”, declarou Jarbas.

TRANSFORMAÇÃO

Para a presidente do Servas, Christiana Renault, a iniciativa marca um novo capítulo na inclusão social e previdenciária dos catadores. “É um projeto transformador, que tem o poder de mudar a vida de trabalhadores que desempenham um papel fundamental na nossa sociedade, mas que ainda carecem de reconhecimento e direitos básicos, expostos

a muitos riscos nas suas atividades e que, até então, não tinham nenhuma cobertura previdenciária efetiva”.

Ela assinou o termo de cooperação mútua que oficializou o projeto junto com o procurador-geral de Justiça, o secretário de Estado adjunto, Leonardo Rodrigues, e a representante da Cooperativa Solidária dos Recicladores e Grupos Produtivos do Barreiro e Região (Coopersoli-Barreiro), Neli Medeiros. “É um momento muito especial para cada um de nós, catadores e catadoras, pela dificuldade para nós ainda gerarmos nosso sustento. A previdência sempre foi muito importante para nós porque quando um de nós se acidenta, fica meses e até anos sem trabalhar, às vezes acamado, e sem direito a recurso nenhum”.

“Como a renda de muitos de

nós é menos que o salário mínimo, ficamos entre pagar a previdência e ter o que comer, então aí a fome vem primeiro”, esclareceu Neli Medeiros, representante da Coopersoli-Barreiro.

O projeto pretende, ainda, fornecer orientação aos catadores, a partir de ações educativas, sobre a importância da manutenção da contribuição previdenciária e dos direitos e benefícios decorrentes da seguridade social. “São profissionais que precisam de atenção e dignidade, mas são eles os verdadeiros responsáveis por nos proporcionar essa dignidade. Tudo aquilo que despejamos na lata de lixo, são eles quem cuidam. São, sem dúvida, os indutores da dignidade de todos nós”, concluiu o secretário de Estado adjunto de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável, Leonardo Rodrigues.

5 habilidades para ser um profissional mais feliz no trabalho

Para Thais Requito, pioneira na prática de Mindfulness e Inteligência Emocional na América Latina, as chamadas soft skills são cada vez mais essenciais no ambiente corporativo, especialmente para garantir o bem-estar dos colaboradores

A retenção de talentos em uma empresa não é tarefa fácil, ainda mais quando os colaboradores estão expressamente infelizes com o ambiente de trabalho. De acordo com o relatório State of the Global Workplace 2024, da Gallup, apenas 31% dos trabalhadores brasileiros se consideram engajados, e 46% dos trabalhadores relatam altos níveis de estresse diário, um dos maiores índices da América Latina.

Além disso, o estudo estima que a baixa no engajamento custa à economia global US\$ 8,9 trilhões, o equivalente a 9% do PIB global. Desse modo, o que se pode fazer ou deve ser feito para que as pessoas se sintam mais felizes e confortáveis no dia a dia profissional?

“É crucial que empresas e profissionais assumam a responsabilidade conjunta de criar ambientes de trabalho que não só promovam o desempenho, mas também a saúde mental e o bem-estar. O futuro do trabalho requer um novo conjunto de habilidades que integrem crescimento pessoal, resiliência e uma visão sustentável de sucesso”, explica Thais Requito, professora de Mindfulness e Inteligência Emocional formada pelo Centro de Mindfulness da Universidade de Oxford, no Reino Unido, e pioneira no ensino dessas técnicas na América Latina.

A IMPORTÂNCIA DAS SOFT

SKILLS NO DIA A DIA CORPORATIVO

Para Thais, a felicidade no trabalho é multifatorial e depende de diversos aspectos, que vão do ambiente aos benefícios oferecidos, passando pela cultura, possibilidade de desenvolvimento, entre outros fatores. “Nem tudo o que envolve o trabalho pode ser escolhido ou influenciado diretamente pelo profissional, mas há alguns fatores que podemos gerenciar e que impactam substancialmente a nossa satisfação e felicidade no trabalho”, diz.

Segundo a especialista, são cinco os principais fatores mencionados: autorregulação; automotivação gentil; construção de significado; produtividade sustentável; e conexão com os colegas de trabalho. A seguir, Thais explica mais sobre esses comportamentos.

1. Autorregulação. “A autorregulação é a habilidade de reconhecer, nomear e gerenciar emoções, especialmente aquelas difíceis. Em um ambiente de trabalho muitas vezes estressante, essa competência se torna vital, e profissionais que conseguem identificar suas emoções e reações podem lidar melhor com desafios e conflitos. Ao praticar a autoconsciência e a autorregulação, você se torna mais resiliente, o que não apenas melhora seu bem-estar pessoal, mas também

contribui para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo”, começa.

2. Automotivação gentil. “A capacidade de motivar a si mesmo é fundamental para qualquer profissional que deseja alcançar seus objetivos. Praticar a autocompaixão significa tratar-se com gentileza, especialmente diante de falhas e desafios. Ao abandonar a autocrítica excessiva e a autocrítica, você cria um ambiente interno que favorece o crescimento e a superação. Essa abordagem não apenas aumenta a motivação, mas também proporciona uma sensação de realização e felicidade, tornando mais fácil enfrentar os altos e baixos da vida profissional”, ensina.

3. Construção de significado. “Encontrar significado nas tarefas diárias é um dos pilares para a felicidade no trabalho. O conceito de ‘job crafting’ permite que os profissionais busquem encontrar consistência entre suas funções e seus valores, habilidades e interesses, fortalecendo o senso de propósito. Quando você se sente conectado ao que faz, o trabalho se transforma em uma extensão de quem você é, o que aumenta a satisfação e o engajamento. Esse alinhamento entre valores e atividades diárias é essencial para um trabalho mais significativo e gratificante”, conta.

4. Produtividade sustentável. “Cultivar a atenção plena é essen-

cial para equilibrar a produtividade com momentos de pausa. É comum confundirmos estar ocupado com ser produtivo, mas é crucial entender que esses conceitos não são sinônimos. A gestão eficaz do tempo envolve alternar períodos de intensidade com descansos, evitando a armadilha da multitarefa. Quando aprendemos a focar no que realmente importa, conseguimos aumentar nossa eficiência e reduzir o estresse, resultando em um trabalho de maior qualidade e satisfação pessoal”, explica.

5. Conexão com colegas. “Ter amigos no trabalho é mais do que

uma questão social; trata-se de construir um ambiente que promova segurança psicológica e colaboração. Estudos mostram que equipes com boas relações interpessoais são mais eficientes e inovadoras. Para cultivar relacionamentos saudáveis, é importante adotar uma atitude colaborativa, tratando os colegas como seres humanos complexos, e não apenas como representantes de suas funções. Além disso, trocar a culpa pela curiosidade pode levar a uma melhor compreensão mútua e a resultados mais eficazes”, conclui.

Além dessas habilidades, a pro-

fessora ressalta a capacidade de adaptação e resiliência. Profissionais adaptáveis conseguem lidar com desafios e aproveitar oportunidades, mantendo o crescimento pessoal e profissional.

“As chamadas soft skills, como comunicação eficaz e resolução de conflitos, tornaram-se cada vez mais importantes em um contexto de trabalho que valoriza a interdependência. A habilidade de se comunicar claramente evita mal-entendidos e melhora a eficiência do trabalho em equipe, contribuindo para um ambiente mais produtivo”, conclui Thais.



FLEXIBILIDADE E LONGEVIDADE

Descubra o Poder do Alongamento para uma Vida Saudável e Ativa

Com o avanço da idade, manter a mobilidade se torna essencial para a autonomia e qualidade de vida. Veja como o alongamento, pilates e ioga podem ser aliados da saúde e do envelhecimento saudável.

Com o avanço da ciência, entendemos cada vez mais como práticas de flexibilidade e mobilidade, como o alongamento, o pilates e a ioga, podem impactar diretamente nossa saúde física e mental. O nutrólogo, Dr. Gustavo de Oliveira Lima, destaca que além de promoverem a sensação de bem-estar e aliviarem dores, essas atividades também estão associadas a uma maior expectativa de vida e qualidade nos anos avançados. Segundo a nutrologia, que aborda a saúde de maneira integral, o cuidado com a flexibilidade e a mobilidade é um dos pilares essenciais para um envelhecimento saudável.

Flexibilidade e Mobilidade: A Base para a Saúde do Corpo

Os dados mais recentes mostram que mais de 85% das pessoas já experimentaram algum exercício de flexibilidade ao longo da vida. No entanto, a prática regular é menos comum, com apenas 45% dos entrevistados mantendo uma rotina semanal de alongamento e cerca de 14% relatando nunca ter se alongado. Esse cenário sugere que ainda há um longo caminho para sensibilizar as pessoas sobre a importância dessas práticas para a saúde.

A flexibilidade é a capacidade de alongar músculos e tecidos conectivos, enquanto a mobilidade envolve a liberdade de movimento nas articulações. Ambos são essenciais para que o corpo funcione com eficiência e segurança, e a nutrologia vê essas práticas como parte de um estilo de vida que valoriza a saúde em todos os aspectos, oferecendo benefícios para o sistema musculoesquelético, digestivo e até mesmo emocional.

esquelético, digestivo e até mesmo emocional.

A nutrologia e os benefícios da flexibilidade para a saúde

“A nutrologia vê o corpo como um sistema integrado, e cada componente de nosso estilo de vida — desde a alimentação até o sono, os níveis de atividade e o cuidado com a mobilidade — impacta diretamente nosso bem-estar geral.” Comenta o médico. Aqui estão algumas das razões pelas quais manter a flexibilidade e mobilidade é essencial para uma vida longa e saudável:

1. Redução do risco de lesões e melhor recuperação

Alongar regularmente e praticar exercícios de mobilidade fortalece as articulações e os tecidos conectivos, preparando o corpo para os movimentos diários e atividades físicas mais intensas. Ao manter uma amplitude de movimento saudável, o risco de lesões musculares e articulares diminui, e o corpo responde melhor a impactos e quedas, principalmente em idades mais avançadas.

2. Prevenção de dores crônicas e melhora da postura

A falta de flexibilidade e a mobilidade limitada estão associadas a problemas posturais que podem causar dores crônicas, especialmente na coluna e no pescoço. Segundo especialistas em nutrologia, práticas como ioga e pilates promovem o alongamento muscular e o fortalecimento dos músculos de suporte da coluna, o que melhora a postura e reduz o desconforto muscular.

3. Aumento da autonomia e melhora na qualidade de vida

Manter a flexibilidade ao longo



dos anos é sinônimo de independência. Quando o corpo perde mobilidade, as tarefas diárias — como sentar, levantar, agachar e caminhar — se tornam mais difíceis, o que pode comprometer a autonomia e a qualidade de vida. A nutrologia vê a flexibilidade como um dos principais fatores para manter a independência física e a vitalidade, especialmente em idosos.

4. Impacto na longevidade e saúde mental

Estudos sugerem que a prática de exercícios de mobilidade pode aumentar a expectativa de vida. Atividades como o alongamento e a ioga estimulam o fluxo sanguíneo, melhoram a circulação e reduzem os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Isso impacta positivamente o sistema imunológico, reduzindo o risco de doenças crônicas e promovendo o bem-estar emocional.

Alimentação para Suporte da Flexibilidade e Mobilidade

O Dr. Gustavo de Oliveira Lima também enfatiza a importância da alimentação para o suporte de

uma vida ativa e saudável, especialmente para quem deseja manter a flexibilidade e a mobilidade. Certos nutrientes são essenciais para a saúde dos músculos, articulações e ossos:

Ômega-3: Presente em peixes como salmão e sardinha, sementes de linhaça e chia, esse nutriente tem propriedades anti-inflamatórias que ajudam a reduzir a rigidez muscular e a dor articular, facilitando os movimentos.

Colágeno: Essencial para a saúde dos tecidos conectivos, o colágeno pode ser obtido através de alimentos como caldos de ossos, carnes magras e suplementos de colágeno hidrolisado. Ele ajuda a manter a elasticidade e a resistência dos ligamentos e tendões.

Vitamina C: Encontrada em frutas cítricas, morangos, pimentões e vegetais verdes, a vitamina C é fundamental para a síntese de colágeno e atua como antioxidante, protegendo as articulações e os músculos de danos.

Cálcio e Vitamina D: Importantes para a saúde óssea, esses nutrientes fortalecem os ossos e contribuem para uma base sólida para a prática de atividades que exigem



flexibilidade. Leite, queijos, vegetais verdes e exposição ao sol são fontes naturais desses nutrientes.

Dicas para manter a flexibilidade e a mobilidade

Para aproveitar ao máximo os benefícios desses exercícios e incluir a prática na sua rotina de forma prática e sustentável, aqui estão algumas recomendações:

1. Comece devagar e progrida gradualmente: Se você é iniciante, não tente forçar alongamentos ou posições extremas. Comece com exercícios básicos, aumentando a intensidade gradualmente. Isso reduz o risco de lesões e prepara os músculos e articulações para um movimento mais amplo.

2. Faça alongamentos diários: Dedicar 10 a 15 minutos diários ao alongamento pode fazer uma grande diferença. Concentre-se nas principais áreas de mobilidade, como quadris, ombros, coluna e pernas. Um alongamento regular reduz a tensão e melhora a circulação muscular.

3. Experimente práticas como ioga e pilates: Essas modalidades oferecem não apenas flexibilidade,

mas também força e equilíbrio, essenciais para uma boa mobilidade. Além disso, o controle da respiração nessas práticas promove o relaxamento e melhora o estado mental.

4. Combine flexibilidade com exercícios de força: A mobilidade exige mais que flexibilidade — o controle muscular é fundamental. Exercícios de resistência, como o treinamento com peso, ajudam a fortalecer os músculos, dando mais estabilidade às articulações e facilitando a movimentação.

5. Hidrate-se adequadamente: A hidratação é essencial para a saúde das articulações e dos músculos. Músculos hidratados são mais elásticos, e as articulações, mais lubrificadas, o que facilita a amplitude de movimento e reduz a rigidez.

“Flexibilidade e mobilidade são elementos fundamentais para a manutenção da saúde, da autonomia e da qualidade de vida. Seja aos 20, 40 ou 70 anos, nunca é tarde para começar — os benefícios se acumulam ao longo do tempo, garantindo um futuro mais ativo, livre de dores e com maior autonomia.” Conclui o médico Gustavo de Oliveira Lima.

Técnicos da Conab realizam levantamento de campo para estimar a próxima safra brasileira de grãos

Os trabalhos de campo para o 3º Levantamento de Grãos da Safra 2024/2025 já estão em andamento. Nesta semana, técnicos da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab) estão percorrendo as lavouras de diversas regiões do Brasil para coletar dados e estimar a área plantada, a produtividade e as condições das culturas. As visitas incluem todos os estados produtores do país, como Bahia, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Pernambuco, Piauí,

Rondônia, Santa Catarina, Sergipe, Tocantins e o Distrito Federal.

Além da coleta de dados em campo, a Conab também realiza consultas remotas com colaboradores locais, incluindo produtores, cooperativas, entidades de assistência técnica, empresas de insumos e comercialização, entre outros. O levantamento também é complementado por imagens de satélite, por meio de georreferenciamento, para fornecer uma análise mais precisa da área plantada e da produtividade esperada.

Nesta edição, serão analisadas informações sobre a área cultivada, o percentual de plantio, as condições das lavouras, o estágio de desenvolvimento das culturas e a oferta e demanda por insumos e crédito rural. As culturas monitoradas especialmente em campo serão soja, milho, arroz e feijão, além da finalização da colheita das culturas de inverno, como o trigo.

Os dados atualizados do 3º Levantamento serão divulgados no dia 12 de dezembro de 2024.



Edição gênica melhora a digestibilidade do feijão

Cientistas eliminaram da planta do feijão dois genes relacionados à produção de oligossacarídeos (carboidratos) da família rafinose.

Esse tipo de composto causa desconforto digestivo e flatulência em humanos.

O trabalho de pesquisa se baseou no conhecimento do genoma do feijão e no domínio da ferramenta de engenharia genética CRISPR.

É a primeira vez que a técnica é utilizada para desenvolvimento de variedade de feijão com menos fatores antinutricionais.

A próxima etapa do estudo, já em andamento, é o avanço de gerações de plantas editadas com os genes da rota de rafinose desativados.

A expectativa é a obtenção de variedades de feijão mais saudáveis e atrativas para produtores e consumidores.

Uma equipe de pesquisadores da Embrapa realizou, pela primeira vez, a edição gênica em feijão para o desenvolvimento de uma nova variedade com menos fatores antinutricionais, ligados a um grupo de substâncias chamado rafinose, um tipo de composto conhecido por causar desconforto digestivo e flatulência em humanos. Os cientistas conseguiram eliminar genes relacionados à produção de oligossacarídeos (carboidratos) da família rafinose, a partir do conhecimento do genoma do feijão e do domínio de ferramentas de engenharia genética de sistemas CRISPR (sigla em inglês para Repetições Palindrômicas Curtas Agrupadas e Regularmente Interespçadas).

Dois genes do genoma da planta foram desativados, de acordo com os pesquisadores da Embrapa Arroz e Feijão (GO) em Biologia Molecular Josias Correa e Rosana Vianello, coordenadores do estudo inédito. Vianello conta que a pesquisa analisou os teores de oligossacarídeos do grupo rafinose em diferentes tecidos e fases de desenvolvimento da planta de feijão. Essas informações foram avaliadas em relação ao conhecimento já produzido pelo estudo do genoma do feijão, sequenciado há quase dez anos.

O objetivo foi conhecer o padrão de expressão dos genes alvo potenciais que estariam por trás da biossíntese de rafinose. Nesse processo, os pesquisadores investigaram o padrão de expressão de genes, e dois deles, rafinose e estaquiase – outro oligossacarídeo de difícil digestão –, foram identificados e inativados. Esses genes tiveram sua expressão bloqueada, por meio da adaptação de ferramentas de edição gênica de sistemas CRISPR.

Vianello considera que a técnica CRISPR é revolucionária para edição gênica. “No caso de características relacionadas à qualidade tecnológica e nutricional de grãos, a técnica emerge como uma importante ferramenta para editar genes específicos e, com isso, realizar um melhoramento de precisão, abrindo novas perspectivas para o desenvolvimento de variedades mais atrativas para produtores e consumidores”, afirma.

GERAÇÕES DE PLANTAS EDITADAS

Segundo a pesquisadora, a próxima etapa desse estudo, já em andamento, é o avanço de gerações de plantas editadas com os genes da rota de rafinose desativados. Isso implica, em ambiente controlado de casa de vegetação, o plantio de sementes, o crescimento de plantas, a colheita e o replantio de sementes. A intenção, como em todo processo de melhoramento genético, é tornar estável a herdabilidade da nova característica.

“A geração editada T0 está produzindo sementes T1. Vamos plantar T1 e esperamos que a edição seja transmitida para a próxima geração. Somente com o avanço das gerações, de T1 para T2 e de T2 para T3, teremos as edições em homozigose (o que torna a característica editada com herdabilidade estável) e poderemos avaliar o fenótipo das plantas (conjunto de características resultante da interação com o ambiente), além de testar linhagens em diferentes locais que poderão se tornar uma nova variedade”, destaca Vianello.

A partir dos testes de fenotipagem é que também poderá ser determinado o quão significativa foi a redução da presença de teores de rafinose no grão de feijão. Todo esse trabalho pode levar ao lançamento de uma variedade editada geneticamente em um período entre cinco a oito anos.

Essa pesquisa faz parte de um projeto intitulado: “Desenvolvimento e aplicação de novas soluções biotecnológicas no melhoramento genético do feijão-comum”, financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), sob a liderança do pesquisador da Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia Francisco Aragão.

SISTEMA DIGESTIVO HUMANO NÃO DIGERE MOLÉCULAS DA FAMÍLIA RAFINOSE

O feijão é fonte de aminoácidos, fibras e minerais importantes para a saúde. Apesar disso, o grão, assim como outros alimentos, possui fatores antinutricionais, a exemplo de ácido fítico, taninos e carboidratos do tipo oligossacarídeos, do qual a família da rafinose faz parte. O sistema digestivo humano não produz as enzimas necessárias para digerir moléculas da família rafinose.

Apesar disso, existem microrganismos no trato intestinal capazes de digerir, mas, nesse processo, a fermentação pode resultar na produção de dióxido de carbono, hidrogênio e metano, que são componentes causadores de flatulência. Além do feijão, outros alimentos que também contêm rafinose são lentilha, repolho, brócolis, aspargo, couve-de-bruxelas e grãos integrais.

Uma das alternativas mais comuns para melhorar a digestão, no caso do feijão, é o que se pode



Analista de laboratório da Embrapa Arroz e Feijão Gesimaria Ribeiro com a primeira geração de plantas de feijão editadas geneticamente

fazer em casa: colocar os grãos de molho de um dia para o outro e trocar a água de imersão. A pesquisa realizada reduz fatores antinutricionais como as rafinose, uma vez que houve a eliminação de genes na planta que acionam a rota de produção desses compostos.

“TESOURA MOLECULAR” PARA CORTAR DNA

A engenharia genética ganhou nova perspectiva a partir de sistemas baseados em CRISPR. O processo de edição de material genético passou a ser mais ágil e preciso, abrindo possibilidades para a geração de novos produtos, não apenas na alimentação, mas também cultivares e bioinsumos que podem ajudar a combater pragas e doenças no campo ou tornar plantas mais tolerantes ao veranico, por exemplo.

O conhecimento que possibilita usar sistemas CRISPR, uma espécie de guia para as pesquisas atuais, é fruto de um trabalho publicado em 2012 por duas cientistas: Emmanuelle Charpentier, do Instituto Max Planck de Biologia das Infecções, e Jennifer A. Doudna, bioquímica da Universidade da Califórnia.

Elas lançaram uma espécie de passo a passo de como aplicar técnicas baseadas em CRISPR que funcionam como uma “tesoura” sendo possível cortar uma parte específica do DNA, fazendo com que a célula produza ou não determinadas moléculas. Por causa disso, Charpentier e Doudna ganharam o Prêmio Nobel de Química de 2020.

Jornalistas da Rede Gazeta são reconhecidos no Festival do Pequi 2024

A Rede Gazeta parabeniza a jornalista Gabriele Santos, apresentadora do Jornal Gazeta Norte Mineira, e o âncora Filipe Gusmão, do Jornal De Olho na Cidade, pelos importantes reconhecimentos recebidos no Festival do Pequi 2024. Ambos foram indicados para a homenagem devido ao seu notável trabalho na comunicação regional.

O Festival do Pequi, que ocorrerá de 22 a 24 de novembro em Montes Claros, celebra a cultura e as tradições do Cerrado e contará com diversas atrações, incluindo música ao vivo e gastronomia típica. A cerimônia de premiação será no dia 22 de novembro, às 19h30, e é esperada com grande entusiasmo.

A Rede Gazeta expressa sua satisfação em ver Gabriele Santos e Filipe Gusmão sendo reconhecidos por sua dedicação ao jornalismo local no evento que promete ser uma grande celebração da cultura mineira.



Escola SESI de Montes Claros cria equipe de robótica para estimular o desenvolvimento de habilidades e aprendizado

Alunos vão participar de Torneio de Robótica em Belo Horizonte



Escola Sesi Professora Quita Guimarães, inaugurada em fevereiro deste ano em Montes Claros, acaba de lançar seu projeto de robótica,

com a criação da equipe Pequibrick, formada por alunos do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental II.

Companheiros de aventura, ami-

gos e sonhadores, os integrantes da Pequibrick compartilham uma paixão pela tecnologia e inovação. Juntos, eles exploram, criam e aprendem,

desenvolvendo habilidades em programação, engenharia e resolução de problemas, sob a orientação dos professores Bruno Oliveira e Bárbara



Poliana Silva.

A Pequibrick trabalha em equipe para desenvolver projetos robóticos que impressionam, participar de competições regionais e nacionais e compartilhar conhecimento com a comunidade através de workshops e apresentações. A equipe é formada pelos estudantes: Luis Filipe Correa Miranda, Arthur Ferreira da Silva, Rafael Mendes Maia, Alexandre Almeida Silveira, Júlio César Rabelo e Davi Oliveira Barbosa.

A equipe estará nos dias 29 e 30 de novembro, em Belo Horizonte, representando a Escola SESI de Montes Claros no Torneio de Robótica – First Lego League promovido em parceria com o SESI pela First For Inspiration and Recognition of Science and Technology, uma organização americana com foco em jovens que opera internacionalmente diversas competições de robótica.

A robótica é uma disciplina fascinante que tem conquistado espaço importante na Educação. Ela promove inúmeros benefícios para os estu-

dantes, combinando conhecimentos de Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática (STEAM), e proporcionando uma abordagem prática e interativa de aprendizado. A disciplina desenvolve habilidades, desperta o interesse pela tecnologia, estimula a criatividade, o raciocínio lógico, o trabalho em equipe, colaboração, pensamento crítico, flexibilidade, empatia e inteligência emocional. A metodologia combina teoria e prática, potencializando as habilidades STEAM (mão na massa).

De acordo com a diretora da Escola SESI de Montes Claros, Melissa Sales Santos e Santos, uma das vantagens da introdução da robótica nesse nível de ensino é a promoção do pensamento crítico e da resolução de problemas. “Os alunos são desafiados a projetar, programar e construir robôs, o que estimula a criatividade e o raciocínio lógico. Além disso, eles aprendem a trabalhar em equipe, aperfeiçoando suas habilidades de comunicação e colaboração”, disse ela.

Projeto comemorativo reúne memórias de alunos egressos pelos 30 anos do Colégio Prisma



No Colégio Prisma, a história ganha vida através de relatos emocionantes no projeto “Memórias que contam Histórias”, conduzido por professores e alunos do sétimo ano

do Ensino Fundamental II. Como parte das comemorações dos 30 anos de fundação da instituição, os estudantes estão reunindo histórias de ex-alunos, com o objetivo

de transformá-las em um livro que celebra as trajetórias e experiências de quem fez parte dessa jornada educacional.

“O projeto se propôs a fazer um

resgate das memórias dos ex-alunos do Prisma, que através de depoimentos, tem nos contado como o Prisma impactou na realização dos seus sonhos pessoais e profissionais. Temos recebido depoimentos emocionantes que confirmam e afirmam o Prisma como ponte de transformação social na nossa região”, destaca a professora Lilian Betânia Reis Amaro, uma das coordenadoras do projeto, juntamente com as professoras Esméria Costa e Daniela Barreto.

O projeto mobilizou ex-alunos do Colégio Prisma a compartilhar, em relatos, momentos marcantes de suas passagens pela escola. A partir dessas narrativas, os atuais alunos do sétimo ano assumem o papel de historiadores e escritores, registrando essas vivências e revivendo, sob suas próprias perspectivas, os valores, aprendizados e lembranças que definem a essência da escola. A compilação do material, relatos e fotos, será apresentada em um painel, na culminância do projeto, no dia 23 de novembro.

Quem compartilhou seu relato ao projeto foi Samuel Gustavo Rodrigues Reis, que concluiu seus es-

tudos no Colégio Prisma em 2017. Hoje já atuando como médico, ele relembra de sua trajetória no colégio, desde o Ensino Infantil. “O Prisma foi para mim uma segunda casa, pois durante o Ensino Médio cheguei a passar mais tempo lá do que com meus familiares. O colégio contribuiu na minha formação na medida em que, além de fornecer o conhecimento técnico necessário para a realização das provas de vestibular e da vida, me permitiu formar uma visão crítica de mundo, bem como me ensinou a importância do estudo árduo, da disciplina e do respeito às regras e à autoridade”.

Sobre o projeto, ele destaca que é uma forma de valorizar o resultado dos esforços empreendidos pela escola e pelos alunos egressos nesses últimos 30 anos. “Fico feliz pela escola estar atingindo esse marco importante. Com efeito, os números não mentem e falam por si só: são 30 anos de história e o colégio continua sendo referência no norte de Minas, assim como continua acumulando inúmeras aprovações em vestibulares e concursos no Brasil e até em outros países.”

Para a instituição, o resgate dessas histórias possui um valor inestimável, pois representa não só uma forma de manter viva a memória do colégio, mas também de conectar gerações. A iniciativa reforça a importância de preservar o passado, fortalecendo os laços com a comunidade escolar e enriquecendo o ambiente educativo com experiências que inspiram.

“Celebrar os 30 anos do Colégio Prisma é relembra uma trajetória de conquistas e dedicação à formação de jovens comprometidos com a construção de uma sociedade melhor. Nesses anos, nosso maior objetivo sempre foi oferecer uma educação de qualidade, pautada em valores que ultrapassam o ambiente escolar. Este projeto comemorativo é uma forma de honrar essa história e de reconhecer a importância dos egressos que ajudaram a construir o que somos hoje. Eles são parte essencial da nossa missão, e resgatar suas memórias é reafirmar nosso compromisso com cada aluno que passa por nossa instituição,” ressalta o professor e diretor do Colégio Prisma, Paulo Ricardo Reis.

MATRÍCULAS ABERTAS

DA EDUCAÇÃO INFANTIL AO ENSINO MÉDIO

AGENDE UMA VISITA PELO WHATSAPP

(38) 99949-4455

ENSINO QUE TRANSFORMA

O MUNDO

MPMG promove reunião com conselheiros tutelares dos municípios que integram a comarca de Araçuaí



O Ministério Público de Minas Gerais (MPMG), por meio da Coordenadoria Regional das Promotorias de Justiça de Defesa da Educação e dos Direitos da Criança e do Adolescente dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (Credca-VJM) e da 1ª Promotoria de Jus-

tiça de Araçuaí promoveu, no dia 5 de novembro, reunião com os conselheiros tutelares dos municípios que integram a comarca de Araçuaí.

O encontro teve como finalidade de fortalecimento do sistema de garantia de direitos das crianças e

adolescentes, abordando noções básicas das atribuições do Conselho Tutelar, bem como orientações acerca da sua estrutura e funcionamento, além de contribuir com o processo de formação de outros atores do Sistema de Garantia de Direitos da Criança e

do Adolescente.

Durante o evento, a coordenadora da Credca-VJM, promotora de Justiça Mariah Santos Santa Anna, falou sobre a importância da atuação e o funcionamento do Conselho Tutelar com a Rede Socio-assistencial para Crianças e Adoles-

centes, orientando os profissionais e agentes envolvidos na proteção dos direitos de crianças e adolescentes, promovendo um entendimento aprofundado sobre o funcionamento e a articulação do Sistema de Garantia de Direitos (SGD), abordando desde os fundamentos legais e teóri-

cos do sistema até práticas concretas de defesa, promoção e controle dos direitos, com foco na realidade do município.

O encontro também contou com a participação da promotora de Justiça de Araçuaí Ana Luiza Henriques Berger Machado.

MPMG concederá 15 bolsas integrais para pessoas negras em curso preparatório para carreira de Promotor de Justiça



Iniciativa pioneira no âmbito dos Ministérios Públicos Estaduais busca promover a equidade racial. Evento de lançamento contará com a presença da artista Elisa Lucinda, que ministrará palestra sobre o trabalho de formação e consolidação de uma cultura de enfrentamento ao racismo.

Em referência ao mês da consciência negra e com o objetivo de promover a equidade racial dentro da instituição, o Ministério Público

de Minas Gerais (MPMG) lança na próxima terça-feira, 26 de novembro, às 13h30, no Salão Vermelho da Procuradoria-Geral de Justiça, o Projeto Tenório.

A iniciativa prevê a concessão, para pessoas negras, de 15 bolsas integrais em curso preparatório para ingresso na carreira de Promotor de Justiça, além de 15 bolsas de auxílio financeiro e acompanhamento psicológico.

Fruto do programa antirracista

da instituição, o Sobre Tons, o Projeto Tenório é realizado em parceria com a Educafro Minas e a Fundação Escola Superior do Ministério Público de Minas Gerais. Conta com o apoio da Coordenadoria de Combate ao Racismo e Outras Formas de Discriminação (Ccrad), do Centro de Apoio Operacional às Promotorias de Justiça de Defesa da Educação (Caoeduc) e do Centro de Apoio Operacional do Meio Ambiente (Caoma), e com financia-

mento da Plataforma Semente.

O nome escolhido é uma alusão e uma homenagem a Jorge Gonçalves Tenório, um dos poucos promotores negros da história do MPMG. Natural de Barbacena, filho de Edson Gonçalves Tenório e de Raymunda de Lima Tenório, Jorge Tenório ingressou na instituição em 1992 e atuou na Promotoria de Justiça de Três Marias, na região central do estado. Em 1997, aos 32 anos de idade, faleceu em um aci-

dente automobilístico.

O evento de lançamento do projeto contará com a presença da atriz, cantora, escritora e poetisa Elisa Lucinda, que ministrará a palestra "O antirracismo de cada dia: o trabalho de formação e consolidação de uma cultura de enfrentamento ao racismo".

DISPARIDADE

De acordo com uma pesquisa sobre o perfil étnico-racial do Ministério Público brasileiro, realizada pelo Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP) e pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), 81,9% dos membros do MP são pessoas brancas.

O diagnóstico revela também que a presença de pessoas negras é inversamente proporcional ao status hierárquico. Desse modo, embora negros sejam 40,3% dos estagiários, são negros apenas 15,8% dos membros.

Diante dessa realidade, o coordenador da Ccrad, promotor de Justiça Allender Barreto, ressalta a importância do Projeto Tenório.

"Esta é uma iniciativa pioneira no âmbito dos Ministérios Públicos Estaduais, que busca abrir caminhos para a equidade racial no MPMG. A implementação de ações afirmativas é fundamental para fortalecermos o aumento do número de pessoas negras entre os membros da instituição", pontuou.

O promotor de Justiça ainda comentou sobre a homenagem feita ao colega Jorge Gonçalves Tenório. "A vida lhe foi breve e merece ser resgatada e registrada na história".

Com duração prevista de um ano e dois meses, o Projeto Tenório se desenvolverá em três frentes diferentes. Na primeira, haverá a concessão das 15 bolsas integrais de estudo, por 12 meses, no curso preparatório da FESMPMG. Na segunda, serão concedidas 15 bolsas de auxílio financeiro aos participantes do projeto, também por 12 meses, de janeiro a dezembro de 2025. Por fim, a terceira consiste no oferecimento de assistência psicológica aos participantes, a ser gerida pela FESMPMG, em parceria com a Educafro Minas.

Unimontes/IFNMG aprovam mestrado em Relações Étnico-Raciais e Ensino

A Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes) acaba de aprovar mais um curso de mestrado junto à Fundação de Coordenação e Aperfeiçoamento de Nível Superior (CAPES). O programa de pós-graduação em Relações Étnico-Raciais e Ensino. A proposta foi apresentada em parceria com o Instituto Federal do Norte de Minas Gerais (IFNMG) e será realizada no formato interdisciplinar.

O reitor, Wagner de Paulo Santiago, destaca o simbolismo da aprovação do mestrado na semana em que se celebra o Dia da Consciência Negra. "A Unimontes se orgulha por ser uma instituição pública plural, diversa, acessível a pessoas de todas as raças, que valoriza e respeita a cultura, a religiosidade e as importantes contribuições do povo negro do nosso país. Estamos muito felizes com a aprovação de mais um mestrado em parceria com o IFNMG", destaca.

De acordo com o projeto aprovado, a proposta do curso é trabalhar o tema de forma multidisciplinar, investigando as relações étnico-raciais à luz de perspectivas teóricas "descolonizadoras e interculturais". O conhecimento que constitui a base teórica da proposta é o sistematizado por "intelectuais latino-americanos, africanos e afro-brasileiros, racializados no contexto global acadêmico, que militam em favor do uso de epistemologias marginais e fronteiriças, construídas por pessoas negras, indígenas e afro-religiosas".

Consciência Negra

A professora Dra. Ângela Cristina Borges, do departamento de Filosofia (Unimontes), responsável pela apresentação do projeto, juntamente do professor Dr. Johnisson Xavier Silva (IFNMG), diz que o simbolismo da data é extremamente significativo.

"Esse é um chamado à reflexão sobre as várias formas de racismos e parasitismos raciais existentes no Brasil. São menos de 10 programas no país que tratam dessa temática e a UNIMONTES e IFNMG fulguram como pioneiras principalmente porque inovam ao trazer a temática racial em perspectiva epistêmica latino-americana, a inter-libertadora que possibilita pensamentos outros, filosofias outras e pedagogias outras" destaca a professora.

O Pró-reitor de Pós-Graduação da Unimontes, Marlon Cristian, diz que a aprovação do Mestrado Acadêmico em Relações Étnico-Raciais e Ensino pela CAPES é uma conquista significativa para a Unimontes em parceria com o Instituto Federal do Norte de Minas Gerais (IFNMG).

Esta proposta inovadora, ao abordar de forma interdisciplinar as questões raciais e educacionais, reflete o compromisso das instituições com a formação

de profissionais capacitados para enfrentar os desafios contemporâneos da educação e da promoção da igualdade racial. A integração de diferentes saberes e áreas de conhecimento fortalecerá a pesquisa e o ensino, além de contribuir para a construção de um ambiente acadêmico mais inclusivo e reflexivo.

Fortalecimento dos programas de mestrado e doutorado na Unimontes

A aprovação do Mestrado Acadêmico em Relações Étnico-Raciais consolida um esforço do reitor Wagner de Paulo Santiago em ampliar os programas de pós-graduação strictu sensu ofertados pela instituição. Só em 2024, houve um aumento de 32% no número de mestrados e doutorados na Unimontes, passando de 25 para 33 no período de um ano. Desde que assumiu, o reitor vem cumprindo o desafio de

realizar uma gestão pautada na inovação; na melhoria da qualidade e quantidade de cursos de graduação e pós-graduação; no investimento em infra-estrutura e na atratividade de recursos para fomento à pesquisa.

Conseguimos, só esse ano, mais de R\$40 milhões em recursos para a pesquisa junto à Fapemig; aprovamos oito novos programas de mestrados e doutorados; melhoramos nosso posicionamento do ranking das Universidades e também no resultado da classificação dos nossos cursos; avançamos no processo de internacionalização. Queremos que a Unimontes possa reforçar cada vez mais seu protagonismo não só na região, mas no estado, no Brasil e no exterior e sabemos que é possível.

Wagner de Paulo Santiago, reitor da Unimontes

Mestrados e Doutorados aprovados em 2024

Mestrado Acadêmico em Enfermagem;

Mestrado Acadêmico em Relações Étnico-raciais e Ensino, associado com o Instituto Federal do Norte de Minas Gerais - IFNMG;

Mestrado Profissional em Processos e Tecnologias Educacionais, em rede, coordenado pela Universidade Estadual do Amazonas - UEA;

Mestrado Profissional em Educação Inclusiva, em rede, coordenado pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - UNESP Campus de Presidente Prudente;

Doutorado em Geografia;

Doutorado em História;

Doutorado em Zootecnia, associado com a Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri - UFVJM;

Doutorado em Sociedade, Ambiente e Território, associado com a Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG.

Ação policial conjunta combate o tráfico de drogas em Montes Claros



Em Montes Claros, região Norte do estado, a Polícia Civil de Minas Gerais (PCMG) e a Polícia Militar (PMMG) deflagraram, nesta terça-feira (19/11), ação conjunta visando à repressão qualificada do tráfico de drogas. Durante a operação, oito barras de maconha foram apreendidas.

A investigação, iniciada pela 4ª Delegacia de Polícia Civil, foi motivada por levantamentos pontuais que identificaram a circulação de entorpecentes nos locais monitorados pelas equipes. Com as apurações avançadas, foram criadas estratégias com foco na localização dessas drogas. As barras de maconha que estavam escondidas em mata próximo a um hospital localizado no bairro Jardim Brasil.

Segundo o delegado da PCMG Diego Flávio, no momento da apreensão não havia ninguém no local, contudo, os possíveis proprietários dos entorpecentes foram identificados durante o trabalho investigativo. "As diligências continuam para concluir as investigações e responsabilizar os envolvidos", adianta. O delegado ressalta que os levantamentos buscam desarticular o grupo responsável pela distribuição das drogas, bem como suas conexões com outros crimes praticados no município.

A ação policial contou com o apoio da Ronda Ostensiva com Cães (Rocca) da PMMG.

Equipe PCMG: delegado Diego Flávio Carvalho Pereira e investigadores Edson Ferreira Costa e Gustavo Ferreira Neto.

Idoso atropelado por motocicleta em Montes Claros segue internado em estado gravíssimo

ÉLID NORONHA

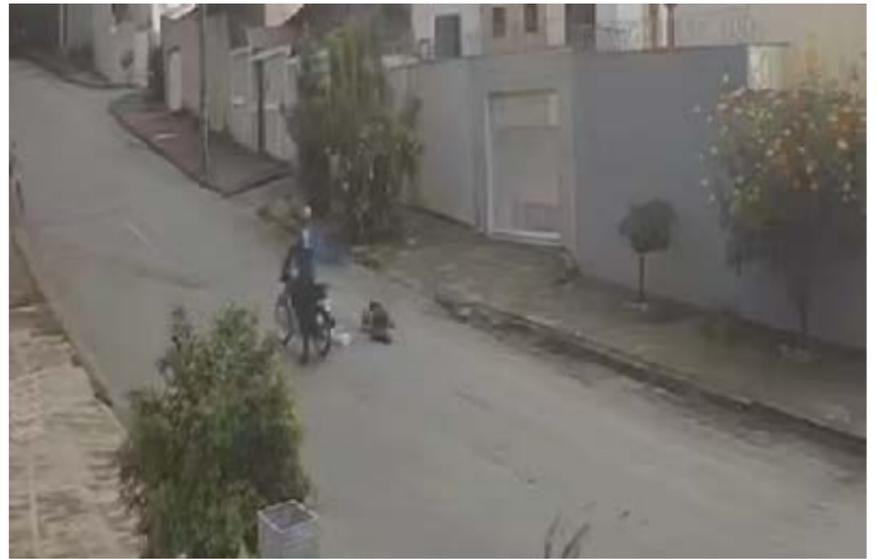
Um idoso de 74 anos está internado em estado gravíssimo após ser atropelado por uma motocicleta enquanto atravessava a rua Aderaldo Fernandes da Silva, no bairro Barcelona Park, em

Montes Claros. O acidente ocorreu na manhã desta segunda-feira (18).

De acordo com o Samu, o idoso sofreu um traumatismo cranioencefálico grave e precisou ser intubado no local antes de ser levado ao hospital. Segundo

a assessoria da unidade hospitalar, ele continua respirando com ajuda de aparelhos e segue sob cuidados intensivos.

O motociclista envolvido no acidente não sofreu ferimentos. As circunstâncias da colisão não foram detalhadas.



Polícia Militar Rodoviária apreende pasta base de cocaína avaliada em R\$ 240 mil em Francisco Sá

ÉLID NORONHA

A Polícia Militar Rodoviária apreendeu duas barras de pasta base de cocaína, avaliadas em R\$ 240 mil, durante uma operação na MGC-122, em Francisco Sá, na madrugada desta terça-feira (19). Dois homens, de 42 e 31 anos, foram presos em flagrante. A abordagem ocorreu quando

um veículo foi parado para fiscalização. Durante a ação, os policiais notaram que o passageiro tentava esconder algo no carro, o que levantou suspeitas. Após uma busca detalhada, foram encontradas as duas barras de pasta base de cocaína, dois celulares, R\$ 29 em dinheiro e uma nota de 1 dólar.

Os suspeitos admitiram que

transportavam a droga de Montes Claros para ser comercializada em Jaíba, mas não souberam informar a origem do entorpecente.

Todo o material apreendido, incluindo o veículo utilizado no transporte, foi encaminhado à delegacia da Polícia Civil em Montes Claros, onde os suspeitos estão à disposição da Justiça.

JANAÚBA

Assalto em casa de idosa leva à apreensão de armas, drogas e objetos roubados

ÉLID NORONHA

Um assalto à residência de uma idosa, de 72 anos, no bairro Esplanada, em Janaúba, resultou na prisão de três suspeitos e na apreensão de armas, drogas, munições e itens roubados de outra residência. A operação foi finalizada nesta terça-feira (19).

A Polícia Militar informou que o crime ocorreu na noite da última segunda-feira (18). O filho da idosa, que é policial, relatou ter encontrado um dos criminosos armado dentro da sala. Ao perceber que ele era militar, o suspeito fugiu pela porta da cozinha, pulou o muro e subiu na moto de um

comparsa, que o aguardava do lado de fora. Um celular foi levado durante o assalto.

Durante as buscas, os policiais identificaram uma moto compatível com a utilizada no crime. Após perseguição, o condutor caiu e foi abordado. Com ele, foram encontrados uma arma de fogo e o celular roubado. O jovem, de 16 anos, revelou a identidade do comparsa, que havia invadido a casa, e admitiu que a moto utilizada era furtada.

Seguindo as investigações, a PM recebeu informações de que o comparsa estava envolvido em outro roubo e que objetos levados nesta ação

estariam em uma casa no bairro Dona Lindu. No local, os militares encontraram um revólver com munições, drogas, e itens roubados de uma residência no bairro Rio Novo, incluindo uma mochila, um capacete, um perfume e uma caixa de som.

Dois homens, de 33 e 20 anos, foram encontrados no imóvel. Um deles alegou ter adquirido o revólver para defesa pessoal, mas foi preso por porte ilegal de arma. O outro negou envolvimento nos crimes, mas foi preso por receptação.

Os bens roubados foram devolvidos às vítimas, e o caso foi encaminhado à Polícia Civil para investigação.



Documentário “Vapores do São Francisco” é lançado em Januária, na próxima quinta-feira (21/11)

O filme, com direção de Dêniston Diamantino, é a segunda parte da trilogia “Navegantes do Velho Chico”

Januária recebe, na próxima quinta-feira (21/11), o lançamento do documentário “Vapores do São Francisco”. O filme, com direção de Dêniston Diamantino, é a segunda parte da trilogia “Navegantes do Velho Chico”, que teve, como primeiro episódio, o premiado filme “Remeiros do São Francisco”. O lançamento acontece no auditório da Superintendência Regional de Ensino (SRE), a partir das 19h, com entrada gratuita.

O documentário resgata a história das antigas embarcações que, por muito tempo, foram o principal meio de transporte que uniu o povo barranqueiro, navegando entre Pirapora/MG, até Juazeiro, na Bahia. Por meio de depoimentos, fotografias e ricos acervos históricos, o filme relembra os inesquecíveis vapores que transportavam

toneladas de cargas e gente, sendo responsáveis pela integração cultural e econômica de todo o Vale Sanfranciscano.

O diretor, Dêniston Diamantino, enfatiza que o documentário é um convite a refletir sobre a nossa história e a importância da navegação no Rio São Francisco, que há muito tempo, deixou de existir. “A navegação no São Francisco foi muito intensa na primeira parte do século XX, quando o rio era o principal meio de transporte e de integração do povo barranqueiro. A chegada dos vapores era motivo de muita espera, de pessoas, correspondências e diversas mercadorias. Para muitos, os vapores também eram sinônimo de sonhos, de oportunidade de uma vida melhor”, destaca o diretor. “O filme promete emocionar o público, especialmente o povo

januarense, que guarda grandes memórias dos vapores”, completa.

O documentário “Vapores do São Francisco” tem trilha sonora original desenvolvida pelo músico januarense Rodrigo Freitas, e tem como tema final a música “Saudade do Vapor”, composição de Vavá Cunha e gravação de Geraldo Azevedo. O filme foi realizado com recursos da Lei Paulo Gustavo e viabilizado por meio da Prefeitura Municipal de Januária.

Lançamento do documentário “Vapores do São Francisco”

Dia 21 de novembro (quinta-feira), às 19h

Local: Auditório da Superintendência Regional de Ensino (SRE) – Av. Mal. Deodoro da Fonseca, 130, Centro – Januária/MG
Entrada gratuita



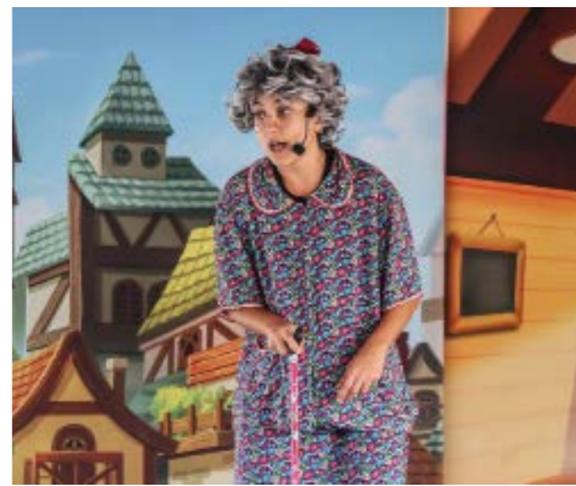
Teatro e distribuição de gibis contagiaram e estimularam a prevenção na Rede Municipal de Ensino

Na última semana, foi proporcionado aos alunos, da Rede Municipal de Ensino de Pirapora, um momento de mais conhecimento para a devida conscientização sobre várias temáticas, como meio ambiente, saúde e ética. Com o respaldo da Secretaria de Educação (SEMED), o Projeto “O Plano Infalível do Super Mosquito” encantou e contagiou mais de 2.000 alunos, que foram orientados sobre como garantir a prevenção de doenças transmitidas por mosquitos.

Entre os dias 11 e 14 de novembro, a atração esteve nas Escolas Municipais Dr. Otávio V. Machado, Coeli Ribas, Geny Hatem e Dona Cândida, quando foram apresenta-

dos, por meio do teatro e da distribuição de gibis, conteúdos educativos para mais esclarecimentos sobre as doenças transmitidas pelo Aedes Aegypti e outros mosquitos: Dengue, Zika, Chikungunya, Febre Amarela, Malária, Doença de Chagas, entre outras.

De acordo com a SEMED, a parceria com IOS Empreendimentos Culturais (produtora que é patrocinada pela Minasligas e amparada pela Lei de Incentivo à Cultura) é um mecanismo para mais autonomia das crianças como conscientizadores nas comunidades escolares, no combate aos focos dos mosquitos e na educação ambiental, bem como no bem-estar social.



História, resistência e cultura negra são foco das novas audiosséries brasileiras

No dia de Zumbi dos Palmares, a Audible lança duas produções em áudio: “Angola Janga”, a adaptação da premiada HQ de Marcelo D’Saete e produzida pela Ashé Ventures, e “Chumbo e Soul”, pela Rádio Novelo

A partir de 20 de novembro, Dia Nacional de Zumbi dos Palmares e Consciência Negra, a Audible, criadora e distribuidora líder de entretenimento em áudio de alta qualidade, disponibiliza em seu catálogo duas novas produções originais sobre temas essenciais para a compreensão da história e da realidade da população negra no Brasil. “Angola Janga”, a premiada história em quadrinhos brasileira sobre o Quilombo dos Palmares, de Marcelo D’Saete, foi adaptada para o

formato de audiossérie Audible Original com narração e interpretação do ator Luis Miranda e um elenco numeroso. O título é o primeiro a ser lançado como parte do acordo global de exclusividade de vários projetos da Audible com a Ashé Ventures, produtora fundada por Viola Davis, Julius Tennon e Maurício Mota, focada no soft power brasileiro através da diáspora africana. “Chumbo & Soul”, produzida pela Rádio Novelo, retrata a experiência dos afrodescendentes durante a ditadura militar no país e tem como um dos focos centrais a cultura dos bailes black da época. Ambos os conteúdos passam a compor o catálogo para assinantes da Audible no Brasil.

Para trazer para o áudio a história épica de Zumbi dos Palmares contada em “Angola Janga”, foi escalado um elenco de dezenove atores, incluindo o protagonista Leandro Villa, como Soares; Murilo Sampaio como Zumbi e Vaneza Francisca atuando como Dandara. O ator Luis Mi-

randa é o narrador principal desta audiossérie, além de interpretar os personagens Exu e Faraji, atuando como um griô, ou seja, aquele que na África Ocidental tem por vocação preservar e transmitir as histórias, conhecimentos e canções do seu povo. A narrativa destaca personalidades reais que lutaram contra o apagamento da história da pretitude brasileira. Os roteiristas que assinam o projeto são Paulo Duarte, Gautier Lee e André Emídio. Guilherme Pinheiro é o produtor executivo pela Ampère e MM Izidoro, o diretor.

Já “Chumbo & Soul” traz a perspectiva da população negra sobre o período da ditadura militar no Brasil, retratando a repressão à liberdade, movimento, cultura e música negra, como o soul, contribuindo para a construção de um novo imaginário sobre esse período. O criador e narrador desta audiossérie é o jornalista Gilberto Porcidonio, cuja família é a espinha dorsal que conduz essa emocionante história. As pesquisas e entrevistas realizadas por Mariana Moreira, Flávia Vieira e André Emídio tornaram possível o resgate da memória que apresenta a resistên-

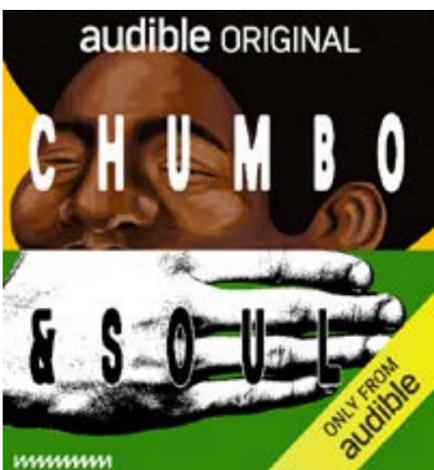
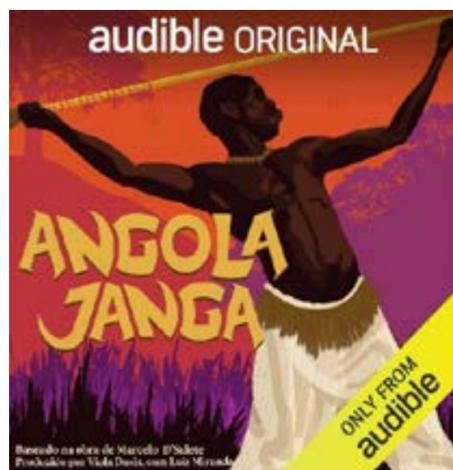
cia do soul, um som que ainda faz dançar e é responsável pela construção da herança musical do país. Coordenação editorial e de roteiro são de Flávia Vieira e Flora Thomson-DeVeaux, com a consultoria de Paula Scarpin, Rafael Spínola, Aurélio Aragão e Lucas Pedretti. A produção executiva é de Guilherme Alpendre e Marcela Casaca.

“A Audible tem no catálogo incontáveis audiolivros que abordam as questões raciais do Brasil, mas “Angola Janga” e “Chumbo & Soul”, assim como o recém-lançado “Apartheid Tropical”, se destacam pelos roteiros desenhados já pensando no áudio, com forte presença de efeitos sonoros e design de sons, o que torna os conteúdos ainda mais imersivos, uma marca registrada das produções com o selo Audible Original. Além disso, todos esses projetos refletem a representatividade não somente na temática, mas em toda a cadeia criativa, com roteiristas, produtores e criadores negros”, afirma Adriana Alcântara, diretora-geral da Audible no Brasil. Outras dicas de escuta para o Dia Nacional de Zumbi dos Palmares e Consciência Negra na Audible:

Em “Por que Mudei?”, criado por Lázaro Ramos, o episódio sete retrata a temática racial, a autoaceitação do cabelo afro por meio do processo de transição capilar e como essa transformação estética pode ser também um posicionamento político.

“Apartheid Tropical”, de Thiago André, criador do podcast História Preta, investiga a segregação racial velada no país e arquitetada por mecanismos políticos que se perpetuam desde a abolição da escravidão até o momento atual. Em oito episódios, o criador se aprofunda em temas como “o que é ser negro no Brasil” e “o impacto do racismo estrutural” nos dias de hoje.

O catálogo da Audible também oferece diversos audiolivros que retratam a temática racial, como Úrsula, de Maria Firmina dos Reis, a primeira romancista negra reconhecida no país, com narração da atriz Erika Januza; Casa de Avenária - Osasco, escrita por Carolina Maria de Jesus; Palmares de Zumbi, narrada pelo ator Alexandre Rodrigues, além de Torto Arado, escrito por Itamar Vieira Jr. e narrado pela consagrada atriz Zezé Motta.



RESUMO DE Novelas

MANIA VOCE

Luma diz a Mavi que não sabe o paradeiro de Rudá. Nahum repreende Mavi. Iarlei aceita o emprego de recepcionista que Hugo lhe oferece no resort. Leidi avisa que a mãe de Evelyn está para chegar. Rudá e Viola se reencontram.



Roxelle termina o namoro com Chico. João leva Jin à Viação Formosa. Rosana se prepara para a gravação do comercial de TV sobre a campanha da Viação Formosa. Min-Ji deixa um recado para Jin com Roxelle. Edson pede que João deixe de ser o mentor de Nando para agradecer Rosana.

Cida tenta acalmar Madalena, que se desespera com seu prejuízo. Osmar lamenta sua atitude com a sobrinha. Cacá enfrenta Roxelle. Tereza mente para Doralice. Violeta avisa a Cacá e João que Gerson Barros pode querer enfrentá-los. Tati parabeniza Osmar por compensar a família que cancelou o negócio com Madalena.

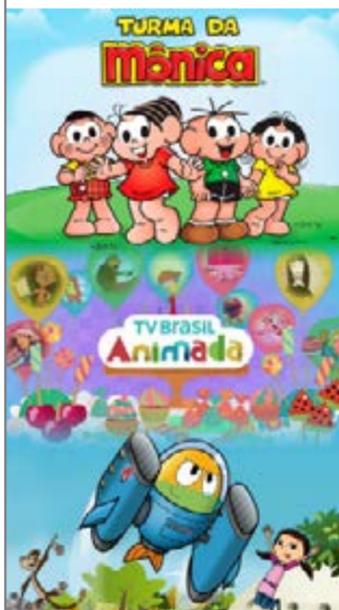
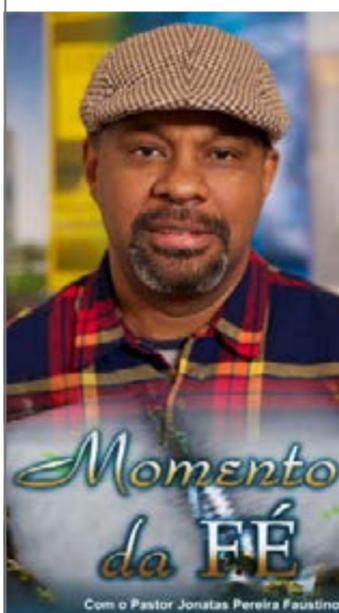
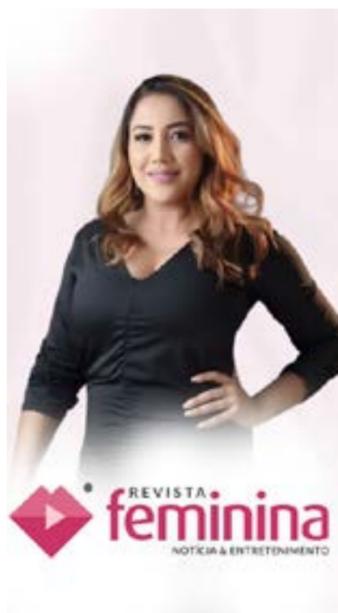


Nelson briga com Anita por sua participação no programa de Alfredo. Clarice afirma a Zélia que não aceitará mais a ajuda financeira de Juliano para a Magnifique. Alfredo oferece um emprego para Anita em seu programa. Beatriz não gosta da proposta para a campanha publicitária da Perfumaria Carioca.

Beatriz é contratada como nova garota-propaganda da Perfumaria Carioca. Bia arma um escândalo, e Juliano a leva para casa. Marlene repreende Carlito por vender o motor de sua geladeira para quitar a dívida com Topete. Ana Maria termina o namoro com Carlito.

PROGRAMAÇÃO

TV GAZETA



Zero doce, nada de churrasco e whey com banana: além dos ovos, Virgínia Fonseca emagreceu 20 kg com essa dieta polêmica

Virgínia Fonseca, com 20 kg a menos desde o nascimento de José Leonardo, já deu detalhes de sua dieta, que tem causado polêmica na web. Aos detalhes!

O que Virgínia Fonseca come na dieta que a fez perder 20 kg? De ovos a whey com banana, saiba o cardápio que da influenciadora

Quase 3 meses após o nascimento de José Leonardo, Virgínia Fonseca já emagreceu 20 kg

Emagrecimento de Virgínia Fonseca interferiu em seu corpo, especialmente na barriga extremamente definida

Para perder tanto peso, Virgínia Fonseca tem se dedicado a muitos exercícios físicos e uma alimentação super regrada

O que marcou a dieta de Virgínia Fonseca foram os ovos: ao todo, a influenciadora consome dezenas deles por dia

Virgínia Fonseca, atualmente a maior influenciadora do Brasil, já perdeu 20 kg desde o nascimento de José Leonardo, seu terceiro filho, há quase 3 meses. E o segredo para tanta mudança em seu corpo engloba alguns fatores, desde alguns procedimentos estéticos para acabar com a flacidez até sua tão comentada - e polêmica - dieta.

Já com uma barriga trincada que é o sonho de consumo de muita gente, Virgínia não esconde em suas redes sociais o fato de seguir religiosamente uma dieta repleta de ovos: só no café da manhã são 10 deles, 9 somente com a clara e um inteiro, quantidade que se repete no jantar. Ao longo do dia, outras unidades sem a gema também são consumidos.

Mas, além dos ovos, a esposa de Zé Felipe tem outros truques para manter o corpo na pós-gestação. Em entrevista ao colunista Leo Dias, Virgínia revelou que algumas de suas restrições neste período incluem o açúcar, que também não faz parte da alimentação de Gisele Bündchen. Outros exageros também ficam de fora, então aquele churrasco delicioso não tem chance no seu cardápio.

"Eu fechei a boca. Quando fui para a maternidade já cortei doce, então não estou comendo nada de doce", revelou a influenciadora que, para matar a vontade de comer doces, aposta em uma mistura proteica: "Quando fico com vontade como uma banana com whey para dar aquela disfarçada e me alimento bem melhor".

Ovos e arroz integral: o que está no cardápio de Virgínia Fonseca
Ainda durante a entrevista com o colunista Leo Dias, Virgínia Fonseca, cujas filhas roubaram a cena no aniversário de Mavi, filha de Neymar, revelou alguns detalhes de seu cardápio diário, que começa logo cedo, depois de um bom aeróbico para queimar gorduras:

"De manhã como ovo, ao meio-dia como arroz integral e, à noite, evito carboidrato. Quando estou em casa tento comer às 18h ou 19h e aí só no outro dia. Faço o aeróbico em jejum e, depois, por volta das 9h, (me alimento novamente)", revelou a apresentadora do 'Sabadou'.

Para completar a perda de gordura e peso, Virgínia tem se dedicado aos exercícios físicos desde que o período de resguardo da cesariana terminou. Desde então, todos os dias ela se compromete a treinar na academia de sua mansão, ou onde quer que esteja, inclusive no exterior.



COPA SUL-AMERICANA

Racing x Cruzeiro: contagem regressiva para final vira atração para torcedores em Assunção

Racing e Cruzeiro disputam a final da Sul-Americana no sábado (23/11), a partir das 17h, na Nueva Olla, em Assunção, no Paraguai

Assunção recebeu em 24 de outubro dois cronômetros que indicam quanto tempo falta para a final da Copa Sul-Americana, entre Cruzeiro e Racing, da Argentina. A Conmebol instalou um dos aparatos na entrada do shopping Paseo La Galería, ponto de grande circulação de pessoas na capital paraguaia. O centro comercial fica localizado entre a rua Capitán Herminio Maldonado e a avenida Santa Teresa. Qualquer pessoa que passar pelo local pode tirar fotos com o cronômetro e a logo do torneio continental.

No cronômetro está escrito "Asu", que é o diminutivo usado para se referir à cidade sede da decisão, além do slogan oficial da Sul-Americana: "La Gran Conquista (A Grande Conquista em português)." O segundo totem está instalado

na Avenida Costanera de Assunção, à beira do Rio Paraguai. Lá, será realizada uma fan fest para torcedores brasileiros e argentinos nas três noites que antecedem a final.

Cruzeiro enfrenta o Racing na final da Sul-Americana

Racing e Cruzeiro disputam o título no sábado (13/11), a partir das 17h, no Estádio General Pablo Rojas (La Nueva Olla), casa do Cerro Porteño em Assunção. Antes do confronto com os argentinos, a Raposa ainda tem um compromisso pela 34ª rodada do Campeonato Brasileiro. O Cruzeiro enfrenta o Corinthians nesta quarta-feira, às 11h, na Neo Química Arena, em São Paulo. A expectativa é de que o técnico Fernando Diniz escale apenas reservas diante do Timão. (No Ataque)



ATLÉTICO

Atlético: Milito explica relação sentimental do clube do coração com a Libertadores

Milito terá a chance de conquistar a Libertadores como treinador do Galo, em final disputada em seu país natal



Técnico do Atlético, Gabriel Milito foi formado nas categorias de base do Independiente-ARG, o maior campeão da história da Copa Libertadores, com sete títulos (1964, 1965, 1972, 1973, 1974, 1975 e 1984). Em entrevista à Conmebol, o treinador argentino disse que tem o sonho de conquistar a principal competição de clubes da América do Sul. "Nasci no Independiente, o Rei de Copas, o time mais vencedor da história da Copa Libertadores. Meu caso particular: fui para a Europa muito cedo, então não pude jogar a Copa Libertadores pelo Independiente. Também não joguei como jogador, porque minha carreira foi desenvolvida mais tempo na Europa do que aqui na América", iniciou.

"Cresci no Independiente, meu avô me levou para o campo do Independiente desde muito jovem. Cresci naquele clube, o tempo todo com isso de que o Independiente é o Rei de Copas. Nos últimos anos, sendo o Rei de Copas, os paradoxos que o futebol tem, ele não disputou a Copa Libertadores.

Mas a história está aí, tudo que conquistou, isso é negável, não está apagado, vai ficar para sempre. Mas sim, minha formação foi no Independiente, claro que sempre com a Copa Libertadores em qualquer corredor do clube. Então, para mim como jogador sempre foi um sonho poder jogar a Copa Libertadores, o que não aconteceu comigo", acrescentou. Milito terá a chance de conquistar a Libertadores como treinador do Galo, em final disputada em seu país natal.

Atlético e Botafogo disputam o troféu da competição em 30 de novembro (sábado), no Monumental de Núñez, na Argentina. O time mineiro busca o bicampeonato do torneio. Já o Botafogo tenta a conquista inédita do campeonato. "Agora que sou treinador, sempre me vem à cabeça o Independiente porque é o meu clube. E a relação do Independiente com a Copa Libertadores é muito forte e cresci nesse clube. Então, de alguma forma, adoraria poder vencer, para o Atlético, claro, e também poder sentir este sabor tão especial de poder levantar essa taça", disse Milito. (No Ataque)

AMÉRICA

Sem acesso, América demite Lisca antes do fim da Série B

A uma rodada do fim da Série B do Campeonato brasileiro, o treinador e o assistente Márcio Hahn foram desligados do clube

O América anunciou, nesta terça-feira (19/11), a demissão do técnico Lisca. A uma rodada do fim da Série B do Campeonato brasileiro, o treinador e o assistente Márcio Hahn foram desligados do clube em comum acordo. Em nota, o América ressaltou que havia um acerto interno entre as partes para a renovação contratual, caso o time garantisse o acesso à Série A. Contudo, o Coelho ficou distante do sonho de subir e chegou à 37ª rodada sem chances de promoção.

O América ainda esclareceu que o treinador não foi desligado antes por causa do confronto diante do Ceará, nessa segunda-feira (18/11). Isso porque o Vozão ainda briga pelo acesso e a partida seria decisiva. O alviverde perdeu para o alvinegro por 1 a 0, no Castelão. Diogo Giacomini comandará o time na última rodada do Brasileiro. O América enfrenta o Brusque, no domingo (24/11), às 18h30, no Independência.

Lisca chegou ao América no fim de agosto, com a difícil missão

de recuperar a boa fase do time, que havia se distanciado do G4 da Série B. Em 14 jogos à frente do Coelho, foram seis vitórias, dois empates e seis derrotas – aproveitamento de 47%. O comandante deixa o alviverde em nono lugar, com 55 pontos, já sem chance de acesso à Série A. Na passagem anterior de Lisca, em 2020, o América conquistou o acesso à elite do Brasileiro ao terminar a Série B em segundo lugar, com 73 pontos – abaixo da Chapecoense no saldo de gols. (No Ataque)





EM RECENTE RECEPÇÃO fotografei meus queridos e belos afilhados de casamento Ana Elisa Marcondes e Wilson Parrela. Estão vibrando pois o filhão Rodrigo saiu vitorioso no vestibular de medicina da FipMoc.



NUM EVENTO NA SEMANA PASSADA encontro de três grandes montes-clarense: Wagner Gomes, o prefeito eleito Guilherme Guimarães e Luiz Antônio Athayde Vascincy



NO DEBUT DE MEL NARCISO ALVARENGA fotografei o renomado advogado Ciro Soares, considerado um dos melhores do País com a esposa Lara e o Procurador da Justiça Jarbas Soares com a esposa Christiana.



CAMPEÕES: Depois de ter feito um trabalho dos mais brilhantes como Presidente do Sindicato Rural de Janauba, Bionício Antunes foi eleito vice Prefeito. Seu filho João Marcelo que tem tudo para ocupar a cadeira de Prefeito desta progressista na cidade, está como vice Presidente do forte Sindicato e herdou a visão e o dinamismo do pai, pois é um dos mais fortes agricultores das Minas Gerais e é um homem super carismático e querido por todos



INÊS MIRANDA com Reinaldo e Vanessa Freitas Pádua e Marina Pádua.



Aplausos e mais aplausos para Herbert Alcântara que foi reeleito Presidente da OAB. Na foto com a esposa Mariana



COM MEUS QUERIDOS Brenda Teixeira, Samantha e Sterphanie Paulino e os "tesouros" de Vovó Miro, Theo e Maria Alice



FAMÍLIA QUERIDA E EXEMPLAR: Aluísio e Jane Fleury Teixeira com os filhos João, Silvinha e Pedro.



POR VÁRIAS DÉCADAS faço todos anos minhas campanhas filantrópicas como estão vendo nesta foto antiga entregando cesta básica para os irmãos carentes. Agora já estou a mil na CAMPANHA DO NATAL e espero que os amigos me ajudem navalmente enviando um, dois ou mais brinquedos que estarei distribuindo no Natal

FRENTE A FRENTE

APOSENTADORIA

A FILA DE ESPERA POR BENEFÍCIOS no INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) aumentou 33% nos últimos 3 meses, passando de 1,353 milhão de pedidos em junho para 1,798 milhão em setembro, segundo o Beps (Boletim Estatístico da Previdência Social). Do total de pedidos, cerca de 1,5 milhão aguardam análise ou perícia médica pelo INSS, enquanto os demais dependem de documentos que ainda precisam ser enviados pelos segurados.

CLIMA NATALINO

JÁ ESTÁ NA HORA DOS LOJISTAS decorarem seus estabelecimentos com itens natalinos e colocarem fundo musical com as belíssimas músicas. O Shoppings além da decoração poderia também fazerem isso nas galerias. Certamente a partir do primeiro dia de dezembro as ruas e principalmente as praças ganharão muitas luzes. Vamos curtir esta data maravilhosa, mas nunca deixando de lado os irmãos mais humildes.

NENHUM CHAMADO

O PRESIDENTE DA CÂMARA dos Deputados, Arthur Lira (PP-AL), disse nesta 3ª feira (12.nov.2024) que não recebeu "nenhum chamado" do governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) para discutir o pacote para revisar os gastos públicos.

REFINARIA

PRIMEIRA BIORREFINARIA BRASILEIRA: Refinaria Rio-grandense, controlada por Petrobras, Braskem e Grupo Ultra, assinou com a dinamarquesa Topsoe contrato de fornecimento da tecnologia para a unidade; projeto gira em torno de US\$ 1 bilhão.

RÉVEILLON

AQUI EM MOC O RÉVEILLON "CELEBRETION" comandado pelos gêmeos Sérgio e Rogério Athayde deverá superar com uma infraestrutura gigantesca e vários espaços com bandas variadas e tudo na base do open bar. Estou sabendo que um grupo conhecido estará curtindo a neve em Paris na virada do ano. Outros montesclarense estarão no famoso mega evento mais elegante do Sul da Bahia que é o do Hotel Kuaras. É claro que a Prefeitura estará promovendo com show pirotécnico a festa no interlagos. Vamos entrar 2025 com muita esperança de um Brasil melhor e com mais liberdade

VAP VIP

A MUITO QUERIDA E SEMPRE alinhada NORMA BARRAL que foi super festejada terça-feira pelo aniversário. Vida longa para esta amiga maravilhosa.

WILSON E TETÊ CASTRO estiveram curtindo o frio e calor no Chile. Enquanto isso um grupo que estará seguindo para o Japão e China no próximo mês de abril.

O **FEDERAL RESERVE** (Fed, banco central dos EUA) pode reduzir o ritmo esperado de cortes nas taxas de juros em 2025 devido a possíveis adoções de tarifas em produtos importados sob o novo governo do presidente eleito Donald Trump, de acordo com a ex-autoridade do Fed Loretta Mester. As informações são da CNBC.

COM O TRÂNSITO LOUCO no centro da cidade e preços salgados de alguns estacionamentos estão demais, muitos estão deixando seus automóveis na garagem e pedindo UBER.

DONALD TRUMP ANUNCIOU um gabinete repleto de perfis experientes não apenas em suas respectivas áreas de competência, mas também na comunicação pública, uma movimentação que indica sua intenção de lidar com a mídia e opositores de forma assertiva.

VIMOS ONTEM QUASE TODO o comércio funcionando. O Governo precisa saber que o povo quer e deve trabalhar.