

Jornal Panfletus

Jornalismo Verdade

www.jornalpanfletus.com.br

IGC
Imobiliária Genildo Carvalho Ltda.
PJ nº 4732
(31) 3557-2004
99961-3043
98484-9353
Imóveis em Mariana, OP e Região!
Endereço: Av. Manoel Leandro Corrêa, 15 - Loja 9 - Centro - Mariana

Desde agosto de 2001 - Número 1.026 - 24/10/2024 a 31/10/2024 - Dist.Gratuita - Contato: (31)98578-4257 (Ângelo) / (31)98632-8731 (Letícia) / (31) 98880-3046 (Cassiano)

Mariana | Catas Altas | Santa Bárbara | Ouro Preto | Itabirito

@jornalpanfletus /JornalPanfletus

TROFÉU EMPRESARIAL 2024: ARENA IMOBILIÁRIA É ELEITA MELHOR IMOBILIÁRIA DA REGIÃO PELO VOTO POPULAR

Há anos no mercado com um atendimento diferenciado, trazendo sempre novidades no ramo imobiliário



TELE-ENTREGA

De 2ª feira à sábado, de 7h às 23:30h.
Domingos e feriados, de 7h às 17h.

BANDEIRANTES E PADRE VIEGAS
De 2ª feira à sábado, de 8h às 16h.

DROGA REDE

3557-3876 | 3558-6575 | 98733-2455
3558-6937

Av. Getúlio Vargas, 6 - Centro - Mariana/MG

Transforme curiosidade em rendimento.

Sicredi

3557-1240 **98611-2963**

GÁS DULICO



Editorial, por Cassiano Aguilar / Editor Chefe / Jornalista 20.483/MG

TODOS ATINGIDOS: Entenda o julgamento histórico em relação a maior tragédia ambiental das Américas

Tudo isso, antes de completar 10 anos do maior crime ambiental já visto na América Latina.

Começou, na segunda-feira, dia (21/10), o histórico julgamento em Londres do rompimento da barragem do Fundão, no distrito de Bento Rodrigues em Mariana, quase 9 anos depois da tragédia que matou 19 pessoas e atingiu mais 700 mil, destruindo comunidades ao longo da Bacia do Rio Doce, em Minas Gerais e Espírito Santo.

O julgamento ocorre na Justiça inglesa porque a barragem pertencia à empresa Samarco, de controle da brasileira Vale e também da mineradora multinacional inglesa e australiana BHP Billiton. A anglo-australiana é acionista igualitária da Samarco e, portanto, responde judicialmente pelo episódio.

Esta é uma das maiores ações coletivas da história sobre uma das maiores tragédias da história recente do nosso país

O julgamento busca a reparação de 620 mil brasileiros, 46 cidades e 1,5 mil empresas afetadas no Brasil pelos 40 milhões de metros cúbicos de rejeitos de minério que vazaram da barragem, que rompeu em novembro de 2015.

Entre as vítimas atingidas que figuram no processo, estão 23 mil indígenas e quilombolas, e entre as empresas estão também autarquias e instituições religiosas.

Para tanto, a ação, que ocorre fora da jurisdição do Brasil, tem previsão para durar mais de quatro meses: até março de 2025. Por fim, se condenada, a mineradora multinacional BHP terá que arcar com R\$ 248 bilhões em indenizações, a metade dos gastos que terá que arcar também a mineradora brasileira Vale.

Ademais, a ação coletiva foi ingressada pelo escritório internacional Pogust Goodhead em 2018. Ao longo destes anos, os advogados da mineradora internacional tentavam impedir que o processo tramitasse no Reino Unido. Em algumas vitórias da BHP, a mineradora quase conseguiu a extinção da ação.

Mas um dispositivo da Justiça inglesa protegeu as vítimas do Brasil, fazendo com que a ação se mantivesse: a classificação de que o arquivamento do caso seria uma "grande injustiça".

Paralelamente ao julgamento em Londres, no Brasil alguns andamentos dos processos do caso poderiam interferir, como a previsão de um acordo que deve ser fechado, ainda neste mês, entre os estados de Minas, Espírito Santo e a União, para compensar mais de R\$ 160 bilhões com as mineradoras, além da extinção da Fundação Renova, criada para representar os interesses das mineradoras além de reparar e compensar os danos após o trágico rompimento da barragem.

A Fundação foi criada em 2016 em acordo com as autoridades brasileiras e destinou cerca de R\$ 37 bilhões em auxílio financeiro, emergencial e indenizações.

Ademais, de acordo com o escritório internacional que representa as vítimas, ainda que o processo ocorra em Londres, respeitando as leis inglesas, neste caso, a legislação brasileira também será considerada para julgar se a multinacional, ao atuar no Brasil, respeitou a lei nacional.

Portanto, a lei brasileira neste julgamento

inglês será soberana: não para as possíveis penas ou condenações, mas para determinar os tipos de possíveis crimes que a empresa multinacional cometeu.

Contudo, nesta primeira semana, estão previstas a coleta das declarações iniciais, com a argumentação dos advogados de ambos os lados. Dos dias 28 a 14 de novembro, as testemunhas serão interrogadas, incluindo os diretores da BHP e representantes da Samarco.

Pelo caráter da soberania da justiça brasileira no caso, em meados de novembro, especialistas em direito brasileiro serão ouvidos. Já em janeiro, serão consultados especialistas em condições geográficas.

Portanto, a sentença está prevista para 5 de março de 2025. Caso a justiça inglesa decida pela condenação da BHP, a Justiça terá um prazo de mais 3 meses para determinar os valores das indenizações. Tudo isso acontecendo dentro dos 10 anos da maior tragédia ambiental da América Latina. Negligência ou imperícia?

CONVERSANDO COM A CHUVA

Andreia Donadon Leal. Mestre em Literatura e Doutora em Educação. Membro da ALACIB e da Academia Marianense de Letras. Contato: deiadonadon@yahoo.com.br



Caem gotas generosas de lágrimas. Vem o cansaço. O trabalho foi longo e penoso, sem conquista e restituição, com o retrocesso tradicional da exploração feminina no campo profissional; afinal, quem trabalha sem remuneração é vítima de exploração trabalhista ou trabalho análogo à escravidão. Deus recompensa quem morre de trabalhar. Não há mal que prevaleça até o fim dos tempos. Por isso, Deus destruiu Sodoma e Gomorra.

Era tudo no desrespeito... Barulho de gotas da chuva caem no chão de cimento. Lembra-me pedrinhas miúdas que eu jogava no rio na época da infância; elas deslizavam fazendo zigue-zague fazendo círculos nas águas que se abriam. Que espetáculo divino! Pai me ensinou estas brincadeiras que deixavam a gente feliz. E este barulho repicado da chuva batendo no chão de cimento, me remeteu a tempos de ouro.

A gente não percebe que o tempo passa feito tornado suave sem levantar poeira, sem fazer barulho, sem estragar nossos muros internos e externos. Eu não vi o tempo passar, o tempo correr rápido demais e, de

repente, meus pais foram embora. Eu já sabia que eles iriam, mas não tão de repente; um sem aviso prévio, outro com aviso durante anos, aos pouquinhos. E tudo passa. De tempos em tempos, você sai de casa, casa-se ou fica solteiro mas em outra casa; abrem-se convívios com outras pessoas.

Nascem pessoas, morrem pessoas; e não tão depressa, um a um vai mudando de rumo, de cidade, de grupos, de planejamentos. E nem mais do que de repente, entram outras pessoas no círculo do convívio. Seus pais foram para outro plano; os encontros com os irmãos tornam-se raros, pois a vida é assim mesmo. Se não esquenta, esfria. Se ninguém convida para um café ou almoço, está tudo na mais perfeita ordem. Os planos não são os mesmos. Os afetos familiares continuam incrustados, mas as prioridades não são as mesmas. Mesmo de madrugada, a rodovia tem sempre um carro indo e vindo.

A poça da chuva se mistura com o toque do pneu no asfalto. E de repente, já não escuto o barulho. Sinto cheiro da chuva. Um friozinho molhado embaça o

vidro da janela do quarto. Penso na minha inutilidade. Trabalhei, levantei bandeiras, chorei por algumas inconsistências. Amanhã, depois da chuva, vou mudar de planos. Quem sabe de casa ou cidade. Vivo num território rodeado de cercas. Cercas de afetos e desafetos; até creio que conheço todos daqui.

Sinto no ar gostos e desgostos. Olhos são portas dos sentimentos alheios. Sinto olhares repletos de afetos, outros enviesados. Sinto, e isto beira ao absurdo, de quem nasceu aqui, e creio piamente, que tem mais direito dos que não nasceram, mas estão aqui há duas, três, quatro ou mais décadas... E quase acredito no discurso que se veste de xenofobia. "Pois, esse povo de fora não tem credibilidade para falar." Veio de fora, acha que é daqui...

Quase, por um triz de pensamento, creio que nem sou daqui; nem sei porque vivo aqui, pois não sou daqui. Devo pertencer a território alheio. Até creio que não invadi. Não, não. Passou da hora de compreendermos que naturalidade não é sinônimo de cidadania. Se estou aqui, vivendo, consumindo, pagando tributos,

tenho direitos garantidos pela lei. Deparo-me com um decreto que me cerceia direitos.

E decreto municipal vale mais do que lei estadual ou federal? E em cada esquina uma voz legítima, de filho legítimo, reclama da falta disto, da falta daquilo, do erro recorrente, do que deveria ser feito, e isto e aquilo, que quase creio que quem aponta os erros deveria consertar tudo que está errado. E paro minha linha de pensamento.

Vivo numa ilha cercada de olhares. Os olhares são as cercas, que bem poderiam abrir novas portas; quem sabe prontos virem poesia? Quem sabe nos unamos numa só voz? Daqueles que nasceram no território e aqueles que vivem no território? Deus não tem naturalidade, é universal! O toque suave da chuva retorna. Converso com a chuva, que caminha sozinha hidratando todos os asfaltos.

PULSÃO DE MORTE

Psicanalista atuante em BH e Mariana; Professor da PUC-Minas e da FUPAC-Mariana; Escritor; Membro da Academia Marianense de Letras; Comentarista semanal da Rádio Itatiaia/BH e Colunista da TV Horizonte; Pós-Doutorado pela Université de Fribourg, na Suíça.



Freud formulou a ideia da pulsão de morte a partir de suas observações sobre comportamentos repetitivos e destrutivos em seus pacientes, especialmente no que diz respeito à "compulsão à reprodução". Ele notou que alguns indivíduos, ao invés de buscarem prazer ou evitarem o sofrimento — como sua teoria anterior do princípio do prazer sugeria —, repetiram experiências dolorosas e traumáticas, mesmo quando isso lhes causava angústia. Esse comportamento parecia contradizer a lógica psíquica de buscar prazer e evitar a dor.

A pulsão de morte, para Freud, é uma força que envelhece em silêncio, movendo o indivíduo em direção à dissolução. Essa pulsão se manifesta de maneiras diversas e complexas. No nível individual, ela pode se expressar em comportamentos autodestrutivos, como tendências suicidas, automutilação ou envolvimento em

situações repetitivas de fracasso ou sofrimento. Freud também observou que a pulsão de morte poderia ser dirigida para fora, contra os outros, resultando em agressividade, violência ou destruição. A violência entre indivíduos seria, então, uma expressão dessa força destrutiva.

A compulsão, uma característica central que Freud analisa em sua introdução ao conceito de pulsão de morte, revela como o inconsciente não está apenas em busca de prazer, mas também pode ser motivado por essa força de destruição. Pacientes que revivem traumas ou repetem padrões dolorosos, em vez de evitá-los, estão sob a influência de Thanatos. Freud concebeu a pulsão de morte como uma das forças mais primitivas da psique humana, e ela funciona de forma dialética com a pulsão de vida.

Essa dualidade entre as pulsões de vida e de morte

também se reflete na dinâmica da civilização e da cultura. Freud argumenta que a civilização é construída sobre um esforço contínuo para reprimir ou sublimar as pulsões destrutivas. A sublimação, um processo pelo qual as energias da pulsão de morte são desviadas para atividades culturalmente aceitas, como a arte ou o trabalho, é uma tentativa de canalizar essa força em algo construtivo. No entanto, a pulsão de morte nunca é completamente controlada, e ela frequentemente encontra outras formas de expressão, seja através da agressividade interpessoal, seja através de eventos destrutivos em grande medida.

Freud também relaciona a pulsão de morte a uma visão mais ampla do ser humano, onde a tensão entre criação e destruição, vida e morte, é intrínseca à própria existência. Para ele, a vida psíquica é caracterizada por essa luta entre forças que querem preservar a vida e forças que

trabalham para dissolvê-la. Em última análise, o conceito de pulsão de morte ampliou significativamente a compreensão freudiana da mente humana. Freud desafiou uma visão simplista de que o comportamento humano é guiado apenas pela busca do prazer e evitação da dor.

Assim, a pulsão de morte é um conceito fundamental para entender a dualidade do comportamento humano. Ela não apenas ilumina os aspectos destrutivos da psique individual, mas também lança luz sobre a natureza das tensões sociais e culturais que envolvem a agressividade, o conflito e a luta pelo poder. Embora seja uma das ideias mais desafiadoras de Freud, o conceito de Thanatos continua a ser atual.

Jornal Panfletu's LTDA

Expediente

Entre em contato com o Jornal Panfletu's

- Cassiano Aguilar – Jornalista Responsável 20483/MG – (31) 98880-3046
- Leticia Aguilar – Designer e Diretora Administrativa (31) 98632-8731
- Ângelo Serafim – Diretor Fundador / Comercial (31) 98578-4257

- Av Manoel Leandro Corrêa - 347 B - Centro - Mariana - MG
- CNPJ:21.544.370/0001-60 - Fundado em 01/08/2001
- Contabilidade: CONTAD CONTABILIDADE

"O jornal Panfletu's isenta-se de matérias devidamente assinadas"

Impressão:

O TEMPO
Serviços Gráficos

SORVETE, GELEIA E LICOR NA FESTA DA JABUTICABA: Ouro Preto se prepara para 32ª edição da tradicional festa em Cachoeira do Campo

São três dias com shows, manifestações culturais e stands com bebidas e comidas que valorizam a jabuticaba de Cachoeira do Campo, distrito de Ouro Preto.

A 32ª Festa da Jabuticaba está confirmada para acontecer entre os dias 08 e 10 de novembro de 2024, na Praça Filipe dos Santos, em Cachoeira do Campo, distrito de Ouro Preto, a 80 km de Belo Horizonte. O evento terá shows, stands com bebidas e comidas que valorizam a jabuticaba como ingrediente, além de manifestações culturais e oficinas de gastronomia. As atividades são gratuitas e abertas ao público geral.

Promovida pelo Lions Club de Cachoeira do Campo, a tradicional Festa da Jabuticaba é um evento importante para a comunidade. Ela serve como uma vitrine para os produtos desenvolvidos pelos produtores regionais, que inclui a venda da fruta in natura e produtos derivados, como geleias, licores, sorvetes, vinhos e molhos. O evento ainda tem palcos com bandas locais e regionais com estilos adequados à proposta de público e bandas de músicas centenárias executando dobrados em cortejos em volta da Matriz.

Desde a edição de 2022, a festa assumiu novo formato. Os pratos nas barracas de alimentação têm de usar um produto vindo da jabuticaba no preparo, e isso, segundo os realizadores, contribui para a descoberta de potências das frutas e o incentivo à presença dela em pratos dos restaurantes. Um grande destaque é a cozinha show com chefs importantes do cenário da cozinha de Minas.

O evento acontece na Praça Filipe dos Santos. Quem passa pela praça pode não imaginar o valor histórico ali presente com a simplicidade do local; porém, possui uma das mais antigas Igrejas Barrocas do Brasil, um casarão do século



XVIII, a sede da 2ª banda civil mais antiga do Estado de Minas Gerais em trabalhos ininterruptos, um armazém com cerca de 200 anos de história. Tudo isso reunido em uma praça que foi palco de uma guerra e da condenação do líder do movimento que é considerado o embrião da Inconfidência Mineira.

A programação completa da festa, que inclui detalhes sobre as atrações e novidades deste ano, será divulgada em breve. A Festa da Jabuticaba é uma realização do Lions Club de Cachoeira do Campo e Prefeitura de Ouro Preto, com apoio da Sicredi, BS, Mirante do Espinhaço, Neo Minerais e RLR Transportes. Mais informações no site:

www.festadajabuticaba.com.br

Jabuticaba, a Pérola Negra da diversificação

econômica de Ouro Preto

A jabuticaba, conhecida como “Pérola Negra” possui um grande valor econômico e cultural. Com suas propriedades nutritivas e seus múltiplos usos, ela é uma verdadeira joia para a região dos Inconfidentes. Agora, essa rica produção poderá alcançar ainda mais destaque em todo o país, graças ao novo projeto intitulado “Jabuticaba Ouro Preto – A Pérola Negra para o Desenvolvimento Produtivo e Econômico Local”, que visa fortalecer a jabuticaba como um produto internacional, transformando-a em um símbolo econômico para a região de Ouro Preto. O Projeto Pérola Negra busca fortalecer a cadeia produtiva local, promovendo a organização dos produtores e incentivando o empreendedorismo. O objetivo central do projeto é transformar a

região em um Arranjo Produtivo Local (APL), o que significa que a jabuticaba poderá se tornar um símbolo de identidade e desenvolvimento para Cachoeira do Campo e adjacências, alcançando ainda o selo de Indicação Geográfica (IG).

"É importante frisar que ao integrar a IG e o APL na Festa da Jabuticaba, nós fomentamos o impacto do evento, promovendo a economia local e ampliando o alcance cultural e turístico de Cachoeira do Campo. Além disso, o APL ajudou a organizar e mobilizar os produtores da Jabuticaba para participarem da festa, promovendo não apenas a fruta, mas também produtos de inovação, derivados, como licores, doces e vinhos. O APL também facilita o acesso a capacitações e treinamentos para melhorar a qualidade dos produtos e fortalecer a comercialização durante o evento", explica Saulo Filardi, do Lions Club de Cachoeira do Campo.

Pérola Negra é um dos projetos em destaque aprovados pelo Conselho de Desenvolvimento Econômico de Ouro Preto (CONDES), com governança da Agência de Desenvolvimento Econômico e Social de Ouro Preto (ADOP) e Secretaria de Desenvolvimento Econômico de Ouro Preto, atendendo três eixos do Plano de Apoio à Diversificação Econômica de Ouro Preto (PADE): empreendedorismo, turismo e agropecuária.

Onde: Praça Filipe dos Santos, Cachoeira do Campo - Distrito de Ouro Preto

Quando: De 08 a 10 de novembro de 2024

A NOVA SEDE DA GUARDA CIVIL E CENTRO DE TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO DA DEFESA CIVIL ESTÁ EM SUA FASE FINAL DE CONSTRUÇÃO.

PREFEITURA DE MARIANA, CONSTRUINDO A MARIANA QUE QUEREMOS!

PREFEITURA DE MARIANA

REPRESENTA MARIANA: “A derrota não é o fim, pode ser o começo de uma nova história”

54 medalhas e um prêmio de atleta destaque: Conheça o faixa roxa no jiu jitsu, Jonathan Souza.

Dentro do tatame tudo muda, a atenção é redobrada, a mente fica em alerta e o desejo de vencer ganha destaque. Competitivo, Jonathan contou que seu foco principal é ser campeão mundial, por isso, ele não desperdiça o tempo no tatame, usa cada minuto para ficar preparado para as oportunidades que podem aparecer. “Eu vivo o jiu jitsu, treino pesado para estar pronto o tempo todo”, diz o atleta.

Jonathan Souza é de Guaraciaba (MG), tem 30 anos e mora em Mariana desde 2021. Hoje, é dono da Pastelaria do Bocão e continua construindo a sua vida na cidade. Começou a treinar jiu jitsu em 2016 sem muitas pretensões, por influência de um amigo. Apesar de ter se considerado muito ruim no começo, ele gostou da arte suave, como o jiu jitsu brasileiro é conhecido, desde o primeiro treino.

2023 foi o seu ano de ouro: o atleta conquistou 22 pódios e ganhou o certificado de Destaque do Ano na categoria Atleta no Melhores do Ano – Mariana. Como a cidade não tem muitos campeonatos de jiu jitsu, o faixa roxa costuma viajar para cidades próximas para participar dos campeonatos. Até o momento em que essa matéria foi escrita, o atleta acumula 54 medalhas.

Quando você começou a lutar jiu jitsu? Você gostou do esporte de primeira?

Comecei no final de 2016, através de um amigo. Ele foi a pessoa que mais me incentivou. No começo eu era muito ruim, não levava jeito, tinha dificuldades com a coordenação motora e fazia muita força. Eu gostei de primeira. O jiu jitsu é muito individual, ali é um contra um e eu sou competitivo. No jiu jitsu você pode ser melhor, só depende de você.

Como o Jiu Jitsu mudou sua vida pessoal e profissional?

O esporte foi algo que mudou minha vida totalmente. Antes, eu era sedentário, consumia muito álcool e virava noites. O Jiu Jitsu me deu um rumo. Hoje em dia, só penso nisso. Vivo jiu jitsu. Minha qualidade de vida melhorou 100% e eu sou uma pessoa completamente diferente. Se não fosse o esporte, eu estaria em outro caminho.

Quando você percebeu que esse esporte seria mais do que um hobby para você?

Foi quando eu me mudei para cá. Antes eu estava treinando sem muito foco, mas consegui pequenas conquistas. Então, vi que se eu me dedicasse eu conseguiria alcançar patamares maiores. O primeiro campeonato depois que eu me mudei para cá foi um divisor de águas. Na



Foto: Mychelle Santos / Divulgação

época, eu estava treinando mas era bem complicado.

Precisei trabalhar porque não tinha patrocínio, não tinha nada. Estava trabalhando como motoboy. Vinha treinar, chegava aqui no tatame com o iFood ligado, começava o rola [a sessão de sparring ou treino de luta entre dois praticantes], o iFood tocava e eu aceitava, não tirava o kimono, saía correndo para fazer a entrega. Fazia a entrega, voltava correndo e, se desse, eu treinava mais um pouco.

Tinha dia que eu chegava na academia, colocava o kimono mas o aplicativo de entregas tocava. Eu falei com o professor: “O máximo que der para eu estar aqui, eu vou estar. Se eu chegar aqui e der para fazer um rola, eu vou chegar aqui e fazer um rola”. Faltava patrocínio, então tudo saiu literalmente do meu bolso. Foi aí que percebi que se eu quisesse continuar, teria que focar nisso, senão iria ficar para trás. Foi daí em diante que eu comecei a procurar apoio. O primeiro que eu consegui foi uma academia.

Na verdade, eu já tinha um nutricionista. Ele foi o cara que sempre esteve comigo, me abraçou desde o começo. Foi ele que começou a me induzir. Fiz a preparação para disputar o campeonato Mundial e foi a melhor que já tinha feito na minha vida. Chegando lá, perdi na primeira luta pois estava muito nervoso.

Qual é a sua preparação mental antes das competições?

Antes eu ficava muito nervoso, chegava a ter crises de ansiedade e até vômitos. Mas tive ajuda de um mentor que trabalha com saúde mental e, com o tempo, comecei a focar no que eu fiz para chegar ali, não no que o adversário poderia fazer. Agora, entro no tatame com confiança, sabendo que trabalhei duro para estar ali.

Qual é a lição mais valiosa que o Jiu Jitsu te ensinou?

A derrota não é o fim, pode ser o começo de uma nova história. Quando você perde você está

propício a parar ou a progredir, onde você está não vai te dar resultados. Se você for ver, a derrota te desafia.

Como é sua rotina de treinos atualmente? Você se prepara especificamente para os campeonatos?

Eu treino para a vida, estou sempre pronto. Tenho meu calendário de competições, mas se aparecer algo fora dele, também estou pronto. Eu treino de 4 a 5 vezes por semana o Jiu Jitsu, além de mais 3 ou 4 treinos complementares. Meu foco é estar sempre preparado, porque nunca se sabe quando a próxima oportunidade vai aparecer.

O que você acredita que os atletas de Jiu Jitsu mais precisam para competir em alto nível?

Apoio. É um esporte caro e não dá retorno. Hoje, eu tenho uma bolsa de 30% de um salário mínimo. Isso é o que o Jiu Jitsu me dá. E eu ainda preciso dividir meu tempo com outras coisas, porque viver só do esporte não é uma realidade para mim. Se tivessem mais apoio, acho que muitos atletas poderiam evoluir mais.

Se pudesse falar diretamente com possíveis patrocinadores, o que você diria para convencê-los a não só te apoiar, mas dar suporte aos outros atletas também?

Eu pediria para olharem mais para o esporte, porque ele pode melhorar o mundo. Atletas, em geral, são pessoas que buscam ser melhores, tanto no esporte quanto na vida. O apoio ao esporte pode mudar vidas, tirar crianças do caminho errado, por exemplo. O Brasil tem muito talento, mas sem suporte, é difícil progredir. E não adianta ter só talento, precisa de trabalho duro, e para isso, precisa de apoio.

Como você vê o espaço para o Jiu Jitsu em Mariana?

Olha, não tem muito espaço. Se você chegar na prefeitura e falar de jiu jitsu, nem vão saber do que se trata. Diferentemente do futebol e da bike, por exemplo, que têm mais incentivo. É complicado, mas seguimos tentando mudar essa realidade.

Onde você quer chegar no Jiu Jitsu?

Meu sonho é ser campeão mundial e brasileiro. Esse é o meu foco principal desde o começo. Não importa quando, mas sei que vou ser. Além disso, pretendo abrir minha própria academia no futuro, voltar a estudar e fazer nutrição e educação física. Quero ajudar outros atletas a alcançarem seus objetivos, oferecendo suporte completo, desde a preparação física até a nutrição.

MATRÍCULAS

ABERTAS 2025

A melhor escola
pertinho de você!

Berçário
Educação Infantil!

(31) 983298105

Rua Andre Corsino, 298 - centro - Mariana

@sonekinhakids



SAMARCO CONCLUI NOVOS CURSOS DE QUALIFICAÇÃO de empresários e fornecedores promovido pelo programa Força Local

A iniciativa visa capacitar empreendedores locais e fomentar o desenvolvimento socioeconômico nos territórios onde a empresa atua.

Duas novas turmas, formadas por 53 empreendedores de Minas Gerais e do Espírito Santo, concluíram cursos de qualificação oferecidos pela Samarco, em parceria com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae). A iniciativa visa capacitar empreendedores locais e fomentar o desenvolvimento socioeconômico nos territórios onde a empresa atua.

Ao todo, 30 empreendedores de Minas Gerais e 23 do Espírito Santo participaram do curso Empretec, que tem como objetivo potencializar a capacidade de gerenciamento do próprio negócio, a partir de noções de como desenvolver o comportamento empreendedor, descobrir novas oportunidades de negócio e aumentar a rentabilidade. O curso teve carga horária de 60 horas e foi oferecido de forma gratuita por meio do Força Local.

“A iniciativa está alinhada com o compromisso da Samarco de promover o desenvolvimento da economia local. Com a qualificação, esperamos que o empreendedor local se sinta mais preparado para lidar com os desafios e ampliar seus negócios, gerando emprego e renda”, afirma a coordenadora do programa, Elisângela Toledo.

Francisco de Assis Fernandes Pereira, proprietário da Ótica Via Real, no município de Mariana (MG), foi um dos participantes do curso. “Foi uma experiência transformadora. Durante o Empretec pude vivenciar situações reais que ocorrem na vida de qualquer empresário. Fomos estimulados a sair da zona de conforto, a pensar no negócio como um todo, sair de fora da caixa”, conta Francisco, ao destacar que já está colocando em prática os aprendizados.

Neuciana Mozer Mariano, empresária da Center Panos, de Guarapari (ES), disse que o



aprendizado foi transformador. “O Empretec foi o marco de mudança radical na minha vida pessoal e profissional. Já estou aplicando muito do aprendizado na empresa, principalmente no estabelecimento de metas, planejamento e monitoramento, onde tínhamos dificuldade de atuar”, afirma.

Este é o segundo curso que Neuciana participa pelo programa Força Local da Samarco. Em 2023, ela participou do curso de Marketing, Vendas e Controles Financeiros. “São iniciativas que têm impacto direto no crescimento e

fortalecimento da economia local”, destaca a empreendedora, ao também ressaltar que são uma oportunidade para ampliar parcerias e negócios com outros empreendedores.

Força Local

É um programa dedicado ao fornecedor local e com o objetivo de fomentar o desenvolvimento nos territórios de atuação da empresa em Minas Gerais e no Espírito Santo. Ele busca desenvolver e disseminar a cultura de processos integrados de gestão sintonizados com a realidade das

empresas para atender às suas necessidades imediatas, melhorar a eficiência e a eficácia do negócio e otimizar seus resultados, criando condições de autonomia para que construam bases sólidas para sua sustentabilidade e crescimento. Por meio do programa também são promovidos workshops, palestras, rodadas de negócios e seminários como forma de melhorar e preparar profissionais e empresas para o mercado de trabalho. A quarta edição do Catálogo de Fornecedores Locais reúne serviços de mais de 600 empresas em diversos ramos.

RESPONSABILIDADE: Advogado de vítimas de Mariana em Londres critica bônus de executivos

“É ultrajante”, disse CEO do Pogust Goodhead, escritório que representa as vítimas de Mariana, sobre bônus de executivos da Vale e BHP.



O advogado Tom Goodhead, CEO do escritório Pogust Goodhead, que representa as vítimas do desastre do rompimento da barragem de fundão, no distrito de Mariana, criticou os bilhões de reais em bônus que os executivos da Vale e da BHP receberam desde o rompimento

da barragem. A Alta Corte de Justiça de Londres começou a julgar na segunda-feira (21/10), a responsabilidade da BHP no maior desastre ambiental do Brasil.

No domingo (20/10), uma investigação da coluna em colaboração com o portal britânico

Finance Uncovered revelou que os executivos da Vale e da BHP receberam, nos últimos nove anos, cerca de US\$ 516 milhões — R\$ 2,9 bilhões — das mineradoras. Em entrevista à coluna, Goodhead disse que é “ultrajante” a disparidade entre os valores pagos aos empresários e o que a Vale e a BHP oferecem às mais de 600 mil vítimas do desastre.

“É importante manter em mente esse montante de R\$ 2,9 bilhões toda vez que a BHP tentar convencer a opinião pública de que é aceitável oferecer R\$ 30 mil para os atingidos de Mariana após nove anos de espera”, disse o advogado. O CEO do Pogust Goodhead também criticou o acordo que vem sendo feito a portas fechadas pela Vale, BHP e o governo federal. Goodhead disse que a BHP entrou em uma “corrida contra o tempo” para anunciar o acordo devido ao início do julgamento em Londres.

“Por que as empresas protelaram para fechar um acordo por nove anos e agora tornou-se uma corrida contra o tempo? O julgamento na Inglaterra pressiona a BHP a tomar atitudes que deveriam ter sido tomadas há quase uma década”, pontuou o advogado, que considera que a ação na justiça inglesa é uma chance para as vítimas serem ouvidas.

“As negociações no Brasil têm sido conduzidas de forma confidencial e sem participação dos atingidos, portanto meus clientes – indivíduos, quilombolas, indígenas, municípios, igrejas e autarquias não fizeram parte desse acordo”, disse.

O governo federal anunciou na última semana que só depende de Lula para finalizar o acordo com a Vale e a BHP. O julgamento da ação na Justiça inglesa tem previsão de conclusão até março de 2025.

EDUCAÇÃO: Abertura de Vagas nas Creches de Mariana para 2025

Prazo para solicitar vaga vai até o dia 25 de outubro, próxima sexta-feira.

A Secretaria de Educação, informa a abertura de vagas nas creches para o ano de 2025, com um cronograma que visa facilitar o acesso à educação infantil.

Primeira etapa: Inscrições e análise de documentos no período de 7 a 25 de outubro de 2024, no horário de 8h às 11h e 13h às 16h. Os pais ou responsáveis legais da criança deverão realizar as inscrições presenciais na Secretaria Municipal de Educação.

Segunda etapa: No período de 28 de outubro a 14 de novembro de 2024, será realizada a classificação dos inscritos de acordo com os critérios de

Terceira etapa: No dia 31 de outubro de 2024, será publicada a quantidade de vagas disponíveis nas creches para o ano de 2025.

Quarta etapa: No dia 22 de novembro de 2024, será publicado o resultado da classificação dos inscritos

Quinta etapa: De 26 a 29 de novembro de 2024, as famílias inscritas poderão entrar com pedido de recurso ou revisão da classificação através de processo no setor de documentação e arquivos da Prefeitura Municipal de Mariana, apresente

Sexta etapa: No dia 3 de dezembro de 2024, será publicada a errata, se necessário, do resultado da classificação dos inscritos.

Sétima etapa: No período de 5 a 12 de dezembro de 2024, ocorrerá a convocação para matrícula dos classificados entre as vagas oferecidas para 2025. Para mais informações, entre em contato: Secretaria de Educação - (31) 3558-1183 Prefeitura de Mariana - (31) 3557-9000

ENCERRAMENTO DO OUTUBRO ROSA: Um Encontro de Conscientização e Inspiração Promovido pela ACEOP Mulher

A atmosfera amigável e acolhedora da sede da ACEOP proporcionou o cenário perfeito para o encerramento do "Outubro Rosa" – Mês de prevenção ao câncer de mama.

O evento, promovido pela ACEOP MULHER em parceria com a ACEOP, contou com a presença do presidente da Associação, Natalino Figueiredo, que também prestigiou a ocasião.

No dia 16 de outubro, empresárias talentosas e visionárias, além de mulheres da cidade de Ouro Preto, se reuniram para participar de uma roda de conversa inspiradora, marcada por engajamento e conscientização sobre a prevenção ao câncer de mama.

O evento contou com a participação especial da Sra. Sílvia, Gerente da Agência do SICOOB de Ouro Preto, e uma palestra enriquecedora da Dra. Melissa, médica ginecologista da Santa Casa, que trouxe informações valiosas sobre saúde feminina e prevenção.

Além disso, Lili, da Mary Kay, compartilhou seu emocionante depoimento sobre a luta contra o câncer de mama, tocando a todos com sua história de superação e força.

Encerrando as palestras da noite, os participantes tiveram um encontro com a Nutricionista Naraku, que na oportunidade deixou palavras incentivadoras a todas as mulheres presentes.

Para tornar a noite ainda mais especial, foram realizados sorteios de brindes oferecidos pelos apoiadores do Outubro Rosa da ACEOP, proporcionando momentos de descontração e celebração.

Ao longo do encontro, as participantes aproveitaram momentos de networking e conexão, reforçando a importância de construir uma rede sólida de apoio e colaboração entre as empresárias e profissionais presentes.



Está com dúvidas onde investir?

Venha conhecer o Loteamento Novo Horizonte
LUGAR DE GENTE FELIZ!



Entre contato pelo Telefone ou WhatsApp
31.99749.2323 / 31.3558.1211

INFORMAÇÕES POR EMAIL
LOTEAMENTONOVOHORIZONTE@GMAIL.COM



SAÚDE: Diagnóstico precoce de osteoporose ainda é desafio

Falta de equipamentos e de capacitação dos médicos dificulta rastreamento da doença.

A necessidade de melhorar o diagnóstico e o tratamento da osteoporose, em especial no Sistema Único de Saúde (SUS), depende de conscientizar a população, capacitar os profissionais de saúde e adquirir equipamentos. Os pontos foram ressaltados pelos participantes de audiência pública na última segunda-feira (21/10).

O encontro foi realizado pela Comissão de Participação Popular da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) e marcou a celebração do Dia Mundial e Nacional da Osteoporose. Depois da reunião, a população teve acesso a exames gratuitos para a doença no OsteoTruck, uma van equipada para diagnósticos rápidos e mantida pela Associação Atópicos.

Diagnóstico precoce pode prevenir fraturas

A osteoporose provoca perda progressiva de massa óssea, tornando os ossos mais frágeis e propensos a fraturas. O envelhecimento da população é um dos fatores que tem aumentado a incidência da doença, a qual atinge em especial mulheres acima de 50 anos. Para diagnosticar a doença precocemente, é necessário um exame chamado densitometria.

O problema, segundo o médico Bruno Muzzi Camargos, é a escassez de equipamentos para a realização da densitometria no SUS. Atualmente, o Brasil tem 2.800 aparelhos, mas a maioria está nos hospitais particulares dos grandes centros. Ele defendeu a aquisição de equipamentos pelo SUS ou a construção de caminhos para o reembolso de pacientes que pagarem pelos exames.



"Sorria com confiança! Cuide do seu sorriso com especialistas."

TRATAMENTOS PERSONALIZADOS PARA DEIXAR SEU SORRISO PERFEITO!

ESPECIALISTAS EM ORTODONTIA E IMPLANTODONTIA ENTRE OUTROS PROCEDIMENTOS, COM ATENDIMENTOS HUMANIZADO E PERSONALIZADO.


Assistência
CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO

ENTRE EM CONTATO HOJE MESMO E TRANSFORME SEU SORRISO

AGENDE SUA AVALIAÇÃO

(31)98470-4888

RUA WENCESLAU BRAZ, 445
CENTRO / MARIANA - MG

ENERGIA ELÉTRICA: Minas Gerais tem 18 ações judiciais por dia devido a problemas no fornecimento de energia elétrica

Conforme levantamento inédito, volume de reclamações de consumidores no estado já soma 3.872 processos novos nesse ano.

Os dados foram obtidos a partir de levantamento inédito com base no BI (Business Intelligence) do CNJ (Conselho Nacional de Justiça), por meio da consolidação dos dados e da verificação dos assuntos presentes nas tabelas de gestão processual do órgão.

Em Minas Gerais, a média registrada em 2024 foi de 18 casos novos por dia. E entre 2022 e 2023, a variação foi de 9.859 para 8.395 processos com uma queda de 14%.

Em todo o Brasil, são 740 casos novos por dia em 2024 por conta de consumidores que tiveram problemas com o fornecimento de energia com um acumulado de 156 mil processos. O ranking encabeçado pelo estado do Rio de Janeiro segue com a Bahia, com 18 mil ações nesse ano, e com São Paulo, que já somou 17 mil casos novos.

“O corte indevido de energia elétrica é um dos maiores motivos de litígios hoje. O fornecimento de energia é considerado essencial, e seu corte indevido, sem aviso prévio ou para consumidores que estão em dia com os pagamentos, gera a possibilidade de indenizações por danos morais e materiais”, alerta João Valença, advogado consumerista do VLV Advogados.

A jurisprudência do STJ (Superior Tribunal de Justiça) reconhece hoje que a interrupção sem o devido aviso ou quando o pagamento está regular configura falha na prestação de serviço, conforme previsto no Código de Defesa do Consumidor e na Resolução Normativa 1.000/2021 da ANEEL (Agência Nacional de Energia Elétrica).



Foto: Freepik / Divulgação

Outros problemas que costumam resultar em disputas na Justiça são cobranças indevidas ou abusivas e interrupções frequentes ou prolongadas. “Muitas ações envolvem questionamentos sobre cobranças acima do consumo real ou outros encargos que o

consumidor entende serem indevidos. Nessas ações, os consumidores pedem a revisão da fatura e, em alguns casos, indenizações por danos morais”, explica. “Já a falha contínua no fornecimento, especialmente em áreas rurais ou com infraestruturas mais antigas, é motivo de

reclamações judiciais, pois a legislação prevê que o consumidor tem direito a um serviço contínuo e de qualidade, como previsto pela Lei 8.987/1995, que regula concessões e permissões de serviços públicos”, afirma.

Como buscar o seu direito?

O advogado orienta que o consumidor que se sentir lesado com relação ao fornecimento de energia tem como primeiro passo registrar uma reclamação junto à concessionária do serviço. “O cliente que tiver qualquer problema pode entrar em contato com a ouvidoria da empresa de fornecimento de energia elétrica, também abrir um processo no Procon e, além disso, é possível abrir um processo administrativo na ANEEL (Agência Nacional de Energia Elétrica)”, orienta a advogada consumerista Mayra Sampaio, do escritório Mayra Sampaio Advocacia e Consultoria Jurídica.

Outra opção consiste em buscar plataformas online como o Consumidor.gov.br e o Reclame Aqui. Caso o problema não seja resolvido, essas reclamações poderão ser utilizadas em uma ação judicial. “O caminho mais comum é o Juizado Especial Cível, que lida com causas de menor valor. Deverão ser apresentadas provas no processo como as faturas de energia; protocolos de reclamação; fotos e vídeos; e laudos técnicos associados ao problema em questão. Em casos de dano moral ou material, o consumidor pode pedir a indenização pelo transtorno que passou”, finaliza o advogado João Valença.



Para você Associado Sindicato Metabase Mariana, saiba que, com a apresentação da carteirinha, você obterá descontos nas lojas parceiras do Sindicato. Toda semana postaremos mais parceiros.



Não fique só, fique sócio.

TEMOS TUDO PARA O SEU EVENTO

- Cerveja
- Caca térmica
- Gelo
- Carnes nobres
- Cansão
- Refrigeração
- E muito mais...

VISA Ticket

Reconto Animal

TUDO PARA O SEU PET EM UM SÓ LUGAR!

3557-1008

AGORA TEMOS ALMOÇO

MARMITEX P: R\$ 15,00

MARMITEX G: R\$ 18,00

SELF SERVICE: R\$ 20,00

VISA Ticket

VAGA TEMPORÁRIA: Conseguiu uma vaga temporária no fim do ano? Entenda quais são os direitos trabalhistas

Segundo projeção da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), o Brasil terá abertura de 110 mil vagas temporárias no fim de 2024.

Com a chegada do final do ano, muitas empresas se preparam para a alta temporada de vendas, impulsionada pelo Natal e o Ano Novo, recorrendo à contratação de trabalhadores temporários para dar conta do aumento da demanda. O comércio, em particular, é um dos setores que mais busca esse tipo de mão de obra para suprir o volume extra de serviços.

Em 2024, de acordo com a Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), estima-se que mais de 110 mil vagas temporárias serão abertas no país, superando ligeiramente as 108,5 mil vagas registradas no ano anterior.

Embora seja uma prática comum e benéfica para muitas empresas, a contratação temporária traz consigo várias obrigações legais que devem ser rigorosamente seguidas. Regulamentado pela Lei 6.019/1974, e atualizado por normas posteriores, esse tipo de contrato tem como principal objetivo atender a necessidades excepcionais, como picos sazonais de demanda ou a substituição de funcionários permanentes.

A legislação permite que o trabalho temporário seja contratado por um período de até 180 dias, consecutivos ou não, com a possibilidade de prorrogação por mais 90 dias, conforme a necessidade da empresa.

Quais são as obrigações do empregador?

Embora o contrato temporário tenha características próprias, os direitos destes trabalhadores são bastante semelhantes aos dos empregados contratados por prazo indeterminado. O empregador tem a responsabilidade de garantir uma série de benefícios trabalhistas e previdenciários, que vão



desde o registro correto em carteira até o recolhimento do FGTS e o pagamento de férias proporcionais.

De acordo com a advogada trabalhista Agatha Otero, do escritório Aparecido Inácio e Pereira Advogados Associados, “mesmo que o vínculo do trabalhador temporário seja de caráter transitório, a empresa que contrata é responsável por cumprir todas as obrigações trabalhistas e previdenciárias durante a vigência do contrato, incluindo o recolhimento de INSS e FGTS”. Isso significa que o empregador não pode deixar de garantir os direitos básicos do trabalhador, como pagamento de horas extras, adicional noturno, repouso semanal remunerado, 13º salário proporcional e férias proporcionais.

A advogada ressalta ainda que, além das obrigações financeiras, a empresa deve garantir ao trabalhador temporário as mesmas condições de trabalho oferecidas aos empregados

permanentes, como segurança, higiene, saúde e ambiente salubre. “O temporário deve ter acesso ao atendimento médico, ambulatorial e de refeição nas mesmas condições que os outros empregados da empresa”, completa.

Uma das obrigações mais importantes do empregador ao contratar um trabalhador temporário é a formalização do contrato por escrito. Esse documento deve detalhar a função do empregado, o período de serviço, a remuneração e todas as condições de trabalho. Além disso, é necessário registrar na Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS) que o vínculo é temporário, assegurando o cumprimento correto do contrato e prevenindo complicações futuras.

A anotação na CTPS é fundamental para garantir que o contrato seja encerrado corretamente do final do período acordado. Caso o empregador deixe de formalizar o contrato por escrito ou não

siga as regras legais estabelecidas, a relação de trabalho pode ser reconhecida como permanente, o que acarreta em relação irregular. Nessa circunstância, o empregado passa a ter os mesmos direitos que um trabalhador efetivo, incluindo aviso prévio, seguro-desemprego, multa de 40% sobre o FGTS em caso de demissão sem justa causa e estabilidade em situações como gravidez ou acidente de trabalho.

Além disso, os trabalhadores temporários têm assegurados todos os direitos previdenciários, como aposentadoria, auxílio-doença e salário-maternidade. O recolhimento do FGTS, que deve ser feito pela empresa, é de 8% sobre a remuneração paga ao empregado durante o período de contrato.

Uma peculiaridade do contrato temporário é que, ao final do vínculo, o trabalhador pode sacar 100% do saldo do FGTS. No entanto, nesse tipo de contratação, não há o pagamento da multa de 40% sobre o FGTS, já que essa penalidade se aplica apenas em rescisões sem justa causa de contratos por tempo indeterminado.

“Como o contrato temporário tem um prazo de duração fixo e pré-determinado, não há a incidência da multa de 40% sobre o FGTS, uma vez que o término do contrato é esperado e não configura uma rescisão imotivada. Mas o trabalhador pode sacar o valor integral do FGTS ao final do contrato”, explica a advogada.

Portanto, a contratação temporária, se bem executada, pode trazer benefícios tanto para as empresas quanto para os trabalhadores, criando oportunidades de trabalho durante períodos sazonais, sem comprometer os direitos trabalhistas e previdenciários.

ESPORTE: GIRLS TEAM GT celebra 3 anos de história no futsal feminino

Hoje, o time conta com um total de 32 jogadoras, formando um grupo forte e unido.



No dia 18 de outubro de 2024, o time de futsal feminino GIRLS TEAM GT celebrou seus 3 anos de existência, marcados por conquistas, união e superação. Fundado por Karen Cristina e Edmundo Rocha, o time reúne duas categorias, o livre e o sub17.

O time do GT já participou de diversos campeonatos, inclusive fora da cidade, ganhando cada vez mais respeito no cenário esportivo. Hoje, o time conta com um total de 32 jogadoras, formando um grupo forte e unido. Karen relembra o início desafiador, quando decidiu formar o time e com o apoio que recebeu do Edmundo foi fundamental para o sucesso do projeto.

Mais do que um time, o GT se destaca pelo impacto que causa nas vidas das suas jogadoras.

Karen afirma: “Futebol nunca será só futebol. Para nós, o esporte é uma ferramenta de transformação. Aqui, incentivamos a confiança, o respeito e o crescimento pessoal de cada uma. É um lugar onde, além de desenvolvermos nossas habilidades esportivas, ajudamos umas às outras a enfrentar os desafios da vida.”

O GT é mais do que uma equipe de futsal: é uma verdadeira família. O time abraça a diversidade, acolhendo jogadoras de diferentes origens e histórias, fortalecendo os laços de amizade e apoio mútuo. A equipe acredita que qualquer mulher, independentemente da idade, pode encontrar no esporte uma forma de se fortalecer física e emocionalmente, ajudando a superar dificuldades e enfrentar juntas os desafios da vida.

ASSISTENCIAL
SÃO JOSÉ
DE ASSISTÊNCIA

O plano assistencial São José está com você em **todos os momentos da vida**

Apenas
R\$ 45,00
por mês

Associe-se já, fale com um de nossos representantes

(31) 3557-1559
(31) 9997-5041

FORÇA LOCAL completa quatro anos e impulsiona a economia local com R\$ 3 bilhões em desembolsos com fornecedores da região

A iniciativa também certificou 380 empresas no pilar de desenvolvimento e qualificação para atender demandas para além da mineração.

O programa Força Local completa quatro anos esta semana, com desembolsos da Samarco e empresas contratadas de cerca de R\$ 3 bilhões com 3.080 fornecedores locais, impactando cerca de 16 mil pessoas com ações de qualificação e desenvolvimento nos territórios onde atua no Espírito Santo e Minas Gerais. A iniciativa também certificou 380 empresas no pilar de desenvolvimento e qualificação para atender demandas para além da mineração. O aniversário do programa também marca o lançamento da 4ª edição do Catálogo de Fornecedores Locais, edição que conta com a participação recorde de 630 empresas dos municípios de Anchieta, Guarapari e Piúma (ES) e de Catas Altas, Mariana, Ouro Preto e Santa Bárbara (MG).

Lançada em outubro de 2020, o programa foi criado para contribuir com o desenvolvimento das empresas e da força de trabalho, fomentando o desenvolvimento socioeconômico dos territórios onde a empresa atua. O Força Local foi desenvolvido por meio de cinco pilares: Políticas, que fornece diretrizes para fomentar a contratação de profissionais e aquisição de bens e insumos de empresas locais; Capacitação, abrangendo pessoas e fornecedores; Negócios, para estreitar relacionamento entre a Samarco, contratadas e fornecedores locais; Desenvolvimento e Qualificação, voltado à sustentabilidade de pequenos negócios; e Monitoramento, para avaliar os



resultados do programa. Desde 2020 foram oferecidas mais de 650 vagas em cursos de capacitação profissional e mais de 3.650 pessoas participaram de palestras e workshops gratuitamente.

A proprietária da Trem Bão Pizzaria e Hamburgueria, em Mariana, Bruna Mariane Martins Figueiredo, destaca que o programa permitiu acesso a uma capacitação que fez toda diferença em sua empresa. "Agora tenho uma visão mais ampla sobre algumas diretrizes necessárias para obter sucesso", afirmou.

"Com o programa Força Local vimos que é necessário sempre buscar o conhecimento, desenvolvimento e crescimento. Foram inúmeros ganhos que obtivemos com a adesão ao programa e que já estão em curso na empresa. Só tenho a agradecer", ressaltou a empresária capixaba, Roberta Capobianco, da FR Prisma Serviços Ltda.

"A Samarco tem se dedicado a fortalecer relações duradouras nas comunidades onde atua, por meio do programa Força Local. Essa iniciativa estimula empresários a reavaliarem seus modelos de negócio, resultando em um fortalecimento significativo da economia local. Ao longo de quatro anos, diversas empresas relataram aumento no faturamento e na criação de empregos, gerando novas oportunidades em suas regiões. São quatro anos de intenso trabalho, que já resultaram em conquistas expressivas", afirma Ailana Vilela, gerente-geral de Suprimentos da Samarco.



Temos vagas

- MOTORISTA
- AUXILIAR DE VIAGENS
- MANOBRISTA (NOTURNO)
- AUXILIAR DE TI

OFERECEMOS:

- Oferecemos:
- Salário mais benefícios:
- Plano de saúde,
- Plano odontológico,
- Vale-alimentação,
- Seguro de vida.

Interessados trazer currículo na Garagem da Transcotta em Mariana. Ou ainda, se cadastrar em nosso site no link: transcotta.com/trabalhe-conosco





DROGAS NÃO: Polícia Militar realiza Operação Rebite nas rodovias estaduais

Carretas, caminhões, ônibus e vans serão fiscalizados nos cerca de 30 mil quilômetros de rodovias em Minas para coibir a utilização da droga.



A Polícia Militar de Minas Gerais, por meio da Polícia Militar Rodoviária, realizou na última segunda-feira (21/10), no viaduto São Francisco em Belo Horizonte, o lançamento da Operação Rebite 2024.

A Operação ocorrerá em todo o estado de Minas Gerais, no período de 21 a 28/10, em mais de 100 pontos, nos cerca de 30 mil quilômetros de rodovias sob a responsabilidade da Polícia Militar.

O intuito é coibir uso da substância conhecida como rebite, que é utilizada pelos condutores para inibir o sono e ampliar o tempo na direção do veículo, provocando, em muitos casos, efeitos colaterais que potencializam os

acidentes de trânsito e colocam em risco a vida de quem transita pelas rodovias.

"O sujeito que está sob efeito desse tipo de droga, pode perder a capacidade de direção e envolver-se em sinistro grave", destacou o 1º comandante do Batalhão de Polícia Militar Rodoviária, capitão Luiz Fernando.

Durante a operação serão realizadas abordagens a carretas, caminhões, além de ônibus e vans, visando reprimir sua utilização de forma ilegal.

Além disso, serão divulgados vídeos educativos e dicas de segurança aos condutores na busca da redução de acidentes desta natureza.

MUSEU DA INCONFIDÊNCIA passa a integrar a Rede UNESCO de Lugares Históricos das Rotas dos Povos Escravizados

Um exemplo é o projeto "Este objeto, o que ele nos fala?" que, por meio de palestras, discute objetos que evocam a violência da escravidão.

O Museu da Inconfidência agora faz parte da Rede de Lugares de História e Memória da UNESCO ligados às rotas dos povos escravizados. Outros dois museus brasileiros também foram integrados ao projeto, o Museu Casa da República, no Rio de Janeiro e o Museu Casa da Hera, em Vassouras (RJ).

Essa iniciativa da UNESCO tem o objetivo de preservar a História e a Memória da Escravidão e dos Povos Escravizados. O diretor do Museu da Inconfidência, Alex Calheiros, comentou sobre a integração: "É uma grande felicidade para o museu, especialmente neste momento em que estamos atentos e em diálogo com a comunidade. O museu conta a história de um movimento político fundamental para a independência do Brasil, além de preservar parte importante da história de Ouro Preto."

Atualmente, o Museu da Inconfidência é um espaço de educação e mediação cultural e vem realizando uma série de ações antirracistas e promovendo iniciativas voltadas ao reconhecimento e à reparação da dívida histórica com a população negra que construiu Ouro Preto. Um exemplo é o projeto "Este objeto, o que ele nos fala?" que, por meio de palestras, discute objetos que evocam a violência da escravidão. A forma como esses objetos, especialmente os de suplício e tortura, são



exibidos, busca incentivar a reflexão sobre as lutas pela liberdade das pessoas escravizadas.

O prefeito de Ouro Preto, Angelo Oswaldo, também celebrou a conquista: "Esse título tem um grande significado para nossa cidade. Entramos em uma rede internacional de lugares que são referência na história do tráfico de escravos, para que possamos tomar consciência de todo o processo histórico e lutar cada vez mais pela liberdade, pela democracia, pela justiça e pela paz. Esse reconhecimento não só alcança o Museu da Inconfidência, mas também valoriza todo o trabalho realizado em Ouro Preto pela preservação da memória dos povos negros."

É importante destacar as ações da Prefeitura de Ouro Preto voltadas para a população negra do município, como a Casa de Cultura Negra. Esse espaço desempenha um papel fundamental ao preservar e divulgar a rica tradição afro-brasileira, além de oferecer cursos de capacitação e promover projetos sociais para a comunidade ouropretana.

A UNESCO criou o programa Rotas dos Povos Escravizados: Resistência, Liberdade e Patrimônio em 1994, por iniciativa do Benim e do Haiti. O programa tem contribuído para a produção de conhecimento inovador e a criação de programas educacionais, além de fomentar o desenvolvimento de redes científicas de alto nível e a preservação das experiências dos povos escravizados.

EM MARIANA CEMIG ATENDE NO PORÃO: Em preparação para o período chuvoso, Cemig investe no fortalecimento da rede de distribuição em Minas

Companhia também está aumentando o número de equipes de campo em todo o estado.

A Cemig tem investido fortemente em sua rede de distribuição para garantir o fornecimento de energia com qualidade e continuidade, além de trabalhar para reduzir o número de interrupções no serviço em situações de eventos climáticos extremos. Dessa forma, a companhia trabalha com um esquema especial para atuar no período chuvoso que, em Minas Gerais, acontece entre outubro e abril.

De janeiro a setembro deste ano, a Cemig Distribuição investiu mais de R\$ 3 bilhões no sistema elétrico em sua área de concessão em Minas Gerais. Somente na RMBH, nos nove primeiros meses de 2024, a companhia destinou quase R\$ 350 milhões em melhorias na rede.

Em 2024, a Cemig já entregou 18 novas subestações em todas as regiões de Minas Gerais, o que significa um investimento de, aproximadamente, R\$ 596 milhões. Até o fim deste ano, a empresa deve entregar outras 20 instalações em todo o estado. Além dos empreendimentos, a companhia também realizou diversas obras para conectar essas instalações ao sistema de distribuição.

"Essa iniciativa faz parte de um plano que vai aumentar em 50% o número de subestações em Minas Gerais. Até 2019, a Cemig possuía 415 subestações e daqui a três anos o número de instalações vão chegar a 615", afirma o superintendente de Manutenção da Cemig Distribuição, Ernando Braga.

Automatização da rede elétrica

Para automatizar o sistema elétrico e reduzir o tempo de desligamento para clientes impactados em ocorrências na rede de distribuição, a Cemig instalou 1.293 religadores, um investimento de quase R\$ 72 milhões. Apenas na Região Metropolitana foram mais de R\$ 9,4 milhões em 276 novos equipamentos.

"Os religadores desempenham um papel fundamental para o rápido restabelecimento da energia. Quando ocorre um incidente, como a queda de uma árvore ou outro objeto sobre a rede elétrica, por exemplo, resultando na interrupção do serviço para muitos clientes, o sistema identifica prontamente o ponto afetado, por meio da atuação do religador", explica Braga.

"Nos sistemas elétricos em que estão instalados, estes equipamentos isolam automaticamente a área danificada para normalizar, de forma imediata, o fornecimento de energia para boa parte dos clientes que tiveram o serviço interrompido e que não estão naquele determinado trecho defeituoso", completa.

Ações para garantir a resiliência do sistema elétrico

A Cemig possui, atualmente, um único Centro de Operação da Distribuição, ou COD, que supervisiona e opera a maior rede de distribuição da América do Sul. São mais de 500 subestações, mais de 17 mil quilômetros de linhas de 500 mil quilômetros de redes operando em diversos níveis



de tensão.

Em um dia normal, o COD e o Centro de Serviços Integrados (CSI) possuem um efetivo de 133 profissionais. O número sobe para 167 no período chuvoso e pode aumentar em até 83% em dias de cenários extremos, chegando a 244 engenheiros e técnicos mobilizados para a operação do sistema.

Em toda a sua área de concessão em Minas Gerais, a Cemig possui 503 bases. Em relação ao efetivo, em dias normais, a companhia possui um efetivo de 2.850 equipes de campo (leves, pesadas e multifuncionais). Nos dias chuvosos, o número pode passar para mais de 3,3 mil. Já em eventos climáticos extremos, a companhia pode mobilizar mais de 8,5 mil equipes em sua área de concessão, um acréscimo superior a 209%.

A Cemig também vem ampliando o número de equipamentos essenciais para reduzir o tempo de interrupção dos clientes. Atualmente, a companhia ampliou a quantidade de subestações móveis de 22 para 30 unidades, aumentou a quantidade de geradores de média e baixa tensão de 14 para 28, além de possuir dois helicópteros e 23 drones – que são fundamentais para inspecionar os circuitos elétricos.

Manutenção preventiva para reduzir desligamentos

Para aumentar a resiliência da rede elétrica em Minas Gerais e reduzir o tempo de interrupções em situações de eventos climáticos extremos, a Cemig está investindo em várias ações de manutenção preventiva nos 774 municípios da sua área de concessão.

Somente de janeiro a meados de setembro deste ano, a companhia destinou quase R\$ 220 milhões em ações para diminuir ocorrências devido a quedas de galhos e árvores sobre a rede, na limpeza de faixa de servidão e em inspeções de circuitos elétricos. Até o final do ano, a empresa deve investir mais de R\$ 90 milhões em todo o estado.

Até meados deste mês, a Cemig realizou mais de 524 mil podas de árvores, fez a limpeza de faixa em mais de 33 mil quilômetros de rede e inspecionou cerca de 124 mil quilômetros de circuitos por meio de drones e equipamentos de termovisão (detecção de pontos quentes na rede). Além disso, a companhia destinou mais de R\$ 50 milhões na manutenção de estruturas, em atividades como troca de cruzetas, postes, isoladores e para-raios.

A Samarco Mineração S.A., em recuperação judicial, torna pública a concessão da Declaração de Regularidade de Atividade Quanto ao Uso e Ocupação do Solo Municipal, referente ao empreendimento Projeto Longo Prazo, processo SEMMADS nº 1366/2023, sob o CNPJ 16.628.281/0003-23, publicado no Diário Oficial do Município de Mariana nº 3097, de 30 de setembro de 2024, conforme Deliberação Normativa CCEMA nº 01/2020.



CONTAD

Assessoria Contábil

CRC 012641/D-7

3557.1609

| 98670.1609



Rua Senador Bawden, 12 - Centro - Mariana/MG

DISCUSSÃO SOBRE RETORNO DO HORÁRIO DE VERÃO

evidencia a importância da diversificação de energia limpa no país

Após debate, o Governo Federal desistiu de retomar a iniciativa após avaliação de melhoria no cenário das chuvas e dos reservatórios das hidrelétricas

Apesar do aumento na participação, demais fontes renováveis, como solar e eólica, ainda estão longe do percentual de energia gerado pela matriz hídrica

As discussões nos últimos dias a respeito da possibilidade de retorno do horário de verão reacendeu a importância de se falar sobre a maior diversidade na geração de energia limpa como alternativa para os momentos de crise, uma vez que as hidrelétricas ainda são responsáveis pela maior parte do abastecimento brasileiro. Em 2022, segundo dados da Associação Brasileira de Energia Solar Fotovoltaica - ABSOLAR, a matriz hídrica foi responsável por 51,3% da potência instalada no país.

Uma das grandes apostas do setor é a energia solar, que vem aumentando a sua potência instalada operacional e já é considerada a segunda maior matriz elétrica brasileira, atrás apenas da hídrica. Ainda de acordo com a ABSOLAR, a expectativa era que o País atingisse 45 GW de potência operacional no final de 2024, porém, em setembro, já havia alcançado mais de 48 GW. “O crescimento da energia solar no Brasil não apenas representa uma oportunidade para a transição energética, mas também é um indicador do potencial de desenvolvimento sustentável do país”, afirma o administrador José Antônio do Nascimento, membro do Grupo de Excelência em Negócios de Energia - GENE, do Conselho Regional de



Administração de São Paulo - CRA-SP.

Para ele, o aumento de geração de energia solar fotovoltaica também ajuda a reduzir a dependência das termelétricas, contribuindo para a redução de gases de efeito estufa na atmosfera, além de diminuir o valor da conta de luz. “A energia elétrica gerada pelas usinas fotovoltaicas é limpa e mais barata. Isso também impacta na mudança da bandeira tarifária, reduzindo assim o custo do kWh para o consumidor em geral”, afirma o membro do GENE.

Apesar da desistência do governo federal em

retomar o horário de verão, conforme comunicado do ministro de Minas e Energia, Alexandre Silveira, na última quarta-feira (16), Nascimento lembra que os horários de maior demanda por energia ocorrem no final da tarde e início da noite, exatamente quando as usinas fotovoltaicas deixam de gerar eletricidade. “O ideal seria adequar o consumo à geração, mas isso não é tão simples. O uso de baterias para armazenar o excesso de energia gerado além da demanda pelas usinas fotovoltaicas e a sua utilização nos horários de pico, por exemplo, traria um melhor resultado no equilíbrio da

demanda energética”, orienta.

Horário de verão divide opiniões

Ainda no comunicado sobre a desistência para este ano, o governo informou que analisará se o retorno do horário de verão acontecerá em 2025. Adotado em 1931, a medida funcionou continuamente até 2019, quando o governo federal decidiu revogá-lo, alegando pouca efetividade na economia energética. Apesar das vantagens, o modelo divide opiniões. Segundo uma pesquisa realizada pelo Datafolha, 47% dos entrevistados são favoráveis à volta do horário de verão. Outros 47% não gostam da mudança, enquanto 6% disseram ser indiferentes ao fato de adiantar o relógio em uma hora.

Para Nascimento, a desvantagem desta medida para algumas pessoas se dá pela dificuldade de adequar o “relógio biológico”. “Esse ajuste geralmente ocorre após a primeira semana do início do horário de verão. No entanto, há aqueles que não conseguem fazer isso durante todo o período”, explica.

O restabelecimento do horário de verão também traria contratempos para os meios de transportes, aponta o membro do GENE. As companhias aéreas, inclusive, já haviam manifestado em nota a preocupação com as alterações de horários em cidades brasileiras e internacionais que não aderem à nova hora legal de Brasília.

VACINAÇÃO: Minas distribui mais de 1,9 milhão de doses de vacinas para a Campanha Estadual de Multivacinação

Vacinas contra meningite, sarampo e febre amarela estão entre as doses que serão enviadas às Unidades Regionais de Saúde.

A Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG) deu início, nesta segunda-feira (21/10), à distribuição de 1.947.000 doses de imunizantes para a Campanha Estadual de Multivacinação, que acontecerá entre os dias 4 e 29/11.

O Governo de Minas, que já tinha em estoque 1.253.000 doses, recebeu mais 694 mil, enviadas pelo Ministério da Saúde. De acordo com o subsecretário de Vigilância Epidemiológica da SES-MG, Eduardo Prosdócimi, esses imunizantes começaram a chegar a Minas Gerais em (12/09), com a última remessa recebida em (16/10).

“Para melhor preservação dos imunobiológicos, todas as vacinas são acondicionadas, conferidas e separadas na Central Estadual de Rede de Frio antes do envio para as Unidades Regionais de Saúde (URS), conforme solicitação das regionais e dos municípios”, explica Prosdócimi.

O público-alvo da campanha são crianças e adolescentes menores de 15 anos. Dentre os imunizantes disponibilizados, estão as vacinas tríplice viral, hepatite B, papilomavírus humano



(HPV), contra hepatite A, rotavírus humano, meningocócica ACWY, meningocócica C, pneumocócica, pentavalente, contra febre amarela e contra poliomielite.

As vacinas contra a covid-19 e varicela, embora façam parte do calendário vacinal de rotina desse público, não estão disponíveis em Minas Gerais devido ao envio insuficiente de doses pelo Ministério da Saúde, responsável pela aquisição e distribuição dos imunobiológicos aos estados. Já a tríplice bacteriana (DTP), que também está indisponível, será substituída pela pentavalente, conforme orientação do Programa Nacional de Imunizações (PNI).

As demais vacinas serão distribuídas em quantidade suficiente para a execução completa da Campanha Estadual de Multivacinação. “Novembro será um mês importante para a imunização em Minas Gerais e queremos, com essa Campanha de Multivacinação, fazer um grande movimento no estado para avançarmos cada vez mais no aumento das coberturas”, destaca Eduardo Prosdócimi.



Clínica Dr. Gustavo Marchetti

VISÃO E SAÚDE

Oftalmologia clínica e cirúrgica



Catarata



Refrativa



Pterigio



Consulta de rotina



(31) 3500-2764



(31) 3558-6689



Tv. Salomão Ibrahim da Silva, 41
Centro, Mariana - MG, 35420-081





ESTAMOS
CONTRATANDO

VAGA PARA ATENDENTE

HORÁRIO: 15H ÀS 23H

DEIXAR O CURRÍCULO NA LOJA:
RUA DO CATETE, 700, CENTRO, MARIANA - MG

COMPROU, CHEGOU!

TELE-ENTREGA

☎ 3557.3876 | 3558.6575 📞
☎ 3558.6937 | 98733.2455 📞



**DROGA
REDE**



Av. Getúlio Vargas, 6 Centro - Mariana/MG

HOMENAGENS: Encontros na Casa da Ópera realiza programação com homenagem ao Dia do Professor

Espectáculo e oficina serão ofertados para professores e professoras da rede pública de ensino, a iniciativa também integra o programa municipal de Educação Patrimonial Ouro Preto - O meu lugar.



O projeto Encontros na Casa da Ópera, em parceria com a Casa do Professor, realiza programação com uma homenagem especial ao Dia do Professor. No dia 24 de outubro, às 19h, será apresentado o espetáculo "Contos de Esperançar", com as contadoras de histórias Renata Camargos e Vânia Ordones, no teatro Casa da Ópera, em Ouro Preto.

A entrada é gratuita para todos os professores da rede pública, celebrando o papel essencial desses profissionais na formação dos alunos nossos-pretanos. Como parte da programação, as professoras da rede municipal também participaram da Oficina Arte das Histórias, com Renata Camargos, que aconteceu no dia 23 de outubro, no Paço da Misericórdia.

A Oficina Arte das Histórias é uma atividade voltada para o aprimoramento das técnicas de contação de histórias, oferecendo aos participantes ferramentas para explorar a narrativa oral de maneira criativa e envolvente. Conduzida por Renata Camargos, especialista em contação de histórias, e projetos de incentivo à leitura, a oficina visa desenvolver habilidades expressivas essenciais, como entonação, ritmo, memória e uso da voz, que são fundamentais para prender a atenção do público. Além das técnicas tradicionais de contar histórias, a oficina também aborda o uso de ferramentas digitais, ensinando como gravar e promover essas histórias nas plataformas online, ampliando o alcance e a preservação da cultura oral.

Os participantes são incentivados a trabalhar a criatividade através de jogos e atividades que estimulam a imaginação, a

escuta ativa e a capacidade de adaptação de história para diferentes contextos e públicos. A oficina oferece um conteúdo especial voltado para educadores e contadores de histórias iniciantes, com foco em expandir suas técnicas narrativas e fortalecer seu papel como transmissores de cultura e conhecimento, em um mundo cada vez mais digital. O projeto "Encontros na Casa da Ópera" é uma realização da Planeta Cultura e Sustentabilidade e Governo Federal - Brasil: União e Reconstrução, viabilizado pela Lei Federal de Incentivo à cultura, com patrocínio da Ferro Puro Mineração em parceria com Instituto Território Criativo e a Casa do Professor de Ouro Preto.

A Casa da Ópera, o teatro mais antigo em funcionamento nas Américas, é um símbolo da cultura ouro-pretana. Desde sua apresentação em 1770, tem sido um vibrante centro de atividades culturais, abrigando uma ampla variedade de espetáculos que vão desde óperas e peças teatrais clássicas até concertos de música instrumental e eventos contemporâneos. Este espaço icônico tem desempenhado um papel fundamental na valorização e preservação das tradições locais, promovendo a história e a cultura de Ouro Preto.

A Casa da Ópera também desempenha um papel crucial na promoção de intercâmbios culturais, recebendo artistas renomados de diversas partes do Brasil e do exterior, o que enriquece ainda mais o cenário artístico local. Seu ambiente histórico, combinado com instalações modernas, proporciona um espaço único onde passado e presente se encontra, criando

uma experiência cultural. O espetáculo "Contos de Esperançar" faz parte da mostra Estação das Histórias e também integra uma programação especial para a educação junto ao Programa Municipal de Educação Patrimonial: Ouro Preto - O Meu Lugar, realizado pela Casa do Professor.

O programa integra educação patrimonial e cultura no currículo das escolas municipais, promovendo o desenvolvimento dos alunos através da valorização do patrimônio cultural da cidade, em consonância com as diretrizes da BNCC e a teoria de Lev Vygotsky.

A Casa do Professor, inaugurada em Ouro Preto, é um espaço dedicado ao desenvolvimento e aprimoramento dos educadores da rede municipal de ensino. Localizada em um casarão histórico no bairro de Antônio Dias, oferece diversos recursos pedagógicos, tecnológicos e bibliográficos, além de cursos de capacitação para professores. Com núcleos específicos para educação e patrimônio, apoio pedagógico, novas tecnologias, o local promove atividades enriquecedoras tanto para docentes quanto para estudantes, fortalecendo a qualidade do ensino e a valorização cultural na região.

Conheça as artistas

Renata Camargos é professora técnica em biblioteca escolar, pós-graduada em Psicopedagogia Institucional, coordenadora de projetos na ONG Aretê em Carmo do Cajuru e coordenadora de projetos da ONG Projeto Fazendo Arte/acesa em Divinópolis. Contadora de histórias há 14 anos, é criadora do canal Reinventa Renata e do Projeto das Estrelas, com ênfase em formação de leitores e valorização do hábito da leitura como ferramenta transformadora. Além disso, já teve dois livros lançados e está no desenvolvimento de um terceiro junto à APAE da cidade de Cláudio e mais um para o projeto trem bão de minas, para valorizar a identidade cultural de cidades mineiras. Vânia Ordones possui vasta experiência em contação de histórias, participando de diversos espetáculos e capacitando novos contadores. Professora, pedagoga sistêmica, contadora de histórias, palestrante e empreendedora digital. É autora do livro infantil "Vovó me Contou" e co-autora dos livros "Mulheres Incríveis, Histórias Fascinantes" e "Conectados pela Educação". Criadora dos programas "Memoráveis Contadores de Histórias" e "Professor Sem Barreiras", se dedica à formação de novos contadores de histórias com cursos presenciais e online.








NUTRIÇÃO EM DIA com Fabiana Avellar é nutricionista graduada pela UFOP inscrita no CRN 9: 10643;

Pós graduada em Obesidade e Emagrecimento e em Nutrição Funcional / Mestre em Estudos Culturais Contemporâneos (ênfase em práticas alimentares contemporâneas). Tem mais de 10 anos de prática em atendimentos clínicos auxiliando em tratamentos de emagrecimento, diabetes, hipertensão e outros distúrbios nutricionais.

Atendimentos: Rua Wenceslau Braz, 748 – Centro, Mariana/MG. Instagram: @fabs_avellarnutri

OUTUBRO ROSA: A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

E já estamos quase nos despedindo de Outubro, mês que sedia o Outubro Rosa, um movimento internacional para conscientização e controle do câncer de mama, celebrado anualmente com o objetivo de compartilhar informações sobre a doença, formas de prevenção e tratamentos. E a alimentação é fundamental neste contexto. A prevenção desempenha papel fundamental na redução do risco de desenvolver a doença e, após o diagnóstico, a boa alimentação também desempenha um papel crucial no processo de reabilitação. Publicações do Ministério da Saúde abordam o papel da alimentação na prevenção do câncer de mama e costumam relatar que “a distância entre uma pessoa e o câncer pode ser definida a partir da escolha da sua comida”.

A prevenção é o primeiro passo contra o câncer de mama. A realização regular de mamografias e exames clínicos das mamas é essencial. Além

disso, adotar um estilo de vida saudável, que inclui alimentação equilibrada e a prática regular de exercícios físicos são fatores que desempenham um importante papel na prevenção. Câncer de mama é uma doença passível de prevenção e a alimentação tem uma expressiva participação nisso!

Uma alimentação balanceada, rica em frutas, legumes, verduras, cereais e grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis fornece ao corpo os nutrientes essenciais para se manter saudável, fortalecer o sistema imunológico e fazer o intestino funcionar bem. Uma alimentação adequada e saudável tem como base os alimentos in natura e os minimamente processados, aqueles que preservam características fundamentais do alimento natural, como o arroz e o feijão. Eles são nossas principais fontes de energia e nutrientes que garantem o bom funcionamento do organismo.

Outro aspecto a ser considerado é o controle de

massa corporal. O excesso de peso está associado a um maior risco de câncer de mama. A demasia de gordura corporal provoca alterações hormonais e um estado inflamatório crônico que estimulam o surgimento da doença. Uma adequada alimentação auxilia na manutenção do peso.

Limitar o consumo de álcool e o de alimentos ultraprocessados são outras estratégias para reduzir o risco de desenvolvimento dessa doença. O álcool aumenta os níveis do estrogênio, principal hormônio envolvido na multiplicação das células tumorais nas mamas e os ultraprocessados, antigos vilões da nossa saúde, contêm aditivos e substâncias potencialmente cancerígenas, além de serem ricos em gorduras, sódio e açúcares, promotores do excesso de peso que aumenta a chance de desenvolver pelo menos 12 tipos de câncer. Além disso, eles são altamente saborosos e viciantes, o que eleva ainda mais as chances de

consumo excessivo.

Diversos estudos mostram que seguir um estilo de vida mais saudável, incluindo alimentação e prática de atividade física, é adotar hábitos para a prevenção do câncer, favorecendo a diminuição de sua incidência e redução da mortalidade por essa doença. Sendo assim, é preciso encarar essa mudança de vida como uma prevenção primária. É de grande valia conscientizar a população sobre os riscos que predisõem à manifestação da doença. Isso certamente trará efeitos benéficos sobre o número de novos casos, principalmente entre grupos que já apresentem predisposição devido a outros fatores.

Busque apoio de profissionais especializados sobre hábitos alimentares saudáveis para que sejam dados passos significativos na luta contra o câncer de mama e outras doenças, além do cuidado com a saúde integral das pessoas.

THIGO COTA: Projeto de Lei que reserva vagas de estacionamento para gestantes e mães com criança de colo é aprovado na CCJA

A proposta visa garantir mais conforto, segurança e acessibilidade para essas mulheres em momentos de maior vulnerabilidade.

Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) aprovou nesta terça-feira (22/10) o Projeto de Lei 4393/2017, de autoria do deputado Thiago Cota (PDT), que dispõe sobre a reserva de vagas de estacionamento em shoppings centers, centros comerciais e hipermercados para gestantes e mulheres com criança de colo no Estado.

A proposta visa garantir mais conforto, segurança e acessibilidade para essas mulheres em momentos de maior vulnerabilidade. O deputado Thiago Cota destacou a importância da aprovação do projeto como uma medida concreta de inclusão social.

“As gestantes e as mães com crianças de colo enfrentam desafios diários, e a criação de vagas reservadas nos principais centros comerciais é uma forma de oferecer um pouco mais de tranquilidade e respeito nesse período tão especial e, ao mesmo tempo, desafiador em suas vidas”, afirmou o parlamentar.

Agora, o PL segue para as próximas comissões e, em caso de aprovação, poderá se tornar lei, beneficiando milhares de famílias em todo o Estado de Minas Gerais.

Sobre o deputado Thiago Cota

Thiago Cota é deputado estadual pelo PDT, presidente da Comissão de Transporte na ALMG, e defensor de causas que promovem mais inclusão e qualidade de vida para os mineiros. Entre suas principais bandeiras estão a defesa dos direitos das mulheres e o fortalecimento da infraestrutura e serviços essenciais no Estado.



ESTÍMULO: Empresa Samarco incentiva reforma da nova sede da Delegacia de Polícia Civil da Primaz de Minas

Inaugurada nesta semana, a nova instalação disponibiliza um cartório exclusivo para vítimas de violência doméstica, além de melhorias na estrutura de atendimento ao público.

Na última segunda-feira, (21/10), foi inaugurada a nova sede da Delegacia de Polícia Civil de Mariana, agora localizada na Avenida Getúlio Vargas, no antigo prédio do Fórum. A solenidade contou com a presença de diversas autoridades e representantes da Samarco, marcando um avanço para a segurança pública do município.

A inauguração do novo prédio atende a uma demanda da população. "A reforma trouxe uma grande melhoria para as nossas instalações, garantindo que todos estejam adequadamente acomodados e com a dignidade necessária para prestar um serviço de qualidade à população. O prédio atende plenamente nossas necessidades e vai impactar muito positivamente no atendimento ao público. Criamos um cartório especializado em violência doméstica, com um atendimento mais humanizado. O apoio da Samarco foi fundamental para essa melhoria, elevando a eficiência da Polícia Civil em Mariana", ressaltou o delegado Marcelo Bangoim Fernandes.

Para o especialista de Desenvolvimento Socioinstitucional da Samarco, Guilherme Louzada, o investimento nas obras reforça o compromisso da Samarco com a região. "Embora tenhamos a premissa de contratação local, eventualmente os projetos de mineração



implantados aqui utiliza a mão de obra de outras regiões. O aumento da população flutuante aumenta a pressão pela utilização de serviços públicos, então esse investimento é uma parceria importante na área de Segurança

Pública", afirmou Guilherme Louzada.

Com a nova estrutura da delegacia, o atendimento à comunidade foi aprimorado, oferecendo instalações mais confortáveis, espaços adequados e uma localização de fácil

acesso. Além disso, contará com atendimento especializado e um espaço exclusivo para acolher mulheres vítimas de violência doméstica.

AZEITE: Ministério suspende 12 marcas de azeite por oferecerem risco à saúde

Produtos foram desclassificados por fraudes na composição.

Drogarias Ultra Popular

A farmácia **mais barata** do Brasil!

ESTAMOS FAZENDO ENTREGA!

TELE-ENTREGA

UNIDADE I
☎ 3558-1031
98733-2454

UNIDADE II
☎ 3557-4498
98556-1609

@ultrapopularmariana
Ultra PopularMariana

#ULTRAPOPULAR

O Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa) divulgou um alerta de risco para o uso de 12 marcas de azeite de oliva que, segundo a pasta, não atendem aos padrões de qualidade, sendo, portanto, consideradas impróprias para o consumo.

As 12 marcas foram desclassificadas por fraude, após os testes realizados no Laboratório Federal de Defesa Agropecuária detectarem a presença de outros óleos vegetais, não identificados, na composição do produto.

Segundo o Mapa, a contaminação dos azeites comercializados pelas 12 marcas compromete a qualidade dos produtos e oferece risco à saúde dos consumidores, dada a falta de informações sobre a procedência dos óleos detectados.

As doze marcas desclassificadas por fraudar seus produtos são a Grego Santorini; La Ventosa; Alonso; Quintas D'Oliveira; Olivas Del Tango; Vila Real; Quinta de Aveiro; Vincenzo; Don Alejandro; Almazara; Escarpas das Oliveiras e Garcia Torres.

Parte das empresas responsáveis por essas marcas no Brasil estão com CNPJ suspensos ou baixados pela Receita Federal, o que, segundo o Mapa, reforça a suspeita de fraude.

"Consumidores que adquiriram essas marcas devem interromper o uso imediatamente e buscar a substituição, conforme previsto no Código de Defesa do Consumidor. Já as denúncias sobre a venda de produtos fraudulentos podem ser feitas por meio do canal oficial Fala.BR, com a indicação do local de compra.

A comercialização desses produtos configura uma infração grave e os estabelecimentos que continuarem a vendê-los poderão ser responsabilizados. Nossa reportagem fica à disposição dos representantes legais das 12 marcas citadas para, havendo interesse, publicar suas manifestações.

Veja abaixo a lista com marcas e lotes:

Marca	Lote	Descrição do Produto	Resultado do Teste	Observações
ALONSO	20240101	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240102	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240103	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240104	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240105	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240106	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240107	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240108	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240109	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240110	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240111	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240112	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240113	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240114	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240115	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240116	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240117	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240118	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240119	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240120	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240121	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240122	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240123	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240124	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240125	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240126	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240127	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240128	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240129	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240130	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS
ALONSO	20240131	AZEITE DE OLIVA VIRGEM EXTRA	INAPROPRIA	CONTÉM OUTROS ÓLEOS VEGETAIS NÃO IDENTIFICADOS



JULGAMENTO: Associação quer decisão presencial do STF sobre ação no exterior contra BHP

Na última segunda-feira (21/10), começaram as audiências na corte inglesa que visa responsabilizar a anglo-australiana BHP pelo rompimento da barragem de Fundão.

Às vésperas do início das sessões de julgamento contra a mineradora BHP em Londres, associações e comunidades atingidas pelo rompimento da barragem do Fundão, em Bento Rodrigues, distrito de Mariana (MG) intensificaram os pleitos para que o Supremo Tribunal Federal (STF) julgue presencialmente uma ação do Instituto Brasileiro de Mineração (Ibram) que questiona ações judiciais de brasileiros contra companhias no exterior.

No início da semana passada, o ministro Flávio Dino, do STF, atendeu parcialmente ao pedido do Ibram no Brasil e determinou liminarmente que os municípios responsáveis por mover ações no exterior sobre fatos ocorridos no país não paguem honorários aos advogados antes de apresentar os contratos firmados com esses escritórios.

A arguição de descumprimento de preceito fundamental (ADPF 1178) movida pelo Ibram, foi incluída na pauta do julgamento virtual de 25 de outubro até o dia 5 de novembro.



Na iminência do julgamento e após a liminar de Dino, os movimentos querem mais tempo e discussões mais profundas a respeito do caso. Após o Consórcio Público para Defesa e Revitalização do Rio Doce (Coridoce) entrar com o pedido no último dia 17, a Associação Nacional dos Atingidos por Barragens (Anab) e a Associação Indígena Tupinikim da Aldeira Areal (AITAA) também se manifestaram no mesmo sentido.

Na última segunda-feira, (21/10), ocorreu o início das audiências numa corte inglesa que visa responsabilizar a anglo-australiana BHP pelo rompimento da barragem do Fundão, da Samarco, uma joint venture entre a BHP e a Vale.

O processo lá fora foi iniciado pelo escritório Pogust Goodhead em nome de vítimas e municípios afetados. O argumento do Ibram - que citou explicitamente o julgamento na corte londrina - é de que esses processos ferem a soberania nacional.

A associação indígena AITAA destacou que o caso "expõe falhas sistêmicas na gestão de recursos naturais e na proteção dos direitos de comunidades vulneráveis" e que a resposta jurídica ao desastre "servirá como um precedente crucial para a forma como o Brasil lidará com questões ambientais e de direitos humanos no futuro, influenciando a legislação e as políticas públicas em todo o território nacional".

Já para a Anab, dos atingidos por barragens, "em última análise questiona-se se os 5.570 Municípios brasileiros, os 26 Estados e o Distrito Federal podem, no cumprimento de suas atribuições constitucionais e no exercício de sua autonomia administrativa, ajuizar ações no exterior contra empresas que os tenham causado dano".

A associação menciona que, em quatro meses, já foram juntados "oito extensos pareceres de renomados juristas e protocolados dezesete pedidos de ingresso como amicus curiae" (terceiros interessados na causa).

POSTO PERSEVERANÇA

O melhor PREÇO da região

ADLAP - ADIÇÃO DA ENERGIA E ÁGUA
Rua Otoni, nº 490,
Bairro Monte Santa Genevieve,
CEP: 35.423-000 - Mariana - MG

PROMOÇÃO

LAVAGEM DE EDREDOM

2 EDREDONS POR

RS 59,90

eLav

Líder gás
35574000
(31)986840291

REVENDELAUTORIZADA SUPERGÁS

APP PEDIR GÁS

GANHE R\$ 15 DE DESCONTO

CUPOM: PRIMEIRACOMPR

VII MARCHA MACHADO 50

Há mais de 50 anos a nossa família vem se dedicando a cuidar da sua!

Obrigado por fazer parte da nossa história

- Exames de rotina
- Pré-natal
- Sexagem fetal
- Teste de paternidade
- Teste do Pezinho
- Intolerância ao Glúten
- Intolerância à Lactose e muitos outros!

(31) 3867-1582

www.vanderlemachado.com.br

Mariano/MG: Rua Manoel da Costa Alvares, 86 - Centro; Roca Dourada - Oscar de Oliveira, 170 - 200 - Poços de Caldas

Quara Paraíba/PA: Rua Domènico Guimarães, 23 - 40000-000 - São Romão/PA

Cuidamos do maior patrimônio da sua empresa: Os seus colaboradores

P² EPI

Venha fazer seu orçamento:

(31) 3060-0268

Rua Manoel da Costa Alvares, 86 - 40000-000 - Poços de Caldas, Mariana - MG

NÃO CAIA EM FAKE NEWS: conheça 10 bons motivos para comer carne vermelha

O conceito de que a carne bovina é uma vilã ficou no passado. Nutricionista especializada em dieta carnívora explica benefícios e desmente mitos relacionados ao consumo dessa proteína.

A carne entrou para a dieta dos seres pré-humanos há cerca de 2,6 milhões de anos. De lá para cá, acredite se quiser, esse alimento teve um papel fundamental no desenvolvimento das pessoas, em especial do cérebro. É que a proteína foi essencial para fornecer mais calorias (com menos esforço) aos humanos, favorecendo o crescimento desse órgão, que exige muitos nutrientes.

Ainda assim, existe muita desinformação sobre o consumo dessa proteína. E para explicar o que é verdade e o que é mentira, nada melhor do que uma especialista no assunto. Nutricionista formada há 18 anos pela Faculdade de Medicina de Itajubá (MG), Leticia Moreira é especializada em dietas low carb, cetogênica e carnívora. Um dos focos da sua atuação é a união entre a proteína animal, o emagrecimento e o esporte de Endurance. Ela é nutricionista do primeiro Ultraman carnívoro do mundo, Alessandro Medeiros.

De acordo com ela, é crucial entender que não se deve eliminar a ingestão de proteína animal da dieta. “É preciso adotar uma alimentação baseada em comida de verdade, optando por ingredientes frescos, naturais e com mínimo de processamento para manter uma boa saúde. A proteína animal desempenha um papel principal nesse contexto, pois é fonte de uma variedade de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo”, destaca.

Confira a seguir alguns fatos sobre a carne bovina:

Carne não aumenta o colesterol

A carne vermelha não está associada ao aumento do colesterol. O seu consumo não impacta negativamente os níveis de colesterol em indivíduos saudáveis.

Nutri explica: “O mito de que a carne vermelha eleva o colesterol é desmistificado quando analisamos a dieta como um todo. A qualidade das gorduras e a presença de carboidratos processados têm um impacto muito maior na saúde cardiovascular”.

Carne não apodrece no intestino

Na verdade, a carne é digerida de forma eficiente no sistema digestivo humano, e o tempo de digestão é semelhante ao de outros alimentos proteicos, como ovos e laticínios. Estudos demonstram que a carne não provoca fermentação prejudicial no intestino.

Nutri explica: “O processo digestivo humano é bastante eficiente. O que realmente importa é a saúde intestinal e a composição da dieta. A carne não apodrece no intestino, mas sim contribui para a saúde do organismo”.

Carne não aumenta o ácido úrico

Embora a carne vermelha contenha purinas, que podem aumentar os níveis de ácido úrico em algumas pessoas, o consumo moderado de carne não é um fator determinante no desenvolvimento de gota.

Nutri explica: “O consumo de carne vermelha



em quantidades adequadas não causa aumento do ácido úrico. É essencial considerar o contexto geral da dieta, a genética e os hábitos de vida do indivíduo”.

Carne não aumenta a ferritina

A carne vermelha é uma fonte rica de ferro heme, que é melhor absorvido pelo organismo. No entanto, para a maioria das pessoas saudáveis, o consumo regular de carne não causa aumento excessivo nos níveis de ferritina, que é a proteína que armazena ferro no corpo. A excreção de ferro é regulada pelo organismo, e excessos são raros.

Nutri explica: “A ferritina é uma proteína de armazenamento de ferro, e sua elevação não está ligada ao consumo de carne, mas sim a processos inflamatórios e se deve investigar o estado de saúde geral do indivíduo”.

Carne não causa doenças renais

Não há evidências conclusivas que demonstrem que o consumo moderado de carne vermelha cause doenças renais em indivíduos saudáveis. Um estudo da National Kidney Foundation sugere que o risco de doença renal é mais associado a fatores como hipertensão e diabetes

do que ao consumo de carne.

Nutri explica: “A carne é uma fonte de proteína de alta qualidade, e em pessoas saudáveis não causa doenças renais. A questão é individual, ou seja, cada pessoa deve observar, junto de um profissional, suas necessidades e condições de saúde”.

Carne pode fazer parte de uma alimentação saudável

A carne vermelha deve ser parte de uma dieta saudável, fornecendo proteínas de alta qualidade e nutrientes essenciais, como ferro, zinco e vitaminas do complexo B. É recomendado incluir cortes de carne bovina em uma dieta.

Nutri explica: “A carne é um componente valioso na dieta, especialmente quando equilibrada com comida de verdade. Ela fornece nutrientes essenciais que são difíceis de obter de outras fontes”.

Carne não engorda

O ganho de peso é resultado de um balanço calórico positivo, não apenas do consumo de carne. Quando integrada a uma dieta saudável e a um estilo de vida ativo, a carne vermelha não é

um fator isolado que leva ao ganho de peso. Além disso, a proteína encontrada na carne pode ajudar na saciedade, reduzindo a ingestão total de calorias.

Nutri explica: “A carne em si não é a vilã da balança. O que realmente importa é a quantidade total de calorias consumidas e a qualidade da dieta como um todo”.

Carne é grande aliada dos exercícios

A carne vermelha é uma excelente fonte de proteína, crucial para a recuperação e construção muscular. A ingestão adequada de proteína após o exercício é vital para o crescimento muscular e a recuperação. Pesquisas indicam que a proteína da carne é eficaz na promoção da síntese proteica muscular.

Nutri explica: “Para atletas e praticantes de atividades físicas, a carne é um aliado indispensável. Ela fornece os nutrientes necessários para a recuperação e o desenvolvimento muscular”.

Carne é rica em nutrientes

A carne vermelha é uma fonte concentrada de nutrientes que são essenciais para a saúde. De acordo com a United States Department of Agriculture (USDA) – Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, 100 gramas de carne bovina contém uma quantidade significativa desses nutrientes, contribuindo para a saúde geral.

Nutri explica: “A carne é uma verdadeira fonte de nutrientes, incluindo proteínas, gordura, ferro, zinco e vitaminas B12 e B6, oferecendo uma variedade de vitaminas e minerais que são fundamentais para a saúde e o bem-estar geral”.

Carne não causa diabetes

Não há relação direta entre o consumo de carne vermelha e o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Estudos mostram que a dieta como um todo, incluindo a quantidade de carboidratos e a qualidade da alimentação, é mais influente no risco de diabetes do que a carne em si. O importante é focar na qualidade da carne e na variedade da dieta.

Nutri explica: “O consumo de carne, quando integrado a uma dieta saudável, não é um fator de risco para diabetes. O foco deve estar em reduzir açúcares e carboidratos processados”.

Verdade extra: carne brasileira tem, sim, alta qualidade!

A carne brasileira é reconhecida mundialmente por sua qualidade, tanto para consumo interno quanto para exportação. O Brasil segue rigorosos padrões de produção e sanidade, e diversas certificações garantem que a carne produzida no país atenda aos mesmos padrões de qualidade que as exportadas, sendo um produto de excelência.

Nutri explica: “A qualidade da carne brasileira é inquestionável. O manejo e os padrões de produção atendem às exigências do mercado externo, e isso se reflete na qualidade que o consumidor brasileiro também recebe”.

AULA DE

MÚSICA

É AQUI!

Matriculas abertas!

Mais informações:

31 3558-2867

Free Som

A Sua Escola de Música!

CENTRO RR AUTOMOTIVO



Alinhamento 3D ✓

Balanceamento ✓

Serviços e Peças ✓

Injeção Eletrônica ✓

Limpeza de Bicos ✓

Freios ✓

Troca de Óleo ✓

Embreamento ✓

Parte Elétrica ✓

Correia Dentada ✓

31 3558-5437

31 98404-7292

rrcentroautomotivo2015

RR CENTRO AUTOMOTIVO

Av. Nossa Senhora do Carmo, 155 - Vila do Carmo - Mariana / MG

PENSOU EM MÓVEIS PLANEJADOS ? PENSOU NA MODULAR PLANEJADOS

Móveis sob medida que refletem sua personalidade.

R. Pául, 99A - São Sebastião Martiana - MG

MODULAR PLANEJADOS

(11) 9962-0178

MARIANA: em primeira audiência na Justiça inglesa, advogado de atingidos diz que BHP sabia dos riscos de rompimento da barragem

Cerca de 620 mil atingidos, incluindo municípios, igrejas e empresas, reivindicam R\$ 260 bilhões em indenizações. Estrutura rompeu em 2015, causando 19 mortes e destruição de comunidades.



Começou na última segunda-feira (21/10), em Londres, na Inglaterra, o julgamento do processo movido por cerca de 620 mil atingidos pelo rompimento da barragem da Samarco em Mariana, na Região Central do estado de Minas Gerais, contra a BHP Billiton, uma das controladoras da mineradora. Comunidades, municípios, igrejas e empresas reivindicam mais de R\$ 260 bilhões em indenizações.

Nesta primeira audiência, o advogado do escritório Pogust Goodhead, que representa os autores da ação, afirmou à corte inglesa que as decisões na Samarco só podiam ser tomadas com acordo conjunto entre acionistas da BHP e da Vale.

"A participação direta e o envolvimento da BHP em orientar, controlar e influenciar a Samarco, ou seja, na diretoria executiva e em todos os aspectos significativos das operações da Samarco, são igualmente relevantes e impactantes", afirmou Alain Choo Choy.

A defesa dos atingidos também alegou que a multinacional anglo-australiana sabia, pelo menos três anos antes do colapso, que a Vale estava despejando 1,3 milhão de toneladas de rejeitos de mineração na barragem anualmente e, mesmo assim, decidiu manter o contrato.

"A decisão da BHP, que foi executada, era que a Vale continuasse despejando seus resíduos até o colapso da barragem. Milhões de toneladas de rejeitos da mina Alegria foram despejados atrás da barragem. A BHP aprovou esse arranjo, mesmo sabendo que era inseguro e antieconômico para a Samarco", disse o advogado.

Alain Choo Choy ainda declarou que a BHP

orientou seus representantes a não "forçarem" a suspensão do contrato com a mineradora brasileira por causa da "alta dependência" em relação a ela, além de ter aprovado planos para aumentar a altura da barragem, com o objetivo de comportar o despejo de rejeitos.

"Até onde sabemos, foi assim que a BHP lidou com o uso da barragem pela Vale para despejo dos rejeitos da mina Alegria. Eles permitiram que isso acontecesse, pois era conveniente para os objetivos maiores de crescimento da Samarco de que a BHP desejava se beneficiar", destacou Choo Choy.

Serão 12 semanas de depoimentos, sustentações orais, apresentação de evidências e testemunhos de especialistas. No dia 5 de novembro, a tragédia, que deixou 19 pessoas mortas, destruiu comunidades e contaminou o Rio Doce, completa nove anos.

Embate judicial

O processo corre desde 2018, mas, somente em julho de 2022, a Justiça inglesa decidiu julgar a ação. Os atingidos, incluindo municípios, comunidades indígenas, igrejas e empresas, reivindicam cerca de 36 bilhões de libras esterlinas em indenizações, o que é equivalente a aproximadamente R\$ 266 bilhões.

A defesa das vítimas alega que a BHP tinha conhecimento dos riscos de rompimento da barragem e, como acionista da Samarco, deve responder pelos danos causados.

Veja o cronograma previsto para o julgamento, segundo o escritório de advocacia Pogust Goodhead:

21 a 24 de outubro: declarações iniciais de ambas as partes; 28 de outubro a 14 de

novembro: interrogatório das testemunhas da BHP; 18 de novembro a 19 de dezembro: oitiva de especialistas em direito civil, societário e ambiental brasileiros; 20 de dezembro a 13 de janeiro: recesso; 13 a 16 de janeiro: oitiva de especialistas em questões geotécnicas e de licenciamento; 17 de janeiro a 23 de fevereiro: preparação das alegações finais; 24 de fevereiro a 5 de março: apresentarão das alegações finais. De acordo com a defesa dos atingidos, a expectativa é que a sentença seja proferida em meados de 2025.

Se a BHP for condenada a pagar indenizações, a Vale, acionista brasileira da Samarco, vai arcar com metade do montante. Em julho, as duas companhias fecharam um acordo em relação às ações judiciais em curso na Europa e combinaram que, em caso de condenação em qualquer um dos processos, vão dividir igualmente entre si os valores devidos.

Além da ação no Reino Unido, ajuizada contra a BHP, há uma em andamento na Justiça holandesa, em que a Vale é a ré — nesse caso, os atingidos pedem mais de R\$ 18 bilhões em indenizações.

Em nota, a BHP afirmou que "refuta as alegações acerca do nível de controle em relação à Samarco, que sempre foi uma empresa com operação e gestão independentes" e "continua com sua defesa na ação judicial no Reino Unido, que duplica e prejudica os esforços em andamento no Brasil".

A empresa disse também que a Fundação Renova, criada para a reparação dos danos causados pela tragédia, já destinou mais de R\$ 37 bilhões às ações.

A Vale afirmou que "entende que o caso parece lidar com questões já abarcadas no Brasil, seja por processos judiciais, seja pelo trabalho de reparação realizado pela Fundação Renova".

Acordo no Brasil

Enquanto o caso é julgado pela Justiça inglesa, a Vale e o governo brasileiro negociam um acordo de reparação dos danos causados pelo rompimento da barragem da Samarco.

Na última sexta-feira (18/10), a mineradora informou, em comunicado ao mercado, que as discussões preveem agora um valor total de R\$ 170 bilhões — valor inferior ao previsto pela ação na Inglaterra.

O montante sugerido pela Vale inclui R\$ 38 bilhões já investidos em ações de compensação, além de:

R\$ 100 bilhões a serem pagos pelas empresas em parcelas ao longo de 20 anos ao governo federal, aos estados de Minas Gerais e Espírito Santo e aos municípios, para financiar programas e ações compensatórias; R\$ 32 bilhões em obrigações de execução da Samarco, incluindo medidas de indenização individual, reassentamento e recuperação ambiental. O possível acordo gerou críticas dos atingidos pela tragédia, que se sentem às margens do processo de negociação.

"Desde julho de 2023, o MAB realiza o 'Revida Mariana', estamos em protestos para questionar por que apenas as mineradoras e as autoridades são ouvidas e nós só tivemos acesso à informação de forma dispersa. O governo federal foi um agente que nos permitiu ter acesso à informação, sem dúvidas, mas não existe participação social com sigilo de documentos", critica Thiago Alves, integrante da coordenação nacional do Movimento dos Atingidos por Barragens (MAB).

"Não concordo nem um pouco com esse valor que as mineradoras se ofereceram a pagar aos atingidos na Mesa de Repactuação. Hoje tenho danos estéticos, psicológicos, perdi bens materiais, a casa em que eu morava foi destruída. Ainda carrego as cicatrizes do que vivi naquela lama. Dinheiro nenhum vai pagar pela vida do meu filho que não nasceu e o risco que meu filho Kayque passou naquele dia, mas isso que eles ofereceram é uma vergonha. Isso é falta de caráter", disse Priscila Monteiro Izabel, sobrevivente do rompimento.

Relembrando

A barragem de Fundão, da Samarco, rompeu em Mariana no dia 5 de novembro de 2015.

Cerca de 40 milhões de metros cúbicos de rejeitos de mineração destruíram comunidades e modos de sobrevivência, contaminaram o Rio Doce e afluentes e chegaram ao Oceano Atlântico, no Espírito Santo. Ao todo, 49 municípios foram atingidos, direta ou indiretamente, e 19 pessoas morreram.

Até o momento, ninguém foi responsabilizado criminalmente pela tragédia. Os réus — Samarco, Vale, BHP e VogBR, consultoria que atestou a estabilidade da barragem e sete pessoas físicas — foram interrogados em novembro de 2023, mas ainda não houve sentença.

NO RECANTO DO FAZENDEIRO
VOCÊ ENCONTRA O MELHOR!

- MODA COUNTRY
- BONÉS
- CHAPÉUS
- BOTINAS
- CANIVETES
- CINTOS
- FIVELAS

E MUITO MAIS!!!

3557-2457
@RECANTODOFAZENDEIRO

Paloma Carolina

MÉDICA VETERINÁRIA-FISIATRA
FISIOTERAPIA E ACUPUNTURA DE CÃES E GATOS

(11) 98889-0610
@palomacarolina.vet
Rua Sem Jesus 30, Barra Preta

ATENA
CORRETORA DE SEGUROS

CONSÓRCIO - FINANCIAMENTO - AUTO - RESIDENCIAL - EMPRESARIAL E VÁRIOS OUTROS PRODUTOS PARA VOCÊ

Sabedoria é fazer seguro no lugar certo

Rua Prof. Waldemar de Moura Santos, 142 / Centro - (subida para Câmara Municipal)
Telefone: (31) 3558-6375 / 9.8888-6375 / 9.8228-6024
Facebook: ATENA Corretora De Seguros / Email: corretora@atenaseguros.com.br

O SERVIDOR

Marcelo Pereira Rodrigues Filósofo, escritor (18 livros), editor da Revista Conhece-te e MPR Edições, agente literário, palestrante e mental coach para o futebol / e-mail: nosmpr@hotmail.com



Há um dito popular que afirma que devemos servir às pessoas, não nos servirmos delas. Mais ou menos isso. Como se o nosso trabalho agregasse valor à vida das pessoas e na reflexão para este texto pretendo colaborar mais uma vez com a sua qualidade de vida. O que faço é trabalho. Analogamente, questione se o seu trabalho está

agregando valor à vida das pessoas. Com tantas definições para as minhas atividades, já devem ter percebido que SERVIR é uma das minhas práticas cotidianas.

Assim, ao palestrar para uma empresa forneço um olhar de fora, não distinguindo padrões e empregados, fomentando as relações interpessoais e esclarecendo como é mister passarmos 1/3 de nossas vidas sendo felizes, na concepção ampla do termo.

Nas minhas sessões no futebol, auxilio jogadores profissionais de ponta "bolados", converso com treinadores e dirigentes e auxilio discretamente em muitas questões. O homônimo de sobrenomes que dão nome à cidade onde moro é Conselheiro. Talvez o seja também.

Como agente literário, sirvo a jovens escritores (e outros nem tanto) a se sobressaírem no competitivo mercado editorial, visando sempre as expansões de suas carreiras. Trabalho com muitos egos e é da natureza filosófica saber compreendê-los, afinal, "Narciso acha feio o que não é espelho".

Como editor da Revista Conhece-te, trabalho há 23 anos, diuturnamente, para fechar uma revista e enviar à casa dos leitores um material cultural e literário de qualidade. Como estamos na 285ª edição da mesma, verifica-se que em 285 meses ininterruptos trabalhamos nesta publicação. Nunca tivemos desculpas para não trabalharmos: crise imobiliária nos Estados Unidos; Dilma; covid-19 e o escambau. Surdo ao que vem de fora, seguimos trabalhando

para servirmos aos nossos fieis leitores. À cada etiqueta que destacamos, à cada exemplar que embalamos e que despachamos via correio e aos entregadores, a certeza de que continuar servindo é o meu propósito maior.

Na recém-criada MPR Edições, o propósito é ajudar a escrever a história do futebol brasileiro, através de biografias e/ou autobiografias. Meu propósito é nunca me servir do conhecimento que tenho de atletas famosos para aparecer. Deixa o mineirinho ficar quietinho no seu canto. Nesta missão de ajudar, destaco a discrição como forma de se prestar um bom serviço.

E até na minha profissão de escritor, onde poderíamos pressupor que eu não precisaria me sentir um servidor, que nada! Ai é que ocorre o engano. Como não servir a quem se dispõe a comprar um livro meu? Como não se sentir grato àqueles que adquiriram a coleção completa dos meus livros e que apoia o meu trabalho na integridade? Assim, ser um servidor é adubo para ser um escritor. Isso é fato.

E àqueles que me servem diariamente? O meu reconhecimento e gratidão! Sei valorizar, recompensar, agradecer. Ninguém se faz sozinho na vida e são nestas relações interpessoais e laborais que nos mantemos gratos frente ao todo.

Despeço-me por aqui, a seguir terei uma sessão de coaching com um futebolista. Enfim, servir...

CONTAD
casa & clean

Sua casa, meu trabalho!

Serviços de Limpeza e Cuidado com a Casa

Cabinetas, Lavabos e Possidões

Jardins e Zelas

Babás e Cuidados

Mobília executivo

Contato: (31) 340-8997 / (31) 3741-8433

LARA ETRUSCO

Clinica geral
Implantodontia
Prótese
Ortodontia
Endodontia

Endereço: Rua...
Fones: (31) 3125-2288 / (31) 3125-2288

30 ANOS

betonita

CONSTRUINDO HISTÓRIAS!

www.betonitaconcreto.com.br

@betonita.concreto

FIVE street

UMA BOM JESUS N° 650 BARRO PRETO
E RUA DO CATETE N° 48 CENTRO

WHATSAPP (31) 88404_1777

REPARAÇÃO: Ministro afirma que 300 mil famílias terão indenização imediata pelo acordo de Mariana

Em BH, Alexandre Silveira explicou como valores serão distribuídos entre moradores e pescadores das áreas afetadas pelo mar de lama.



complexidade do acordo de reparação, ressaltando que, embora nada possa reparar completamente a perda de vidas e os danos ambientais, um marco importante foi alcançado. "Não podemos chamar de ideal um acidente que matou tantas pessoas e causou danos ambientais e materiais graves. Mas o que foi possível fazer era chegar a um acordo para garantir recursos que permitissem reparar os estragos causados", afirmou Silveira.

O acordo inicial, firmado em dezembro de 2022, envolvia o governo federal e o Estado de Minas Gerais, estimado em R\$ 100 bilhões. Com a posse do presidente Lula, novas negociações foram conduzidas com as empresas responsáveis, o que, segundo o ministro, foi responsável por elevar significativamente o valor total para R\$ 167 bilhões.

"Para o bem de todos os brasileiros e brasileiras, ganhou o presidente Lula, que nos determinou que debruçasse sobre o acordo de Mariana e que começasse as negociações com a Samarco, BHP e Vale", disse Alexandre. "Passamos de 49 para R\$ 100 bilhões de dinheiro novo. Passamos de R\$ 14 bi de obrigação de fazer para R\$ 30 bi, o fundo Quitação Renova de R\$ 37 bi", disse, além do valor individual para famílias e pescadores.

O ministro de Minas e Energia, Alexandre Silveira (PSD), explicou no último sábado (19 de outubro), em Belo Horizonte, como os valores de indenização às vítimas do rompimento da barragem de Mariana, em 2015, serão distribuídos. "Mais de 300 mil famílias receberão indenização imediata de R\$ 30 mil, e pescadores, de R\$ 95 mil", detalhou.

A negociação foi conduzida pelos governos de Minas e Espírito Santo e pela União, com as mineradoras Vale e BHP, controladoras da Samarco. Prestes a ser oficializado, o acordo pela tragédia deve chegar, segundo Silveira, a R\$ 167 bilhões.

A repactuação, iniciada em 2021, atravessa os governos Jair Bolsonaro (PL) e Luiz Inácio Lula da Silva (PT), e deve ser assinada na próxima sexta-feira (25 de outubro), em Brasília. A data será a cerca de dez dias do aniversário de nove anos do rompimento da barragem do Fundão, que matou 19 pessoas.

Em um comunicado publicado na última sexta-feira (18 de outubro), a Vale S.A. e pela BHP Billiton, acionistas da Samarco, afirmaram que o acordo alcançará R\$ 170 bilhões, o maior da história. A resolução da repactuação ganhou fôlego às vésperas do início do julgamento de responsabilização da BHP em Londres, na Inglaterra, na próxima segunda (21 de outubro).

O ministro de Minas e Energia destacou a

Guilherme Oliveira na
COMÉDIA EMPRESARIAL

Seja um bom
VENDEDOR

Técnicas que vão tornar sua equipe **CAMPEÃ** em vendas!

29 de outubro
às 19h30

LOCAL: Cine Teatro Municipal de Mariana

INGRESSOS: R\$20 ASSOCIADOS
R\$25 NÃO ASSOCIADOS

Vendas ACIAM/CDL - MARIANA

EU SOU UM CAMPEÃO DE VENDAS E VOCÊ?

ACIAM, CDL, PREFEITURA DE MARIANA, bar, Cidades de Minas, Latôyer

**Festival de
preços baixos é
na CONSTRUREY!**



DO INÍCIO AO FIM
TEMOS TUDO
QUE SUA OBRA
PRECISA



Telefone: (31) 3558-5353

Endereço: R. Cônego Amando, 285 - SÃO JOSÉ, Mariana - MG

DPVAT: Governo de Minas afirma que não vai cobrar novo DPVAT via IPVA

Executivo mineiro negou adesão ao convênio do governo federal para retomar a cobrança do seguro em Minas Gerais.

O governo de Minas afirmou que não realizará a cobrança do seguro obrigatório para vítimas de acidente de trânsito, conhecido como DPVAT e agora rebatizado para SPVAT. Sancionado pelo presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) em maio deste ano, o imposto será cobrado anualmente de proprietários de veículos, como carros e motos, a partir de 2025.

De acordo com o governo estadual, não haverá adesão a um convênio com o

governo federal para que a cobrança venha por meio do Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores (IPVA). Além do Executivo mineiro, o governador do Distrito Federal, Ibaneis Rocha (MDB), também afirmou que não irá implantar a cobrança do SPVAT.

Extinção e retorno do DPVAT

A cobrança do DPVAT foi extinta em 2021 durante o governo de Jair Bolsonaro (PL). Na época, a cobrança das



indenizações foi zerada, e os pagamentos feitos com o saldo dos anos anteriores. Mas a reserva acabou em novembro de 2023, e o repasse das indenizações foi suspenso para quem sofreu consequências de acidentes a partir de 15 de novembro de 2023.

O novo projeto visa assegurar os recursos necessários para continuar as indenizações por morte, invalidez permanente, reembolso de reabilitação profissional após invalidez parcial e serviços funerários.

Qual será o valor do imposto?

O valor do novo DPVAT será fixo e provavelmente situado entre R\$ 50 e R\$ 60, conforme revelado pelo

líder do governo no Senado, senador Jacques Wagner (PT-BA). O novo DPVAT ainda muda a gestão do seguro, que passa a ser da Caixa Econômica Federal. Também deixa sob a responsabilidade do banco público operacionalizar os pedidos das indenizações.

Do total arrecadado com a cobrança do SPVAT, até 40% serão repassados aos estados e municípios com serviço municipal ou metropolitano de transporte coletivo. Outros 40% vão para o custeio da assistência médica e hospitalar das vítimas de acidentes de trânsito. Além disso, 5% serão direcionados à Seguridade Social para a Coordenação do Sistema Nacional de Trânsito.



Mesa línea Londres com 4 cadeiras | Telefone: 35573733 / 971944913

Endereço: Arantes Móveis - Rua Aleijadinho - 391 - centro - Mariana/MG -
Gonçalves Center: Rua Diamantina, 376- Cabanas-Mariana

Os melhores imóveis estão aqui



Arena
EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS
CRECI 24250 | FJ 9671

@arenaimobiliaria | 3558-6296 | (31) 98814-3911

imobiliariasarena.com.br

MARIANA E SEUS DISTRITOS HISTÓRICOS: ONDE ESTÁ NOSSA LAVRAS NOVAS?



Fernando Vilela, Gestor da Qualidade, Instrutor SENAI/FIEMG, Palestrante, Analista de processos, Técnico em Automação Industrial, Sócio proprietário DF Soluções Empresariais.

Mariana, uma das mais antigas e belas cidades históricas de Minas Gerais, carrega consigo um legado riquíssimo de cultura, arte e história. Nossa cidade, situada próxima à charmosa Ouro Preto, é muitas vezes comparada a ela em termos de importância histórica, mas algo nos falta: um destino turístico de grande destaque, um distrito que atraia visitantes de todo o país da mesma forma que a charmosa e pitoresca Lavras Novas, em Ouro Preto.

Os distritos de Mariana, como Padre Viegas, Furquim e Cachoeira do Brumado, têm em suas raízes histórias fascinantes e paisagens naturais que poderiam, com o devido incentivo, ser exploradas e admiradas por turistas em busca de novas experiências. Infelizmente, a falta de infraestrutura, boas hospedagens, restaurantes voltados a alta gastronomia qualidade e divulgação nas redes sociais parece deixar nosso potencial adormecido.

Mas por que isso acontece? Seria uma questão cultural, onde nós, moradores de Mariana e poder

público, ainda não enxergamos o verdadeiro potencial de nossos distritos? Ou é a falta de incentivos e investimentos públicos e privados para transformar esses lugares em destinos turísticos que rivalizem (de um modo saudável, claro) com Lavras Novas? Talvez seja uma combinação de ambos.

Mais da metade das nossas hospedagens estão ocupadas por trabalhadores!

Precisamos fomentar o turismo local, promover os distritos de Mariana e torná-los destinos que ofereçam experiências inesquecíveis, desde a gastronomia regional até a hospitalidade típica das cidades históricas de Minas. Nossa história merece ser contada, e nossos distritos, conhecidos. A população local tem um papel fundamental nesse processo, apoiando e divulgando nosso patrimônio, além de cobrar iniciativas que ajudem a transformar esses distritos em polos turísticos relevantes.

Se Ouro Preto conseguiu com Lavras Novas, por que não podemos criar o mesmo sucesso em Mariana?

Aviso de Licenciamento Ambiental: Empresa Embraloc Locações e Serviços LTDA, por determinação da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável de Mariana - SEMMADS torna público o requerimento da Licença Ambiental Simplificada referente ao Empreendimento Embraloc Locações e Serviços LTDA, Classe= 2 sujeito ao Licenciamento Ambiental Municipal, por meio do processo SEMMADS nº 7159/2024 para a atividade F-06-01-7 Postos revendedores, postos ou pontos de abastecimento, instalações de sistemas retalhistas, postos flutuantes de combustíveis e postos revendedores de combustíveis de aviação, localizado na sede do município de Mariana. Informa que foi apresentado o Relatório Ambiental Simplificado e demais documentos da Orientação Básica, que se encontram à disposição dos interessados na SEMMADS de Mariana, das 08:00 h às 17:00 h.

COMÉRCIO DE METAIS GS



COMPRA E VENDA DE SUCATA, MATERIAIS (FERROSOS E NÃO FERROSOS), LATINHA, METAL, BATERIA, ALUMÍNIO EM GERAL E SUCATA DE FERRO

Telefones:
(31) 98251-6976 / (31) 98742-0598 / (31) 98893-2948

Outlet das Tintas



Economize!
Não pinte sua casa sem antes fazer um orçamento aqui.
COBRIMOS QUALQUER PREÇO DE MINAS

(31) 3560-3200

Maranata Cabelos

CABELOS SINTÉTICOS E NATURAIS - TELAS PRONTAS - PERUCAS - BABÓIS DE CAVALO LIGOS E CADEADOS - ACESSÓRIOS PARA NEGAR + BUNDA DE TUMBÃO, NO ATACADO E PARTE DE 300 + 250

31 9 8449-1207
maranatacabelos2

R. Dom Jesus, 91 - Mariana/MG
Praça General Alvim, 73 - Barra, Ouro Preto

Compra - Venda - Administração - Avaliação de imóveis

Imóveis em Mariana, Ouro Preto e região

IGC
Imobiliária Geral do Carvalho Ltda.
FV nº 1722

Genildo Carvalho
(31) 3557-2004 / 99961-3043
98484-9353

E-mail: contato@imobiliariaigeraldoacarvalho.com.br
Site: www.imobiliariaigeraldoacarvalho.com.br

Av. Manoel Leandro Corrêa, 15 - Loja 9 - Centro - Mariana-MG

OUTUBRO ROSA: ENTREVISTA DA FUPAC-MARIANA COM SHIRLEY BATISTA, COACH CRIACIONAL MARIANENSE, EM REMISSÃO DE CÂNCER



Neste mês de conscientização sobre a importância da prevenção e detecção precoce do câncer de mama, a FUPAC-Mariana se dedica a esclarecer não só as origens do movimento Outubro Rosa, simbolizado pelo laço rosa, mas também os direitos das mulheres que enfrentam essa doença. Além disso, traremos entrevistas especiais que darão voz a importantes atores sociais envolvidos de alguma forma na luta contra o câncer de mama. Todos os textos e entrevistas estão sendo conduzidos pelos professores Cleberson Morais e Magna Campos, reforçando o compromisso da instituição com a informação e a campanha.

Vamos a entrevista:

Pode nos falar sinteticamente sobre você, para se apresentar aos(as) leitores(as) desta entrevista?

Sou uma mulher que não aceitou que a vida que ela vivia era a vida que ela merecia, e percebi que precisava tomar uma decisão e buscar uma solução para tornar a minha vida mais leve e agradável. O meu maior mentor, Jesus Cristo, nos presenteou com um mandamento extraordinário: "Ame ao próximo como a si mesmo". No entanto, descobri que cumprir essa orientação não é tão simples como parece. É um desafio que causa dor, desgaste, porém é libertador! Resolvi pagar o preço! Preço emocional, de dedicação, do tempo e financeiro, e iniciei minha trajetória pelo caminho do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal tudo alicerçado em extensos estudos. Quando iniciei essa trajetória não tinha em mente um objetivo profissional, mas sim pessoal. Estava exausta com o fardo que a vida representava para mim. Aos poucos percebi que a cada avanço nesse processo, um peso era aliviado em meu caminho. Às vezes, esses fardos nem me pertenciam. Eu os assumia, tentando resolver tudo e de todos ao meu redor. Foi através do autoconhecimento e escuta atenta do meu corpo, das minhas emoções e sentimentos que passei de uma vida pesada para uma vida mais leve. Percebi que podia auxiliar outras pessoas a também se sentirem mais leves e a se conhecerem e nutrirem com o autoamor. Tomei coragem e iniciei minha nova trajetória profissional.

Minhas formações: Facilitadora do Método Oficial Louise Hay, formada através Heal Your Life, Coach Criacional, Master Coach Criacional, Analista de Mapeamento de Perfil

Comportamental, Coaching em Grupo, formada pelo IGT- Internacional Coaching de Gerônimo Theml, Atma Terapeuta e Atma Ho'oponopono, por Amanda Dreher.

Como o diagnóstico de câncer de mama impactou sua vida pessoal e profissional?

Fui diagnosticada com câncer de mama em 2007, estava no meio de um furacão, pois meu marido havia recebido o diagnóstico de câncer de próstata, foi impactante para nós dois, pois nem tínhamos digerido seu diagnóstico quando veio o meu. Mas, por eu sempre estar super atenta aos meus exames, autocuidado, tive um diagnóstico em um estágio bem inicial, uma microcalcificação, que não é palpável pelo autoexame, é detectado pela mamografia. Tive muito medo, muita insegurança, mas com muita fé e o apoio incondicional de minha família e de meu marido enfrentei o tratamento. Fui cuidada por excelentes profissionais de saúde, acolhedores e que explicavam cada fase. Como foi detectado em estágio inicial e pelo tipo de tumor não fiz mastectomia e não foi necessário o uso da quimioterapia, fui tratada com radioterapia. Como sou Servidora Pública Estadual, hoje aposentada, tive a tranquilidade de fazer meu tratamento totalmente afastada das minhas funções, o que para mim foi super importante, pois podia focar apenas na minha saúde. O Câncer me parou e me fez olhar, talvez pela primeira vez para mim, e me colocar em primeiro lugar.

Quais foram os maiores desafios que você enfrentou durante o tratamento? Tanto os desafios de prática, em relação ao tratamento, quanto os desafios emocionais/psicológicos?

Em relação ao acesso ao tratamento não tive nenhum desafio, pois meu plano de saúde cobria tudo sem nenhuma dificuldade, tive acesso imediato aos exames, cirurgia, radioterapias, isso me deu uma tranquilidade e segurança, pois o tempo é amigo ou inimigo nessa hora. Infelizmente, essa não é a realidade do SUS. Os desafios emocionais são uma grande barreira se não cuidamos, pois pode nos levar para um processo depressivo ou de ansiedade extrema. Temos medo, insegurança, tristeza, afinal estamos lidando com uma doença que pode nos levar à finitude da nossa vida. O acompanhamento com psicólogo, psiquiatra é de suma importância para que o tratamento fique mais leve. Em 2007, eu não achei que era necessário esse acompanhamento,

acreditava que minha fé era o bastante, ainda acreditava que dava conta de tudo sozinha, e hoje percebo que todo processo de ansiedade, insônia que tive após o tratamento, na realidade iniciou lá atrás. Quando em 2018 eu passei por outro tratamento de oncologia, câncer do ânus, minha visão já era outra, já tinha iniciado meu caminhar pelo autoconhecimento e, aí sim, eu busquei toda ajuda possível para facilitar aquela travessia, fui acompanhada por diversos profissionais de saúde, já tive um acompanhamento multidisciplinar que é a visão atual: psiquiatria, acupuntura, psicologia, espiritual, hoje você tem um leque de práticas da medicina integrativa disponível, basta o paciente querer e ter acesso. No segundo processo, passei pela quimioterapia e radioterapia e todo o acompanhamento que tive fez toda diferença, pois aprendi a pedir ajuda, chorava quando sentia vontade, sem achar que eu estava sendo fraca, aceitei minha vulnerabilidade e isso me tornou mais forte. A quimioterapia não transforma só nosso corpo físico ela nos causa danos em nossa memória, em nossa autoestima e nesse momento ter profissionais qualificados ao nosso lado para nos acolher ou prescrever uma medicação para ajudar no processo, a travessia fica bem mais leve.

Qual a importância você vê em campanhas como a do Outubro Rosa?

É essencial conscientizar as mulheres acerca da necessidade de cuidarmos da nossa saúde, de fazer a mamografia anualmente, de se tocar, conhecer seu corpo. Pois, quanto mais rápido um câncer é detectado mais chance de cura existe. O Diagnóstico precoce é vida! Mas, não podemos ficar no plano só da conscientização, é necessário que políticas públicas sejam implementadas para que o acesso a exames e tratamento sejam mais rápidos. A mulher deve ter acesso ao Mastologista como tem ao Ginecologista.

O que a remissão significa para você, de que forma sua vida mudou após essa fase? E quais são os maiores aprendizados que você carrega dessa experiência de superação?

Significa vida! minha vida mudou completamente, passei a cuidar de mim, da minha saúde física, mental, emocional e espiritual. Criei novos hábitos, alimentares, incluí exercício físico em minha rotina. Hoje me coloco em primeiro lugar sem culpas, aprendi que eu sou a pessoa mais importante da minha vida; aprendi a dizer não, aprendi a me aceitar, aprendi que viver é muito bom e que a vida pode e deve ser leve. Em suma aprendi a me amar!

Depois de sua experiência, como você enxerga sua saúde e bem-estar hoje? Houve mudanças em sua rotina ou no seu estilo de vida que considera essenciais?

Sim, como disse na pergunta anterior criei novos hábitos, inclusive a priorizar meus autocuidados com práticas que me ajudam a equilibrar minhas energias, como acupuntura, yoga, meditação, exercícios físicos, hoje cuidar de mim é prioridade.

Quais conselhos você daria para mulheres que estão passando por um diagnóstico recente de câncer de mama? E como você acredita que as mulheres podem se preparar emocionalmente e psicologicamente para enfrentar o tratamento?

Eu não daria conselhos, mas sim minha experiência, pois somos seres únicos com experiência de vida única. Em primeiro lugar, pedir ajuda para as pessoas que amamos, buscar apoio de profissionais: psicólogos, psiquiatra, terapias integrativas. Hoje nós temos o Coaching Oncológico praticado por profissionais de saúde para ajudar o paciente a passar o tratamento com menos estresse e mais qualidade de vida. Resiliência, fé (não estou fazendo referência a religião, mas sim da conexão com o Divino, que para mim é Deus) e muita disciplina para fazer o tratamento da forma que os médicos determinarem. E lembrar que câncer não é sinônimo de morte, pois o câncer é passível de cura. O importante é que cada uma encontre seu caminho para passar por essa fase com mais qualidade de vida. Saber que não está sozinha é maravilhoso, eu tive todo apoio da minha família do meu marido, além dos

profissionais de saúde.

O que a inspirou a se tornar uma coach criacional e como você enxerga a conexão entre sua jornada com o câncer e sua nova carreira?

Meu desenvolvimento pessoal, porque a partir do câncer eu passei a olhar para mim e fazer aquilo que atendia a minha alma, o que era realmente importante para mim, sem me preocupar com a opinião do outro.

O que é e como o coaching criacional pode ajudar outras mulheres que estão passando ou passaram por tratamentos contra o câncer a ressignificar suas vidas?

O Coaching Criacional é um método idealizado por Geronimo Theml, Coach, especialista em Produtividade e Neurociência, fundador do IGT – Instituto Geronimo Theml International Coaching, bem como do Instituto o Bem Nunca Para. O método do Coaching Criacional é baseado em quatro pilares, onde trabalhamos junto com nosso coachee, sua clareza, seu caminho, traçamos sua caminhada e trabalhamos sua consistência para ele ter sua conquista, tudo alinhado com seus valores e perfil comportamental. Vamos minimizar interferências e maximizar seus recursos, identificar suas crenças limitantes, trabalhar seu ciclo da realidade, pois é fundamental ter em mente que minha realidade interior é minha realidade exterior. O Coaching oncológico é específico para esses casos e tem ajudado muito os pacientes a terem menos resistência ao tratamento, mais disciplina, mais qualidade de vida. O Coaching me ajudou a ter clareza do que eu queria para minha vida, me proporcionou autoconhecimento e me deu ferramentas específicas que me fizeram caminhar em direção ao meu propósito inabalável. Quando passamos por uma doença grave geralmente temos uma virada de chave em nossa cabeça, eu fiz a seguinte pergunta para mim: e agora como vai ser? Eu decidi que ia fazer diferente e a partir dessa decisão eu busquei minha mudança interior, pois só cabia a mim essa responsabilidade, pois sendo eu ou você somos 100% responsáveis pela nossa vida.

Quais são as principais práticas, abordagens, técnicas ou ferramentas que você utiliza em suas sessões de coaching?

O Coaching é uma metodologia onde utilizamos técnicas e ferramentas específicas para ajudar nosso Coachee (cliente) evoluir em praticamente em qualquer aspecto de sua vida pessoal e profissional. Na prática, isso é feito por meio de sessões semanais, entre 8 e 10, que podem ser online ou presencial. Vou ajudá-lo a ter clareza de sua meta, traçar seu caminho, fazer a caminhada, tudo isso alinhado com seus valores e Perfil Comportamental. Trabalhar sua consistência para que ele alcance sua conquista. Um diferencial do Coaching é o movimento. Esse movimento é realizado através de uma ação que é definida pelo coachee no final de cada sessão.

Você já atendeu outros(as) pacientes em situações semelhantes à sua, com doenças mais desafiadoras, como o câncer?

Não, eu não me especializei em Coaching Oncológico, a abordagem é diferenciada, já fui convidada por colegas para ingressar nessa nova caminhada, mas ainda não é o momento desse novo passo profissional. Sendo assim, sempre que chega até a mim pacientes eu encaminho para meus colegas que estão aptos para atender. Essas pessoas precisam de muito amor, acolhimento e profissionalismo. Sempre estou à disposição para uma conversa, para acolher todos que chegam até a mim. Às vezes chega para mim um pedido através de terceiros, mas tenho que ter o cuidado para não ser indiscreta e invadir a individualidade do outro, pois nem sempre quem está passando pelo tratamento ou teve o diagnóstico quer essa conversa. Ainda existe muito paradigma acerca do câncer.

Onde as pessoas podem encontrar mais informações sobre seu trabalho como coach?

Em minha rede social no Instagram @shirley.fbatista, basta clicar no link da bio e a pessoa será direcionada para meu WhatsApp.



Coluna da **Leticia Aguiar** @leticiafaguilar_

Por aqui agora vocês acompanham toda semana uma receita nova, horóscopo e muitas outras novidades!!!



Fazendo presença vip em nossa coluna social, o nosso querido amigo Gerson Cunha!



Celso Cota é pé quente!!! Ao lado de seu filho e netos, ele assistiu a vitória do Atlético por 3x0!



Fádua sempre foi uma educadora especial! Essa homenagem tinha que chegar até ela! Parabéns!



"Celebrar os 110 anos da Cruz Vermelha Brasileira é reconhecer a importância de sua atuação incansável e o impacto positivo que nós temos na sociedade e continua a ter na vida de milhões de brasileiros! Fico feliz em fazer parte desse movimento!". Daniel Duarte - Coordenadoria Mariana MG



Parabéns pelo reconhecimento querida Tia Jéssica! Você merece todas as homenagens!



Essa corre atrás do diferencial! Sinônimo de garra e perseverança, essa é Geise!



É sempre um prazer receber nosso querido amigo Heliélcio em nosso escritórios! Ótimos papos!



Resignação
@junio_liberato_pocca

Amar necessita ser paciente
Vez ou outra, decidido nadar,

Veze quando, seguir a corrente
Deixar que o tempo dê sentença:
Do que é casual; do que é mais urgente.

Sem a pressa de vê-lo transbordar,
Amor em si, é vazio recipiente
Que pouco a pouco vai se enchendo
No compasso letárgico de um gotejar.

Quem ama é quase um todo discente

Feito uma classe, espécie de mobral
Compenetrado a ouvir, aprendiz incipiente
Gasta-se, logo, tempo para tal;

Às cegas é loucura; repentino, anormal
Haja vista, amor deve ser algo recorrente,
Antes, maduro; concreto e singular
Para que possa em suma, conjugar-se no plural.

por Júnio Liberato

A farmácia **mais barata do Brasil!**

Drogarias **Ultra Popular**

ESTAMOS FAZENDO **ENTREGA**

HORARIO DE FUNCIONAMENTO:

Segunda a sexta-feira
8h às 20:30h | Entregas de 8h às 20h

Sábado:
8h às 14h | Entregas de 8h às 13:30h

UNIDADE I
☎ 3558-1031
98733-2454 📍

UNIDADE II
☎ 3557-4498
98556-1609 📍