

O JORNAL

JANEIRO | 2025 | VETOR NORTE BELO HORIZONTE | ANO I - EDIÇÃO I

SÃO JOSÉ DA LAPA INICIA UM NOVO CICLO COM SOLENIDADE DE POSSE DAS AUTORIDADES ELEITAS



PÁGINA 03

O JORNAL CHEGA AO VETOR NORTE DE BELO HORIZONTE! UM COMPROMISSO COM A QUALIDADE E A IMPARCIALIDADE



O JORNAL

Um dos pilares fundamentais de O Jornal é a imparcialidade. Em um cenário onde a credibilidade da informação muitas vezes é questionada, a nova publicação se compromete a apresentar os fatos de maneira equilibrada e sem tendências.

Cada edição será elaborada com reportagens que respeitam diferentes pontos de vista, promovendo um debate sólido e informativo para os leitores.

"Nosso objetivo é oferecer um jornal de excelência, reportagens apuradas com rigor e critério, que ultrapassem a mera transmissão de notícias e proporcionem uma experiência de leitura enriquecedora e agradável."

PÁGINA 06



A FALTA DE AÇÕES CONCRETAS DO PODER PÚBLICO E SEUS IMPACTOS NA ACESSIBILIDADE

PÁGINA 05



NOVA LEI PROÍBE CELULARES NAS ESCOLAS E DIVIDE OPINIÕES

PÁGINA 02



PREFEITURA DE CONFINS BUSCA SOLUÇÕES PARA TRANSTORNOS CAUSADOS POR OBRAS DA COPASA

PÁGINA 10



A VOLTA ÀS AULAS 2025 O IMPACTO DA ALTA NOS PREÇOS DOS MATERIAIS ESCOLARES

PÁGINA 04

EDITORIAL

PRIMEIRA EDIÇÃO DE O JORNAL UM NOVO MARCO NA COMUNICAÇÃO DO VETOR NORTE DE BELO HORIZONTE

É com grande entusiasmo e profunda satisfação que compartilho com você, caro leitor, o lançamento da primeira edição de *O Jornal*. Este é um momento que marca o início de um projeto que, desde sua concepção, foi pensado com o objetivo de oferecer um conteúdo de qualidade, relevante e enriquecedor para todos que buscam mais do que uma simples leitura. Cada página que você está prestes a explorar foi criada com um compromisso inegociável à precisão das informações, e a responsabilidade de respeitar o seu tempo e intenção de contribuir de maneira significativa para o seu dia a dia.

Em um cenário no qual a saturação de informações rápidas e, por vezes, superficiais toma conta dos meios de comunicação, o propósito de *O Jornal* é justamente resgatar a essência do jornalismo verdadeiro. Um jornalismo que não se limita a ocupar espaços nas páginas, mas que se dedica a provocar reflexões, estimular o pensamento crítico e enriquecer a compreensão dos temas abordados. Em nossa proposta, não existe a intenção de impor verdades prontas, mas sim de oferecer as ferramentas necessárias para que cada leitor seja capaz de formar sua própria opinião, livre de imposições externas.

Para isso, reunimos uma equipe de colunistas especialistas, profissionais comprometidos com a produção de conteúdos que vão desde a informação relevante sobre questões de repercussão nacional até aspectos mais cotidianos e humanizadores, como receitas, dicas de bem-estar e matérias que abordam a cultura e a sociedade em suas múltiplas dimensões. Em nossa visão, um bom jornal não é aquele que apenas informa, mas aquele que educa, provoca e cria um espaço de diálogo construtivo com seus leitores.

Além disso, em cada edição de *O Jornal* buscamos incluir uma diversidade de temas que atendem aos mais variados interesses. Ao folhear estas páginas, você encontrará não só análises detalhadas sobre questões atuais, mas também espaços dedicados ao lazer e à reflexão. Temos, por exemplo, passatempos para os momentos de descontração, crônicas que nos convidam a pensar sobre a vida de forma mais profunda e até mesmo conteúdo voltado para a fé, pois sabemos o quanto este é um aspecto importante na vida de muitos leitores.

Não menos relevante é o espaço que dedicamos aos nossos parceiros e colaboradores – empresas e marcas que confiam em nosso trabalho e acreditam na importância de estarmos juntos nesta jornada. Eles são fundamentais para a construção de uma publicação que busca atender a um público diverso, oferecendo produtos e serviços de qualidade, e contribuindo para o fortalecimento da economia local. Acredito que a parceria entre o jornal e o mercado é essencial para que possamos crescer juntos e entregar ainda mais valor aos nossos leitores.

O objetivo de *O Jornal* vai além da simples distribuição de conteúdo: nosso maior compromisso é com a formação de um espaço de liberdade. Em tempos de polarização e manipulação midiática, sei que um jornal deve ser uma plataforma onde o leitor se sinta respeitado em sua individualidade, capaz de construir seu próprio pensamento e refletir sobre o que é apresentado, sem pressões externas. Em outras palavras, queremos ser um veículo que contribua para a educação de uma sociedade mais crítica, mais reflexiva e, sobretudo, mais livre.

Este é apenas o começo de uma longa jornada. A primeira edição de *O Jornal* é um marco inicial de um trabalho que promete se expandir, se diversificar e se aprofundar cada vez mais. Tenho plena confiança de que, com o seu apoio e engajamento, conseguiremos construir um meio de comunicação cada vez mais completo e relevante para todos.

Por fim, desejo que cada página desta edição não apenas informe, mas inspire você a pensar, a questionar e a crescer. Que a leitura seja agradável, mas também transformadora, e que você, querido leitor, se sinta parte deste projeto que é feito com tanto carinho, dedicação e respeito por todos que acreditam na importância de uma comunicação responsável e de qualidade.

Guilherme Oliveira
Editor-chefe de *O Jornal*



NOVA LEI PROÍBE CELULARES NAS ESCOLAS E DIVIDE OPINIÕES

A nova lei que proíbe o uso de celulares nas escolas tem dado o que falar. A ideia é criar um ambiente mais focado no aprendizado, reduzindo as distrações e ajudando os alunos a se concentrarem melhor.

Pela regra, ninguém pode usar o celular dentro da sala de aula durante o horário escolar, a não ser que a escola permita para atividades pedagógicas. Estudos mostram que o uso excessivo de celulares atrapalha o rendimento dos alunos.

Segundo o Instituto de Estatística da Educação (INE), estudantes que usam celular na aula têm uma queda de até 20% nas notas. Muitos pais e professores gostaram da ideia. Uma pesquisa do Ministério da Educação (MEC) revelou que 75% dos professores aprovam a proibição, dizendo que os alunos ficam mais atentos e participativos. Além disso, especialistas afirmam que sem celular, os jovens interagem mais entre si e desenvolvem melhor suas habilidades sociais.

Por outro lado, nem todo mundo concorda. Muitos alunos e especialistas em tecnologia dizem que o celular pode ser uma ferramenta importante para os estudos.

Uma pesquisa do Centro de Estudos em Tecnologia da Educação (CETE) mostra que 65% dos estudantes acreditam que o

uso do celular ajuda a aprender, enquanto 30% acham que a proibição pode atrapalhar o acesso a informações extras. O MEC defende a proibição, afirmando que a lei é um passo importante para melhorar o ambiente escolar e garantir que os alunos prestem mais atenção nas aulas.

Segundo o Ministério, a medida ajuda a evitar interrupções e facilita o aprendizado. As opiniões estão divididas. Uma pesquisa da Associação Nacional de Pais e Alunos mostrou que 60% dos pais são a favor da proibição, mas 30% acreditam que seria melhor ensinar os jovens a usar o celular de forma consciente.

Especialistas apontam que a lei pode trazer vantagens, como melhorar o desempenho escolar, reduzir o cyberbullying e fortalecer as relações entre os alunos.

Estudos internacionais, como os da Universidade de Stanford, mostram que escolas que adotaram regras parecidas tiveram um aumento de até 15% nas notas dos alunos.

O debate está longe de acabar. O desafio agora é encontrar um equilíbrio entre o uso da tecnologia e um ambiente de aprendizado mais tranquilo. As escolas e os gestores públicos terão que acompanhar de perto os resultados e ajustar as estratégias conforme a necessidade.

EXPEDIENTE

Este jornal é uma publicação da Conceitos Comunicação e Marketing



Diretor Executivo: Guilherme Oliveira
Jornalista Responsável: Guilherme Oliveira
Diagramação: Conceitos Comunicação e Marketing
Distribuição Gratuita
Tiragem: 20.000 exemplares
Nosso portal: www.ojornalbr.com
Nosso Instagram: @ojornalbr
Contato: ojornal@ojornalbr.com
Telefone: (31) 99510-0405

SÃO JOSÉ DA LAPA INICIA UM NOVO CICLO COM SOLENIDADE DE POSSE DAS AUTORIDADES ELEITAS

No dia 1º de janeiro de 2025, São José da Lapa viveu um momento histórico que simbolizou a renovação de sua liderança política e o fortalecimento da democracia local. A posse da prefeita Márcia Lopes (PP), do vice-prefeito Rodrigo Freitas (PSD), e dos 11 vereadores eleitos, sendo Beatriz Paula Feliciano Mota (PP), Jackson Cristiano de Medeiros (PSD), Kleyton Carlos dos Santos (PRD), Luiz Otavio Gomes dos Santos (Republicanos), Marcos Vinicius Aires (Republicanos), Mateus Lucas Ferreira (PRD), Neide Aparecida Robson (PL), Rita de Cassia Braga Lopes (PL), Sebastião Evaristo Ferreira (PP), Thales Maxwell dos Santos Pereira (Avante), Vander Clebio de Almeida Santos (Avante).

A solenidade aconteceu no Cine Teatro Vicente de Paula, às 15 horas, e reuniu a população em um evento que transbordou emoção, esperança e compromisso com o futuro da cidade.

A movimentação em torno do teatro era intensa. Moradores de diferentes bairros da cidade compareceram ao evento, que foi amplamente divulgado e aberto ao público. O local atingiu record de lotação, com apoiadores ansiosos para vivenciar esse momento que marcará os próximos quatro anos de gestão municipal.

Todo o ambiente, cuidadosamente preparado, proporcionava uma sensação de acolhimento. Flores decoravam o palco, e a iluminação realçava o clima solene e festivo da ocasião. A Corporação Musical São José, que, com sua tradicional excelência, trouxe uma atmosfera de encanto e nostalgia. Reconhecida como um patrimônio vivo da cidade, a corporação, formada por músicos talentosos e dedicados, emocionou o público com um repertório que enalteceu as raízes culturais de São José da Lapa.

A cerimônia foi conduzida com rigor e respeito às normas protocolares. Estavam presentes todas as autoridades eleitas, além de convidados especiais, como o ex-prefeito Diego Álvaro e a deputada estadual Nayara Rocha, que também são figuras importantes na história recente da cidade. A presença deles deu ainda mais brilho ao evento, ressaltando a relevância do momento para a comunidade local.

Após a abertura oficial, os vereadores eleitos ocuparam seus lugares no palco para prestarem o juramento, parte da formalidade. Em uma só voz, comprometeram-se a “zelar pela cidade, pela Constituição e pelo bem-estar da população”, uma promessa que ecoou entre os aplausos do público. Cada vereador teve a oportunidade de discursar, trazendo palavras de gratidão, comprometimento e esperança.

Em seus discursos, os parlamentares destacaram a importância do diálogo entre o legislativo, o executivo e os cidadãos, reafirmando o compromisso de trabalhar incansavelmente pelo desenvolvimento de São José da Lapa.

A eleição da nova Mesa Diretora da Câmara Municipal também foi um momento importante da solenidade. Foi anunciado que o vereador Thales Maxwell dos Santos Pereira

(Avante) assumirá a presidência, com o vereador Luiz Otavio Gomes dos Santos (Republicanos) como vice-presidente, o vereador Marcos Vinicius Aires (Republicanos) como primeiro secretário, e a vereadora Beatriz Paula Feliciano Mota (PP) como segunda secretária. A nova composição da mesa foi recebida com entusiasmo pelos presentes, que demonstraram confiança no trabalho conjunto do legislativo.

O ponto alto da cerimônia foi o ato simbólico protagonizado pelo ex-prefeito Diego Álvaro, que entregou a bandeira oficial de São José da Lapa à prefeita eleita Márcia Lopes. Esse gesto, carregado de simbolismo, representou a transição de comando e o início de uma nova era.

Ao receber a bandeira, Márcia Lopes emocionou-se e dedicou o momento a toda a população lapense, reafirmando sua determinação em conduzir a cidade com responsabilidade, ética e compromisso com o bem comum.

O vice-prefeito Rodrigo Freitas também fez uso da palavra, destacando a importância do trabalho em equipe e da união entre os poderes municipais. Ele reiterou que, ao lado da prefeita, estará focado em trazer melhorias para São José da Lapa, seja na saúde, na educação, na infraestrutura ou na geração de empregos.

Encerrando a solenidade, a prefeita eleita fez seu discurso oficial como chefe do executivo municipal. Emocionada, Márcia Lopes agradeceu à sua família, aos amigos, e, principalmente, ao povo de São José da Lapa pela confiança depositada. Em suas palavras, ela destacou que a gestão será marcada por planejamento, transparência e diálogo com a população. “Este é um momento de unir forças, de olhar para o futuro com coragem e determinação. Vamos trabalhar juntos para fazer de São José da Lapa uma cidade cada vez melhor para se viver”, afirmou.

A organização impecável do evento ficou a cargo da Câmara Municipal, que seguiu todas as normas legais previstas para ocasiões desse tipo. A recepção calorosa à população foi um dos pontos altos da tarde. Cada visitante foi acolhido de forma atenciosa, reforçando o sentimento de pertencimento e valorização da comunidade.

A solenidade de posse não apenas celebrou a democracia, mas também renovou as esperanças dos lapenses. Foi um momento de reafirmar os compromissos, reconhecer as conquistas e projetar um futuro promissor para São José da Lapa. Entre aplausos e lágrimas de emoção, a população deixou o Cine Teatro Vicente de Paula com o coração cheio de orgulho e expectativas para os próximos anos.

Com uma nova liderança e um legislativo renovado, São José da Lapa inicia 2025 com energia e união, pronta para superar desafios e construir um caminho de crescimento sustentável para o povo lapense.



A VOLTA ÀS AULAS 2025 O IMPACTO DA ALTA NOS PREÇOS DOS MATERIAIS ESCOLARES



Com a aproximação do início do ano letivo de 2025, pais e responsáveis enfrentam desafios financeiros devido ao aumento nos preços dos materiais escolares. De acordo com dados recentes, os itens escolares tiveram um aumento médio de 7% em comparação a 2024.

Esse reajuste supera a inflação acumulada de 2024, que foi de 4,68%, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Fatores como a elevação nos custos de matérias-primas, incluindo papel e tinta, além da valorização do dólar, contribuíram para esse cenário. Itens específicos, como cadernos e livros didáticos, registraram aumentos de 6,31% e 9,65%, respectivamente.

Pesquisas realizadas por órgãos de defesa do consumidor evidenciam variações significativas nos preços entre diferentes

estabelecimentos. Por exemplo, uma régua de 30 centímetros da mesma marca apresentou uma diferença de até 269% entre papelerias de uma mesma cidade, sendo vendida por R\$ 1,60 em uma loja e por R\$ 5,90 em outra.

Para minimizar o impacto desses aumentos no orçamento familiar, especialistas recomendam estratégias como a pesquisa de preços em diferentes lojas físicas.

Outra alternativa é o reaproveitamento de materiais, avaliando itens do ano anterior que ainda estão em boas condições, o que pode reduzir a lista de compras.

Com planejamento e cautela, é possível enfrentar os desafios financeiros impostos pelo aumento nos preços dos materiais escolares em 2025, assegurando que os estudantes iniciem o ano letivo com os recursos necessários para um aprendizado eficaz.

FIQUE ATENTO

É fundamental estar atento às listas de materiais fornecidas pelas escolas, garantindo que não incluam itens de uso coletivo, cuja exigência é proibida pela legislação brasileira, conforme estabelecido na Lei nº 12.886/2013. As escolas não podem solicitar materiais de uso comum, como papel higiênico, copos descartáveis e produtos de limpeza, cabendo aos pais denunciarem eventuais irregularidades aos órgãos competentes.

**Contabilidade
Belinha e Renan**
Assessoria e Consultoria Empresarial

(31) 3623 - 1175 @contabilidabelinha

Rua: Padre Antônio Horta - nº 61 - Centro - São José da Lapa

Renan Heider é contador e consultor financeiro com ampla experiência em gestão contábil e empresarial. Sócio da CBR - Contabilidade Belinha e Renan, ele é especialista em impulsionar o crescimento de seus clientes, oferecendo uma entrega facilitada que permite aos empresários tomar decisões assertivas com base em números reais de suas empresas. Conselheiro fiscal da CDL/ACE Vespasiano, Renan se dedica a transformar negócios por meio de soluções personalizadas e estratégicas.



QUEM VIGIA QUEM? O DILEMA DA FISCALIZAÇÃO NO BRASIL

A decisão de revogar a norma que exigia a comunicação de transações financeiras acima de determinados valores gerou debate entre especialistas e contribuintes.

Entenda os impactos e as controvérsias envolvidas.

A revogação recente da Instrução Normativa (IN) 2.219/24 reacendeu o debate sobre a fiscalização tributária no Brasil. A norma obrigava operadoras de cartões de crédito, bancos digitais e aplicativos de pagamento a informarem à Receita Federal transações acima de R\$ 5.000,00 (para pessoas físicas) e R\$ 15.000,00 (para pessoas jurídicas) no período de um mês. A proposta visava ampliar o controle das movimentações financeiras, mas gerou controvérsia.

Diante da pressão pública, a IN 2.219/24 foi cancelada antes mesmo de entrar em vigor, em 2025. Assim, voltou a vigorar a IN 1.571/15, que exige, desde 2015, que as instituições financeiras enviem informações à Receita Federal se as saídas no mês ultrapassarem R\$ 2.000,00 para pessoas físicas ou R\$ 6.000,00 para pessoas jurídicas.

Ao contrário do que alguns imaginaram, a IN 2.219/24 não estabelecia novos impostos ou aumentava a carga tributária. Seu objetivo era aperfeiçoar os mecanismos de combate à sonegação, um problema que resulta em bilhões de reais perdidos para o país anualmente. Ainda assim, a norma enfrentou resistência. As críticas vieram de vários lados: a já elevada carga tributária brasileira, o uso ineficiente do dinheiro público e a falta de retorno em áreas como saúde, educação e segurança. Alguns também destacaram a questão do sigilo nos gastos de políticos como um ponto sensível.

Essas críticas são válidas, mas é importante ser claro: a sonegação de impostos ou a falta de fiscalização não resolverão esses problemas. O caminho é outro. Precisamos garantir que todos, independentemente de cargo ou classe social, respondam pelos seus atos. A impunidade apenas perpetua os erros do sistema.

Essa controvérsia também revela um paradoxo interessante. Enquanto a população exige mais rigor na fiscalização dos políticos, os próprios políticos tentam ampliar o controle sobre os cidadãos. Essa contradição expõe uma falha estrutural: ainda não temos uma cultura consolidada de legalidade e transparência. E isso não se resolve com a revogação de normas, mas com um compromisso coletivo de responsabilidade e igualdade.

No fim, o debate sobre a IN 2.219/24 vai além de uma questão técnica. Ele reflete nossa dificuldade em equilibrar cobrança, transparência e responsabilidade. Antes de criticar as medidas de fiscalização, talvez seja hora de olhar para o espelho e perguntar: estamos prontos para jogar limpo? Afinal, a transparência deve ser um jogo válido para todos.

A FALTA DE AÇÕES CONCRETAS DO PODER PÚBLICO E SEUS IMPACTOS NA ACESSIBILIDADE URBANA

DESAFIOS E OMISSÕES QUE COMPROMETEM OS DIREITOS DOS CIDADÃOS

A falta de iniciativas concretas por parte dos vereadores e gestores municipais tem comprometido a acessibilidade nas cidades brasileiras. O problema vai além da falta de infra-estrutura; trata-se de um desrespeito aos direitos básicos de milhares de cidadãos que enfrentam dificuldades diárias para se locomoverem e acessarem serviços essenciais. Apesar da importância do tema, pouco tem sido feito para mudar essa realidade.

Muitos políticos utilizam a inclusão como bandeira política por se tratar de um tema de grande sensibilidade. Entretanto, as ações são fracas, pois não adianta realizar apenas palestras, encontros e campanhas de conscientização. Essas iniciativas são importantes e necessárias, mas não eximem o vereador de ser firme nas cobranças e de denunciar o executivo pela omissão nas ações.

O vereador, como representante legítimo da população, tem o dever de atuar com firmeza, especialmente quando se depara com a omissão do poder executivo.

Não é aceitável que, por receio de represálias políticas, o vereador se omita diante da negligência nas ações voltadas para a acessibilidade.

A população, por sua vez, que busca uma cidade mais inclusiva, precisa se sentir respaldada.

Caso as demandas não sejam atendidas ou ignoradas pelo poder público, é fundamental que os cidadãos recorram ao Ministério Público, que possui a responsabilidade de fiscalizar e exigir as devidas providências por parte da administração municipal.



A acessibilidade não deve ser vista apenas como uma questão de infra-estrutura, mas como um direito humano fundamental. É preciso que o poder público aja de forma responsável e eficaz, transformando promessas em realizações concretas para tornar as cidades mais justas e inclusivas.

A população também precisa cobrar dos seus representantes soluções reais e não apenas discursos vazios.

Em muitas cidades, não há audiências públicas para discutir soluções efetivas, e os projetos de lei que poderiam melhorar a acessibilidade urbana são escassos. Quando surgem, enfrentam processos demorados, sem prioridade nos debates.

Enquanto isso, as leis existentes são pouco fiscalizadas, e as obras necessárias para garantir o direito de ir e vir com segurança e autonomia continuam em segundo plano.

Um dos principais entraves é a falta de atualização da Lei conhecida como Plano Diretor, que deveria orientar o crescimento organizado das cidades, garantindo espaços acessíveis para todos. O Plano Diretor é como um mapa que define onde podem ser construídas casas, comércios e ruas, sempre levando em conta o bem-estar da população.

No entanto, em muitas cidades, essa Lei está desatualizada e não considera as necessidades das pessoas com mobilidade

reduzida. A falta de diretrizes claras sobre a construção de rampas, calçadas adequadas e adaptações no transporte público torna as cidades excludentes e pouco seguras.

Esse problema poderia ser resolvido com uma fiscalização mais rigorosa por parte dos vereadores, que têm o dever de cobrar e garantir a execução das políticas de acessibilidade.

No entanto, o que se vê é uma postura omissa, sem pressão sobre o poder executivo para a realização das obras necessárias o que seria de total importância às pessoas com mobilidade reduzida.

É preciso avançar muito no que se refere a mobilidade urbana, é preciso que se tenha responsabilidade.

Em tempos de tantos avanços tecnológico em torno do mundo, hoje nas cidades brasileiras é necessário cobrar e lutar por direitos básicos.

É preciso avançar muito, porém o avanço existirá apenas com determinação e ações.

NO CAPRICHÔ
lanches®
A ESCOLHA DE QUEM QUER COMER BEM!

(31) 97592-6061

Lux Estruturas e sonorização, onde a arte de criar eventos memoráveis se encontra com a perfeição técnica.

Nossa equipe de especialista em estruturas e sonorização garantirá uma experiência inesquecível!



CONTATO | luxeventos60@gmail.com
31 99197-8584

O JORNAL CHEGA AO VETOR NORTE DE BELO HORIZONTE! UM COMPROMISSO COM A QUALIDADE E A IMPARCIALIDADE

Nesta semana, a região do vetor norte de Belo Horizonte recebe uma grande novidade no cenário midiático: o lançamento de O Jornal, uma publicação impressa que promete resgatar o hábito da leitura de jornais e trazer informações de qualidade para a população local.

Assinado pelo jornalista Guilherme Oliveira, o novo veículo mensal de comunicação é guiado por princípios de imparcialidade, ética e profunda apuração. *“Nosso objetivo é oferecer um jornal de excelência, reportagens apuradas com rigor e critério, que ultrapassem a mera transmissão de notícias e proporcionem uma experiência de leitura enriquecedora e agradável.”*, afirma Guilherme.

Um Jornal Impresso para os Tempos Modernos

Em tempos de abundância de notícias digitais e desinformação, O Jornal surge como um convite ao leitor para desacelerar e valorizar a leitura criteriosa. A iniciativa também busca resgatar o papel cultural e histórico do jornal impresso, que, segundo especialistas, oferece uma experiência mais reflexiva e tangível.

“Ao folhear um jornal impresso, o leitor interage de forma mais calma com o conteúdo. Ele tem tempo para refletir sobre as notícias, sem ser bombardeado por alertas ou interrupções digitais”.

Com distribuição gratuita em toda a região, O Jornal estará ao alcance de milhares de moradores e também contará com versões digitais, incluindo redes sociais e um portal de notícias previsto para ser lançado

em abril de 2025.

O Compromisso com a Imparcialidade

Um dos pilares fundamentais de O Jornal é a imparcialidade. Em um cenário onde a credibilidade da informação muitas vezes é questionada, a nova publicação se compromete a apresentar os fatos de maneira equilibrada e sem tendências. Cada edição será elaborada com reportagens que respeitem diferentes pontos de vista, promovendo um debate sólido e informativo para os leitores.

“Nós entendemos que a confiança dos leitores é nossa maior conquista. Por isso, cada matéria é desenvolvida com responsabilidade e isenção”, reforça o editor.

Um Presente para a Comunidade

A distribuição gratuita de O Jornal reflete o compromisso com a democratização da informação e com o acesso igualitário às notícias de qualidade. Os exemplares estarão disponíveis em pontos estratégicos da região, como comércios, prédios públicos e distribuição nas principais vias das cidades..

Além disso, a presença nas redes sociais e no futuro portal garantirá que o conteúdo alcance diferentes públicos, promovendo interatividade e um diálogo ainda mais próximo com a audiência.

Um Novo Capítulo para o Jornalismo Local

Com um projeto editorial ambicioso e um time dedicado de profissionais, O Jornal inicia sua trajetória com a missão de enriquecer o cenário jornalístico do vetor norte de Belo Horizonte.



“Ao folhear um jornal impresso, o leitor interage de forma mais calma com o conteúdo. Ele tem tempo para refletir sobre as notícias, sem ser bombardeado por alertas ou interrupções digitais”.

O JORNAL

ORÇAMENTOS

ojornal@ojornalbr.com
(31) 99510-0405

Destaque seu
negócio no
O Jornal
que chega ao
Vetor Norte de
Belo Horizonte!

Anuncie conosco e
alcance um público
qualificado, com
conteúdo de
qualidade e
imparcialidade.





Uma das frases mais conhecidas da Declaração da Independência Americana cita a felicidade como um direito inalienável de todas as pessoas. No documento da Independência dos Estados Unidos, os pais fundadores da nação escreveram: “Consideramos estas verdades como autoevidentes, que todos os homens são criados iguais, que são dotados pelo Criador de certos direitos inalienáveis, que entre estes estão a vida, a liberdade e a busca da felicidade”!

Todas as pessoas buscam a felicidade, ainda que nem todas saibam como poderiam definir uma vida feliz. Em um de seus livros, James Houston discorre sobre as diversas definições que os filósofos gregos

e romanos deram para a felicidade. Ele escreveu que Demócrito tinha identificado a felicidade como uma mente alegre ou, como chamamos hoje, pensamento positivo. Houston afirmou que Aristóteles associava a felicidade a uma vida com propósitos e ao exercício intelectual.

Já Epicuro entendia que a felicidade estava relacionada à paz mental, e o filósofo Pirro ensinava que a felicidade era resultado do desapego de coisas materiais. Ainda segundo Houston, “Marco Terêncio Varrão, filósofo romano, [...] interpretou a felicidade de 228 maneiras distintas” Como vemos, a felicidade é um tema bastante complexo, extensamente discutido e repleto de nuances, podendo ser apreciado por ângulos diferentes.

Queremos contribuir para a discussão sobre a felicidade. O nosso ponto e partida é a experiência que temos com Jesus. Essa experiência não se deu no vácuo, mas no contexto da leitura da Escritura, do cultivo da oração e do ambiente da adoração. cremos que Jesus é quem pode nos apontar o caminho da felicidade. Por isso, no primeiro capítulo do livro, mostraremos como Jesus descreveu o caminho da felicidade no Sermão do Monte. A entrega total a Deus é a ênfase de cada bem-aventurança.

No segundo capítulo, abordaremos a compreensão que o apóstolo Paulo tinha sobre a felicidade. Para Paulo, a felicidade é vivida com base na nossa posição “em Cristo” e em uma vida cheia do Espírito Santo. No terceiro capítulo, falaremos sobre como é possível cultivar uma vida feliz, mostrando que a vida em Cristo e o enchimento do Espírito Santo requerem de nós uma atitude, que tem a ver com a nossa decisão de fazer uso das disciplinas espirituais.

No quarto capítulo, focalizaremos a importância do descanso para o cultivo de uma vida feliz. A nossa vida “em Cristo” deve nos levar a viver o descanso que Deus tem para nós na terra. A partir do capítulo cinco, mostraremos qual é a relação entre identidade, trabalho e casamento com a felicidade. Nos apêndices, a felicidade e o trabalho foi abordado com a contribuição de Rita França, gestora do Diante do Trono e, a felicidade no Evangelho de João, escrito pelo pastor Carlos França, responsável pelo pastoreio dos missionários da Missão Diante do Trono (DT).

Gustavo e Ana Paula Valadão Bessa



REMÉDIOS CONTRA ANSIEDADE MAIS VENDIDOS EM MINAS GERAIS: UM PANORAMA ATUALIZADO DE 2025



A saúde mental continua sendo uma grande preocupação, e a ansiedade segue como um dos transtornos mais comuns no Brasil. Em Minas Gerais, a procura por medicamentos para tratar a ansiedade cresceu ainda mais nos últimos anos. As farmácias registraram um aumento expressivo nas vendas, refletindo o impacto das pressões do dia a dia e as mudanças no estilo de vida da população.

De acordo com dados recentes do IBGE e do Ministério da Saúde, cerca de 22% da população mineira enfrenta algum tipo de transtorno de ansiedade. Medicamentos como Diazepam, Alprazolam, Lorazepam, Fluoxetina e Sertralina continuam entre os mais vendidos no estado. Esses remédios são amplamente utilizados por pessoas que buscam alívio imediato para os sintomas da ansiedade.

No entanto, os especialistas alertam que o uso indiscriminado desses medicamentos pode causar dependência e outros problemas de saúde. O acompanhamento médico é essencial para garantir um tratamento seguro e eficaz. Além dos remédios, terapias como a terapia cognitivo-comportamental vêm ganhando destaque como uma abordagem complementar para ajudar os pacientes a enfrentarem melhor os desafios da ansiedade.

Técnicas de relaxamento, como meditação e práticas de mindfulness, também estão sendo cada vez mais recomendadas como formas naturais de aliviar os sintomas.

Nos últimos anos, de forma crescente o impacto da pandemia de COVID-19 ainda é senti-

do, com muitas pessoas lidando com os efeitos psicológicos de longo prazo. O aumento da ansiedade levou a um crescimento significativo na busca por tratamento, principalmente entre jovens adultos e adolescentes. Esse público tem recorrido com mais frequência aos ansiolíticos, o que levanta preocupações sobre o risco de automedicação e do uso sem a devida orientação médica. A falta de informação sobre os efeitos colaterais e a dependência pode levar a problemas mais graves no futuro.

Outro ponto que tem chamado a atenção é a pressão enfrentada no ambiente de trabalho. O estresse diário e as altas demandas profissionais contribuem para o aumento dos casos de ansiedade entre os mineiros. Muitas empresas têm implementado programas de bem-estar para ajudar seus funcionários, mas ainda há um longo caminho a percorrer para garantir um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional.

Olhando para o futuro, especialistas recomendam que a população invista em hábitos saudáveis para lidar com a ansiedade, como a prática de atividades físicas, uma alimentação balanceada e o apoio psicológico.

A conscientização sobre saúde mental é essencial para reduzir a dependência de medicamentos e promover uma vida mais equilibrada e saudável.

A criação de políticas públicas voltadas para o bem-estar emocional e o acesso facilitado a tratamentos psicológicos podem ser fundamentais para enfrentar essa crescente demanda por cuidados com a saúde mental.

PEDRO LEOPOLDO COMPLETA 101 ANOS COM NOVO PREFEITO E RENOVAÇÃO DE ESPERANÇAS

Emiliano Braga como prefeito. Empresário e líder visionário, aos 41 anos já demonstra que sua gestão será marcada por trabalho intenso e comprometimento com o desenvolvimento da cidade.

Candidato pela primeira vez em 2020, Emiliano conquistou 7.194 votos. Desde então, seu trabalho pela cidade nunca cessou. Em 2024, sua determinação foi recompensada: ele foi eleito prefeito com 25.010 votos válidos, representando quase 70% da confiança dos eleitores de Pedro Leopoldo.



Emiliano é a prova viva de que uma gestão eficiente é possível. Diferente de muitos que utilizam a gestão passada como desculpa para a paralisia da cidade e dos serviços essenciais, Emiliano está mostrando que é possível administrar com responsabilidade e compromisso, mesmo em meio a desafios e crises.

A atual administração de Pedro Leopoldo está focada em resultados concretos, enfrentando as dificuldades com planejamento, transparência e trabalho. Emiliano tem demonstrado que a capacidade de gestão não se mede apenas pelos recursos disponíveis, mas sim pela competência em gerir, inovar e buscar soluções que beneficiem toda a população.

Enquanto outros se escoram em justificativas, Emiliano segue trabalhando, promovendo melhorias e garantindo que Pedro Leopoldo avance. Os serviços essenciais continuam funcionando, a cidade está em movimento e as necessidades da população estão sendo atendidas com seriedade.

Essa gestão eficiente reflete a dedicação e o compromisso de quem acredita que governar é buscar soluções e não apontar culpados. Emiliano está provando, com trabalho e resultados, que Pedro Leopoldo pode crescer e se desenvolver, independentemente dos desafios herdados.

UM INÍCIO DE GESTÃO TRANSFORMADOR



Com menos de um mês à frente da administração municipal, Emiliano já tem dado mostras de que sua gestão será pautada por eficiência e resultados concretos. No primeiro dia de mandato, em 2 de janeiro, deu início a uma megaoperação tapa-buracos, ação urgente que veio para solucionar um problema que causava acidentes graves e comprometia a segurança dos pedestres e motoristas.

Além disso, ele acelerou as negociações para a retomada da coleta seletiva e lançou uma nova operação de limpeza urbana. Outro destaque foi o lançamento do novo edital do programa Bolsa Atleta, reforçando o apoio ao esporte local e incentivando o desenvolvimento de jovens talentos.

GESTÃO EFICIENTE E RESPONSÁVEL



Preocupado com a responsabilidade fiscal e a eficiência administrativa, Emiliano enviou à Câmara Municipal um projeto de lei delegada propondo uma reforma administrativa. O objetivo é reduzir o número de secretarias e cargos políticos, tornando a máquina pública mais enxuta e eficiente, com foco no uso consciente do dinheiro público.

CELEBRAÇÃO DOS 101 ANOS: UM MARCO HISTÓRICO

Em meio aos desafios e conquistas, a cidade se prepara para uma comemoração especial de seus 101 anos. A gestão de Emiliano organizou uma programação marcante, com artistas locais e atividades que prometem valorizar a cultura e a história da cidade. Sob o tema "O Ano Um de um Novo Século," a celebração reforça o compromisso de construir um futuro próspero para Pedro Leopoldo.

Com apenas algumas semanas no cargo, Emiliano Braga já demonstra que sua administração será sinônimo de trabalho árduo e transformação. O ano de 2025 marca não apenas o início de um novo século para Pedro Leopoldo, mas também a promessa de dias melhores para sua população.

GRUPO TEATRAL MINGÔ

QUASE MEIO SÉCULO DE HISTÓRIA E TRADIÇÃO EM SÃO JOSÉ DA LAPA



O Grupo Teatral Mingô carrega uma história rica e emocionante na cidade de São José da Lapa, atravessando gerações por quase meio século. A principal atuação do grupo no município é a tradicional encenação da Paixão de Cristo, que atrai anualmente centenas de pessoas para assistir à emocionante apresentação.

A Prefeitura de São José da Lapa tem sido uma parceira essencial nessa trajetória, sempre apoiando o grupo com infraestrutura como palco, som e iluminação. Em 2025, essa colaboração continuará, garantindo que o Grupo Teatral Mingô possa oferecer um espetáculo ainda mais grandioso e emocionante para o público.

Neste ano, a expectativa dos membros do grupo está ainda maior. Graças à destinação de emendas públicas, serão realizados investimentos em aquisições e serviços essenciais, o que, segundo os integrantes, fará toda a diferença na qualidade da apresentação. “Esses recursos são fundamentais para aprimorar os figurinos, cenários e garantir melhores condições para os atores. Isso mostra o reconhecimento do nosso trabalho e da nossa história”, afirmou um dos membros do grupo.

A história do Grupo Teatral Mingô é marcada por um legado de dedicação e amor pela arte, transmitido de pais para filhos ao longo dos anos. Esse comprometimento faz do grupo um verdadeiro patrimônio cultural de São José da Lapa, fortalecendo a identidade cultural da cidade e mantendo viva uma tradição que emociona e inspira gerações.

Investir na cultura é fundamental para o desenvolvimento social e econômico de uma cidade. Uma cidade que valoriza patrimônios culturais como o Grupo Teatral Mingô se destaca, pois demonstra que cultura não se resume apenas à valorização de grandes bandas e artistas de renome, mas também à manutenção e ao fortalecimento de tradições que nasceram no coração da cidade. A encenação da Paixão de Cristo é um exemplo claro de como a dedicação e o talento local podem perpetuar uma tradição significativa, reafirmando o orgulho da população.

Com o apoio contínuo e os novos investimentos, o Grupo Teatral Mingô segue firme em sua missão de levar cultura e emoção para os cidadãos de São José da Lapa, mostrando que o teatro é uma poderosa ferramenta de conexão e identidade social.



FAÇA SEU PEDIDO
08:00 AS 18:00

AGENDA DE
2025 ABERTA!

(31) 97135-8549

A alegria do senhor é a nossa força!



Delícia
da
Tia Bete

Salgados para festas, Empadão,
Pizza, Mini Pizzas e Congelados

@deliciasdatiabet

Paulo Joias

SOLDAS
CONCERTO
FABRICAÇÃO

COMPRO
OURO

CERTIFICADO
DE GARANTIA
E NOTA FISCAL

ETERNIZANDO
SONHOS

(31) 99945-1065

@paulo.joias

PREFEITURA DE CONFINS BUSCA SOLUÇÕES PARA TRANSTORNOS CAUSADOS POR OBRAS DA COPASA



Confins continua decolando sob o comando da administração do prefeito Geraldo Gonçalves (Pezão) que desde o início de sua reeleição tem trabalhado de forma intensa juntamente com sua equipe e de forma harmonica com o Poder Legislativo para continuar desenvolvendo o município. Um trabalho árduo para solucionar problemas apontados pela população.

OBRAS DA COPASA EM CONFINS GERAM TRANSTORNOS E CRATERAS POR TODA CIDADE

Confins continua decolando sob o comando da administração do prefeito Geraldo Gonçalves (Pezão) que desde o início de sua reeleição tem trabalhado de forma intensa para continuar desenvolvendo o município e servir de forma árdua para solucionar problemas apontados pelos confinenses.

Os moradores de Confins têm manifestado insatisfação com as obras realizadas pela COPASA no município. De acordo com relatos, a cidade está repleta de buracos e crateras, situação que tem se agravado com as chuvas.

A implantação do sistema de esgotamento sanitário é uma reivindicação antiga dos moradores, pois a cidade ainda utiliza fossas sépticas. As obras tiveram início em 2023, com previsão de conclusão para este ano.

Os munícipes estão indignados com a qualidade dos serviços prestados pela COPASA e cobra ações por parte da Prefeitura para que a empresa resolva os problemas de infraestrutura nas vias do município. Conforme o contrato de concessão do serviço público, a responsabilidade pelas obras é da COPASA.

A Prefeitura de Confins tem acompanhado a execução dos serviços de perto e, constantemente, aciona a empresa para que sejam realizados os reparos e adequações necessárias.

O Prefeito Geraldo Gonçalves (Pezão) tem demonstrado grande preocupação com a qualidade de vida da população de Confins e reafirma o compromisso da administração municipal em trabalhar para que a cidade se torne referência em todos os setores da administração pública.

Enfrentar esse desafio, que depende da COPASA, tem sido um grande transtorno para a gestão, tornando-se motivo para a realização de uma reunião de emergência. Para o Executivo, é extremamente desgastante ver tantos munícipes sofrendo com as consequências dos danos causados pelas obras.

Na última terça-feira, 20 de janeiro de 2025, a pedido do Prefeito Pezão, o Vice-prefeito Uales Lucas Ribeiro, junta-

mente com a Deputada Nayara Rocha, o Procurador-Geral José Aparecido Pinto, o Secretário de Governo Rildo Ribeiro, o Secretário de Obras Helton Lino e os vereadores Cristiano Vertelo, Débony Caroline e Weliton Paulino, estiveram reunidos com o Presidente da COPASA, Dr. Guilherme Augusto Duarte. O objetivo do encontro foi buscar soluções para os transtornos causados pelas obras e discutir melhorias no abastecimento de água do município.

Durante a reunião, foram discutidos os transtornos enfrentados pelos moradores, especialmente na principal rua do centro comercial da cidade, que sofreu afundamento após as obras da COPASA, mesmo tendo sido recentemente recapeada pela Prefeitura.

O Presidente da COPASA, Dr. Guilherme, comprometeu-se a restaurar as vias públicas, devolvendo-as à cidade nas mesmas condições em que foram recebidas, além de garantir maior atenção na resolução desses problemas.

A falta de água em alguns pontos do município também foi abordada durante a reunião, e a administração municipal reforçou a necessidade de soluções imediatas para garantir o abastecimento adequado à população.



4 LUGARES IMPERDÍVEIS PARA CONHECER EM MINAS GERAIS EM 2025

Minas Gerais é um estado rico em história, cultura e belezas naturais. Para quem deseja explorar novos destinos em 2025, selecionamos quatro lugares imperdíveis que oferecem experiências únicas e inesquecíveis. Confira!

CAPITÓLIO

Conhecida como o "Mar de Minas", Capitólio continua sendo um dos destinos mais desejados do estado. Em 2025, a região promete novidades em infraestrutura turística e novos passeios ecológicos. Os cânions e as águas cristalinas do Lago de Furnas garantem um visual deslumbrante, perfeito para quem busca aventuras aquáticas e contato com a natureza.



OURO PRETO

Patrimônio Histórico da Humanidade, Ouro Preto é um destino que nunca sai de moda. Em 2025, a cidade estará com uma programação cultural recheada de festivais de arte e gastronomia. As igrejas barrocas, os museus e a atmosfera colonial encantam visitantes que desejam mergulhar na história do Brasil.



SERRA DO CIPÓ

Para os amantes do ecoturismo, a Serra do Cipó é um paraíso. Com trilhas, cachoeiras e fauna exuberante, o local atrai aventureiros de todo o país. Em 2025, serão lançados novos roteiros guiados que exploram ainda mais as belezas da região, proporcionando experiências únicas aos turistas.



TIRADENTES

Charmosa e acolhedora, a cidade de Tiradentes é o destino ideal para quem busca gastronomia de alta qualidade e um clima romântico. Restaurantes premiados, pousadas aconchegantes e ruas de pedra criam um cenário perfeito para uma viagem inesquecível em 2025.



*Seja para quem busca aventura, cultura ou descanso,
Minas Gerais tem opções para todos os gostos.
Não perca a oportunidade de explorar esses destinos incríveis
em 2025!*

CONFORTO E SEGURANÇA

GRUPPO
INOVE

Procurando transporte para um evento corporativo, passeio em grupo ou excursão escolar? Somos uma empresa de fretamento especializada em oferecer viagens seguras, confortáveis e pontuais. Deixe o transporte com a gente e aproveite cada momento com tranquilidade!

- ✓ Transporte Fretado
- ✓ Transporte de Funcionários
- ✓ Escolar CMBH
- ✓ Ônibus, Microônibus e Vans



Contate-nos

(31) 98858-7138 - Alexandre





Ana Paula Bello Campolino Cardoso é advogada, com 12 anos de experiência profissional e pós-graduada em Direito Público.

Foi servidora nos Municípios de Confins e São José da Lapa onde sempre trabalhou pautada nos princípios que norteiam a Administração Pública, em razão de tal dedicação, foi honrosamente agraciada com o título de cidadania honorária Lapense.

Contato: (31) 99122-5464
anapbcc@hotmail.com

DIREITO DE ACESSO À INFORMAÇÃO UM PILAR DA DEMOCRACIA

Em uma sociedade cada vez mais conectada e digital, o direito de acesso à informação se tornou uma ferramenta essencial para garantir a transparência e a participação cidadã.

No Brasil, a Lei de Acesso à Informação (LAI), sancionada em 2011, estabelece que qualquer pessoa pode solicitar dados de órgãos públicos, sem necessidade de justificativa, promovendo um governo mais aberto e responsivo.

A transparência é um dos pilares fundamentais da democracia, permitindo que a população fiscalize a gestão pública e exerça plenamente sua cidadania. Graças à LAI, é possível obter informações sobre gastos públicos, contratos, projetos em andamento e diversos outros temas de interesse coletivo.

Contudo, apesar dos avanços, muitos desafios ainda persistem. Frequentemente, os pedidos de informação enfrentam barreiras burocráticas, demoras injustificadas e, em alguns casos, a omissão de dados que deveriam ser de conhecimento público. Essa realidade reforça a necessidade de

conscientização da sociedade sobre seus direitos e a importância de cobrar o cumprimento da legislação.

A população pode utilizar os canais oficiais, como os portais de transparência e as ouvidorias públicas, para requisitar informações e acompanhar o andamento de suas solicitações. Caso haja recusa ou demora na resposta, o cidadão pode recorrer a órgãos de controle, como o Ministério Público e a Controladoria-Geral da União (CGU).

Além disso, o avanço das plataformas digitais tem facilitado o acesso às informações públicas, permitindo uma maior interatividade entre governo e sociedade. Projetos de governo aberto e dados abertos são exemplos de iniciativas que visam democratizar ainda mais o acesso à informação.

O direito à informação não é apenas um mecanismo de controle social, mas também uma ferramenta poderosa para o fortalecimento da gestão pública e o desenvolvimento de políticas mais eficazes e alinhadas às reais necessidades da população.

Alguns sites onde é possível denunciar o não cumprimento da Lei de Acesso à Informação:

Controladoria-Geral da União (CGU): <https://www.gov.br/cgu>

Ministério Público Federal (MPF): <https://www.mpf.mp.br>

Tribunal de Contas da União (TCU): <https://www.tcu.gov.br>

Ouvidorias dos governos estaduais e municipais, disponíveis nos respectivos sites institucionais.

Portanto, é fundamental que os cidadãos conheçam e utilizem esse direito, contribuindo para uma sociedade mais transparente, justa e participativa.

DICAS PARA QUEM TEVE PROBLEMAS COM VOOS: SAIBA SEUS DIREITOS E COMO AGIR



Viajar de avião pode ser uma experiência emocionante, mas imprevistos como atrasos, cancelamentos e extravios de bagagem podem transformar a viagem em uma grande dor de cabeça. Para lidar com essas situações, é fundamental conhecer seus direitos e saber como agir.

A Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC) estabelece uma série de diretrizes para proteger os passageiros. Em casos de atrasos superiores a uma hora, a companhia deve oferecer meios de comunicação. Se o atraso ultrapassar duas horas, o passageiro tem direito a alimentação, e, a partir de quatro horas, deve ser fornecida hospedagem e transporte, além da possibilidade de reembolso integral ou reacomodação em outro voo.

Nos cancelamentos, o passageiro pode optar pelo reembolso, remarcação sem custos ou execução do serviço por outra companhia. Quando há extravio de bagagem, se ela não for localizada em até sete dias em voos nacionais ou vinte e um dias em voos internacionais, o passageiro tem direito a indenização.

É essencial guardar todos os documentos, como comprovantes de compra da passagem, cartões de embarque, recibos de gastos extras decorrentes do problema e registros de comunicação com a companhia aérea. Esses documentos serão fundamentais caso seja necessário registrar uma reclamação formal ou buscar indenização. Assim que surgir qualquer problema, é importante entrar em contato com a companhia aérea imediatamente, seja no balcão do aeroporto ou pelos canais de atendimento, registrando a reclamação de forma clara e solicitando um protocolo de atendimento.

Caso o problema não seja resolvido, o passageiro pode recorrer a plataformas de reclamação, como o site da ANAC, o Procon ou serviços online como o Reclame Aqui, onde as empresas costumam responder rapidamente.

Se os direitos não forem respeitados, buscar assistência jurídica pode ser uma solução. Em muitos casos, é possível ingressar com uma ação nos Juizados Especiais Cíveis sem a necessidade de advogado para causas de até vinte salários mínimos. Para prevenir problemas futuros, recomenda-se chegar com antecedência ao aeroporto, realizar o check-in online, evitar despachar itens valiosos e estar atento às regras da companhia sobre bagagens e conexões.

Lidar com imprevistos aéreos pode ser estressante, mas com conhecimento e preparo, é possível minimizar prejuízos e garantir que seus direitos sejam respeitados.

INTOLERÂNCIA À LACTOSE: O CRESCENTE DESAFIO DA ALIMENTAÇÃO MODERNA



A intolerância à lactose tem se tornado uma condição cada vez mais comum entre a população mundial. Estudos apontam um aumento significativo no número de diagnósticos, o que levanta questões sobre os hábitos alimentares modernos e a conscientização da condição. A intolerância à lactose é a incapacidade do organismo de digerir a lactose, um tipo de açúcar presente no leite e em seus derivados. Essa condição ocorre devido à deficiência ou à ausência da enzima lactase, responsável pela quebra da lactose no intestino delgado.

Os principais sintomas incluem inchaço abdominal, gases, diarreia, cólicas e náuseas. A intensidade dos sintomas pode variar de pessoa para pessoa, dependendo da quantidade de lactose consumida e do grau de deficiência da enzima lactase. Diante de sintomas persistentes, é essencial buscar a orientação de um médico gastroenterologista, especialista no sistema digestivo. O profissional pode solicitar exames como o teste de tolerância à lactose, teste respiratório de hidrogênio ou análise genética para confirmar o diagnóstico.

Conviver com a intolerância à lactose exige uma readequação alimentar, que pode ser desafiadora. Muitos produtos industrializados contêm lactose de forma oculta, como pães, bolachas e embutidos,

exigindo dos consumidores uma atenção redobrada na leitura de rótulos. Para os intolerantes, a restrição alimentar pode impactar também aspectos sociais, como evitar eventos que envolvam alimentos lácteos, gerando dificuldades na vida cotidiana. A negligência no tratamento ou a falta de uma dieta adequada pode trazer complicações sérias para a saúde. O consumo contínuo de alimentos com lactose pode levar a inflamações intestinais crônicas, desnutrição devido à má absorção de nutrientes e agravamento dos sintomas digestivos. Além disso, o desconforto constante pode comprometer a qualidade de vida e o bem-estar geral.

Com o avanço da indústria alimentícia, atualmente existe uma ampla variedade de produtos sem lactose, como leites vegetais, queijos e iogurtes sem lactose, tornando a adesão à dieta mais acessível e diversificada. Para aqueles que possuem uma intolerância leve, o uso de enzimas de lactase em forma de suplemento pode ser uma solução eficaz para o consumo ocasional de alimentos lácteos.

O aumento dos casos de intolerância à lactose destaca a necessidade de maior informação e conscientização sobre a condição. Diagnóstico precoce, ajustes alimentares e acompanhamento profissional são fundamentais para garantir uma vida saudável e livre de desconfortos.

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE NÃO É O MESMO QUE INTOLERÂNCIA A LACTOSE!

A alergia à proteína do leite de vaca é uma reação adversa do sistema imunológico às proteínas presentes no leite, como a caseína e a beta-lactoglobulina. Diferente da intolerância à lactose, que envolve dificuldades digestivas, a alergia é uma resposta imunológica que pode gerar diversos impactos à saúde.

Geralmente, essa condição se manifesta na infância, especialmente nos primeiros anos de vida, e pode desaparecer com o tempo, embora alguns indivíduos continuem a apresentar o problema na vida adulta. O diagnóstico é realizado por meio de testes clínicos, como exames de sangue e testes cutâneos, além da avaliação médica especializada.

O tratamento principal consiste na eliminação total do leite e seus derivados da dieta, com acompanhamento nutricional para garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais, como cálcio e vitamina D, por meio de substituições seguras.

É fundamental que pessoas com alergia à proteína do leite fiquem atentas aos rótulos dos alimentos e optem por alternativas livres de leite para evitar complicações.

INTOLERÂNCIA À LACTOSE	ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE
 <p>A quantidade de lactose ingerida causa sintomas variados de pessoa para pessoa</p>	 <p>É uma reação do sistema imunológico à proteína presente no leite</p>
 <p>Ela é diagnosticada por meio de acompanhamento médico</p>	 <p>As reações ocorrem em até duas horas após a exposição</p>
 <p>Os sintomas mais comuns são flatulência, diarreia, distensão abdominal, náuseas e má digestão</p>	 <p>Os sintomas mais comuns são reações cutâneas, gastrointestinais, respiratórias e sistêmicas</p>

MERCADO DE NAILS DESIGNER EM CRESCIMENTO OPORTUNIDADE E QUALIFICAÇÃO PARA 2025

O mercado de nails designer está em plena expansão e promete ser uma das áreas mais promissoras do setor da beleza para o ano de 2025. A crescente demanda por serviços especializados e de alta qualidade tem impulsionado o segmento, criando oportunidades para profissionais que investem em qualificação e cursos de aprimoramento.

A empresa Angel Fibra, com sede no estado de Minas Gerais, tem se destacado como referência na formação de profissionais capacitados para atuar na área de nails designer. A empresa oferece uma ampla variedade de cursos de qualificação, permitindo que profissionais adquiram conhecimento técnico e prático para se destacarem no mercado competitivo.

Além da formação profissional, a Angel Fibra também se destaca pela produção e comercialização de produtos exclusivos para o setor. A fibra desenvolvida pela própria empresa é um dos produtos mais bem-

sucedidos do mercado, sendo sinônimo de qualidade e inovação. Graças ao rigoroso controle de qualidade e à tecnologia empregada no desenvolvimento dos produtos, a Angel Fibra conquistou a confiança de profissionais em todo o Brasil.

Para os interessados em ingressar nesse setor promissor, a capacitação é essencial. Os cursos oferecidos pela Angel Fibra abrangem desde técnicas básicas até as mais avançadas, garantindo que os profissionais estejam preparados para atender às exigências do mercado com competência e criatividade.

Com o crescimento constante da demanda por serviços de nails designer, investir em qualificação e produtos de qualidade é um diferencial competitivo. A Angel Fibra segue liderando esse movimento, proporcionando oportunidades para quem deseja transformar paixão em uma carreira de sucesso.

Somos uma empresa no ramo de cosméticos com ênfase no tratamento e designer de unhas e cuidados pessoais.

A Angel Cosméticos nasceu na necessidade de uma demanda no mercado das Nails Designer com melhor qualidade de produtos em especial alongamento de unhas artificiais, com esse intuito pesquisamos, estudamos e desenvolvemos nossa própria fibra de vidro com característica marcante que hoje é nosso carro forte.

Sinônimo de maciez, flexibilidade, transparência, pequena granulometria de fios, não coça, não causa alergia, tendo como caracterização de um produto acessível e custo baixíssimo não abrindo mão da qualidade. Sendo assim, aprovada pelas maioria dos profissionais da área.



Seja ousada com a Angel

Os produtos da Angel Cosméticos são desenvolvidos com ingredientes cuidadosamente selecionados e fórmulas de última geração, garantindo resultados duradouros, brilho intenso e cores vibrantes.

Para atender às diversas preferências e estilos, lançamos regularmente novas coleções temáticas sazonais, oferecendo uma ampla variedade de cores, acabamentos e texturas para proporcionar infinitas possibilidades criativas.

Para mais informações sobre cursos e produtos entre em contato com A Angel Fibras

 @angelfibras

 (31) 98376-6677

Angel FIBRA

Será um prazer para a equipe da Angel Fibra atender você! Se qualifique ou aperfeiçoe sua técnica conosco.

Produtos de qualidade você encontra na Angel Fibra, estamos prontos para oferecer a você o que existe de melhor no mercado



ENTREVISTA: ANDRÉS VERCESI, VEREADOR REELEITO DE VESPASIANO/MG



Nosso entrevistado do mês é o Vereador Andrés Vercesi, 35 anos, pai, esposo, graduado em Administração pela FAMINAS pós-graduado em Gestão Pública. Andrés foi reeleito vereador pela cidade de Vespasiano e também é formado em política através do RenovaBR, uma das principais instituições de formação política suprapartidária do país, é um político de centro, com uma atuação marcada por sua dedicação à pautas e projeto socioeconômicos, principalmente no que tange a empregabilidade e o desenvolvimento social e econômico de Vespasiano.

1. Por toda essa trajetória e experiência, o senhor pretende mudar agora alguma coisa na forma de trabalhar como vereador?

Sim! Sempre há o que melhorar. Farei um mandato ainda mais próximo da população, fazendo das demandas coletivas e sociais as principais pautas do nosso mandato, às quais dedicaremos a maior parte dos nossos esforços. Nosso mandato será uma extensão da sociedade civil, sempre pronto para atender e buscar solução para suas demandas, através de ações legais e projetos de lei que busquem resolver tais demandas de forma definitiva.

2. Como deverá ser sua relação com o prefeito?

De permanente diálogo e apoio à todas as ações que vão de encontro aos benefícios para a sociedade, sem nunca deixar de lado a obrigação de fiscalização e de defender os direitos do povo.

3. Como analisa a nova formação da Câmara?

Vejo com bons olhos. Acredito que o clima de tensão e de brigas internas ficaram no passado. Vejo uma câmara na qual o diálogo prevalecerá,

em detrimento dos interesses pessoais e partidários e em benefício da população.

4. Você se sente mais preparado para esse novo mandato? Quais pontos fortes você gostaria de destacar?

Sem dúvidas. 4 anos de experiência no executivo, 4 anos de experiência no legislativo, aliados à bênção da paternidade me trouxeram maturidade. Mas é o contato com o povo que traz as maiores experiências.

Foi preciso muitos anos de trabalho sociocultural, muitos apertos de mão e abraços sinceros que recebi ao resolver problemas, ao apoiar projetos que geraram centenas e centenas de empregos, para poder perceber o quanto a dor do outro dói em nós mesmos, bem como a alegria do outro é contagiante. E na maioria das vezes as pessoas preferem se fechar em suas próprias emoções, tornando nossa sociedade cada vez mais egocêntrica e sem empatia.

Mas esse é um caminho possível de mudar, e é por isso que luto todos os dias.

5. Qual área na cidade de Vespasiano você mais acredita como potencial crescimento e como atuar para ser um protagonista?

Vespasiano é e sempre foi um potencial econômico, com uma população que gosta de trabalhar e com diversos aspectos que podem favorecer um desenvolvimento contínuo da cidade. Essa é e continuará sendo uma característica do meu mandato, contudo é necessário olhar também para as áreas às quais Vespasiano padece de ajuda. O acesso à cultura e lazer na cidade, bem como o

apoio ao desenvolvimento dessas duas áreas, que são também áreas econômicas que podem auxiliar no desenvolvimento da cidade, são exemplos disso. Por isso a importância de ouvir a população e esse provavelmente é o maior aprendizado que tive enquanto vereador. Não somos nós quem sabemos o que é o melhor pra cidade, é o povo, porque não há sabedoria maior do que a própria vivência dos fatos.

6. Qual a maior dificuldade apontada pela população durante a campanha e como pretende atuar para resolvê-las

São muitas as queixas da população, como em muitos outros municípios como melhorias na saúde, no transporte público, etc. Mas existe uma queixa que centraliza todas essas, que é a dificuldade apresentada pelas pessoas em se comunicar com o executivo. As pessoas sentem falta de ferramentas e tecnologias que facilitem a comunicação e o acesso ao executivo. Por esse e outros motivos estamos permanente na rua e dispomos do máximo de canais de comunicação, para ouvir as pessoas e levar suas demandas a quem, muitas das vezes, é quem pode de fato resolvê-las.

Vamos levar também essa demanda da população ao executivo, para que as pessoas possam ter cada vez mais o máximo de acesso e para que tenhamos cada vez mais o máximo de transparência, em todas as esferas do poder público.

7. Algo em especial para destacar?

Faremos um mandato muito melhor que o último. Não é uma promessa, é um juramento! Faremos história trabalhando junto do povo!

OBRAS DE UBS JARDIM PARAÍSO EM VESPASIANO FORAM INICIADAS

Em breve os moradores do Bairro Jardim Paraíso e adjacências vão poder contar com os serviços de saúde mais próximo de casa. A obra da nova unidade de saúde, que será localizada na Rua Campestre, entre a Escola Estadual Francisco Viana e o Centro de Artes e Esportes Unificados – CEU, já começou. A terraplanagem teve início no dia 13 de janeiro e é a primeira etapa dessa obra tão sonhada pela comunidade local.



A Unidade Básica de Saúde será de porte II, ou seja, vai abrigar duas equipes de Estratégia Saúde da Família – ESF, com isso, a unidade terá capacidade para atender, aproximadamente, 6 mil pacientes cadastrados.

O Prefeito de Vespasiano, Zé Wilson, agradeceu a Deputada Estadual Nayara Rocha que viabilizou os recursos para a construção da unidade de saúde. “O empenho da Deputada Nayara Rocha foi essencial para que este projeto saísse do papel. Agora os moradores do Jardim da

Glória e região vão poder contar com mais uma UBS construída com toda a infraestrutura para realizar o atendimento inicial aos pacientes e usuários”, disse o prefeito.

Segundo a Deputada Estadual, Nayara Rocha, “estou aqui para reafirmar o compromisso com a nossa Vespasiano e com o nosso Prefeito Zé Wilson, serão R\$ 3 milhões destinados para a construção dessa nova UBS que vai ampliar os serviços de saúde de Vespasiano”.

Já o Secretário de Saúde, Marcelo Alcântara, ressaltou que “com a construção da UBS Jardim da Glória será possível ampliar a promoção do bem-estar das pessoas, pois é através da expansão da Atenção Primária à Saúde, pela Estratégia de Saúde da Família – ESF, que a promoção, prevenção, bem-estar e qualidade de vida acontecem”.

Com total infraestrutura, a UBS vai contar com 4 consultórios médicos/Enfermagem, Consultórios Ginecológicos, Consultório Odontológico, Sala de Vacina, Sala de Medicação, Sala de Curativo, Recepção, Sala de Observação, Sala de Agentes de Saúde, Sala de Reunião, instalações sanitárias, cozinha e vestiários.



