

AREA e CREA-MG Promovem Simpósio Virtual 2020

Por João Oliveira

A Associação Região de Engenheiros, Arquitetos e Agrônomos em São Sebastião do Paraíso (AREA) e o Conselho Regional de Engenharia e Agronomia de Minas Gerais (CREA-MG) promoverão entre os dias 26 e 28 de outubro, e 16, 17 e 18 de novembro, um Simpósio Virtual com o objetivo de ressaltar a valorização dos profissionais ligados às áreas de engenharia, arquitetura e agronomia.

O Simpósio será transmitido pelo canal da AREA SSP no Youtube, com início às 19h em todos os dias e é importante que os interessados façam as inscrições pelo site www.area.ssp.com.br. O link da transmissão será enviado para os e-mails cadastrados no ato da inscrição.

O evento é realizado deste 2016, onde são reunidos palestrantes para falar sobre assuntos que estão rondando o mercado ligado ao setor de engenharia, arquitetura e agronomia. Este ano, devido aos entraves provocados pela pandemia da Covid-19, o Simpósio se dará virtualmente, mas a AREA ressalta que será mantida a qualidade dos palestrantes, que irão abordar temas importantes para o município e profissionais do setor e estudantes dessas áreas.

Outra novidade é que foi realizada parcerias com as faculdades Libertas e Calafiori, e as aulas nesses dias serão a participação dos alunos no evento, que será certificado para computar como horas extracurriculares. É um evento que já se tornou tradicional em Paraíso e muito procurando

neste período pelos profissionais e estudantes do setor.

No dia 26, o convidado será o advogado e professor Marcos César de Carvalho, que tratará o tema "responsabilidade civil e penais do engenheiro"; no dia 27, o arquiteto Alexandre Donizete da Silva abordará o tema "etapas do processo de financiamento imobiliário"; e encerrando a semana de evento, a engenheira ambiental e segurança do trabalho, Taís Ferreira Julio, com o tema "a importância dos consórcios intermunicipais para gestão de resíduos sólidos urbanos".



Advogado e professor
Marcos César
de Carvalho



Arquiteto
Alexandre
Donizete da Silva



Engenheira Ambiental e
Segurança do Trabalho
Taís Ferreira Julio

No STF, Ricardo Salles defende reformulação do Fundo Amazônia

Por André Richter
Repórter da Agência Brasil - Brasília

O ministro do Meio Ambiente, Ricardo Salles, voltou a defender sexta (23) a necessidade de reformulação do Fundo Amazônia. Salles participou de uma audiência pública no Supremo Tribunal Federal (STF).

Criado em 2008, o fundo recebe doações de instituições e governos internacionais para financiar ações de prevenção e combate ao desmatamento na Amazônia Legal. No ano passado, a Alemanha e a Noruega suspenderam os repasses para novos projetos após o governo brasileiro apresentar sugestões de mudanças na aplicação dos recursos.

A audiência foi convocada pela ministra Rosa Weber para colher informações sobre a questão. A ministra é relatora de uma ação protocolada por partidos de oposição, que alegam suposta omissão no gerenciamento do fundo.

O ministro disse que as propostas de mudanças no fundo foram feitas diante da constatação de que a região da Amazônia Legal, composta por nove estados, é mais rica do país em recursos naturais, mas a população vive com o pior Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) do Brasil.

Salles afirmou que, de acordo com as regras vigentes antes da suspensão dos repasses, os recursos eram recebidos pelos estados da região e entidades do terceiro setor, que, em alguns casos, apresentavam prestações

de contas com muitas fragilidades contábeis.

Uma das propostas do governo brasileiro era passar a também contemplar empreendedores ligados à biodiversidade para desenvolver a região economicamente, além de pedir alterações em questões administrativas nos conselhos gestores. Porém, as mudanças não foram aceitas pelos países.

"É preciso ter o setor privado na Amazônia. É preciso aprovar e apoiar pequenos empreendedores, médios empreendedores e até grandes empreendimentos, tais como cosméticos, farmacêuticos, empresas que trabalham com recursos da bioeconomia e da biodiversidade, de tal sorte a gerar os empregos necessários para que esses 23 milhões de brasileiros que vivem com o pior IDH do Brasil tenham uma oportunidade melhor naquela região e não sejam tão facilmente cooptados por atividades ilegais, quer sejam de garimpo ilegal, grilagem de terras, dentre outras", afirmou.

Sobre a fiscalização de atividades irregulares na região, Salles disse que o desmatamento vem aumentando desde 2012, mesmo com a aplicação dos recursos do fundo na mitigação das irregularidades. No entanto, as medidas tomadas pelo governo federal estão contendo o aumento dos índices.

De acordo com o ministro, no ano passado, as queimadas foram reduzidas aos menores patamares dos últimos 20 anos, com nova diminuição em 2020.

"Em janeiro de 2019, nós recebemos os órgãos ambientais com 50% de déficit de pessoal, graves problemas orçamentários e uma desestruturação em termos de planejamento futuro. Portanto, ao contrário do que provavelmente dito pelos partidos que ajuzaram essa ação, não houve

desmonte ambiental. Nós herdamos o desmonte ambiental, que veio de gestões anteriores", disse.

OPERAÇÃO BRASIL VERDE 2

Durante a audiência pública, o general José Eduardo Leal de Oliveira, representante do Ministério da Defesa, divulgou os dados recentes sobre os trabalhos de cinco meses da Operação Verde Brasil 2, montada pelas Forças Armadas e demais órgãos do governo federal, para combater o desmatamento e as queimadas ilegais na Amazônia.

Foram aplicadas R\$ 1,4 bilhão em multas, 175 metros cúbicos de madeira ilegal foram confiscados, houve apreensão de 15 aviões e helicópteros, 219 tratores, 209 dragas e balsas, além de 7 mil focos de incêndio combatidos.

A Amazônia Legal abrange os estados do Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e parte de Mato Grosso, do Tocantins e Maranhão. É a maior floresta tropical do planeta, com área equivalente a 15 países europeus.

AGÊNCIA BRASIL
EDIÇÃO: BRUNA SANIEL

Parabéns São Sebastião do Paraíso 199 anos

VALDIR DO PRADO
VICE D.R. SEBASTIÃO

CNPJ: 38755471/0001-82 Coligação: PDT - PSD - "Nova Opção" Valor: R\$ 500,00

Parabéns SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO pelos 199 ANOS

Cidinha Cerize VERDEADORA 45600 TRABALHANDO POR VOCÊ

PEÇO NOVAMENTE A CONFIANÇA DOS ELEITORES

Cidinha Cerize PSD/BR

CNPJ CANDIDATO: 38.582.614/0001-73 - VALOR PAGO: R\$250,00

Cecília Dias CORRETORA DE IMÓVEIS CRECI 16.525

@ceciliadiascorretora (35) 98868-3217

IMÓVEL, IMÓVEL RURAL, TERRENO, REFORMA OU CONSTRUÇÃO

SEM JUROS SEM ENTRADA FLEXIBILIDADE NO USO DO CRÉDITO PODER DE COMPRA A VISTA

PARCELAMENTO FACILITADO LANCE EMBUTIDO DE ATÉ 30% USO DO FGTS GRUPOS COM MEGA ASSEMBLEIA

CRÉDITOS A PARTIR DE R\$ 30.000,00 PARCELAS A PARTIR DE R\$ 201,00

BORGES BENS

Av. Monsenhor Felipe, 338-A - São Sebastião do Paraíso - MG
@borgesbens (35) 98424-4128 @borgesbens

Imagens meramente ilustrativa | OS VALORES E PLANOS PODEM SER ALTERADOS SEM AVISO PRÉVIO. CONSULTE O REGULAMENTO. A diferença das parcelas serão diluídas no saldo devedor.

Para Vereadora

TEREZA LINA

14114

CNPJ: 38.734.756/0001-37 | R\$ 200,00

PARA VEREADOR

KID COLORADO

20456

PSD 20 Partido Social Cristão Trabalhando para você!

CNPJ: 38.467.905/0001-33 | R\$ 200,00

COLUNA MG

Rede de Notícias do SindiJori MG
www.sindijoring.com.br

NM CRIA CENTRO DE ENERGIA SOLAR

O Norte de Minas criou neste final de semana, o Centro de Estudos e Tecnologias em Energia Solar, com o foco de agregar valores na produção da energia fotovoltaica para a região, tendo em vista que as maiores usinas que estão instaladas e vão ser implantadas são de capital principalmente paulista. A criação do Centro de Estudos é uma iniciativa da Agência de Desenvolvimento do Norte de Minas (Adenor) e Fundação de Desenvolvimento Tecnológico (Fundetec). *(Gazeta Norte Mineira- Montes Claros)*

GRUPO ANALISA USO DO LAGO

Resolução do Governo do Estado instituiu o grupo de trabalho destinado a promover estudos sobre a manutenção, preservação e promoção do Lago de Furnas e do uso múltiplo das águas para a preservação ambiental, desenvolvimento econômico e turístico de Minas. Ele será formado por profissionais dos seguintes órgãos: Secretaria de Cultura e Turismo, Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável e Instituto Mineiro de Gestão das Águas (Igam). *(Nova Imprensa - Formiga)*

POPULAÇÃO ESCOLHE COR DO CORETO

Atendendo às recomendações do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) e do Conselho Municipal do Patrimônio Cultural (Compat) os marianenses poderão escolher a cor do coreto da Praça Gomes Freire por meio de votação on-line. As duas opções de cores são: rosa com branco ou branco com azul. A votação, que teve início no dia 15 de outubro, ficará disponível até o meio-dia do dia 22 de outubro, no site do Compat. *(O Liberal - Ouro Preto)*

DETRAN RELIZARÁ LEILÃO DE VEÍCULOS

O Detran-MG, em Araxá, vai realizar nos dias 30 de novembro, 1º e 2 de dezembro o leilão público de 1.700 veículos que estão apreendidos nos pátios das empresas credenciadas. São automóveis, motos e veículos de cargas recolhidos em dez pátios, situados em Araxá (quatro), Ibiá, Nova Ponte (dois), Perdizes, Sacramento e Santa Juliana. Em decorrência da pandemia, o Detran-MG estabeleceu protocolo de segurança para realização do leilão presencial. *(Diário de Araxá)*

UBERABA RECEBE SEGUNDO CASTRAMÓVEL

Foi apresentado à população nesta quinta-feira, 22, o segundo Castramóvel de Uberaba. A unidade móvel vai atender ao Programa de Manejo Populacional de Cães e Gatos de Uberaba. A entrega foi acompanhada pelo secretário de Saúde, Iraci de Souza Neto; o secretário de Meio Ambiente, Marlus Salomão; a superintendente de Bem Estar Animal, Janaina dos Reis Coutinho Alves; o secretário de Governo, Rodrigo Vieira; o secretário de Planejamento, Nagib Farcy e o secretário de Serviços Urbanos e Obras, Cláudio Junqueira. *(Jornal da Manhã- Uberaba)*

DNIT INICIA REINSTALAÇÃO DE RADARES

O Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes (Dnit) já iniciou a reinstalação dos radares fixos que foram retirados das BRs 050 e 365 no ano passado, após o fim do contrato com o governo federal. De acordo com o documento disponibilizado pelo órgão, no Programa Nacional de Controle Eletrônico de Velocidade, 25 aparelhos devem ser recolocados no perímetro urbano de Uberlândia. Os aparelhos de fiscalização eletrônica estão sendo reinstalados nos mesmos locais. *(Diário de Uberlândia)*

LIVRO DE COLEÇÃO DE MINERAIS LANÇADO

O livro Coleções Minerais do Brasil, obra única no gênero, com 792 páginas e 2.000 extraordinárias imagens de minerais e pedras preciosas brasileiras, vai ser lançado na Feira Internacional de Pedras Preciosas (FIPP), de Teófilo Otoni, Minas Gerais, de 10 a 14 de novembro próximo. A obra destaca a multiplicidade de acervos, experiências e conhecimentos relativos à Mineralogia, Gemologia, Meteorítica e Paleontologia no Brasil, apresentando um registro tanto das amostras minerais quanto das pessoas que as extraem, colecionam, estudam e preservam. *(Diário do Rio Doce- Governador Valadares)*

DIVINÓPOLIS INSTITUI POLÍTICA SOBRE DROGAS

O Decreto Municipal 13.511 concebeu a Política Municipal sobre Drogas (PMD) em Divinópolis. O documento consta no Diário dos Municípios desde o último sábado, 17. O objetivo que rege a Política sobre drogas é buscar atingir o ideal de construção de uma sociedade protegida do uso de drogas lícitas e ilícitas e da dependência de tais drogas. As diretrizes foram estabelecidas pela Diretoria Municipal sobre Drogas, em parceria com assistência social, saúde e secretaria de governo a partir de grupo de estudos e trabalho que aconteceram no começo de 2020. *(Jornal Agora- Divinópolis)*

• Dos Leitores •

TAXA DE INSPEÇÃO

O nome é pomposo, Taxa de Inspeção de Produtos de Origem Animal, mas o objetivo é vergonhoso, impingir mais uma taxa na produção, com reflexos nos preços dos produtos para o consumidor.

TAXA é um subproduto do IMPOSTO, com ares de bitributação. Para que se paga impostos? Para que haja a contra-partida de prestação de serviços, nos âmbitos municipais, estaduais e federais. Ocorre que o serviço público vira cabide de empregos e muito da arrecadação se esvai na folha de pagamentos, aí surgem as famigeradas taxas para pagar

os serviços que presumia-se já terem sido pagos com a cobrança dos impostos.

O DETRAN é o exemplo mais gritante, lançou o IPVA e acabou com os pedágios, só que depois os pedágios voltaram e o IPVA ficou...Seria cômico se não fosse trágico, tudo isso se reflete nos preços, na inflação, no desemprego e no Custo Brasil, dificultando as exportações! Pobre de quem pensa que uma taxa criada, morre no bolso do produtor...

JONAS JOSÉ NAVES,
paraisense residente
no Rio de Janeiro.

IDEIAS EM DEBATE

Votar e ser votado

A participação em uma eleição através do voto, é o mínimo que se deve exigir de cada cidadão numa democracia.

Antes de tudo é necessário que cada indivíduo tenha consciência do significado do ato de votar, lembrando-se que no momento em que vota está utilizando um dos principais instrumentos de que dispõe para exercer influência.

Assim, para que não seja desperdiçada esta oportunidade o eleitor deve procurar o candidato que mais corresponde aos seus pontos de vista e que esteja mais preparado para exercer as funções para os quais está sendo feita a escolha.

A escolha consciente exige do eleitor que procure obter previamente o máximo de informações: deverá saber as atividades que cada candidato já desenvolveu, sobre o preparo de cada um para desenvolver

as funções que disputa, sobre a coragem para enfrentar oposições, sobre a firmeza moral do candidato para resistir à corrupção; sobre disposição e disponibilidade para realmente representar o povo e principalmente sobre a honestidade do candidato.

A rigor, estas condições são necessárias para o candidato que se propõe a um cargo público. A pessoa que quer se candidatar precisa ter um pouco de consciência, uma boa noção do que poderá e deverá fazer, se for escolhido para representar o povo.

É razoável exigir dos candidatos um pouco de preparo intelectual, para que possa compreender o significado das propostas em discussões e que possam fazer propostas bem elaboradas e convenientes ao interesse público.

José Maria Malaguti.

ACQUA SPORT
ESCOLA DE NATAÇÃO E MUSCULAÇÃO

NATAÇÃO PARA TODA AS IDADES.

VENHA NADAR SEM FAZER ONDA.

HIDROGINÁSTICA
PISCINAS AQUECIDAS E COBERTAS

(35) 3531-4336

Rua João Rossi, 55 - Jd. São José - São Sebastião do Paraíso - MG
ac.qua.sport@hotmail.com

VENDO CASA RESIDENCIAL À AVENIDA JOSÉ EDUARDO DE SOUZA, 359 BAIRRO SANTA CRUZ EM JACUÍ.

Local aprazível da cidade. Cinco quartos com três suítes e um banho social e lavado; área de 1.357,54 m² em dois terrenos unificados e construção de 319,26 m². Recuada com jardins; escritório com lareira; três salas sendo ligadas a duas varandas com vista para a Serra de Ibituruna e nascente do Sol e da Lua. Garagem coberta para quatro veículos, lavanderia. Tratar (35) 9.9971-1833.

na LBV,
BRINCANDO
também se aprende

Apaixone-se e AJUDE A LBV.

LBV
Brasão

IMÓVEIS
Corretor Alziro Freitas de Camargo

Creci 14167
(Vivo 35-9.9915-1593) - (Claro 35-9.8417-3949) (TIM 35-9.9157-3385 - Whatsapp)

PREÇOS
R\$ 35 mil Terreno Jd Hortênsias, murado nos fundos, 200m2, rua asfaltada
R\$ 32 mil Terreno Jd Hortênsias, murado de três lados, 180m2, rua asfaltada
R\$ 60 mil Lote Jd Canadá, murado 01 lateral e fundo, plano, rua asfaltada, 216m2.

PREÇOS
R\$ 55 mil CHÁCARA no Cond. Cachoeira, área de 2.250,00m2
R\$ 90 mil CHÁCARA no Cond. Cachoeira, área de 2.250,00m2, casa com 02 qtos(01 suíte), sala, copa, cozinha, banh.social, varanda, churrasq., etc...

R\$ 250 mil Chácara Cond Cachoeira, casa com 02 qtos, sala, cozinha, banheiro, fogão à lenha, forno, árvores frutíferas, área de 5000m2, + edícula
R\$ 250 mil Sítio 5 alq, saída para Itaú de Minas, casa p/terminar, energia elétrica, pasto, região da imagem São Sebastião

PREÇOS
RESIDÊNCIAS
R\$ 55 mil Casa Res.Morumbi, 02 qtos, sala, cozinha, banheiros soc., lavand COB,
R\$ 55 mil 02 casa simples, para aluguel, 01 qto, sala, cozinha, banheiros soc., lavand
R\$ 120 mil Casa Bairro São Judas, 02 dormit, sala, cozinha, banh soc, lavand.cob, garagem div. Autos, terreno 250m2.
R\$ 135 mil Casa MCMV Jd Diamantina, 02 qtos, sala, cozinha, banh.social, garagem
R\$ 140 mil Casa MCMV Villa Verde, 03 qtos, sala, cozinha, banh.social, garagem
R\$ 145 mil Casa MCMV Lot.São Sebastião, 02 qtos, sala, cozinha, banh.social, garagem
R\$ 145 mil Casa Res.Azul Ville, 02 qtos, sala, cozinha, banheiro soc, espaço garagem 03 autos, lavand,
R\$ 135 mil Casa Lot Riviera, 03 qtos, sala, cozinha, banheiro soc, garagem 02 autos, lavand,
R\$ 145 mil Casa Res.AzulVille, 02 qtos, sala, cozinha, banheiro soc, espaço garagem div. automóveis.
R\$ 145 mil Casa Vila Formosa, 02 qtos, sala, cozinha, banheiro social, terr 300m2
R\$ 150 mil Casa em Passos-MG, Bairro N.S. de Fátima, 03 qtos (01 suíte), sala, cozinha, banh social, garagem, troca-se por casa em S.S.Paraiso-Região da Vila Helena
R\$ 175 mil Casa Bairro São Judas, prox.igreja São Judas, 03 qtos (01 suíte), sala, cozinha, banh social, garagem, terr. 300m2
R\$ 280 mil Casas Jd Rosentina, 03 qtos(01 suíte), sala, copa-cozinha, banheiro soc, garagem 02 autos , lavanderia cob., área lazer com banh. E cómodo
R\$ 300 mil 02 casas Jd Planalto, 03 qtos, sala, copa-cozinha, banheiro soc, garagem 02 autos , lavanderia cob.. (03 qtos, sala, copa-cozinha, banh.social, lavand)

Centro de Estética
Bulgari

Manicure / Pedicure / Depilação
Estética Corporal / Estética Facial
Reiki / Terapia Multidimensional
(35) 3531-5182

Paulo Artes

Adesivos
Banners
Calendários
Cardápios
Revistas
Cartão de Visita
Cartazes p/ eventos
Crachás / Painéis
Digitação de Livros
Fachadas de Lojas
Flyers / Panfletos
Ímãs de geladeira
Impressos em geral
Luminoso

Paulo Terloni
(35) 9 9953 6406

COMUNICADO: 19/03/2020

Diante da "Pandemia" causada pelo vírus "Covid-19 (Corona Virus)", e considerando:

1 - A gravidade da "Pandemia" que vem assolando povos e ceifando vidas no mundo, que já chegou no Brasil, ao nosso Estado e ameaça nossa cidade;
2 - Fechamento ou restrição de acesso nos principais destinos turísticos do país;
3 - Os esforços e orientações da OMS, dos governos Federal, Estadual e Municipal através de suas áreas de saúde e por estarmos em sintonia com todas essas ações;

A Zada Turismo informa a todos e em especial aos nossos clientes e amigos que:

- A partir de 20/03/2020 nosso atendimento se dará exclusivamente de forma remota, ou seja, somente através das seguintes ferramentas:

- Facebook e Messenger: Zada Turismo e Giovane Queiroz
- Whats App: WhatsZADA (35) 99277-3646
- Telefone: SOMENTE celular (35) 99147-3185
- E-mail: zadataurismo@hotmail.com

- Nossa agência estará fechada para atendimento pessoal;
- Nossas viagens agendadas para março estão suspensas e serão remarçadas;
- Demais viagens programadas de abril em diante, ficam de sobre aviso, podendo ser confirmadas como também postergadas, dependendo dos acontecimentos futuros.

Essas medidas iniciam em 20/03/2020 e têm prazo indeterminado.

Reiteramos a necessidade de seguirmos as orientações dos órgãos de saúde para vencermos juntos a proliferação do Covid-19 (Corona Virus).

Permanecemos a disposição, acreditando em DEUS e no nosso Brasil.

ZADA Telefone: (35) 3531-3646
WhatsZADA: (35) 99277-3646
Nossa maior conquista é você!

RG EVENTOS (35) 
Assessoria e Cerimonial 98803.1853
rgeventosac@gmail.com

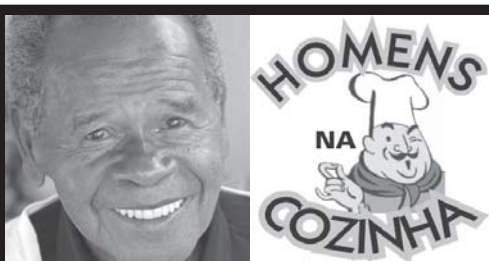


MENU PARA RECEPÇÃO

O Menu impresso não é item obrigatório, mas esperado pelos convidados que serão informados das bebidas oferecidas, entradas, pratos principais e sobremesas. Para um bom retorno, é importante que siga o estilo da papelaria e o da festa. Vários modelos são ofertados no mercado para cada estilo, desde os tradicionais até os mais informais. Um casamento baseado no tema Boteco, pode ser impresso de forma a servir como aparador de pratos (sousplát) ou suporte de guardanapos. Para os mais tradicionais, seguir a linha da papelaria toda é uma ótima opção. Podem ser usados enfeites para dar um charme especial no Menu, como laços ou pedraria. É importante ver com a decoradora o tamanho e formato (livreto, triangular, uma face, etc.) É importante que o Menu não interfira na decoração e sim que seja parte dela. Menus grandes tendem a ocupar muito espaço na mesa e logo são deixados de lado. O objetivo principal deve ser cuidado com atenção, que é informar. Uma das formas é que traga os itens na sequência que serão servidos. Títulos podem ser em fonte diferenciada, como usada no convite e os itens em fonte e tamanho bem legíveis, principalmente se a recepção for à noite. A cor da impressão deve ser levada em conta, não sendo necessário ser da mesma do convite. Pode-se aproveitar o espaço normalmente vago na contracapa para informar os fornecedores e/ou uma mensagem de agradecimento aos convidados. O Menu impresso já é uma forma de conferência do que foi contratado com o Buffet, Bartender, Chocolatier e proporciona aos convidados optarem pelo que mais lhes agradar.

Momentos inesquecíveis requerem cuidados especiais...

Conte com nossos serviços para o sucesso de seu evento.
RG Eventos Assessoria e Cerimonial



RECEITAS DO GUARI

Calamari à Romana

INGREDIENTES

1 kl de lula, 4 pepinos em conserv a
4 cenouras cozidas, cortadas miúdo
1 copo de alcaparra,
1 copo de champignon, cortado miúdo
1 copo de creme de leite, 1 copo de maionese
1 molho de salsa cortada miudinho
Ovo e farinha de trigo para empanar
Sal, limão e tempero a gosto

MODO DE PREPARAR

Cozinhar a lula e após retirar o corpo e cortar os anéis, temperar com limão e demais temperos. Passar no ovo e farinha e fritar. Reserve. Cozinhar os demais ingredientes e misturar com o creme de leite e maionese, salpicar com a salsa. Servir em separado. Acompanha arroz e molho tártaro. Prato pronto, bom apetite.

PANFLETEIRO

DISTRIBUO PANFLETOS COM
HONESTIDADE E ECONOMIA.
Tratar Rua Francisco Bruno, 100
ou pelos fones 3531-8747 ou 99103-5441
ANDRÉ LUIZ BOZELI

 **OTAIL FERREIRA**
FOTOGRAFIA

9.9905-7705 / 9.8828-4383



Parabenizamos o prezado amigo **Laércio Felício** que celebra mais um ano de vida no dia 30. Membro da Academia Paraisense de Cultura, é poeta e escritor.



Sábado dia 24 Ândila de Fátima S. Queiroz, Vitória Candiani Alvarenga, os gêmeos Thiago e Mariana, filhos de Carlos Roberto e Regina Célia, Leonor Antônio, Alan Queiroz (Univox).

Ronaldo Rodrigo Tadeu Ribeiro, Japão Cabeleireiro, completa mais um ano de vida neste sábado dia 24. Seus familiares e amigos lhes desejam muitas felicidades.

Dia 25 Adalberto Ozelin, Livia Maria Xavier Pereira, Marcos Nicolini, Joilda Bueno Ribeiro Costa, Valéria Moura. Em Mococa (SP) o paraisense João Alberto da Silva Barros.

Dia 26, Guilherme Pimenta, o ex-deputado Geraldo Thadeu, Tânia Giubilei, Wellington Oliveira, Sula Silveira, Clélia Alves, o juiz de Direito Dr. Laércio Gallati.

Dia 27 Em Belo Horizonte o paraisense Bruno Plazzi, Margarida Torres do Prado.

Dia 28 Otilia Aparecida Arantes, o engenheiro agrônomo Paulo César Gomes, Natália de Souza, Juliano Stefani Colombaroli, Potinha Souza Pimenta.

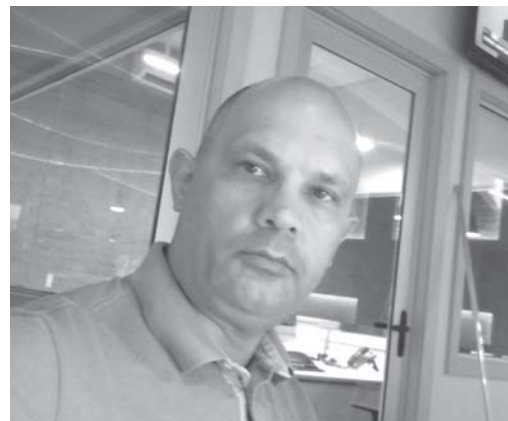
Dia 29, Valdir Marques, Maureen Rocha, Livia Aparecida Moreira de Carvalho, em Ubatuba o paraisense Marquinho Lanzoni, o médico Dr. Augusto Crespo. Em Boa Esperança José Antônio da Costa.

Dia 30 Everaldo Souza Marques, Carlos Roberto de Pádua, Luisa Acerbi Nanfrin, em Tupã, a paraisense Cédma Bueno Silveira.

TEREZA LINA aniversariou ontem, dia 23. A coluna lhe deseja felicidades.

Valmir Bononi

Sou nascido em SaPo Paulo, mas o corac'aPo e sangue tambem saPo mineiros. Minha familia materna ei toda paraisense. Paraiiso representa para mim o lugar das oportunidades. Foi em Paraiiso que comecei meu trabalho em radio e tv, logo depois de terminar a faculdade na capital paulista. Por isso mesmo desejo como grande presente para essa cidade que amo, que ela seja lugar de oportunidades para todos. Que Paraiiso siga nessa vocac'aPo de ser sempre hospitaleira com os que chegam e motivo de orgulho para seus filhos. Parabeins Paraiiso, por esses 199 anos de historia!



PANIFICADORA
JAPÃO



ACEITAMOS ENCOMENDAS DE
PÃES - BOLOS - TORTAS - SALGADOS - PÃES DE QUEIJO

3531- 6133

Av.: Monsenhor Mancini, 434 - São Sebastião do Paraíso - M.G

CHAVEIRO

Faim

CEL: 8844-2331

AV. MONSENHOR MANCINI, 238 - CENTRO
SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO - MG



ÓTICA IMPERATRIZ

A perfeição de sua visão



Praça da Fonte, 34 - Centro
São Sebastião do Paraíso - MG
Telefone: (35) 3531-7636

dk

diskartucho
informática e papelaria



www.diskartucho.com.br

Reciclagem de cartuchos e toner.

(35) 3558-5566

RUA JOAQUIM ROSA DE FIGUEIREDO, 111

CAMILLA GUIMARÃES: mostrando que vale a pena lutar pelos nossos sonhos

A educadora física e professora de artes marciais, Camilla Guimarães dos Reis, é uma profissional que desde muito cedo entendeu o valor que a educação teria para sua vida e nunca deixou de correr atrás dos seus sonhos. Mesmo diante de frustrações, foi por meio do esporte que se encontrou e de onde hoje tira seu sustento. Ela acredita no poder transformador que o esporte pode causar em uma vida e, por meio do seu trabalho, acredita que se for capaz de mudar o mínimo que seja a realidade de uma pessoa e causar um bem com seu trabalho, sua trajetória e persistência terão valido toda a pena. Filha de Keila Guimarães, hoje, aos 27 anos, casada com Mayson Naves, é mãe do pequeno Noah, a quem busca deixar como legado um bom exemplo a se seguir.

Ela
por
Ela

Por João Oliveira

Jornal do Sudoeste: Conte-nos um pouco sobre sua infância...

C.G.R.: Eu sou natural de Passos, mas vim para Paraíso ainda muito nova, meus amigos são todos de Paraíso, assim como minha formação e as memórias que tenho. Aqui fiquei até completar o Ensino Fundamental e depois me mudei para Muzambinho, onde fiz o Ensino Médio. Viemos para Paraíso porque minha mãe teve uma oportunidade e queria recomeçar. Ela criou a mim e aos meus irmãos sozinha. Aqui, acabou se casando novamente, mas não deu muito certo, e desse casamento tive mais dois irmãos, ou seja, somos em quatro. Meu irmão mais velho chama-se Natan, e minhas irmãs mais novas Kira, que já é casada e me deu dois sobrinhos, e Maria Eduarda, de 12 anos, que costumo dizer que foi a minha escola para a maternidade.

Jornal do Sudoeste: E como foram esses primeiros anos de vida em Paraíso?

C.G.R.: Apesar dos pesares, foi uma infância muito boa e tenho ótimas lembranças. Era uma infância de uma criança pobre e que vivia em um bairro pobre, que era brincar na rua, correr atrás de bola, soltar pipa. Recordo-me que minha mãe trabalhava muito para poder criar a mim e aos meus irmãos, e nesta fase, até o seu segundo casamento, quanto ela teve um suporte maior e pode trabalhar um pouco menos, não tenho muitas lembranças de ela ser tão presente, isso até os meus 10 anos. Depois o cenário do país foi mudando, e as condições de vida. Todavia, sempre fui moleca, gostava de esportes, era muito competitiva e não gostava de perder. Tanto o é, que nem tenho uma lembrança de quando comecei a praticar esporte, sempre foi algo que fez parte da minha vida.

Jornal do Sudoeste: O primeiro contato com as artes marciais, como surgiu?

C.G.R.: Foi por meio de um projeto social, quando eu ainda tinha oito anos. Comecei no Judô por meio de um projeto que se chamava Minas Olímpica e era muito legal, mas durou pouco, cerca de quatro anos e, quando houve mudança no cenário político da cidade, o projeto deixou de existir. Era uma iniciativa que consistia em a criança estudar um período e o outro se dedicar a alguma prática

esportiva (oferecia-se a roupa, o treino, o lanche). Quando acabou, eu já não tinha mais condições de continuar treinando, tanto que todos os lugares que procurei era preciso pagar e, como era muito nova, não trabalhava e minha mãe não tinha condições de bancar, parei com os treinos. Recordo-me que nesta época tive contato com a Capoeira, também por meio de um projeto social na minha escola, lá no Inês Miranda. Eram alternativas que eu tinha, já que não podia pagar por isso.

Jornal do Sudoeste: E terminado o fundamental, você saiu de casa. Como foi isso?

C.G.R.: Sim. Na época eu tinha um namorado que tinha vontade de ir para Muzambinho estudar, e o pai dele nos levou para conhecer o campus do Instituto Federal e fiquei apaixonada. Para mim, aquilo era primeiro mundo. Prestei o "vestibular", fui aprovada e fui para lá fazer o Ensino Médio com o técnico em agropecuária. Foi neste momento que tive uma maior imersão no esporte, era um outro sistema em que as práticas esportivas constavam como atividade extracurricular e você escolhia o que mais lhe agradava e fui para o campo das artes marciais. Neste período competi pelo Judô, e viajamos devido aos jogos internos que ocorriam. Durante os três anos que morei lá, foram três anos de treinos que aconteciam dentro do próprio campus e foi o período em que mais pude experimentar a rotina de um atleta.

Jornal do Sudoeste: E quando concluiu esse ciclo, como foi?

C.G.R.: É neste momento que surgem os primeiros obstáculos. Eu tinha o sonho de fazer Medicina Veterinária, foi por este motivo que em Muzambinho optei por fazer o agro técnico. Prestei vestibular, passei, mas não tinha condição financeira nenhuma para arcar com essa formação, porque até em Muzambinho eu fui com a cara e a coragem, mas eu sabia que teria todo um suporte do Instituto e não ficaria sem um teto para morar ou sem o que comer. Uma das opções era arrumar um emprego, mas o curso era integral e isto se tornava inviável. Lembro-me que até para prestar o vestibular foi muito difícil, mas demos um jeito, porém não tinha condi-



Camilla Guimarães é professora de artes marciais e lutadora profissional

ção nem de me inscrever e, por mais esforços que tenhamos feito, não deu certo. Diante da frustração, voltei para Paraíso e tive que arrumar um emprego qualquer para me manter e ajudar das despesas de casa. Foram dois anos de inércia, e estava muito desiludida.

Jornal do Sudoeste: E quando as coisas começaram a mudar para você?

C.G.R.: Foi em 2014, quando a Academia Bronx, do Guarujá, por meio do Weder Medeiros e da Luzia, chegou a Paraíso. Nesta época, eu trabalhava bem próximo de onde eles estavam montando a academia e passava em frente todos os dias. Certo dia, encontrei a Luzia panfletando, vi as modalidades que tinha, entre elas Judô, então vi que era uma possibilidade por ser um esporte que eu já havia praticado e gostava. Todavia, logo que eles inauguraram, eu tive uma apendicite e não pude começar. Foram três meses de recuperação e, mesmo durante esse tempo, acompanhava alguns treinos. Após me recuperar, comecei a treinar por hobby, o objetivo era ocupar meu tempo e me sentir bem. Foram seis meses de treino assim, com o Jiu-jítsu. Foi nesse momento que me percebi insatisfeita com meu trabalho, porque o melhor do meu dia era treinando. Decidi sair, mas até então acreditando que fosse encontrar um trabalho que fosse gostar mais, e durante esse meio tempo, como tive um contato maior com as artes marciais, foi quando o Weder me fez o convite para integrar a equipe de MMA, em uma categoria que não tinha tantas mulheres, aliás, o MMA Feminino estava começando a estourar. Comecei os treinos, e dali para frente foi só o que fiz da minha vida.

Jornal do Sudoeste: Então, decidiu se especializar?

C.G.R.: Sim. Foi quando

"O esporte é uma ferramenta de transformação, e da mesma forma que mudou a minha, pode mudar a dos outros"

busquei o curso de Educação Física. O maior suporte que minha mãe me dava, mesmo não estando tão presente por conta do trabalho, era esse incentivo ao estudo, para sempre correremos atrás. Não tínhamos muito dinheiro, mas o pouco que sobrava, investíamos na nossa educação. E eu sempre me cobrei muito em relação aos estudos. Naquele momento, como vi que era o que eu gostava e me fazia bem, fui atrás de estudar algo que estivesse próximo, então optei pela Educação Física. Logo no começo do curso consegui estágio, comecei a entender melhor sobre programas de treinamento, fisiologia, e nunca deixei de treinar, era realmente uma vida de atleta e eu vivia em função disto. Minha primeira luta profissional foi em 2015, inclusive fora da minha categoria e, mesmo perdendo, foi uma ótima luta. Concomitante a isto, passei a dar aula para crianças.

Jornal do Sudoeste: Nesse processo você conheceu pessoas importantes, como foi isso?

C.G.R.: Sim. Até 2017 eu estava ligada a uma equipe, mas por razões pessoais me deliguei, e durante um tempo fiquei sem rumo porque por mais que eu trabalhasse com isso, se você não tem um agente para "te vender" é muito difícil o processo. Em meados daquele ano conheci o Sérgio Curva, que hoje mora na Austrália, e dava aulas na mesma academia em que eu trabalhava. Ele me incentivou

muito e me deu muito suporte. Voltar a lutar é sempre uma questão, principalmente se você fica um tempo parado. Então ele marcou uma luta de Muay Thai para mim, mas no dia passei muito mal. Não respondi da forma que eu acreditei que responderia. Depois de duas semanas daquela luta eu descobri que estava grávida.

Jornal do Sudoeste: E como você encarou tudo isso?

C.G.R.: A um primeiro momento foi um baque, porque até então eu estava tentando me reestruturar. Primeiro veio o susto, e até então eu estava por minha conta no mundo, surgia uma oportunidade de participar de evento qualquer, eu colocava a mochila nas costas e ia, mas agora com filho me veio a pergunta "e agora?". Todavia, tive total suporte do meu marido, na época meu namorado, e esse primeiro baque da notícia quem aguentou foi ele, porque até então eu estava perdida. Eu não sabia como dar a notícia, e não tive coragem de ver o resultado, quem viu primeiro foi ele, e ficou muito feliz. Recordo-me que cheguei a pensar que havia dado negativo o exame, e não, a alegria dele era justamente porque seria pai. Passei por todo o processo da gravidez, na época a dona da academia onde eu estagiava, a Patrícia, me deu total suporte, e sou muito grata a isto. Quando ele nasceu eu voltei a trabalhar, mas até então pensei que se-

ria impossível treinar em alto rendimento e dar conta de cuidar de uma criança com todas as responsabilidades.

Jornal do Sudoeste: Quanto tempo afastada das competições?

C.G.R.: Na realidade ainda estou, voltei apenas com as lutas de Muay Thai. Em 2019 conheci outra pessoa sensacional, o Fabiano Ferreira, de Mococa, que tem uma equipe muito grande e ligada ao Muay Thai, foi nesse momento que minha história com este esporte começou a acontecer. Até então, achei que gostasse do Judô, mas me descobri apaixonada pelas tradições e cultura do povo tailandês, de onde o Muay Thai é originário. Fabiano é uma pessoa extremamente humilde e muito presente e, mesmo em meio esta pandemia, sempre manda mensagem para saber como estão as coisas, como está a família, foi ele que me redirecionou. Até então, depois que fui mãe, achei que seria apenas professora, mas essa chama se reacendeu. Em 2019 voltei a lutar e tomei uma decisão importante, que foi trabalhar apenas Muay Thai e não mais com outras modalidades.

Jornal do Sudoeste: E como foi esse processo?

C.G.R.: Eu sabia que não conseguiria me manter financeiramente trabalhando apenas com lutas, foi então que busquei fazer um curso de outra área de que gosto muito, que é Design Gráfico. Quando terminei o curso, comecei a fazer diversos freelances e, com este trabalho, complementar minha renda. Conversei com as pessoas da Academia com quem trabalhava a época, expliquei que queria trabalhar apenas com lutas, e continuei com as turmas de Muay Thai e Judô, até estourar a pandemia. Diante

continua ao lado...

disto, fiquei sem dar aula e sem conseguir fazer trabalhos gráficos porque estava tudo fechado.

Jornal do Sudoeste: Como foi essa questão da pandemia para vocês da área desportiva?

C.G.R.: Não tivemos nenhum suporte, apenas alguns que não trabalhavam registrado receberam auxílio emergencial e foi uma situação muito triste porque muitos ligados a esta área faliram. Vi muitos professores de Educação Física, com anos de experiência, trabalharem fazendo frete de puxar entulho de terreno. Foi muito difícil, principalmente os três primeiros meses. Graças a Deus, eu ainda pude contar com o suporte do meu marido, porque se fosse apenas eu não saberia do que seria de mim. Foi uma das áreas, assim como a das artes, mais afetadas porque nosso sustento depende desse contato físico, dessa aglomeração.

Jornal do Sudoeste: Como você lidou com o isolamento?

C.G.R.: Achei que fosse ficar doida por estar parada, então decidi fazer cursos online. Foi nesse momento que me aprofundi nas raízes do Muay Thai, e descobri uma vertente que até então não conhecia, uma vez que o esporte no Brasil chegou por meio dos parques fechados que aqueles que viajavam para fora conseguiram trazer para cá. Hoje falamos em Muay Thai tradicional, apesar de haver apenas um Muay Thai, que é um esporte milenar, para diferenciar daquele que aprendemos do Muay Thai que é realmente praticado na Tailândia. Fiz diversos cursos nesse sentido com pessoas renomadas e que estão afim de atletas multicampeões. E foi o que decidi fazer: ser reconhecida por ensinar o Muay Thai que é praticado na Tailândia. Estudar me manteve ativa.

Jornal do Sudoeste: A partir daí foram surgindo novos caminhos, certo?

C.G.R.: Sim. Deus coloca as pessoas na minha vida nos momentos certos. Foi quando conheci a Cláudia Pimenta, do Espaço Luz, até então ela estava com o projeto de criar esse espaço, e me fez o convite para atender alguns alunos, respeitando todas essas questões impostas pelo período pandêmico. Foi o que me tirou daquela sensação de não ter para onde ir e me redirecionou para o meu caminho. Eu sabia que era capaz, e acredito muito no que eu faço, então não importava se eram uma ou duas pessoas para ensinar, era o que eu gostava de fazer e sou muito grata à Cláudia por ter me dado a oportunidade de enxergar isso. E quando as coisas estão ruins, a gente tende a começar a buscar alternativas para sobreviver, e ver vagas de emprego que não temos a menor vocação, porque as contas continuam chegando... Tudo na vida é oportunidade, e foi graças a essa oportunidade que tive contato com a Tia Marize Marques, da Academia Físico e Forma, e que também foi outra pessoa sensacional na minha vida. Ela me ofereceu uma parceria que até então eu não tive de ninguém e me oportunizou trabalhar da forma que sempre quis. Diante disso, tem dois meses que eu abri a minha própria empresa e montei a minha equipe, que está muito melhor do que eu imaginei que pudesse estar neste início. Estou por minha conta, mas ainda tenho o suporte técnico do Fabiano, que gradua os meus alunos e me oferece a assistência de que preciso.

Jornal do Sudoeste: E como é ser mulher e está ligada a um esporte de luta dito "masculino"? Já sofreu preconceito por isso?

C.G.R.: Muito. Desde assédio, que sempre acontecia, até mesmo questionamento sobre minha sexualidade, que é algo que ninguém tem nada a ver com isso, mas o que mais incomoda é a dúvida sobre a minha capacidade. Isso não

parte tanto das mulheres, acho até que por uma questão de sororidade, mas por parte dos meninos e que preciso ficar provando o tempo todo que eu sou capaz de dar aulas para um homem. O primeiro impacto que eles têm quando vão conhecer a equipe é este: o treinador é uma mulher. É complicado, mas essa visão tem melhorado aos poucos graças a mídia que tem colocado em evidência grandes nomes femininos do MMA e outros esportes. Todavia, o homem que é machista, ele nunca vai aceitar uma mulher em uma posição de superioridade ensinando um esporte que é teoricamente mais masculino que feminino. Mas desde criança, nunca dei bola para essas questões.

Jornal do Sudoeste: Como é educar um menino para ir contra esses preconceitos?

C.G.R.: Digo muito que é a grande oportunidade que tenho de criar um ser humano como os quais eu gostaria de conviver, e vou tentar passar isso para ele. Se você quer ensinar algo, a primeira coisa é o exemplo, se você tem o exemplo, as chances de dar errado é muito menor. Desde o momento que você se propõe a ser um ser humano decente, as coisas mudam. Um homem decente dificilmente será um homem machista. Eu busco passar para ele questões importantes como o respeito e, principalmente, questões sociais que colocam a mulher em dificuldade, não no sentido de que somos vítimas, mas que a dificuldade existe. Se ele for alguém para ajudar a combater isso, vai ser um ser humano melhor, e é o que espero. Por isso busco ser um exemplo, posso até não deixar nada material, mas se tiver mudado minimamente a vida de alguém, já terá valido a pena. Por isso que digo: o esporte é uma ferramenta de transformação, e da mesma forma que mudou a minha, pode mudar a dos outros.

Jornal do Sudoeste: Qual a mensagem que deixa para nossos leitores?

C.G.R.: Que o erro, as escolhas erradas, nossas decisões, maus desempenhos, nada mais é que a oportunidade de se fazer tudo com mais inteligência. O passado, as coisas que deram errado, é uma tela que temos acesso e podemos analisar para tentar não os repetir. E não se deixar abater, a vida é um eterno não deixar abater-se. É acordar com alegria, porque ninguém é obrigado a conviver com uma pessoa infeliz, e mesmo quando nos sentimentos assim, infeliz, insatisfeitos, é neste momento que devemos parar para refletir e criar novos projetos.

Jornal do Sudoeste: Qual é o balanço dessa trajetória?

C.G.R.: Que sou muito feliz e realizada. Conquistei coisa que quando criança, jamais pensei que teria acesso. Conheci pessoas incríveis e que mudaram a minha história e sou muito grata a todas elas. Aprendi muito. E estou em constante busca por crescimento, e não é material. Digo que vou ser uma pessoa realizada quando eu olhar para trás e ver a quantidade de vida que impactei. É uma reflexão que veio, principalmente, nesta pandemia: de olhar para mim e perceber qual é o meu papel na sociedade. O balanço é esse: apesar dos pesares, é ser feliz e buscar evoluir por meio da educação, do conhecimento e tentar transformar algumas vidas, mesmo que minimamente, por meio de um sorriso com o meu trabalho... E, por fim, ser uma boa mãe e uma referência para minha família.

OUTUBRO ROSA 2020 Atividade física e a prevenção contra o câncer de mama

Segundo estudo, apenas 30 minutos de atividade física todos os dias podem prevenir o surgimento da doença

O câncer de mama está entre os tipos de cânceres que mais atinge mulheres em todo o mundo. No Brasil, é o segundo mais presente na população geral, ficando atrás somente do melanoma.

O outubro rosa 2020 visa conscientizar as mulheres sobre as práticas de prevenção e diagnóstico precoce da doença. As hashtags "#SeTocaMama" e "#QuemSeAmaSeCuida" fazem parte de movimentos mundiais que abraçam essa causa.

A Biblioteca Virtual em Saúde, do Ministério da Saúde, divulga que os casos de câncer na população feminina no Brasil chegam a 29%, enquanto no mundo essa taxa é de 25% ao ano. A prevenção do câncer de mama inclui o autoexame, a mamografia, sobretudo para pacientes consideradas de risco, além da prática regular de atividade física.

Outubro Rosa 2020 – Atividade física e a prevenção contra a doença

De acordo com um estudo publicado na revista Nature, em 2015, com a colaboração do Ministério da Saúde, 10 mulheres vítimas do câncer de mama poderiam ter a vida poupada se praticassem pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.

A pesquisa ainda revela que a prática de atividade física se mostrou importante no meta-

bolismo dos hormônios relacionados ao câncer de mama. A atividade física é indicada até para pacientes com diagnóstico de câncer de mama como auxiliar no tratamento, apresentando melhoras no quadro.

Dentre os fatores de alerta para o câncer de mama está o consumo abusivo de álcool, dieta rica em açúcar, fumar, obesidade ou sobrepeso.

Como sair do sedentarismo?

O primeiro passo é muito importante para sair do sedentarismo. A caminhada é a atividade física mais indicada, pois não exige preparo físico e pode dar início a rotina de exercícios. Qualquer pessoa pode realizar caminhadas sem nenhuma restrição, diferente de muitos exercícios que já exigem algum condicionamento.

Outra dica para quem deseja abandonar o sedentarismo durante e após o outubro rosa 2020 é a prática de krav magá para mulheres.

Além de proteger a saúde, ainda vai aprender a se defender contra ataques e situações violentas. O krav magá treina a aluna para se defender, não incentiva a violência e deve ser colocado em prática somente em situações em que a pessoa está em risco.

O instrutor de krav magá e membro da Federação Sul Americana de Krav Magá, Dionésio Mariosi, orienta que a

defesa pessoal pode ser realizada por mulheres de todas as idades, biótipo e gênero, sem restrições.

As técnicas de krav magá ensinam a atacar os pontos sensíveis do oponente, não requer preparo físico. "No krav magá a aluna é preparada para sair de qualquer situação de violência no cotidiano. Uma defesa que todo ser humano pode aprender para autoproteção".

O instrutor pontua que diferente das artes marciais, o krav magá não é uma competição e no lugar de movimentos que requerem alta flexibilidade e condicionamento, utiliza técnicas específicas em pontos sensíveis do corpo do oponente.

Além da autodefesa são aplicados exercícios aeróbicos para aquecimento. Como em toda prática de atividade física, vai trabalhar os sistemas cardiorrespiratórios, fortalecimento dos músculos e maior flexibilidade.

A atividade física previne não só o câncer de mama, como outros tipos de cânceres por ter participação no funcionamento saudável das atividades hormonais, fortalecendo as defesas do corpo e prevenindo contra a obesidade, outro fator de risco para a doença.

Atividades físicas moderadas para sair do sedentarismo:

- Substituir o elevador por escadas;

- Caminhar todos os dias de 20 a 30 minutos;
- Andar de bicicleta;
- Nadar;
- Krav maga.

Outubro Rosa 2020 – quais são os sinais de alerta em relação ao câncer de mama?

- Nódulo endurecido na região da mama;
- Nódulo que parece crescer na região da axila;
- Secreção com um pouco de sangue na região dos mamilos;
- Formação de crostas e feridas próximas à região da mama;
- Mamilo invertido;
- Dor intensa na região da mama ou mamilos.

Mulheres devem ter maior atenção após os 45 anos de idade, realizando o autoexame e de preferência a mamografia pelo menos uma vez ao ano.

O câncer de mama é prevalente a partir dos 45 anos, o que não exclui diagnósticos em mulheres mais jovens. Em casos de câncer na família, recomenda-se maior vigilância.

Prevenir o câncer de mama e alertar para os diagnósticos precoces é um dos princípios da campanha outubro rosa 2020. Atitudes simples no dia a dia podem diminuir os riscos e atuar combatendo diversas doenças.

(por Daiana Barasa)

Aos 80 anos, Pelé é homenageado pela Fifa

Atacante foi três vezes campeão mundial pela Seleção: 58, 62 e 70

POR LUCIANO NASCIMENTO
Repórter da Agência Brasil - Brasília

Em reconhecimento ao seu legado para o futebol, a Fifa (Federação Internacional de Futebol) prestou uma homenagem a Edson Arantes do Nascimento, o Pelé, que completa 80 anos nesta sexta-feira (23). A Fifa iniciou as ações desde as primeiras horas desta sexta-feira (23), com postagens nas redes sociais de felicitações a Pelé, considerado o melhor jogador de todos os tempos.

"Feliz Aniversário de 80 anos ao Rei", diz o título de uma das três publicações em relação ao ex-atacante do Santos e da Seleção Brasileira.

Entre as homenagens, figuram fotos, vídeos, números do ex-atacante, depoimentos de jogadores e de celebridades internacionais, como o líder da banda Rolling Stones, Mick Jagger, e o ex-presidente da África do Sul, Nelson



Agência Brasil

Mandela.

As redes sociais da entidade também prestaram homenagens a Pelé. "Obrigado por tudo e tenha um lindo aniversário de 80 anos", diz uma postagem.

Em outra mensagem, a Fifa disse que nenhuma ação vai fazer justiça ao legado do craque. Durante a sua carrei-

ra, Pelé ganhou três Copas do Mundo (58, 62 e 70), duas Libertadores, seis Campeonatos Brasileiros e foi escolhido sete vezes o melhor jogador do mundo pela revista France Football. Ele ainda foi eleito o melhor jogador do século XX pela Fifa.

"Pelé, nenhuma palavra vai fazer justiça a você, mas

o material publicado aqui, e o desejo de tantas lendas do futebol, por todo o mundo, que reservaram um tempo nestes momentos difíceis para te homenagear, talvez isso seja o que melhor para ilustrar a incalculável importância que você tem para o futebol", disse a Fifa.

Reconhecimento mundial
A entidade afirmou ainda que não tem como mensurar o que ex-artilheiro do Santos fez pelo futebol dentro e fora de campo.

"Há uns poucos nomes que são conhecidos no mundo todo. Isso inclui algumas figuras históricas, um pequeno número de ícones da música e do cinema, assim como um grupo exclusivo de esportistas, sendo Pelé um deles, de forma inquestionável. Não importa a geração, o país ou a origem das pessoas, todos conhecem o famoso atacante brasileiro", disse a entidade.

(Agência Brasil)
Edição Kleber Sampaio.

VARTEC A Casa das Mangueiras
Conexões & Mangueiras Hidráulicas
3531-4615

MANUTENÇÃO EM:
BOMBAS DE LAVAR,
COMPRESSORES,
PISTOLAS DE PINTURA,
ASPIRADORES DE PÓ.

KÄRCHER jactoclean®
ARPREX STEULA

VARTEC

Fone: (35)
Avenida Wenceslau Brás, 1035
São Sebastião do Paraíso/MG
vartec@bol.com.br
3531-4615

Classificados

Fechamento: Quinta-feira, 15 horas

Número: 1642

SUA CASA PRÓPRIA É COM A MARISTELA



Atenção total a você - Creci PJ 3659
R. Dr. Placido Brigagão, 1.019
São Sebastião do Paraíso-MG
imobmaristela@outlook.com
www.imobiliariamaristela.com.br



FINANCIAMENTO - CONSÓRCIO - SEGURO AMPARO

Excelente oportunidade para adquirir sua casa própria!
Agende já seu horário de visita.
Maristela Imóveis (35) 3531-3544 / 3531-4967
TEL: 9-8863-5552 whats, 9-9825-5212 whats 9-8863-5553 (VIVO).

TERRENOS À VENDA:

- ALTO BELA VISTA** R\$ 65.000,00 - Cód.: 1761
Área do terreno: 270m²
- ALTO PARAISO** R\$ 72.000,00 - Cód.: 2097
Área do terreno: 250m²
- ALTO PARAISO** R\$ 75.000,00 - Cód.: 3346
Área do terreno: 250m²
- CENTRO** R\$ 100.000,00 - Cód.: 2813
Área do terreno: 245m²
- JARDIM ACAPULCO** R\$ 370.000,00 - Cód.: 1312
Área do terreno: 550m²
- JARDIM COOLAPA** R\$ 160.000,00 - Cód.: 1549
Área do terreno: 300m²
- JARDIM DAS HORTÊNCIAS** R\$ 25.000,00 - Cód.: 396
Área do terreno: 180m²
- JARDIM DAS PAINEIRAS** R\$ 180.000,00 - Cód.: 2504
Área do terreno: 250m²
- JARDIM ITAMARI** R\$ 50.000,00 - Cód.: 3024
Área do terreno: 250m²
- JARDIM MEDITERRANEE** R\$90.000,00 - Cód.: 3098
Área do terreno: 250m²
- JARDIM MEDITERRANEE** R\$110.000,00 - Cód.: 2558
Área do terreno: 373m²
- JARDIM MEDITERRANEE** R\$85.000,00 - Cód.: 2664
Área do terreno: 275m²
- LAGOINHA** R\$ 100.000,00 - Cód.: 3325
Área do terreno: 200m²
- NASCENTE DO PARAISO** R\$ 65.000,00 - Cód.: 1511
Área do terreno: 270m²
- PARAISO DO BOSQUE** R\$ 70.000,00 - Cód.: 3071
Área do terreno: 225m²
- PARQUE BELVEDERE** R\$ 40.000,00 - Cód.: 2268
Área do terreno: 200m²
- PORTAL DOS IPÊS** R\$ 100.000,00 - Cód.: 993
Área do terreno: 300m²
- SÃO JUDAS TADEU** R\$ 55.000,00 - Cód.: 3008
Área do terreno: 203m²
- JARDIM CANADA** R\$ 65.000,00 - Cód.: 3129
Área do terreno: 193m²
- JARDIM AMERICA VII** R\$ 100.000,00 - Cód.: 2779
Área do terreno: 250m²
- JARDIM DANIELA** R\$ 80.000,00 - Cód.: 316
Área do terreno: 250m²

APARTAMENTOS À VENDA:

- CENTRO** R\$ 550.000,00 - Cód.: 3336
3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, TODOS OS DORMITÓRIOS COM ARMÁRIOS, SALA COM 2 AMBIENTES, COZINHA, BANHEIRO SOCIAL, ÁREA DE SERVIÇO COM BANHEIRO, GARAGEM PARA 1 CARRO. ACABAMENTO DE QUALIDADE.
- VILA RADAELLI** R\$ 190.000,00 - Cód.: 2442
2 DORMITÓRIOS, SALA, COZINHA, BANHEIRO SOCIAL, LAVANDERIA, PORCELANATO, TETO REBAIXADO COM LUZES DE LED. 01 VAGA DE GARAGEM.
- CENTRO** R\$ 420.000,00 - Cód.: 2516
3 DORMITÓRIOS, SENDO 1 SUÍTE, SALA PARA 2 AMBIENTES, COZINHA, BANHEIRO SOCIAL, LAVANDERIA, DESPENSA COM WC, 1 VAGA DE GARAGEM.
- CENTRO** R\$ 350.000,00 - Cód.: 3169
3 DORMITÓRIOS, SENDO 1 SUÍTE, TODOS OS DORMITÓRIOS COM ARMÁRIOS, SALA PARA 02 AMBIENTES COM SACADA, BANHEIRO SOCIAL, COZINHA COM ARMÁRIOS, LAVANDERIA, DESPENSA COM WC, ASSOALHO E PISO FRIO, 01 VAGA DE GARAGEM.
- LAGOINHA** R\$ 400.000,00 - Cód.: 3284
3 DORMITÓRIOS, SENDO 1 SUÍTE, SALA, COZINHA, BANHEIRO SOCIAL, ÁREA DE SERVIÇO COM WC, LAVANDERIA, GARAGEM PARA 1 CARRO.
- JARDIM EUROPA** R\$ 160.000,00 - Cód.: 2687
3 DORMITÓRIOS, SENDO 1 SUÍTE, SALA, COZINHA, BANHEIRO SOCIAL, ÁREA DE SERVIÇO COM WC, LAVANDERIA, GARAGEM PARA 1 CARRO.
- JARDIM EUROPA** R\$ 200.000,00 - Cód.: 2085
02 DORMITÓRIOS, SALA, COZINHA COM ARMÁRIOS, BANHEIRO SOCIAL, ÁREA DE SERVIÇO, GARAGEM COBERTA, EXCELENTE ACABAMENTO, PORCELANATO, PISO LAMINADO, LUSTRES, SANCAS, LUMINÁRIAS.
- CENTRO** R\$ 200.000,00 - Cód.: 670
3 DORMITÓRIOS COM ARMÁRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA, COZ, BANH, ÁREA DE SERV, DEPENDÊNCIA DE EMPREGADA COM W.C. GARAG P/1 CARRO. PORTEIRO 24 HORAS.

CHACARAS À VENDA:

- CONDOMÍNIO CAMPO ALEGRE** R\$ 480.000,00 - Cód.: 878
Área do terreno: 2250m²
3 DORMITÓRIOS SENDO 1 SUÍTE, SALA, COPA E COZINHA CONJUGADAS, BANHEIRO, ÁREA DE SERVIÇO, VARANDA, GARAGEM P 2 CARROS.
- CONDOMÍNIO CAMPO ALEGRE** R\$ 150.000,00 - Cód.: 1840
Área do terreno: 2250m²
- CONDOMÍNIO CAMPO ALEGRE** R\$ 300.000,00 - Cód.: 1610
Área do terreno: 2250m²
03 DORMITÓRIOS, SENDO 01 SUÍTE, SALA, COPA-COZINHA, 01 BANHEIRO SOCIAL, POMAR.
- CONDOMÍNIO CAMPO ALEGRE** R\$ 280.000,00 - Cód.: 1353
Área do terreno: 2250m²
02 DORMITÓRIOS, SALA, COZINHA, 01 BANHEIRO SOCIAL. IMÓVEL COM ÓTIMA LOCALIZAÇÃO. ACEITA VEÍCULO COMO PARTE DE PAGAMENTO.
- CONDOMÍNIO CAMPO ALEGRE** R\$ 450.000,00 - Cód.: 2510
Área do terreno: 2250m²
PAV. INFERIOR: 2 DORMITÓRIOS, SALA, COZINHA, BANHEIRO, PAV. SUPERIOR: SUÍTE, SALA C/ VARANDA. ACEITA CASA NO VALOR DE 150 MIL E CARRO NO VALOR DE 35 MIL COMO PARTE DO PAGAMENTO.
- CONDOMÍNIO CAMPO ALEGRE** R\$ 300.000,00 - Cód.: 1944
Área do terreno: 2250m²
3 DORMITÓRIOS, SENDO 1 SUÍTE, SALA E COZINHA CONJUGADA, BANHEIRO SOCIAL, LAVANDERIA, ÁREA DE LAZER COM FOGÃO À LENHA, POÇO COM PEIXES, POMAR DIVERSIFICADO. ACEITA IMÓVEL ATE 200 MIL COMO PARTE DE PAGAMENTO, OU TERRENO.

www.firenzeautomoveis.com.br
TELEFONES.: (35) 3531-8412 e 98413-1706
AV. MONS. MANCINI, 842 VILA DALVA
SÃO SEBASTIÃO DO PARAISO M.G.
firenze.automoveis@hotmail.com

<p>VW SAVEIRO CROSS 1.6 COMPLETA BRANCA 2014 FLEX ENTRADA + FINANCIAMENTO EM ATÉ 48 X</p>	<p>GM CRUZE LT 1.8 FLEX 2013 PRATA COMPLETO AUTOMÁTICO ENTRADA + FINANCIAMENTO EM ATÉ 48 X</p>	<p>FIAT PALIO ELX 1.0 FLEX 2009 PRATA 4 PORTAS ENTRADA + FINANCIAMENTO EM ATÉ 48 X</p>
<p>ONIX 1.0 LT FLEX 2013 PRATA 4 PORTAS ENTRADA + FINANCIAMENTO EM ATÉ 48 X</p>	<p>ECOSPORT FREESTYLE COMPLETA PRATA 2015 ENTRADA + FINANCIAMENTO EM ATÉ 48 X</p>	<p>STRADA ADVENTURE 1.8 2015 PRATA COMPLETA ENTRADA + FINANCIAMENTO EM ATÉ 48 X</p>

• RANCHO SÃO JOSÉ DA BARRA •

Vendo, melhor vista para represa, antes da Balsa, casa muito boa de laje, com 3 quartos grandes, sendo 1 suite, sala grande, cozinha conjugada com balcão pia com fogão na bancada. Água de mina quase mineral, padrão 220 wat., pomar com várias árvores frutíferas, mandioca, bananeiras, tudo cercada. Terreno medindo 1.600m². Valor a combinar, melhor ofertar. Tratar (31) 9 8320-9778 (tim)

IMÓVEIS

- TERRENO 180m² NO BAIRRO VILA SÃO SEBASTIÃO COM UMA CONSTRUÇÃO DE 42m² ÓTIMO PARA COMÉRCIO:** Localizado na Rua Sebastião José Chaves. Proposta somente interessados, cto (16) 9.9123-1251/(16) 98825-4373
- VENDE-SE CASA PRINCIPAL:** com 2 dormitórios, sala, cozinha com dispensa, banheiro social, área de serviço coberta, garagem coberta, CASA DE FUNDOS: com 1 dormitório grande, cozinha, banheiro, área de serviço coberta, na rua Capitão José Aureliano, 1.028 - Centro. Tratar com o proprietário (19) 98823-4492
- PROCURA-SE CASA P/ALUGAR:** Com 3 quartos, que tenha garagem para dois carros e portão eletrônico. Tratar pelos tels (16) 9 9245-4018 ou (16) 3702-5990.
- TERRENO:** vende-se, terreno com salão comercial 397m², plano na av. Alemanha, em frente ao Supermercado São Marcos, R\$ 180 mil, aceite 1 carro. Tratar com o proprietário pelo fone (16) 99761-3972 (zap)
- VENDE CASA RESIDENCIAL À AVENIDA JOSÉ EDUARDO DE SOUZA, 359 BAIRRO SANTA CRUZ EM JACUI:** Local agradável da cidade. Cinco quartos com três suítes e um banho social e lavatório; área de 1.357,54 m² em dois terrenos unificados e construção de 319,26 m². Recuada com jardins; escritório com lareira; três salas sendo ligadas à duas varandas com vista para a Serra de Ibituruna e nascente do sol e da lua. Garagem coberta para quatro veículos, lavanderia. Tratar (35) 9.9971-1833.
- ALUGO EXCELENTE PONTO COMERCIAL:** Av. Oliveira Resende, nº 834 - Brás. S. S. Paraíso - MG. Pronto para você montar o seu negócio! Sistema de câmeras e alarme, 437,00 m² área construída. Estacionamento (sob consulta). Tratar pelo telefone (35)3531-5101 ou (35)98857-2940 com André.
- TROCO CASA - BARRAÇÃO - TERRENOS EM SÍTIO:** Tratar pelo telefone 35 99911-8008.
- RANCHO SÃO JOSÉ DA BARRA:** vendo, melhor vista para represa, antes da Balsa, casa muito boa de laje, com 3 quartos grandes, sendo 1 suite, sala grande, cozinha conjugada com balcão pia com fogão na bancada. Água de mina quase mineral, padrão 220 wat., pomar com várias árvores frutíferas, mandioca, bananeiras, tudo cercada. Terreno medindo 1.600m². Valor a combinar, melhor ofertar. Tratar (31) 9 8320-9778 (tim)
- APARTAMENTO EM RIBEIRÃO:** Vende-se apartamento reformado e mobiliado em Ribeirão Preto, na rua Bernardino de Campos. Ótima localização, próximo a mercado, feira, farmácia, restaurante e shopping. Área de 87 metros quadrados úteis, contendo dois quartos, dois banheiros, sala e cozinha grande, rico em armários, garagem. Tratar com a proprietária pelo tel. 16 99992-5410.
- EXCELENTE CHÁCARA A 3 KM DA CIDADE,** vendo ou troco por casa em Paraíso, bem localizada com casa, muita água, 2 represas, pomar diversificado e plantação de palmeira e eucaliptos. ALUGA-SE PARA TEMPORADA DE FINAL DE ANO E JANEIRO PARA FAMÍLIAS. Tratar com o proprietário 35 99975-2521
- TERRENO NO CENTRO: VENDE-SE, todo murado, com calçada, plano, ótima localização, próximo 700 mts. Da Igreja Matriz. Na rua Tenente José Joaquim. Tratar 99975-0101**
- CHÁCARA NAS 3 FONTES:** aluga-se, barato, ótimo casarão avarandado do lado do Termas Clube. Tratar 99974-2305
- VENDE CASA - BAIRRO LAGOINHA:** Ótima localização - Rua Antônio Campos do Amaral 3 quartos, sendo uma suite, armários embutidos, sala ampla, wc social, copa cozinha, garagem coberta, jardim na frente, quintal, casa de fundos com quarto, banheiro, lavanderia e cozinha. Tratar com Luciana (35) 98810-3185 (35) 98411-1701
- CASA - VENDE-SE:** na rua Virgílio Zanin, n.º 190 São José I, em São Sebastião do Paraíso. Sala, cozinha, 3 quartos sendo 1 suite, área de serviço, garagem. Tratar pelo tel. (35) 99161-9161 com o proprietário.

DIVERSOS

- VENDE-SE TÚMULO DE GRANITO COM DUAS CARNEIRAS:** nova. Sacas de 60 kl. Vende-se. Tratar 9 9842-4251.
- DINHEIRO ANTIGO:** Compro, notas/cédulas antigas, cruzeiro e cruzados. Tratar (35) 98868-6720 - Antonio.
- IMPRESSORAS - COMPRA E VENDE:** usadas laser e jato de tinta. Tratar pelo fone 3558-5492. Fazemos manutenção preventiva e corretiva. Técnico especializado. ÓTIMOS PREÇOS.
- FAÇA ADESTRAMENTO:** e transportes de cães. Tratar 3558-1404 / 9851-1442 falar com Nilson.
- ÁRVORES RARAS:** Jequitibá Rosa (100 mudas), Samaúma (10 mudas), Ipê amarelo (10 mudas), Mogno africano (10 mudas) e Pau Brasil (10 mudas) R\$ 30,00 cada. Tratar c/ Paulo (35) 9 9211-9073

ÁRVORES RARAS:

Jequitibá Rosa (100 mudas), Samaúma (10 mudas), Ipê amarelo (10 mudas), Mogno africano (10 mudas) e Pau Brasil (10 mudas) R\$ 30,00 cada. Tratar c/ Paulo (35) 9 9211-9073

VEÍCULO

- BRASÍLIA RARIDADE:** Vende-se Brasília 73/74 vermelha, restaurada, original, único dono, licenciamento IPVA pago 2020, manual de proprietário. Preço R\$ 18.500,00 - tratar pelos tels (35) 998498100 ou (35) 3534-1616.

ORAÇÃO

- LEIA OS SALMOS 33, 34 e 70** por 3 vezes ao dia, 3 dias consecutivos, PUBLICAR NO 4 DIA. Faça 2 pedidos difíceis e 1 impossível. Mesmo que não acredite, verá o que acontecerá. E.S.M.

OPORTUNIDADES

- PROCURO EMPREGO:** sou formando em BIOLOGIA e INFORMÁTICA (Análise de Desenvolvimento de Sistema). Falar com Richard pelo fone 41 98792-4171
- TÉCNICO EM ENFERMAGEM - CUIDADOR DE IDOSOS:** enfermagem domiciliar com excelência - Henrique Plat. Tratar (35) 99262-4401 - whatsapp
- DONA CIDA CUIDADORA DE IDOSOS:** Tenho experiência e ótimas referências. Cuido com muito amor. Preciso trabalhar! Whatsapp (35) 99811-6866.
- PRESTO SERVIÇOS COMO CUIDADORA DE IDOSOS:** sou técnica de enfermagem e presto todo tipo de serviço relacionados a área, banhos, curativos, disponibilidade de horário, acompanhamento domiciliar e hospitalar. Tel: 98855-1702 falar com Grasielle
- CUIDADORA DE IDOSOS:** Tem ótimas referências e experiência. Com mais de 10 anos neste importante trabalho Social e Humanitário. Cidinha fone 99917-4260 e 98825-2955 - durante a noite ou dia.

VENDE ACORDEON SEMINOVO MARCA BAILE, 80 BAIXOS, COM 5 REGISTROS (COM NOTA FISCAL). TRATAR COM AILTON - WHATSAPP (11) 99979-1891.



No pódio em estado de graça

Havia uma disputa acirrada pelo título com os nervos à flor da pele entre Ayrton Senna e Alain Prost no GP do Japão de 1990, e na largada tudo foi resolvido num ato de vingança em que Senna bateu de propósito no rival, encerrando a disputa logo na primeira curva.

Mas havia uma corrida inteira pela frente, e a F1 foi brindada com um pódio histórico. Histórico porque marcou a última dobradinha brasileira na categoria, com o vencedor Nelson Piquet e Roberto Pupo Moreno. Histórico porque foi o primeiro de um piloto japonês, Aguri Suzuki, da modesta Larrousse. E histórico pela própria história de Moreno.

Tudo começa em Brasília no início dos anos 70 com o garoto sonhador que começou no kart praticamente de favor, calçando "Kchutes", ganhando um chassi aqui, um motor ali, uma peça acolá; que foi Campeão Brasileiro, que por muito pouco não perdeu um pé em acidente com moto, e que se aventurou para a Europa com a cara e a coragem, uma mão na frente e outra atrás, sem falar inglês, e sem dinheiro sequer para pagar consulta de sua filha recém-nascida quando já estava na Inglaterra.

Tem mais: Moreno foi sem ter carteira de piloto por mesquinagem do presidente da Confederação Brasileira de Automobilismo que negou o documento alegando que Moreno nunca havia disputado provas automobilísticas no Brasil.

A história que levou o Moreno para a Benetton naquele GP do Japão contada por ele é próprio é de encher os olhos, assim como encheu os de muitos que assistiram aquela corrida que completou 30 anos na última quarta-feira (21).

Depois de várias tentativas sem sucesso de classificar a fraca EuroBrun no grid, Moreno se irritou ao ser consolado de forma sônica pelo próprio dono da equipe: "Não fique assim, Roberto, pois cada vez que você não se classifica, nós economizamos uma revisão de motor e vários jogos de pneus..."

Aquilo deixou o piloto indignado, já que seu esforço com um carro ruim estava sendo em vão. E decidiu bater na porta da Brabham que estava à procura de piloto para o ano seguinte. Enquanto aguardava o chá de cadeira para falar com o dono do time que não resultaria em nada, Moreno ligou para dar um alô ao amigo John Barnard, diretor-técnico da Benetton, por estar próximo de seu escritório, em Londres, e sem nenhuma pretensão, disse que estava na Brabham, à procura de emprego! Barnard o convidou para um chá, e nesse instante, Alessandro Naninni, companheiro de Nelson Piquet, na Benetton, sofreu um acidente de helicóptero e teve um braço decepado. E a



Há 30 anos o Brasil acordou 'dono da F1' com o título de Senna e dobradinha de Piquet e Moreno no GP do Japão

vaga do italiano caiu no colo de Moreno que foi ao pódio não sem antes quase abandonar a prova por falta de condições físicas. Só não desistiu porque quando estava no limite do tolerável, mentalizou o "Salmo 23" - indicação de um amigo para que lesse até decorar naquele final de semana, e que tivesse fé. E recebeu a graça de o cansaço e as dores musculares não o incomodasse mais até a bandeirada!

O piloto que chegou a F1 sem dinheiro por pura capacidade técnica e talento, agora estava no pódio em estado de graça!

A carreira de Moreno não foi das mais fáceis, mas ele tem orgulho do que fez, não se arrepende de nada e se sente realizado. Como ele mesmo disse, "não fui para a Europa para vencer corridas ou ser campeão, e sim, construir uma carreira como piloto de corridas".

A história não seria completa sem um pódio de Moreno e ao lado do amigo Nelson Piquet que o incentivou a atravessar o Atlântico atrás de seu sonho, nem que fosse apenas para aprender falar inglês.

GP DE PORTUGAL

Os portugueses esperaram 24 anos para ter a F1 de volta e isso só foi possível neste final de semana por conta da pandemia que obrigou o cancelamento de várias provas do calendário original. O Circuito de Algarve, em Portimão que vem sendo chamado pelos pilotos de "montanha russa" pelas variações de nível e curvas cegas, é a 7ª pista diferente a sediar um GP de F1 desde 1950.



COMPRA - VENDE - TROCA - FINANÇIA

2019 - COMPLETO - PRATA - AUTOMÁTICO	2018 - BRANCA - COMPLETA - DIESEL	2012 - COMPLETO - PRATA
2016 - PRATA - COMPLETA - DIESEL - 7 LUGARES	2016 - CINZA - COMPLETO - AUTOMÁTICO	2016 - BRANCO - COMPLETO - BRANCO - DIESEL
2017 - COMPLETA - BRANCA - DIESEL	2017 - BRANCO - COMPLETO - MANUAL	2015 - PRATA - AUTOMÁTICO - COMPLETO
	35 3531 - 4476 98707 - 1003	
2019 - BRANCO - COMPLETO - AUTOMÁTICO	AVENIDA ITALIA, 830 JARDIM EUROPA SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO - MG	2014 - PRATA - AUTOMÁTICA - COMPLETA - FLEX

paraisonet
sua internet sem limites.

Sem contrato de fidelidade | Sem taxa de adesão | Internet ilimitada

Rua Pimenta de Pádua, 971 - sl03, Centro (35) 3531-6200
www.paraisonet.com.br

Compra, Administração e Venda de Imóveis

Cecília 3531-4755 | 98868-3217
DIAS CORRETORA DE IMÓVEIS
www.ceciliacorretoresdeimoveis.com.br
atendimento@ceciliacorretoresdeimoveis.com.br
Rua Pinto Ribeiro, 819 - Centro - São Sebastião do Paraíso-MG

SEGUNDA À SEXTA DAS 08:00 AS 18:00 e SÁBADO DAS 09:00 A 12:00
CECÍLIA DIAS CORRETORA DE IMÓVEIS REALIZE SEU SONHO COM A TRANQUILIDADE QUE VOCÊ MERECE.
RELAÇÃO DE IMÓVEIS PARA LOCAÇÃO
www.ceciliacorretoresdeimoveis.com.br
98868-3217 WHATSAPP

APARTAMENTOS:

EDIFÍCIO CREDIREAL: Apartamentos de 02 dormitórios com armários embutido, sem garagem com aluguel a partir de R\$ 500,00 fora condomínio. Ref.: 1414852

JARDIM EUROPA: Apartamentos no 2º andar com 01 vaga de garagem coberta, apartamentos de 02 dormitórios. Ref.: 1465501

EDIFÍCIO DR. JOSÉ SPÓSITO: na Rua Dos Antunes, Perto da Rádio da Família, de 02 dormitórios com armários, cozinha com armários e duas vagas de garagem. Ref.: 1457906 e 1446447.

EDIFÍCIO RECREIO: Rua Dr. Plácido Brigagão, com 03 dormitórios sendo 1 suite com armários e demais dependências e 01 vaga de garagem. Aluguel: R\$ 1.000,00 + condomínio. Ref: 1464079

CASAS:

NA RUA PINTO RIBEIRO - CENTRO: Ótima localização próximo a Casas Pernambucanas, Lojas Edmil, com 03 dormitórios sendo 02 suites, com armários e closet, salas, copa, cozinha com armários, adega, banheiro social, lavanderia, despensa, mais um banheiro, garagem 03 carros. Aluguel: R\$ 2.500,00 - Ref.: 1455232

CENTRO - RUA PINTO RIBEIRO - PARA COMERCIO OU RESIDENCIA: De 04 dormitórios sendo 01 suite, sala, copa, 02 cozinhas, banheiro social, lavanderia, despensa. Aluguel: R\$ 750,00 - Ref.:14342321

VILA HELENA-RUA ORLANDO COLOZIO: Com 02 dormitórios sendo 01 suite, sala, copa, cozinha, banheiro social, despensa, área de tanque coberta e vaga de garagem. Aluguel: R\$ 680,00 - Ref.:1465504

VILA SANTA MARIA- RUA RUTH, com 02 dormitórios, sala, cozinha, banheiro social, área de tanque e quintal. Aluguel: R\$ 500,00 - Ref.: 1460950

MOCOQUINHA: RUA PROFESSOR ALENCAR, com 03 dormitórios, sala, cozinha, banheiro social, área de tanque, garagem. Aluguel: R\$ 660,00. Ref.: 1460457

MOCOQUINHA: RUA JOAO DE ALMEIDA PAULA, com 03 dormitórios, sala, cozinha, banheiro social, área de tanque, entrada para carro. Aluguel: R\$ 550,00 - Ref.:1444872

JARDIM INDEPENDENCIA: RUA THEREZIO STICCA, com 02 dormitórios, sala, cozinha, banheiro social, área de tanque. Aluguel: R\$ 450,00 - Ref.: 1447143

PARQUE DAS ANDORINHAS: RUA MONS. GERALDO NAVES, com 03 dormitórios sendo 01 suite, sala, cozinha, banheiro social, área de tanque, garagem. Aluguel: R\$ 1.000,00 - Ref.: 1460446

JARDIM BERNADETE: RUA JOSE VELOSO DE QUEIROZ, casa de fundos, com 01 dormitório, sala, cozinha, banheiro social, área de tanque. Aluguel: R\$ 450,00 - Ref.: 13881400

PONTOS DE COMÉRCIO

BAIRRO ROSENTINA: Barracão com 230 ms2. Valor: R\$ 1.200,00. Ref. 1458749

VILA ALZA: Cômmodo comercial com salão e 02 banheiros, cozinha. Valor do aluguel: R\$ 700,00. Ref.1464911

VILA RADAELLI: Ponto de Comércio com aproximadamente 80 metros quadrados, com banheiro e copa. Aluguel: R\$ 600,00

REJANE IMÓVEIS
Tornando seu sonho realidade!
(35) 3531-7988
Rua Pinto Ribeiro, 899 - Centro
São Sebastião do Paraíso - MG
www.rejaneimoveis.com.br

CASAS

Bairro: Rosentina Figueiredo - Código: 268N - Valor R\$ 280.000,00
03 dormitórios sendo 01 suite com armários, sala, copa, cozinha com armários planejados, banheiro social, área de serviço, lavabo, quintal pequeno. Garagem coberta para 03 carros. Terreno: 175,15m² / Área construída: 114,57m²

Bairro: Portal dos Ipês - Código: 116N - Valor R\$ 300.000,00
03 dormitórios sendo 01 suite, sala, copa, cozinha, 01 banheiro social, garagem para 02 carros cobertos. Terreno: 312,00m² / Área construída: 138,55m²

Bairro: Parque Belvedere - Código: 125N - Valor R\$ 140.000,00
02 dormitórios, sala, cozinha, 01 banheiro social, garagem para 02 carros. Terreno: 160,00 m²

Bairro: Vila Santa Maria - Código: 402N - Valor R\$ 250.000,00
03 dormitórios, 02 banheiros, 02 salas, cozinha ampla, lavanderia coberta com churrasqueira, garagem coberta para 02 carros.

Bairro: Vila Alza - Código: 318N - Valor R\$ 230.000,00
03 dormitórios sendo 01 suite, sala, copa e cozinha, banheiro social, lavanderia, garagem coberta para 02 carros.

Bairro: Jardim Europa - Código: 420N - Valor R\$ 500.000,00
03 dormitórios sendo 01 suite, sala, cozinha, banheiro social, área de serviço, área de lazer com churrasqueira, garagem para 01 carro coberto e 02 descobertos. Terreno: 360,00 m² / Área construída: 140,00m²

Bairro: Residencial Morumbi - Código: 229N - Valor R\$ 125.000,00
03 dormitórios, sala, copa, cozinha, banheiro social, área de serviço. Garagem para 04 carros descobertos. Terreno: 254,00 m² / Área construída: 98,00m²

APARTAMENTO

Bairro: Centro - Código: 371N - Valor R\$ 325.000,00
03 dormitórios sendo 01 suite todos com armários, sala, cozinha, banheiro social, área de serviço, garagem para 01 carro.

Bairro: Centro - Código: 414N - Valor R\$ 410.000,00
03 dormitórios sendo 01 suite, sala ampla com sacada, cozinha com armários, área de serviço, lavanderia, garagem para 01 carro.

CHÁCARA

Bairro: Condomínio Cachoeira - Código: 60N - Valor R\$ 450.000,00
Casa toda avarandada com área de churrasco e banheiro, 03 dormitórios sendo 01 suite, banheiro social, sala, cozinha. Piscina, campo de futebol.

Bairro: Condomínio Cachoeira - Código: 64N - Valor R\$ 450.000,00
Casa principal com 02 dormitórios, sala, cozinha, banheiro social, casa toda avarandada, área de churrasco. Casa de fundos com 02 dormitórios, banheiro social. Pomar, piscina. Terreno: 6.000m² / Área construída: 140,00m²

TERRENO

Bairro: Jardim Coolapa - Código: 296N - Valor R\$ 165.000,00
Lote medindo: 300m²

Bairro: Parque São Judas Tadeu - Código: 479N - Valor R\$ 58.000,00
Lote medindo: 190m²

Imóveis
CRECI 3507
MAIS SEGURANÇA NOS NEGÓCIOS
FONE: (35) 3531-8380
(35) 99105-1980 e (35) 99192-0005
PRAÇA JOAQUIM MARIO Nº 303
(AO LADO DO BOCÃO LANCHES)

CASAS

Itamarati R\$ 80.000,00.
02 dormitórios, sala, cozinha, 01 banheiro social e quintal grande.
Centro R\$ 120.000,00.
02 dormitórios, sala, cozinha, banheiro social e nos fundos: cozinha e 01 suite.

Cidade Nova R\$ 145.000,00.
02 dormitórios, sala, 01 cozinha interna e 01 externa, banheiro social, quintal grande e garagem.

Califórnia Garden R\$ 300.000,00.
03 dormitórios sendo 01 suite, sala de estar, copa, cozinha, banheiro social, área de lavanderia e garagem para 02 veículos.

Jardim Europa R\$ 320.000,00.
03 dormitórios sendo 01 suite com armários embutidos, sala, cozinha, 01 banheiro social, garagem para 02 veículos e 01 edícula com 01 dormitório, sala, cozinha, 01 banheiro e garagem descoberta.

Centro R\$ 370.000,00.
02 dormitórios com armários embutidos sendo 01 suite, sala de estar, cozinha, 01 banheiro social, área de lavanderia com armário embutido e garagem para 03 veículos.

Jardim América R\$ 370.000,00.
01 dormitório contendo 04 dormitórios sendo 01 suite, 02 banheiro social, 02 salas, cozinha, área de serviço e garagem para 02 veículos.

Jardim Europa R\$ 380.000,00.
02 dormitórios com armários embutido sendo 01 suite com closet, sala de estar, copa, cozinha, área de lavanderia, área de churrasco e garagem para 03 veículos cobertos.

Lagoinha R\$ 450.000,00.
03 dormitórios sendo 01 suite com armário embutido, ar condicionado e hidromassagem, sala de estar, copa/cozinha com armário embutido, 02 banheiros sociais, área de serviço, 01 cômodo de despensa e garagem.

TERRENOS

Jardim das Acácias R\$ 40.000,00.
Área de 200 m².

Portal dos Ipês R\$ 80.000,00.
Área de 300 m².

Jardim Coolapa R\$ 160.000,00 cada (02 terrenos).
Área de 300 m².

Jardim Europa R\$ 110.000,00.
Área de 360 m². Ótima localização.

APARTAMENTOS

Edifício Crédito Real no Centro R\$ 300.000,00.
03 dormitórios com armários embutidos sendo 01 suite, sala, cozinha, garagem para 01 veículo.

Edifício Tereza Mambrini R\$ 450.000,00.
03 dormitórios com armários embutidos sendo 01 suite, sala, copa, cozinha, 01 banheiro social e garagem para 01 veículo. Apartamento excelente com acabamento de primeira.

CHÁCARA

Chácara Condomínio Campo Alegre R\$ 380.000,00.
01 casa de morada contendo 03 dormitórios sendo 01 suite com hidromassagem, sala, cozinha planejada, sala de jantar, banheiro social e área de churrasco. Área construída de 368 m².

VENDA DE CASAS, LOTES, CHÁCARAS, RANCHOS, SÍTIOS E FAZENDAS e confira as melhores oportunidades e-mail: odairadvance@hotmail.com

Regiões Oeste, Sul e Leste avançam para onda verde do Minas Consciente

Por: **FCDL MINAS GERAIS**

A partir deste sábado (24/10), as macrorregiões Oeste, Sul e Leste poderão progredir para a Onda Verde, fase com maior flexibilização de atividades do plano. Triângulo do Sul e Triângulo do Norte regredem para a Onda Amarela.

Diante da melhora, e considerando indicadores como taxa de ocupação de leitos e casos por número de habitantes, o grupo autorizou, na quarta-feira (21/10) durante reunião do Comitê Extraordinário Covid-19, o avanço das macrorregiões de Saúde Oeste, Sul e Leste para a onda verde do Minas Consciente. Poderão ser reabertos estabelecimentos como parques naturais, de diversão, cinemas, teatros e bares com música com ao vivo, desde que sejam seguidas as regras de higiene, distanciamento e lotação máxima.

CAUTELA

Já as regiões Triângulo do Norte e Triângulo do Sul apresentaram piora nos indicadores e, para evitar a sobrecarga do sistema de Saúde, o

Comitê optou pela regressão para a onda amarela.

O secretário de Saúde, o médico Carlos Eduardo Amaral, ressaltou que, apesar de a maioria do território estadual estar em uma condição melhor em relação ao vírus, ainda é preciso ter cuidado para que a doença não volte a ganhar força.

“Com uma flexibilização maior da sociedade, com as pessoas podendo sair para trabalhar e conviver mais próximas, é fundamental que se mantenha o distanciamento e a higienização e que se utilize a máscara. É isso que vai garantir que nós, a cada dia, venhamos a progredir para a onda verde e retornar com segurança ao novo normal”, disse.

ADESÃO

Até esta quarta-feira, 656 cidades mineiras aderiram ao plano Minas Consciente, o que representa 76% dos municípios. O impacto chega a 13,4 milhões de pessoas.

ONDA VERDE

As macrorregiões Oeste,

Sul e Leste apresentaram um quadro controlado da doença após passar 28 dias na onda amarela*, permitindo o avanço para a onda verde, que possibilita a abertura de serviços não essenciais com alto risco de contágio. Sudeste, Noroeste, Centro, Norte, Jequitinhonha e Centro-Sul já estavam na fase mais avançada do plano. Por apresentarem índices controlados, foram mantidas nesta etapa. Veja abaixo as atividades permitidas:

- Cinemas, bibliotecas, museus, arquivos;
- Parques, zoológicos e jardins;
- Atividades artísticas, como produção teatral, musical e de dança e circo;
- Feiras, congressos, exposições, filmagens de festas, casas de festas, bufê;
- Parques de diversão, discotecas, boliches, sinuca;
- Bares com entretenimento (shows e espetáculos);
- Serviços de colocação de piercings e tatuagens.

*Para avançar para a onda verde, as cidades precisam estar há 28 dias consecutivos na onda amarela, sem sofrer



retrocessos durante esse período.

ONDA AMARELA

As macrorregiões de Saúde Triângulo do Norte e Triângulo do Sul tiveram piora

nos índices e por isso regrediram para a onda amarela, se unindo às macrorregiões Leste do Sul, Vale do Aço e Nordeste. Nesta fase, são permitidos:

- Bares (consumo no lo-

cal);

- Autoescolas e cursos de pilotagem;
- Salões de beleza e atividades de estética;
- Comércio de eletrodomésticos e equipamentos de áudio e vídeo;
- Papelarias, lojas de livros, discos e revistas;
- Lojas de roupas, bijuterias, joias, calçados, e artigos de viagem;
- Comércio de itens de cama, mesa e banho;
- Lojas de móveis e lustres;
- Imobiliárias;
- Lojas de departamento duty free;
- Lojas de brinquedos;
- Academias (com restrições);
- Agências de viagem;
- Clubes.

ONDA VERMELHA

Atualmente, nenhuma macrorregião de Saúde se encontra na onda vermelha do Minas Consciente, quando só são autorizados serviços essenciais, como supermercados e farmácias.

Fonte: Governo do Estado

PARA VEREADORA

REJANE TENÓRIO

11210

Por menos burocracia no serviço público

CNPJ: 38.466.539/0001-03 | VALOR: R\$ 200,00

PARTIDO PROGRESSISTA

PARA VEREADOR

BIJULIANO REIS "BIJU"

11111

CNPJ CANDIDATO: 38.465.532/0001-77 | R\$ 200,00

PARTIDO PROGRESSISTA

Eletrônica Digital

Eletrônica Digital

VENDAS E ASSISTÊNCIA TÉCNICA

(35) 3558-1697 / 9-88026759

Av. Monsenhor Mancini, 1.095/1.105

São Sebastião do Paraíso - MG

228,00

TREINAMENTO

TRABALHADOR DE MANUTENÇÃO DE ROÇADEIRAS, MOTOSSERAS E SIMILARES/ROÇADEIRA

Data: 05 a 06/11

Local: Fazenda Pau d'Alho

Saída p/ Passos

Horário: 08:00 às 17:00

INFORMAÇÕES: 3539-4400 / 99946-8528

VAGAS LIMITADAS

Realização:

ACISSP Associação Comercial, Industrial, Agrupadora e de Serviços de São Sebastião do Paraíso-MG

CDL São Sebastião do Paraíso

SENAR

Quer um bom motivo para trazer sua poupança para o Sicredi? A gente tem três!

Primeiro: além do rendimento da Poupança, como associado, você pode ganhar parte dos resultados da sua cooperativa.

Segundo: o valor que você poupa é reinvestido na sua região, estimulando o crescimento de toda a comunidade.

E terceiro: o dinheiro que você investe na Poupança fortalece o agronegócio.

Viu como é mais negócio poupar aqui? Então, traga sua poupança para o Sicredi hoje mesmo.

www.sicredi.com.br/culturasrsmg

Agência São Sebastião do Paraíso

Rua Pimenta de Pádua, 1464

(35) 3539 7600

Sicredi