

## VN MULHER

Elzinha Viana

## Culinária



## Cação ensopado

## Ingredientes:

500 gramas de cação em pedaços  
2 tomates picados  
1 pimentão vermelho picado  
1 pimentão amarelo picado  
1 cebola picada  
3 dentes de alho fatiado  
2 colheres (sopa) de creme de leite  
½ xícara (chá) de vinho branco  
Sal, azeite e pimenta-do-reino a gosto  
Coentro picado, cebolinha picada e colorau a gosto

## Modo de preparo:

Refogue a cebola, os dentes de alho, os pimentões e os tomates. Tempere o cação com sal, pimenta-do-reino e colorau, coloque na panela junto ao refogado, e refogue bem. Adicione o vinho branco para retirar o fundo de panela, coloque o creme de leite, acerte os temperos, deixe ferver por cerca de 5 minutos até que o peixe esteja bem cozido, e sirva acompanhado arroz branco.

## Frango cremoso no forno

## Ingredientes

10 filés de frango levemente temperado com sal, pimenta-do-reino e limão.  
1 pacote de creme de cebola (pode ser sopa de cebola).  
1 caixinha de creme de leite.  
1 copo de requeijão.  
1 lata de milho verde escorrido.  
Salsinha picadinha a gosto.  
Modo de preparo:  
1. Pegue os filés de frango temperadinhos, empane no creme de cebola.  
2. Arrume numa assadeira untada.  
3. Depois, no liquidificador bata o creme de leite, o milho escorrido e o requeijão, até formar uma mistura homogênea.  
4. Jogue essa mistura por cima do filé de frango.  
5. Cubra com papel alumínio, e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.  
6. Retire o papel deixe mais 5 minutos para dourar.  
7. Sirva com arroz salpicado com salsinha.

## Saúde - Hepatite C

## 1) O que é?

A hepatite C é a inflamação do fígado por um tipo de vírus da Família Flavivírus, que está presente no sangue das pessoas infectadas. No Brasil, os tipos mais comuns são as hepatites causadas pelos vírus A, B e C, mas também existem os vírus D e E. As principais diferenças entre elas estão nos agentes causadores e no modo de transmissão. A hepatite A é transmitida pelo contato entre indivíduos, por meio da água ou alimentos infectados e por via fecal-oral, enquanto a B é considerada uma doença sexualmente transmissível (DST), por exemplo.

## 2) Sintomas

As hepatites, no geral, são silenciosas e não apresentam muitos sintomas ao longo do tempo de evolu-

ção. Isso faz que, quando os sinais são notados, a doença já esteja num estágio mais avançado. Dentre os indícios notam-se cansaço, tontura, enjojo e/ou vômitos, febre, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes esbranquiçadas.

## 3) Diagnóstico

Para se ter certeza da doença são realizados exames de sangue convencionais com investigação da função hepática, ou seja, do fígado. Dentre eles, as transaminases, coagulograma e hemograma, associados ao exame sorológico. Caso a sorologia seja reagente, é recomendada a coleta de exame de sangue mais específico. Para a hepatite C, é por biologia molecular. Cabe ressaltar que quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores as perspectivas de tratamento.



## 4) Prevenção

Diferente das hepatites A e B, não há vacina contra a hepatite C. É preciso consultar um médico regularmente e realizar os exames sorológicos de rotina que detectam todas as formas da doença. Além disso, não se deve compartilhar objetos cortantes (seringa, agulha, alicates de unha, etc.) e é preciso usar preservativos nas relações sexuais.

## 5) Tratamento

O tratamento é bastante com-

plexo e varia dependendo do resultado de exames específicos, como biópsia hepática e exames de biologia molecular. A medicação utilizada nos pacientes infectados é uma associação entre administração oral e subcutânea. Já nos casos de hepatite A, D, e E, como não há medicação, o tratamento é focado principalmente na dieta e no repouso. Apesar de grave, com a administração correta durante todo o tratamento as chances de cura variam entre 50% e 80% dos casos.

## Mensagem

Quando me amei de verdade, compreendi que em qualquer circunstância, eu estava no lugar certo, na hora certa, no momento exato.

E então, pude relaxar.

Hoje sei que isso tem nome... Auto-estima.

Quando me amei de verdade, pude perceber que minha angústia, meu sofrimento emocional, não passa de um sinal de que estou indo contra minhas verdades.

Hoje sei que isso é... Autenticidade.

Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comeci a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento.

Hoje chamo isso de... Amadurecimento.

Quando me amei de verdade, comeci a perceber como é ofensivo tentar forçar alguma situação ou alguém apenas para realizar aquilo que desejo, mesmo sabendo que não é o momento ou a pessoa não está preparada, inclusive eu mesmo.

Hoje sei que o nome disso é... Respeito.

Quando me amei de verdade comeci a me livrar de tudo que não fosse saudável... Pessoas, tarefas, tudo e qualquer coisa que me pusesse para baixo. De início minha razão chamou essa atitude de egoísmo.

Hoje sei que se chama... Amor-próprio.

Quando me amei de verdade, deixei de temer o meu tempo livre e desisti de fazer grandes planos, abandonei os projetos megalômanos de futuro.

Hoje faço o que acho certo, o que gosto, quando quero e no meu próprio ritmo.

Hoje sei que isso é... Simplicidade.

Quando me amei de verdade, desisti de querer sempre ter razão e, com isso, errei muitas menos vezes.

Hoje descobri a... Humildade.

Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de preocupar com o futuro. Agora, me mantenho no presente, que é onde a vida acontece.

Hoje vivo um dia de cada vez. Isso é... Plenitude.

Quando me amei de verdade, percebi que minha mente pode me atormentar e me decepcionar. Mas quando a coloco a serviço do meu coração, ela se torna uma grande e valiosa aliada.

Tudo isso é... Saber viver!

Autores: Kim e Alison McMillen

## Dicas úteis para o Lar

□ Realce o sabor de sopas ou assados, utilizando sal logo no começo de cozimento. Em rosbifes, deixe para o final, quando a carne estiver pronta, para que não endureça. Verduras e legumes devem ser cozidos em água salgada.

□ Se comprou batatas demais, evite que brotem guardando algumas maçãs junto com elas.

□ Cebolinhas ficam mais crocantes e se conservam por mais tempo se forem guardadas na geladeira com as raízes mergulhadas na água.

□ Evite o sabor amargo da berinjela: corte-a em fatias finas e salpique-as com sal dos dois lados. Deixe que elas escurram por 10 minutos, enxugue-as e seque-as com papel toalha.

□ A salada não ficará encharcada se você colocar um pires virado no fundo da tigela

antes de colocar os ingredientes. Com isso, a água das folhas lavadas se acumulará embaixo do pires.

□ Recupere a alface murcha salpicando-a com água gelada. Enrole-a em um pano de prato e deixe-a na geladeira por 1 hora.

□ Um purê de batatas leviníssimo você consegue adicionando 1 colher (chá) de fermento em pó à massa.

□ Não jogue fora o limão que sobrar de suas receitas: corte-o em pedaços e guarde-os em saco plástico no freezer.

□ Um pouco de suco de limão no óleo da fritura de peixe reduz a fumaça e o cheiro.

□ Bolachas e cereais amolecidos ficam crocantes novamente se forem levados numa fôrma ao forno por alguns minutos. No micro-ondas, use potência alta por 30 segundos.

## SEMANA DA JUVENTUDE

DE 6 A 12/08

PALESTRAS - OFICINAS DE JIU-JITSU  
HIP HOP - TAEKWONDO - GRAFITE  
RAP - BEAT BOX - SKATE - MÚSICA  
CAPOEIRA E DANÇA

INFORMAÇÕES: 3621-4444

II TRILHÃO BR TRILHAS MTB

6 DE AGOSTO A PARTIR DAS 8H30  
CENTRO DE CONVENÇÕES RISOLETA NEVES  
CLUBE DO OPALA - BANDAS - PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO - ARTESANATO

Parceria



Realização

JUVENTUDE E ESPORTES  
CULTURA, TURISMO  
E LAZER



PREFEITURA DE  
VESPASIANO

VALORIZANDO A JUVENTUDE  
PARA A CIDADE CRESCER

## TERCEIRA IDADE: Confira 5 dicas para prevenir as doenças do inverno

*Vacinas, bons hábitos alimentares e atividade física regular ajudam a proteger os idosos dos males respiratórios, mais comuns em baixas temperaturas*

Os idosos estão entre as principais vítimas das doenças de inverno, principalmente das infecções respiratórias e das dores nas articulações, que pioram com o tempo frio. Por isso, é importante adotar certos cuidados para evitar internações ou agravamentos de males que já existem. Para conscientizar a população mais madura, o geriatra Thiago Monaco, consultor da Netfarma, dá algumas dicas que auxiliam na prevenção das enfermidades que chegam quando ocorre queda nas temperaturas.

### Vacina contra a gripe

O recurso evita a contaminação pelo vírus influenza, cuja transmissão se torna maior no inverno, quando as pessoas costumam ficar confinadas em locais fechados. Distribuída gratuitamente pelo SUS (Sistema Único de Saúde), a vacina é indicada para quem tem mais de 60 anos. Na imensa maioria dos casos, não há efeitos colaterais e quando ocorrem – como dores musculares, mal-estar, dor de cabeça, febre baixa, vermelhidão e coceira no lugar da aplicação –, desaparecem entre 24 e 48 horas após a vacina ser aplicada. “O idoso só tem a ganhar ao fazer esta importante prevenção”, afirma o médico.

Outra dica importante é fortalecer o sistema imunológico com o consumo regular de vitamina C. Vale sempre lembrar da importância do idoso consultar seu médico antes de tomar qualquer suplemento.

### Lavar as mãos com maior frequência

Como os micro-organismos estão em toda parte, para evitar contaminações, é essencial adotar o hábito de lavar as mãos com frequência com um sabonete neutro, principalmente após estar em locais públicos, fechados e lotados. Na hora de espirrar ou tossir, pro-



cure usar um lenço. As mãos devem ser lavadas imediatamente após o espirro ou o mais breve possível.

### Dieta equilibrada

Uma alimentação rica em vegetais, proteínas, carboidratos e grãos é essencial para manter o sistema imunológico fortalecido, evitando deficiências nutricionais. Já o consumo de pelo menos 2 litros de água por dia é vital para evitar a desidratação, ocorrência relativamente comum em idosos tanto no calor como no frio.

### Atividade física

Nesta época do ano, deixe a preguiça de lado. É importante que todos continuem fazendo algum esporte. Além de esquentar, as atividades auxiliam na prevenção de dores articulares que costumam aumentar no frio. Para regular a temperatura corporal, ocorre uma contração muscular, que é aliviada durante as atividades. Para os idosos, caminhadas, natação e hidroginástica são indicados pois não sobrecarregam as articulações. Qualquer pessoa deve sempre consultar um médico antes de iniciar qualquer atividade física.

### Roupas quentinhas

O organismo das pessoas mais velhas pode encontrar maior dificuldade na regulação da tempera-

tura corporal, ou seja, os idosos podem sentir mais frio que os jovens. Sendo assim, eles devem se agasalhar bem e evitar sair de casa nos horários mais frios do dia. “Aquecedores são uma boa pedida, mas é também preciso certo cuidado com os aquecedores a gás, que liberam monóxido de carbono,” conclui o especialista.

Sobre a Netfarma – A Netfarma é a loja online próxima, confiável, transparente, prática e conectada que oferece produtos de saúde, beleza, higiene, perfumaria, cosméticos, suplementos e também medicamentos, para atender às necessidades dos clientes de qualquer lugar do Brasil. Através do site Netfarma.com.br ou do call center (11) 4619-8800, você encontra seus produtos de saúde e beleza de forma simples, rápida, fácil e segura. O serviço da Compra Automática permite a assinatura dos produtos de uso frequente, sem ter que repetir o processo de compra todos os meses. A Netfarma prioriza o cuidado e a discrição com o pedido, que chega sempre protegido na #netbox ou embalagem especial. A empresa conta com o selo Diamante da Ebit e com o selo RA 1000 do ReclameAqui, concedidos às empresas que demonstram comprometimento com a satisfação do consumidor e que têm excelentes índices de atendimento ao cliente.

## □ FASEH

## Novos cenários da saúde pedem mais médicos especialistas

O avanço das tecnologias, as mudanças das relações de trabalho e o novo perfil do profissional demonstram uma transformação do mercado de trabalho, e para a área da saúde não é diferente. A capacitação e a educação passaram a ser vantagens competitivas. Por isso, em situação de crise e poucas vagas de trabalho, pensar em se qualificar é uma boa forma de sair na frente e multiplicar as oportunidades.

Atenta a este cenário e à velocidade das mudanças, a FASEH – Faculdade da Saúde e Ecologia Humana – abre novos cursos de Especialização Médica e prepara o profissional para os novos momentos da Medicina. A faculdade, que possui sólida tradição com as Ciências da Saúde e já oferece desde o ano passado a Especialização em Endoscopia Digestiva, agora apresenta também Endocrinologia e Dermatologia.

Os cursos preparam os médicos por meio de treinamento prático intensivo, com acompanhamento integral de mestres e doutores, além de oferecer conteúdo teórico e científico com foco em gestão. Uma oportunidade de se tornar um especialista, adquirir novas habilidades e competências, aliadas à forte humanização, além de aprender novos procedimentos para crescer no exercício da profissão.

### Áreas médica em expansão

As variações no comportamento e no perfil da população, além do aumento da longevidade criam novas

demandas para diferentes profissionais da saúde. O aumento de doenças, como diabetes, obesidade, problemas nutricionais demandam mais profissionais endocrinologistas. Nesse sentido, a Especialização da FASEH capacita e prepara o médico para a Endocrinologia Diagnóstica e Terapêutica, considerando os aspectos globais da Medicina social, preventiva, curativa e reabilitativa, a fim de garantir eficácia na prestação dos serviços especializados de saúde.

médica na área.

Outro campo em franca expansão é a Dermatologia. A crescente valorização estética e o aumento na incidência de câncer de pele demandam cada vez mais novos especialistas. Assim, o curso de Dermatologia apresenta os novos métodos de análise e diagnóstico, a abordagem clínica preventiva e terapêutica através de estudos de casos clínicos, além de técnicas de Cirurgia Dermatológica e Dermatologia Estética.

Para garantir um bom e sólido aprendizado, a FASEH conta com laboratórios muito bem equipados, parcerias com o Hospital Santa Helena, recentemente reformado e com grande infraestrutura, com o Gastrocentro (Centro Mineiro de Endoscopia Digestiva Avançada) e com o Instituto Brasileiro de Desenvolvimento Médico (IBDM), locais onde serão realizadas as aulas.

Os cursos são estruturados com estratégias metodológicas avançadas, que buscam a aprendizagem ativa, responsável por transformar o aluno em protagonista do processo de ensino-aprendizagem e pronto para encarar os novos desafios do mercado.

### SERVIÇO:

Especialização Médica FASEH 2017  
Inscrições: até 31 de agosto pelo site [www.faseh.edu.br/especializacao](http://www.faseh.edu.br/especializacao)  
Informações: 31 2138-2900

Para garantir um bom e sólido aprendizado, a FASEH conta com laboratórios muito bem equipados

Os maus hábitos de alimentação, o sedentarismo, o consumo de álcool e fumo levam a várias doenças gastrointestinais. Estes fatores, segundo o Ministério da Saúde, se relacionam às principais causas de morte da população brasileira. Nesse contexto, a Especialização em Endoscopia Digestiva, única do segmento na região metropolitana de Belo Horizonte, oferece aulas predominantemente práticas, com atividades supervisionadas por profissionais com larga experiência em docência e atuação

TRANSFORMAR É  
CONNECTAR SABERES  
E AÇÕES.



Direito . Enfermagem  
Fisioterapia . Medicina

Pós-graduação: Endocrinologia .  
Endoscopia Digestiva . Dermatologia

Parcerias  
Internacionais



Stanford  
University

Faseh.edu.br

Rua São Paulo, 950, Jardim Alterosa

FASEH

Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

## Ação solidária no Vale do Jequitinhonha

A Legião da Boa Vontade (LBV), sem interromper o trabalho diário que realiza em mais de oitenta cidades das cinco regiões brasileiras, está realizando a entrega das doações arrecadadas por meio de sua tradicional campanha Diga Sim!, iniciativa de caráter emergencial, cujo slogan deste ano é: "O que é urgente para você?"

Ao todo, serão entregues 15 mil cobertores e mais de 11 mil cestas de alimentos não perecíveis a famílias em situação de pobreza, que enfrentam as baixas temperaturas e a seca em dezenas de cidades brasileiras.

Mais uma vez, realizando um Roteiro de Solidariedade pelo Vale do Jequitinhonha, de 10 a 13 de julho, a equipe da LBV percorreu as cidades de Araçuaí, Berilo, Chapada do Norte, Francisco Badaró, Jenipapo de Minas, José Gonçalves de Minas e Virgem da Lapa. E com o apoio do povo brasileiro que colaborou com esta Campanha, a Instituição fez chegar as doações de cestas de alimentos que vão fazer a diferença na vida de 1.400 famílias em situação de pobreza neste Vale.

Uma das cidades do roteiro, Francisco Badaró, está a 596 km da capital mineira e possui 10.248 habitantes.



Neste município, também 180 famílias foram beneficiadas pela LBV. O alimento não é tudo, mas pode amenizar o sofrimento de pessoas como a senhora Nadir Aparecida de Oliveira, que tem 6 pessoas em casa: ela, o esposo Joaquim e quatro filhos. "Meu marido tem problema de coluna, tem chagas. A gente faz uns bicos na lavoura. Eu sofri um acidente, estourou o tímpano, até para comer está difícil. Desde dezembro não dá nem para cuidar da minha horta. A gente recebe ajuda das pessoas. A dificuldade é o trabalho que não tem, a alimentação, não acha médico aqui, conseqüei em Montes Claros, mas eu tive que interromper o tratamento por falta de condição".

Sobre a cesta, ela falou: "É muita emoção! A cesta vai me ajudar bastante, porque aí a gente arranja um jeito de pagar uma conta de luz, um remédio. Muito obrigada, de coração! Que Deus abençoe, que continue fazendo este bom trabalho porque quem olha para o pequeno, Deus multiplica pra ele. Agradeço a todos que estão olhando para nós. Que Deus multiplique a saúde para a família de todos", disse emocionada.

A você que colaborou com esta ação e acredita no trabalho solidário e permanente da LBV, o nosso sincero agradecimento!

## Saúde Mental é discutida em Seminário



No dia 21 de julho foi realizado, no Palácio das Artes Nair Fonseca Lisboa, o 1º Seminário de Saúde Mental de Vespasiano, com o objetivo de informar o funcionamento da Rede de Saúde do município, bem como as adequações que se fazem necessárias para atender a Política de Saúde Mental.

A Rede de Atenção Psicossocial de Vespasiano conta com os serviços de CAPS ADULTO, CAPS AD (álcool e drogas), CAPS INFANTIL e o Serviço de Residência Terapêutica. A média de atendimento dos CAPS's é de 1.900 acolhimentos por mês, e dentre as atividades desenvolvidas estão o Acolhimento, Atendimento, Avaliação Psicológica, Atendimento Médico Clínico e Psiquiátrico, Oficinas terapêuticas, Atendimento em grupos, Assembleias com usuários e Visitas Domiciliares.

A Vice-prefeita, Bete Viana, enfatizou a importância da secretaria de saúde. "Hoje, aqui, tive o prazer de reencontrar um ex-aluno meu, o Márcio. Conversando com ele perguntei em qual área da saúde ele trabalhava e ele me respondeu que ele era paciente do CAPS. Então perguntei a ele como estava o tratamento e ele falou que estava muito bom e que ele já estava colhendo os resultados. Fiquei muito feliz porque pude comprovar que os profissionais da saúde estão cuidando muito bem dos nossos pacientes", salientou a Vice-prefeita.

De acordo com o Secretário de Saúde, Fabiano Carvalho Bretas, a presença dos profissionais de saúde neste seminário, comprova o compromisso do município com a saúde pública. "Fico muito satisfeito de ver este auditório cheio, pois este é um passo importante que estamos dando em relação à

saúde pública municipal", afirmou Fabiano.

Antes de prosseguir com as palestras e a Mesa de Discussão, os pacientes do CAPS, emocionaram a todos os presentes ao fazerem uma apresentação artística. Sob a coordenação dos professores das oficinas do CAPS, os pacientes cantaram as músicas "Tente outra vez" e "Maluco Beleza" ambas de Raul Seixas.

Em seguida foram ministradas as palestras "Resgate Histórico e apresentação da Política de Saúde Mental", pela Referência Técnica em Saúde Mental/Coordenação Estadual de Saúde Mental, Soraia Ângelo de Bittencourt; a Coordenadora de Saúde Mental de Vespasiano, Adriana Souza Bittencourt, falou sobre o "Diagnóstico da Saúde Mental de Vespasiano". E para finalizar, o Subprocurador Geral de Vespasiano, Rodrigo do Carmo Faria, ministrou palestra sobre a Judicialização da Saúde Mental: Internação Compulsória.

Após as palestras foram realizadas a Mesa de Discussão, a formação de grupos de trabalho e a apresentação de propostas de trabalho das mesas redondas sobre a Saúde Mental e Educação, Manejo de Pacientes e a Política de Redução de Danos.

Compuseram a mesa, a Vice-prefeita Bete Viana; o Secretário de Saúde de Vespasiano, Fabiano Carvalho Bretas; o Subprocurador Geral de Vespasiano, Rodrigo do Carmo Faria; a Referência Técnica em Saúde Mental/Coordenação Estadual de Saúde Mental, Soraia Ângelo Marcos; a Superintendente Regional de Saúde de Belo Horizonte, Denise Armonde e a Coordenadora de Saúde Mental de Vespasiano, Adriana Souza de Bittencourt.

## Tudo pronto para a grande festa da música no Sul de Minas

Com músicas de compositores de vários estados brasileiros e de Portugal foram selecionadas para disputar o 47º Festival Nacional da Canção, o mais tradicional festival de música do Brasil.

As composições passaram por uma triagem criteriosa nas últimas semanas e o alto nível das melodias chamou a atenção da coordenação do evento. "O festival está sempre se renovando e os novos talentos, que mostram a cara musical do País, surgem a todo momento, mostrando melodias e letras inovadoras, com ritmos muito variados", diz Gleizer Naves, idealizador do evento. Ele comemora o fato do 47º Fenac ter recebido inscrições de 24 estados diferentes e, também, de Portugal. Ao todo foram mais de duas mil músicas inscritas de 24 estados brasileiros, com ritmos e sotaques de vários cantos do país.

Por ser considerado o maior festival do gênero no Brasil garantir uma vaga no evento já é uma grande vitória. O próximo desafio dos artistas é passar pelas etapas classificatórias. A primeira cidade a receber o Fenac é São Lourenço,

no circuito das águas, onde o festival ocorrerá nos dias 28 e 29 de julho. Em seguida, o evento seguirá para Extrema (4 e 5/8), São Thomé das Letras (11 e 12/8), Três Pontas (25 e 26/8) e Guapé (1 e 2/9). A grande final acontecerá no berço do festival, Boa Esperança, nos dias 7, 8 e 9 de setembro.

Em cada cidade serão apresentadas 20 músicas e um júri especializado escolherá 4, totalizando 20 semifinalistas, que serão reapresentadas nos dias 7 e 8 de setembro, em Boa Esperança. Cada uma delas já terá garantido um prêmio mínimo de R\$2.500,00.

Destas, apenas 10 irão para a grande final que vai acontecer no dia 9 de setembro, também em Boa Esperança. Além de garantir uma premiação mínima de R\$3.500,00 elas concorrerão aos maiores prêmios e ao troféu Lamartine Babo. Ao todo, o 47º Fenac vai distribuir R\$200 mil em prêmios.

A relação das classificadas, pela ordem de apresentação em cada cidade, está no site [www.festivalnacionaldacancao.com.br](http://www.festivalnacionaldacancao.com.br)

## Receita Federal alerta para e-mails e mensagens falsas pelo WhatsApp em nome da instituição

A Receita Federal alerta os cidadãos para tentativas de fraude eletrônica envolvendo o nome da instituição e tentativas de aplicação de golpes via e-mail ou WhatsApp. Tais mensagens utilizam indevidamente nomes e timbres oficiais e iludem o cidadão com a apresentação de telas que misturam instruções verdadeiras e falsas, na tentativa de obter ilegalmente informações fiscais, cadastrais e principalmente financeiras. Os links (endereços) contidos em determinados pontos indicados na correspondência costumam ser a porta de entrada para vírus e malwares (programas mal intencionados) no computador.

A Receita esclarece que na DIRPF 2017 foi solicitado o e-mail e telefone do contribuinte apenas para complementar seu cadastro e que não envia mensagens via e-

mail ou WhatsApp sem a autorização do contribuinte, nem autoriza terceiros a fazê-lo em seu nome.

A única forma de comunicação eletrônica com o contribuinte é por meio do Centro Virtual de Atendimento ao Contribuinte (e-CAC), localizado em sua página na Internet.

**Veja como proceder perante estas mensagens:**

1. não abrir arquivos anexados, pois normalmente são programas executáveis que podem causar danos ao computador ou capturar informações confidenciais do usuário;

2. não acionar os links para endereços da Internet, mesmo que lá esteja escrito o nome da RFB, ou mensagens como "clique aqui", pois não se referem à Receita Federal; e

3. excluir imediatamente a mensagem.

# BAZAR ANUAL

2017

## 27/07 a 31/08

Garanta **+5%** de desconto na apresentação deste

**5X sem juros**

**ATÉ 70% OFF**

**Horário de Atendimento**  
Segunda a Quinta das 8 às 18h  
Sexta das 8 às 17h • Sábado das 9 às 13h  
Av. Francisco Epifânio Fagundes, 83  
Nova Granja - Vespasiano

**www.ampliomoveis.com.br**  
f /ampliomoveis | @ampliomoveis  
**(31) 3621-7725**

## Paulo Diniz Cruz

Advogado  
OAB-MG 44.311

## Danielle Barbosa

Advogada  
OAB-MG 150.934

Escritório:  
Av. Pref. Sebastião Fernandes, 419 - sala 26  
(31) 3621-1262 | (31) 99981-0806  
e-mail: [vespanot@yahoo.com.br](mailto:vespanot@yahoo.com.br)

## Adalclever Lopes anuncia prazo para sanção de projeto de proteção ao servidor da educação



O governador de Minas Gerais, Fernando Pimentel (PT), tem até o dia 28 deste mês para sancionar a Proposição de Lei nº 23.552 aprovada pela Assembleia Legislativa de Minas Gerais – ALMG na última semana. A informação foi dada pelo presidente da Instituição, deputado Adalclever Lopes (PMDB), durante ato público realizado no Salão Nobre do parlamento no último dia 11.

A Proposição é originária do Projeto de Lei 3.874/16 que tem como primeiro signatário o deputado André Quintão (PT). A matéria estabelece medidas protetivas e procedimentos para os casos de violência praticados contra os servidores do

quadro da Secretaria de Estado de Educação.

O texto aprovado pelos parlamentares especifica que violência contra os servidores pode ser qualquer ação ou omissão decorrente da relação de sua profissão que lhe cause morte, lesão corporal, dano patrimonial, psicológico ou psiquiátrico praticada direta ou indiretamente no exercício do seu trabalho, assim como a ameaça à sua integridade física ou patrimonial. Para esses casos, determina medidas preventivas, criação de equipes de mediação e acompanhamento e sistema de registro eletrônico de ocorrências.

Também está prevista, para a efetiva prevenção e combate à violência nas es-

colas, a adoção de medidas preventivas como a realização de seminários e debates e, ainda, integração do tema sobre violência no ambiente escolar e cultura de paz ao currículo e ao projeto político-pedagógico da escola.

Outras medidas a serem adotadas são a criação de equipe multidisciplinar nas superintendências regionais de ensino para mediação de conflitos nas escolas estaduais e acompanhamento da vítima no ambiente escolar, bem como a criação e manutenção de protocolo on-line para registro da agressão ou ameaça, facilitando o acesso e divulgação das informações nas Superintendências.

## Assembleia vota importantes projetos para o Estado

*Lei de diretrizes orçamentárias e criação de fundos são aprovados em plenário*

A Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais – ALMG votou, esta semana, importantes projetos para o Estado. As reuniões plenárias que levaram à aprovação das propostas foram conduzidas pelo presidente da instituição, deputado Adalclever Lopes (PMDB).

Um dos projetos mais importantes analisado pelos deputados esta semana foi o PL 4.272/17, que contém as diretrizes para a elaboração do Orçamento do Estado para 2018. O PL foi aprovado em turno único na Reunião Extraordinária de Plenário. A LDO estabelece as metas e prioridades da administração pública estadual, as despesas correntes e de capital para o exercício de 2018, cuja receita estimada é de R\$ 96,82 bilhões. Já os gastos do governo estão estimados em R\$ 104,31 bilhões, o que significa um déficit de R\$ 7,49 bilhões.

Outro projeto aprovado é o PL 4.135/17, que cria os fundos estaduais de incentivo e de financiamento de investimento. A proposição, que tramitou em regime de urgência, foi aprovada, em segundo turno. O objetivo do texto é obter recursos para investimentos e pagamento da previdência dos servidores estaduais nos próximos anos. A criação dos fundos é uma forma encontrada pelo governo para enfrentar a crise financeira do Estado.

Outro projeto aprovado tem o objetivo de substituir documentos físicos por eletrônicos, simplificar processos administrativos, melhorar o fluxo e otimizar a segurança de informações na administração estadual. O Projeto de Lei 4.148/17 foi aprovado em 1º turno.

Servidores da educação também foram contemplados. A Proposta de Emenda à Constituição 45/17, que assegura o recebimento do Adicional de Valorização da Educação Básica (Adevb)



aos servidores da categoria, foi aprovada em 2º turno. A PEC garante o pagamento de adicional de 5% a cada cinco anos de efetivo exercício, contados a partir de 1º de janeiro de 2012. Dessa forma, o adicional, a ser pago mensalmente, já é devido desde janeiro deste ano. Outra proposta que beneficia a categoria também foi aprovada esta semana. O PL 3.874/16, votado em 2º turno, estabelece medidas protetivas e procedimentos para os casos de violência praticados contra servidores do quadro da Secretaria de Estado de Educação.

O Plano Estadual de Cultura também foi aprovado em segundo turno. Na forma do PL 2.805/15, a proposição, que institui o Plano Estadual de Cultura, já pode ser sancionada pelo governador. O Plano Estadual de Cultura atende às exigências da Lei Federal 12.343 de 2010, para os entes federados que, como Minas Gerais, aderiram ao Sistema Nacional de Cultura.

### Comissão Extraordinária das Mulheres

O presidente da ALMG, deputado Adalclever Lopes, reinstalou a Comissão Extraordinária das

Mulheres. Na ocasião, o parlamentar designou a deputada Marília Campos (PT), para o cargo de presidente do colegiado durante o biênio 2017/2018.

A Comissão pretende discutir estratégias para fomentar a participação da mulher na política além de debater o fenômeno da violência contra a mulher e sua discriminação e desvalorização no mercado de trabalho.

Adalclever acredita que o trabalho da Comissão, que é pioneiro no Brasil, será bem visto. “Tenho certeza que o trabalho da Comissão Extraordinária das Mulheres vai ser, mais uma vez, reconhecido nacionalmente”, disse.

### Economia

O presidente da ALMG também recebeu o economista Luiz Carlos Bresser Pereira. Bresser veio a capital mineira para o lançamento do Manifesto Projeto Brasil Nação e para a posse da diretoria do Sindicato dos Economistas, ambos no Teatro da ALMG. Na ocasião, Adalclever destacou os esforços da Assembleia Legislativa para reduzir os efeitos da crise financeira do Estado.



Só quem está há mais de 50 anos atuando no mercado de locação de equipamentos, tem a expertise necessária para oferecer soluções que otimizem a qualidade, a segurança, os prazos e os custos da sua obra.



O Grupo Orguel investe em inovação e tecnologia para oferecer ao mercado de infraestrutura, indústria e edificação os melhores equipamentos e projetos de Engenharia de Aplicação.



Pode confiar! O Grupo Orguel quer construir junto com você a solução ideal para a sua necessidade.





**ESTRUTURAS**  
Andaimes Multidirecionais, Fachadeiro, Escoramento, Fôrmas e Sistema de Acesso Suspenso QuikDeck.

**MÁQUINAS**  
Plataformas Elevatórias, Geradores, Torres de Iluminação, Guinchos, Bombas, Elevadores e Compressores de Ar.

ENTRE EM CONTATO E FAÇA UM ORÇAMENTO!  
0800 200 00 01 [www.grupoorguel.com.br](http://www.grupoorguel.com.br)



## Cidades Sustentáveis

Paulo R. Ferreira\*

A palavra “Sustentabilidade” caiu na mídia. Falada por muitos e entendida por muito poucos. Mais recentemente, vem entrando para o setor da construção civil e para o discurso dos gestores de cidades. O fato é que viver de modo sustentável envolve muito mais do que usar energia solar ou banir sacolas plásticas. Envolve mudança de estilo de vida, conhecimento, avanço tecnológico, evolução espiritual, uma nova economia.

E as cidades? Cidades são feitas por pessoas e para pessoas. Somente mudam quando as pessoas mudam.

As cidades sustentáveis são aquelas que adotam uma série de práticas eficientes voltadas para a melhoria da qualidade de vida da população, desenvolvimento econômico e a preservação do meio ambiente. Geralmente são cidades muito bem planejadas e administradas. Atualmente existem várias cidades no Brasil e no mundo que já adotam práticas sustentáveis. Embora não possamos encontrar uma cidade que seja 100% sustentável, várias delas já praticam ações sustentáveis em diversas áreas.

As principais práticas adotadas pelas cidades sustentáveis no Brasil e no mundo incluem ações efetivas voltadas para a diminuição da emissão de gases do efeito estufa, a manutenção dos bens naturais comuns, a qualidade nos serviços de transporte público, o uso de meios de transporte não poluentes, a melhoria da mobilidade urbana, o destino adequado para o lixo, e o uso da reciclagem, sistema de aterro sanitário para o lixo que não é reciclável, investimento em educação de qualidade, planejamento urbano eficiente, consumo consciente por parte da população, o uso racional da água e o seu reaproveitamento, programas que visem a melhoria da saúde da população, a criação de espaços verdes (parques, praças) voltados para o lazer e a arborização.

O grande desafio é pensar em todas as partes relacionadas à construção de uma cidade de forma sistêmica, englobando aspectos econômicos e sociais juntamente com aspectos mais “práticos” como a distância dos alimentos, o tratamento de resíduos, aquecimento, aproveitamento ou reaproveitamento das águas, mate-

riais reciclados e recicláveis, etc.

Há intenso debate em todas as regiões do mundo sobre o que constituiria uma cidade sustentável. Há cidades mais próximas e outras muito distantes ainda dos modelos que circulam mundo afora. Já há um conjunto mínimo de critérios que aparecem em praticamente todos os modelos e que permitem um olhar com perspectivas mais ampla do que o foco simples nas ações sustentáveis. Os critérios incluem:

Parte essencial do processo de busca da sustentabilidade é o redesenho das cidades. Elas precisam ser repensadas. A mudança demográfica, com o amadurecimento das populações, pessoas de mais de 70 anos de idade em pleno vigor físico e intelectual, e a urbanização das últimas décadas, requer a reprogramação dos espaços urbanos. Nesse processo, é fundamental que as cidades sejam reconciliadas e integradas com a geografia natural;

Um centro confortável e revitalizado, com espaços de convivência apropriados, com esquinas e praças recuperadas como pontos de encontro;

Flexibilidade e adaptabilidade. É importante que as cidades abandonem os formatos fixos e sejam pensadas de modo a que possam se reorganizar especialmente de acordo com necessidades determinadas por fenômenos climáticos e outros eventos físico como terremotos ou vulcões;

Elas precisam ganhar adaptabilidade; bairros menores e auto-suficientes ajudam a aumentar o bem estar e a reduzir a pegada de carbono das cidades. Telhados verdes, como controles orgânicos de temperatura e sorvedouros de carbono, que podem ser usados também para abastecer a vizinhança com verduras e legumes. Condomínios como unidades auto-sustentáveis e integradas à cidade; e políticas claras e abrangentes para coleta e tratamento de lixo e de resíduos sólidos, saneamento completo e gestão das águas (proteção, tratamento, coleta, economia, reuso).

Esse conjunto básico de critérios me parece de enorme bom senso. Ele envolve investimentos vultosos, mas são investimentos muito dinâmicos que geram muito emprego verde, muita renda de fontes sustentáveis e bem-star.

(\*) Gerente Garantia da Qualidade / Gestão Integrada

## Cruzeirinho e Alface são finalistas na categoria de juniores



Cruzeirinho se classificou vencendo o Grêmio M. Alto por 1 x 0

Após a rodada do último dia 30, domingo, foram conhecidos os finalistas do campeonato de juniores de 2017, promovido pela Liga Municipal de Desportos de Vespasiano.

A. A. Alface e Paissandu jogaram no Estádio Gato Mano, enquanto Grêmio M. Alto e Cruzeiroirinho disputaram no Estádio Darcy Isaías no Morro Alto. O Alface eliminou o Paissandu pela contagem de 1 a 0. O Cruzeiroirinho se classificou vencendo o Grêmio M. Alto pelo placar de 1 x 0.

### As equipes

O Alface venceu o Pais-

sandu formando com Carlos, Lucas, Bruno, Rafael e Sorin; Tico-Tico, Gurú e Delano; Roberto, Felipe e Cristoffer. O Paissandu formou com Ítalo, Marcos, Jordan, Alessandro e Bruno; Jean, Túlio e Marcos Vinícius; Kelvin, Breno e Danilo.

O Cruzeiroirinho desclassificou o Grêmio jogando com Léo, Iago, Rafael, Starling e Gabriel; Alessandro, Breno, Bruno; Wellington, George e Marcos. O Grêmio disputou a partida com Geléia, Diedson, Vitor Júnior, Léo e Wanderson; Té, Juninho e Melão; Tião, Jonh e Vovô.

Na primeira fase do cam-

peonato de juniores a classificação ficou assim: 1º Alface com 11 pontos; 2º Grêmio M. Alto com 10; 3º Cruzeiroirinho com 9; e Paissandu com 7 pontos. Foram desclassificados o Santa Cruz com 3 pontos e o Minas com 0 pontos.

### Finais

No próximo domingo, dia 06, Cruzeiroirinho e Alface disputam a primeira partida das finais. O primeiro jogo será no Estádio Darcy Isaías, no Morro Alto. No domingo seguinte, dia 13, acontece a partida decisiva no Estádio Gato Mano, do Alface, em Vespasiano quando sairá o campeão de 2017.



Alface venceu o Paissandu por 1 x 0 e vai disputar a final contra o Cruzeiroirinho

## Esporte amador movimentava Vespasiano

Os campeonatos infantil, juvenil e júnior estão chegando ao final e campeões serão conhecidos nos próximos dias.

No próximo domingo, dia 06, o campeonato infantil, sub 15, será decidido entre o Vespasiano E. C. e o União F. C. de Angicos, no Estádio Ilvo Marani, do Vespasiano. As finais acontecem em jogos de ida e volta. Na primeira partida o Vespasiano venceu o União por 3x1, precisando agora apenas de um empate para ser campeão.

O campeonato juvenil será decidido também no dia 06, domingo, entre as equipes do Grêmio Morro Alto e do Vespasiano. O Vespasiano leva

vantagem podendo jogar por um empate pois venceu o seu rival pela contagem de 1x0 na primeira partida das finais.

### Campeonato Amador Adulto

Tem início também no domingo, dia 06, o campeonato amador adulto com a participação de 14 equipes. Os times foram divididos em chaves A e B. Na chave A disputam: Águia Dourada, Santa Clara, Minas, Grêmio M. Alto, Operário, Juventude e Serra Dourada. Na chave B vão disputar: A. A. Alface,

Caieiras, Imperial, Paissandu, Cruzeiroirinho, Nova Pampulha e Santa Cruz/MDV.

A tabela sai esta semana.

### Inscrições abertas

A diretoria da Liga Municipal de Desportos está com as inscrições abertas para o campeonato da serie B. Também estão abertas as inscrições para a Copa Integração sub 11, 13 e 15. Maiores informações na LMDV com o presidente Daniel Afonso – tel 3621-4544.



O Vespasiano enfrenta o Grêmio M. Alto na final do Juvenil

## Coluna do Pescador

Paulo Diniz

Colaboraram Kioshi e Mituo Ishihara da Loja O Pescador, de Lagoa Santa

A turma do Pé-de-Pano retornando do Rio Purús, na Amazônia. O ônibus saiu no dia ... São quase 3.000km. A turma seguiu de avião: Confins/Brasília/Rio Branco. Daí, de van até Boca do Acre. Depois, dois dias de chalana até o Rio Tuini. Uma onda de frio durante dois dias atrapalhou um pouco a pescaria. Agora vejam: noites geladas na Amazônia. Mas a turma não desanimou. Partiu para as anzola-

das e pegaram muitos peixes. Peixes grandes foram poucos. Ilvinho pegou o maior - um jaú de 25 quilos. Mas valeu a pena.

Formaram a turma: Ilvinho, Jairo, Abdallah, Arnaldo, Marquinhos, Paixão, Newton, Rogério, Pedro Dionísio, Genivaldo, Jorge, Nilson e Paulo Diniz.

Veja a foto dos pescadores com parte dos peixes que pegaram.



Ilvinho com o jaú de 25 quilos. Jairo Marani ajuda a carregar



Genivaldo Madeira pescou um pacu de 5 quilos. Na foto com o Nilton

### Para 2018

A turma de pescadores de Vespasiano bastante animada para 2018. O Flauber já está relacionando seus companheiros para pescarem no Sport Fischeing Pantanal – Rio Paraguai – Via Cáceres – MT. O Paulo Diniz está com vontade de voltar à Pousada Pequiri em março. Rio Pequiri – Porto Jofre.

Outros, grande parte, estão vislumbrando uma ida ao Rio Xingu, abaixo da reserva indígena, próximo a São Félix do Xingú. O senhor Mituo confirmando novamente a pesca às pirararas no rio Araguaia próximo à Ilha do Bananal. Todas prometem e o bom pescador acredita. Vamos lá!!!



**O Pescador**  
de Lagoa Santa/MG

Rua José Salomão Filho, 269  
Centro :: Lagoa Santa  
(Quase esquina com Av. João Daher)  
Telefone: 3681-2790

CONTABILIDADE E ADVOCACIA

**BICALHO**



ABERTURA DE EMPRESAS  
ROTINAS TRABALHISTAS  
ESCRITA FISCAL E CONTÁBIL  
IMPOSTO DE RENDA



ADVOCACIA  
TRABALHISTA  
CIVIL E CRIMINAL

Praça Jk, nº 7 • Centro • Vespasiano

31 3621-1952 • 3621-2598

Visite nosso site  
[www.contabilidadebicalho.com.br](http://www.contabilidadebicalho.com.br)

