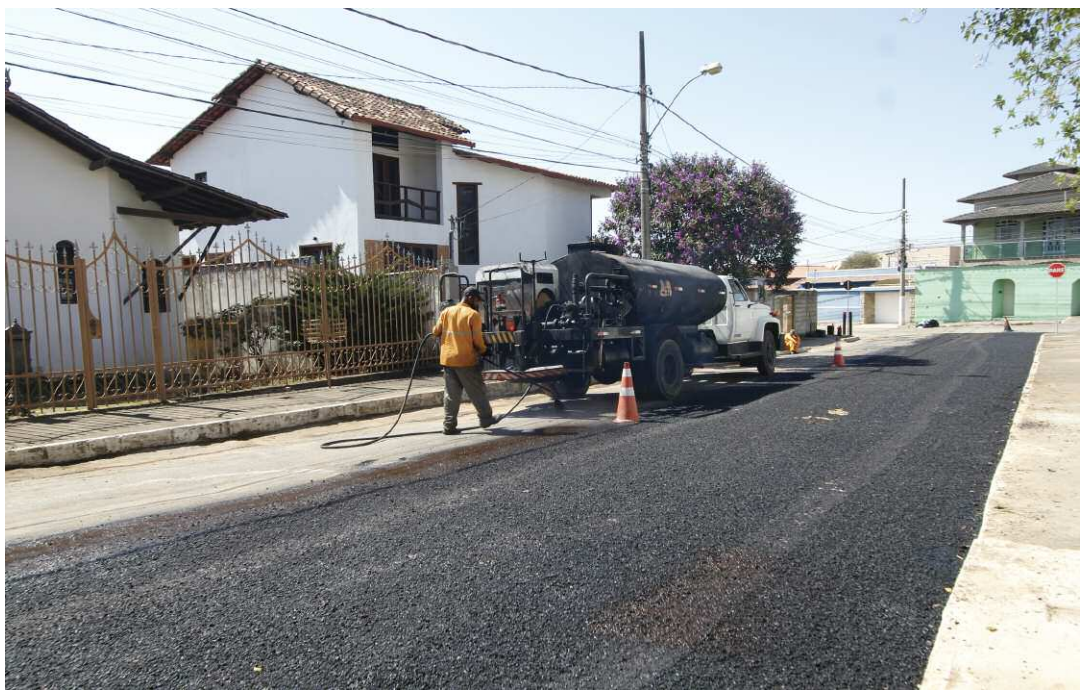
# VESPASIANO EM NOTÍCIAS

43 Anos

*Circula em Vespasiano, Lagoa Santa, São José da Lapa e região*

ANO XLII - Nº 404 | Setembro de 2021 | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA


# Prefeitura de Vespasiano investe em asfaltamento de vias públicas em todas as regiões



***O primeiro bairro a receber a nova pavimentação asfáltica foi o Jardim Alterosa.***

As vias públicas dos bairros Santo Antônio, Jardim Alterosa, Central Park e Caieiras receberam novo recapeamento asfáltico. Desde janeiro, que as obras de asfaltamento podem ser vistas pela cidade. Do início de 2021 até setembro já foram investidas mais de 11 mil toneladas em asfalto no município.

Obras de asfaltamento são uma constante no município, visto o desgaste natural do piso e as ações do tempo. Este ano, o primeiro bairro a receber a ação foi o Santo Antônio. A Rua Antônio Araújo do Valle, entrada da cidade, foi totalmente recapeada e recebeu também uma nova sinalização. A via pública estava muito desgastada, visto o grande número de veículos, leves e pesados, que transitam nela. Uma grande obra foi realizada no local, que é a principal via de acesso ao centro da cidade.

Em seguida, o serviço de recapeamento asfáltico foi para o Bairro Jardim Alterosa. As vias públicas Paulo Dutra, João Teixeira e Ovídio de Almeida receberam novo asfalto. Os moradores do bairro ansiavam pela ação, uma vez que o piso estava muito gasto, devido a ação do tempo. Finalizado o Bairro Jardim Alterosa, a equipe foi para o Bairro Central Park. Toda a extensão das ruas Maria Alvarenga Magalhães e Menelick de Carvalho foram pavimentadas.

No Bairro Caieiras diversas vias públicas receberam e ainda estão recebendo novo asfalto. As ruas João Telésforo Ferreira, José Cota da Fonseca, Valtério Araújo Vale, Januário Martins, Januário Martins, Vereador Euler Conrado Silva, Vereador Sebastião Satiro e José Silva já foram recapeadas e as ruas Pedestre, Lúcia Fonseca, Antônio Jorge Fonseca e Q vão ser as próximas beneficiadas.

# UAITEC Vespasiano inicia novas turmas dos cursos de tecnologia da informação, violão e informática básica

No último dia 08 de setembro a UAITEC Vespasiano deu início as novas turmas dos Cursos de Manutenção de Computadores, Segurança Digital e Redes, Desenvolvimento de Projetos em Jogos Eletrônicos, Desenvolvimento de Projetos de Aplicativos, Streamer, Violão e Informática Básica, na modalidade semipresencial. As atividades ocorrem cercadas de protocolos de segurança e higiene, tendo como base as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), como por exemplo, aferição de temperatura na entrada dos estudantes e funcionários, uso obrigatório de máscara, distanciamento social, higienização constante dos ambientes, instalação de dispensadores de álcool em gel para facilitar a higienização das mãos, entre outros.

As aulas aconteceram dentro do planejado e nesse primeiro momento os alunos tiveram acesso a todo o planejamento do professor, a metodologia que será aplicada, as diretrizes estratégicas da unidade, informações sobre o funcionamento e os Protocolos COVID19. Além disso os alunos expuseram suas expectativas em relação aos cursos e a Unidade. Foram momentos de muito aprendizado e interação.

A UAITEC é uma parceria da Prefeitura de Vespasiano com o Governo de Minas Gerais. Nosso compromisso é com a democratização de conteúdos de qualificação e requalificação profissional para todos os vespasianenses, além de cursos e palestras alternativas.

Os cursos da UAITEC Vespasiano são gratuitos e certificados. Temos uma equipe preparada e motivada para atender à comunidade. Para maiores informações, ligue no telefone 3621-3853 ou compareça à Unidade que está localizada na Praça JK, nº. 95 – Centro.

MATRICULAS ABERTAS!!!

Esperamos por vocês!

**UAITEC – VESPASIANO**
**Praça JK, nº95 – Centro –**
**Tel. 3621-3853**

**Leia também no site:**
**www.vespasianoemnoticias.com.br**

❑ ARTISTAS DA TERRA

# "Samuel Flores, transformado pelo poder da música"

Pamella Aguiar
*Jornalista*

Inspirado por uma aula que participou em 2014, Samuel Flores, se viu transformado pelo poder da música. Já no ano seguinte, decidiu aprender clarinete e, dois anos depois, em 2017, desenvolveu-se no saxofone também.

Apesar de ter alguns familiares já ligados à música – irmão, prima e tio -, Samuel nunca havia tido qualquer experiência prática até decidir-se pelos instrumentos de sopro. "Além do clarinete e saxofone, estou aprendendo a tocar flauta transversal também", conta.

O músico participa atualmente da banda de música "Corporação Musical Harmonia da Glória", da igreja em que congrega; da "Minas Brasil Big Band" e da "Banda Jovem de Vespasiano", essas últimas formadas basicamente por colegas de escola, professores e amigos da cidade de Vespasiano, onde nasceu e cresceu.

Sua iniciação nesses projetos aconteceu da forma mais espontânea possível, ingressando em cada um deles seja por sua vontade de aprender o instrumento ou por indicação de amigos ou até por iniciativa própria de criar um grupo. "A Minas Brasil Big Band" aconteceu por ideia nossa de juntar os amigos, inclusive professores e alunos, para formar uma banda. Foi uma forma de estarmos juntos tocando aquilo que gostamos", diz.

As performances com seus projetos atingem os mais diversos públicos, já que Samuel tem uma vida participativa tanto na igreja quanto na cidade de Vespasiano e região, de forma geral. A "Corporação Musical Harmonia da Glória" se apresenta em outras igrejas afiliadas, igrejas parceiras que os convidam e até mesmo em praças públicas, em eventos de evangelização.

"A Minas Brasil Big Band", por ter um formato mais abrangente, realiza seus shows basicamente em Festivais de Cultura, eventos privados, mas também em locais abertos ao público, como ruas fechadas ou praças, conforme a demanda dos eventos em que são convidados.

Já a "Banda Jovem de Vespasiano" naturalmente tem um formato mais educacional e concentra suas apresentações em diversas escolas e eventos estudantis. "A 'Banda Jovem' constantemente é convidada para tocar em escolas, mas nada impede que a gente se apresente em áreas públicas também", explica Samuel.

Samuel também se apresenta em formatos solo, seja em casamentos, aniversários ou eventos em geral. Para ele, trazer emoção às pessoas através da sua arte é um privilégio. "É uma grande alegria, um retorno muito gratificante. O acolhimento das pessoas em cada lugar é diferente, seja no formato solo ou com as bandas. Fico muito feliz sempre".

Na pandemia, o artista conta que foi preciso se readaptar, considerando os diversos cancelamentos e remarcações dos eventos. Segundo ele, foi necessário se reinventar, especialmente no período em que não era possível se apresentar de forma nenhuma. "Tem sido bastante complicado, muitos eventos foram adiados ou até mesmo cancelados. Mas temos descoberto novas modalidades para seguirmos tocando, até mesmo nos ensaios".

"Hoje gravamos nossos conteúdos em separado e depois tudo é compilado, sincronizando as participações de cada um. Isso tem acontecido até para os shows de forma geral, em determinados casos. O importante é não deixarmos o público carente da música", explica.

## Coluna Jurídica

# Candidato nomeado tem direito à posse. Entenda o porquê!

**Dra. Danielle Barbosa*
**Advogada**

A nomeação é o momento tão aguardado por todos aqueles que são aprovados em um concurso público. Ver o seu nome na lista do Diário Oficial é sinônimo de alegria e comemoração, pois ali você percebe que tanta dedicação não foi em vão. E tem que comemorar mesmo, até porque não é nada fácil passar em um concurso público. A cada ano que passa, a concorrência só aumenta, como também a dificuldade das provas.

Assim, passada a euforia, é hora de reunir todos os documentos pessoais, fazer os exames admissionais e aguardar a data da posse no cargo para começar a trabalhar.

Porém, muitos aprovados relatam aqui no escritório que esperam vários dias, semanas, e nada do órgão marcar a data da posse. E para piorar, depois de aguardar tanto, em alguns casos, o órgão publica um comunicado informando que não irá dar posse aos candidatos convocados, tornando sem efeito o ato de nomeação.

Embora essa situação pareça ser inusitada, é uma conduta que acontece com frequência por parte dos órgãos país afora. Por exemplo, cito a Secretaria de Administração do Município de Porto Velho/RO que suspendeu, por tempo indeterminado, a convocação dos candidatos aprovados para cargos da área de educação da cidade.

Mas e aí, como as nomeações já foram publicadas no Diário Oficial, os candidatos têm direito à posse, ou o órgão pode desistir?

Para que se realize a nomeação de um candidato aprovado, a Administração Pública faz uma análise prévia se: (i) há cargo vago; (ii) há orçamento disponível para arcar com os custos da contratação do novo servidor; (iii) é necessário o preenchimento imediato do cargo vago.

Ou seja, quando a Administração Pública procede à nomeação do aprovado no Diário Oficial, presume-se que há vaga disponível e que há recursos financeiros para a contratação. E o principal, que ela precisa imediatamente dos serviços a serem prestados pelo novo servidor.

Logo, ao autorizar o candidato a assumir o cargo pelo qual foi aprovado através da nomeação, este ato faz surgir para ele o direito de tomar posse.

Neste sentido, é a Súmula nº 16, do STF, veja: *"Funcionário nomeado por concurso tem direito à posse."*

Assim, tendo cumprido todas as exigências documentais e de exames admissionais, cabe apenas ao nomeado decidir se aceita ou não as atribuições e deveres do cargo. Não podendo o órgão, em regra, voltar atrás em seu ato.

Fiquem atentos!

*A autora é bacharel em Direito pela PUC Minas, especialista em Direito Processual.*
*Advogada atuante no Município e região metropolitana, nas áreas de Direito de Família, Cível, Criminal e Contratual.*
*Escritório à Av. Prefeito Sebastião Fernandes, n° 419, sala 26, Centro, em Vespasiano/MG.*

EXPEDIENTE

**VESPASIANO**
**Redação e Publicidade:**
Av. Prefeito Sebastião Fernandes, 419 Sala 26
(31) 3621-1262
**Diretora Responsável**: Elza Aguiar Viana Cruz
Reg. DRT 811.006.1
**Jornalista Resp.:** Giuliano Fonseca MG 09713-JP
Colaboradora: Pamella Aguiar
**Contato Comercial:**
Paulo Diniz - 99981-0806 - Breno Diniz - 99515-0420

*Propriedade de*
*Diniz e Viana Editora Ltda.*
CGC: MG 20.997.698/0001-79
Rua Arlinda Correia Lima, 123
Jardim Itaú - Vespasiano-MG
www.vespasianoemnoticias.com.br
*vespanot@yahoo.com.br*
Tiragem: 8.000 exemplares
**Editor Gráfico:** Ivan Correa de Araujo
Márcio Wander
**Impressão:** O Tempo Serviços Gráficos (31) 2101-3544

# Prefeita Ilce Rocha dá posse aos novos conselheiros municipais

No último dia 16 de setembro, a Prefeita de Vespasiano, Ilce Rocha, deu posse aos conselheiros dos Conselhos Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência, dos Direitos da Criança e do Adolescente e de Assistência Social. A solenidade, que aconteceu no Palácio das Artes Nair Fonseca Lisboa, seguiu todos os protocolos de segurança contra a COVID-19.

A solenidade teve início com o maestro da Corporação Musical Nossa Senhora de Lourdes, Roberto Júnior, que executou o Hino Nacional Brasileiro. Em seguida foi realizada a leitura do Decreto nº 9.307/2021 que nomeou os membros efetivos e suplentes do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência que foram chamados um a um para assinarem a ata de posse. Posteriormente, foi realizada a leitura do Decreto nº 9.309/2021 que nomeou os membros efetivos e suplentes do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente. Da mesma maneira, os conselheiros empossados foram chamados uma a um para assinarem a ata de posse. Para finalizar, foi lido o Decreto nº 9.308/2021 que nomeou os membros efetivos e suplentes do Conselho Municipal de Assistência Social e todos os conselheiros foram chamados para também assinarem a ata de posse.

*Prefeita Ilce Rocha anunciou os novos projetos da área social*

*A Secretária de Desenvolvimento Social Nayara Rocha salientou a importância da criação CMDPCD*

Em seu pronunciamento, a Prefeita de Vespasiano, Ilce Rocha, salientou a importância dos conselhos e da representatividade dos mesmos. Além disso, falou dos novos projetos para Vespasiano. "Em breve nosso município vai contar com um Centro de Equoterapia e com um Centro Multidisciplinar para as pessoas que precisam realizar tratamentos alternativos devido a alguma doença ou deficiência", ressaltou a Prefeita.

A Secretária de Desenvolvimento Social, Nayara Rocha, falou da felicidade de participar da posse dos conselhos. "Esta é uma noite muito importante, principalmente, porque estamos dando posse ao primeiro Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência, que foi criado este ano e que já teve conselheiros eleitos que também hoje estão tomando posse", disse.

*Membros do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência*

*Os novos conselheiros do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente*

# Iluminação de LED leva mais segurança à população vespasianense

## *2ª etapa da troca da iluminação pública começa em outubro*

Desde julho Vespasiano está recebendo a implantação de um serviço inédito na cidade com a troca da iluminação pública por lâmpadas de led. A Prefeitura de Vespasiano realizou a primeira etapa na região central do município. A diferença da iluminação é impactante e está deixando a cidade ainda mais segura e iluminada.

Neste mês de outubro começa a 2ª etapa da troca das lâmpadas e desta vez os bairros beneficiados serão: o Santo Antônio, Célvia (ruas acima da Avenida Thales Chagas até da divisa com São José da Lapa), Nova Granja, Rosa dos Ventos, Jardim Itaú, Názia I e II um total de 1.179 novas lâmpadas.

Em breve, a iluminação de led será implantada em toda a cidade, pois de acordo com a Secretaria de Obras, são mais de 12 mil lâmpadas e o serviço tem que ser realizado por etapas. A Secretaria de Obras enfatiza ainda que as novas lâmpadas de led além de deixar a cidade mais iluminada e segura, geram uma grande economia, pois diminuem o valor da conta de luz do município, têm durabilidade de cerca de 10 anos e o custo com a manutenção é muito menor.

### 1ª Etapa

Na 1ª etapa da troca das novas lâmpadas de led, foram beneficiadas a Avenida Thales Chagas e todas as ruas até a margem do Ribeirão da Mata, finalizando na entrada do condomínio Gran Park, um total de 755 novas lâmpadas.

*A cidade vai ficar cada vez mais iluminada e segura*

*A diferença é perceptível a olho nu*

## ❑ LIONS CLUBE

# Lions promove Café Colonial

O Lions Clube de Vespasiano, através dos seus associados, promoveu no dia 24 de setembro de 2021, um delicioso Café Colonial, em sua sede.

O evento, obedecendo todas as recomendações sanitárias, contou com a participação restrita de alguns convidados e dos associados do Clube. A renda será revertida para as obras sociais do Clube e os participantes convidados colaboraram com as metas do Clube.

O café foi servido às 17h30 e as mesas fartas contavam com muitas frutas, bolos de diferentes sabores, rosquinhas caseiras, pães, leite, chás, presunto, queijos, tortas salgadas, pudins, etc.

O Lions Clube de Vespasiano, feliz com o resultado, agradece a todos os colaboradores!

Veja algumas fotos no acontecimento:

## ❑ ROTARY CLUB

# Rotary promove feijoada para adquirir cadeiras de rodas

O Rotary Club de Vespasiano promoveu no dia 03 de outubro mais um evento visando conseguir fundos para aquisição de mais cadeiras de rodas para atender aos mais necessitados.

Foi um ótimo evento onde, além de conseguirem algum recurso, serviu também para o companheirismo. Valeu o encontro e a interação entre os companheiros.

Nas fotos, vemos alguns dos rotarianos no trabalho em benefício de membros da comunidade.

# Como vencer a pobreza e a desigualdade

*Vanessa Arruda**

***"PÁTRIA MADRASTA VIL"***

"Onde já se viu tanto excesso de falta? Abundância de inexistência? Exagero de escassez. Contraditórios? Então aí está o novo nome do nosso país!

Não pode haver sinônimo melhor para BRASIL. Porque o Brasil nada mais é do que o excesso de falta de caráter, a abundância de inexistência de solidariedade, o exagero de escassez, de responsabilidades.

O Brasil nada mais é do que uma combinação mal engendrada -e friamente sistematizada- de contradições. Há quem diga que 'dos filhos deste solo és mãe gentil', mas eu digo que não é gentil e, muito menos, mãe.

Pela definição que eu conheço de MÃE, o Brasil, está mais para madrasta vil. A minha mãe não "tapa o sol com a peneira". Não me daria, por exemplo, um lugar na universidade sem ter me dado uma bela formação básica. E mesmo há 200 anos atrás não me aboliria da escravidão se soubesse que me restaria a liberdade apenas para morrer de fome. Porque a minha mãe não iria querer me enganar, iludir.

Ela me daria um verdadeiro pacote que fosse efetivo na resolução do problema, e que contivesse educação + liberdade + igualdade. Ela sabe que de nada me adianta ter educação pela metade, ou tê-la aprisionada pela falta de oportunidade, pela falta de escolha, acorrentada pela minha voz-nada-ativa.

A minha mãe sabe que eu só vou crescer se a minha educação gerar liberdade e esta, por fim, igualdade. Uma segue a outra sem nenhuma contradição!

É disso que o Brasil precisa: mudanças estruturais, revolucionárias, que quebrem esse sistema-esquema social montado; mudanças que não sejam hipócritas, mudanças que transformem!

A mudança que nada muda é só mais uma contradição.

Os governantes (às vezes) dão uns peixinhos, mas não ensinam a pescar. E a educação libertadora entra aí. O povo está tão paralisado pela ignorância que não sabe a que tem direito. Não aprendeu o que é ser cidadão.

Porém, ainda nos falta um fator fundamental para o alcance da igualdade: nossa participação efetiva; as mudanças dentro do corpo burocrático do Estado não modificam a estrutura. As classes média e alta -tão confortavelmente situadas na pirâmide social- terão que fazer mais do que reclamar (o que só serve mesmo para aliviar nossa culpa) ...

Mas estão elas preparadas para isso?

Eu acredito profundamente que só uma revolução estrutural, feita de dentro pra fora e que não exclua nada nem ninguém de seus efeitos, possa acabar com a pobreza e desigualdade no Brasil. Afinal, de que serve um governo que não administra? De que serve uma mãe que não afaga?

E, finalmente, de que serve um Homem que não se posiciona?

Talvez o sentido de nossa própria existência esteja ligado, justamente, a um posicionamento perante o mundo como um todo. Sem egoísmo. Cada um por todos.

Algumas perguntas, quando auto indagadas, se tornam elucidativas. Pergunte-se: quero ser pobre no Brasil? Filho de uma mãe gentil ou de uma madrasta vil? Ser tratado como cidadão ou excluído? Como gente... Ou como bicho?"

*(Atribuído à Clarice Zeitel Vianna Silva)*
*Matéria de outubro/2021*

***Jornalista, Mestra em Administração, Pós Graduada em Marketing Político, Escritora e Poeta.***

# Paulo Diniz em Sociedade

## Bárbara e Pedro

Celebrada em alto estilo a união matrimonial de Bárbara Castilho e Pedro Costa que teve como palco a Casa Giardini, em Confins.

Bárbara é filha de Antônio Claret Castilho e Rosângela Moises de Souza Castilho; Pedro é filho de Ernesto Antônio Costa e Laura Virgínia de Carvalho Costa. Ao noivos, desejamos felicidades!!!

## Cidinha Aquino

Nossa amiga e colega de advocacia Maria Aparecida Aquino, carinhosamente chamada de Cidinha Aquino, comemorou novo tempo em 13 de setembro.

À aniversariante, nossos cumprimentos desejando-lhe paz, saúde e prosperidade. Um abraço, Cidinha!

## O niver de Clara

Em 12 de setembro, uma bela festa foi organizada pelo casal Flauber Fonseca Silva e Juliana Chaves para a comemoração do primeiro aniversário da filhinha Clara Fonseca Chaves.

Apesar da pandemia, a festa foi bastante animada com vários amigos do casal se fazendo presentes.

Veja algumas fotos do evento:

SE TEM ESCOLA SESI, TEM FUTURO.
ESCOLA PARCEIRA
Microsoft Educação
MINECRAFT EDUCATION EDITION
INSCRIÇÕES ABERTAS 2022
sesimg.com.br
SESI

# VN MULHER

Elzinha Viana

## Culinária

### Coxas e sobrecoxas de frango assadas

**Ingredientes:**
1 xicara de iogurte
2 colheres de sopa de azeite
4 dentes de alho
½ colher de sopa de orégano
1 limão siciliano médio
½ colher de chá de sal
Pimenta do reino
Salsinha
8 coxas e sobrecoxas de frango

**Modo de preparo:**
Misture todos os temperos numa vasilha, coloque o frango em um saco plástico para misturar bem o tempero. Colocar no forno para assar até dourar.

Obs. Cobrir com papel alumínio nos primeiros 30 minutos. Tirar o papel alumínio para dourar.

### Bolo de nozes com iogurte

**Ingredientes:**
4 ovos
1 xicara de açúcar
2 xicaras de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de margarina derretida
1 colher (sopa) de fermento
1 xicara de nozes picadas
1 copo de iogurte natural

**Cobertura:**
Nozes picadas
Leite condensado

**Modo de preparo:**
Bata os ovos, o açúcar, a margarina e o iogurte.

Coloque essa mistura em um recipiente, acrescente a farinha de trigo e as nozes.

Misture até a massa ficar homogênea

Acrescente o fermento e mexa devagar

Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até dourar

Deixe esfriar e desenforme

Faça alguns furinhos na massa e cubra generosamente com leite condensado e nozes picadas.

## Saúde - *Qual a diferença entre diet, light e zero?*

**Diet**

Esse é o termo mais antigo utilizado em alimentos. Ele pode abranger todos os outros termos, pois tem especificações que se adequam a diferentes tipos de dieta. Porém é preciso prestar atenção pois ele podem ter altos valores calóricos, como por exemplo o chocolate diet que tem praticamente as mesmas calorias que a versão normal. Então se você quer perder peso, o diet pode não ser a melhor escolha. Os produtos diet podem ter isenção de açúcar, proteína e/ou gorduras e geralmente são mais indicados para diabéticos e hipertensos.

**Light**

Os alimentos que contém a nomenclatura light na embalagem são aqueles que possuem 25% menos de um ou mais componentes que estejam na composição do alimento original. Esses componentes podem ser: açúcar, sódio, gordura, colesterol etc. É sempre bom frisar a importância de ler os rótulos antes da compra, pois há alguns alimentos ditos light que não contém a redução de 25%. Eles são indicados para aqueles que precisam reduzir esses componentes_específico. E se você que está querendo perder os quilinhos extras está pensando em comprar tudo light, fique atento pois nem sempre a redução dos componentes é significativa!

**Zero**

Você certamente tem visto mais alimentos zeros nas prateleiras do supermercado. Essa nomenclatura foi a última a surgir e promete a exclusão total de algum componente (açúcar, gorduras, sódio, calorias etc). É por isso que o nome "zero" está sempre acompanhado por algum desses componentes como zero açúcar ou zero gordura. Muito semelhante aos alimentos light, os produtos zero também podem ser consumidos por quem está de dieta, mas sempre prestando atenção aos rótulos. Uma curiosidade legal é que a Anvisa/Ministério da saúde estabelece um limite máximo para cada nutriente que se diz zero.

## Mensagem - *10 ladrões de energia segundo Dalai Lama*

1- Evite pessoas que só vêm para compartilhar reclamações, problemas, histórias desastrosas, medo e julgamentos dos outros. Se alguém está procurando um barco para levar seu lixo, tente não ser em sua mente.

2- Pague suas contas em dia. Ao mesmo tempo cobre a quem te deve ou escolha deixa-lo ir, se é impossível cobrar.

3- Mantenha suas promessas. Se você não cumpriu uma promessa pergunte-se por que você tem resistência. Você tem o direito a mudar sua mente, se desculpar, se compensar, negociar e a oferecer mais uma alternativa para uma promessa quebrada. Embora não deva ser um costume. A maneira mais fácil de evitar a quebra de uma promessa com algo que você não quer fazer é dizer NÃO desde o princípio".

4- Elimine o que for possível ou delegue tarefas que não quer fazer e dedique o seu tempo às coisas que você gosta".

5- Permita-se descansar se você está em um momento em que você precisa disso e permita-se agir, se você está em um momento de oportunidade.

6- Limpe, desentulhe e organize. Nada tirará mais energia de você do que um lugar confuso e cheio de coisas do passado que você já não precisa de espaço.

7- Dê atenção a sua saúde. Se a máquina do seu corpo trabalha no máximo, não pode fazer muito. Tire algumas pausas.

8- Enfrente as situações difíceis que está passando. Do resgate de um amigo ou membro da família, da tolerância de ações negativas de um casal ou um grupo; tome as medidas necessárias.

9-Aceite. Não é resignação, mas nada faz você perder mais energia do que resistir e lutar contra uma situação que não pode mudar.

10- Perdoe, deixe ir uma situação que está causando-lhe dor.

# *Arca de Noé, 60 anos*

Em 1961 Vespasiano era uma cidade muito pequena. Treze ruas, cinco bairros e dois distritos.

Comércio incipiente, zero indústria e uma dificuldade atroz para se conseguir trabalho. Escolas, só primária.

Nesta época, o Sr. Nestor Oliveira, preocupado com os dois filhos adolescentes Isaías e José Geraldo, comprou o fundo comercial de uma pequena mercearia na Av. JK, n° 7, em frente onde está hoje a Câmara Municipal de Vespasiano.

Assim começou a quase epopeia comercial destes dois irmãos que primaram suas vidas pela simplicidade, ética e o mais absoluto respeito por clientes e fornecedores.

Proporcionaram quase 200 primeiros emprego para jovens sem qualificação profissional dentre eles alguns com deficiência diversas.

Orgulham-se de não ter qualquer pendência fiscal, seja municipal, estadual ou federal e nestes 60 anos de comércio jamais tiveram qualquer reclamação trabalhista e já estão na quarta geração de colaboradores.

Ao Isaias Adão de Oliveira e José Geraldo de Oliveira os nossos cumprimentos pelo exemplo de brilhante trabalho, honradez, dignidade, caráter e integridade.

Foram e são exemplos de honrados pais de família. São exemplos para todas suas famílias e para a sociedade.

Isaias e José Geraldo, a sociedade vespasianense os abraça e cumprimenta pelos 60 anos de trabalho à frente do Supermercado Arca de Noé. Sejam felizes com saúde e paz.

❑ CULTURA

# "Gente que sonha e corre atrás"

A cidade de Vespasiano, sempre se destacou no cenário mineiro por suas indústrias, suas empresas geradoras de receitas, bem como pelo seu povo, tipicamente mineiro, hospitaleiro além de empreendedor.

Aqui, em nossa cidade, nasceu e cresce uma "joia rara", Ana Clara Mel.

Ana Clara nasceu aqui mesmo na Maternidade de Vespasiano, portanto uma vespasianense legítima, filha da Andréia, sua produtora e empresária e do Dario, advogado criminalista, muito atuante em todo o estado. Nossa querida vespasianense, hoje, com 17 anos, tem uma importante bagagem, a jovem tem se dedicado à carreira artística, sendo modelo de passarela e fotográfico, de olhar marcante, forte e decidida, nossa "criança" já desfilou em passarelas da França e da Itália, dessa última trouxe para nossa cidade título de "Miss Internacional".

Com objetivo de crescimento profissional, acadêmico e intelectual, se inscreveu em um projeto internacional, o "Progetto Culturale Artístico".

Esse projeto tem a finalidade de divulgar, ensinando sobre a cultura, moda, costumes, idioma, culinária e etc. de outros países. É realizado em módulos e, ao concluir cada um desses, é exigido do inscrito que coloque em prática tudo que aprendeu. Ana Clara Mel é modelo de passarela e fotográfico desde criança e agora na adolescência vem trabalhando em vários projetos, mas devido a pandemia, as coisas ficaram um pouco difíceis, sendo que o trabalho on-line, se tornou, praticamente uma regra, diante disso alguns parceiros de Ana Clara, apoiadores de sua jornada o "International Italian Talent Contest" e o ator, radialista organizador de eventos, apresentador e diretor Tommy Di Ceglie, a coreógrafa ballerina casting e produtora de eventos, diretora artística e assessora de imprensa, Alessandra Santos Formisano, com a colaboração da rádio Ginosa web, por sua produtora de moda e elenco, fotógrafo e comentarista Michele Cassano, do diretor Michelle Pezzolla e por último a atriz, modelo, dançarina e produtora de elenco, a cantora Victoria Paiva, lançaram o "Progetto Culturale" facilitando a participação de todos os artistas e/ou futuros artistas a se especializarem, tudo de forma on-line, através de plataformas digitais, as aulas acontecem de segunda a sábado, no horário das 17:30 às 20:30, exigindo inteira dedicação dos participantes, tendo uma

grade de estudos incrível, com língua Italiana, dança, atuação teatral, culinária, passarela, cultura da Europa em geral. Enfim, no dia 25 de setembro Ana Clara Mel foi submetida a avaliação a apresentação da "Festa Marocchina Internazional Talent Contest Fashion & Music Italy", que poderá elegê-la para representar o Brasil no concurso na Itália, cujo o resultado, aguardamos ansiosos. Além do aprendizado que poderá abrir várias portas na vida dela ela pode ser inspiração para várias outra crianças, jovens e adolescentes que tenham interesse em participar futuramente, pois essa é a primeira edição gratuita e em breve haverá novas turmas.

Ressalte-se que todas as realizações que até aqui, viveu nossa "pupila", só se tornaram possíveis porque, parceiros acreditaram e sempre investiram, dedicando incondicional apoio, tanto financeiro quanto de logística, como todos nós sabemos, nada disso é barato, tudo sempre demanda investimentos, nossos mais sinceros agradecimentos aos apoiadores Valentina Maison, Paparico Kids e Teens, Dany Rommanel, Vellut Estética Avançada, Fotógrafa Izabela Gonçalves, fotografo Roberto Damasceno e Adrielle Zafira Personal.

Portanto, sigam no instagram @anaclara.mel. Lá vocês terão maiores informações de como também participar e enriquecer seu conhecimento e quem sabe, abrir novas portas para o mundo!

# Excesso de açúcar e carboidrato compromete funcionamento dos órgãos, alertam especialistas

## *Endocrinologista e nutricionista do Hermes Pardini ressaltam necessidade de monitoramento periódico para controlar desenvolvimento do diabetes*

Perda de peso, sensação de fraqueza, cansaço, sede frequente e uma vontade constante de urinar. Esses são alguns sintomas que podem estar associados ao diabetes, uma doença que afeta a produção e o controle da insulina no corpo. O hormônio é responsável por regular a quantidade de glicose no sangue e seu distúrbio interfere no funcionamento de vários órgãos. Que atenção você tem dado ao índice de açúcar no seu corpo?

Apesar de alguns sintomas serem conhecidos e característicos, o diabetes também pode se desenvolver sem apresentar sinais aparentes. "Quando falamos de uma doença silenciosa, o diagnóstico precoce é muito importante. Isso porque, mesmo que a pessoa demore a apresentar os sintomas, a doença afeta vários órgãos do paciente e compromete o sistema vascular", sinaliza Silvia Bicalho, endocrinologista do Hermes Pardini.

De acordo com dados do Ministério da Saúde divulgados em 2020, 15,5 milhões de brasileiros têm diabetes, o que representa 7,4% da população do país. O número pode ser ainda maior, se forem consideradas as pessoas que não sabem que têm a doença. Silvia explica que o diagnóstico, geralmente, é feito por exames de rotina. A partir de um exame de glicose em jejum, o médico já consegue identificar uma suspeita e estender a investigação. Outros exames associados são o da hemoglobina glicada e o de urina.

Quanto mais precoce o diagnóstico, maiores as chances de controle e prevenção das complicações que a doença pode trazer. Os principais problemas relacionados ao diabetes são riscos de infarto, AVC, problemas renais. Segundo a endocrinologista, há, ainda, pacientes diabéticos que ficam cegos em função da retinopatia diabética, diante da alteração dos vasos nos olhos, e aqueles que têm alteração na microvascularização dos membros inferiores, em função da circulação.

A partir do diagnóstico, a médica ressalta que o acompanhamento regular e a mudança de hábitos do paciente podem transformar o curso da doença. "Precisamos lembrar que a mudança do estilo de vida é essencial: controlar o peso, praticar atividade física e mudar os hábitos alimentares. Não adianta fazer uso de medicamentos, se não controlamos esses outros pontos. Por mais que a gente saiba que o diabetes tenha fundo genético, esses hábitos são fundamentais para o controle da doença", reforça a endocrinologista. O controle do peso se justifica pela inflamação do tecido adiposo, que desenvolve resistência à ação da insulina.

### Planejamento alimentar

Na inclusão de novos hábitos, o controle da alimentação, regulando a quantidade de carboidratos consumidos no dia, também é decisivo. Segundo Pollyana Guimarães, nutricionista do Hermes Pardini, o planejamento alimentar com acompanhamento de um nutricionista está entre os grandes aliados para o controle do diabetes. "Todo o histórico do paciente, exames bioquímicos e medicamentos são analisados antes de preparar um plano alimentar para quem tem diabetes", explica a nutricionista. O objetivo é auxiliar o controle da glicose no sangue com alimentos de baixo índice glicêmico.

"Os nutrientes que devemos ter mais atenção são os carboidratos, assim como a forma de preparo e quantidades dos alimentos. Devem ser evitados alimentos ricos em farinha branca, como bolo, macarrão, pães; em açúcar, como chocolates, geleias, doces em geral; bebidas açucaradas, como sucos industrializados, refrigerantes, energéticos, cafés e chás adoçados; e em gorduras, como embutidos, alimentos ultra-processados, pizzas, fast food, molhos industrializados", alerta.

De acordo com Pollyana, os alimentos mais indicados no geral são carnes; verduras e legumes; frutas, de preferência com casca e bagaço; oleaginosas, como castanhas, nozes, amêndoas; gorduras boas, a exemplo de azeite, óleo de coco, manteiga; produtos lácteos e derivados. Tubérculos e cereais – como mandioca, batata, arroz, aveia – devem ser consumidos com moderação.

A nutricionista pondera que o consumo de fruta também deve ser moderado, observando fatores como o índice glicêmico, ou seja, a velocidade em que o açúcar é absorvido, e a carga glicêmica, que corresponde à quantidade de carboidratos da fruta. "O ideal são as frutas frescas, de preferência aquelas que podem ser consumidas com casca e bagaço, pois são ricas em fibras. A fibra das frutas reduz a velocidade que o açúcar da fruta é absorvido no organismo e ajuda a manter os níveis de glicose no sangue equilibrados." A especialista indica também que as frutas sejam consumidas junto às refeições e nunca de forma isolada, já que os nutrientes das refeições, como proteínas e gorduras, ajudam no controle da absorção de açúcar no sangue.

Moradores de Vespasiano e região podem fazer seus exames de controle da glicose e outros exames laboratoriais em casa ou na unidade do Hermes Pardini. Para consultar o serviço da coleta domiciliar e dos exames por imagem, como eletrocardiograma, ressonâncias e outros, basta entrar em contato pelo número, que também é WhatsApp: (33) 3228-6200.

Sugestão de legenda: Diagnóstico do diabetes e controle da glicose devem ser conjugados com hábitos saudáveis.

FAÇA SEU EVENTO AQUI

Casamentos, Aniversários, Bodas, Bailes, Jantares, Confraternizações, Palestras, Reuniões e Outros Eventos

Salão para 320 pessoas assentadas

Associação Esportiva e Cultural Funil Clube

Av. J.K, nº 133 - Centro (Calçadão) Vespasiano-MG

Fone: 98408-6668 - João Mussa

# Vespasiano E.C. comemora 105 anos

O tradicional Vespasiano Esporte Clube comemorou no dia 26 de setembro o seu 105º aniversário de fundação oportunidade em que recebeu grande número de conselheiros e colaboradores.

A festa teve início com o jogo entre o Master do Atlético Mineiro e o Master do Vespasiano E.C. que contou com a participação de grandes jogadores.

Após a partida, a diretoria ofereceu aos jogadores e convidados um ótimo churrasco regado a muita cerveja, refrigerante e água.

Uma grande festa que marca os 105 anos do grande Vespasiano Esporte Clube.

Veja algumas fotos do evento.

# Torneio Marcus Molinari nas semi finais

O Torneio Marcus Molinari que teve início com a participação de 16 equipes chegou à fase semi final. É uma promoção da Liga de Desportos de São José da Lapa que tem o irrestrito apoio da Prefeitura Municipal. Para as semi finais se classificaram: Sabadaço, Ipê, São José, Corneteiros.

No domingo, dia 03 de outubro, teve início as semi finais com os seguintes jogos: Ipê 1 x Sabadaço 1 no Estádio do Ipê e São José 1 x Corneteiros 0, no Estádio Dom Pedro. Serão jogos de ida e volta.

No domingo, dia 17, às 10 horas, acontecem os jogos de volta daí saindo os finalistas do Torneio Marcus Molinari.

A partida final será no dia 24 de outubro, com muito futebol e música ao vivo, promovendo-se uma grande festa.

# Coluna do Pescador

*Paulo Diniz*

*Colaborou Kioshi Ishihara e Berenice, da Loja O Pescador, de Lagoa Santa*

## Piracema

O tempo correu. Novembro está aí. Será época de piracema. Este é aquele período que vai de 1º de novembro a 28 de fevereiro. Neste período a pesca fica bastante reduzida e a fiscalização aumenta.

## Rancho do Nilão

Os sócios do Rancho do Nilão se preparando para fazerem alguns melhoramentos lá no Paracatu. Na área do porto, vão tirar a escadaria e a rampa existente e construir uma nova rampa com ângulo menor facilitando a vida dos pescadores, inclusive, oferecendo maior segurança quando vão subir ou descer ali.

Também estão fazendo o orçamento para colocarem lá um elevador para a descida e subida de barcos. Vão acabar com aquela história de subir e descer barco "no braço". Vamos aguardar!!!

## Kioshi

O Kioshi da loja de pesca O Pescador de Lagoa Santa, está de malas prontas para levar mais um grupo de pesca nesse mês de outubro. Vale lembrar que, no ano passado, foram agraciados com um exemplar de tucunaré com 83 cm nessa pescaria no Amazonas. Vamos aguardar o resultado!

***Nem só de peixe grande vive um pescador, essa piranha animou a pescaria do pescador Gardel Soares***

***Danilo Milan fisgou esse belo exemplar de tucunaré na represa de Três Marias MG***