O NORTE DE MINAS

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER www.onorte.net

20 ANOS DE HISTÓRIAS E NOTÍCIAS

ANO XX - Nº 4.845

MONTES CLAROS, sábado e domingo, 9 e 10 de março de 2024

HC duplicará cirurgias com novos aparelhos

O Hospital das Clínicas Dr. Mário Ribeiro da Silveira (HC) em Montes Claros recebeu equipamentos modernos para sete salas de cirurgia e reforço nas Unidades de Terapia Intensiva neonatal, pediátrica e adulta. A diretora Luciana Santana destaca a ampliação da capacidade cirúrgica e de leitos, visando atender um maior número de pacientes. Ruy Muniz, fundador do hospital, ressalta as melhorias substanciais e a importância das parcerias para trazer medicina avançada aos moradores do Norte de Minas. PÁGINA 3

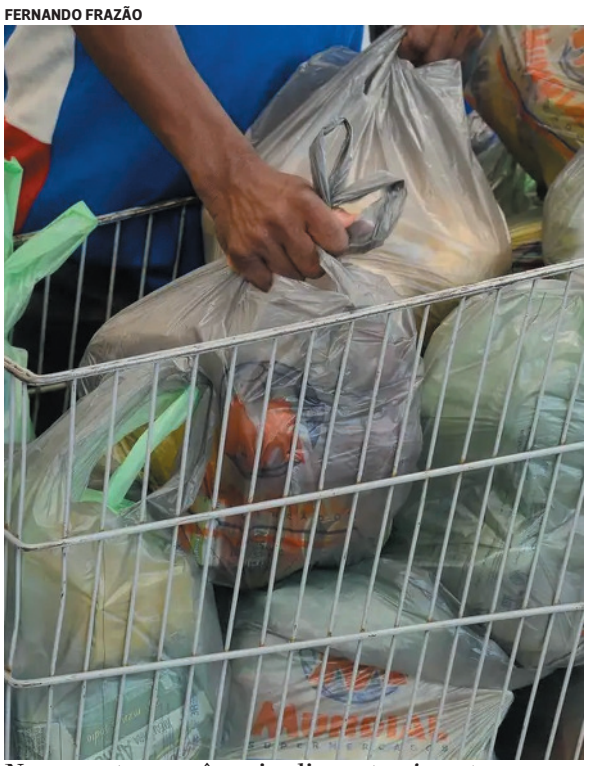
DIVULGAÇÃO

Gestores destacam a importância da tecnologia hospitalar para fortalecer os atendimentos do hospital

Mais saúde e combate à fome

O governo federal divulgou a nova cesta básica, visando evitar alimentos ultraprocessados que aumentam o risco de diversas doenças, conforme indicado pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social. A lista inclui dez grupos alimentares, como feijões, cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, castanhas e nozes, carnes e ovos, leites e queijos, açúcares, sal, óleos e gorduras, além de café, chá, mate e especiarias. PÁGINA 7

FERNANDO FRAZÃO



Nova cesta prevê mais alimentos *in natura*

LEONARDO QUEIROZ

Viaturas foram lançadas com policiais treinados para atender mulheres vulneráveis

Prevenção à violência

Na celebração do Dia Internacional da Mulher, a 11ª RPM conduziu uma Patrulha de Prevenção à Violência Doméstica na região central de MOC. A ação, que incluiu panfletagem em blitz educativa, teve como objetivo conscientizar e prevenir a violência contra mulheres. A ação enfatizou a importância de buscar apoio na PM, delegacias especializadas e no telefone 181, integrando uma rede de suporte. PÁGINA 4

Opinião

A justiça restaurativa em defesa das mulheres

Jéssica Gonçalves*

O Brasil ainda está muito longe de ser um exemplo de sociedade que respeita e protege suas mulheres. Não apenas isso. É um país que ainda assiste, passivamente, a cada caso de feminicídio que ocorre diariamente. A soma dos dados oficiais dos 26 estados mais o Distrito Federal mostra que, em 2022, 1.410 mulheres foram vítimas fatais da violência – um aumento de 5% em comparação com os 1.337 casos registrados em 2021.

Somente no 1º semestre do ano passado, 722 mulheres também haviam sido mortas pelo mesmo motivo, segundo levantamento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP). Estas são apenas algumas das estatísticas que mostram o descalabro que é a violência contra a mulher, e que não se resume apenas à mortandade. De janeiro a outubro de 2023, a Central de Atendimento à Mulher (Ligue 180) recebeu uma média de 1.525 ligações por dia. Ao todo foram mais de 74.584 denúncias de violência.

A Lei Maria da Penha, que em agosto completará 18 anos de criação, é uma ferramenta importante em defesa da mulher. Entretanto, demonstra que não é capaz, sozinha, de conter a truculência da misoginia que leva às agressões gratuitas. E aí é necessário novamente recorrer aos números para entender que o remédio contra a violência às mulheres precisa de doses mais cavalares.

Por ser uma relação necessariamente íntima entre ofensor e vítima, fica mais difícil de ser compreendida e enfrentada. E este é um dos motivos que levam muitas vítimas a optarem por não registrar denúncias de violência, empurrando para debaixo do tapete muitos dos casos que passam simplesmente incólumes ao conhecimento das autoridades policiais e da própria sociedade. Ou seja, apesar de tantos números da violência, o Brasil ainda não possui uma noção real das agressões contra a mulher.

No país onde remediar é melhor do que prevenir, ao menos um instrumento vem trazendo resultados satisfatórios. Algumas daquelas que conseguem sobreviver à violência e, mais do que isso, ver seus agressores processados, têm diante de si um meio de dialogar com o agressor na tentativa de compreender os motivos pelos quais foi vítima, de fazer-se compreendida, com o objetivo principal de ter seu dano reparado. A Justiça Restaurativa vem trazendo experiências magníficas que passam pela compreensão da violência e consequências do ato pelo autor.

Esse recurso se apresenta não só como uma forma adequada de se lidar com o conflito e com a violência, mas também como um movimento social global, ao propor transformações profundas na maneira em que a sociedade lida com o crime. Podemos entendê-la, portanto, como um processo que engloba todos os envolvidos no conflito (direta ou indiretamente atingidos), que juntos buscam compreender as necessidades de todos, traçando diretrizes para a reparação do dano e restauração das relações.

Por meio desse recurso, busca-se não apenas entender do que a mulher precisa para ter seus danos reparados e suas relações interpessoais restauradas, mas também tenta-se extrair do agressor suas necessidades para que ele interrompa o círculo de violência e os motivos que o levam a tomar tais atitudes.

Para além da punição trazida pelo sistema tradicional, o processo restaurativo é capaz de restabelecer o equilíbrio entre as relações rompidas e fragilizadas pela violência, promover uma responsabilização ativa do ofensor e envolver todos os afetados no processo. Isso é uma forma de empoderamento da comunidade como um agente transformador de relações e comportamentos.

*Advogada e especialista em gestão de conflitos da Unniversa Soluções de Conflitos

Empregabilidade feminina

Gregório José*

Apesar dos progressos conquistados na luta pela igualdade de gênero, a dura realidade enfrentada pelas mulheres no mercado de trabalho ainda está longe de ser superada. Uma recente pesquisa conduzida pela TIM traz à tona dados alarmantes: quase 80% dos entrevistados relataram ter perdido uma oportunidade de emprego devido à maternidade, ou conhecem alguém que passou por isso. Esses números evidenciam uma desigualdade profundamente enraizada em nossa sociedade.

Mais do que isso, a pesquisa também destaca que simplesmente ser mulher já é motivo suficiente para afastar potenciais empregadores em mais de três quartos dos casos. Essa discriminação de gênero é uma ferida aberta que precisa ser tratada com urgência.

Diante desse cenário, iniciativas como o Mulheres Positivas emergem como peças-chave na busca por uma mudança efetiva. Sob a liderança da TIM, esse projeto oferece cursos gratuitos de capacitação e oportunidades de trabalho para mulheres, visando não apenas ampliar suas chances de emprego, mas também promover a inclusão no mercado de trabalho.

Os dados da pesquisa também revelam a persistência do machismo em nossa sociedade, com a maioria dos entrevistados admitindo ter experienciado ou testemunhado casos de discriminação. No entanto, é encorajador notar que quase metade dos entrevistados percebe uma mudança positiva na percepção social em relação ao respeito às mulheres.

A pesquisa realizada pela TIM Ads assume um papel fundamental como ferramenta para compreender e abordar questões sociais urgentes. Os insights coletados fornecem uma base valiosa para a formulação de políticas e iniciativas voltadas para a promoção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Mais do que isso, a pesquisa também destaca que simplesmente ser mulher já é motivo suficiente para afastar potenciais empregadores em mais de três quartos dos casos. Essa discriminação de gênero é uma ferida aberta que precisa ser tratada com urgência.

É imperativo que continuemos a lutar pela igualdade de gênero e pela eliminação de todas as formas de discriminação no ambiente de trabalho. As mulheres representam 51,5% da população brasileira, chegando a mais de 104 milhões de pessoas. Somente por meio de esforços coletivos e um compromisso firme com a mudança poderemos construir um futuro onde todas as mulheres tenham as mesmas oportunidades e direitos.

Outro desafio de momento e que deveria valer há tempos está na diferença salarial que deverá ser combatida conforme a Lei de Igualdade Salarial. Agora, as empresas devem garantir a transparência salarial por meio da divulgação dos dados salariais e dos Planos de Mitigação que alterem essa realidade, por meio da negociação com trabalhadores e sindicatos, seus representantes.

*Jornalista/Radialista/Filósofo

O NORTE DE MINAS

EXPEDIENTE

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER
www.onorte.net

Uma publicação da Indyugraf
CNPJ 41.833.591/0001-65

Gerente Administrativa:
Daniela Mello
daniela.mello@funorte.edu.br

Editor responsável:
Alexandre Fonseca

Coordenação de redação:
Adriana Queiroz
(38) 98428-9079

Departamento Comercial:
Júnior Lopes
(31) 98466-5199
(38) 3221-7215

comercial@onorte.net

Relacionamento com o assinante:
(31) 3236-8033

Fale com a redação:
jornalismo@onorte.net

Telefone: (38) 3221-7215

Endereço:
Rua Justino Câmara, 03 - Centro
Montes Claros/MG - **f/jornalonorte**

As criações intelectuais publicadas neste exemplar não podem ser utilizadas, reproduzidas, estocadas em banco de dados ou processo similar em qualquer forma ou meio mecânico, eletrônico, microfilmagem, fotocópia, gravação etc, sem autorização escrita dos titulares dos direitos autorais. Os textos das colunas assinadas não refletem, necessariamente, a opinião do jornal e são de inteira responsabilidade de seus autores.

HC adquire novos equipamentos para fortalecer atendimentos

▶ Tecnologia hospitalar equipará sete novas salas de cirurgia e UTIs neonatal, pediátrica e adulta

DIVULGAÇÃO

Com os novos equipamentos, entidade hospitalar poderá dobrar a capacidade de cirurgias eletivas

Leonardo Queiroz
leonardocamaraqueiroz@gmail.com

O Hospital das Clínicas Dr. Mário Ribeiro da Silveira (HC), em Montes Claros, recebeu, nesta semana, modernos aparelhos que irão equipar sete novas salas de cirurgia, além de outros dispositivos que fortalecerão a estrutura das Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) neonatal, pediátrica e adulta.

"Esse foi mais um dia fantástico para a história do hospital, onde estamos realizando mais um sonho da nossa equipe: garantir uma estrutura ainda eficiente para atender mais pacientes e realizar mais cirurgias. Vamos dobrar a nossa capacidade de realizar cirurgias eletivas e ampliar os leitos de UTI pediátrica e neonatal", explica a médica e diretora do HC, Luciana Santana.

Ruy Muniz, fundador do Hospital das Clínicas, enfatiza que as melhorias são substanciais e destaca que, por meio de parcerias, será possível assegurar medicina avançada para os residentes do Norte de Minas Gerais. "Tudo isso só está sendo possível pela parceria com a Mhédica, a Mindray e especialmente a equipe médica que veio fazer todo o treinamento. Neste momento, estamos entrando acelerados com a cirurgia robótica no mundo das cirurgias minimamente invasivas. Sabemos que uma cirurgia aberta resulta em diversos efeitos colaterais e maiores riscos de infecção. A cirurgia de vídeo melhorou bastante e é um avanço substancial, mas a cirurgia robótica de fato nos coloca no terceiro milênio e na evolução máxima da medicina, sendo o que se pratica nos Estados Unidos, Europa, China e grandes países. Agora, através do Hospital Mário Ribeiro, aqui em Montes Claros, os pacientes terão acesso a esta tecnologia de ponta, diz o fundador, ao acrescentar que o objetivo e próximo passo é trazer a cirurgia robótica para o SUS" relata Muniz.

O engenheiro clínico do HC, Leonam Lima, destaca que as expectativas são extremamentepositivas após a chegada dos novos equipamentos. "São equipamentos de muita qualidade para a melhoria do diagnóstico da equipe médica e técnica com mais 100 equipamentos sendo um investimento muito grande do hospital. Foram dois dias de treinamento com a parte de ventilação mecânica e treinamentos de capacitação com equipe médica e técnica para receber e utilizar essa nova tecnologia do hospital", conta.

PRETO NO BRANCO

Aldeci Xavier
aldecixavier@gmail.com

Mais construtora

Pela idoneidade da empresa Mais Construtora de Montes Claros, que tem a sua frente Genesco Rocha, tudo leva crer que agora a pavimentação, no Norte de Minas, do trecho Pintópolis- Urucuia deixará de ser uma novela sem fim. Vale lembrar que desde o anúncio da obra duas empresas venceram a licitação e acabaram desistindo da empreitada. A obra é de responsabilidade do DER-MG e foi homologada nesta semana

Zé Reis

O ex-deputado Zé Reis, Secretário de Meio Ambiente de Belo Horizonte, deve mudar de rota devido aos recentes acontecimentos. Primeiro foi apadrinhado pelo ex-deputado federal Marcelo Aro do Progressista, o indicando para o cargo na capital. Como na política nem tudo são flores, Reis apesar de ocupar a vice-presidência dos Republicanos, foi preterido na disputa pela direção em Montes Claros com aquiescência de Aro que tem influência direta sobre o partido. Com isso, após solicitar a sua saída da cúpula do partido, está disposto a abrir mão do cargo de secretário e voltar ao Norte de Minas para tocar seu projeto político. Aliás, não está descartada a possibilidade de buscar acordo e disputar a prefeitura de Januária.

Estado do Norte

Vira e mexe lideranças políticas do Norte de Minas buscam holofotes levantando a pauta da divisão de Minas Gerais, com a separação do Norte Vale do Jequitinhonha e do Mucuri do restante do Estado. Os levantamentos que sempre foram realizados mostram que temos mais a ganhar do que perder. A este respeito existe na Câmara Federal, engavetado, projeto de autoria do então deputado federal, Humberto Souto, hoje prefeito de Montes Claros, que pede justamente a separação.

Indicar o vice-prefeito

Já comentamos que o deputado estadual, Tadeuzinho (MDB) tem o interesse de neutralidade na eleição em Montes Claros e que seu foco está na reeleição à presidência da Assembleia de Minas, o que hoje seria "fava contada". Pessoa ligada à estrutura do parlamentar informou que o PDT ofereceu a ele o direito de indicar o candidato a vice-prefeito na chapa encabeçada pelo jornalista Délio Pinheiro (PDT).Tadeuzinho irá preferir assistir a disputa de camarote.

Como assim?

Na quinta-feira o STF começou a julgar recurso que discute a aplicação do direito da licença-maternidade à "mulher não gestante". Penso que é o confronto entre as leis de Deus e dos homens.

PSB

Até prove ao contrário o sonho do PT de Montes Claros de contar em sua campanha deste ano com o PSB aos poucos vem se dissolvendo. É que por aqui a agremiação vem se continua sem comando. Além de não existir sequer comissão provisória, ninguém aparece para falar em nome do partido. Montagem de chapa na disputa proporcional está praticamente fora de cogitação por falta de tempo.

Jornalista, articulista, analista político e empresarial

Dia da Mulher

11ª RPM realiza Patrulha de Prevenção à Violência Doméstica

Leonardo Queiroz
leonardocamaraqueiroz@gmail.com

LEONARDO QUEIROZ

Jandira Maria da Silva, 80 anos, se emocionou com o abraço afetuoso que recebeu dos militares

No Dia Internacional da Mulher, comemorado na última sexta-feira (8), a 11ª Região da Polícia Militar (RPM) realizou, na praça Dr. Carlos, centro de Montes Claros, uma Patrulha de Prevenção à Violência Doméstica (PPVD), incluindo panfletagem em blitz educativa. O objetivo foi promover a conscientização e prevenção da violência contra as mulheres.

A sargento Dayane Gomes Araújo, da 210ª Cia de Bocaiúva, que esteve presente na Patrulha, comenta que, nesta data, ocorreu o lançamento da Operação Atrium em todo o estado de Minas Gerais. "Estão sendo feitas Blitz de conscientização, de mobilização social para chamar a atenção da população quanto a violência doméstica e sendo realizadas fiscalizações de medidas protetivas", diz.

"Hoje também foi feito o lançamento de viaturas PPVD que são as viaturas de prevenção à violência doméstica. Temos, hoje, mais de 30 policiais sendo treinados para atender as mulheres vulneráveis à violência doméstica onde esse trabalho já vem sendo desenvolvido no estado há algum tempo. É muito gratificante saber que a instituição ao qual trabalho vem se preocupando cada vez mais em trabalhar para essas mulheres e proporcionando a elas uma vida mais integra, coerente e justa", completa a sargento.

Em caso de crimes de violência doméstica, a Sargento explica que as mulheres podem e devem estar procurando os órgãos como a Polícia Militar, as delegacias especializadas em atendimento à mulher e ligando no telefone 181, além de diversos órgãos que formam uma rede de apoio.

EMOÇÃO

Jandira Maria da Silva, de 80 anos, que passou pela blitz, emocionou-se com o abraço que recebeu dos policiais. "Hoje, foi um dia especial onde me emocionei com o abraço que recebi aqui hoje. Tenho cinco filhos, mas são ausentes na minha vida e sinto falta desse carinho deles. Obrigado a todos os envolvidos e, hoje, foi um dia feliz que agradeço a Deus por esse momento que fez a diferença em minha vida", relata a idosa emocionada.

ENFRENTAMENTO

Tatiana Ferreira Leite, coordenadora do Centro de Referência de Atendimento às Mulheres em Situação de Violência (CRAM), explica que o órgão trabalha com as mulheres que passam ou já passaram por situação de violência. "O CRAM é hoje esse lugar que acolhe a mulheres e para ter acesso basta somente nos procurar onde além do acolhimento faremos o encaminhamento para os demais órgãos responsáveis como a delegacia da mulher, hospitais, ministério público e PSFs", conta.

"Essa é uma ação importantíssima da Polícia Militar para comemorarmos o dia Internacional da Mulher, onde estamos há muito tempo nessa batalha e ainda muitas portas se fecham para essas mulheres. Estamos aqui para firmar o nosso valor e nossa importância como mulher na sociedade", completa a coordenadora.

Gente & Ideias

Drika Queiroz
genteideiascomunicacao@gmail.com

Coletivo UMA traz exposição "Tons da Mulher" para MOC: Uma Nova Perspectiva no Mercado de Arte Local

É com grande comprometimento que Luana Z compartilha a emocionante notícia sobre a exposição "Tons da Mulher", uma iniciativa do Coletivo UMA - União de Mulheres Artistas, onde juntas são UMA poderosa paleta de cores e emoções.

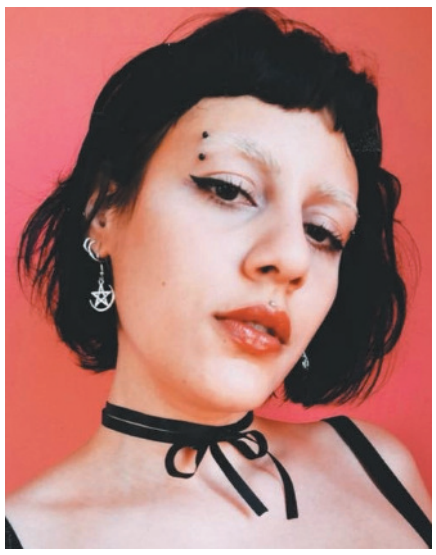
"Como idealizadora, curadora e artista visual, é uma honra para mim liderar este projeto que promete trazer uma nova perspectiva ao mercado de arte local", diz.

A proposta da exposição "Tons da Mulher" é proporcionar um espaço de expressão e reflexão sobre as diversas experiências femininas na contemporaneidade.

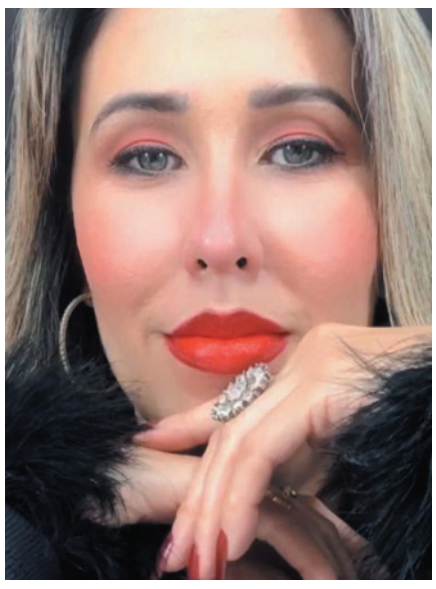
" Estamos reunindo uma variedade de obras que exploram diferentes estilos, técnicas e temas, todas as formas de expressão artística são bem-vindas, incluindo pintura, escultura, fotografia, arte digital, instalação, entre outras, com o objetivo de destacar as complexidades e nuances do universo feminino, desde questões de identidade e corpo até desafios sociais e políticos enfrentados pelas mulheres em suas vidas diárias", conta.

A exposição acontecerá no Museu Regional do Norte de Minas, no mês de abril de 2024. A data de abertura será marcada em breve.

Para mais informações e inscrições sobre o Coletivo UMA e a exposição "Tons da Mulher", entre em contato pelo telefone (38)991643366, ou pelo Instagram @luanaz.atelize



Quando me deparei com a divulgação do coletivo UMA, senti uma felicidade indescritível! Era exatamente o que estávamos precisando, um canal que interligasse todas as potências femininas aqui da região, que se expressam através da arte, diz Catarina Machado



Na história da luta para consolidar e legitimar o lugar de respeito e expressão feminina, é imensamente gratificante poder participar de um evento totalmente destinado à destacar a mulher artista em diversas linguagens, conta Patrícia Siqueira

Luana Z, idealizadora do evento

Missão hospitalar Ibev

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, o "Missão Hospitalar da igreja Batista Esperança e Vida", preparou uma programação especial com diversas atividades como a "Tarde da Beleza", no Hospital Universitário Neste sábado, 11, às 15h 30m, com participação de servidoras, pacientes e acompanhantes.

Para Luiz Henrique, líder do Ministério de Missão Hospitalar, o objetivo é proporcionar momentos de reflexão e agradecimento a Deus todas as mulheres neste dia

"Procuramos fazer sempre, nessas datas comemorativas algo diferenciado e especial, levando o amor de Jesus às pacientes e também agradecer as servidoras por serem excelentes profissionais. Mulheres guerreiras que não medem esforços para cuidar do bem-estar do próximo", disse Luiz.

As fisioterapeutas Dra. Mariana Magalhães e Dra. Fernanda Martins, da "Singular" estarão presentes para fazer alongamentos, massagens e orientações sobre saúde.

Foto 4- Dra. Mariana Magalhães e Dra. Fernanda Martins, fisioterapeutas da Singular (Fotógrafo Felipe Siba)

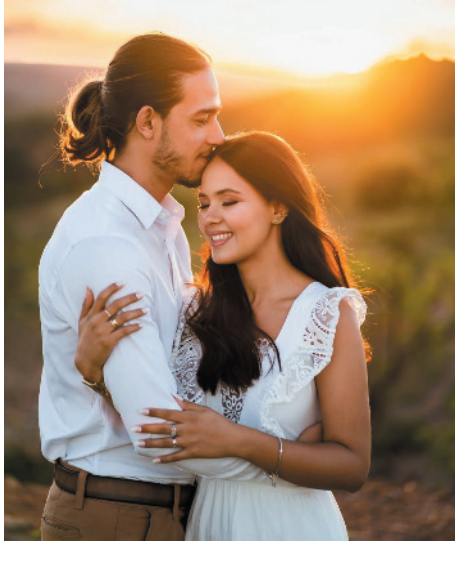
Dra. Mariana Magalhães e Dra. Fernanda Martins, fisioterapeutas da Singular (Fotógrafo Felipe Siba)

Casamento

Será logo mais às 19h30, no Dynamic a cerimônia de casamento dos queridos Alessandra e Jonathan, filhos de Ana Paula e Alexandre Alves - Jô e Léo Santos.

Aos noivos, que o amor de vocês sempre se renove, que o companheirismo se mantenha e que cresçam muito juntos.

Parabéns!



VESTIBULAR
2024/1
seu lugar, seu futuro!
Garanta já a sua inscrição!
funorte.edu.br
38 98407 1291
FUNORTE CENTRO UNIVERSITÁRIO
Google for Education
INSCREVA-SE
sem sair de sua casa!

Nova cesta básica

Lista tem produtos de dez grupos diferentes de alimentos

Da Agência Brasil

O governo federal divulgou nesta última quinta-feira (7) a lista dos alimentos que irão compor a nova cesta básica.

"O intuito é evitar a ingestão de alimentos ultraprocessados, que, conforme apontam evidências científicas, aumentam a prevalência de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, hipertensão e diversos tipos de câncer", diz nota do Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, que coordenou a elaboração da lista.

A nova cesta básica terá alimentos de dez grupos diferentes: feijões (leguminosas); cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes (oleaginosas); carnes e ovos; leites e queijos; açúcares, sal, óleo e gorduras; café, chá, mate e especiarias.

RAFA NEDDERMEYER/AGÊNCIA BRASIL

Na última terça-feira (5), o presidente Luiz Inácio Lula da Silva assinou decreto que prevê uma cesta básica com mais alimentos in natura e regionais e menos processados.

De acordo com a Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Penssan), em 2022, mais de 33 milhões de brasileiros passavam fome e acima de 125 milhões não tinham acesso regular à alimentação adequada.

O governo não esclareceu, entretanto, se essa nova composição da cesta básica será incluída na regulamentação da Reforma Tributária, modificando os alimentos que terão alíquota zero, além da cesta básica nacional aprovada pelo Congresso Nacional.

▶ VEJA ABAIXO A COMPOSIÇÃO:

FEIJÕES (LEGUMINOSAS)

Feijão de todas as cores (preto, branco, roxo, mulatinho, verde, carioca, fradinho, rajado, manteiga, jalo, de-corda, andú, dentre outros), ervilha, lentilha, grão-de-bico, fava, guandu, orelha-de-padre.

Cereais

Arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo, aveia; farinhas de milho, de trigo e de outros cereais; macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas/sêmola, água e/ou ovos e/ou outros alimentos in natura ou minimamente processado.

Pães feitos de farinha de trigo e/ou outras farinhas, leveduras, água, sal e de alimentos in natura e minimamente processados.

RAÍZES E TUBÉRCULOS

Ariá, batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa/mandioquinha, batata-crem, cará, cará-amazônico, cará-de-espinho, inhame, mandioca/macaxeira/aipim, e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; farinhas minimamente processadas de mandioca, dentre outras farinhas e preparações derivadas da mandioca (tais como farinha de carimã, farinha de uarini; maniçoba e tucupi, farinha/gomo de tapioca, dentre outros).

LEGUMES E VERDURAS

Legumes e verduras in natura ou embalado, fracionados, refrigerados, congelados ou preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, tais como abóbora/jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, alho, alho-poró, azedinha, berinjela, beterraba, beldroega, bertalha, brócolis, broto-de-bambu, capicoba, capuchinha, entre outros.

Cenoura, pepino, palmito, cebola, couve-flor, dentre outros legumes e verduras, preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate e/ou outros alimentos in natura e minimamente processado (com sal e ou açúcar).

FRUTAS

Frutas in natura ou frutas frescas ou secas embaladas, fracionadas, refrigeradas ou congeladas; e polpas de frutas.

CASTANHAS E NOZES (OLEAGINOSAS)

Amendoim, castanha-de-caju, castanha de baru, castanha-do-brasil (castanha-do-pará), castanha-de-cutia, castanha-de-galinha, chichá, licuri, macaúba, e outras oleaginosas sem sal ou açúcar.

CARNES E OVOS

Carnes de bovina, suína, ovina, caprina e de aves, pescados e outras carnes in natura ou minimamente processados de hábito local, frescos, resfriados ou congelados; ovos de aves e sardinha e atum enlatados.

LEITES E QUEIJOS

Leite fluido pasteurizado ou industrializado, na forma de ultrapasteurizado, leite em pó, integral, semidesnatado ou desnatado. Iogurte natural sem adição de açúcar, edulcorante e/ou aditivos que modificam as características sensoriais do produto.

Queijos feitos de leite e sal (microorganismos usados para fermentar o leite).

AÇÚCARES, SAL, ÓLEOS E GORDURAS

Óleos de soja, de girassol, de milho, de dendê, dentre óleos vegetais; azeite de oliva; manteiga; banha de porco; açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, mel; e sal de cozinha.

CAFÉ, CHÁ, MATE E ESPECIARIAS

Café, chá, erva mate, pimenta, pimenta-do-reino, canela, cominho, cravo-da-índia, coentro, noz-moscada, gengibre, açafrão, cúrcuma, dentre outros.

Giu Martins.com

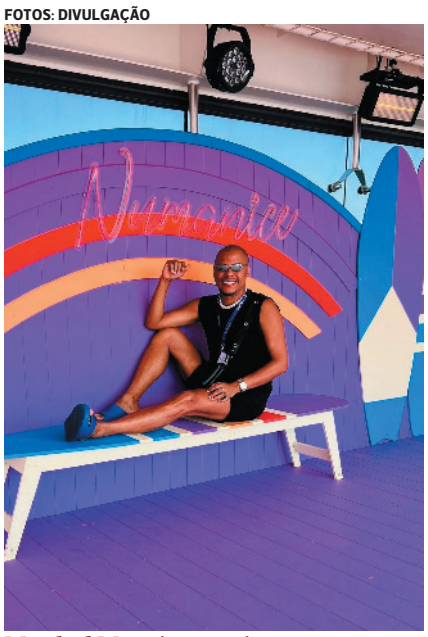
Giu Martins
giumartins.com

"Cultive a gratidão por cada passo dado, mesmo que seja pequeno, pois cada progresso é uma vitória. Aceite suas imperfeições como marcas preciosas que contam a história da sua jornada única. Não se compare aos outros, pois cada caminho é singular, e a beleza reside na diversidade de experiências."

Influenciador montesclarense Maykel Alexander Moreira curte navio "Numanice" com amigos

Sempre curtindo intensamente os grandes acontecimentos do país, o Influenciador mineiro Maykel Alexander Moreira foi presença marcante no Cruzeiro Numanice, realizado entre os dias 04 e 08 de março. A experiência em alto-mar ofereceu mais de 96 horas de pura festa, com a presença de convidados especiais, restaurantes temáticos, cassino, shopping, cinema 4D, teatro, instalações esportivas e muito mais. A bordo do luxuoso MSC Preziosa, que saiu do Porto de Santos, proporciando a oportunidade de vivenciar um verdadeiro paraíso sobre as águas.

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Maykel Moreira curtiu intensamente o Cruzeiro Numanice, sempre bem acompanhado, como sempre!

Cada detalhe dos looks do Influencer mineiro, sempre dão o que falar

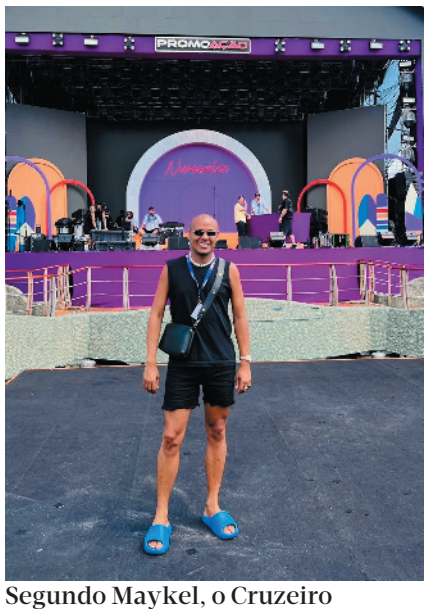
Maykel, Wesley Ferreira, João Caldas e Gustavo

O Stylist Joao Caldas com Maykel e Wesley Ferreira

Último dia de festa do pijama no navio Numanice com o Stylist João Caldas e o bailarino Wesley Ferreira

Pablo Soares, Dr Aldeir Alves, Túlio Ruas e o influenciador Maykel Moreira

Maykel com a maravilhosa Carla Prata



Segundo Maykel, o Cruzeiro Numanice foi pra lá de maravilhoso e a sua próxima parada será no final do mês para curtir o Lollapalooza