

# Chuva em MOC expõe problemas estruturais

Após uma prolongada seca, Montes Claros enfrentou chuvas fortes na última quarta-feira (9), que revelaram falhas em obras recentes. No bairro Grande Independência, onde problemas anteriores haviam sido solucionados, ocorreram alagamentos e danos ao asfalto. Um morador relatou que a drenagem realizada não evitou que a chuva levasse parte do pavimento. Outro morador teve o telhado de sua casa destruído por um vendaval e iniciou uma campanha de arrecadação online para reparos. **PÁGINA 3**

ASCOM CORPO DE BOMBEIROS



Embora tenha chovido pouco em Montes Claros, o Corpo de Bombeiros já registrou ocorrências

## Pequeno monitor inteligente

O Samsung Galaxy Ring é um anel inteligente de titânio, equipado com sensores que monitoram atividades físicas, batimentos cardíacos e qualidade do sono. Ele é resistente à água e confortável para uso contínuo, embora exija cuidado ao escolher o tamanho certo para leituras precisas. Além de captar gestos para interagir com o smartphone, o anel destaca-se por enviar dados detalhados. **PÁGINA 7**

## Cultivo do milho na região

O Simpósio e Dia de Campo de Grandes Culturas do Norte Mineiro (SIMDECAMP) acontece em Montes Claros, nesta sexta-feira (11) e sábado (12), promovido pela UFMG, focando em inovações no cultivo de milho. O evento visa impulsionar a agricultura sustentável com a participação de especialistas e agricultores, que discutirão novas tecnologias, como drones e híbridos de milho. **PÁGINA 4**

CNA BRASIL



Desafios agrícolas antigos serão abordados nas palestras e no campo durante o evento

### ► COLUNAS

<b>PRETO NO BRANCO - Aldeci Xavier</b>	.....	página 3
<b>SOCIAL - Ruth Jabbur</b>	.....	página 5
<b>PILAR LITERÁRIO - Terezinha Campos</b>	.....	página 6
<b>AVENTUREIROS DO SERTÃO - Eudócio Rabelo</b>	.....	página 8



# Opinião

## CEOS mulheres, sim

Jefferson Kiyohara\*

No momento atual, em que os holofotes e as discussões estão voltados para o papel da “CEO mulher”, é muito oportuno lembrarmos da campanha Heforshe, “eles por elas” em português, lançada em 2014 pela ONU Mulheres, na busca por direitos e oportunidades iguais para ambos os gêneros. A indignação não deve ser apenas feminina, pois a luta contra a desigualdade requer a participação ativa dos homens para que a justiça e a equidade de fato prevaleçam.

A pesquisa feita pelo Instituto Ethos com as 1,1 mil maiores empresas do Brasil, publicada em setembro de 2024, mostra que tivemos uma evolução em 20 anos na questão de gênero, mas que ainda é insuficiente. A partir do nível de supervisão e coordenação das empresas, as mulheres representam menos de 40% do corpo de profissionais. E quanto mais próximo ao topo, a participação reduz para 27,4% na diretoria, e 18,6% no Conselho de Administração.

O mero inconformismo não é suficiente para mudar a realidade. É fundamental partir para as ações. Para isso, abaixo seguem oito dicas para que qualquer pessoa, em especial o homem, possa apoiar na prática a equidade de gênero.

**Enxergue a potência nas candidatas** – contrate também profissionais mulheres. Tenha atenção com vieses e preconceitos que muitas vezes criam barreiras desnecessárias na busca por verdadeiros talentos. Separe o que são competências e habilidades que precisam vir com a candidata, e o que pode posteriormente ser ensinado e desenvolvido.

**Promova um ambiente de trabalho flexível e seguro** – incentive a adoção de um canal de acolhimento na empresa, e promova ações de promoção da saúde mental e de combate ao assédio moral e sexual. Se posicione contra agressões e discriminação, principalmente em espaços com predominância masculina, no qual o machismo pode se fazer presente. Invista em ações de comunicação interna e de treinamento. Apoie a parentalida-

de. Oriente-se tendo como apoio a Lei 14.457/22.

**Quebre estereótipos** - questione comentários machistas. Comportamentos sexistas não devem ser tolerados. Valorize e reconheça as conquistas obtidas por mulheres.

**Desenvolva as profissionais** – não adianta atrair e não reter talentos, ou pior, não otimizar o uso das capacidades existentes. Identifique os pontos fortes e diferenciais, e trabalhe neles para que a profissional evolua. Oriente e forneça oportunidades reais para que ela se desenvolva. Se possível, ofereça mentoria e programas de aceleração de carreira.

**Ofereça oportunidades** – abra portas para que as mulheres ocupem espaços que só tenham homens presentes. Pode ser um projeto desafiador, uma reunião de diretoria, um painel num evento corporativo, um curso, entre outros. Mas, ajude a preencher eventuais lacunas, ao invés de transformá-las na justificativa para não dar as oportunidades.

**Não se omita** – ao testemunhar o desrespeito a uma mulher, posicione-se, deixando claro que aquela ação foi inadequada. Isso inclui o gaslighting (manipulação para distorcer a realidade), mansplaining (explicar para a mulher o que é óbvio para ela, ou ela tem propriedade para falar), maninterrupting (interrupção intencional da fala da mulher), bropropriating (apropriação de estudo ou realização da mulher) e o manspreading (usar o corpo para ocupar um espaço que não é dele).

**Use a sua voz e influência** – seja na família, na comunidade, na empresa ou nas redes sociais, todo homem tem a sua rede de influência. Utilize-a para promover a equidade de gênero, abrindo espaços para as mulheres.

**Eduque** – converse com outros homens sobre a importância e benefícios da igualdade de direitos e oportunidades para ambos os gêneros. Eduque as crianças e adolescentes.

Fortaleça você também esta corrente do bem! Todo mundo ganha.

\*Diretor de Forensics & Integrity, Compliance e ESG da Protiviti

## Lazer saudável como alternativa às bets

Mariana Cerone\*

O lazer sempre ocupou um espaço central na vida humana, atuando como uma válvula de escape e como uma maneira de expressar nossas identidades culturais. Na visão de Pierre Bourdieu, o gosto por determinadas formas de entretenimento reflete não só preferências individuais, mas também posicionamentos sociais e culturais, influenciados pelas estruturas de poder e classe. Essa análise é relevante quando observamos o crescimento alarmante das apostas online no Brasil.

O interesse cada vez maior da população por jogos de azar, como as bets, não é apenas uma questão de entretenimento. Trata-se de um reflexo de um cenário social e econômico que empurra milhões de pessoas para uma busca desesperada por soluções rápidas para seus problemas financeiros. A promessa de ganhos fáceis pode parecer atraente, mas a realidade é que esse comportamento, ao longo do tempo, gera ciclos de endividamento, agravando ainda mais a situação de vulnerabilidade. E, vamos lembrar que há mais ou menos um ano atrás estávamos aqui discutindo sobre as “Lives NPC” e agora o que vemos nos jornais é o nível de endividamento por conta dos jogos de azar. Coincidência? Diria que não.

Mas, tem algum jeito de revertermos isso? Antropologicamente, o lazer saudável deveria contribuir para a coesão social, promovendo bem-estar e fortalecendo os laços comunitários. O filósofo e sociólogo Roger Caillois reforça a ideia de que o jogo, quando em sua forma mais pura, deve ser uma experiência lúdica, onde o prazer e o desenvolvimento cognitivo e social estão no centro. No entanto, o lazer transformado em uma busca incessante por lucro, como vemos no caso das bets, desvirtua esse propósito, levando ao isolamento e à angústia.

O impacto desse fenômeno de curto prazo já é evidente nos números crescentes de endividamento, mas, a mé-

**Mas, tem algum jeito de revertermos isso?**

**Antropologicamente, o lazer saudável deveria contribuir para a coesão social, promovendo bem-estar e fortalecendo os laços comunitários.**

dio e longo prazo, as consequências se espalham por diversos setores da sociedade: desde a redução do consumo em áreas essenciais até o aumento da pressão sobre os sistemas de saúde mental e de assistência social. De acordo com informações divulgadas pelo BC (Banco Central) sobre o mercado de jogos de azar e apostas online no Brasil, aproximadamente 24 milhões de pessoas físicas participam de jogos de azar e apostas no país, e 5 milhões de beneficiários do Bolsa Família destinaram R\$ 3 bilhões às casas de apostas virtuais somente no mês de agosto. Dados como esse mostram que a espiral de dívidas não afeta apenas o indivíduo, mas compromete também o futuro das famílias e do próprio tecido social.

Promover um lazer saudável, que privilegie a cultura, o esporte e atividades que gerem valor a longo prazo, é fundamental para mudar essa trajetória. Em vez de buscar saídas rápidas e arriscadas, precisamos refletir sobre como nossos padrões culturais de consumo de entretenimento podem ser repensados para fomentar uma sociedade mais equilibrada e menos suscetível a armadilhas financeiras. O entretenimento tem o poder de libertar ou destruir, dependendo de como escolhemos vivê-lo.

\*Head de Marketing e Produtos da Up Brasil, empresa que oferece soluções focadas no bem-estar dos trabalhadores

# O NORTE DE MINAS

## EXPEDIENTE

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

Uma publicação da Indygraf  
CNPJ 41.833.591/0001-65

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

Editor:  
Alexandre Fonseca

Editora-adjunta:  
Ana Kariénina

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.



## Cidade

# Chuva repentina causa estragos em Montes Claros

► Morador do Monte Carmelo relatou que o asfalto cedeu devido à ação das águas

ARQUIVO PESSOAL



No bairro Independência, o asfalto recém executado pela prefeitura soltou nas primeiras chuvas

### Márcia Vieira

marciavieirayellow@yahoo.com.br

Depois de vários meses de seca e muito calor, a chuva chegou a Montes Claros e região nesta última quarta-feira (9). Com o início das águas, os problemas revisitam e mostram a fragilidade de obras recentemente realizadas pela prefeitura. A re-

gião do Grande Independência é uma das mais afetadas no período, mas, para os moradores, o problema havia aparentemente sido resolvido.

Lucas Martins apontou que entre as ruas Lagoa Baixa e Lagoa Azul, localizadas no Carmelo, os alagamentos continuam. “Agora foi mais grave. A chuva levou todo o asfalto da Rua Lagoa Azul, mesmo com a drenagem que

fizeram na área”, afirmou o morador.

Já Maria Silvia Conceição, moradora do Independência, teve o telhado de sua casa completamente arrancado pelo vendaval. Sem condições para fazer o reparo, ela apela à vaquinha virtual para conseguir o dinheiro do conserto. Conforme a sobrinha, Liriel da Conceição, elas estão na casa de uma amiga enquanto angaria-

riam recursos para pagar o material e a mão de obra do serviço. “Estamos bem. Não procuramos a Defesa Civil porque resolvemos fazer logo. Se Deus quiser, vamos conseguir o recurso e voltar para nossa casa”, afirmou Liriel, expressando confiança de que a assistência virá através da divulgação da campanha nas redes sociais. Para aqueles que desejam contribuir, há duas opções de chaves Pix disponíveis: Maria Sílvia — Chave Pix: 38991769493 ou Liriel — Chave Pix: 38984019722.

Vídeos nas redes sociais mostram outros pontos de Montes Claros nos quais as chuvas ocorreram de maneira mais acentuada. Na saída para Pirapora, imagens mostram placas de um posto de combustível sendo arrancadas pelo vento durante a chuva. No bairro Vera Cruz, os relatos de moradores apontam que a chuva foi intensa. Na região do bairro Todos os Santos, o asfalto estava escorregadio e vários motociclistas derraparam.

Segundo o tenente Kollek Pereira, do Corpo de Bombeiros, a corporação atendeu ocorrência de queda de muro na avenida Lago Tucuruí (Bairro Independência) e árvore caída na MG-308, que liga Montes Claros a Juruamento. “O trânsito está interditado para providências e a MCTrans e Defesa Civil estão no local”, destacou Kollek.

A Prefeitura de Montes Claros foi questionada sobre o estado do asfalto, porém, até o encerramento desta edição, não houve resposta. Da mesma forma, a Defesa Civil do município não retornou o contato realizado.



**PRETO NO BRANCO**

Aldeci Xavier  
aldeci Xavier@gmail.com

## Fim da Federação PT

Até prove ao contrário, a busca de sobrevivência através da federação na prática não fez bem a saúde dos partidos envolvidos. O resultado obtido nas eleições deste ano mostrou na prática enfraquecimento e desidratação. Saíram menores do que entraram. Talvez se a opção tivesse sido a fusão o resultado teria sido outro. A conclusão é de que o único remédio para salvar estes partidos é a busca de fortalecimento através de carreira solo. Aliás, entre as agremiações mais prejudicadas podemos citar o PT.

### Zé Aparecido

Que a reeleição do prefeito de Janaúba já estava prevista ninguém tem dúvida. Entretanto, os números chamaram atenção. O resultado deu a ideia de que seria uma eleição com candidatura única. O adversário Dr. Efigênio Soares (Mobiliza) obteve 1.563 votos, o equivalente a 3,98% dos votos. Zé Aparecido, mesmo cuidando da saúde no período de eleição conseguiu 96,02% dos votos válidos. Se não bastasse conseguiu bater três recordes: Recorde Nacional em votação na reeleição; Record Nacional em vencer em todas as urnas em todas as seções e recorde estadual em votação geral.

### Guilherme sem compromisso

Nesta semana entrevistei o prefeito eleito de Montes Claros, Guilherme Guimarães (UB) para o programa Câmara em Foco da TV Câmara. Além de ter reafirmado as promessas de campanha. Fez questão de deixar claro que não tem compromisso de cargo com nenhum dos envolvidos em sua campanha e que da mesma forma não houve este tipo de cobrança. Ele fez questão de frisar que o prefeito Humberto Souto, grande responsável pela sua vitória, não fez qualquer pedido, ou exigência. Vai priorizar a capacidade técnica.

### E as pesquisas?

A justiça eleitoral, incluindo o Ministério Público Eleitoral, não pode jogar por debaixo dos tapetes fatos ocorridos durante campanha política. Um dos absurdos que ficou claro, após o resultado, foi a manipulação de forma grosseira de pesquisas de intenção de voto. É preciso que tudo seja esclarecido. Não tem explicação uma pesquisa apresentar margem de erro de mais de 80%, como foi o caso de pesquisa mostrando segundo turno e colocando quem estava em baixo bem próximo ao primeiro colocado. Com a palavra a justiça!

### Elbe Brandão

Mesmo não tendo bola de cristal, havíamos previsto que a ex-deputada estadual, Elbe Brandão (Cidadania), era a franca favorita para vencer as eleições em Nova Porteirinha. A sua ligação com o município vai desde a década de 70, quando o seu pai já era produtor e incentivador de projeto de Irrigação do Gortuba. Aliás, Edilson Brandão teve oportunidade de ser prefeito da vizinha cidade de Janaúba. Elbe Brandão chega trazendo a experiência de deputada, secretária executiva da Amams, Secretária de Estado e professora universitária.



## Agronegócio

# Técnicas e perspectivas

► UFMG realiza evento sobre o cultivo do milho na região em Montes Claros

**Larissa Durães**

larissa.duraes@funorte.edu.br

Nesta sexta-feira (11) e sábado (12), o Núcleo de Estudos em Produção e Tecnologia de Cereais (NEProTeC) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) Montes Claros, realiza o primeiro Simpósio e Dia de Campo de Grandes Culturas do Norte Mineiro (SIMDECAMP) com o tema “Futuras aplicações e inovações da cultura do milho”. O evento planeja impulsionar o conhecimento, a inovação e o crescimento sustentável da agricultura na região. Especialistas, empresas e agricultores irão discutir e demonstrar as mais recentes tecnologias e práticas que estão moldando o futuro do cultivo do milho.

“No Norte de Minas, a cultura do milho é essencial para a alimentação animal, especialmente no setor da pecuária bovina, garantindo uma fonte de nutrição fundamental para o rebanho”, explica Alexandre de Aguiar Rocha, presidente do Sindicato Rural de Montes Claros.

Para ele, manter-se atualizado sobre novas tecnologias e técnicas de manejo é necessário para aumentar a produtividade, otimizar o uso de recursos e reduzir custos de produção. “O uso de inovações, como sementes melhoradas e práticas sustentáveis, ajuda a

CNA BRASIL



Nicolas Justo, líder do NEProTeC, destaca que o objetivo do evento é influenciar positivamente agricultores e empresas locais, promovendo inovação e práticas sustentáveis

fortalecer a competitividade dos produtores locais, assegurando uma produção eficiente e de qualidade para o mercado agropecuário”, destaca Rocha.

Nicolas Eduardo Diogo Justo, aluno do décimo período de agronomia e diretor do grupo de estudos NEProTeC, reforça que o evento visa impactar diretamente os agri-

cultores e as empresas da região em termos de inovação e sustentabilidade. “O que se pretende no evento, além de palestras que contemplem novas técnicas e tecnologias do agronegócio, é demonstrá-las diretamente no campo. Na visão do grupo, isso irá impactar diretamente o uso de produtos e o manejo das áreas agrícolas, viabili-

zando cada vez mais a prática agrícola”, explica.

Segundo o acadêmico, durante o “Dia de Campo” serão apresentadas novas tecnologias, como o uso de biológicos, novos híbridos de milho para a região, uso de drones, impacto de nutrientes e novos modelos de implementos e máquinas agrícolas, além de no-

vas metodologias de consultoria. “Haverá demonstrações de voo de drone e colheita”, informa Nicolas.

Quando questionado sobre a aplicação das inovações discutidas no evento para o cultivo de outros grãos, além do milho, Justo explica. “Esperamos que o evento tenha significância na região, e que as novas tec-

nologias e práticas agrícolas demonstradas impactem diretamente o uso de produtos e a redução de práticas agrícolas inadequadas. Além do milho, essas práticas poderão ser aplicadas a outras culturas, empregando o mesmo modelo de utilização.”

Sobre o impacto do evento nas políticas públicas voltadas para a agricultura no Norte de Minas, Justo acredita que o aumento do uso de práticas sustentáveis trará mais pressão sobre as políticas públicas da região. “Isso pode gerar maiores investimentos, especialmente para produtores que adotarem essas práticas e se tornarem mais sustentáveis”, afirma.

Ele também comentou sobre os principais desafios enfrentados pelo cultivo de milho na região e como o simpósio pretende abordá-los: “Os maiores desafios são o emprego de práticas agrícolas antigas e defasadas. O simpósio trará soluções para essas questões, com as palestras que apresentarão resultados de todo o país e um Dia de Campo que demonstrará como essas práticas podem ser aplicadas na prática”, garantiu.

#### SERVIÇO

1º Simpósio e Dia de Campo de Grandes Culturas do Norte Mineiro (SIMDECAMP)  
Local: Instituto de Ciências Agrárias – UFMG  
Endereço: Av. Universitária, n.º 1000 – Universitário – Bloco C  
Data: sexta-feira (11) e sábado (12)  
Horário: 8h às 12h



**HOSPITAL  
DAS CLÍNICAS**  
Dr Mário Ribeiro

- ☑ Atendimento Maternidade
- ☑ Cirurgia
- ☑ Oftalmologia
- ☑ Consulta Especializada

**ATUANTE NA LINHA DE COMBATE A  
COVID-19**

(38) 3218-8181 • 3218-8161  
facebook.com/hcmarioribeiro  
instagram.com/hcmarioribeiro  
hcmarioribeiro.edu.br





# Ruth Jabbur



**Ruth Jabbur**  
colunistaruthjabbur@gmail.com

## Mulheres Maravilhosas!

Minha mãe sempre foi presença marcante em minha vida. Mulher forte, determinada, corajosa, companheira, amiga, exemplo de ser humano. Inspirada nela, durante anos promovi uma festa em homenagem as Vovôs, destacando essas criaturinhas que povoam nossos sonhos e corações. Por isso, decidi dedicar um dia na semana, para registrar a presença linda de mulheres que nos inspiram... Nos fazem bem, simplesmente sem pedir licença tocam a nossa alma. A vocês, o meu imenso carinho. Beijos desta colunista.



Silvania Nascimento



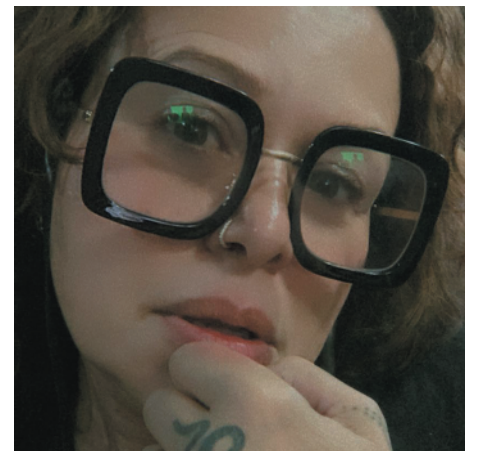
Tatiane Tavares



Dulce Vigiani Leite



Rosalice Wanderley Alkimim



Patricia Bicalho



Ana Karienina



Luiza Rossi



Ana Paula de Almeida Moura



Patricia Bicalho

(38) 3690-3330 ISO 9001

# NATURE Farm

Av. Cel. Prates, 143 - Centro - Montes Claros/MG

(38) 3081-1812 / 99122-4306 / 99966-8498  
silvaniadebarros@yahoo.com.br  
Rua São Roberto, nº 35 - Todos os Santos

## Pensando no futuro?

Seu futuro profissional começa aqui.

38 2101-9595  
indyu.com.br

### Cursos Técnicos Profissionalizantes

- ✓ Técnico em Saúde Bucal
- ✓ Técnico em Prótese Dentária
- ✓ Enfermagem do Trabalho (Especialização nível médio técnico)

Mais de 30 anos formando os melhores profissionais da saúde.

### TÉCNICO EM ENFERMAGEM

MELHOR CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM DO NORTE DE MINAS

## Matrículas Abertas

FAÇA JÁ SUA INSCRIÇÃO



# Pilar Literário



**Terezinha Campos**  
terezinhaarquidea@gmail.com

## Sobre a ansiedade

Vivemos num momento em que temos sido assolados pela ansiedade. Tudo queremos no nosso tempo sem levar em conta a vontade de Deus, que é soberana. Na correria da vida, por vezes passamos por altas pequenas belezas que podem nos trazer alento e grandes lições.

Corre-se tanto para ganhar mais e alcançar mais do que o necessário. A busca inescrupulosa e paradoxal pelo material põe em risco saúde e relações, alegria e contentamento. E não é exatamente disso que todos precisam? Saúde, boas relações, alegria e contentamento? Sim! Muito bem.

Mas se corrêssemos menos e desfrutássemos mais os prazeres que não custam tanto, como a vida seria mais leve! Se trabalhássemos na medida certa e descansássemos nosso espírito na confiança de que dependemos de Deus para respirar, teríamos mais saúde.

Lamentavelmente, a ansiedade cobra um preço muito alto dos ansiosos.

O filósofo Montaigne expressa bem a situação humana com suas palavras: "Minha vida foi cheia de terríveis infortúnios, a maioria dos quais jamais aconteceu."

Gostamos de nos preocupar. Na verdade, quando não temos algo importante com que nos preocupar, passamos a ficar ansiosos com insignificâncias. Todos somos, muitíssimas vezes, como a senhora que declarou: "Sempre me sinto mal quando estou bem, pois sei que vou me sentir mal pouco tempo depois."

A ansiedade é uma inimiga silenciosa e traiçoei-

**Mas se corrêssemos menos e desfrutássemos mais os prazeres que não custam tanto, como a vida seria mais leve! Se trabalhássemos na medida certa e descansássemos nosso espírito na confiança de que dependemos de Deus para respirar, teríamos mais saúde.**

ra que vai dilacerando a vida emocional, moral e intelectual roubando-nos a saúde e deixando-nos à mercê das circunstâncias.

Alguns anos atrás o Serviço de Saúde Pública dos Estados Unidos publicou uma declaração relacionando o predomínio de doenças nervosas e a tendência de preocupar-se com o enfraquecimento e encurtamento da vida. Nessa declaração, estava a seguinte observação (sem dúvida alguma, inspirada nas palavras de Jesus): "Tanto quanto se saiba, nenhum pássaro tentou construir mais ninhos do que seu vizinho. Nenhuma raposa se afligiu porque tinha apenas uma toca na qual se esconder. Nenhum esquilo morreu de ansiedade, temendo não ter suprimentos para dois invernos em vez de um, e nenhum cachorro perdeu o sono pelo fato de não ter ossos reservados para sua velhice."

O ponto que Jesus apresentou em referência ao cuidado de Deus dispensado aos pássaros não era de que eles não trabalham. Ninguém trabalha mais arduamente para sobreviver do que os pardais. O que Jesus salientou é que eles não ficam ansiosos. Não se esforçam para enxergar um futuro que eles não podem ver, nem buscam segurança em coisas armazenadas e acumuladas.

Sejamos aprendizes da sabedoria do Alto. Não dependamos apenas de nós mesmos, mas de Deus. Nossa vida está nas mãos d'Ele. Foi Ele quem nos criou. Ele não nos daria o necessário? Por que nos desesperamos tornando-nos ansiosos? Somos filhos do mantenedor do Universo. Há um Pai que nos ama como a própria vida.

OLHEMOS AS AVES DO CÉU E DESCANSEMOS NO SENHOR.

**VES  
TI  
BU  
LAR**

**2024/2**

**Vestibular  
Digit@l**

Aulas nos formatos

**EAD  
Presencial  
Digital**

Escolha o que mais  
combina com você

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS**



**FUNORTE**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

**BORA  
CONQUISTAR  
SEU FUTURO!**



**INSCREVA-SE  
sem sair de sua casa!**

**☎ 38 98407 1291**





## Tecnologia

# Dedo-duro

► Testamos o Samsung Galaxy Ring, que dedura seus péssimos hábitos

**Marcelo Jabulas**

@mjabulas

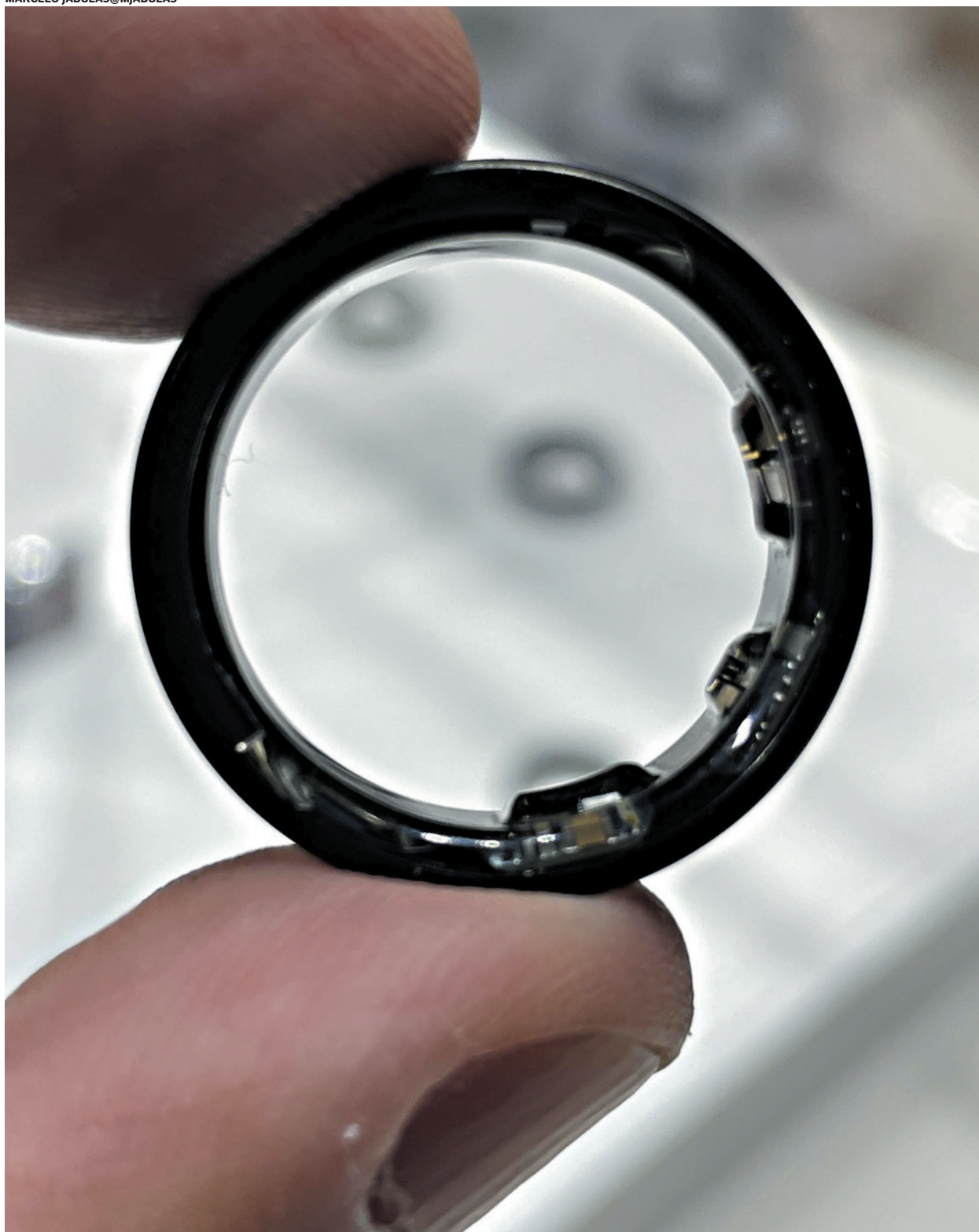
Confesso que fiquei um tanto cismado com o Samsung Galaxy Ring, o anel inteligente da marca sul-coreana. Na verdade, são duas neuras: a primeira era me acostumar com aquela argola no dedo e a segunda era superar o trauma de que já precisei cortar uma aliança que agarrou e prendeu a circulação. Vão os anéis, ficam os dedos.

Mas com isso resolvido, escolhi a medida ideal. Isso é muito importante, pois estamos falando de um anel de titânio cravejado de sensores. Se ficar largo, não fará as leituras. Se ficar apertado serão R\$ 3,5 mil jogados fora.

O bom é que o usuário pode usar em qualquer dedo. Mas o indicado é que seja colocado no indicador. Isso porque ele consegue compreender gestos. E o movimento de dupla pinça interage com o telefone. Pode ser usado para selfies à distância ou suspender o despertador.

No dedo, rapidamente a gente se esquece do relógio. Ele vira uma tatuagem antiga. E como é a prova d'água, é possível lavar louça, tomar banho e até nadar sem tirar ele do dedo. Dá um pouco de dó deixar esse pequeno pedaço caríssimo de titânio enseba-

MARCELO JABULAS@MJABULAS



Galaxy Ring é confortável e bom companheiro para mudar velhos hábitos, mas só funciona com celular Samsung ao lado

do de gordura, mas ele sobrevive.

Mas o grande barato desse anel são suas leituras. Ele consegue mo-

nitorar seus batimentos cardíacos e o correlaciona com uma atividade física.

Sempre que saía para

caminhar, deixava propositalmente o celular em casa para saber se ele iria fazer o dever de casa. Quando voltava, ele

enviava imediatamente os dados para o telefone e dizia o quanto eu tinha percorrido e como foi minha frequência. Ou seja,

um recurso interessante para monitorar a qualidade do treino, ou apenas do passo do elefante, que é o que eu faço.

Tudo isso é muito legal, pois no fim do dia, ele te mostra o que você fez ou deixou de fazer. É um tanto “dedo-duro”, mas ajuda a mudar a forma de pensar. E o melhor, não dá aquela ansiedade de ficar olhando para a tela toda hora, como ocorre com os relógios inteligentes.

Um recurso legal é como ele monitora o sono. Dormir com um relógio é péssimo, mas com o Galaxy Ring é tranquilo. Ele consegue identificar diferentes estágios do sono e traz alertas como nível de oxigenação. Ou seja, ele consegue saber se o usuário perde o fôlego ou tem longos períodos de apneia.

Assim, ele te ajuda a entender melhor alguns parâmetros de saúde e te abrir os olhos para algumas negligências. Mas é preciso entender que o Galaxy Ring não é um médico, inclusive o app Samsung Health sempre nos lembra sobre a necessidade de procurar um especialista.

Mas o Galaxy Ring tem seus contratempos. Ele ainda só funciona com dispositivos Samsung Galaxy. Ele não pode ser conectado em telefones iOS (iPhone). Assim, se o amigo tem interesse em comprar esse anelzinho, é preciso ter um Galaxy no bolso. Sem ele, é apenas uma aliança cravejada de luzes.



**Ímpar**

**Matriculas Abertas**

**ENSINO FUNDAMENTAL**



**EDUCAÇÃO INFANTIL**

[f](#)
[@](#)
[v](#)
 colegioimpar  
[www.colegioimpar.com.br](http://www.colegioimpar.com.br)  
 (38) 2101-9482 | 9 9878-2735  
 Google for Education



**ESCOLA PARCEIRA**  
**Bernoulli**  
 Sistema de Ensino

*Ensino Híbrido*



# Aventureiros do Sertão



**Eudócio Rabelo**  
eudoxio.rabelo@funorte.edu.br

## Prêmio “Melhores ONGs”

Em realização do Instituto Doar, este ano aconteceu a oitava edição do Prêmio Melhores ONGs. A lista é composta por 100 organizações que foram reconhecidas por suas boas práticas em quesitos como governança, transparência, comunicação e financiamento. Entre os vencedores está o Instituto Aromeiazero. Com a missão de reduzir as desigualdades sociais e tornar as cidades mais verdes, resilientes e sustentáveis, a entidade se tornou um exemplo de transformação social. O Instituto Aromeiazero desenvolve diversos projetos inovadores que impactam positivamente a comunidade. Um deles é o Viver de Bike, projeto que se estrutura a partir de um curso de empreendedorismo e mecânica de bicicletas, com aulas abertas e ações comunitárias. Além disso, o projeto Rodinha Zero, que apoia o desenvolvimento integral infantil através da inserção da bicicleta nas escolas e atividades de aprendizado. E o Bike Arte, por sua vez, que combina arte e cultura, levando para as ruas dias de alegria e celebração da cidadania através da bicicleta, da arte e da cultura urbana. Acompanhe este lindo projeto nas redes sociais @aromeiazero

FOTO DIVULGAÇÃO/REDES SOCIAIS



## Corrida Rústica São Gonçalo

Estão abertas as inscrições para a primeira Corrida Rústica São Gonçalo em Francisco Sá. A prova entra para estreia no calendário esportivo da cidade, que é promovida pela equipe esportiva em parceria com diversos apoiadores. O evento acontece no dia 13 de outubro, e deve reunir diversos atletas do Norte de Minas. A inscrição para participar da corrida tem o valor de R\$ 70, e pode ser feito no site: [www.g5sports.net.br](http://www.g5sports.net.br). A competição tem percurso de 5 km pela cidade, com premiação do primeiro ao terceiro colocado, por categoria geral masculino e feminino, e por faixa etária: 12 a 20 anos; 21 a 30 anos; 31 a 40 anos; 41 a 50 anos; 51 a 60 anos; 61 a 90 anos. Todos que completarem o percurso ganharão medalha de participação. A largada está prevista para as 7h e 30 minutos, com concentração a partir das 7h e saída no Parque dos Namorados. Participe!



## Renata Falzoni é eleita em SP

Com 30.206 votos Renata Falzoni é eleita vereadora em São Paulo. Falzoni é Formada em arquitetura e urbanismo e considerada uma das maiores entusiastas da bicicleta no Brasil. Sua história com bicicleta começou em 1966 para se locomover, e desde então se envolveu no cicloativismo. Em 1988, liderou um grupo de ciclistas que pedalou de Paraty (RJ) até Brasília para celebrar o reconhecimento da bicicleta no Código de Trânsito Brasileiro, aprovado naquele ano. Como vereadora, Falzoni buscará fortalecer o debate de políticas públicas voltadas para pedestres e ciclistas e pretende ampliar a implantação de novas ciclovias e ciclofaixas na cidade, além das mudanças na arquitetura urbana para favorecer os pedestres e ciclistas. Parabéns!



**NOVA**  
**104.9**  
**FM**  
#tonamelhor

**A MELHOR NOTÍCIA ESTÁ NO AR**  
**SINTONIZE 104.9**  
**MÚSICA, INFORMAÇÃO E ENTREVISTAS**