



Reajuste salarial: impactos e críticas

Em 2025, o salário mínimo no Brasil foi reajustado para R\$ 1.518, representando um aumento de R\$ 106 em relação ao ano anterior. O ajuste, ligeiramente abaixo do esperado, visa cobrir a inflação e incluir um ganho real, conforme as novas regras fiscais. Este reajuste influencia benefícios sociais e previdenciários, impactando a vida de 59 milhões de brasileiros. Economistas apontam que, apesar de benéfico para os trabalhadores, o aumento pode tensionar as finanças públicas em um contexto fiscal já restritivo. **PÁGINA 4**

JOSÉ CRUZ/AGÊNCIA BRASIL



Há críticas de que o aumento é inadequado para acompanhar a elevação dos preços de produtos essenciais

Férias mais seguras e tranquilas

Durante as férias, as famílias devem redobrar os cuidados com a segurança doméstica e infantil. Recomendações incluem desligar registros de gás e água, além de eletrodomésticos ao viajar. Em MOC, a Polícia Militar lançou a operação "Férias Seguras 2025", visando aumentar a segurança nas ruas e estradas, e prevenir crimes contra patrimônio, acidentes de trânsito e infrações ambientais. **PÁGINA 7**

Recibos digitais na saúde

A emissão de recibos eletrônicos tornou-se obrigatória para profissionais da saúde, substituindo os documentos de papel e utilizando o aplicativo "Receita Saúde". Esses recibos devem ser emitidos imediatamente após o pagamento dos serviços, e em caso de múltiplos pagamentos para um único serviço, cada um deve gerar um recibo distinto. **PÁGINA 3**

FREEPIK



Profissionais devem ter registro ativo em seus conselhos de classe para a utilização do sistema

► COLUNAS

PRETO NO BRANCO - Aldeci Xavierpágina 3
SOCIAL - Ruth Jabburpágina 5
PILAR LITERÁRIO - Terezinha Campospágina 6
AVENTUREIROS DO SERTÃO - Eudócio Rabelopágina 8

Opinião

Ano Novo: hábitos novos?

Alessandra Augusto*

Com a chegada do novo ano, é comum ver amigos e familiares entusiasmados com projetos que estavam apenas no papel. Surgem promessas como: “Vou perder 20 quilos!”, “Vou à academia todos os dias!”, ou “Vou economizar para aquela viagem dos sonhos!”. Mas, ao longo do ano, a maioria dessas resoluções acaba abandonada. Por quê?

O problema está nas metas em si ou na forma como as encaramos? Minha dica é substituir objetivos grandiosos e imediatos por um compromisso mais significativo: a criação de novos hábitos.

Por que os hábitos superam as metas? As metas, especialmente as mais ambiciosas, muitas vezes nos levam à frustração quando não são alcançadas rapidamente. Pense na clássica situação: “Já que comi uma fatia de bolo, a dieta está perdida”. Esse tipo de pensamento, baseado no imediatismo, acaba sendo o maior inimigo dos nossos planos.

Por outro lado, os hábitos são construídos gradualmente. Eles não exigem resultados instantâneos, mas consistência. Imagine trocar o foco de “perder 5 quilos por mês” para a adoção de uma caminhada diária de 20 minutos. Pequenas ações diárias, que parecem simples no início, são as que nos levam às grandes transformações.

Outro fator que prejudica nossos planos são metas mal estruturadas. Ao criar objetivos pouco realistas, colocamos sobre nós mesmos uma pressão desnecessária. Por exemplo, alguém que planeja uma viagem internacional sem planejamento financeiro pode retornar com belas fotos, mas também com dívidas que aumentam o estresse e anulam o prazer do momento.

Como evitar frustrações? Em primeiro lugar, seja honesto consigo mesmo. Crie metas simples, mensuráveis e alcançáveis. Em vez de dizer “Vou emagrecer 20 quilos”, pense em melhorar sua relação com a comida e incluir

Imagine trocar o foco de “perder 5 quilos por mês” para a adoção de uma caminhada diária de 20 minutos. Pequenas ações diárias, que parecem simples no início, são as que nos levam às grandes transformações.

exercícios na sua rotina. Lembre-se: o progresso acontece quando focamos no processo, e não apenas no resultado final.

Da mesma forma, se o objetivo é economizar dinheiro, em vez de definir um valor alto como meta, comece monitorando suas finanças semanalmente e identificando onde pode cortar gastos. E não se deixe levar pelo pensamento do “já que” – como em “Já que fiz um gasto desnecessário, vou gastar mais”. Perdoe-se pelos deslizes e continue no caminho.

Escolher um hábito de cada vez é essencial. Tentar mudar muitos aspectos da vida simultaneamente pode levar ao desgaste e à desistência. Utilize atividades já inseridas na sua rotina como aliadas. Por exemplo, enquanto toma o café da manhã, reserve um momento para organizar mentalmente o dia. Essas pequenas mudanças ajudam a criar um efeito cumulativo positivo.

Lembre-se de que listas intermináveis e metas inalcançáveis são mais fáceis de abandonar. Prefira transformar cada etapa em uma oportunidade de investir em você mesmo. Encontre significado nas mudanças e priorize a construção de hábitos que tragam benefícios duradouros.

O segredo não está em prometer o impossível, mas em valorizar cada passo dado. As grandes mudanças acontecem com constância, paciência e determinação – um dia de cada vez.

*Psicóloga

Novos modelos de geração de energia

Alan Henn*

O Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS) tem enfrentado um desafio constante: garantir a geração de energia elétrica de forma que atenda à demanda de maneira segura e econômica, em diferentes períodos, que vão de minutos a meses.

Atualmente, para lidar com essa tarefa complexa, o ONS utiliza softwares que aplicam modelos matemáticos avançados, projetados para encontrar soluções eficientes. No entanto, esses modelos têm mostrado limitações e, frequentemente, simplificam a realidade, resultando em discrepâncias entre o que os modelos preveem e a eletricidade gerada.

Diante desse cenário e com o objetivo de melhorar a precisão dos modelos usados, o ONS está propondo uma série de mudanças para 2025. Uma das principais alterações envolve a forma como as usinas hidrelétricas (UHE) são agrupadas nos modelos.

Hoje, as usinas são agrupadas em blocos representativos, ao invés de serem tratadas individualmente. Por exemplo, ao invés de contar mais de 100 usinas hidrelétricas separadamente, é realizado um agrupamento em 12 blocos. Essa abordagem simplifica o processo, mas pode levar à perda de informações individuais e detalhadas. A nova proposta é utilizar dados individuais das UHEs ao longo de 12 meses, com o objetivo de aprimorar a acurácia das previsões.

Além disso, os modelos atuais têm dificuldade em reagir rapidamente a situações críticas, como a escassez de chuvas ou os aumentos bruscos no consumo. Como consequência, esse atraso pode provocar corte no fornecimento e resultar em apagões.

Para mitigar esse problema, os modelos já são programados para serem avessos ao risco, ajustando suas escolhas de usinas em momentos de crise para garantir o fornecimento, embora isso possa aumentar o custo da energia elétrica.

A proposta para 2025 é intensificar

Diante desse cenário e com o objetivo de melhorar a precisão dos modelos usados, o ONS está propondo uma série de mudanças para 2025. Uma das principais alterações envolve a forma como as usinas hidrelétricas (UHE) são agrupadas nos modelos.

essa aversão ao risco, mesmo que isso resulte em custos ainda mais elevados para a geração de energia.

Essas mudanças têm como objetivo refinar a precisão dos modelos de geração de energia e fortalecer a segurança do sistema elétrico nacional. Com ajustes na forma de agrupamento das usinas e uma abordagem mais rigorosa em situações de risco, o ONS quer garantir uma resposta mais eficaz às variações e crises do setor.

Ao melhorar a precisão das previsões e a capacidade de reação, a meta é assegurar um fornecimento mais confiável e sustentável para todo o país, refletindo com maior certeza as realidades dinâmicas do sistema elétrico.

*Graduado em Engenharia Elétrica pela USP (Universidade de São Paulo), CEO e fundador da Voltera

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:
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.

Geral

Aplicativo 'Receita Saúde' agora é exigido por lei

► Emissão do recibo deve ocorrer simultaneamente ao pagamento pelo serviço prestado.

MARCELO CAMARGO/AGÊNCIA BRASIL



Em 2024, quatro mil declarações na malha fina em Montes Claros e região

Márcia Vieira

marciavieirayellow@yahoo.com.br

Já está em vigor a medida que torna obrigatório aos profissionais de saúde, como dentistas, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, médicos, psicólogos e terapeutas ocupacionais, emitir recibos por meio eletrônico, no lugar do papel. Para isso, eles deverão utilizar o aplicativo "Receita Saúde". O recibo deverá ser emitido no momento do pagamento da prestação do serviço. Caso haja mais de um pagamento relativo a uma mesma prestação de serviços, deverá ser emitido um recibo para cada pagamento realizado. O aplicativo está disponível desde o ano passado,

mas até então seu uso era facultativo.

Para a médica Tatiana Carneiro, a iniciativa, ao invés de facilitar, pode tornar tudo mais complexo. "São muitos os impostos, pagamos ao conselho médico e de especialidades taxas altíssimas. Essa obrigatoriedade acho que é apenas mais um meio de controle a fim de penalizar profissionais", opina.

A pediatra Oriana Vieira diz que prefere tratar da burocracia por meio de um contador. "Entrego a eles, que fazem todos os trâmites. Nosso cotidiano é muito corrido e a burocracia precisa de tempo. Se for para facilitar o serviço deles, é importante", diz.

Adriano Zuba Braga, Auditor Fiscal e Delegado Adjunto da Receita Fede-

ral em Montes Claros, ressalta que os profissionais da saúde abarcados na medida, devem estar com registro ativo no conselho de classe, porque o cadastro que vai ser usado pela Receita é fornecido pelo conselho de classe dessas profissões.

O impacto da medida, segundo afirma o delegado, é que haverá a redução das declarações do imposto de renda retidas em malha fina, além de acelerar o recebimento da restituição.

"É um valor que vai ser recebido de maneira mais rápida e vai diretamente para a economia da cidade. E também uma vantagem desse Receita Saúde é que as informações desse recibo irão diretamente para a declaração do imposto de renda da pessoa física, do pa-

ciente e também para a declaração do carnê leão do prestador de serviço", explica.

De acordo com Adriano, na área de abrangência da Receita Federal em Montes Claros, que envolve a cidade de Montes Claros e aproximadamente mais 90 municípios, no ano de 2024, foram quatro mil declarações retidas na malha fina. "E desse número, aproximadamente a metade, duas mil declarações, foram retidas por inconsistência com despesas médicas", disse.

A medida vale apenas para pessoa física e está disponível nos sistemas iOS (da Apple) e Android. Em caso de erro no preenchimento do recibo, o documento digital pode ser cancelado até dez dias após a data da emissão.



Secretariado

Vários dos nomes apresentados no início da tarde de quarta-feira pelo prefeito Guilherme Guimarães (UB) já haviam sido antecipados pela coluna. Entretanto, alguns chegam a ser surpresa, inclusive desconhecidos da população e da própria classe política. No geral podemos perceber um certo equilíbrio e a valorização principalmente da capacidade técnica. A grande surpresa ficou por conta do nome escolhido para direção da Assessoria de Comunicação e o fato de nomes com trabalho reconhecido na história da imprensa de Montes Claros ter ficado de fora. A nossa expectativa era que profissionais que atuam na imprensa local, com vasto conhecimento das ferramentas da comunicação e que são ligados ao prefeito eleito, pudessem ser indicados.

Secretário de Comunicação

Como presidente da Associação dos Profissionais da Imprensa Mineira (APIM) recebi dezenas de mensagens e telefonemas de legítimos profissionais da comunicação questionando a indicação do músico Marcelo Fernandes de Paula para a Secretaria de Comunicação. Por questão de justiça não tenho como fazer juízo de valor sobre a capacidade e a formação técnica do indicado na área. O que sei é que este esteve na linha de frente da campanha de Guilherme Guimarães acompanhando justamente os programas eleitorais. Sei ainda que é ligado ao ramo musical e que fazia parte da equipe do Centro Cultural. Desta forma, creio que ainda é cedo para fazer uma avaliação definitiva de sua capacidade para tocar o setor. Entretanto, o único fato que questionamos é que devido ao bom relacionamento do prefeito eleito e do vice com a imprensa, deveríamos pelo menos sermos sondados. Resultado: a categoria, principalmente seus aliados da comunicação não se sentem valorizados.

Subsecretaria

Conversando com um dos jornalistas ligados à administração de Montes Claros, este informou que a imprensa poderá ser contemplada com o chamado "prêmio de consolo" com a indicação de um profissional ligado à classe e aos eleitos como secretário adjunto. Este inclusive poderia ser o elo de ligação com a categoria, já que conhecem a nossa linguagem.

Esgoto a céu aberto

Chega ser uma vergonha a postura do Governo do Estado que apesar das reclamações continua permitindo, sem tomar providências, que esgoto da penitenciária de Francisco Sá continue sendo lançado na estrada, trazendo risco para a saúde de pessoas e animais próximos. Não precisa ser ligado à área de saúde para saber que esgoto a céu aberto é um criadouro de doenças, como diarreia, cólera, hepatite, leptospirose e dengue. Continuamos aguardando posicionamento do Governo e dos próprios responsáveis pela direção da Polícia penal. Aliás, na semana passada tive oportunidade de conhecer o problema in-loco.

Economia

Aumentou, porém...

► Para norte-mineiros, aumento salarial é insuficiente frente ao custo de vida

Larissa Durães*

larissa.duraes@funorte.edu.br

O salário mínimo no Brasil começou 2025 com o valor de R\$ 1.518, um aumento de R\$ 106 em relação a 2024. O reajuste, que ficou um pouco abaixo da previsão de R\$ 1.528, inclui 4,84% para cobrir a inflação e 2,5% de ganho real. A mudança segue as regras do novo arcabouço fiscal e impacta diretamente a vida de 59 milhões de pessoas, mas apresenta limites mais rígidos do que os modelos anteriores.

Esse reajuste terá impacto em vários setores. Programas como aposentadorias, seguro-desemprego e abono salarial terão seus valores ajustados a partir de 1º de janeiro. A renda mínima para inclusão no Cadastro Único (CadÚnico) foi elevada para R\$ 759, e o Benefício de Prestação Continuada (BPC) também adotará este critério. Além disso, os microempreendedores individuais (MEIs) passarão a recolher R\$ 75,90 para o INSS, refletindo diretamente o novo piso salarial.

O Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese) explicou que o reajuste do salário mínimo, seguindo as regras do arcabouço fiscal (conjunto de regras criadas para controlar os gastos do governo e garantir o

LARISSA DURÃES



Para Simone Cristina Moreira, bancária aposentada, o aumento salarial teve pouco impacto no orçamento familiar, especialmente considerando os altos custos de itens básicos como combustível, transporte e alimentos

equilíbrio das contas públicas), trouxe um aumento menor do que o modelo antigo, que somava a inflação mais 3,2% do Produto Interno Bruto (PIB). Com essas novas regras, o poder de compra dos trabalhadores pode ser afetado, especialmente em um momento em que a recuperação da

economia não acontece de forma igual para todos.

Para o economista Aroldo Rodrigues, o reajuste no salário mínimo, embora positivo para os trabalhadores, reflete as dificuldades da gestão fiscal do governo. “Enquanto medidas como essa injetam recursos na

economia e podem impulsionar setores como consumo e serviços, há também um impacto direto nas contas públicas”, destaca. Rodrigues ainda aponta que o aumento se torna um custo adicional em um cenário fiscal já fragilizado. “Embora o aumento gere um efeito positivo no curto

prazo, ele também representa uma pressão sobre as finanças públicas.”

O economista também critica o volume de recursos destinados a emendas parlamentares, que, segundo ele, consomem verbas significativas sem benefícios diretos para a população. Além disso, a ampliação de ministérios e o aumento do quadro de funcionários são fatores que pressionam o orçamento sem trazer retornos evidentes para os cidadãos. Apesar das críticas, o impacto positivo do aumento do salário mínimo no consumo é reconhecido. “Reforça a importância da medida para os cidadãos, especialmente no curto prazo”, conclui Rodrigues.

SEM DIFERENÇA

Para Simone Cristina Moreira, bancária aposentada, o aumento não fez diferença significativa em seu orçamento familiar, principalmente diante dos preços elevados de itens essenciais como combustível, transporte e alimentação. “Foi muito pouco. Não faz diferença nenhuma”, declarou. Ao ser questionada sobre como adaptaria seu orçamento, ela afirmou que continuará com os mesmos cuidados financeiros, evitando gastos desnecessários. “É continuar controlando o gasto, evitando compras. Esse aumento não trará grandes mudanças”, disse.

Simone também criticou o novo critério de reajuste baseado no arcabouço fiscal, sugerindo

que os aumentos deveriam ser mais próximos aos índices de inflação. “O salário visa justamente isso, então qualquer índice diferente disso não resolve o problema do cidadão”, explicou.

AUMENTOU, PORÉM...

André Ricardo Alves Martins, inspetor do estado, reconhece que qualquer aumento é positivo, mas considera que o reajuste de R\$ 106 não é suficiente para acompanhar os preços elevados dos produtos básicos, especialmente nos supermercados. “A minha perspectiva de vida é sempre otimista, mas é um aumento abaixo do que a gente encontra no mercado. Na prática, os produtos do dia a dia superam o valor do salário mínimo”, afirmou.

Martins também se manifestou sobre o novo critério de reajuste, destacando que, embora não tenha conhecimento detalhado sobre o arcabouço fiscal, os cálculos realizados para o aumento não refletem as dificuldades cotidianas dos trabalhadores. “Os produtos básicos continuam sendo mais caros que o valor do aumento”, disse. Como exemplo, citou o preço do café, afirmando que o reajuste não é suficiente para suprir as necessidades diárias. “O aumento de R\$ 106 não atende. O que eles fazem de contas a gente não sabe, o que sabemos é que ele é insuficiente”, concluiu.

*Com informações da Agência Brasil

Ensino Fundamental Médio e Cursos Técnicos.

OPORTUNIDADE ÚNICA PARA TRANSFERÊNCIA DE MATRÍCULA.

38 21019295
38 98428 9111



Parceria
Google
for Education



Ruth Jabbur



Ruth Jabbur
colunistaruthjabbur@gmail.com

O maravilhoso debut de Mariana

No dia 16 de novembro, no Buffet Duca e Nazareth, em Montes Claros, a bela MARIANA DIAS FERREIRA, filha dos amigos MAX VALMIR FERREIRA e LÍLLIAN VANESSA CALDEIRA DIAS FERREIRA, viveu a sua noite de sonhos na festa de seus 15 anos, cercada pelo carinho dos pais, irmã, avó, tios, primos e amigos. Mariana num belo modelo longo rosa, da estilista Ley Lopes, recebia juntamente com seus pais e sua linda irmã Júlia Dias Ferreira, os convidados. Ao entrar no salão, era possível perceber o ambiente de glamour e bom gosto, com uma decoração elegante, assinada pelo decorador César Costa. O Buffet Duca e Nazareth, juntamente com o cerimonial de lara, Casamento & Detalhe, garantiram a perfeição nos serviços. Destaque também para os doces e bombons de Gian, Kalecia.

Para a diversão dos convidados, foi montada a cabine de fotos Prismatic, leia-se Pedro Alves de Sá. Outro ponto de destaque foi o bar de drinks, assinado por Hallan Borges, Flair Show Bar. O auge se deu quando a meia noite, sob os aplausos de todos os presentes, a belíssima debutante adentrou o salão com muito charme e elegância, desta vez, com um lindo vestido prata envelhecido, todo bordado, também criação de Ley Lopes- Mariana foi recebida pelos emocionados pais e irmã, momento em que recebeu de sua querida mãe o tradicional anel de brilhante. Outro momento de grande emoção foi a linda valsa dançada por Mariana com o seu pai, dançando em seguida com seu primo e padrinho João Henrique Dias Pinheiro, e demais tios e primos. Outro momento de destaque foi quando Mariana surgiu maravilhosa num lindo

macaquinho prata também assinado por Ley Lopes, para fazer a abertura de pista com suas lindas amigas, coreografia de Ítalo Quadros. Show a parte! A elegância e beleza de Líllian Vanessa, mãe da aniversariante, que usava modelo de lete David e da sua filha Júlia, eram destaques a parte. Emocionada e muito elegante também estava a sua avó e minha querida amiga Lica Borém Caldeira Dias. Aliás, elegância foi ponto comum entre todos os convidados. Make-up e penteado foram feitos por Carla Guedes- Hair Studio, profissional de destaque em Montes Claros, realçando ainda mais a beleza da aniversariante. A animação ficou por conta da DJ Erika Luz e da Banda Dioliver. A cobertura fotográfica ficou por conta da Marih Carvalho e filmagem Lazaro- Lázcell Filmes. Enfim... noite espetacular!



A linda debutante Mariana Dias Ferreira



Mariana com seus pais Líllian Vanessa e Max Valmir e sua irmã Júlia



Minha querida amiga Lica Dias em companhia das filhas Magda, Líllian, Sheila e Tâmara



A família anfitriã com a tia Mara Vanessa Ferreira



Brinde à aniversariante com os papais, irmã, vovó Lica e tia Ayda



Mariana abrindo a pista de dança com suas queridas amigas Stefani, Laís, Isabela, Larissa, Ana Luiza, Isabel, Maria Luiza e Manuela



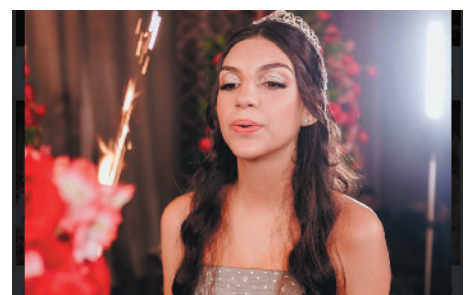
A debutante Mariana com sua mãe Líllian Vanessa e sua irmã Júlia



Dançando a linda e tradicional valsa com o seu emocionado pai



Dançando com seu primo e padrinho João Henrique Dias Pinheiro



Os parabéns cantados ao lado da família e amigos

Referência em atendimento a animais de pequeno e médio porte

- Clínica Médica
- Clínica Cirúrgica
- Laboratório
- Internação

HOSPITAL VETERINÁRIO
RENATO DE ANDRADE



(38) 3215-9869 • 99878-0862

hospitalveterinariofunorte
hospitalveterinariofunorte-huvet
hospitalveterinario@funorte.edu.br

Avenida Osmane Barbosa, 1.647
Bairro JK • Montes Claros - MG

Pilar Literário



Terezinha Campos
terezinhaorquidea@gmail.com

Bodas de Ouro (parte I)

“E eu estou aqui vivendo este momento lindo...”

Completamos cinquenta anos de casados. Durante esse tempo, fomos cercados de muitas bênçãos, uma delas foi a procriação. Deus nos confiou quatro filhos: três pérolas e um diamante, joias raras que o Senhor nos confiou. São três filhas e um filho, honestos, diligentes, estudiosos e tementes a Deus. Não nos cansamos de agradecer a Deus por estas tão preciosas dádivas! Nosso coração transborda de amor porque nosso Deus é um Deus de amor... Por isso cantamos aleluia! A outra grande bênção foi conseguirmos trabalhar com saúde, às vezes um pequeno desconforto (gripe, cansaço, indisposição), e chegarmos à aposentadoria. Então somos aposentados e recebemos este presente de Deus, pois conseguimos aposentar pelo tempo de serviço e desfrutarmos esse momento convivendo com mais tempo com os filhos, com os netos, com os amigos e com nós mesmos fazendo viagens, conhecendo lugares, pessoas, culturas, ouvindo histórias, contando causos e revivendo a beleza do amor de Deus e de uns para com os outros.

Os netos são uma bênção incompreensível! Eu já sonhava com eles antes mesmo de ter filhos. E eles vieram para encher nossa vida de alegria, aos quais eu sou grata por eles fazer-nos renovados na procriação. Também foram delineados de provações e dificuldades estes cinquenta anos. Quem sabe se pusermos numa balança as bênçãos e dificuldades o número das bênçãos supera-



rá as dificuldades por terem sido muitas, tantas, quantas?

Mas foram muitas e grandes as dificuldades. Isso não importa! Os obstáculos são os grandes mestres que nos ensinam a prudência, a abnegação, a resignação e nos impulsionam a seguir retirando as pedras e pavimentando os caminhos ensinando-nos a

conviver com paciência, caridade, domínio próprio e a humildade, dons que produzem em nós o fruto do Espírito Santo. Esta terceira pessoa da Trindade pela qual eu sou apaixonada, aliada ao poder de Deus e aos méritos de Jesus Cristo, sempre nos falou a cada dia: “Eis que estou contigo todos os dias até a consumação dos séculos”.





**HOSPITAL
DAS CLÍNICAS**
Dr Mário Ribeiro da Silveira
Medicina Avançada para todos

NOSSOS SERVIÇOS:

- ✓ TOMOGRAFIA
- ✓ ENDOSCOPIA DIGESTIVA
- ✓ ENDOSCOPIA RESPIRATÓRIA
- ✓ COLONOSCOPIA
- ✓ RAIO-X
- ✓ ECOCARDIOGRAMA
- ✓ ELETROCARDIOGRAMA
- ✓ ULTRASSONOGRAFIA
- ✓ EXAMES LABORATORIAIS
- ✓ SALA DE VACINAS
- ✓ ODONTOLOGIA AMBULATORIAL E HOSPITALAR
- ✓ SERVIÇO DE ATENÇÃO À OBESIDADE

NOSSOS ESPECIALISTAS:

✓ ANESTESIOLOGIA	✓ FERTILIZAÇÃO	✓ ODONTOLOGIA
✓ BUCOMAXILO	✓ FISIOTERAPIA	✓ OFTALMOLOGIA
✓ CARDIOLOGIA	✓ FONOAUDIOLOGIA	✓ ORTOPEDIA
✓ CIRURGIA GERAL	✓ GASTROENTEROLOGIA	✓ OTORRINOLARINGOLOGIA
✓ CIRURGIA PEDIÁTRICA	✓ GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA	✓ PEDIATRIA
✓ CIRURGIA PLÁSTICA	✓ MASTOLOGIA	✓ PNEUMATOLOGIA (ADULTO E INFANTIL)
✓ CLÍNICA GERAL	✓ NEFROLOGIA	✓ PSICOLOGIA
✓ DERMATOLOGIA	✓ NEUROLOGIA	✓ PSIQUIATRIA
✓ ENDOCRINOLOGIA	✓ NUTRIÇÃO	✓ REUMATOLOGIA
		✓ UROLOGIA

☎ 38 3218 8150
Rua Plínio Ribeiro, 539, Jardim Brasil Montes Claros- MG
 hcmario ribeiro.com.br

Variedades

Férias em segurança

► Como proteger seu lar e seus filhos durante o período de descanso

Leonardo Queiroz

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

Durante o período de férias, é habitual que as famílias se organizem para viagens ou optem por desfrutar de momentos em casa com as crianças. No entanto, este momento de lazer e descanso requer um cuidado ainda maior com a segurança doméstica e a proteção dos mais jovens.

Segundo o tenente Kollec Pereira do Corpo de Bombeiros de Montes Claros, é muito importante dar atenção sobre segurança nesse período de férias. “Recomendamos ao viajar desligar o registro do botijão de gás, desligar o registro de água da rua e desligar alguns eletrodomésticos durante uma viagem ou ausências maiores fora de casa”, diz.

Se a opção for passar as férias em casa, manter uma supervisão constante sobre as crianças é imprescindível. Nunca deixe os pequenos sozinhos perto de piscinas, cozinhas ou áreas potencialmente perigosas. Implementar proteções adicionais, como grades em escadas e tampas em tomadas, contribui para um ambiente mais seguro.

Isabel Martins, mãe do Brian de três anos, conta que nas férias a atenção com o seu filho é redobrada. “Como ele é cheio de energia e muito curioso, sempre fico de olho para garantir

ARQUIVO PESSOAL



Segundo Isabel Martins, mãe de um garotinho de três anos, apesar da diversão, é necessário ficar atenta durante as férias, principalmente com crianças

que ele brinque com segurança. Na cozinha, tenho cuidado para manter facas e utensílios fora do alcance. Também coloquei

tampas nas tomadas e trancas nos armários com produtos de limpeza, porque nunca se sabe o que pode despertar a curiosi-

dade dele”, diz.

“Além disso, escolho brinquedos apropriados para a idade dele, que não tenham peças pequenas,

para evitar qualquer risco. E uma coisa que faço questão é ensiná-lo, de forma simples, sobre os perigos de mexer em tomadas ou

em coisas que não conhece. Férias são para se divertir, mas também para manter a segurança, porque não dá para relaxar ao ter uma criança tão ativa em casa”, completa Isabel.

Para aqueles que optam por levar a família junto na viagem, a preparação também desempenha um papel crucial na segurança. Antes de pegar a estrada, faça uma revisão completa do veículo, garantindo que pneus, freios e outros itens estejam em boas condições.

MAIS SEGURANÇA

Nesta última quinta (2), a Polícia Militar de Minas Gerais lançou a “Operação PMMG 250 anos: Férias Seguras 2025”. Em Montes Claros, o lançamento da operação ocorreu na Praça dos Jatobás, com a participação de militares do 10º e 50º Batalhões, além de equipes da 2ª Companhia de Polícia Militar Rodoviária e 2ª Companhia de Polícia Militar Ambiental.

A finalidade da iniciativa é intensificar a presença policial nas vias urbanas e conduzir atividades preventivas e de combate eficiente à criminalidade. Essas ações são desenhadas para fortalecer o patrulhamento visível, concentrando-se em evitar delitos contra o patrimônio, com ênfase em furtos a domicílios e escolas; reduzir ocorrências de acidentes nas estradas; e impedir transgressões ambientais em zonas protegidas, locais de recreação aquática e parques, frequentemente utilizadas por visitantes durante a temporada de descanso.

ímpar

Educação infantil e ensino fundamental

colegioimpar.com.br

(38) 2101-9482
(38) 9.9878-2735

Aventureiros do Sertão



Eudócio Rabelo
eudoxio.rabelo@funorte.edu.br

Novo calendário do IPVA

Aprovado em 2º turno pela Comissão de Fiscalização Financeira e Orçamentária a proposta de autoria do deputado Alencar da Silveira Jr. (PDT), o projeto que define o recolhimento do imposto a partir de fevereiro de cada ano, com a possibilidade de pagamento em até três parcelas mensais. A partir de 2025, o IPVA em Minas Gerais deverá ser cobrado a partir de fevereiro, e não mais em janeiro, como é cobrado atualmente. O benefício está previsto no Projeto de Lei (PL) 1.336/15, aprovado em 2º turno no Plenário da Assembleia Legislativa (ALMG).



2025

A chegada de um novo ano é sempre um momento de esperança, de recomeços e de celebração. Quando o relógio marca a virada de 2024 para 2025, somos lembrados de que temos uma nova oportunidade de recomeçar, de renovar sonhos e de abraçar com entusiasmo as novas possibilidades que surgem à nossa frente. Desejo que 2025 seja um ano de realizações incríveis, momentos inesquecíveis e muito amor. Que a virada traga paz ao seu coração!



3º SHOW RACE DE ESPINOSA

MUITAS NOVIDADES PRA VOCÊ

CATEGORIAS	PREMIAÇÃO POR CATEGORIA
05 A 07 ANOS	MASCULINO E FEMININO
08 A 10 ANOS	01 LUGAR: TROFÉU
11 A 15 ANOS	02 LUGAR: TROFÉU
16 A 20 ANOS	03 LUGAR: TROFÉU
21 A 25 ANOS	04 LUGAR: TROFÉU
26 A 30 ANOS	05 LUGAR: TROFÉU
31 A 35 ANOS	PREMIAÇÃO GERAL
36 A 40 ANOS	MASCULINO E FEMININO
41 A 45 ANOS	01 LUGAR: R\$300,00
46 A 50 ANOS	02 LUGAR: R\$100,00
51 A 55 ANOS	03 LUGAR: R\$50,00
56 A 60 ANOS	04 LUGAR: R\$20,00
61+	05 LUGAR: R\$10,00

02 MARÇO 2025

SEM LIMITE DE IDADE

PASSEIO CICLISTÍCO NO PELG ANIVERSÁRIO DO PARQUE

NOVA DATA: 02/02/2025

02/02/2025

Inscrição na Bio

Passeio ciclístico no PELG

O passeio ciclístico é um evento que visa promover o desenvolvimento turístico no Parque Estadual da Lapa Grande, administrado pelo Instituto Estadual de Florestas (IEF), é uma das unidades de conservação estaduais com maior relevância ambiental e histórica de Minas Gerais. Com cerca de 15 mil hectares de área o parque possui várias trilhas para a prática de caminhadas, trekking e rotas para o ciclismo. Um verdadeiro acervo cultural e lazer para toda família. O evento está remarcado para o dia 02 de fevereiro e a concentração acontecerá no centro de visitantes do PELG a partir das 07:00 hrs com início do passeio marcado para às 08:00hrs. As inscrições poderão ser feitas no link da bio no insta @parqueestaduallapagrande e são gratuitas. Participe! Para mais informações: 038 99869 3468

ROTA DO PEQUI

25 e 26 de Janeiro

Guarde esta data

Uma aventura nas terras do Pequi

www.rotadopequi.com.br

Temporada 2025

MTB se tornou uma das modalidades mais populares no Brasil do ciclismo. Surgiu no fim da década de 1980 no Rio de Janeiro, e se estendeu em todo o país. Com isso, aos poucos a modalidade vem ganhando espaço no Norte de Minas. Em 2024 tivemos um calendário cheio, e então vamos conhecer os eventos já confirmados para 2025:

Janeiro: 05 janeiro (3º Treinão do Vandeko) (Riacho dos machados) / 19- Cycling Race ACVC / ABERTURA DE CALENDÁRIO (Speed) (Montes Claros)

Fevereiro: 09 - Desafio Zé Bike de MTB XCM (Espínosa)

Março: 09 - Super Desafio MTB do CERRADO (São Romão) / 16 - 4º Pega da Madame (Janaúba) / 30 - Trilhão das Gerais (Turismo e Competição) (Brasília de Minas)

Abril: 06 - Desafio do Gigante (Itacambira) / 20 - Desafio da Inconfidência em (Ouro Preto) / 27 - Desafio Bocaiuva de MTB

Maio: 18 - 2º Corrida Rústica da Polícia Civil (Montes Claros) / 24 e 25 - Rei dos Montes (Montes Claros) / 25 - 2º Desafio de Mountain Bike da 11ª RPM (Montes Claros)

Junho: 08 - 3º Intercity de Mirabela / 08 - Pedal Rio Biker's (Rio Pardo de Minas) / 29 - 4º Desafio Riacho dos machados MTB

Julho: 13 - Pedal União dos Ciclistas de Montes Claros e região / 20 - 2º Corrida Rústica da 11ª RPM Montes Claros / 26 e 27 - Sertão Diamante (Diamantina)

Agosto: 10 - Trilhão ACCRJ (Janaúba) / 17 - Desafio Super Ponte (São João da Ponte)

Setembro: 14 - Maratona e Passeio Ciclístico de Rio Preto (São Gonçalo do Rio Preto) / 21 - VIII Trilhão do MTBPIRA (Pirapora) /

28 - 2º Desafio da Ferroviária de MTB (Bocaiuva)

Outubro: 26 - Desafio Bruttus MTB - Competição e Turismo (Francisco Sá)

NOVA 104.9 FM

#tonamelhor

A MELHOR NOTÍCIA ESTÁ NO AR

SINTONIZE 104.9

MÚSICA, INFORMAÇÃO E ENTREVISTAS