



Vice-governadora do DF visita HCMR

A vice-governadora do Distrito Federal, Celina Leão, visitou o Hospital das Clínicas Dr. Mário Ribeiro da Silveira, em Montes Claros, nesta quinta-feira (12), para conhecer suas estruturas e serviços de referência. Impressionada com a humanização dos atendimentos e o uso de tecnologia de ponta, como a cirurgia robótica, Celina destacou a importância da troca de experiências na área da saúde. O hospital lidera em Minas Gerais o número de cirurgias oftalmológicas e eletivas pelo SUS. Durante a visita, a governadora conversou com pacientes e elogiou os resultados alcançados. **PÁGINA 4**

MÁRCIA VIEIRA



Celina percorreu as instalações ao lado dos fundadores Ruy e Raquel Muniz e da equipe diretiva

Preços ainda incomodam consumidor

Em maio de 2025, o IPC da Unimontes registrou a menor alta do ano (0,31%), mas moradores de Montes Claros ainda percebem preços elevados, especialmente em alimentos. Vestuário e transporte puxaram a desaceleração, e a alimentação teve leve recuo. Comerciantes e consumidores da cidade afirmam que os preços continuam pesando no orçamento. **PÁGINA 3**

Presença eleitoral

O Tribunal Regional Eleitoral de Minas Gerais lançou, em Montes Claros, o projeto das Unidades de Atendimento ao Eleitor (UAEs), que facilitará o acesso à Justiça Eleitoral em municípios sem cartórios. A medida deve beneficiar milhares de eleitores, especialmente em áreas rurais e distantes. Prefeitos e lideranças regionais apoiaram a iniciativa, destacando o impacto positivo na cidadania. **PÁGINA 7**

MÁRCIA VIEIRA



Presidente do TRE-MG, Ramom Tácio lança UAEs e prevê ampla adesão

► COLUNAS

| | | |
|--|-------|----------|
| ARTIGOS - Vários autores | | página 2 |
| PRETO NO BRANCO - Aldeci Xavier | | página 3 |
| SOCIAL - Ruth Jabbur | | página 5 |
| AVENTUREIROS DO SERTÃO - Eudócio Rabelo | | página 8 |

Opinião

Declarações amorosas, panças e outras catástrofes digitais

Gregório José*

Ah, o Dia dos Namorados... essa data mágica em que os corações batem mais forte, os restaurantes esgotam as reservas e o Instagram se transforma num grande mural do amor alheio. É a festa nacional da declaração online! A epidemia romântica das redes sociais começa cedinho: sete da manhã já tem namorado acordando a criatura amada com uma montagem cafo-na, corações pixelados e trilha sonora de Sandy & Júnior tocando de fundo. E a legenda? Sempre igual: "Ao amor da minha vida, minha razão de sorrir, minha companheira de todas as horas!"

Mentira deslavada, pois até na fila do Outback você faz cara de paisagem e a última vez que disse "te amo" olhando no olho foi em 2017 — e foi pro cachorro.

E não para por aí. Vem a avalanche de fotos: do primeiro encontro, do segundo beijo, da viagem pra Caldas Novas em 2015, quando ele ainda tinha cabelo, peitoral definido e um sorriso que fazia a turma do crossfit parecer sedentária. Hoje, na imagem atual — se postam, o que é raro — aparece um cidadão careca, de barriga próspera, segurando uma Heineken como se fosse o bebê da propaganda da Johnson's. A legenda continua linda: "O tempo passa, o amor cresce." Só não cresce a disposição pra lavar uma louça ou lembrar do aniversário de namoro sem ajuda do Google Agenda.

A verdade é que muitos desses maridos, noivos, namorados e agregados, que hoje se esgoelam na internet em prosa e verso, esquecem que o algoritmo não substitui o afeto. Não adianta encher o feed de poesia copiada do Pinterest se no dia a dia o gesto mais carinhoso que você tem é perguntar "tem almoço?" enquanto coça a barriga.

Já vi muito sujeito que no 12 de junho é um Romeu de stories, mas no 13 de junho vira um ogro de sofá, que lar-

A verdade é que muitos desses maridos, noivos, namorados e agregados, que hoje se esgoelam na internet em prosa e verso, esquecem que o algoritmo não substitui o afeto. Não adianta encher o feed de poesia copiada do Pinterest se no dia a dia o gesto mais carinhoso que você tem é perguntar "tem almoço?" enquanto coça a barriga.

ga a toalha molhada em cima da cama e só chama a parceira de "amor" quando quer que ela traga outra cerveja da geladeira. E não me venham com esse papo de que "homem demonstra amor diferente". Diferente como? Com silêncio e flatulência?

A revolução do afeto — essa sim que importa — se faz com atitudes pequenas e contínuas: lavar a louça sem ser coagido, lembrar do tipo de chocolate preferido, elogiar sem que tenha um novo corte de cabelo envolvido. E, principalmente, parar de usar a data como desculpa pra fazer um post e ganhar curtida da sogra.

Porque, convenhamos, amor de verdade é aquele que não precisa de wi-fi pra funcionar. Então, meu caro internauta apaixonado de ocasião, antes de postar aquele carrossel com filtro sépia e música do Fábio Jr., pergunte a si mesmo: será que eu demonstro esse amor fora do story? Se a resposta for "não", segura o dedo.

*Jornalista/Radialista/Filósofo

O que podemos aprender com outros países sobre felicidade no trabalho?

Marinildes Queiroz*

Somente em agosto de 2024, o Brasil começou a considerar como prioridade a saúde psicológica no ambiente de trabalho. Antes da mudança trazida pela NR-1, não tínhamos exatamente uma norma que classificasse o risco ocupacional, deixando para as companhias a responsabilidade de decidir o que é seguro para o colaborador, abrindo margem para descuido ou possíveis erros nesse tratamento. Segundo pesquisa realizada pela InfoJobs, 86% dos funcionários consideram a saúde mental um fator determinante para escolher trocar de empresa, o que reforça a importância desse assunto.

Enquanto isso, outros países já estão mais avançados no tema. A Dinamarca, que está entre as nações do mundo que melhor equilibram vida pessoal e profissional, tem como diretriz a confiança nos trabalhadores. A Finlândia, também no ranking, trabalha com a filosofia de work life balance, na qual o ofício faz parte da vida, mas não é a prioridade. Já a Holanda, conhecida por sua cultura de trabalho baseada em produtividade sustentável, mostra que jornadas mais curtas podem aumentar a eficiência e o bem-estar.

Agora no Brasil, a NR-1 irá obrigar as empresas a mapear fatores que possam representar riscos psicossociais em suas estruturas organizacionais e gerenciar soluções que melhoram o ambiente de trabalho. A partir dessa nova diretriz, o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) vai passar a implementar planos de ação mais abrangentes, que levam em consideração questões como assédio e violência no trabalho. Mas, vale destacar que para garantir o cumprimento da norma, a alta gestão precisa acompanhar de perto estratégias de áreas como comu-

nicação interna, RH e T&D.

O relatório The Happiness Index, elaborado a partir de dados de 23 mil funcionários de empresas situadas no Brasil, mostrou que o índice nacional de felicidade é de 7,3, contra 7,6 globalmente. A pesquisa dialoga com uma triste realidade: muitos trabalhadores não se sentem valorizados como indivíduos e nem reconhecidos pelas suas conquistas, aspectos centrais da discussão sobre saúde mental, já que esses sentimentos levam ao burnout, ansiedade e estresse. Portanto, é preciso que as companhias foquem na criação de políticas bem estruturadas, como horários flexíveis e incentivo ao bem-estar, que impactem diretamente na satisfação dos colaboradores.

Mas mudar a cultura interna e valores não depende só das novas regras e obrigações da NR-1. Uma pesquisa da Robert Half em parceria com a The School of Life concluiu que 70% da infelicidade está ligada diretamente aos chefes e os maiores agravantes são falta de plano de carreira, de um propósito e relacionamentos tóxicos. Dados como esses precisam servir de alerta para os líderes, que devem repensar sua gestão e a forma como lidam com os seus colaboradores.

Por fim, concluo que os exemplos globais nos mostram que priorizar a felicidade, saúde e bem-estar dos colaboradores traz benefícios para todos os lados, além de ajudar na criação de uma sociedade mais equilibrada e sustentável. Já passou da hora das organizações investirem de verdade em ambientes colaborativos, incentivando que os funcionários tenham voz ativa nas decisões estratégicas para que se sintam pertencentes e engajados - fatores fundamentais para a felicidade no trabalho.

*Head de Pessoas e Cultura Organizacional da Up Brasil

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

Editores-adjuntos:
Ana Kariénina

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

Departamento Comercial:
Thiago Alfenas
(31) 99185-6231 - 3253-2210
thiago.alfenas@hojeemdia.com.br

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.

Economia

Inflação cai em Montes Claros, mas alívio não é sentido

► Em maio de 2025, o IPC da Unimontes subiu apenas 0,31%, mas os preços ainda são altos

LARISSA DURÃES



Eduardo Gobis Jr., dono de um restaurante, percebeu uma aceleração nos preços

Larissa Durães

larissa.duraes@funorte.edu.br

Em maio de 2025, o Índice de Preços ao Consumidor (IPC) da Unimontes registrou a menor alta do ano, com um aumento de apenas 0,31%, comparado aos 0,59% de abril. No entanto, os moradores de Montes Claros ainda sentem que os preços estão elevados, principalmente nos alimentos. Com esse resultado, o IPC acumulado do ano atingiu 2,78%.

Segundo a economista Vânia Silva Vilas Bôas, do Departamento de Economia da universidade, a desaceleração foi puxada pelos grupos de vestuário (-0,07%) e transporte e comunicação (-0,10%). A alimentação, que compromete cerca de

40% da renda familiar, também desacelerou, passando de 0,42% em abril para 0,11% em maio.

A economista atribui o recuo dos preços alimentícios à valorização do real frente ao dólar e à entrada de novas safras agrícolas. “Esse recuo no grupo alimentação é consequência justamente da entrada de novas safras, que permite maior oferta no mercado”, explicou. No entanto, ela pondera que a queda pode não ser sentida de forma clara no dia a dia. “Mesmo os produtos que apresentaram queda não retornaram aos preços praticados antes dos reajustes. Isso faz com que o consumidor vá ao supermercado e não perceba que houve redução nos valores.”

De fato, alguns itens apresentaram varia-

ções positivas expressivas, como o café (12,99%), batata-inglesa (11,88%), tomate (8,45%), farinha de mandioca (4,68%) e margarina (3,12%). Já outros recuaram: banana-caturra (-7,53%), feijão (-3,50%), arroz-amarelo (-3,31%), leite tipo C (-0,73%), óleo de soja (-0,60%), açúcar (-0,31%) e carne bovina (-0,05%). O pão de sal manteve-se estável.

Mas nas cozinhas profissionais da cidade, os números não se confirmam. Eduardo Gobis Jr., proprietário de um restaurante em Montes Claros, afirma que a realidade é outra. “No nosso âmbito regional, aqui não houve desaceleração nenhuma, muito pelo contrário, houve uma aceleração. O preço do tomate subiu, o da batata também, e isso tanto em mercados

quanto com pequenos produtores”, relatou.

Segundo ele, produtos como leite, laticínios e carnes continuam pesando nos custos. “Aparentemente, não houve desaceleração alguma. Zero reais em desaceleração”, disse, com tom de frustração. O único item que, segundo ele, realmente apresentou queda significativa foi o ovo. “O pente de ovo estava saindo por volta de 30 reais, caiu para 20. Isso, sim, é uma desaceleração significativa”.

Nas prateleiras dos supermercados, a percepção também é de resistência nos preços. A aposentada Carmelita Cardoso de Sousa, que vive sozinha, disse não sentir alívio no orçamento. “A única coisa que achei que está muito alta é o café e a carne. No mais, dá para levar”, afirmou. Apesar de reconhecer quedas em itens como feijão e arroz, ela garante que a alimentação continua sendo o principal gasto do mês. “Pesa, com certeza. Antes pesava menos. Hoje, 60% do que eu ganho vai só para comida.”

Mesmo diante da alta, Carmelita não abre mão da qualidade da alimentação. “A alimentação é a base da saúde. Se você alimenta mal, vai gastar muito mais com médicos. Então, você tem que alimentar o melhor possível”, declarou. Para equilibrar o orçamento, ela diz que corta despesas em outras áreas. “Na roupa dá para controlar. Deixo de sair mais, deixo de comprar outras coisas para poder ter uma boa alimentação, que é a base de tudo”, conclui.



PRETO NO BRANCO

Aldeci Xavier
aldeci Xavier@gmail.com

Vice-governadora de Brasília-DF

Na manhã de ontem a vice-governadora de Brasília-DF, Celina Leão (PP) esteve na manhã de ontem em Montes Claros onde veio conhecer as dependências do Hospital das Clínicas Dr. Mário Ribeiro, que pelo segundo ano é campeão em cirurgias oftalmológicas. Celina aproveitou para fazer uma visita a diretoria da Amams. Vale salientar que pelo fato do governador de Brasília-DF, Ibaneis Rocha (UB) cumprir o seu segundo mandato e se propor a disputar uma vaga no Senado, ela será a candidata natural à sucessão, inclusive vem liderando as pesquisas de intenção de voto.

Amams/TRE-MG

Durante evento realizado pela Amams nesta quarta-feira (11) com a participação do TRE-MG, onde foi lançado o projeto de criação de Unidades de Atendimento ao Eleitor nos municípios do Norte de Minas que não são sedes do município, o presidente do Tribunal, desembargador Ramon Tácito trouxe informação que preocupa a região. Ele comentou que na área de atuação da Amams, há cerca de 3 milhões de eleitores, sendo que 1 milhão ainda não realizou o cadastro biométrico.

PP/UB

Pelo visto, se a situação do Governo Federal não era de tranquilidade no Congresso Nacional a tendência é que complica ainda mais. É que o PP e o União Brasília que estão se unindo à federação decidiram que fecharam questão em torno das medidas provisórias que serão enviadas aquela casa visando aumento de arrecadação. Na prática estão ensaiando para saírem por completo da base governista. Vale salientar que juntos somam 109 deputados federais e 14 senadores. Em entrevista à imprensa, os presidentes da federação Antônio Rueda (UB) e Ciro Nogueira (PP) ressaltaram que “toda medida que não vier acompanhada de corte de despesa não será nem discutida”.

Novela Unimontes.

Não consigo entender decisão do governador Zema que ao mesmo tempo que coloca o prédio da Unimontes como moeda de pagamento da dívida do Estado com a União (Propag) anuncia que liberou neste mês 22.678.937,61 para a entidade e que deve ser usado na conclusão das escolas do Programa Brasil Profissionalizante e de obras como Teatro Universitário, ampliação do restaurante universitário e pintura dos prédios do Campus. Qual é a explicação?

Projeto Mateus Simões

A coluna que foi a primeira a divulgar que o nome do vice-governador de Minas, Mateus Simões (Novo) foi o escolhido para a homenagem do dia 3 de julho, quando Montes Claros completa 168 de emancipação política, traz informação que o projeto será votado na próxima terça-feira (17). Vale lembrar que ele receberá a Medalha Ivan José Lopes de Honra a Montes Claros que é a principal comenda do município e apenas uma pessoa é homenageada anualmente.

Saúde

Inovação regional

► Vice-governadora do DF visita Hospital das Clínicas em Montes Claros

Márcia Vieira

marciavieirayellow@yahoo.com.br

A vice-governadora do Distrito Federal, Celina Leão, visitou Montes Claros, Norte de Minas, nesta quinta-feira (12) para conhecer de perto o trabalho realizado pelo Hospital das Clínicas Dr. Mário Ribeiro da Silveira (HCMR). Acompanhada pelos fundadores da instituição, Ruy e Raquel Muniz, e pelos diretores Luciana Santana, Leila Siqueira e Christiano Junior, Celina percorreu as instalações da unidade, sendo referência na região.

“Esse momento é histórico para nossa região. Celina está no coração do Brasil e ali está o mundo. Estreitar esses laços e dialogar através de Brasília, bem como trazer não só a saúde, como ensino e pesquisa, é muito importante para nossa região”, disse Raquel Muniz, ao lado do fundador do HCMR, Ruy Muniz. “A gente fica muito feliz de receber a visita da Celina, uma pessoa com experiência e uma preocupação efetiva com a saúde”, afirmou Ruy.

Com um trabalho focado especialmente na saúde mental e propostas para reduzir o tempo de espera nos atendimentos em Unidades de Pronto Atendimento (UPAs), a governadora, que é natural de Goiânia, falou sobre a necessidade da troca de experiência para o entendimento da saúde na totalidade. “Hoje, eu vim co-

GABRIELE MOURÃO



Vice-governadora impressionada com inovações e humanização no Hospital das Clínicas

nhecer um pouco do que se faz aqui na área de cirurgias eletivas, giro de leito, cirurgias robóticas. A equipe técnica conseguiu juntar o conhecimento científico com a universidade, dando todo suporte à humanização dos profissionais”, disse. E acrescentou que, “a UTI neonatal, a humanização dos partos e a parte de robótica, me impactaram muito positivamente na estrutura do

HC”.

Ao circular pelos corredores, a governadora conversou com pacientes e apontou a reportagem que constatou a satisfação destes. “Oferecer as cirurgias, atendimento rápido, humanizado, tecnologia e infraestrutura, traz esse sentimento de satisfação, de que a população está sendo bem atendida, como eu vi e confirmei com os pacientes”, relatou. Em 2024,



o hospital saltou da 12ª posição no ranking de cirurgias oftalmológicas para a liderança, com cerca de 14,5 mil procedimentos realizados, conforme informações do Ministério da Saúde.

REFERÊNCIA

O hospital conta com uma estrutura física ampla e oferece serviços ambulatoriais, salas de cirurgia, centro de referência

em oftalmologia, centro de terapia intensiva, maternidade, clínica médica, cirurgia geral, ginecologia, ortopedia e traumatologia, além de consultas especializadas, exames laboratoriais e de imagem, pediatria e bloco obstétrico.

No ano passado, dos 314.094 procedimentos cirúrgicos realizados no Estado, o HCMR foi responsável por 8.449 procedimentos. Durante a pandemia

da COVID-19, o HCMR foi responsável por inúmeros atendimentos e vidas salvas, colocando toda a sua estrutura à disposição da população. Mais leitos foram abertos recentemente para auxiliar no enfrentamento da bronquiolite, doença que tem afetado especialmente a população infantil e responde pela alta ocupação dos hospitais nesse período. Este ano, o Mário Ribeiro passou a operar com o robô Da Vinci, tecnologia que está em somente 100 unidades hospitalares no país.

“Estou bem impressionada e encantada. Hoje vim conhecer um pouco do que se faz aqui na área de cirurgias eletivas, giro de leito, cirurgias robóticas. A equipe técnica conseguiu juntar o conhecimento científico com a universidade, dando todo suporte à humanização dos profissionais”, disse Celina. E acrescentou “a UTI neonatal, a humanização dos partos e a parte de robótica me impactaram muito e positivamente dentro da estrutura do HC”, sinalizou a governadora que tem um trabalho destacado especialmente na saúde mental e na proposta para reduzir o tempo de espera nos atendimentos em UPAs. Ela falou ainda sobre a necessidade da troca de experiência para o entendimento da saúde como um todo. “Oferecer cirurgias, atendimento rápido, humanizado, tecnologia e infraestrutura traz o sentimento de satisfação, a certeza de que a população está sendo bem atendida, como eu vi e confirmei aqui com os pacientes”, disse a governadora.



NOVA
104.9
FM
#tonamelhor

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

Ruth Jabbur



Ruth Jabbur
colunistaruthjabbur@gmail.com

Arroz com pequi da Feli dia 29 de Junho

Já tem data marcada o 21º Arroz com Pequi da Feli — um evento que, apesar do nome, é um verdadeiro festival de tira-gostos e bons encontros! A celebração será no dia 29 de junho, na acolhedora Chácara Viche Maria, quase coincidindo com o aniversário da anfitriã. E, é claro, estarei lá para abraçar essa querida amiga que transforma cada festa em uma celebração da amizade. As camisetas-ingresso já estão disponíveis com Yara, pelo telefone (38) 99145-8750. Garanta a sua e venha celebrar também!



Eduardo Valério Rodrigues Rocha com sua bela esposa Gabriela Cristina Santos Ferreira Rodrigues e os filhos Davi e Inácio. Essa linda família dedicados a fé cristã e engajados nas atribuições da igreja

RomSoft comemora 25 anos de fundação em Montes Claros

Fundada em 2000 por Rômulo Eustáquio da Silva, a RomSoft comemora mais de duas décadas de atuação, marcadas por inovação, crescimento e excelência. O que começou como uma produtora voltada à criação de comerciais para TV, rapidamente se destacou no mercado publicitário e abriu caminho para uma expansão sólida e estratégica, além de render emprego e renda em Montes Claros. Ao longo dos anos, a RomSoft ampliou seu leque de serviços e diversificou sua atuação, conquistando espaço em novas mídias e segmentos. Hoje, a empresa é sinônimo de qualidade e confiabilidade no setor audiovisual corporativo, com um foco especial no mercado industrial. A coluna parabeniza os fundadores e integrantes da empresa pelas Bodas de Prata.



Rômulo Eustáquio, com parte da equipe da RomSoft



Equipe técnica da RomSoft em atuação

Estudante de Montes Claros representa o Brasil na Olimpíada Internacional de Biologia nas Filipinas

O aluno Marcos Paulo Gonçalves Santos, do 3º ano do Ensino Médio, foi selecionado para representar o Brasil na 36ª Olimpíada Internacional de Biologia (IBO 2025), programada para o período de 20 a 27 de julho, em Quezon City, nas Filipinas. Ele é o único estudante mineiro entre os quatro brasileiros escolhidos para a maior competição internacional de biologia para estudantes pré-universitários. A conquista consagra uma trajetória marcada pela dedicação e excelência em olimpíadas científicas. A IBO 2025 reunirá jovens de cerca de 80 países e envolve provas teóricas e práticas em biologia celular, genética, ecologia, fisiologia e outras áreas. Para Marcos, a preparação segue intensa, com foco e determinação: "Cada esforço vale a pena", resume.



SAPAZIO



NOSSOS SERVIÇOS:

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

NOSSOS ESPECIALISTAS:

- ANESTESIOLOGIA
- BUCOMAXILO
- CARDIOLOGIA
- CIRURGIA GERAL
- CIRURGIA PEDIÁTRICA
- CIRURGIA PLÁSTICA
- CLÍNICA GERAL
- DERMATOLOGIA
- ENDOCRINOLOGIA
- FERTILIZAÇÃO
- FISIOTERAPIA
- FONOAUDILOGIA
- GASTROENTEROLOGIA
- GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA
- MASTOLOGIA
- NEFROLOGIA
- NEUROLOGIA
- NUTRIÇÃO



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

☎ 38 3218 8150

Rua Plínio Ribeiro, 539, Jardim Brasil Montes Claros - MG
hcmario Ribeiro.com.br

Notas de Rodapé



Vanessa Araújo
vanraraujo@gmail.com

Uma pedra no meu sapato

Ela não pede licença, não se anuncia. Muitas vezes, se instala em nossos dias como uma névoa densa, turvando a paisagem da nossa mente. Aqui, ela não é pontual, da que surge e se vai com o revés de um projeto ou a fila do banco. É aquela que se aninha, persistente, e nos convence a repetir o mesmo esforço inútil, dia após dia.

É um fenômeno curioso: quanto mais investimos em algo que não funciona, mais difícil se torna desistir. Abandonar significa admitir o tempo, a energia e o esforço desperdiçados. É como se a cada tentativa, amarrássemos mais um fio de teia a uma estrutura que está desmoronando.

Ela nos mantém na armadilha. Acreditamos que, com um pouco mais de esforço, uma pequena variação na abordagem, ou simplesmente mais tempo, o resultado virá. Ignoramos os sinais claros de que o caminho escolhido é infrutífero, preferindo nos apegar à ilusão de controle sobre o incontrolável.

A ideia de recomeçar do zero parece mais dolorosa do que continuar puxando algo que já está quebrado. Preferimos a familiaridade da luta conhecida à incerteza da mudança. Sabemos, no fundo, que não está funcionando. Porém, para reduzir o desconforto de ter duas ideias contraditórias – a de que devemos mudar e a de que não mudamos –, nossa mente se esforça para justificar a inação. Criamos narra-

Investimos energia em algo que não gera frutos. A cada tentativa falha, a autoestima sofre um abalo. A motivação se esvai. O que era uma busca por um objetivo se torna uma mera repetição mecânica, destituída de alegria e propósito. A criatividade se apaga, a capacidade de resolver problemas diminui, e nos vemos presos em uma rotina de desânimo e estagnação

tivas, culpamos fatores externos, minimizamos o impacto negativo, tudo para manter uma coerência interna, ainda que essa coerência nos empurre para ela.

Investimos energia em algo que não gera frutos. A cada tentativa falha, a autoestima sofre um abalo. A motivação se esvai. O que era uma busca por um objetivo se torna uma mera repetição mecânica, destituída de alegria e propósito. A criatividade se apaga, a capacidade de resolver problemas diminui, e nos vemos presos em uma rotina de desânimo e estagnação. O cansaço não é apenas físico, mas uma exaustão da alma, de um espírito que insiste em bater contra

a mesma parede.

Nos tornamos Sísifo, condenado a rolar uma imensa pedra montanha acima apenas para vê-la descer novamente, para sempre. A repetição fútil, a ausência de progresso, a certeza de que cada esforço será anulado se torna nossa rotina. A maldição de Sísifo não é a pedra, mas a condenação à esperança vã, ao ciclo sem fim. E, no entanto, Camus propôs que devemos imaginar Sísifo feliz, encontrando significado na própria luta, na rebelião contra o absurdo.

Mas Sísifo não tinha escolha. Nós, por outro lado, temos. O reconhecimento de que ela, a frustração persistente, existe, é o primeiro passo para a libertação. É preciso coragem para olhar para a nossa própria pedra, admitir que ela não vai ficar no topo, e decidir não mais empurrá-la. Quebrar o ciclo vicioso exige autocompaixão, flexibilidade cognitiva e a coragem de mudar. Significa reavaliar, redefinir, e, muitas vezes, abandonar o que não serve mais, mesmo que isso signifique aceitar perdas.

A frustração é uma mensageira. Quando ela persiste, não é um convite para mais do mesmo, mas um alerta, um sussurro insistente para que mudemos o rumo, para que encontremos um novo caminho, uma nova montanha para escalar – ou, quem sabe, para que deixemos de empurrar a pedra e simplesmente a contemplemos, antes de seguir em frente. Provavelmente encontraremos outra pela frente. Mas, assim é a vida.

VES
TI
BU
LAR

2025

A GENTE FORMA. ↗

VOCE

TRANSFORMA!



Inscrições:

Vestibular
Digit@l
escaneie



o Qrcode



38 9 9997-7213



funorte.edu.br



FUNORTE



CENTRO UNIVERSITÁRIO

Minas do Norte

Unidades eleitorais

► Projeto facilita atendimento eleitoral em cidades da região

Márcia Vieira

marciavieirayellow@yahoo.com.br

Representantes de mais de 30 municípios da região participaram, na Associação dos Municípios da Área Mineira da Sudeste (Amams), do lançamento das Unidades de Atendimento ao Eleitor (UAEs), projeto do Tribunal Regional Eleitoral de Minas Gerais (TER-MG) que visa aproximar e facilitar o atendimento nos municípios que ainda não contam com um cartório eleitoral.

“Precisamos que a Justiça fique além dos portões do Fórum. Esse trabalho vai permitir o acesso do eleitor e, com isso, o engrandecimento da cidadania. Percebemos que no Norte de Minas temos quase três milhões de eleitores e detectamos que cerca de um milhão necessita fazer a sua regularização eleitoral”, disse o Desembargador Ramom Tácio, presidente do TRE-MG. Ele cita haver municípios com distância superior a 100 km de um cartório. Com as UAEs, essas dificuldades ficarão para trás. “Estamos concitando as entidades públicas para que adiram a esse nosso programa de facilitação. A expectativa é a de que, até o mês de maio do ano que vem, se não 100%, pelo menos 90% dos eleitores estejam regu-

MÁRCIA VIEIRA



Conceição Bernardino, prefeita de Felixlândia, e Altino Rodrigues, vereador, formalizaram pedido de UAE ao TRE-MG; Ednaldo Ferreira, líder quilombola em Janaúba, também quer UAE na região

larizados”.

A prefeita de Felixlândia, Conceição Fátima Bernardino Freitas, conta que em seu município, qualquer situação relativa ao aspecto eleitoral exige que o cidadão faça o deslocamento até a cidade de Curvelo. “Temos cerca de 12 mil eleitores. E uma popula-

ção significativa na zona rural. Para esses, é ainda mais longe e difícil o deslocamento e o gasto não ficam por menos de R\$ 100 reais. Muita gente não tem como arcar e acaba deixando de ir”, disse, reforçando que está muito feliz com a possibilidade. A prefeita, acompanhada do vereador

Altino Rodrigues, formalizou ao TRE o pedido de instalação da unidade. “Vai facilitar imensamente para os moradores. Só em um dos nossos distritos, temos cerca de 10 comunidades adjacentes com uma população que passa dos três mil habitantes. A instalação será determinante para a

integração dessas pessoas ao processo eleitoral”, disse Altino.

Ednaldo Ferreira da Silva, líder Quilombola da comunidade Bem Viver, em Janaúba, participou do lançamento com o intuito de conhecer o projeto e ver a possibilidade de instalação de uma unidade em sua cidade. “Esse projeto é para concretizar a cidadania. Nossa área é bem extensa, temos uma média de mil famílias no território, uma estimativa de 1700 eleitores e mais um assentamento com cerca de 200 famílias, então, a unidade seria bem-vinda e facilitaria bastante a nossa situação”, destacou.

O prefeito de Augusto de Lima, Fabiano Henrique dos Passos, vai investir na preparação para instalação da unidade no município, ao entender que “apesar da distância não ser tão grande até Buenópolis, comarca que atende ao seu município, nem todo mundo tem capacidade para fazer o trajeto. Ter um cartório na nossa cidade é fundamental. Nossa extensão territorial é grande, as pessoas estão entre zona urbana e rural e precisam dessa facilidade. Estamos de portas abertas e vamos correr atrás disso”.

Conforme a assessoria do TRE, o fato de ter um cartório na cidade não é impeditivo para a instalação da unidade, desde que constatada a necessidade.

MONTES CLAROS

Guilherme Roedel, pro-

motor de justiça da 385ª Vara Eleitoral, participou do lançamento e afirmou que o Ministério Público, que tem como uma das funções defender o regime democrático e é ativo em todo o processo eleitoral, não poderia se ausentar desse momento. “Quando a justiça eleitoral é capilarizada e os serviços ficam mais próximos do eleitor, facilita a vida do cidadão. Em relação à Montes Claros, o promotor avalia que o trabalho está sendo realizado com tranquilidade, de maneira célere e respondendo nos prazos adequados, garantindo o bom funcionamento da justiça eleitoral”.

A Chefe do 184ª Zona Eleitoral de Montes Claros, Helen Guimarães, que também é responsável por toda a parte administrativa do Foro Eleitoral, confirma que nos municípios subordinados a Montes Claros, o trabalho está consoante o que se espera. A biometria, de acordo com Helen, é de 96% considerando as cidades de Claros do Sudoeste, Glaucilândia, Itacambira, Juramento, Mirabela e Patis. Especificamente em Montes Claros, a biometria está em 86%, significando cerca de 28 mil eleitores para serem biometrizados. “Vamos conseguir e temos estratégias para isso. Uma delas é utilizar o bloqueio do INSS para chamar o eleitor. A biometria não é obrigatória, mas ela traz segurança e a gente quer muito que todos estejam adequados”, conclui.

impar
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

Trilha do Bonfim

A Trilha do Bonfim é um percurso de peregrinação e ecoturismo que conecta Montes Claros a Bocaiúva. Com lançamento previsto para 12 de julho, durante a tradicional Festa do Senhor do Bonfim, a trilha terá início na Igreja São Judas Tadeu, em Montes Claros, e seguirá até o santuário em Bocaiúva, oferecendo uma experiência de fé, natureza e cultura. O trajeto proporcionará aos caminhantes a oportunidade de vivenciar a beleza do cerrado mineiro, com paisagens naturais preservadas e pontos de contemplação. Além disso, a trilha fortalecerá o turismo religioso e sustentável na região, promovendo a valorização das tradições locais e incentivando a prática de atividades ao ar livre. Para os interessados em participar da Trilha do Bonfim, é recomendável o uso de equipamentos adequados para caminhadas de longa distância. Para mais informações sobre a Trilha do Bonfim e detalhes sobre o evento de lançamento acompanhem as redes sociais da CDL Montes Claros e da Paróquia Senhor do Bonfim de Bocaiúva.

Dia Mundial da Bicicleta

Celebrado no dia 03 de junho o Dia Mundial da Bicicleta, foi instituído pela ONU em 2018 com o objetivo de promover o uso da bicicleta como meio de transporte sustentável, saudável e acessível. A data destaca os benefícios da bike para a mobilidade urbana, a saúde física e mental, e a preservação do meio ambiente. Diversas cidades ao redor do mundo organizam passeios, debates e ações educativas para incentivar o ciclismo. A pauta chama atenção para a necessidade de políticas públicas que garantam segurança e infraestrutura adequada para os ciclistas. Além disso, reforça a bicicleta como uma aliada na redução da emissão de gases poluentes e no combate ao sedentarismo. Em tempos de mudanças climáticas e crise urbana, o incentivo ao uso da bicicleta torna-se cada vez mais urgente. Especialistas apontam que pedalar contribui para cidades mais humanas e menos congestionadas.



DIA MUNDIAL DA BICICLETA



FOTO DIVULGAÇÃO

INSCRIÇÕES PELO APP CDL MOC
OU BALCÃO CDL MOC OU BALCÃO CDL BOCAIÚVA
(38) 3690-1900 (38) 3251-1544

TRILHA DO BONFIM
MG - BRASIL

ACESSO GARANTIDO AOS ITENS DE HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO DOS PONTOS DE APOIO EM:
Milvira Taquari Alto Belo Comilo Prates

12 DE JULHO R\$ 35,00

- 04:30H - CONCENTRAÇÃO NA IGREJA SÃO JUDAS TADEU
- 05:00H - SANTA MISSA E BENÇÃO AOS ATLETAS
- 06:00H - CAFÉ DA MANHÃ
- 06:30H - PARTIDA DOS CICLISTAS E ROMEIROS RUMO À TRILHA DO BONFIM
- 13:00H - ACOLHIMENTO DOS CICLISTAS EM BOCAIÚVA E CONFRATERNIZAÇÃO

CDL Montes Claros ACE CDL

SERTÃO DIAMANTE FESTIVAL
4 DIAS

Faça sua inscrição agora!

Sertão Diamante 2025

A Ultramaratona Sertão Diamante 2025 ocorrerá de 24 a 27 de julho, em Diamantina (MG), reunindo ciclistas em percursos desafiadores de mountain bike. O evento oferece opções de participação em 1, 2 ou 4 dias, com distâncias que variam de 30 km a 95 km, incluindo categorias para e-bikes e atletas infanto-juvenis. As largadas e chegadas serão na Praça Largo Dom João, no centro histórico da cidade. As inscrições estão abertas e podem ser realizadas nos sites sertaodiamante.com.br ou tionline.net.br. Os valores variam conforme o kit e a modalidade escolhida, com opções a partir de R\$ 220,00. O evento é válido para o ranking da Federação Mineira de Ciclismo e promete dias de superação e conexão com a natureza.

SAVE THE DATE
14/09/2025

MARATONA E PASSEIO CICLÍSTICO DE RIO PRETO-MG

@MARATONA_RIOPRETO

AGOSTO 2025

TRILHÃO DE ANIVERSÁRIO
CACHOEIRA DE PANDEIROS

19 ANOS **03 AGOSTO DOMINGO**

INFORMAÇÕES:
David Magalhães (38) 99820-0324
Adelson Magalhães Filho (38) 99985-3599

2025 GRAN FONDO

MONTES CLAROS **JANUÁRIA**

15 DE JUNHO

EVENTO DE CICLISMO DE LONGA DISTÂNCIA, QUE SE CARACTERIZA POR UMA ROTA DESAFIADORA E BELA, COM DE PARTICIPAÇÃO DE CICLISTAS AMADORES E PROFISSIONAIS.

VEM SER #TALENTO INDYU

Ensino Fundamental Médio e Cursos Técnicos.

OPORTUNIDADE ÚNICA PARA TRANSFERÊNCIA DE MATRÍCULA.

38 21019295
38 98428 9111

INDYU

Parceria
Google
for Education

