

ONORTE DE MINAS

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER

www.onorte.net

ANO XX - Nº5.307

GIU MARTINS
Iniciamos 2026 com
uma novidade
especial para quem
ama explorar o
mundo e
transformar sonhos



PÁGINA 8

MONTES CLAROS, sábado e domingo, 3 e 4 de janeiro de 2026

Novo salário mínimo de R\$ 1.621 entra em vigor

O novo salário mínimo, de R\$ 1.621, está em vigor desde a última quinta-feira (1º), com reajuste de 6,79% em relação ao valor anterior. O aumento corresponde a R\$ 103 e

foi confirmado pelo Ministério do Planejamento e Orçamento. O cálculo considera a inflação medida pelo INPC, que acumula alta de 4,18% em 12 meses. Segundo o Diee-

se, o novo piso deve injetar R\$ 81,7 bilhões na economia. O reajuste segue as regras do arcabouço fiscal, que limita o ganho real acima da inflação. **PÁGINA 3**

LEONARDO QUEIROZ



Pets no verão

O verão, que segue até 30 de março de 2026, tem sido marcado por ondas de calor intenso em várias regiões do país, com temperaturas acima dos 40 °C. O cenário afeta diretamente cães e gatos, que possuem menor capacidade de regulação térmica. **PÁGINA 7**

North oficializa sinal em Libras

O North Esporte Clube oficializou, na última quarta-feira (31), seu sinal em Libras, reforçando ações de inclusão e acessibilidade. O gesto, inspirado na Fênix, símbolo do clube, foi desenvolvido em diálogo com a comunidade surda de Montes Claros. **PÁGINA 4**

Alta nas academias

O fim e o início do ano aumentam a procura por academias em todo o país. Em Montes Claros, estabelecimentos registram alta de até 35% nas matrículas entre setembro e dezembro. O movimento é impulsionado pelo verão, viagens e promessas. **PÁGINA 5**

CLICK PODIUM



Clube destacou o compromisso com a diversidade e o pertencimento dos torcedores

Opinião

Saúde mental como prioridade em 2026

Karina Siqueira*

O início de um novo ano é naturalmente marcado por um período de reflexões, planejamento e metas. É justamente nesse contexto que a campanha Janeiro Branco traz um debate essencial sobre saúde mental, qualidade de vida e equilíbrio emocional. O movimento já se consolidou no país como um forte apelo ao autocuidado e à quebra de tabus. O objetivo é conscientizar a sociedade de que cuidar da mente é prioridade absoluta, além de fortalecer redes de apoio e estimular políticas públicas que promovam a responsabilidade coletiva sobre o bem-estar humano.

A depressão e a ansiedade são, comprovadamente, grandes desafios do nosso século. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 300 milhões de pessoas vivem com depressão no mundo. No cenário nacional, a situação é ainda mais preocupante. O Brasil é considerado o país mais ansioso do mundo, com aproximadamente 10% da população acometida por questões relacionadas ao problema. Além disso, ocupamos o primeiro lugar na prevalência de depressão na América Latina. Esses números confirmam que a saúde mental não é apenas uma questão individual, mas um desafio de saúde pública que impacta nossa produtividade e relações sociais.

Embora frequentemente confundidos, os transtornos mentais possuem naturezas distintas. A tristeza é uma resposta natural e passageira a eventos da vida, como uma perda ou frustração. Já a depressão é um estado persistente que drena a energia e retira o prazer das atividades. A ansiedade, por sua vez, é um sentimento inerente ao ser humano de antecipação do futuro, mas torna-se uma patologia quando se manifesta de forma excessiva e paralisante, podendo vir acompanhada de sintomas físicos. Entender que a tristeza passa, mas a depressão e a ansiedade exigem suporte especializado, é o primeiro passo para o equilíbrio.

Neste 2026, a campanha Janeiro Branco adota o tema “Paz. Equilíbrio. Saúde Mental”, um apelo necessário para o mundo que se encontra exausto de pres-

sões, urgências e silêncios. A campanha convida a sociedade a desacelerar e ressignificar sua relação com o tempo e com o autocuidado. O símbolo escolhido para este ano são os post-its, que transformam um objeto comum de lembretes de obrigações em uma ferramenta de cuidado. A proposta é que, ao recuperarmos o centro e resgatarmos a serenidade, nossas instituições, territórios e relações sociais tão impactados pela urgência das necessidades psicossociais possam finalmente respirar melhor e reconstruir vínculos saudáveis.

A depressão é uma doença séria e deve ser diagnosticada o quanto antes. Saber identificar os sinais é a melhor maneira de evitar o agravamento do quadro. É essencial buscar ajuda profissional quando apresentar sintomas que impactam o cotidiano, como sensações de angústia, sentimentos de não pertencimento, irritabilidade, dificuldades de relacionamento e a anedonia (perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas). Além disso, sintomas físicos que impactam o cotidiano, como alterações no sono e cansaço crônico, não devem ser ignorados. Embora nem toda resposta emocional exija tratamento imediato, o sofrimento negligenciado tende a evoluir, tornando o diagnóstico precoce a maneira mais eficaz de interromper o ciclo de dor.

No processo de cura e prevenção, a rede de apoio exerce um papel fundamental. Amigos, familiares e comunidades formam o alicerce que sustenta o indivíduo em momentos de vulnerabilidade, oferecendo escuta ativa e acolhimento sem julgamentos. Quando o ambiente ao redor é consciente, o estigma sobre as doenças mentais diminui, facilitando a busca por tratamento especializado.

O Janeiro Branco é mais do que um lembrete no calendário. Ele é um convite à mudança. O bem-estar emocional é um estado dinâmico que pode ser aprimorado mesmo diante de desafios e é também um dos componentes para um estado de equilíbrio e felicidade. Que 2026 seja o ano de priorizar a saúde mental, um ano de acolher e cuidar do que acontece do lado de dentro.

*Psicóloga da Hapvida

Não é só sobre viajar: o que realmente explica bem-estar nas férias

Sibele Aquino*

O imaginário popular vende férias como um grande espetáculo. É como se o descanso só valesse se viesse embalado em emoção intensa, cenários novos e uma agenda impecável, quase profissional. A gente passa o ano inteiro acumulando exaustão e, quando finalmente chega o momento de parar, monta um roteiro tão cheio de expectativas que o descanso fica espremido no intervalo entre check-ins, passeios e fotos instagramáveis. Compromissos inadiáveis com a diversão.

É um padrão comum. Quem decide “compensar o ano difícil” pode planejar viagens densas, cheias de deslocamentos, eventos e checklists para provar que o descanso está funcionando. A mente, no entanto, não se refaz sob pressão. Intensidade demais produz o efeito contrário: a sensação de que as férias passaram voando, mas a energia não voltou junto.

Os exemplos se multiplicam. Alguém compra uma viagem impulsiva embalado pelo pensamento “eu mereço”, mas volta com estresse financeiro. Ou passa dias inteiros tirando fotos e, quando chega em casa, percebe que não viveu o lugar, apenas documentou pontos turísticos. Shows e eventos prometem alegria catártica, mas deixam a pessoa com ressaca emocional.

Até a personalidade entra na equação. Introvertidos se sentem culpados por não gostarem de férias com muita gente; extrovertidos acham que descansar quieto é desperdício. Casais brigam porque cada um imaginou férias diferentes das que conseguiram ter, e a família fica num palco cheio de expectativas frustradas.

Enquanto isso, cresce o consumo de experiências como marca de status. Pesquisas mostram que “viver momentos” parece mais importante que “descansar”. É um paradoxo muito elegante, e até sedutor: queremos descanso, mas compramos intensidade.

Pesquisas mostram que “viver momentos” parece mais importante que “descansar”. É um paradoxo muito elegante, e até sedutor: queremos descanso, mas compramos intensidade.

Bem-estar nas férias não depende do destino, e sim da qualidade psicológica da experiência. Descanso real exige desconexão mínima da rotina e das obrigações, sentir que se tem escolha sobre o ritmo do dia, curtir relações significativas e ter espaço mental, não apenas paisagens bonitas. Quando expectativas são infladas, a queda é quase inevitável.

Muita gente volta frustrada porque tenta replicar a viagem perfeita de influenciadores, esquecendo que aquela perfeição é um recorte, não uma vivência. E muitas pessoas que ficam em casa descobrem que descansaram mais do que se tivessem viajado, justamente porque não transformaram o descanso em desempenho.

Poderia dizer que há um segredo para evitar isso, mas não é segredo, é só um desafio: definir qual tipo de descanso você precisa antes de decidir para onde ir. Talvez seja silêncio. Talvez seja companhia. Talvez seja tempo livre, não eventos. Talvez seja ficar longe do celular, não acumulando cliques. O descanso verdadeiro nasce quando a experiência cabe emocionalmente na vida de quem a vive. Esse é o tipo de férias que recarrega não só a agenda, mas a existência.

*Doutora em Psicologia Social pela PUC Rio, Professora na Mackenzie Rio, Pesquisadora em Psicologia do Consumidor e Psicologia Positiva

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

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

Departamento Comercial:
(31) 3191-5929
comercial@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/onjornalonorte**

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

Salário mínimo de R\$ 1.621 começa a valer no Brasil

► Na última quinta-feira (1º), o valor foi reajustado em 6,79%, correspondendo um aumento de R\$ 103

MARCELO CAMARGO/AGÊNCIA BRASIL



Pela regra, o salário mínimo de 2026 será de R\$ 1.621, após arredondamento, com reajuste de 6,79%

Da Agência Brasil

O novo salário mínimo, no valor de R\$ 1.621, passa a valer a partir desta última quinta-feira (1º). O reajuste, de 6,79% ou R\$ 103, foi confirmado pelo Ministério do Planejamento e Orçamento no último dia 10. O salário mínimo anterior era de R\$ 1.518.

O novo valor foi informado após a divulgação do Índice Nacional de Preços ao Consu-

midor (INPC), utilizado no cálculo do reajuste anual do salário mínimo. O indicador registrou 0,03% em novembro e acumula 4,18% em 12 meses.

Pela estimativa do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese), o novo salário mínimo injetará R\$ 81,7 bilhões na economia. O

restricções fiscais mais rígidas.

ENTENDA

A regra do reajuste do salário mínimo determina que o valor tenha duas correções: uma pelo INPC de 12 meses acumulado até novembro do ano anterior, ou seja, 4,18%, e outra pelo crescimento da economia de dois anos.

No dia 4 de dezembro, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revisou os dados do Produto Interno Bruto

(PIB, soma dos bens e serviços produzidos no país) de 2024, confirmando expansão em 3,4%.

No entanto, o arcabouço fiscal, mecanismo que controla a evolução dos gastos públicos, determina que o ganho acima da inflação seja limitado a um intervalo de 0,6% a 2,5%.

Pela regra, o salário mínimo de 2026 seria R\$ 1.620,99 e, com o arredondamento previsto em lei, passa para R\$ 1.621, reajuste de 6,79%.



PRETO NO BRANCO

Aldeci Xavier
aldecixavier@gmail.com

Apenas coincidência

Nos estragos causados pelas chuvas que ocorreram em Minas Gerais o município de Mangaíba é único no estado a receber recursos de R\$ 1 Milhão do Governo Federal para lidar com as consequências das fortes chuvas que caíram em várias cidades mineiras. Creio que foi apenas coincidência o fato do único município beneficiado em Minas ter como prefeito Anastácio Guedes (PT) que é irmão do deputado federal Paulo Guedes (PT).

Vivendo de migalhas

Quem está imaginando que nas eleições de outubro deste ano o país viverá uma nova fase com a consolidação da democracia e a melhoria da qualidade de vida pode tirar o cavalinho da chuva. Não é por acaso que candidatos com aquiescência de alguns prefeitos estão comprando a consciência do eleitor simples deste Norte de Minas com migalhas, principalmente através das chamadas emendas parlamentares. Distribuição de caixa d'água, de canos, pequenos implementos agrícolas vale dezena de votos. O mais triste é que colocam no poder pessoas sem compromisso com a região e comprometida com o poder(o Governo) e depois querem culpar o STF. Não é por acaso que prevalece o ditado de que "o povo tem o governo que merece".

Núcleo do Cavalo

O criador Rodrigo Cunha foi confirmado nesta quarta-feira como novo presidente do Núcleo do Cavalo Mangalarga do Norte de Minas. A eleição com chapa única aconteceu nas dependências do Parque de Exposição João Alencar Athayde com o comparecimento da maioria dos associados, apesar de chapa única. A posse da nova diretoria foi imediata, mas o novo dirigente marcou para o dia 30 deste mês a posse simbólica, também conhecida como posse festiva.

Expectativa eleição

O eleitor do campo da direita vem colocando muita expectativa em relação à condução das eleições este ano pelo fato de que na presidência do TSE estará Kassio Nunes (presidente) e André Mendonça (vice), ambos indicados pelo ex-presidente Bolsonaro. É fato que algo deve mudar e a esperança é que os novos dirigentes se atenham apenas na condução dos trabalhos de forma técnica sem o viés político e sem a balança da justiça pendendo apenas para um lado. Bom seria se tivéssemos uma eleição com votos auditáveis. A posse da nova diretoria do TSE acontece no final do mês de maio.

Picanha no discurso

É fato de que a esquerda deve se preparar para contrapor os discursos e críticas que virão dos adversários. Neste particular não tem como deixar de imaginar que o assunto "picanha e uma cervejinha gelada" prometida pelo presidente Lula (PT) fará parte do cardápio. Como qualquer eleição é feita de narrativas e promessas que não precisam ser efetivadas após as eleições. É evidente que o assunto por si só não terá peso decisivo no resultado final do pleito.

Esportes

Comunidade surda

► North Esporte Clube adota sinal em libras para inclusão

Leonardo Queiroz
leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

O North Esporte Clube oficializou, na última quarta-feira (31), o seu sinal na Língua Brasileira de Sinais (Libras). A iniciativa foi anunciada durante um encontro entre o presidente do clube, Victor Oliveira, e o vice-presidente da Associação dos Surdos de Montes Claros, Gabriel Couto, marcando uma nova fase de acessibilidade e diálogo com a comunidade surda da região.

Inspirado na Fênix, símbolo do North, o gesto é feito com a mão sobre o peito, próximo ao brasão, representando a asa da ave e o brilho do ouro, elementos que traduzem força, renovação e pertencimento. O processo respeitou os princípios da Libras, garantindo que o sinal fosse legítimo, representativo e reconhecido pela própria comunidade surda.

Para o presidente do North Esporte Clube, Victor Oliveira, a oficialização do sinal reforça o compromisso do clube em se aproximar de todos os seus torcedores, sem exceção. "É uma honra estar recebendo aqui o nosso amigo Gabriel Couto. Quero convidar a todos da comunidade surda de Montes Claros e do Norte de Minas para virem nos prestigiar nos jogos do North, onde serão bem acolhidos", afirmou.

Gabriel Couto destacou a importância da ini-



O vice-presidente da Asmoc, Gabriel Couto junto do presidente do North, Victor Oliveira

ciativa para a identidade cultural da comunidade surda, que agora passa a ter uma forma própria e oficial de se referir ao clube. "Nós, nossa comunidade, estudamos toda a imagem visual do time até chegar no gesto certo para ser o sinal e identificar o brilho do ouro, o dourado", explicou.

A intérprete de Libras Raiana Dias de Araújo ressalta a importância da inclusão. "Eu, que acompanho de perto a comunidade surda, vejo essa abertura que o North proporcionou à Associação dos Surdos como um gesto simples, porém de enorme relevância social. Essa iniciativa demonstra que a Libras acompanha de forma síncrona tudo o que acontece ao seu redor, garantindo comunicação, pertencimento e visibilidade. Além disso, evidencia que o esporte carrega a missão e o poder de unir pessoas, promover a inclusão e tornar a prática esportiva acessível a todos, de maneira justa e equitativa. Trata-se de um passo importante para o fortalecimento da cidadania e do respeito à diversidade, representando um verdadeiro marco para a nossa cidade e para a construção de uma sociedade mais inclusiva".

Além do aspecto simbólico, a parceria entre o North Esporte Clube e a ASMOC estabelece ações práticas de inclusão. Ficou definido que membros da comunidade surda poderão acessar os jogos mediante apresentação da carteirinha da associação. Para organização do acesso, os ingressos deverão ser retirados com antecedência mínima de 48 horas.

**NOVA
104.9
FM**
#tonamelhor

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

Saúde

Estilo de vida

► Projeto verão impulsiona matrículas em academias de Montes Claros

Da Redação

O fim e o início do ano voltam a impulsionar a procura por academias no Brasil. Em Montes Claros, donos de estabelecimentos e profissionais de educação física registram aumento de até 35% na busca por matrículas e pacotes de personal trainer entre setembro e dezembro, movimento impulsionado pelo verão, pelas viagens de fim de ano e pelas tradicionais promessas de mudança de hábitos com a chegada do novo ano.

"Historicamente, setembro é o pontapé. A procura aumenta cerca de 35% nesses meses pré-verão e carnaval", explica João Gabriel Meñezes, empreendedor do fitness que perdeu 46 kg para passar no concurso militar e chegou a comandar duas unidades de academia em menos de um ano de operação. "Somam-se as promessas de final de ano com a vontade de 'compensar' as ceias e festas. Infelizmente, ainda vivemos num mundo de aparências."

A personal trainer Regiane Souza, que atende desde 2023, confirma o padrão: "A procura dispara a partir de setembro. O objetivo principal é emagrecer para viagens, usar looks menores e poder comer de tudo nas festas sem peso na consciência."

Apesar do entusiasmo inicial, a maioria não permanece. Regia-

FREEPIK



Dezembro e janeiro apresentam alta no movimento das academias

ne estima que somente um em cada cinco alunos que chegam nessa onda se tornam realmente constantes. "É impulsivo. Todo mundo acha que vai conquistar o corpo dos sonhos em três meses. Como querem resultados rápidos, costumam querer fazer tudo de uma vez e gerar sobrecarga, aí não conseguem realizar metade do que foi planejado", avalia.

João Gabriel complementa: "Os meses de maio, junho e julho são os que historicamente têm

menos alunos matriculados. É o famoso 'projeto verão' que morre no outono." O desejo de resultado rápido costuma gerar erros clássicos: excesso de carga, pouca técnica, treinos sem periodização e até o uso de "pílulas milagrosas". Regiane alerta que querer fazer tudo de uma vez acaba em sobrecarga e lesões. "O básico bem feito funciona. Nada de inveja e sobre-extrapolações para quem está começando agora."

João Gabriel vai além e

critica o que chama de "PIB — padrão inatingível de beleza", conceito do psiquiatra Augusto Cury. "Muita gente desiste porque compara seu capítulo 1 com o capítulo 20 da bogueira fitness que vive de patrocínio. A competição tem que ser com você de ontem."

Ambos os profissionais são unâmines: o que separa o aluno na academia não é só o shape na foto, mas os ganhos mentais e de disposição no dia a dia. "O que realmente ajuda a

não abandonar é ver resultados — não só físicos, mas mentais: mais energia, sono melhor, mente mais limpa", diz Regiane.

João Gabriel reforça a importância do trabalho emocional. "Existem muitas fomes que não são de comida. Sem tratar o lado mental e emocional, a pessoa vive o efeito sanfona para sempre." Ele resume com a frase que todo mundo já ouviu, mas que continua atual: "O corpo do verão se constrói no inverno. Mais vale treinar o ano

todo 3 vezes por semana do que 6 vezes por semana durante só dois meses."

Regiane dá a receita prática para criar constância: metas realistas e pequenas (ex: "vou treinar 2 ou 3 vezes por semana sem falhar" em vez de "5 vezes"); foco no processo, não só no resultado; compromisso inegociável com você mesmo; contratar um profissional para acompanhar. "Se falhar, recomece no mesmo dia. Não espere segunda-feira", finaliza a personal.



NOSSOS SERVIÇOS:

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

NOSSOS ESPECIALISTAS:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| • ANESTELOGIA | • 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 | • NEUROLOGIA | • PSICOLOGIA |
| • DERMATOLOGIA | • NUTRIÇÃO | • REUMATOLOGIA |
| • ENDOCRINOLOGIA | | • UROLOGIA |

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

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

Cidade

Temperaturas elevadas

► Chuvas não aliviam calor e moradores redobram cuidados em Montes Claros

Márcia Vieira

marciavieirayellow@yahoo.com.br

Mesmo com as chuvas registradas nos últimos dias, o calor segue intenso em Montes Claros. Nesta sexta-feira (2), os termômetros voltam a marcar temperaturas acima dos 30 °C, com sensação térmica elevada. Diante do cenário, moradores redobram os cuidados com a saúde.

A dona de casa Cássia Rodrigues, hiper-tensa, afirma que aumenta a ingestão de água para amenizar o desconforto e evitar elevação da pressão arterial. "Tomo remédio três vezes ao dia para controlar a pressão. Tenho condições de alergia na pele e, por causa disso, não posso utilizar sabonete mais de uma vez ao dia. Mesmo assim, tenho tomado pelo menos dois banhos. Está sofável e o mais surpreendente é que tem chovido bastante e nem assim a temperatura muda. Antigamente, a gente apostava na chuva para amenizar o calor, mas tudo está muito diferente", diz.

O meteorologista Ruibran dos Reis destaca que haverá uma ligeira queda de temperatura, e a partir de domingo isso será perceptível em Montes Claros, com a chegada de uma frente fria. "Não diminuiu ainda em nenhuma cidade de Minas, pois uma

ARQUIVO PESSOAL



Ruibran dos Reis: "a partir de domingo temperatura tende a cair no Norte de Minas"

massa de ar quente é que está atuando", explicou, ressaltando que a situação se repete em boa parte do Estado.

"Observamos na imagem de satélite que essa frente fria está chegando e podemos esperar aumento da nebulosidade e chuvas, principalmente a partir de sábado,

além do Norte de Minas, nas regiões Leste e Nordeste. Na região metropolitana de Belo Horizonte, a máxima não deve passar dos 22, 23 graus a partir de domingo. É a primeira frente fria do ano", confirma.

ATENÇÃO

Na última quinta-feira

(1º), um imóvel na Vila Oliveira foi parcialmente inundado e foi necessária a presença da Defesa Civil e do Corpo de Bombeiros. As sete pessoas residentes no local, das quais três são crianças, foram orientadas a não permanecer no local em momentos de chuva e a ficarem atentas, já

que, localizado na parte baixa do bairro, o imóvel, que está desnivelado, recebe água que vem da área das casas e lotes acima. Em outros bairros, a recomendação de atenção continua valendo, segundo a Defesa Civil. Além disso, as chuvas têm vindo acompanhadas de raios e tro-

vões, sendo assim, cuidados simples como procurar abrigos em locais fechados e seguros, como automóveis e edifícios, evitar ficar debaixo de árvores ou descampados, evitar contato com água e estruturas metálicas e desligar aparelhos elétricos, podem evitar tragédias.

ímpar

Educação infantil e ensino fundamental

colegioimpar.com.br

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

Variedades

Saúde animal

► Calor intenso: cuidados essenciais com pets no verão

Leonardo Queiroz
leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

O verão segue até o dia 30 de março de 2026 e tem sido marcado por períodos de calor intenso em diversas regiões do Brasil. Nos últimos dias, os termômetros ultrapassaram os 40 °C, levando o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) a emitir alerta vermelho de onda de calor para estados do Sudeste, Sul e Centro-Oeste. O cenário também afeta cães e gatos, que sofrem com as altas temperaturas e exigem atenção redobrada dos tutores para evitar complicações graves e até mortes.

De acordo com a médica veterinária Juliana Fernandes, os animais possuem mecanismos de regulação térmica diferentes dos seres humanos, o que os torna mais vulneráveis ao calor excessivo. "Cães e gatos regulam a temperatura corporal de forma diferente da nossa. Os cães praticamente não suam, apenas pelos coxinhos das patas, e dependem muito da respiração ofegante para dissipar o calor. Já os gatos também têm capacidade de limitada de sudorese e, além disso, geralmente possuem uma pelagem mais densa, o que dificulta ainda mais a perda de calor", explica.

Para reduzir os riscos, a veterinária orienta que os passeios com os animais sejam feitos apenas nos horários mais amenos do dia, no início da manhã ou no

ARQUIVO PESSOAL



Juliana Fernandes avisa: não deixe pets no carro, evite exercícios ao sol, não use água gelada e mantenha a pelagem dupla

fim da tarde e à noite, evitando o calor intenso. Ela alerta que o asfalto e o concreto aquecidos podem causar queimaduras nas patas.

Em casa, a recomendação é manter os pets em locais ventilados, com sombra e água fresca, dando preferência a pisos frios. Recursos como tapetes refrescantes, toalhas levemente úmidas e ventiladores podem ajudar, desde

que usados com cuidado e sem exposição direta prolongada.

Em relação à alimentação, a médica explica que, em geral, não há necessidade de grandes mudanças. "A dieta pode ser mantida, mas é importante evitar que a ração fique exposta ao calor, pois pode estragar mais rápido. A água deve ser fresca e trocada várias vezes ao dia. É comum que os pets comam menos

durante o verão, preocupando alguns tutores, mas é uma reação normal. Petiscos congelados próprios para animais também podem ajudar a refrescar", comenta.

A veterinária Juliana Fernandes alerta que nunca se deve deixar animais no carro, forçar exercícios em horários quentes, jogar água gelada diretamente no corpo ou tosar completamente raças de

pelagem dupla. Ela destaca que raças braquicefálicas, animais de pelagem densa, filhotes, idosos, obesos e pets com problemas cardíacos ou respiratórios exigem atenção redobrada.

Respiração ofegante, fraqueza, apatia, salivação excessiva, vômitos e desorientação são sinais de alerta e não devem ser ignorados. Ela finaliza reforçando que a hipertermia

pode ser fatal. "Em casos de insolação, colapso, convulsões ou perda de consciência, o atendimento veterinário deve ser imediato, pois é uma emergência. Nunca se deve usar gelo ou água muito gelada. O correto é umedecer o animal com toalhas e levá-lo para um ambiente climatizado, evitando quedas bruscas de temperatura, que podem causar danos graves", conclui.



Referência em atendimento a animais de pequeno e médio porte

 **HOSPITAL VETERINÁRIO**
RENATO DE ANDRADE

- Clinica Médica**
- Clinica Cirúrgica**
- Laboratório**
- Internação**



(38) 3215-9869 • 99878-0862
hospitalveterinariofunorte.com.br
hospitalveterinariofunorte-huvet.com.br
hospitalveterinario@funorte.edu.br

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

Giu Martins.com



Giu Martins
giumontesclaros.com

"Todo início de ano carrega um silêncio bonito. É como se a vida desse uma pausa para nos lembrar que ainda há tempo, que recomeçar é sempre possível e que não importa quantos capítulos ficaram para trás, a próxima página está em branco esperando por coragem. Que este novo ano chegue como um abraço de esperança para cada família montes-clarense e para todos que me acompanham há tantos anos. Que não faltem motivos para agradecer, força para continuar e sonhos para realizar. Seja bem-vindo, 2026. Que ele nos encontre mais humanos, mais gratos e, acima de tudo, mais felizes."

Quando viajar vira experiência. Giu Martins e Vagari agora juntos

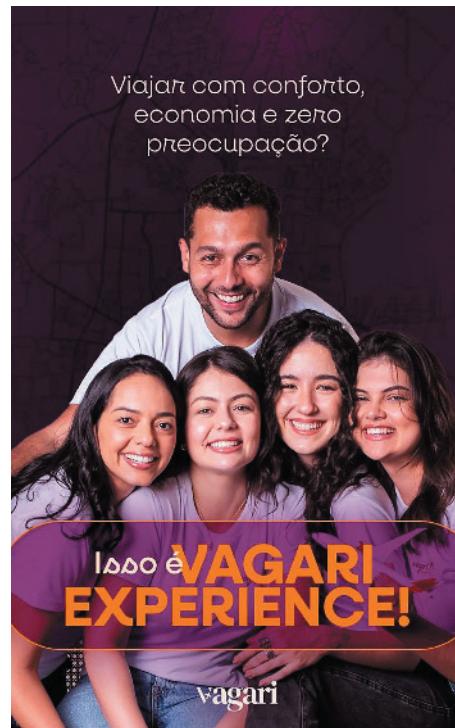


roteiros pensados para cada estilo de viajante e experiências que vão além do roteiro tradicional. Seja para descansar, se aventurar ou celebrar momentos importantes da vida, agora você tem um parceiro de confiança aqui mesmo em Montes Claros. Com João Vitor e sua

É com muita alegria que iniciamos 2026 com uma novidade especial para quem ama explorar o mundo e transformar sonhos em experiências inesquecíveis. A partir de agora o Giu Martins tem o orgulho de anunciar sua nova parceria com a Vagari Agência de Viagens e Experiências, comandada pelo montes-clarense João Victor de Oliveira e Souza. A Vagari é uma agência feita sob medida para quem busca viajar com conforto, segurança e personalização, com

equipe ao lado, estamos prontos para ajudar você a planejar sua próxima jornada, seja aqui pelo Brasil ou em destinos incríveis pelo mundo, com um atendimento dedicado e atenção aos detalhes em cada etapa do seu sonho. Fique de olho nas nossas dicas de viagens, ofertas exclusivas e conteúdos inspiradores que vão transformar 2026 no ano em que suas melhores histórias ganharão asas. Siga a Vagari no Instagram @vagari.br e comece desde já a imaginar sua próxima viagem inesquecível.

Vagari, quando excelência vira marca registrada



Essa foto traduz exatamente o que a Vagari se tornou em tão pouco tempo. Uma equipe afinada, apaixonada pelo que faz e comandada pelo montes-clarense João Victor de Oliveira e Souza, que vem transformando sonhos em experiências de viagem com um padrão de atendimento que já é sinônimo de sucesso absoluto. Aqui não se fala apenas em vender pacotes, mas em cuidar de pessoas, entender histórias e criar roteiros sob medida. O resultado é esse que todo mundo comenta, clientes felizes, indicações espontâneas e uma reputação construída com seriedade, proximidade e muita competência. Parabéns a toda a equipe Vagari por fazer do atendimento e da satisfação dos clientes o maior cartão de visitas. É um orgulho ter vocês como parceiros nessa nova fase do "Pra Poucos com Giu".

Pra Poucos com Giu agora também é viagem



No sábado, 20 de dezembro, durante o nosso tradicional Pré-Réveillon Pra Poucos, anunciamos com entusiasmo uma novidade que promete marcar 2026 com ainda mais estilo, experiências únicas e conexão entre amigos. Como muitos de vocês já sabem, Pra Poucos com Giu é mais do que um evento, é uma celebração de

amizade, elegância e momentos memoráveis, que se consolidou ao longo de anos com festas marcantes e encontros inesquecíveis em Montes Claros. A Vagari nos convidou a escolher um destino especial para os nossos amigos e seguidores, e assim nasceu a ideia de viajarmos juntos para o Rio de Janeiro no feriado da Semana Santa numa edição exclusiva da "Pra Poucos". Essa viagem foi pensada com todo o carinho para aqueles que valorizam experiências únicas, bons momentos e conexões verdadeiras, assim como fazemos em cada festa e projeto que realizamos ao longo do ano. A proposta é unir a energia vibrante do Rio de Janeiro, suas paisagens icônicas, cultura e clima especial de feriado, como o estilo "Pra Poucos", proporcionando dias inesquecíveis para um grupo seletivo de amigos e convidados. Informe-se e garantaja o seu lugar porque essa viagem também é pra poucos.

Entre cartões-postais e amizades, escolhemos o Rio



Com data prevista para 02 de abril, nosso grupo Pra Poucos estará hospedado no charmoso Novo Hotel Leme, no Rio de Janeiro, ponto de partida para um passeio inesquecível pelos maiores cartões-postais da Cidade Maravilhosa. Vamos contemplar o Cristo Redentor e o Pão de Açúcar, intercalados com um breve city tour pelas paisagens mais encantadoras do Rio, além de uma parada especial para um autêntico almoço carioca. O pacote contempla traslados de ida e volta, guia local em português,

ingressos para o Cristo Redentor com subida em van, Pão de Açúcar e almoço com sobremesa, tudo organizado para que você viva esse dia com conforto, tranquilidade e muita leveza. O passeio é na modalidade compartilhada, mas, conforme o número de participantes do nosso grupo Pra Poucos, poderá ser transformado em privativo, garantindo ainda mais exclusividade. Prepare-se para viver o Rio de Janeiro do jeito que só o Pra Poucos com Giu sabe fazer, com estilo, amizade e memórias que ficam para sempre.

Ensino Fundamental Médio e Cursos Técnicos.

38 21019295
38 98428 9111

OPORTUNIDADE ÚNICA PARA TRANSFERÊNCIA DE MATRÍCULA.

INDYU

Parceria Google for Education

ESCOLA PARCERIA Bernoulli