

ONORTE DE MINAS

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER

www.onorte.net

ANO XX - Nº5.308

FRIDA & PAGU

Treine para levar na
mente apenas
prioridades. O que é
precioso para um, é
descartável para
outro



PÁGINA 6

MONTES CLAROS, segunda e terça-feira, 5 e 6 de janeiro de 2026

MOC: primeira bebê de 2026 nasce no HCMR

O ano de 2026 começou de forma simbólica em Montes Claros com o nascimento de Olívia, a primeira bebê do ano, no Hospital das Clínicas Dr. Mário Ribeiro da Silveira (HCMR). Ela nasceu no dia 1º de janeiro, às 1h45, por parto normal e humanizado, com respeito às escolhas da mãe. Com 37 semanas e quatro dias de gestação, Olívia nasceu saudável, pesando cerca de 2,6 quilos. O parto foi induzido e transcorreu sem intercorrências, com acompanhamento da equipe multiprofissional. [PÁGINA 4](#)

Jovem morre em cachoeira

Um jovem de 21 anos, natural de Espinosa, morreu após um incidente enquanto se banhava na Cachoeira das Coronhas, no Parque Estadual de Grão Mogol, no Norte de Minas. O Corpo de Bombeiros informou que a vítima já havia sido localizada por populares, em área de difícil acesso, sendo necessária a retirada com apoio de aeronave. [PÁGINA 3](#)

HCMR/ DIVULGAÇÃO



HCMR destacou a confiança da família e o cuidado prestado na chegada da primeira vida de 2026 na cidade

Festa de Santos Reis

Reconhecida desde 2023 como Patrimônio Cultural Imaterial de Minas Gerais, a Festa de Santos Reis mantém uma tradição centenária em Montes Claros e atrai milhares de fiéis à Paróquia do bairro Santos Reis no dia 6 de janeiro. Neste ano, a festa completa 94 anos e conta com uma programação religiosa ao longo do dia, incluindo missas, procissão e orações. [PÁGINA 5](#)

ARQUIVO PESSOAL



Celebração marca a Epifania do Senhor e encerra o ciclo do Natal, reunindo expressões de fé e cultura

► COLUNAS

- PRETO NO BRANCO** - Aldeci Xavier página 3
CONVERSA INTELIGENTE - Will Nunes página 4
SOCIAL - Ruth Jabbur página 8

Opinião

O varejo não mente

Eduardo Córdova*

Em um país onde o consumo das famílias tem peso decisivo no desempenho do PIB, poucos setores traduzem tão bem os movimentos da economia quanto o varejo. Mais do que um canal de vendas, o comércio funciona como um termômetro sensível da renda, da confiança do consumidor e da capacidade de adaptação das empresas a ciclos econômicos cada vez mais complexos.

Os dados mais recentes confirmam esse papel. Com base nos números divulgados em dezembro de 2025, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), referentes à Pesquisa Mensal de Comércio (PMC) de outubro, a Confederação Nacional do Comércio de Bens Serviços e Turismo (CNC) projeta crescimento de 3,66% para o varejo em 2026.

Com base nos números divulgados em dezembro de 2025, pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), referentes à Pesquisa Mensal de Comércio (PMC) de outubro, a Confederação Nacional do Comércio de Bens Serviços e Turismo (CNC) projeta crescimento de 3,66% para o varejo em 2026.

mento anual de 12,9%, impulsionada por soluções de inteligência artificial, sensores e visão computacional. O Brasil desonta como um mercado emergente nesse movimento, especialmente na adoção de tecnologias voltadas à eficiência operacional e à personalização da experiência de compra.

Mais do que uma tendência global, a automação no varejo brasileiro responde a desafios locais muito claros, margens pressionadas, custos elevados e um consumidor altamente sensível a preço e conveniência. Nesse contexto, o uso de dados para prever demanda, ajustar estoques, personalizar ofertas e reduzir desperdícios passa a ser um reflexo direto do estágio da economia, e não apenas uma aposta em inovação.

O varejo, portanto, não apenas espelha o momento econômico, mas antecipa seus próximos passos. Quando o setor cresce de forma gradual e seletiva, revela um consumidor mais racional e um mercado em processo de amadurecimento. Quando novos formatos ganham escala, sinaliza mudanças profundas na forma como as pessoas vivem, trabalham e consomem.

Observar o varejo hoje é entender como a economia brasileira está se reorganizando. E, cada vez mais, são os modelos baseados em eficiência, proximidade e tecnologia que apontam para onde o consumo, e o crescimento, tendem a seguir.

*CEO e sócio-fundador do market4u

Nesse cenário, modelos enxutos e altamente tecnológicos ganham protagonismo. O crescimento dos mercados autônomos ilustra bem essa transformação. Inseridos em condomínios residenciais, empresas e hubs urbanos, esses pontos de venda atendem a uma demanda clara por proximidade, compras rápidas e jornadas sem atrito. Ao reduzir custos operacionais, deslocamentos e desperdícios, esse modelo se mostra particularmente aderente a um ambiente econômico em que eficiência deixou de ser diferencial e passou a ser condição de sobrevivência.

A tecnologia é um elemento central dessa equação. Segundo a Fortune Business Insights, o mercado global de automação no varejo deve ultrapassar US\$ 64 bilhões até 2030, com taxa média de cresci-

Planejamento para empresas em 2026

Gabriel Barros*

Com o final de 2025 e a preparação para a chegada de 2026, as empresas que desejam expandir o CNPJ, precisam analisar a trajetória do ano financeiro. Antes de falar sobre os prazos, obrigações e Reforma Tributária, toda companhia requer um balanço sobre o ano de 2025. Sem ele, qualquer planejamento para 2026 será apenas uma projeção sem base.

O fechamento deve ser encarado como um diagnóstico completo da empresa, contando todas as ações, os custos e investimentos realizados ao longo do ano. É preciso compreender como o lucro foi formado e a sua qualidade, avaliando se ele decorre de um bom trabalho operacional ou de momentos pontuais.

A partir disso, deve-se observar a consistência da margem de trabalho e as variações que indiquem o controle dos gastos e eventuais mudanças. Outro aspecto seria o reflexo que a carga tributária tem sobre o resultado, muitas vezes subestimado quando não há integração entre a parte contábil e fiscal. Também é indispensável investigar o comportamento do caixa, entendendo se houve consumo excessivo dos recursos ou preservação saudável da liquidez.

Por fim, a avaliação se completa com a verificação dos créditos tributários corretamente apropriados ou desperdiçados.

O que os balanços de 2025 revelam, mas muitas empresas ignoram

- Entre os principais temas que merecem atenção, estão:

- Diferenças entre lucro contábil e geração de caixa, indicando problemas do capital de giro, prazos ou estrutura operacional;

- Custos e despesas que cresceram acima da receita, pressionando margens sem percepção clara da gestão;

- Créditos tributários não aproveitados, especialmente de PIS, COFINS, ICMS e INSS;

- Provisões não dimensionadas, que distorcem o resultado e geram surpresas;

O fechamento deve ser encarado como um diagnóstico completo da empresa, contando todas as ações, os custos e investimentos realizados ao longo do ano. É preciso compreender como o lucro foi formado e a sua qualidade, avaliando se ele decorre de um bom trabalho operacional ou de momentos pontuais.

- Inconsistências entre contábil, fiscal e financeiro, que tendem a aparecer em fiscalizações e obrigações acessórias.

O calendário fiscal de 2026 é diferente da transição da Reforma Tributária, com a convivência entre CBS e IBS exigindo um bom planejamento. Obrigações mensais e trimestrais, como EFD-Contribuições, DCTFWeb, IRPJ e CSLL, interferem nos resultados, caixa e indicadores como EBITDA, o que torna mais fundamental a análise técnica para as decisões, especialmente sobre distribuição de lucros.

O sucesso do próximo ano virá da disciplina e do cuidado com as iniciativas contábeis. Empresas que conseguem antecipar seus movimentos de acordo com seus dados consistentes e enxergar o calendário fiscal como uma ferramenta de gestão.

Fechar o passado com clareza, entender o presente com honestidade e planejar o futuro de forma integrada é a chave para prosperar. É essa visão que toda empresa deseja para um novo ano, apoiada em método e antecipação. Quando se tem controle sobre os resultados, é possível.

*Diretor da SF Barros Contabilidade

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/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.

Polícia

Jovem é encontrado morto em cachoeira de Grão Mogol

► Corpo de Bombeiros orienta sobre cuidados em cachoeiras no período de férias

CORPO DE BOMBEIROS/ DIVULGAÇÃO



Corpo de Bombeiros alerta para riscos em cachoeiras no verão

Leonardo Queiroz

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

Um jovem de 21 anos, natural de Espinosa, faleceu após um incidente enquanto se banhava na Cachoeira das Coronhas, no Parque Estadual de Grão Mogol, no Norte de Minas. A ocorrência foi registrada na manhã do último domingo (4).

O Corpo de Bombeiros informou que a vítima já havia sido localizada por pessoas que estavam no local, em uma área de difícil acesso, sendo necessário o uso de aeronave para a retirada do corpo. A Polícia Militar isolou a área e a Perícia Técnica da Polícia Civil ficou responsável pela apuração das circunstâncias

da morte, que ainda serão confirmadas por meio de laudo pericial.

Diante do caso, o Corpo de Bombeiros reforça a importância de cuidados ao frequentar cachoeiras e ambientes naturais, principalmente nesse período de férias. Segundo o tenente Kollek Pereira, o afogamento pode ocorrer em diferentes situações e níveis de gravidade. "O afogamento pode ocorrer devendo à incapacidade de manter a flutuabilidade, principalmente pela falta de habilidade natatória ou, ainda, em decorrência de algum mal súbito ou trauma anterior. Nunca salte de partes altas da cachoeira, principalmente se você desconhece a profundidade e a natureza de fundo do local", diz.

O militar também alerta para outros riscos co-

muns nesses ambientes. "É muito importante tomar cuidado com o limo nas rochas. Ele pode causar escorregamentos e quedas em pedras e, eventualmente, na água. Não faça brincadeiras que aumentem o risco de trauma e perda súbita da consciência. Nunca mergulhe de cabeça ou entre na água após a ingestão de bebidas alcoólicas ou uso de medicação que cause alteração psicomotora. Evite refeições pesadas antes de entrar na água. Cuidado com a presença de animais peçonhos em zonas rurais, áreas de mata e locais de difícil acesso", completa o tenente.

De acordo com o Corpo de Bombeiros, é possível traçar os fatores e até mesmo o padrão de vítimas comuns ao afogamento, sendo o sexo masculino, ida-

de entre 14 e 29 anos, que usa álcool, de baixa renda familiar e baixo nível educacional, em ambiente rural, com maior exposição ao meio aquático, que adota comportamento de risco em balneários sem supervisão adequada. A cada seis vítimas, uma é mulher e cinco são homens.

Ainda de acordo com o Corpo de Bombeiros, os casos de afogamento ainda ocorrem por desconhecimento dos riscos, desrespeito aos limites pessoais e desconhecimento de como agir em mais de 80% dos casos, em sua maioria, com associação ao uso e abuso de bebidas alcoólicas e outras drogas entorpecentes, reforçando as características de um problema de saúde pública. Em média, a cada 90 minutos, um brasileiro falece vítima de afogamento.



PRETO NO BRANCO

Aldeci Xavier
aldecixavier@gmail.com

Efeito Maduro

Sempre fiz questão de lembrar aos leitores que análise política só serve para o momento e uma simples movimentação pode mudar o rumo da história. Outro fato que o leitor deve considerar é que hoje a movimentação política é global e um fato que venha acontecer em outro país pode mudar até mesmo a história e o resultado do seu município. Agora mesmo estamos assistindo todo tipo de comentário e análise política em cima da prisão do ditador da Venezuela Nicolás Maduro. A única certeza que temos é que de uma forma ou de outra o fato deve mexer no tabuleiro da política nacional e que terá outros desdobramentos que atingirão personagens da política nacional e de outros poderes. Quem viver verá.

Procurando culpado

A decisão dos Estados Unidos em interferir na vida da Venezuela prendendo o ditador venezuelano Nicolás Maduro e sua esposa, tem provocado todo o tipo de comentário e busca de culpados aqui no Brasil. É fato que a questão também tem como ingrediente o viés político da luta da direita contra a esquerda e do combate à ditadura. Entretanto, existem outros interesses que os Estados Unidos não escondem, a exemplo da volta da exploração do petróleo por parte de empresas americanas e o fim da exclusividade da venda para a China. De qualquer forma, as razões são diversas e somente os próximos acontecimentos é que vão esclarecer.

CPMI do INSS

A mídia bem como as redes sociais vivem de fatos relevantes, independentes de serem ou não importantes. Estes fatos acabam servindo como "uma cortina de fumaça" para ocultar, ou colocar em segundo plano o que estava no primeiro plano anteriormente. É o caso das investigações e do CPMI relacionada ao rombo no INSS e que envolve principalmente autoridades que estão no poder. No momento os holofotes estão voltados para o caso Nicolás Maduro que não poderia ser diferente.,

Aécio Neves

O ex-governador de Minas e ex-senador, Aécio Neves, que recentemente assumiu a presidência nacional do PSDB, esteve nos últimos anos afastado da mídia para fugir de holofotes negativos. Agora ressurge das cinzas para tecer comentários sobre assuntos polêmicos. Agora mesmo divulgou nota sobre a prisão de Maduro. O interessante é que suas opiniões não têm sido levadas a sério pela classe política ou simpatizantes. Fica claro que a tentativa de querer agradar os dois lados (esquerda e direita) contamina as postagens.

Milton Friedman

O influente economista norte-americano Milton Friedman (1912-2006), que inclusive ganhou o Prêmio Nobel de Economia em 1976 eternizou a frase que diz: "Nós temos um sistema político que aumenta impostos sobre o trabalho e subsidia o não trabalho" Até parece que fez a frase pensando no Brasil.

Saúde

HCMR registra o primeiro nascimento de 2026 em MOC

► Bebê Olívia nasceu na madrugada de 1º de janeiro, em parto normal humanizado

Leonardo Queiroz

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

O ano de 2026 começou de forma especial em Montes Claros com o nascimento da primeira bebê do ano no Hospital das Clínicas Dr. Mário Ribeiro da Silveira (HCMR). Olívia veio ao mundo no dia 1º de janeiro, às 1h45, marcando simbolicamente o início de um novo ano para a família e também para a instituição de saúde. A bebê nasceu por parto normal, em um ambiente tranquilo e acolhedor, com respeito às escolhas da mãe, que optou pela posição verticalizada durante o trabalho de parto.

Com 37 semanas e quatro dias de gestação, Olívia nasceu saudável, pesando cerca de 2,6 quilos e medindo aproximadamente 50 centímetros. O parto foi induzido após o diagnóstico de crescimento intrauterino restrito, mas transcorreu seguramente, sem intercorrências, reforçando o cuidado e a atenção prestados pela equipe multiprofissional do hospital. Logo após o nascimento, a recém-nascida foi acolhida nos braços da mãe, Gabriela Carneiro Cardoso, e do pai, Caio Ma-

HCMR/ DIVULGAÇÃO



Bebê Olívia nasceu por parto normal, com respeito às escolhas da mãe e presença do pai

theus Rodrigues Aquino, fortalecendo desde os primeiros instantes o vínculo familiar.

O pai esteve presente durante todo o trabalho de parto, acompanhando cada etapa do nascimento da filha. Segundo o hospital, todos os desejos da família foram respeitados, em consonância com as boas práticas de humanização do parto, que priorizam o protagonismo da mulher, o acolhimento e a segurança da mãe e do bebê.

Emocionada, a mãe celebrou a chegada da filha e o significado do momento. "É maravilhoso já começar um novo ano com o melhor presente que eu poderia ter. Vai ser o primeiro melhor ano das nossas vidas. O nome Olívia vem da azeitona da árvore oliveira, mas ela significa sabedoria. Somos cristãos e a Bíblia fala que a mulher sábia edifica o lar, então Olívia vem de sabedoria e, por isso, escolhemos esse nome", contou Gabriela Car-

neiro Cardoso.

O casal deu entrada no hospital por volta de 0h30 da quinta-feira (1º), quando foi iniciado o processo de indução do parto. A mãe destacou que, apesar das dores naturais do trabalho de parto, a experiência foi positiva. "Nos ultrassons estava dando que ela estava com pouco peso e resolvemos fazer a indução. Foi um parto supertranquilo, um parto com dor porque tem, mas sem sofrimento. Foi supertranquilo e foi só alegria no momento em que ela chegou", relatou.

A chegada de Olívia também foi celebrada pelo pai, que demonstrou gratidão e esperança para o novo ano. "Estamos muito felizes. Olívia é uma filha querida, a gente esperava por ela. Ela chega no primeiro dia de 2026 e é um sinal de que vai ser um ano extraordinário, de muitas coisas novas, graças a Deus", afirmou Caio Matheus.

O HCMR destacou que se sente honrado por ser escolhido para receber a primeira vida de 2026 em Montes Claros. A instituição agradeceu à família pela confiança depositada e reconheceu o empenho de toda a equipe multiprofissional, cujo cuidado, dedicação e sensibilidade tornaram esse momento ainda mais especial e simbólico para o início do ano.



CONVERSA INTELIGENTE

Will Nunes
willonorte@gmail.com

Puxaram o tapete

O vice-prefeito de Montes Claros-MG, Otávio Rocha (PP) que no início da atual gestão era citado como possível pré-candidato a deputado estadual começo 2026 sem protagonismo. Simplesmente entrou no ostracismo, excluído do debate político. Puxaram o tapete do vice.

Puxadinho

Muita criticada no ano de 2025 a expectativa em 2026 é que a Casa Legislativa de Montes Claros-MG tenha uma posição de maior independência diante do governo municipal do prefeito Guilherme Guimarães (UB). Até agora a Câmara tem sido chamada de um puxadinho do executivo.

Pressão

Os aliados do prefeitos Guilherme Guimarães em Montes Claros-MG acham que ele precisa deixar o gabinete e ouvir mais a população, principalmente agora em ano eleitoral.

Efeito tartaruga

A prefeitura de Montes Claros-MG deve sair do efeito tartaruga em 2026. Em ano eleitoral obras inacabadas deverão ser concluída e outras serão iniciadas. A ideia é passar a imagem de um município eficiente no segundo ano de gestão.

Irritados

Suplentes de vereadores e líderes comunitários estão irritados com o prefeito Guilherme Guimarães. Sem espaço no governo a esperança é que algo saia neste ano de eleição. Caso contrário, o jeito é seguir novos caminhos, apoiando pré-candidatos contrários ao grupo situacionista.

Indeciso

Apesar de liderar as últimas pesquisas para o governo de Minas, senador Cleitinho (Republicanos) ainda não se posicionou de forma contundente diante da decisão de disputar o Palácio Tiradentes.

Apresentador de TV e observador da cena política

NOVA
104.9
FM
#tonamelhor

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

Cidade

Devoção e cultura

► MOC celebra a Festa de Santos Reis, patrimônio cultural imaterial de Minas

Márcia Vieira

marciavieirayellow@yahoo.com.br

Desde o ano de 2023, a Festa de Santos Reis em Montes Claros é reconhecida pelo Estado de Minas Gerais, por meio de Lei, como Patrimônio Cultural Imaterial. A iniciativa foi de autoria da deputada Leninha e marca a tradição centenária que atrai milhares de fiéis à Paróquia localizada no Bairro Santos Reis no dia 6 de janeiro, data em que se celebra a visita dos Três Reis Magos, Baltazar, Gaspar e Melchior (Belchior), os "Santos Reis", ao menino Jesus, guia-dos pela estrela de Belém. A data, também conhecida como "Epinfânia do Senhor", encerra o ciclo de Natal e cada município mantém as comemorações à sua maneira, incluindo cultura popular, ritos e expressões culturais e religiosas.

Para o padre Wagner Eduardo Dias, responsável pela paróquia, a comemoração é um momento de encontro entre fé, cultura e comunidade. "Mais do que uma celebração religiosa, a Festa de Santos Reis é um patrimônio vivo, construído pelo povo e transmitido de geração em geração. Ao completar 94 anos, a Festa de Santos Reis segue cumprindo o seu pa-

ARQUIVO PESSOAL



O médico Gaspar com o pai Baltazar, ambos batizados em homenagem aos Reis Magos, celebrados neste 6 de janeiro



Raquel Muniz anualmente distribui oração e terço aos fiéis, que como ela, participam ativamente da Festa de Santos Reis

pel de preservar a memória, fortalecer a fé e manter viva uma tradição que faz parte da identidade cultural do

município".

Nesta terça-feira (6), a programação na Paróquia Santos Reis começa com uma alvorada,

às 5h. Às 7h, acontece a Santa Missa com Folhões e Pastorinhas, celebrada pelo Cônego Oswaldo Gonçalves. Às

10h, Santa Missa com Padre Geraldo Magela, às 15h haverá a Santa Missa, celebrada pelo Padre André Henrique. Às 18h, Reza do Terço e Oração a os Santos Reis, às 18h30, Procissão com os Andores e às 19h30, a Santa Missa celebrada por Dom José Alberto Moura.

DEVOÇÃO

A organização dos festejos é de responsabilidade da comunidade e os fiéis vêm de todos os bairros. Uma delas é a médica Raquel Muniz, que há muitos anos participa da celebração religiosa e destaca que a data é muito especial. "Participo todo ano da procissão dos Santos Reis, levo a oração e um tercinho, que distribuo entre os fiéis. Além disso, mantenho a tradição de comer a romã

nesta data", diz Raquel. A tradição da romã foi incorporada à cultura pela sua representação de prosperidade, abundância e proteção.

Outros carregam no nome a devoção aos santos. "Não sei ao certo quem iniciou a tradição, mas na minha família tivemos várias pessoas com o nome em homenagem aos reis magos. Meu nome é Gaspar que é o mesmo nome do meu avô, meu pai se chama Baltazar dos Reis e o 'Reis' não é sobrenome de família, é por causa dos Santos. E o meu tio avô era Belchior. Meu pai era muito apegado ao meu avô, que faleceu quando ele tinha oito anos, e manteve a promessa de dar continuidade a essa tradição em honra aos Reis Magos", conta o médico Gaspar Rodrigues de Siqueira Neto.

► SERVIÇO

SERVIÇO

A Paróquia dos Santos Reis está localizada a Rua Eurípedes Martins, nº 137 (Praça Seis de Janeiro), no bairro Santos Reis.



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 | • NEUROLOGIA | • PSICOLOGIA |
| • DERMATOLOGIA | • NUTRIÇÃO | • PSIQUIATRIA |
| • ENDOCRINOLOGIA | | • REUMATOLOGIA |
| | | • 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

Frida e Pagu



Mara Narciso
yanmar@terra.com.br

O que é pesado?

No Exército é ensinado ao recruta em treinamento, que se ele não encontrar forças e pensar em desistir, ainda renderá 30%. Ter isso em mente favorece carregar o FAL – Fuzil Automático Leve, apelidado, jocosamente, de Fuzil Aparentemente Leve. Ou o FAP – Fuzil Automático Pesado, apelidado Fuzil Assustadoramente Pesado. A força se multiplica quando se marcha cantando, repetindo frases motivadoras.

Conta-se que uma criança carregava outra nas costas e, perguntada se não estava muito pesada, responde: não, porque é meu irmão. Há outros episódios similares associados a crianças e guerras e, dentre tantas origens, temos a música de 1969 intitulada "He Ain't Heavy, He's My Brother" – Ele não é um peso, é meu irmão –, gravada por The Hollies.

Há um ditado que diz: "um pai cuida de dez filhos, mas dez filhos não cuidam de um pai". Cuidar de uma mãe parece ser menos dramático, porque há menos mães megeras que pais violentos ou ausentes. As famílias atuais são menores e a vida mais longa, então surgiram os cuidadores e ampliaram-se as casas de acolhimento. Quem cuida do idoso paga um preço alto em vários níveis.

Proporcionalmente ao tamanho e massa muscular, a mulher, socialmente, aparece ser mais forte que o sexo oposto. Exemplos não faltam entre as mães solo, com dois ou três filhos; quase não dormem, viajam 4h para ir e voltar do trabalho, dão banho nas crianças, arrumam a casa, lavam

Os corpos podem reagir de forma semelhante, diferenciando-se quando há treinamento ou entre idades distantes. Já a mente reage de forma diversa. Metaforicamente, há os que carregam nos ombros sentimentos como culpa, preocupação e más lembranças como rupturas, doenças, perdas financeiras, mortes. A maneira de lidar com esse lixo mental, varia de cabeça a cabeça

roupa, fazem comida, ajudam nos estudos, e ainda cuidam de si. É violenta a rotina dessas pessoas desumanizadas, massacradas em um cotidiano que resulta apenas em alimentar a descendência. Mais nada!

Sem usar nenhum artefato para entrelaçar o filho a si, principalmente os maiores que ainda não andam, é desafiador a uma mãe levar sua criança no colo. Quando os braços estão descansados, parece aguentar bem, para, após inúmeros passos, com os membros superiores destruídos, será preciso sentar. Em algumas culturas, as mães amarram seus filhos ao corpo, na frente ou nas costas, o que se vê com mais frequência na África e no Japão, para trabalhar e para fazer grandes deslocamentos.

Grupos organizados com um objetivo comum, seguindo um projeto com conhecimento e método, resistem e vencem. Amor e união são fatores de força. Paixão por uma causa torna o sonho do grupo indestrutível, pois se entrelaça com os percalços e fazem a caminhada parecer normal.

Os corpos podem reagir de forma semelhante, diferenciando-se quando há treinamento ou entre idades distantes. Já a mente reage de forma diversa. Metaforicamente, há os que carregam nos ombros sentimentos como culpa, preocupação e más lembranças como rupturas, doenças, perdas financeiras, mortes. A maneira de lidar com esse lixo mental, varia de cabeça a cabeça. Os sábios não correm atrás do ouro de tolo, e também não levam consigo o inútil e o que não mais lhes pertence.

Treine para levar na mente apenas prioridades. O que é precioso para um, é descartável para outro. O desagradável pesa, assim deverá ser esquecido em arquivo profundo, porém, é melhor não estocar produto nocivo.

VESTIBULAR 2026.1

AGENDADO

FUNORTE:
sua carreira,
seu futuro

funorte.edu.br
38 998782438

FUNORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Parceria
Google
for Education



MATRÍCULAS ABERTAS



38 98428 9111

38 2101 9295

Saiba mais: indyu.com.br



Programa de bolsas de estudos, através de:

- Bolsão agendado;
- Análise de boletim;
- Seletiva esportiva.

Ruth Jabbur



Ruth Jabbur
colunistaruthjabbur@gmail.com

Celebração em família marca aniversário desta colunista

No dia 27 de dezembro, esta colunista celebrou mais um aniversário devida. Tradicionalmente, a data é comemorada ao lado da família em Montes Claros, mas, neste ano, a celebração teve um sabor especial e diferente: pela primeira vez, o aniversário foi passado em Belo Horizonte, junto à família da minha filha Cláudia. O encontro foi marcado por uma deliciosa feijoada, prepara-

da com carinho, e pela presença de amigos íntimos do casal, que se reuniram para celebrar a data. O resultado foi um dia inteiro de muita alegria, afeto e boas conversas. Uma comemoração especial, cheia de amor, que ficará guardada na memória. Fiquei imensamente feliz e encantada em conhecer pessoas tão queridas, que tornaram esse aniversário ainda mais especial.



'Nesta viagem, tive a alegria de conhecer um pouco mais do círculo de amizades da minha filha Cláudia, entre elas a psicóloga Alessandra e sua mãe, Carolina Vilas Boas



Marieta Pedron, Danielle Pedron, Eneida com o esposo Charles Tavares e o filho Thiago, Sofia Pedron, Claudia Jabbur, esta colunista, Nilson Tavares e Júlia Jabbur



Esta colunista ladeada pelo casal Charles Francisco Tavares e Eneida Lasmar Tavares, presenças sempre marcantes e queridas nas reuniões da família

São Silvestre 100 anos: esporte, tradição e emoção na Paulista

No dia 31 de dezembro, a charmosa e histórica Avenida Paulista, em São Paulo, foi palco de uma grande celebração esportiva: a 100ª edição da tradicional Corrida Internacional de São Silvestre. Mais de 55 mil corredores, vindos de todas as regiões do Brasil, transformaram a prova em uma verdadeira festa

de energia, superação e emoção. Entre os participantes, destaque para meu amigo Alisson D'Angelis, de Montes Claros, que marcou presença nesse evento histórico e celebra a conquista exibindo com orgulho sua linda medalha. Uma participação especial em um momento inesquecível do esporte brasileiro.



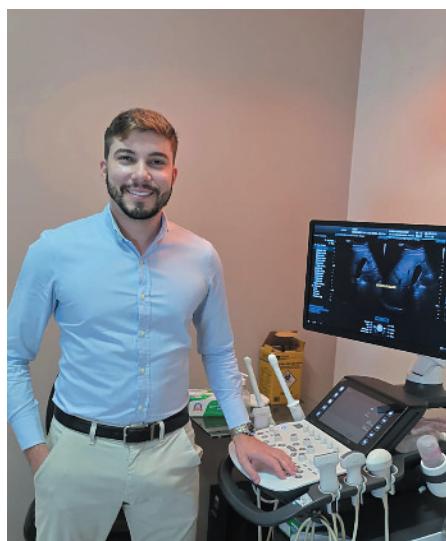
Alisson D'Angelis, de Montes Claros, celebra com orgulho sua participação na histórica 100ª edição da Corrida Internacional de São Silvestre, na Avenida Paulista



Detalhe da medalha comemorativa da 100ª edição da São Silvestre, símbolo de superação, tradição e emoção no esporte brasileiro

O jovem médico Renato Antunes Vilas Boas é o mais novo Cidadão Honorário de Pirapora. Renato é filho de Sérgio Antunes e Marize Vilas Boas. Formado em Montes Claros, fez residência médica em São Paulo, onde se especializou em Imagem. É um dos fundadores da Clínica Medimagem em Pirapora, clínica de vanguarda,

que veio atender toda a região do Norte de Minas e Vale do Jequitinhonha. Renato é membro titular do Colégio Brasileiro de Radiologia, e conta com uma excelente equipe de profissionais competentes e atuantes. Meu abraço carinhoso a você Renato, aos familiares e equipe. Muito Sucesso!



O dedicado médico Renato Antunes Vilas Boas, em atuação na Clínica Medimagem, na cidade de Pirapora



Marize Vilas Boas representou a família com muito orgulho na homenagem ao filho Renato, enquanto Sérgio Antunes, em viagem, enviou seu carinho e admiração por este momento tão especial


ímpar

Educação infantil e
ensino fundamental

colegioimpar.com.br

(38) 2101-9482

(38) 9.9878-2735