



## Academia de Letras com nova presidente

A Academia Montesclarensense de Letras passa a ter nova direção a partir desta quinta-feira (22), com a posse de Mara Yanmar Narciso Cruz como presiden-

te. Eleita por aclamação para o biênio 2026–2027, ela sucede o escritor Edson Andrade. Integrante de outras instituições culturais da cidade, Mara assume

no ano em que a Academia completa 60 anos. A nova presidente destaca o papel das academias na preservação da língua e da memória cultural. **PÁGINA 5**

ARQUIVO PESSOAL



Wanderlino Arruda, ex-presidente e atual presidente de Honra da Academia com Mara Narciso, a nova presidente da instituição

## Atenção redobrada

O período de férias escolares aumenta o risco de acidentes domésticos e em áreas de lazer envolvendo crianças. Queimaduras, quedas, choques elétricos e intoxicações estão entre os principais perigos. Pais relatam a necessidade de intensificar a vigilância e adaptar a rotina para garantir segurança. Órgãos de saúde recomendam manter produtos perigosos fora do alcance e adequar ambientes e brinquedos à idade. **PÁGINA 4**

ARQUIVO PESSOAL



Férias escolares exigem atenção com crianças

## Calor exige cuidados

Com as ondas de calor do verão, aumentam os riscos de desidratação, exaustão térmica e insolação. Especialistas alertam que o calor excessivo pode agravar

doenças cardiovasculares, metabólicas e hormonais. A prevenção inclui hidratação constante, evitar sol intenso e reduzir esforço físico. **PÁGINA 7**

FREEPIK



Crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas são mais vulneráveis

# Opinião

## A cultura do cuidado começa em casa

Tatiana Pimenta\*

Nos últimos meses, tenho pensado muito sobre o que significa cuidar. Cuidar de uma empresa, de uma equipe, de uma estratégia e, agora, de uma vida. Estou grávida. E esse simples fato tem mudado profundamente a forma como enxergo a cultura do cuidado, dentro e fora do trabalho.

Antes da gestação, eu falava sobre cultura organizacional com o olhar de uma CEO. Hoje, falo também com o olhar de quem erra, sente, se irrita, respira fundo e tenta de novo. De quem às vezes responde com pressa, percebe, volta e pede desculpas. E, talvez por isso, tenha se tornado uma líder melhor.

Falar de cuidado é fácil. Difícil é sustentar o cuidado quando o negócio aperta, quando o trimestre exige, quando o corpo pede pausa. Eu sempre fui intensa, acostumada a acelerar, decidir e resolver. Mas a gestação tem me ensinado que cuidado não combina com pressa. E que desacelerar não é parar, é escolher o que realmente importa.

Hoje, por exemplo, priorizo o tempo com o time. Faço questão de estar nos one-on-ones, de ouvir, de entender o que está por trás das entregas, das expressões, das pausas. Talvez a maternidade, com sua mistura de hormônios, vulnerabilidade e preparo, esteja me deixando mais sensível para enxergar o outro. E mais consciente de que cuidar das pessoas é, muitas vezes, sobre dar espaço.

Faltam pouco mais de cinco meses para minha licença-maternidade. E essa preparação tem sido um grande exercício de liderança. Delegar de verdade, não apenas tarefas, mas confiança. Construir autonomia e garantir que as pessoas saibam o que fazer mesmo sem a minha presença. Sempre acreditei que o papel do líder é tornar-se desnecessário no dia a dia, mas viver isso na prática é desafiador. Sair de cena exige humildade, e, ao mesmo tempo, é a maior prova de maturidade de um time. Tenho me dedicado a deixar tudo fluindo, a preparar a empresa para seguir crescendo, mesmo enquanto eu desacelero. E, de alguma forma, esse processo está me

transformando.

O corpo é o primeiro a avisar quando algo não vai bem. E ele não manda e-mail. Ele dá sinais: cansaço, insônia, irritação, esquecimento, falta de ar. Antes da gestação, talvez eu ignorasse alguns desses alertas. Hoje, aprendi que eles são parte do meu sistema de gestão.

A NR-1, revisada em 2024, trouxe uma verdade que o mundo corporativo ainda resiste em aceitar: saúde mental e segurança psicológica não são “benefícios”, são deveres. Riscos psicossociais precisam ser mapeados, geridos e acompanhados, porque o que adoce as pessoas adoce o negócio. Cuidar, no fundo, é prevenir. É olhar antes da crise, agir antes do colapso, escutar antes do afastamento.

### Cultura também é corpo

Vejo empresas falarem de cultura com discursos grandiosos e manuais bem diagramados, mas cultura é o que acontece no dia a dia. É como as pessoas se tratam quando ninguém está olhando. É o tom das conversas, o respeito pelas pausas, o espaço para errar. E isso começa no exemplo.

Não há cultura de cuidado sem líderes que se cuidam, não há segurança psicológica sem que pratique vulnerabilidade, e não há confiança sem coerência. Cuidar, descobri, não é ser perfeita. É ter coragem de ser honesta, reconhecer quando o corpo pede pausa e respeitar, e admitir quando erra e seguir aprendendo. É mostrar que a força de um líder não está em controlar tudo, mas em preparar o time para seguir bem, mesmo quando ele precisar parar.

Gestar uma vida enquanto lidero uma empresa tem me ensinado que o cuidado é uma prática diária. Cuidado é, acima de tudo, uma escolha. Escolha de presença, de escuta, de equilíbrio. Se eu quero que as pessoas da Vittude se sintam seguras para serem humanas, eu também preciso me permitir ser humana. Ser exemplo não é nunca falhar, é falhar com consciência. E ser líder, afinal, é aprender a cuidar sem esquecer de si.

\*CEO da Vittude

## A renovação silenciosa da CNH no Brasil

Gregório José\*

Na manhã em que muitos ainda não perceberam, uma pequena revolução rodou silenciosamente pelas estradas do Brasil. Não foi um novo modelo de carro, nem uma promessa eleitoral brilhante. Foi algo mais simples e mais profundo, a Carteira Nacional de Habilitação começou a se renovar sozinha, ao menos para quem sempre dirigiu com responsabilidade e sem infrações no trânsito.

É possível que você, leitor, nunca tenha ouvido falar disso no noticiário das oito nem visto em manchetes espalhafatosas. Mas os números estão lá, discretos, quase como um detalhe que se perde no fluxo diário da vida. Em Minas Gerais já foram mais de 35 mil motoristas contemplados com a renovação automática da CNH. Isso significa que esses condutores tiveram o documento atualizado sem precisar enfrentar filas intermináveis no Detran, sem marcar exames presenciais, sem gastar com taxas que, no passado, pareciam inevitáveis. A economia gerada já soma cifras significativas que voltam para o bolso das famílias.

A nova regra não é mágica, nem universal. Ela se aplica a quem está inscrito no Registro Nacional Positivo de Condutores e mantém a carteira sem pontos ou multas nos últimos doze meses. Para esses bons motoristas, o sistema faz o trabalho por trás das engrenagens digitais e, no dia em que o documento vence, a renovação simplesmente acontece. É um prêmio silencioso por comportamento responsável no trânsito.

É curioso pensar que, durante décadas, o processo de renovar a CNH foi encarado pelos brasileiros como ritual penoso de filas e burocracias. Marcar atendimento, pagar taxas, enfrentar exames médicos mesmo quando ninguém parecia realmente precisar deles, tudo isso fazia parte da jornada de quem quer continuar a dirigir. Hoje, parte desse ca-

minho existe apenas como memória de um tempo que ainda parecia normal.

Mas a novidade carrega uma reflexão maior sobre como enxergamos o Estado, a responsabilidade individual e o futuro dos serviços públicos. A renovação automática não é apenas uma economia de dinheiro ou de tempo. É um gesto simbólico de confiança naquele que sempre dirigiu com cuidado, que seguiu as regras e que agora encontra no sistema algo que funciona sem atrito.

Claro, há exceções. Quem tem mais de 70 anos, por exemplo, ainda precisa passar pelos procedimentos tradicionais de avaliação médica e exames. Pessoas com restrições de saúde ou que deixaram a carteira expirar por muito tempo também não se beneficiam dessa mudança. Isso mostra que a medida não é uma simplificação irresponsável, mas um ajuste cuidadoso pensado para combinar segurança com eficiência.

E, no entanto, muitos motoristas ainda não sabem que esse benefício existe. Ainda pensam que terão de encarar as filas, gastar o dia, pagar cada taxa. Ainda imaginam que a renovação é um fardo inevitável. Poucos perceberam que o país avançou, que o sistema digital amadureceu, que é possível confiar na tecnologia para fazer o que sempre parecia tão difícil.

No fim, a renovação automática da CNH é um lembrete de que o progresso nem sempre grita. Às vezes, ele simplesmente acontece enquanto dirigimos para o trabalho, para a escola, para casa, sem olhar no retrovisor. E talvez seja justamente isso que falta a tantas outras áreas do Brasil, reconhecer que, quando se trata de bem-estar coletivo, reduzir o desnecessário não é apenas economia. É respeito. E isso começa com um documento que agora pode se renovar sozinho.

\*Jornalista/Radialista/Filósofo

# 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.

## Cidade

# Carregador de celular provoca incêndio em Montes Claros

► Acidente, ainda em apuração, aconteceu no último domingo (18), no bairro Monte Alegre

**Leonardo Queiroz**

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

Um incêndio em uma residência mobilizou o Corpo de Bombeiros Militar de Montes Claros no início da tarde deste último domingo (18), no bairro Monte Alegre. A ocorrência foi registrada por volta das 12h51 e envolveu um imóvel térreo, do tipo unifamiliar, localizado nos fundos de uma residência principal.

Ao chegarem ao local, os militares constataram que o fogo havia atingido um pequeno cômodo da casa, com aproximadamente 3 metros por 4 metros, utilizado como quarto. Segundo informações preliminares, o incêndio pode ter sido provocado por um carregador de telefone celular conectado à tomada, sem o aparelho acoplado, que estaria em contato direto com o colchão da cama.

Assim que perceberam as chamas, o morador, identificado pelas iniciais L.M.R., de 33 anos, contou com o apoio de populares para conter o fogo, utilizando baldes com água e uma mangueira de jardim. Apesar da ação rápida, o homem sofreu queimaduras de primeiro grau no rosto e inalou grande quantidade de fumaça, apresentando tosse.

A vítima foi atendida pela Unidade de Resgate do Corpo de Bombeiros e encaminhada, consciente e orientada, para a Santa Casa de Montes Claros. A esposa do morador tam-

CORPO DE BOMBEIROS/ DIVULGAÇÃO



Incêndio em residência mobiliza Corpo de Bombeiros no bairro Monte Alegre

bém foi levada ao hospital, em razão do forte abalo emocional.

Por medida de segurança, o imóvel foi evacuado devido à presença de produtos da combustão que poderiam causar riscos à saúde. Os bombeiros realizaram o desligamento do padrão de energia elétrica e o resfriamento da área atingida, com o trabalho de rescaldo. Não houve envolvimento de gás liquefeito de petróleo (GLP) na ocorrência.

Um engenheiro da Defesa Civil foi acionado para avaliar a existência de

possível risco estrutural na laje do quarto atingido. Os moradores foram orientados a não retornar ao local nem religar a energia elétrica antes da avaliação técnica e da realização de eventuais reparos estruturais e elétricos.

### PREVENÇÃO

O Corpo de Bombeiros orienta nunca deixar alimentos no fogo sem supervisão, desligar equipamentos ao sair de casa, manter velas e incensos longe de materiais inflamáveis, cuidar da fiação elétrica e evitar sobrecarga de toma-

das. Produtos inflamáveis devem ser armazenados em locais ventilados e longe do calor. É importante também orientar crianças sobre os riscos do fogo e, em viagens, manter portas internas fechadas para conter chamas. Em caso de incêndio, a orientação é evacuar o local rapidamente, mantendo-se abaixado para evitar a inalação de fumaça e protegendo as vias aéreas com um pano. Ao alcançar um local seguro, o Corpo de Bombeiros deve ser acionado imediatamente pelo telefone 193.



**PRETO NO BRANCO**

Aldeci Xavier  
aldeci Xavier@gmail.com

## Federal do Alto Rio Pardo

Em decorrência do compromisso e do alinhamento com candidatos a deputado federal na região do Alto Rio Pardo estamos assistindo o anúncio de três candidaturas a deputado estadual que é o caso dos prefeitos Kinca Dias, Demerval Germano e do empresário Carlito Arruda. É fato de que a tendência e a pulverização dos votos o que poderá acrescentar dificuldades de eleição. Se houvesse entendimento é um dos nomes fosse candidato a deputado federal poderia permitir que aquela região tenha chance de eleger um federal e um estadual.

### Juvenção

Desde quando foi inaugurado a Arena Sicoob Credinor, conhecido como Juvenção, tem chovido comentários sobre aquele espaço, principalmente críticas negativas pelo fato da Prefeitura de Montes Claros ter investido em sua construção. Sabemos que aquele espaço não foi construído exclusivamente para atender a equipe do North. Trata-se de um espaço público para atender toda cidade, mas neste período em que a equipe do North está representando o município na primeira divisão do campeonato mineiro, mais do que justo que o executivo dê sua parcela de contribuição. Aliás, se a prefeitura nada tivesse feito para garantir as partidas da equipe em Montes Claros certamente o prefeito Guilherme estaria sendo criticado. O resumo é que estamos assistindo na prática a crítica pela crítica com viés meramente político.

### Renascença sem energia

Constantemente tenho recebido mensagem de moradores da região do Renascença, questionando as constantes quedas de energia, que chega a atingir inclusive parte do bairro Floresta. Já falamos sobre este assunto em outra oportunidade e continuamos aguardando um parecer técnico da Cemig. Se fosse um problema que atingisse toda cidade seria um problema geral, mas neste caso é um problema específico que vem de muito tempo.

### Meio ambiente

Não quero aqui fazer nenhuma crítica específica antes de debruçar no assunto. Entretanto, tenho recebido semanalmente questionamento de empresários queixando das dificuldades que vem encontrando para obter licenças simples junto a Secretaria de Meio Ambiente de Montes Claros. Em um dos casos, o queixoso cita que há mais de anos não conseguem obter licença para legalizar loteamento e não obtém sequer resposta, ou justificativa da demora.

## Geral

# Férias seguras: como evitar acidentes com crianças

► Cuidados em casa e fora reduzem riscos de queimaduras, quedas e intoxicações

**Leonardo Queiroz\***  
leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

Durante as férias escolares, o tempo livre das crianças aumenta os riscos de acidentes como queimaduras, quedas, choques elétricos e afogamentos, especialmente em casa e em áreas de lazer. Tomadas desprotegidas, objetos cortantes, eletrodomésticos ligados e pisos escorregadios são perigos comuns em casa, enquanto, fora, é preciso redobrar a atenção com crianças mais velhas que brincam na rua ou em espaços públicos.

Mãe do pequeno Brian, de quatro anos, Nívea Martins relata que os cuidados com o filho estão sendo intensificados durante as férias. Segundo ela, a curiosidade e a iniciativa próprias da idade exigem atenção constante. “O que mais está pegando é a questão de ele ter muita autonomia e iniciativa. Ele está sempre querendo mexer nas tomadas para carregar tudo o que está descarregado ou desligado e ainda tenta ligar eletrodomésticos, como a airfryer”, conta.

Até o retorno das au-

ARQUIVO PESSOAL



“Aproveitamos esse período para fazer atividades ao ar livre, que ajudam a gastar energia de forma segura”, explica a mãe do Brian, Nívea Martins

las, a rotina da família é adaptada para reduzir riscos e garantir a segurança da criança. “Até a volta das aulas, eu e o pai dele estamos tendo cuidado em tudo, observando cada detalhe do dia a dia. Também aproveitamos esse período para fazer atividades ao ar livre, que ajudam a gastar energia de forma segura”, explica Nívea.

Nos momentos de lazer fora de casa, a escolha dos locais também é criteriosa. “Sempre que vamos a algum restaurante, procuramos um espa-

ço que tenha área kids, de preferência com monitores capacitados para acompanhar as crianças. Todo cuidado é pouco e, agindo com bastante atenção e responsabilidade, acreditamos que é possível evitar acidentes e garantir a segurança do nosso filho”, completa.

## PREVENÇÃO

Crianças são as principais vítimas de intoxicação acidental por produtos domésticos devido à curiosidade e embalagens atrativas. Para prevenir acidentes, a SES-

MG recomenda guardar produtos de limpeza e medicamentos fora do alcance, evitar objetos pequenos que possam ser engolidos, respeitar a faixa etária dos brinquedos e instalar telas de proteção em janelas e escadas.

## O QUE FAZER?

Caso a criança tenha contato com algum produto de limpeza e seja percebida irritação, vermelhidão, coceira ou queimaduras, é preciso lavar a área imediatamente com água corrente e entrar em contato com o fabricante do produto.

Em casos de acidentes, é importante deixar a criança acordada até o atendimento médico. Para queimaduras, o ideal é colocar o local da lesão em água corrente à temperatura ambiente.

No caso de intoxicação com medicamentos ou produtos de limpeza, a criança deve ser levada o mais rápido possível a um hospital e não deve ingerir alimentos, líquidos ou induzir o vômito. Em todos esses casos, o Samu pode ser acionado pelo telefone 192.

\*Com informações da Agência Minas



**CONVERSA INTELIGENTE**

Will Nunes  
willonorte@gmail.com

## Polêmica: farra das diárias? I

Decreto do dia 23 de dezembro 2025 assinado pelo prefeito de Montes Claros-MG, Guilherme Guimarães criou mais uma espécie de diária: agora para a área rural. Cada ida do prefeito aos distritos custará com o dinheiro do povo a quantia de R\$ 221,18 (mesmo valor para o vice-prefeito Otávio Rocha). Já os secretários: R\$ 187,16. Ou seja, caso o prefeito faça uma visita com o vice-prefeito, um secretário (R\$ 187,16) e motorista (R\$ 119,10) no distrito do Mundo Novo a 20 km da área urbana de Montes Claros sairá dos cofres públicos o valor de R\$ 748,22.

### Polêmica: farra das diárias? II

Vamos lembrar que já existe valores destinados de diárias para o prefeito Guilherme Guimarães: capitais (R\$ 893,24); municípios de outros estados (R\$ 765,54) e demais municípios (R\$ 510,42). Agora, cada ida no meio rural o prefeito vai embolsar R\$ 221,18. Vixe! O assunto virou polêmica entre a população montes-clarense que já está chamando de farra das diárias.

### Abalou I

A ida do professor e jornalista Benedito Said para a área da comunicação no governo Guilherme Guimarães provocou abalo entre os influenciadores digitais da atual administração. O receio é que percam espaço na nova linha que será adotada. Gerando um curto-circuito, embate de ideias. Deixando transparecer que o governo Guilherme Guimarães perdeu as rédeas da própria narrativa e pode fazer mudanças no secretariado.

### O furo vem do celular

Enquanto o governo Guilherme Guimarães redige nota oficial, a mídia alternativa (influenciadores) já fez uma live mostrando o buraco na rua, o posto sem médico ou a obra parada. A mídia oficial hoje em Montes Claros-MG não consegue produzir conteúdo de forma orgânica. A autenticidade da mídia alternativa vem atropelando a estética engessada do atual governo municipal.

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**

## Cultura

# Eleita por aclamação

► Mara Narciso assume presidência da Academia Montesclarensense de Letras

**Márcia Vieira**

marciavieirayellow@yahoo.com.br

A partir desta quinta-feira (22), a Academia Montesclarensense de Letras tem nova direção. A nova presidente é a médica, escritora e jornalista Mara Yanmar Narciso Cruz, que sucede o escritor Edson Andrade. Mara foi eleita por aclamação em outubro de 2025 para o biênio 2026–2027. Narciso é mãe de Fernando Yanmar, também escritor. A posse da diretoria acontece nesta quinta, no Centro Cultural Hermes de Paula, às 20h.

Nascida e residente em Montes Claros, Mara Narciso, que integra ainda a Academia Feminina de Letras de Montes Claros (AFL) e o Instituto Histórico e Geográfico de Montes Claros (IHGMC), assume a presidência da Academia Montesclarensense no ano em que a instituição completa 60 anos de existência. A escritora comenta que as academias têm a responsabilidade de preservar a memória cultural do seu povo, de zelar pela língua e fazer com que se mantenha a uniformidade dessa língua, ainda que haja muitos regionalismos e vícios de linguagem. “A língua em si é de uma estrutura só, e as academias de letras zelam por isso”.

Assumir a presidência, segundo Mara, é um desafio, considerando o momento de insegurança política ao

ARQUIVO PESSOAL



Mara Narciso com o único filho, Fernando Yanmar, também escritor

nível mundial, entre outros fatores. “A gente já enfrenta um movimento oposto à leitura de livros, que é o vício no celular, o vício nas redes sociais, então, estimular a literatura, a leitura, ler livros, é sempre um grande desafio, e nesse momento específico é um desafio ainda maior que nós pretendemos vencer, convencendo os jovens de que saber, por meio da leitura de bons livros, aprofunda em temas e torna o ser muito mais seguro de si,

para qualquer debate, para fazer os enfrentamentos da vida, do dia a dia”, ressalta.

Em relação às outras instituições que integra, Mara diz serem semelhantes, pois todas elas primam pela literatura e bela escrita, mas cada uma tem as suas particularidades. O IHGMC cuida principalmente da tradição, memória, cultura, história e geografia, que é o que indica onde está inserida essa história. A Academia Feminina é similar à Academia Montes-

clarensense, porém, foca em estimular a produção literária feminina, mas sem segregar. “É o local para mulheres escreverem, com um sentido mais amplo. Uma ampara a outra, estimula e faz com que a outra produza mais”, explica. Nesse sentido, Mara ressalta que muita gente que estava com produção de gaveta está colocando na praça e promovendo modificações no seu entorno. “É lugar comum, mas, juntas, a gente se sente mais forte. O ambiente

feminino é mais acolhedor, mais afável”, afirma.

Já a Academia Montesclarensense, conforme a presidente, privilegia a literatura em si e faz valer o que as outras pessoas que os antecederam já fizeram, continuando a produção no mesmo nível. “A Academia é quem distribui o conhecimento e precisa aglutinar os intelectuais, a erudição, estimular o saber e sair um pouco do conforto de ser de elite, de ser distanciada da população, de ser hermética e in-

compreensível. Está aberta a todo tipo de pensamento, a todo leque de maneiras de pensar todas as profissões”, declara.

O escritor e historiador Wanderlino Arruda, ex-presidente e presidente de honra da academia, destaca: “tenho certeza de que vão ser dois anos de muita paz e harmonia, todos os momentos favoráveis à cultura. Mara é uma intelectual de toda capacidade, sempre afeita aos estudos. Pessoa de todo respeito e admiração”, diz. Além disso, complementa Wanderlino, ela tem grande capacidade associativa, tem tudo para unir os acadêmicos em todos os sentidos. Iremos contar com reuniões mensais entusiasmadas e produtivas”, conclui.

### ENTRADA

Para ingressar na Academia, que tem 40 cadeiras, o escritor com livro publicado, físico ou nas redes, pode se aproximar de dois membros da instituição, fazer um requerimento pleiteando a vaga e entregar aos dois membros efetivos que estejam em dia com as obrigações da casa, a sua carta de apresentação. Com essa indicação, o candidato apresenta o material literário que será analisado pela comissão de admissão. A partir da aprovação, cabe à assembleia votar. Se houver uma única vaga e um único candidato, a aprovação é por aclamação. Se houver mais candidatos, há uma votação e fila de espera. De acordo com a diretoria, no momento existem três vagas e uma fila de espera de oito pessoas.



**NOSSOS SERVIÇOS:**

- TOMOGRAFIA
- ENDOSCOPIA DIGESTIVA
- ENDOSCOPIA RESPIRATÓRIA
- COLONOSCOPIA
- RAIOS-X
- ECOCARDIOGRAMA
- ELETROCARDIOGRAMA
- ULTRASSONOGRAFIA
- 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 OBSTETRICIA
- MASTOLOGIA
- NEFROLOGIA
- NEUROLOGIA
- NUTRIÇÃO
- ODONTOLOGIA
- OFTALMOLOGIA
- ORTOPEDIA
- OTORRINOLARINGOLOGIA
- PEDIATRIA
- PNEUMATOLOGIA (ADULTO E INFANTIL)
- PSICOLOGIA
- PSIQUIATRIA
- 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  
hcmarioibeiro.com.br

# Frida e Pagu



**Mara Narciso**  
yanmar@terra.com.br

## Simpatia

Em época de hostilidade nas redes, é preciso inovar, calar às críticas desairosas e falar de simpatia. No dicionário, é substantivo feminino que significa impressão agradável, disposição favorável que se experimenta em relação a alguém que pouco se conhece; afinidade moral, semelhança no sentir e no pensar que aproxima duas ou mais pessoas. O sorriso é a fachada da simpatia, por isso quase todos riem nas fotos.

Simpatizar é ter afeto, afinidade, carinho, apreço, harmonia com a maneira de ser e de pensar de alguém. Tem sentido amplo, ainda que o sentimento seja suave, de baixa voltagem, e por isso mesmo resiste ao tempo.

No sentido popular e âmbito da superstição, "smpatia" é a corruptela de simpatia em alguns lugares. Trata-se de uma série de rituais, com velas, ervas, oferendas, benzeduras para atrair boa sorte, alcançar objetivos como dinheiro e amor e afastar inveja e mau-olhado. Aos que a praticam, aguçam sua crença pois tem significado profundo, ainda que não vejam os efeitos dos trabalhos.

A palavra simpatia é uma espécie de coringa inexato, pois que substituí palavras mais adequadas. Caso alguém queira dizer que fulano é bonito, diz que é simpático, na verdade um disfarce, um eufemismo para elogiar a aparência sem manifestar um interesse explícito.

Quando a pessoa é educada, agradável, gen-

**A palavra simpatia é uma espécie de coringa inexato, pois que substituí palavras mais adequadas. Caso alguém queira dizer que fulano é bonito, diz que é simpático, na verdade um disfarce, um eufemismo para elogiar a aparência sem manifestar um interesse explícito.**

til e amável, se diz ser ela uma simpatia. A gentileza cercada de amabilidades destaca a dona desses atributos de forma positiva, mas o exagero pode ser interpretado como afetação e falsidade.

O que é charme? É o equilíbrio entre beleza, elegância, atração e simpatia. Nada falta, nada sobra. Há uma harmonia estética e comportamental.

A empatia é um sentimento que significa "sinto

com você", coloco-me em seu lugar de penitência e simpatia é "sinto por você", manifesto meu apoio.

O Bloco de Carnaval "Simpatia é quase amor", do Rio de Janeiro, o lugar onde todas as modas começam, tem como cores-símbolo o lilás e o amarelo, sendo um dos blocos mais queridos e populares da Cidade Maravilhosa. Sai no sábado e domingo de Carnaval às 16h a partir da Praça General Osório, em Ipanema. Surgiu em 1985, na onda das Diretas Já, tendo como motivações a democracia e a consciência social, tratando as diferenças de classe com irreverência e bom-humor. O nome do bloco faz graça por fazer uma comparação exagerada, mas justificada, pois coloca a sátira no centro da folia, celebrando a alegria e a diversidade.

Quando a comunidade homossexual começou a se organizar para lutar por seus direitos, era referida como GLS – Gays, Lésbicas e Simpatizantes, um nome inadequado considerando-se que os simpatizantes da causa seriam heterossexuais, tirando o protagonismo dos integrantes da comunidade, e as demais orientações não estavam contempladas. A sequência mais recente nas letras desse grupo heterogêneo é LGBTQIPN+, estando em aberto para novas denominações, porque a humanidade é mais complexa do que "meninas vestem rosa e meninos vestem azul", na visão simplista da Senadora Damares Alves.

# VES TIBU LAR

2026.1

## Digital



**Aulas nos formatos**  
**EAD**  
**Presencial**  
**Digital**  
Escolha o que mais  
combina com você

INSCRIÇÕES  
ABERTAS

funorte.edu.br

38 998782438



**FUNORTE**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

## Saúde

# Bebeu água?

► Ondas de calor acendem alerta para riscos à saúde e exigem cuidados

**Leonardo Queiroz**

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

Com o verão e as ondas de calor, crescem os riscos à saúde, como desidratação, exaustão e insolação. Muitas vezes negligenciados, esses perigos podem agravar doenças e exigem atenção à hidratação e aos sinais do corpo.

A médica Juliana Santos e Silva orienta sobre prevenção e cuidados essenciais, incluindo hidratação do nariz e da pele. “O calor excessivo pode provocar desidratação, exaustão térmica e insolação, além de sobrecarregar o sistema cardiovascular e metabólico. Do ponto de vista endócrino, há uma perda importante de líquidos e sais minerais, alterando a ação de hormônios responsáveis pelo controle da pressão, da glicose e da temperatura corporal. Isso pode levar à queda da pressão arterial, aumento da glicemia e piora de doenças hormonais já existentes”, explica.

A médica reforça que a prevenção começa com atitudes simples no dia a dia. “É essencial manter hidratação constante ao longo do dia, mesmo sem sede, evitar exposição ao sol nos horários mais quentes, usar roupas leves, manter ambientes ventilados e reduzir esforço físico intenso. Pessoas com diabetes ou doenças hormonais devem monitorar mais de perto seus sintomas e,

FREEPIK



O calor intenso também impacta diretamente a saúde da pele e das vias aéreas, alerta médica

quando necessário, acompanhar a glicemia e a pressão arterial”, orienta.

Juliana Santos alerta que crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas são mais vulneráveis

ao calor, assim como quem usa certos medicamentos. Os principais sintomas de alerta são boca seca, urina escura, tontura, fraqueza e, em casos graves, febre alta e confu-

são mental. Em situações assim, é preciso procurar um médico. Para hidratação, água costuma ser suficiente, mas em casos de suor intenso ou doenças, pode ser necessário repor

eletrólitos, com orientação médica. Água de coco e isotônicos devem ser usados com cuidado, especialmente por diabéticos e hipertensos.

A pedagoga Mayouna-

ra Soares conta que todo ano é o mesmo ritual durante o verão e outras épocas de alta temperatura. “Para driblar o calor, eu vou adotando alguns cuidados no dia a dia. Em casa, uso bastante o ventilador e, nos dias em que o calor está mais intenso, tomo banhos frios ao longo do dia para aliviar a sensação térmica. Também faço questão de deixar todas as janelas abertas, assim o ar circula melhor e o ambiente fica mais agradável. Quando preciso sair à rua, não abro mão da sombrinha e levo sempre uma garrafa de água na mão. Manter-me hidratada é um cuidado essencial: tomo água o dia inteiro, porque sei que isso ajuda o corpo a funcionar melhor e evita problemas de saúde causados pelas altas temperaturas”.

O calor intenso também impacta diretamente a saúde da pele e das vias aéreas. “O suor excessivo e os banhos frequentes favorecem o ressecamento da pele. A hidratação ajuda a preservar a barreira cutânea, prevenindo irritações, infecções e desconfortos, especialmente em pacientes com alterações hormonais, que já apresentam a pele mais sensível”, pontua. Sobre a saúde nasal, ela acrescenta: “O calor e o ar seco favorecem o ressecamento das vias aéreas, podendo causar ardor e sangramentos. A hidratação nasal com soro fisiológico ajuda a proteger a mucosa e prevenir infecções, sendo especialmente importante em ambientes com ar-condicionado”.

**ímpar**

Educação infantil e ensino fundamental

colegioimpar.com.br

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

# Ruth Jabbur



**Ruth Jabbur**  
colunistaruthjabbur@gmail.com

## Artista Gemma Fonseca inaugurou painel na comunidade rural de Santa Cruz

O artista Gemma Fonseca inaugurou um painel temático na sede da Associação de Pequenos Produtores e Trabalhadores Rurais de Santa Cruz, na zona rural de Montes Claros, como contrapartida da oficina "Arte no Campo", contemplada pelo Edital 016/2023 da Secretaria Municipal de Cultura. A obra, com quase seis metros de comprimento, retrata cenas do cotidiano rural e contou com a participação do aluno Nereu Júnior, que destacou a experiência como inspiradora. O presidente da Associação, Valter Soares, celebrou o impacto do projeto, que ofereceu formação artística a jovens da comunidade e valorizou a história local. O prédio onde o painel foi pintado, com quase 40 anos de existência, é espaço de encontros e atividades comunitárias. O projeto "Arte no Campo" levou formação a grupos diversos e incentivou novos talentos. Autodidata, Gemma Fonseca é natural de Mirabela, já expôs no Brasil e no exterior e mantém obras divulgadas em seu perfil no Instagram (@gemma.fonseca). Confira fotos das obras do artista.



Gemma Fonseca e sua arte: um encontro entre técnica apurada, memória afetiva e inspiração do campo



Obras de Gemma Fonseca que revelam, em cores e gestos precisos, a força e a poesia do cotidiano rural



As obras de Gemma Fonseca, cheias de história e autenticidade, que encantam pela técnica e pela profundidade simbólica



Ao lado dos empresários Ernandes Batata e Paulo Elmo, que com talento e dedicação se tornam exemplos inspiradores para a nova geração, com suas trajetórias e atitudes.



A competente profissional que cuida da nossa saúde e nos inspira confiança: a médica otorrinolaringologista Dra. Aline Crisóstomo Fernandes Amaral que acompanha a mim e às minhas netas, Ruth e Beatriz Jabbur



O casal Carlos Antônio Jardim Murta e Kellen Dias Pereira Murta, sempre em sintonia e elegância

CONTATO  
99957 9929

**VETERINÁRIA JARDINS**

ATENDIMENTO VETERINÁRIO • PET SHOP • BANHO E TOSA  
• TRANSPORTE DOMICILIAR

Sil Stúdio's FASHION

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

VEM SER #TALENTO INDYU

Ensino Fundamental Médio e Cursos Técnicos.

OPORTUNIDADE ÚNICA PARA TRANSFERÊNCIA DE MATRÍCULA.

38 21019295  
38 98428 9111



Parceria  
Google  
for Education

