

VEXAME!

MAIS UM DESCARTADO NA CHAPA DE RAFAEL SIMÕES

O PARTIDO NOVO DE POUSO ALEGRE NÃO ESTAVA AUTORIZADO A FAZER COLIGAÇÃO



FILIPE VARGAS
PRESIDENTE DA ACIPA LICENCIADO

Editorial

QUANDO A POLÍTICA PERDE O SENTIDO



EDUARDO DO ALEX PRÉ-CANDIDATO EM HELIODORA É UM DOS MAIS JOVENS DO BRASIL

PAGINA 5



LEIA NA PAGINA 10 NOVO ARTIGO DE STANISLAU CARRAPETTA

O BOI DE PIRANHA QUE RAFAEL JOGOU NO RIO



ESTRADA QUE LIGA O HORTO ATÉ A BR 459 ESTÁ SENDO RECUPERADA



QUANDO A POLÍTICA PERDE O SENTIDO

Quem já viveu bastante certamente tem como avaliar a qualidade e a capacidade da classe política, nos dias atuais. Pouso Alegre teve a honra de ter políticos capazes de, com a sua inteligência e sagacidade, contribuírem para que nossa cidade pudessem chegar até os dias de hoje, pujante e com um futuro promissor.

Por certo, o posicionamento geográfico teve uma grande influência em tudo que aconteceu e acontece, seja de bom ou mesmo de ruim. Mas a verdade é que os políticos de antigamente tinham vocação para a tarefa, eram articulados e conviviam de forma harmoniosa, mesmo estando em campos divergentes.

Tudo isso ajudou a contribuir para alavancar o desenvolvimento da cidade e estabelecer bases sólidas para que o crescimento não parasse.

A polarização política sempre existiu e é uma característica de sociedades democráticas. Só não tem polarização, onde há ditaduras de partido único.

A partir de um passado recente, observamos uma crescente divisão odiosa e repugnante se estabelecendo no país e Pouso Alegre não foi poupada. Acresceu-se às disputas políticas o ingrediente ódio, que chega a exalar pelos poros de alguns políticos, quando se manifestam publicamente.

Nunca na história da cidade alguém obteve tanto prestígio, em tão pouco tempo, e conseguiu perdê-lo, na velocidade de um raio.

A prova disso é o retrato que temos da disputa municipal, até o momento. O partido presidido pelo parlamentar da cidade continua tendo dificuldades para compor uma chapa competitiva, diante do quadro político que se apresenta em Pouso Alegre.

A pergunta é a seguinte: quem será a próxima vítima deste filme de horrores, que parece não ter fim? As indicações apontam que as pessoas não querem ver seu nome e sua história vinculada a esse modo reprovável de fazer política do deputado Rafael Simões.



MUITO RUIM

É ver o Partido Novo, sendo submetido a xacota por tentar uma coligação com o União Brasil. Parece que está falta gente com o mínimo de senso político.



PÉSSIMO

É ver que a liderança como o Deputado Rafael Simões caindo em descreditação diante do povo que o elegeu por tres vezes. Falta bom senso na política.



Artigo

ELEIÇÕES DAS RENÚNCIAS

Aproximam-se as eleições municipais. Pouso Alegre tinha vários candidatos a prefeito e a vereador. No entanto, esse fato sofreu algumas alterações. Realmente a política é como nuvem, seja porque não é estática, seja porque se forma e se desfaz em instantes.

Muita água vai passar por baixo dessa ponte chamada política. Para o cidadão pouso-alegrense existem opções, mas é fato incontroverso que insistir em tapar o Sol com a peneira não é opção inteligente, nem oportuna ou benfazeja, ou seja, não é opção propícia, favorável, conveniente, fértil, produtiva, fecunda, frutífera, vantajosa, proveitosa, benéfica, próspera, profícua.

No entanto, como quem "escolhe" num sistema que se diz democrático é o povo, o que fazer?

Respondendo: - A melhor solução, sempre, é aparelhar o povo com as mais certas e adequadas informações.

O pleito eleitoral em Pouso Alegre desse ano está estigmatizado pelas renúncias.

A primeira renúncia, como era de se esperar, foi a do atual vereador e pré-candidato a prefeito. Tudo indica que não foi uma renúncia voluntária. Mas juridicamente foi uma renúncia. Sendo fato que houve, sejamos polidos, uma substituição.

A segunda renúncia, ainda não selada, nem velada, é a do ex-prefeito, um dos melhores candidatos, que foi lançado como pré-candidato a prefeito. Talvez, ele seja vice-prefeito ou não seja nada. Existe ainda a possibilidade do seu atual partido, por renúncias, não lançar vereadores para concorrer ao próximo pleito.

A terceira renúncia é a de um pré-candidato a prefeito, atual presidente de uma associação comercial e industrial, ao que tudo indica, para ser vice-prefeito.

Ainda temos a premente possibilidade de renúncia de um ex-vereador, atualmente presidente de partido, hoje pré-candidato a vereador.

Como ele deseja ser prefeito deveria se candidatar a vice-prefeito. No entanto, sendo vereador, se eleito for, e tem essa possibilidade, mesmo sem obter uma votação histórica, caso outro seja o vice-prefeito do pré-candidato a prefeito do seu partido, dificilmente realizará seu sonho. Pretendo viver até cento e vinte anos, sinto que não verei esse pré-candidato a vereador ser eleito a prefeito com suas atuais decisões ou indecisões.

Não podemos afirmar que o quadro político de Pouso Alegre esteja estável. A mutação, a transformação, a transitoriedade, é a essência da realidade. Porém, um pleito eleitoral não possibilita o exercício mais pleno da democracia num mar político de incertezas, incongruências, interesses praticamente escusos e práticas inadmissíveis.

Ante a atual conjuntura política, pretendíamos impulsionar um debate sobre "O que queremos para Pouso Alegre", mas vamos adiar tal intento.

A sorte ainda não foi lançada, porém, muitos precisarão mais do que sorte nesse pleito eleitoral.

Entenda quem puder entender.

***Donizetti Andrade**

É filósofo, escritor, advogado.

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE:

COMO A ROTINA DE EXERCÍCIO IMPACTA A VIDA DOS IDOSOS

Idosos podem fazer musculação ou só podem fazer hidroginástica? Será que não é melhor fazer pilates? Fazer caminhada já é suficiente?

A população de idosos vem crescendo de forma importante no mundo e a atividade física aparece como uma forma de permitir que os indivíduos mais velhos tenham mais saúde, qualidade de vida e se tornem mais independentes. Porém, para que isso possa ocorrer, o programa de exercícios deve ser feito com segurança e de forma individualizada, respeitando as preferências e limitações individuais.

A recomendação da OMS é que a partir dos 65 anos, seja feita uma atividade física moderada, de preferência em grupo, no mínimo três dias por semana e em intensidade que varia conforme as condições de saúde e de mobilidade de cada pessoa.

Os benefícios da atividade física em todas as idades já são conhecidos e indiscutíveis, por isso ter uma rotina de exercícios impacta no bom funcionamento do organismo. A prática de atividade física na terceira idade é importante para reduzir os danos causados pelo tempo, como o enfraquecimento dos músculos, perda de equilíbrio, perda de agilidade, flexibilidade e de resistência muscular, além de prevenir e combater doenças. Melhorando as capacidades físicas e psicológicas.

Então qual exercício fazer? A resposta para essa pergunta é simples, qualquer um, desde que faça. O idoso pode fazer o que quiser, desde que indicado e supervisionado por um profissional capacitado, respeitando suas

limitações, após avaliação médica.

Saiba que a musculação e atividades em grupos ganham destaque quando a escolha é voltada

para a terceira idade visto que nessa idade, muitas pessoas sentem a necessidade de um convívio com mais pessoas, levando essa população a maior integração na sociedade. E que a musculação promove o fortalecimento do sistema muscular, prevenindo sarcopenia, além de aumento da densidade óssea, o que diminui as chances de fraturas e previne quadros de osteoporose. Sendo essenciais para o bem-estar geral.

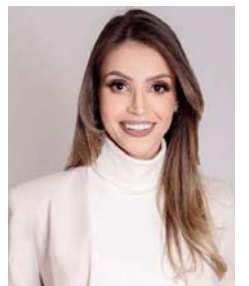
Com isso consideramos que todos os idosos devem praticar exercícios físicos, desde que não haja alguma restrição absoluta, sempre com o objetivo da melhoria da capacidade física, maior integração na sociedade, bem como maior equilíbrio na esfera psicológica. Se você ainda não pratica nenhuma atividade física, o momento é agora!

Dra. Paloma Brito

Médica formada pela Universidade Iguazu -UNIG
Pós-graduada em geriatria e gerontologia pela SANAR
Pós-graduada em cuidados paliativos pelo Instituto Israelita de ensino e pesquisa Albert Einstein
Pós-graduada em dor pela USP

Consultório:

Instituto Dr. Guilherme Franco
Med Center Vital Brazil - Av Alberto de Barros Cobra,460-
Nova Pouso Alegre, Pouso Alegre- MG, 37553 - 438.
Sala 209 - Atendimento domiciliar:(35) 9 9780-2307



Pergunta do Vêio



Oi gente, farta memo organização, previsão das coisas na política da cidade. As novas lideranças estão perdidas. Gente que não tem a capacidade de prever os efeitos de suas decisões.



PARA REFLETIR

A ambição de poder é a mais forte de todas as paixões.

Tácito

A TRIBUNA

Jornal de publicação semanal registrado no CNPJ sob o nº CNPJ:07.599.485/0001-20 I.E. Isento



Inscrição Municipal 0072134

Diretor/Editor: Ladislau Rodrigues
(35) 99123 0065 (Tim) 9 9981 7421 (Vivo) zap zap

Redação:
Endereço: Rua Silvestre Ferraz, 343
CEP 37550-126 - Pouso Alegre/MG
e-mail: tribunaredacao@yahoo.com.br Tel - (35) 9 9981 7421

Projeto Gráfico: Empresa Jornalística A3 Ltda
Colaboradores: Donizetti Andrade - José Henrique Alves-
Fernando do Vale - Inácio José do Vale - Marcílio Carvalho -
Décio Eduardo Martinez de Mello- Dra. Paloma Britto

Deptº Jurídico: Dra. Vivian Paiva de Oliveira .

Deptº Comercial: Regina Paiva

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores, não coincidindo necessariamente com a opinião da diretoria do jornal.



A Tribuna, um jornal feito com alma
Jornalismo sério, dinâmico e comprometido com a verdade

RECUPERAÇÃO

ESTRADA DO HORTO ATÉ A BR 459 ESTA EM RECUPERAÇÃO



A Prefeitura de Pouso Alegre está realizando uma série de melhorias na estrada que conecta o Horto Florestal à BR-459, na região do Cantagalo 2. As obras, que incluem drenagem, intertravado e instalação de iluminação, abrangem aproximadamente 3 km de extensão e representam uma demanda antiga da comunidade local.

Ilda Tanabe mora há mais de 20 anos no local e conta que “essa notícia do intertravado foi ótima! Excelente! A iluminação também era uma espera porque muita gente anda a pé e para a gente vai ficar muito bom”.

Segundo o Prefeito Coronel Dimas, essas obras

são parte de um compromisso contínuo com o desenvolvimento e o bem-estar da população rural.

Essas obras são essenciais para garantir a segurança e a qualidade de vida dos moradores das áreas rurais. Estamos levando as obras para as principais vias rurais e seguimos empenhados em promover melhorias que atendam às necessidades da nossa comunidade.”

A obra representa um passo significativo para a valorização das áreas rurais e para o desenvolvimento sustentável do município.

Elas demonstram a execução do pedido dos moradores durante reunião com o Prefeito em 22 de fevereiro.



QUEM NÃO TEM NADA POUCO PODE SER MUITO!

Nós do **PANELA CHEIA** contamos com a sua ajuda para a arrecadação de cestas básicas para as famílias carentes da cidade de **POUSO ALEGRE**.



LIGUE 3421-7907

COM APENAS R\$ 78,00
VOCÊ AJUDA UMA FAMÍLIA COM A DOAÇÃO DE CESTA BÁSICA!



TRIBUNA

9 9981 7421

LEIA E ASSINE O JORNAL AQUI NÃO TEM UM TOSTÃO DE DINHEIRO PÚBLICO

ARTIGO



A PRESTIGIOSA UNIVERSIDADE DE HARVARD ATRIBUI O SUCESSO DA APPLE A TÉCNICA DE “PRIMEIRO PRINCÍPIO”

Apple é uma empresa multinacional norte-americana que tem o objetivo de projetar e comercializar produtos eletrônicos de consumo, software de computador e computadores pessoais.

O sucesso dos produtos Apple durante e após a vida de Steve Jobs continua a gerar muitas conversas. E a capacidade de inventar dispositivos revolucionários como o primeiro Macintosh, o iPod e o iPhone continuam a inspirar muitos empresários e empreendedores hoje em dia.

Após a morte de Steve Jobs, a Apple continuou a criar produtos tops de linha em seus segmentos. Em destaque estão os AirPods e, mais recentemente, o Apple Vision Pro. Por trás de todas essas inovações, está um método chamado “primeiro princípio”, que mentes inovadoras como Elon Musk também usam. A técnica do primeiro princípio é uma forma de pensar e resolver projetos ou problemas. Esta técnica é atribuída a Aristóteles e tem sido adotada por muitas mentes inovadoras, como Steve Jobs e Elon Musk. Consiste em focar nos componentes mais essenciais de um problema, como explica Harvard.

Ou seja, eliminar todas as convenções e preconceitos do projeto, até ficar com o essencial. Portanto, a técnica do primeiro princípio consiste em deixar de lado tudo o que é desnecessário e distrai um projeto, incluindo as frases típicas de “é assim que sempre foi feito”, “não pode ser feito”, etc.

Desde Henry Ford criando uma linha de montagem mais econômica e rápida, até chegar em Elon Musk reaproveitando materiais em seus lançamentos de foguete ao espaço e economizando dez vezes o custo tradicional da NASA, a técnica do primeiro princípio mostra que um pensamento diferente pode ser o início de algo grandioso.

Aristóteles (384 a.C. – 322 a.C.), foi um filósofo e polímata da Grécia Antiga. Ao lado de Platão, de quem foi discípulo na Academia, foi um dos pensadores mais influentes da história da civilização ocidental. Aristóteles abordou quase todos os campos do conhecimento de sua época: biologia, física, metafísica, lógica, poética, política, retórica, ética e a economia. A filosofia, definida como “amor à sabedoria”, passou a ser compreendida por Aristóteles em sentido mais amplo, buscando se tornar uma ciência das ciências.

Steven Jobs (1955-2011), foi um inventor, empresário e magnata americano no setor da informática. Notabilizou-se como cofundador, presidente e diretor executivo da Apple Inc. e por revolucionar seis indústrias: computadores pessoais, filmes de animação, música, telefones, tablets e publicações digitais. Além de sua ligação com a Apple, foi diretor executivo da empresa de animação por computação gráfica Pixar e acionista individual máximo da The Walt Disney Company.

O objetivo desse texto é revelar a pessoa ser a solução e não ser o problema. Focar na solução e não na problematização. Tomar posse do essencial e obter resultados vitoriosos. Conviver com mentes criativas, empreendedoras que tem a capacidade de inventar e produzir sucesso glorioso!

Prof. Dr. Inácio José do Vale, Psicanalista Clínico, PhD.

Especialista em Psicologia Clínica pela Faculdade Dom Alberto-RS.

Especialista no Ensino de Filosofia e Sociologia pelo Centro Universitário Dr. Edmundo Ulson - Araras/SP.

Doutorado em Psicanálise Clínica pela Escola de Psicanálise da Sociedade Brasileira de Psicanálise Contemporânea. Rio de Janeiro-RJ. Cadastrada na Organização das Nações Unidas – (ONU).

Autor do livro *Terapia Psicanalítica: Demolindo a Ansiedade, a Depressão e a Posse da Saúde Física e Psicológica*

ANUNCIE AQUI



Por Regina Paiva



Cristina Cássia comemorou seu aniversário no dia primeiro. Parabéns!



Tânia Mara, brindou seu aniversário no dia primeiro. Parabéns e felicidades!



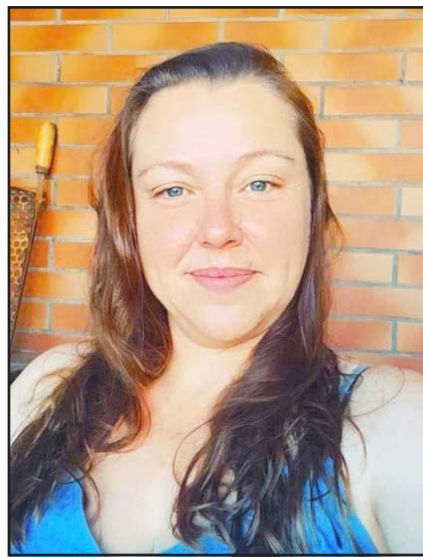
Parabéns **Cindy Gomes** que brindou seu Niver no dia 02. Abraços!



Parabéns querida **Elloyza Chaves** que brinda seu Niver no dia 06. Felicidades!



Parabéns à querida amiga **Madu Macedo**, que comemora o Dom da Vida no dia 06. Felicidades!



Parabéns **Érica Prado Alvarenga**, que no sábado, dia 03, brinda idade nova. Felicidades!



Parabéns à querida **Taiane Gonçalves** que brindou nova idade no dia primeiro.



Muitas felicidades à **Darlene Prado** que comemora seu aniversário no dia 03. Parabéns!



Parabéns **Vivian Moreira Noronha**, que comemora seu aniversário no dia 07.



Jucileide Coelho brinda idade nova no dia 06. Parabéns querida!



Parabéns **Giovani Paiva**, que neste domingo, dia 04, comemora seu aniversário.



Parabéns **Udiléia Castro** pela passagem do seu aniversário no dia 03. Felicidades!



Parabéns ao nosso querido amigo **Beto**, (padaria) que comemora seu Niver no dia 04.



Muitas felicidades à querida **Patrícia Souza** que brindou seu Niver no dia primeiro. Parabéns!



Parabéns **Paty Cabral** que comemorou seu Niver no dia 30/07. Felicidades!



Parabéns **Regina Ludovico** pelas primaveras comemoradas no dia 29. Felicidades!



STUDIO PROTÁGORAS FERNANDES

R. Cel. Brito Filho 476

**CORTES - HIDRATAÇÃO - MECHAS -
OMBRE HAIR - PENTEADOS E
MAQUIAGENS - ESCOVAS - COLORAÇÃO
PROGRESSIVA - MANICURE E PEDICURE
SPA DOS PÉS**

TEL 935) 9 9928 -9273

MINA

ESTUDANTES DE MINAS FAZEM INTERCÂMBIO NA HOLANDA



Após uma experiência internacional imersiva, dois estudantes da rede estadual de ensino de Minas Gerais retornaram ao Brasil com histórias e aprendizados valiosos.

Beatriz Neri, de 17 anos, da Escola Estadual Padre João de Mattos Almeida, e Marcos Paulene, de 16 anos, da Escola Estadual Walt Disney, ambas em Belo Horizonte, participaram de um intercâmbio cultural na Holanda, resultado de um projeto inspirado na obra de Anne Frank. Essa experiência ofereceu uma verdadeira imersão na cultura, história e tradições holandesas.

Selecionados por meio de projetos escolares que promoveram debates sobre respeito, racismo, inclusão e direitos humanos, os estudantes foram escolhidos devido à sua capacidade de refletir e inspirar outros a partir da história da jovem.

Durante a viagem, Beatriz e Marcos exploraram museus, a Casa de Anne Frank e outros locais históricos, ganhando novas perspectivas sobre a importância da tolerância e do respeito às diferenças.

Além disso, tiveram a oportunidade de interagir com estudantes de diversos países, promovendo um intercâmbio cultural genuíno e expandindo suas visões sobre o mundo.

As experiências na Holanda foram além das visitas históricas. Os jovens participaram de workshops, visitas a instituições culturais e atividades de imersão na língua e na culinária local. Essas vivências permitiram que conhecessem a cultura holandesa e refletissem sobre suas próprias realidades e valores.

"Essa experiência foi uma das melhores da minha vida. Através dos workshops, palestras e apresentações, absorvi conceitos essenciais para o crescimento do nosso projeto. Nós conseguimos nos associar, conseguimos nos adaptar a todos os outros países e a tudo que estavam oferecendo para a gente", afirma o estudante Marcos.

Beatriz também compartilhou suas emoções sobre a viagem. "Foi uma experiência muito mágica poder estar lá nos Países Baixos, na Europa, e praticar meu inglês. Foi uma experiência que eu vou levar para minha vida inteira. Aprendi muitas coisas novas e espero um dia retornar e fazer muito mais", destaca.

Para os dois jovens, essa foi a primeira vez fora do Brasil, e a oportunidade de explorar um novo país e suas práticas educacionais foi um dos pontos altos da viagem. Além das atividades acadêmicas, Beatriz e Marcos vivenciaram a rica cultura holandesa, experimentando sua culinária, tradições e paisagens.

ARTIGO



DE UMA BRAÇADA A OUTRA, VAMOS!

Como se nadasse contra a correnteza numa noite fria, assim nos sentimos por vezes, isso sabendo que nadamos e que vamos, que seguimos adiante e não desistiremos, simplesmente nadamos. A vida assim como um Norte que vai para o Sul, por vezes isso.

O que seria o choro e depois um suspiro profundo, isso é a vida! Se choramos, e isso todos fazemos, choramos, depois, o suspiro fundo. Lá está o rio com águas frias e devemos subir, subir essa correnteza todos os dias. Não espero um barquinho, não aguardo um coberto, se vier vem molhado, vamos então ali, nadando contra a correnteza gelada. Não pretendemos que as águas se esquentem, não esquentarão, queremos nadar, seguir, e de braçadas longas, ali, nu de toda ajuda, plenos de nós mesmos, nossa essência em propósito. Para que estamos aqui, já fizestes essa pergunta. Qual o objetivo? Será que devemos ficar brincando de viver, aceitando tudo isso? Somos tudo aquilo que acreditamos ser. Somos o que devemos ser, os sonhos que devemos ter. Isso somos, daí, nadamos contra a correnteza, nus, em água fria. Fortes na água fria, nos aquecemos em nós mesmos. Assim a vida meu caro, assim seguimos. De vez em quando um riso, quase sempre com a força nos dentes e as sobrancelhas rijas, fortes para seguir, seguir. O riso é primo do suspiro, um riso até de nós mesmos, não dou risada a plateias, isso não me interessa. Plateias são como zebras correndo num estouro ao se assustarem com leões que chegam.

O que fazer então? Agradecer, isso, agradecer à vida e seguir com as braçadas nas águas frias de um rio extenso, largo e ali, passando por entre nossos braços o grande rio da vida. A vida, meu caro! Não sonhe com flores, ame as flores, mas, deixe-as no campo, lá elas florescem e estão para ti. Ali, no campo todas as flores sorriem ao nascer do sol, elas são assim. No vaso murcham, simples assim. Não colhas para você um dia de sorriso, e, depois, o vazio da flor sem sorriso, não queiras isso para ti meu caro amigo leitor.

Todos os dias, semanas, meses, penso nesse rio gelado, na precisão, e, agora, vejo que também na vontade, a de mergulhar nisso tudo e ver o caminho, seguir o meu caminho, esse de fato é o caminho, o meu, aquele que ambiciono em meus propósitos. Ele não se compõe nem de prata e nem de ouro, é feito de meus passos, minha força e resistência, se completa em meus propósitos, aqueles que eu reconheço e sigo, assim, dessa forma. Escolha você o seu propósito, não queiras respostas.

Já me disseram para escrever assim, assado, mas, sempre penso, escrevo como eu quiser, sou assim, respeito-me, e por contrapartida respeito e dou chance ao leitor para ser um indivíduo pensante. Mergulhe no texto que lê, lembre-se de você, de sua vida, coloque sua vida ao lado de tantas outras, pense, reflita e sempre entenderá um texto, aqui falo do meu. Se fizer tábua rasa ao seu pensamento, se matar a sua sensibilidade como matam flores todos os dias, colocando-as em vasos, assim, meu caro, nunca entenderá nada e seguirá assustado como as zebras fugindo dos leões, simples e triste assim.

Quando Gafanhoto, um aprendiz de Kung Fu, aquele que lembrava, ouvia vozes de seu mestre, aqui às recordações do seriado Kung Fu, que tinha como astro principal David Carradine, quem não conhece vá ao youtube e saiba mais. Nas lembranças do adulto solto pelo mundo, olhando às agruras e mazelas da humanidade, em momentos de aperto, de precisar pensar, então recorria aos ensinamentos de seu mestre na infância. Assim aprendemos, ou se não, deveríamos aprender a ver a vida e da vida. O teu texto da vida está todo dia ali, olhe e entenderá o caminho, o seu caminho com os seus propósitos.

Quando tudo estiver falhado, daí temos a certeza, chegamos ao lugar ideal. Não temo mais a morte, temo não estar em mim, na vida, não obedecer a mim mesmo, àquilo que acredito, daí, se não o fosse, estaria um morto vivo. Como é triste a existência de um papagaio-de-piratas. Precisamos de gente que tenha em si a luz, que acredite na evolução espiritual, e, claro, precisamos de bens, de dinheiro, de sucesso em nossas carreiras, mas, se não refletir sobre os seus objetivos, sobre o porquê está aqui, se não aprender que de teus cobres doarás seu tempo, ajudará aos seus, daí teu caminho simples e pobre será inútil, saiba disso. Isso que chamo de propósitos. Se acumular, lembre-se de ajudar também com algo, acumulas para ter facilitado suas andanças, para não ter em seu olhar os filtros impostos pela fome. Acumulas para dissolver e partilhar tudo isso. Lembre-se terráqueo, um dia você foi um ser humano, que tal resgatar isso.

Não me preocupo mais com decepções, me preocupo em seguir o meu caminho e saber o que fazer delas. Todos os dias batemos na porta, lá por trás dela, alegria, sonho, luta e decepção, tudo misturado, isso é assim. O que fazer disso é que são elas. A diferença, aquilo que passamos a vida insistindo em mudar, melhorar, num repente entendemos que a nossa verdade, é apenas para aprender a suportar e seguir, caminhar ou nadar em águas frias, no gelo da vida que se aquece em nós mesmos. Simples assim, meu caro leitor!

*Décio Eduardo Martinez de Mello
Professor Doutor em Letras pela USP e escritor.*

HELIODORA TEM UM DOS MAIS JOVENS PRÉ CANDIDATO

EDUARDO DO ALEX 21 ANOS - PRÉ-CANDIDATO A PREFEITO



Aos 21 anos, Eduardo do Alex é um dos pré-candidatos a Prefeito mais novo do Brasil na cidade de Heliadora pelo PSD. "Eduardo é filho do pousoalegrense Alex Lima, que administrou Heliadora até maio de 2023. Sendo o braço direito de seu Pai, Eduardo tem experiência e força política no Governo do Estado e também no Governo Federal.

ACIDENTE

COLISÃO DE AUTOMÓVEIS NA AYRTON SENNA



Colisão de dois automóveis em Pouso Alegre, na manhã desta sexta-feira (2). Por volta das 8h o plantão operacional do Corpo de Bombeiros foi acionado para fazer atendimento da ocorrência no cruzamento da Av. Ayrton Senna (Dique 1) e Av. Moisés Lopes da Silva, no bairro Árvore Grande.

Um Fiat Mobi trafegava pela Dique 1 quando colidiu com um VW Polo. A bordo do Mobi estavam três mulheres, sendo que a condutora de 49 anos teve ferimentos leves e as duas passageiras saíram aparentemente ilesas. As três foram conduzidas pela unidade de resgate do Cor-

po de Bombeiros para o Pronto Socorro do Hospital Samuel Libânio, onde ficaram em observação e depois foram liberadas. No Polo estava apenas a sua condutora, de 39 anos, que não teve ferimentos e dispensou atendimento médico.

Ambos os veículos foram liberados pela Polícia Militar, diante da regularidade da sua documentação e retirados do local pelos proprietários.

Fonte: Portal da Cidade Pouso Alegre, com informações do Corpo de Bombeiros

CRESCER EM 675% O REGISTRO DE QUEIJARIA EM MINAS



O número de queijarias legalizadas no estado subiu de 20 para 155 estabelecimentos no período de 2019 a 2024, uma expansão de 675%.

A segurança alimentar tem sido tratada com atenção pelo Governo de Minas, por meio da atuação do Instituto Mineiro de Agropecuária (IMA), autarquia vinculada à Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Seapa), que, em 2020, após ouvir as demandas do setor produtivo, publicou decreto que regulamenta o setor, impulsionando a procura dos produtores pela legalização da atividade.

Se existe um elemento mineiro cheio de tradição, este é o queijo. Não só pelo costume de consumi-lo, mas também pelo saber centenário de sua produção passada de geração a geração.

“Meus bisavós eram queijeiros, assim como meus avós e o meu pai. Lembro até hoje do queijo sendo feito em uma bancada de madeira, o que não podemos mais utilizar, por questões sanitárias”, relembra Liliana Castro, de 41 anos, fundadora da queijaria 3 Irmãos, no município de Tapira, região do Alto Paranaíba.

Os queijos de Liliana já ganharam dezenas de prêmios, inclusive internacionais. É comum ver o marido dela, Reginaldo Castro, de 43 anos, nos palcos para receber as medalhas das premiações que o casal ganha, o que faz parecer que a tradição veio da família dele, já que a queijaria se chama 3 Irmãos. Na verdade, o nome é uma homenagem aos três filhos do casal: Amanda, Caio e Gustavo. Mas é Liliana a responsável pelo feito, que, envergonhada,

prefere ficar nos bastidores.

Liliana segue as normas sanitárias da legislação estadual definidas pelo IMA. “Investimos muito em exames laboratoriais do nosso gado, como por exemplo, para garantir que nossos animais estão livres de doenças como a brucelose e a tuberculose”, completa. Para se ter uma ideia, ao entrar em sua queijaria é preciso vestir itens de equipamento de proteção individual como calça, avental, touca, luvas e máscaras descartáveis, além de botas de borracha.

As boas práticas de produção também são seguidas por Alexandre Honorato, 55 anos, queijeiro e dono da Fazenda Só Nata, no município de Araxá, também ganhador de prêmios internacionais. O produtor vem de uma família de comerciantes de queijos, e, segundo ele, a queijaria de sua família foi a primeira a conquistar o Selo de Inspeção Federal (SIF) no Brasil. Seguindo os passos de seus antepassados, a queijaria dele foi a primeira no estado a conquistar o Selo Arte concedido pelo IMA e que torna o produto apto a ser comercializado em todo o país.

Produto elaborado a partir de leite cru

Por ter em sua composição o leite cru, ou seja, não pasteurizado, o que pode representar um risco à saúde quando elaborados sem os cuidados necessários, os queijos artesanais de Minas devem seguir uma rigorosa legislação sanitária estabelecida pelo IMA após estudos diversos em parceria com a Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig) e outras instituições.

VAMOS LER !

Marcílio Carvalho



Salve caros leitores e leitoras!

A eleição na Venezuela, traz o pior de um regime autoritário. Há uma grande suspeita de fraude nas urnas, além de uma perseguição por parte do governo de Nicolás Maduro aos opositores de seu governo.

O que acontece hoje na Venezuela, não é pontual, nem casual, faz parte do momento mundial que vivemos, com regimes e líderes autoritários, fazendo recrudescer os movimentos de direita e extrema direita.

Nicolás Maduro é um ex motorista de ônibus e sindicalista, por isso, já foi ligado à esquerda, mais adiante se aproximou de Hugo Chávez e do movimento Bolivariano.

Maduro pode ainda ser considerado de esquerda por muitos aqui no Brasil, que usam esse discurso para ligá-lo ao governo brasileiro.

Tenho visto e lido situações na Venezuela e nas falas e atitudes de Maduro, que normalmente vejo e leio sobre o governo anterior aqui do Brasil, como também vejo e leio no atual governo Argentino e em outros governos de direita na Europa.

É um discurso alinhado com propostas ultra liberais na economia e ultra conservadoras nos costumes, se lermos ou ouvirmos qualquer um deles sem ver quem está atrás, vamos achar que é uma única pessoa.

Todo regime autoritário e centralizador, é nocivo para a sociedade de um país, seja ele um regime de esquerda, ou de direita.

Vejo uma grande mobilização da população venezuelana se opondo à Maduro, e como é importante isso para a Democracia e para a legitimação das mudanças, pois, quando uma revolução com "R" maiúsculo começa e termina com a população, só pode ter um final de sucesso, mesmo levando em conta prováveis baixas.

O governo de Maduro, tenta, com benefícios, favorecer a população carente e periférica exatamente por saber que a força de transformação está exatamente ali e não na elite e nos grandes empresários que com algumas exceções, se beneficiam sempre dos governos do momento, estão pouco se importando com ideologias, podem ser de direita ou de esquerda que para eles tanto faz, o que importa é que continuem mantendo seu poder e seu status quo.

" O pior mal é aquele ao qual nos acostumamos."

Jean-Paul Sartre

Marcílio Carvalho

Livraria Intelecto
(35) 3422 - 4097

Oração à Virgem Maria contra as pestes e as epidemias

Arca Santa e Imaculada, tão pura e cheia de graça, sede a nossa salvação neste perigo de desgraças.

Sendo a Mãe do Deus humanado, que por nós expirou na Cruz, que pedirás, ó Senhora, que vos negue o bom Jesus?

Advogada celeste, desta pobre humanidade, perdão, Senhora, alcançai-nos da Divina Majestade.

Dissipai a cruel peste, Poderosa Intercessora,

como a cabeça esmagastes, da serpente enganadora.

A natureza, Senhora, ao vosso Filho obedece, e o vosso Filho que a rege, não resiste à vossa prece.

Assim seja. Amém!

ANUNCIE AQUI

9 9981 7421

POLÍTICA

VEXAME! MAIS UM DESCARTADO NA CHAPA DE RAFAEL SIMÕES



Felipe Vargas - Presidente da ACIPA licenciado

O vexame causado por Rafael Simões nessas eleições não poderia ser maior, depois de descartar seu próprio candidato a prefeito Leandro Moraes, agora ele produz mais um capítulo desse espetáculo patético ao qual ele envolveu e continua envolvendo muitas pessoas que desavisadas, estão caindo no seu conto do vigário.

Em uma tentativa desesperada ele anunciou o médico Alexandre Hueb como seu novo candidato a prefeito, ou seja, retirou um profissional de suas funções no hospital regional para se envolver nesse jogo político.

Não satisfeito Rafael Simões saiu correndo atrás de um vice que pudesse aceitar a missão de ser um novo pau mandado seu na política da cidade. E dessa vez, novamente quebrou a cara quando viu o seu objetivo de lançar o empresário Felipe Vargas ir ladeira abaixo.

O partido NOVO do qual Felipe Vargas faz parte e iria ocupar a vaga de vice prefeito na chapa de Simões ao lado de Alexandre Hueb no entanto, a executiva estadual do partido vetou coligações do NOVO com o partido de Rafael Simões o UNIÃO BRASIL, ou seja, ninguém mais está querendo se aproximar de Rafael Simões porque não concorda com esse jeito autoritário dele fazer política, xingando e pronunciando impropérios sobre as pessoas e criticando todos que não querem rezar a cartilha de ódio dele, esse episódio de ter novamente um nome descartado para compor a sua chapa

demonstra que Rafael Simões está derretendo dia a dia e o seu poder político já não assusta mais ninguém e dificilmente, com esse jeito de fazer política vai conseguir preparar uma chapa para disputar essas eleições.

Esse inferno astral de Rafael Simões cresce a cada dia e o seu desespero faz com que ele use todos os métodos para impor a sua vontade, tentou usar a inauguração do hospital oncológico para fazer política e não conseguiu resultado.

Resolveu retirar um nome do quadro clínico do hospital Samuel Libânio para lançar como candidato a prefeito e também não decolou, agora anuncia uma convenção de seu partido UNIÃO BRASIL nas dependências da FDSM - Faculdade de Direito do Sul de Minas que ele também acha que é propriedade dele.

O homem realmente está virado no Jiraiya e está atirando para todo lado para ver se consegue alguma coisa nessas eleições.

O cidadão não percebeu ainda que esse jeito de fazer política de maneira autoritária, xingando todo mundo e dizendo que todos se elegeram em cima do nome dele, já não cola mais.

Demorou, mas a população de Pouso Alegre percebeu e despertou para esse mal que já dura muitos anos em nossa cidade.



OLHO VIVO

DESORGANIZAÇÃO NA POLÍTICA: Temos observado que os políticos estão completamente desorganizados, quanto aos pactos e coligações. O partido faz festa para indicar seu pretendo candidato em seguida, o descarta. Depois, por não ter se planejado, busca alguém que não tem afinidade com a política. E, para piorar, não avalia com quem tenta uma coligação. Acabaram os profissionais, as cabeças pensantes da política. Tudo está baseado nos interesses pessoais, nada mais.

PUXAÇÃO DE TAPETE: O homem sem princípios não mede as consequências de suas ações. Para levar vantagem, se apresenta todo afável e depois mostra sua face real. Para conseguir alguém importante para seu partido, é capaz de oferecer o céu. Depois que consegue, mostra o péssimo caráter que tem. Tem um ditado que diz: "Antes de colocar o arreo, o cavaleiro faz um carinho no cavalo".

POLÍTICA POBRE DE LIDERANÇA: As confusões que estamos vendo na política de Pouso Alegre é a prova cabal da pobreza de lideranças. Gente que se impõe pela carranca ou pela falta de cuidado no trato com seus semelhantes, certamente não conseguirá se transformar em um líder confiável. O líder político é capaz de encantar multidões, não pelos gritos ou tapas no peito, mas pela elegância no trato e sabedoria perante as questões de ordem política. Estamos quase a pé de líderes. É hora da juventude se apresentar.

SÓ EM TEMPO DE ELEIÇÃO: Tem gente que nunca se apresentou como defensor das causas populares, mas em ano eleitoral vira figurinha fácil na beira de buracos, próximos de postos de saúde e até na várzea do aterrado, falando de esgoto e falta de saneamento. A pergunta é: onde vocês estiveram nos últimos anos? Só aparecem agora, em ano eleitoral? Isso tem nome: OPORTUNISMO.

CÂMARA DE VEREADORES: Estamos em um ano melancólico para o nosso Legislativo. Ninguém tem interesse em ir às sessões, parece que, a cada dia, o local vai ficando mais esquecido pela população. A falta de envolvimento dos senhores vereadores com as causas do povo é tamanha, que pouquíssimas pessoas são capazes de dizer o nome de cinco dentre os 15 vereadores do nosso Poder Legislativo. Falta identidade dos vereadores com a população.

QUEM É QUE MANDA?: As reclamações são frequentes na Secretaria de Trânsito. Aliás, segundo nossos pássaros verdes, quem aprova a escala de serviços de final de semana (que gera horas extras) são dois agentes, que mandam mais que o chefe. O setor está em conflito e parece que o chefe faz de conta que não vê.

QUANDO A PALAVRA VALE POUCO: Nos últimos dias temos visto nas redes sociais um qualificado médico em postagem com o presidente do partido União Brasil. As imagens indicam que ele será, agora, o preferido do deputado para disputar o executivo municipal. O interessante disso tudo é que ele mesmo disse que sua inserção na sociedade se dá como médico e que não pretendia disputar o Executivo. As palavras, ora, as palavras.



Semana que vem tem mais.

*Leia e assine A Tribuna -
Aqui não tem um Tostão de dinheiro Público.*



**AUTO PEÇAS
CENTRO DE REVISÃO AUTOMOTIVA**

BOM JESUS



DISK PEÇAS

(35) 3422-1155

MECÂNICA EM GERAL

(35) 3423-4104

BOMJESUSOFICINA@BOL.COM.BR

SINDICATO

ASSUNTO DE INTERESSE DO MAGISTÉRIO MUNICIPAL

PARTE V



SIPROMAG

Sindicato dos Profissionais da Educação da Rede Municipal de Ensino de Pouso Alegre e Região - MG

REGIMES DE APOSENTADORIA

PARA PROFESSORES DA REDE PÚBLICA: ENTENDA AS DIFERENÇAS E CONDIÇÕES

Os professores desempenham um papel crucial na sociedade, sendo responsáveis não apenas pela formação de outras profissões, mas também pelo desenvolvimento de cidadãos íntegros. No entanto, devido ao desgaste físico e emocional inerente ao ensino, é justo que se aposentem mais cedo.

Diante dessa realidade, vamos abordar de maneira superficial algumas informações sobre a aposentadoria do professor.

Todos os professores podem se aposentar mais cedo?

A Constituição Federal reserva o direito à aposentadoria antecipada com regras específicas apenas para os seguintes grupos de professores:

- Professores da educação infantil;
- Professores do ensino fundamental;
- Professores do ensino médio.

Além disso, esse direito é garantido somente aos professores que exercem exclusivamente atividades de magistério. A legislação considera como atividade de magistério não apenas o ensino em sala de aula, mas também a direção, coordenação e assessoramento pedagógico.

Portanto, além dos professores que lecionam diretamente em sala de aula, diretores, coordenadores e assessores pedagógicos também têm o direito de se aposentar mais cedo, exceto supervisor pedagógico e orientador educacional.

Como funcionam as regras de aposentadoria para professores da rede pública, considerando os diferentes regimes previdenciários?

Os professores que trabalham na rede pública e são servidores públicos efetivos vinculados a um Regime Próprio de Previdência Social têm regras específicas para aposentadoria. Essas normas diferenciadas se aplicam exclusivamente aos professores da rede pública que:

- São servidores públicos efetivos; e
- Estão filiados a um Regime Próprio de Previdência Social.

Por exemplo, os servidores do Município de Pouso Alegre estão vinculados ao regime próprio de previdência, o IPREM Pouso Alegre, enquanto os professores dos Municípios de Ipuiuna, Careagu e Silvianópolis não possuem regime próprio e são assegurados pelo INSS.

Por outro lado, os professores da rede pública que são contratados ou ocupam cargos comissionados (não

efetivos) seguem as mesmas regras de aposentadoria dos professores da iniciativa privada, ou seja, pelo Regime Geral do INSS.

Quais são as novas regras de aposentadoria para os professores no INSS após a reforma da previdência de 2019?

A reforma da previdência de novembro de 2019 introduziu mudanças nos critérios de aposentadoria para os professores pelo INSS. No entanto, aqueles que já possuíam direito adquirido podem ainda se aposentar seguindo as regras anteriores. Para os professores que começaram a contribuir antes da reforma, mas não possuem direito adquirido às regras antigas, há a possibilidade de aposentadoria pelas regras de transição. E os professores que iniciaram suas contribuições após a reforma estão sujeitos exclusivamente às novas regras de aposentadoria

E as regras de aposentadoria para os professores no IPREM?

No IPREM Pouso Alegre, as diretrizes para a aposentadoria dos professores são as seguintes:

- 10 anos de efetivo exercício no serviço público;
- 5 anos de efetivo exercício no cargo no qual ocorrerá a aposentadoria;

- HOMENS devem ter **55 anos de idade** e **30 anos de contribuição**, enquanto **MULHERES** devem ter **50 anos de idade** e **25 anos de contribuição**.

É importante observar que, conforme estabelecido pelo Decreto Municipal nº 4.943/2018, são especificadas quais atividades de assessoramento pedagógico podem ser contabilizadas para o tempo de efetivo exercício no magistério.

Além disso, o direito a integralidade e paridade é exclusivo daqueles professores com ingresso no serviço público até 31/12/2003.

Em caso de dúvidas, o SIPROMAG disponibiliza assessoria jurídica para seus filiados, capaz de esclarecer todas as questões relativas aos procedimentos mencionados. Além disso, você também pode consultar um especialista de sua confiança para ajudar e evitar dificuldades no processo rumo à tão desejada aposentadoria.

Não percam as próximas edições do jornal, vamos explorar os tipos de aposentadorias.

Escrito por: Jean Paul Borges Paula – OAB/MG 162.551

RÁPIDA

IPSEMG LANÇA PAGINA INFORMATIVA SOBRE REDE CREDENCIADA



O Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais (Ipsemg) lança, nesta quinta-feira (1/8), nova página no site que vai orientar o beneficiário sobre disponibilidade e histórico de disponibilidade de agendamento de consultas da rede credenciada.

Chamada Disponibilidade de Teto – Rede Credenciada, a página informa dados sobre a execução do teto de atendimento de cada prestador, abrangendo a média dos últimos três meses.

A iniciativa visa aprimorar a transparência com os usuários do serviço e auxiliar na busca por atendimentos na rede credenciada.

A nova página foi pensada pela Diretoria de Políticas em Saúde (DIPS) com o objetivo de responder a uma demanda crescente por mais transparência e acessibilidade às informações sobre os serviços de saúde oferecidos.

VIDIÈ SEMIJOIAS

Prece Para afastar os maus espíritos

Em nome de Deus Todo-Poderoso, que os maus Espíritos se afastem de mim, e que os

Bons me defendam deles! Espíritos malfazejos, que inspirais maus pensamentos aos homens; Espíritos enganadores e mentirosos, que os enganais; Espíritos zombeteiros, que zombais da sua credulidade, eu vos repilo com todas as minhas forças e fecho os meus ouvidos às vossas sugestões, mas peço para vós a misericórdia de Deus. Bons Espíritos, que me assistis, dai-me a força de resistir à influência dos maus Espíritos, e as luzes necessárias para não cair nas suas tramas. Preservai-me do orgulho e da presunção, afastai do meu coração o ciúme, o ódio, a malevolência, e todos os sentimentos contrários à caridade, que são outras tantas portas abertas aos Espíritos maus.

Nosso prazer é cuidar de você e de sua saúde

Live

(35) 99121-6399 *Personal Gym* (35)99110-0666

Rua Comendador José Garcia Nº 420

Unidade Central

unidade Arv.Grande

ANUNCIE AQUI

TRIBUNA

9 9981 7421

CONSELHO TUTELAR

ELEIÇÃO SUPLEMENTAR PARA COMPOR QUADRO



O Conselho Tutelar em Pouso Alegre terá eleição suplementar para compor o seu quadro de reserva de conselheiros. O certame está sendo organizado pela Secretaria Municipal de Políticas Sociais e Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – CMDCA, com objetivo de ampliar o número de suplentes que poderão atuar no órgão em ocasiões de vacância dos titulares, como em férias e afastamentos.

Para participar, o(a) candidato(a) precisa ter idade igual ou superior a 18 anos, ter concluído o Ensino Médio, residir em Pouso Alegre há pelo menos dois anos e ter um mínimo de dois anos de experiência em trabalho direto com criança e adolescente.

Por ser um processo simplificado, tem menos etapas do que a eleição convencional do Conselho Tutelar, sendo em resumo:

- Credenciamento: Até dia 19/08/2024
- Eleição indireta: (tendo como eleitores os membros do CMDCA): 04/09/2024
- Capacitação: com data a ser definida entre os dias 09/09/2024 e 15/10/2024

O Edital completo pode ser conferido no endereço: https://pousoalegre.mg.gov.br/concursos_view/2168 e qualquer dúvida pode ser encaminhada ao e-mail: centralconselhos@yahoo.com.br

Fonte: Portal da Cidade Pouso Alegre, com informações da PMPA

ARTIGO



O TRAJETO FEITO PELO PADRE SENADOR NO DIA FATÍDICO DO CRIME



As notícias do fatídico dia 13 de fevereiro de 1844 corriam pelos quatro cantos do Império Brasileiro. Os principais Jornais da Corte e periódicos nacionais estamparam suas páginas o assassinato do Senador José Bento, e, por meio de diversas visões, noticiavam tal crime. Muitos dos periódicos replicavam a notícia, o que nos levou a selecionar alguns para serem guardados na memória.

O trajeto seguido por José Bento naquele dia é traçado pelo periódico: “Erão quatro horas da tarde, quando recolhendo-se pacificamente da villa para sua fazenda, acompanhado por um pagem, o desditoso senador foi acometido por quatro assassinos, que o aguardavam de emboscada e que disparão-lhe duas balas, das quaes uma rompeo-lhe o estômago, e o varou até a espinha da dorso, sendo a outra empregada na região da orelha esquerda. No mesmo instante cahio moribundo da cavalgada, e entre os sons confusos, que balbuciou nas ancias da morte, poude o pagem ouvir estas palavras- Ah! Meo pobre paiz!... quero confessar-me”. O pagem, aquele que o acompanhava, e testemunhou todo o ato criminoso, com muito medo fugiu da cena do crime, e, em direção à Vila, levou a todos a triste notícia.

Há algumas semanas atrás, segundo o periódico, quando no fim da última Sessão Legislativa do ano de 1843, José Bento comunicou a seus amigos senadores o seu desejo de passar as férias do parlamento na Vila de Pouso Alegre. O mais próximos”à porfia, dissuadirão com força de tal viagem, lembrando-lhe os perigos, que n’aquelles lugares remotos correria um homem de sua importância política, a quem a facção tanto odiava (...), lembrando-lhe que, em outra províncias, diversos crimes de assassinatos haviam acontecidos mediante ao ódio político criado pelos conservadores. Contudo, a saudade falou mais alto, saudades do seu lar, dos amigos, dos afazeres cotidiano. E José Bento partiu.

Ao adentrar a Vila de Pouso Alegre, a sua recepção “tinha sido a mais brilhante e lisongeira; roderarão-o de todas as provas de estima, e consideração, que podia desejar um homem, que nunca aspirava a outro prêmio de seus sacrifícios além do applauso de seus concidadãos”. Em meio às festividades que as pessoas simpáticas ao Senador faziam, outros não tão próximos, os membros da oligarquia que faziam oposição à sua política, tramavam uma emboscada, por meio de ameaças de morte, que chegavam cotidianamente aos seus ouvidos.

Na próxima edição continuaremos a traçar as linhas históricas de um crime que chamou a atenção de Pouso Alegre e do Império Brasileiro. Até lá!!!

Fernando do Vale
Historiador, escritor e pesquisador

ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA O PROCESSO SELETIVO DE MESTRADO GRATUITO NA FUNDAÇÃO JOÃO PINHEIRO



A Fundação João Pinheiro (FJP) recebe, a partir desta sexta-feira (2/8), até 6/9, inscrições para o processo seletivo para a turma 2025-2027 do mestrado gratuito em Administração Pública.

O Edital FJP nº 02/2024, que dispõe sobre a seleção, também está disponível no site da instituição. Com taxa de R\$ 120, as inscrições devem ser feitas neste link.

O processo será dividido em duas etapas: prova dissertativa e análise curricular e do pré-projeto de pesquisa, incluindo arguição oral.

Ao todo, a FJP está oferecendo 20 vagas, sendo até 15 destinadas à ampla concorrência e até cinco atribuídas às ações afirmativas (quatro para pessoas negras ou indígenas e uma para pessoa com deficiência).

Isenção de taxa

Candidatos que estão no Cadastro Único para Progra-

mas Sociais do Governo Federal (CadÚnico) poderão solicitar isenção da taxa de inscrição entre 2/8 e 16/8/2024 por meio de preenchimento de formulário disponível aqui.

Curso

Voltado para profissionais graduados interessados em obter formação teórica e técnica no campo da gestão pública, formulação, planejamento, implementação e avaliação de políticas públicas, o curso de mestrado em administração pública da FJP integra o Sistema Nacional de Pós-Graduação, sendo recomendado pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

Com duração de 24 meses, o curso tem aulas presenciais em quaisquer dias da semana, pela manhã ou à tarde, no campus Pampulha da FJP, que fica na Alameda das Acácias, 70, bairro São Luiz, em Belo Horizonte.

ANUNCIE AQUI

GIRO DE POLÍTICA

O BOI DE PIRANHA QUE RAFAEL JOGOU NO RIO

Como é triste ver o desenrolar de alguns personagens políticos desta eleição em nossa cidade.

Outro dia tomando uma gelada e saboreando deliciosos petiscos lá no bar do Tibúrcio, programa obrigatório para quem gosta de visitar nosso mercadão Municipal, estava eu a conversar em uma roda de amigos e a analisar que tarefa dura essa a qual se submeteu o vereador Leandro Moraes, político tarimbado e experiente, foi presidente da Câmara e tinha um futuro promissor na política e no entanto, depois de anunciá-lo como candidato do UNIÃO BRASIL, em um evento onde mobilizou muitos amigos e até familiares, o vereador tinha a nítida certeza que chegara a hora da sua inserção maior na política local, foi abraçado por Rafael Simões e carregado nos ombros por Dr Paulo e era tudo alegria naquele dia.

Qual não foi a sua surpresa ao perceber logo nas primeiras pesquisas que iria ter que carregar um fardo pesado, por ser o candidato de Rafael Simões.

Esforçado ele ainda tentou ensaiar algumas críticas ao atual prefeito, o Coronel Dimas, mas como acostumou a ser um vereador de base aliada, não caiu bem a ele o figurino de oposição.

Foi um fiasco neste quesito e a gota d'água foi um vídeo que ele gravou criticando possíveis problemas na Via Faisqueira, obra que ele ajudou a lançar junto com o ex-prefeito Rafael Simões e que agora depois de concluída pelo Coronel Dimas virou motivo de críticas do grupo do deputado federal.

Imediatamente Leandro Moraes foi descartado por Rafael Simões que passou a procurar desesperadamente um substituto para ser o candidato à prefeito pelo UNIÃO BRASIL.

O curioso mesmo é que entre um torresminho e outro a gente acabou percebendo nessa conversa de botequim que o Leandro Moraes não teve nem a chance de se explicar e restou a ele, apenas fazer um comunicado dizendo que o seu sonho de ser prefeito de Pouso Alegre tinha sido adiado.



Mas foi nesse instante que parou entre nós um bocólo no meio da nossa conversa, dentro do mercadão e deu um palpite certo.

O matuto disse para todos ali em voz alta que o Rafael Simões era especializado também nessas coisas de gado e soube muito bem usar uma técnica de boiadeiro veiaço, quando você precisa passar por um rio levando seu bando de gado, onde tem muita piranha escolhe um garrote, dos mais fracos do rebanho e joga no rio para distrair os predadores, na esperança de conseguir salvar o resto do rebanho e atravessar o rio sem perigo.

Fomos embora naquele final de tarde pensando na observação do matuto e imaginando qual seria o próximo garrote a ser jogado no rio dessas eleições em Pouso Alegre.

Ao se despedir da gente o sábio senhor ainda preferiu um dito popular: "a vida tem dessas coisas, aqui se faz e aqui se paga".

STANISLAU CARRAPETTA“

escritor, cronista e jornalista mineiro das antigas.

"Significado de boi de piranha no imaginário popular: quem se submete ou é submetido a um sacrifício para livrar outra pessoa de dificuldade ou culpa".

Livro: O bode expiatório de Ari Riboldi.

TRAFICANTE DE 52 ANOS É PROCURADO APÓS POLÍCIA ESTOURAR BOCA DE FUMO NO CIDADE JARDIM



Mais uma vez denúncias anônimas levaram a Polícia Militar a neutralizar um movimentado ponto de venda de drogas em Pouso Alegre. A ação, realizada no início da tarde desta quinta-feira (01), culminou com a localização da droga, mas foi frustrada a prisão de um homem de 52 anos, traficante veterano e já conhecido dos meios policiais e do comércio ilícito das drogas. Ele conseguiu fugir do local quando percebeu a presença da PM no bairro. Diligências são feitas para a sua localização e prisão.

Por volta de 13h a equipe policial, acompanhada de cão

farejador, chegou ao endereço indicado nas denúncias. O cão fez batida num terreno próximo à casa e logo encontrou a droga. Foram apreendidos 03 tabletes e mais 48 buchas de maconha, 02 balanças e 01 faca utilizada para fracionar o material vendido.

A droga foi levada à Delegacia de Polícia e instaurado inquérito. O suspeito continua sendo procurado.

Fonte: Portal da Cidade Pouso Alegre, com informações da PMMG



Receitas
do Mestre!

MACARRÃO ALHO E ÓLEO



INGREDIENTES:

1 pacote de macarrão 500 g (tipo do macarrão a gosto)
1 saquinho de alho granulado
1/2 tablete de manteiga (não use margarina)
1 colher (sopa) de azeite extra virgem
ervas (manjerição, orégano, salsa, cebolinha, tomilho, a gosto)
sal - 1 dente de alho
gingibre em pó a gosto
1 folha de louro

MODO DE FAZER

Quando faltar mais ou menos 5 minutos para ficar no ponto de escorrer o macarrão, comece o preparo da receita.

Na frigideira quente coloque a manteiga, o azeite, a folha de louro, e o alho granulado.

Nesta hora um pouco de agilidade, pois o macarrão escorrido vai para a frigideira, sendo mexido e dosado com sal a gosto, as ervas, o gengibre em pó a gosto também.

O dente de alho, serve para você untar os pratos onde serão servidos o macarrão.

Coloque as porções nos pratos já com o cheiro do alho, e enfeite com algumas ervas.



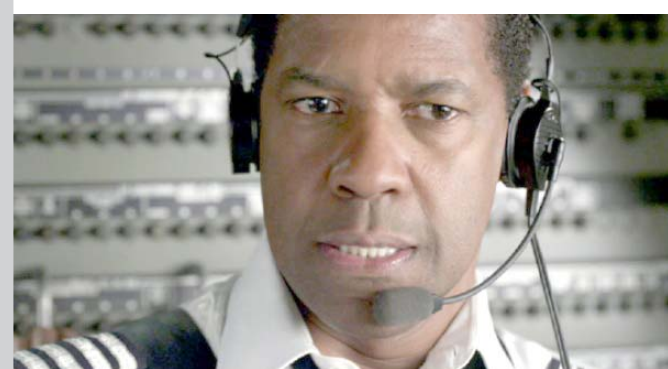
CINEMA

QUARTO DE GUERRA



Elizabeth (Priscilla Evans Shirer) e Tony (T.C. Stallings) formam um casal em crise de relacionamento. A filha pequena percebe que ambos estão à beira do divórcio, mas eles não conseguem chegar a um acordo. Um dia, Elizabeth conhece uma mulher idosa que lhe apresenta o poder da oração e, a partir deste momento, a jovem mãe decide depositar a sua fé nas preces divinas.

O VOO



O motor de um avião dá problema, e o piloto Whisp Whitaker consegue salvar a aeronave e seus passageiros, tornando-se um herói. Mas a Administração Federal de Aviação investiga o episódio e encontra evidências de abuso de álcool e drogas após um exame de sangue. O problema é posto de lado para tentar preservar a imagem do comandante, que está determinado a mudar o rumo de sua vida

DIVERSOS

Oração DO PAI NOSSO

Pai Nosso que estais no céu, santificado seja o Vosso Nome, venha a nós o Vosso Reino, seja feita a Vossa vontade assim na terra como no céu.

O pão nosso de cada dia nos daí hoje, perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, não nos deixei cair em tentação mas livrai-nos do mal.

Amém.

Oração ao Espírito Santo

Espírito Santo, você que me esclarece tudo que ilumina todos os caminhos para que eu atinja o meu ideal, você que me dá o dom Divino de perdoar e esquecer o mal que me fazem, e que todos os instantes da minha vida está comigo, eu quero neste curto diálogo, agradecer-lhe por tudo e confirmar mais uma vez que nunca quero me separar de você, por maior que seja a ilusão material não será o mínimo o que sinto de um dia estar com você e todos os meus irmãos na Glória Perpétua. Obrigado(a) mais uma vez.

(esta oração deve ser feita por 3 dias seguidos, sem dizer o pedido, dentro de 3 dias será alcançada a graça, por mais difícil que seja). Publicar assim que receber a graça

A.M.M

Oração ao Espírito Santo

Espírito Santo, você que me esclarece tudo que ilumina todos os caminhos para que eu atinja o meu ideal, você que me dá o dom Divino de perdoar e esquecer o mal que me fazem, e que todos os instantes da minha vida está comigo, eu quero neste curto diálogo, agradecer-lhe por tudo e confirmar mais uma vez que nunca quero me separar de você, por maior que seja a ilusão material não será o mínimo o que sinto de um dia estar com você e todos os meus irmãos na Glória Perpétua. Obrigado(a) mais uma vez.

(esta oração deve ser feita por 3 dias seguidos, sem dizer o pedido, dentro de 3 dias será alcançada a graça, por mais difícil que seja). Publicar assim que receber a graça

Prece Nas Aflições da vida

Deus Todo-Poderoso, que vedes as nossas misérias, dignai-vos ouvir favoravelmente o pedido que vos faço neste momento. Se for inconveniente o meu pedido, perdoai-me; e se for justo é útil aos vossos olhos, que os Bons Espíritos, executores de vossos desígnios, venham ajudar-me na sua realização. Como quer que seja, meu Deus, seja feita a vossa vontade. Se os meus desejos não forem atendidos, é que desejeis experimentar-me, e submeto-me sem murmurar. Fazei que eu não me desanime de maneira alguma, e que nem a minha fé, nem a minha resignação sejam abaladas. (Formular o pedido)

Oração à Virgem Maria contra as pestes e as epidemias

Arca Santa e Imaculada, tão pura e cheia de graça, sede a nossa salvação neste perigo de desgraças. Sendo a Mãe do Deus humanado, que por nós expirou na Cruz, que pedirás, ó Senhora, que vos negue o bom Jesus? Advogada celeste, desta pobre humanidade, perdão, Senhora, alcançai-nos da Divina Majestade. Dissipai a cruel peste, Poderosa Intercessora, como a cabeça esmagastes, da serpente enganadora. A natureza, Senhora, ao vosso Filho obedece, e o vosso Filho que a rege, não resiste à vossa prece.

Assim seja. Amém!

Oração DO PAI NOSSO

Pai Nosso que estais no céu, santificado seja o Vosso Nome, venha a nós o Vosso Reino, seja feita a Vossa vontade assim na terra como no céu.

O pão nosso de cada dia nos daí hoje, perdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido, não nos deixei cair em tentação mas livrai-nos do mal.

Amém.

assine já!

01 ANO DE ASSINATURA PREÇO PROMOCIONAL R\$100,00

9 9981 7421

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Willian Bonner e Sandra Annenberg Ultrassom e ecocardiografia fetal		Profissão de Robert Scheidt de competições	(?) de patrao: animal	É formada pela sedimentação marinha	Flores (?) margarida e dente-de-leão
Unha (?), técnica de manicure					
Estilo musical tocado em festas juninas			Lingua-mãe do português		
		(?) de descarga, peça modificada em motos			"Pequeno", em "ilhota" Apenas
(?) Palma, jornalista			"(?) I Love Her", sucesso dos Beatles	Maiores territórios das ilhas do Caribe	
Especialidade italiana		Resultado do permanente			
É, em francês		Viril			
Estado da Usina de Itaipu (sigla)	Composto químico usado em refrigeração				Formato do saca-rolhas
O comportamento de maiorias intolerantes	Consulta popular sobre projeto de lei		Lição de casa		
			A cultura do folclore	Riqueza agrícola de São Paulo (Hist.)	
Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai	A Torá, para o Judaísmo (var.)				Arte de Daniel San (Cin.)
			Central de atendimento de uma empresa		"24 (?)", série com Kiefer Sutherland
Mar de (?) lago da Ásia Central			Arte, em inglês		(?) pronto!, expressão de impaciência
(?) Deum!, hino solene cristão	Serviçal evangélico		Item de maquiagem		
Formiga, em inglês	Reavivar o fogo				
São maioria em relação a homens de mesma idade	(?) de cena: desaparece				
Limitada, anônima e cooperativa				Cifra do acorde de ré maior (Mús.)	Raio (abrev.)

BANCO 2/te. 3/and — ant — art — est. 4/mart. 11/encapsulada. 57

JÁ NAS BANCAS!

Ediouro

Solução

S	E	D	E	I	O	S
V	I	R	S	V	O	D
H	V	I	V	I	N	V
O	H	E	B	O	E	L
H	V	I	V	T	V	H
C	V	S	T	O	S	E
S	N	O	N	V	O	J
C	A	F	E	H	O	S
H	E	A	E	D	V	H
I	V	I	N	O	V	S
S	O	H	C	V	O	I
E	S	I	V	S	S	V
J	O	N	V	C	I	R
W	I	L	T	E	V	O
V	O	V	L	O	S	E
C	P	W				

A sua família *merece* o melhor!

O melhor investimento para toda família é aqui!!

Adquira hoje mesmo a sua cota. Aqui é o lugar certo para toda família!

Mais informações: **35 3422.5020**

CLUBE DE CAMPO Fernão Dias
Pouso Alegre | MG

CIDADE JARDIM

ESCLARECIMENTOS SOBRE O PROJETO HABITACIONAL NO BAIRRO CIDADE JARDIM



Nossa redação recebeu solicitações quanto as 100 casa que serão construídas no bairro Cidade Jardim . A população interessada na aquisição destas moradia, pediu esclarecimentos e nós solicitamos do Vereador Reverendo Dionisio maiores detalhes sobre este projeto, uma vez que ele mora no bairro. Veja abaixo a nota de orientação que recebemos sobre o assunto.

NOTA DE ORIENTAÇÃO

Em 2020, eu, Vereador Reverendo Dionísio, comecei um trabalho junto à Prefeitura para conseguir a Construção de Casas populares na região do Bairro Cidade Jardim.

FIZ UM OFÍCIO DE INDICAÇÃO AO PREFEITO PEDINDO A DESAPROPRIAÇÃO DO LOTEAMENTO RECANTO SINHAZINHA, O CONHECIDO PASTÃO.

Depois, em diálogo com o Prefeito e com setores responsáveis pelo tema na prefeitura, fiz o levantamento da escritura do imóvel e dos problemas jurídicos legais sobre o imóvel, além dos desafios políticos e econômicos sobre o tema.

Desde então, acompanho o Assunto de perto.

Não é um caso fácil e muito menos rápido para

resolver. Além disso, é um tema que exige muito cuidado para NÃO ENGANAR NEM VENDER FALSA ESPERANÇA PARA QUEM SOFRE PAGANDO ALUGUEL.

Sei da dificuldade das pessoas de Baixa Renda, que não têm casa própria. “Mas não posso deixar as pessoas simples alimentando expectativas ilusórias.

A VERDADE É A SEGUINTE:

O PROJETO DE CASAS POPULARES, QUE ESTÁ HOJE EM ANDAMENTO, SE RESUME A 100 CASAS A SEREM CONSTRUÍDAS NO JARDIM SÃO FERNANDO.

SE TUDO CORRER BEM, ESSAS 100 CASAS DEVERÃO SER ENTREGUES, O MAIS PROVÁVEL, NO PRIMEIRO SEMESTRE DE 2026.

TUDO MAIS QUE SE FALAR SOBRE O TEMA NÃO PASSA DE PROMESSA DE ANO ELEITORAL. DIGO ISSO PORQUE EU NÃO FAÇO PROMESSAS, TRABALHO!

NÃO ALIMENTO ESPERANÇA ANTES DE TER O MÍNIMO DE CERTEZA SOBRE A EXECUÇÃO DE UM PROJETO E O TEMPO PREVISTO PARA SUA CONCLUSÃO.

Vereador Reverendo Dionísio.

RÁPIDA

VALORES DAS BOLSAS DE PROJETOS DE PESQUISA CIENTÍFICA FOI REAJUSTADO

A Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (Fapemig), por meio da Deliberação nº 213 de 2024 do Conselho Curador, reajusta os valores das mensalidades das Bolsas de Desenvolvimento em Ciência, Tecnologia e/ou Inovação (BDCTI).

O reajuste dos valores não se aplica de forma automática a bolsas previstas ou implementadas em iniciativas vigentes no âmbito da Fapemig, mas vale para as iniciativas lançadas a partir da publicação da norma e a partir da assinatura do instrumento jurídico junto à Fapemig.

Contudo, caso os coordenadores de projetos vigentes tenham saldo no projeto, poderão solicitar o reajuste mediante o remanejamento de rendimentos de aplicação financeira e de saldo de despesas de capital, custeio e de bolsas disponíveis em seus projetos.

A Fapemig não autorizará a suplementação de recursos aos projetos vigentes para fazer frente aos reajustes das bolsas.

ANUNCIE AQUI

JORNAL A TRIBUNA

TEL- 9 9981 7421

APRENDA A CANTAR E A TOCAR VIOLÃO EM POUCOS MESES

ATENDEMOS EM RESIDÊNCIA NO CENTRO

Escola de Violão AMAURI MENDES

TEL(35) 9 9984 6940

ASSINE A TRIBUNA

E RECEBA AOS

SÁBADOS EM SUA

SUA CASA

TEL- 9 9981 7421



OS ACESSÓRIOS MUDAM

Tudo

VOCÊ QUE MORA EM POUSO ALEGRE COMPRANDO PELO SITE RECEBE NO MESMO DIA SUAS COMPRAS

VIDIÈ SEMIJOIAS



WWW.VIDIESEMIJOIAS.COM.BR

