

APAE realiza com sucesso a Semana Nacional da Pessoa com Deficiência

O período de 21 a 28 deste, foi reservado às comemorações alusivas à Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla. A promoção se reveste do objetivo maior que é de chamar a atenção de toda a sociedade brasileira e, especialmente, à sociedade tupaciguarense sobre as condições necessárias que possibilitem e garantam a inclusão social da pessoa com deficiência intelectual múltipla, no seio da sociedade na qual ela

vive. Segundo como informados, o tema deste ano foi: "Superando barreiras para garantir a inclusão e possibilitar a discussão", o enfoque da comemoração fala sobre as mudanças e adaptações que a sociedade local deve fazer para garantir a inclusão, fornecendo os apoios necessários para a efetivação desta participação.

Segundo os organizadores, este termo, superando barreiras, sugere a reflexão para

cada um dos tupaciguarense sobre as inúmeras dificuldades que a pessoa com deficiência enfrenta diariamente; dificuldades que deveriam ser eliminadas a partir de cada uma das pessoas que integra a sociedade na qual vive.

O tema também chama a atenção de cada um, para que entenda que a pessoa deficiente também tem vontade, desejos, aspirações e projetos de vida. Que elas também sentem vontade de estudar, trabalhar, namorar, se

"A SUA PARTICIPAÇÃO NOS DARÁ A CERTEZA QUE ESTAMOS NUMA SOCIEDADE DE IGUALDADE INCLUSIVA QUE ACREDITA NA POTENCIALIDADE DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA."





APAE
Tupaciguara

Seja um associado
(34)3281-3733
R. Camilo Abdulmassih, 126



21 a 28 de Agosto 2022
SEMANA NACIONAL DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL E MULTIPLA
"SUPERANDO BARREIRAS PARA GARANTIR A INCLUSÃO"



casar, ter família e a sociedade, na sua grande maioria, não é capaz de perceber que isto é perfeitamente normal e aceitável.

"Desejamos que a

defesa de direitos que tanto defendemos e praticamos dentro do movimento apaeano comece pelo respeito e pela oportunidade para com cada um de

les, vendo-os como são e criando as condições com sua realidade para que vivam com dignidade ao lado de sua família", esclarece a APAE de Tupaciguara.

Programação

<p>21/08 às 19:00 h</p> <p>- Missa em Ação de graças . Local: Igreja de Fátima Participação Especial do Coral da Apae (Vozes Especiais).</p>	<p>24/08 às 13:00 h</p> <p>- (Momento de capacitação da equipe) Fortalecendo a causa: O saber a favor da pessoa com deficiência Local: Apae. (Somente) Equipe interna.</p>	<p>27/08 às 12:00 h</p> <p>-Confraternização da Família Apaeano (Convite individual) Local : Centro Comunitário Apresentação de Dança e Teatro dos Alunos. Lançamento do Documentário : APAE forte no seu ideal - Somado à força das parcerias e solidariedade, superando barreiras para garantir a inclusão.</p>
<p>22/08 às 19:00 h</p> <p>- Momentos de Louvor e Ação de Graças. Participação Especial do Coral da Apae (Vozes Especiais) Local :Centro Espirita Amor e Fé.</p>	<p>25/08 às 11:00 h</p> <p>- Entrevista na rádio Cidade FM</p>	<p>28/08 às 18:00 h</p> <p>- Momentos de Louvor e Ação de Graças Participação Especial do Coral da Apae (Vozes Especiais) - Igreja Presbiteriana.</p>
<p>23/08 10:00 h</p> <p>- Apresentação do Coral Vozes Especiais Local : Agência Sicredi</p> <p>19:30 h</p> <p>- Abertura Oficial- Local: Escola E. de Ensino Médio Apresentação de Dança e Teatro dos Alunos..</p>	<p>26/08 às 13:00 h</p> <p>- Forum com os alunos e usuários matriculados juntamente com os que já foram atendidos pela instituição. " Superando barreiras para garantir a inclusão" Local: Auditório Prof. Carlos do Vale (Prefeitura Municipal)</p>	

ALGAR Apresenta:

ISTO AQUI O QUE É

SHOW

ENTRADA FRANCA

SÁB/27 AGO 2022 - 19:30H
ASSOCIAÇÃO RECREATIVA TUPACIGUARENSE
Av. Busto Brandão, 51/59 - Tupaciguara/ MG

É um show que canta o Brasil de norte a sul, de leste a oeste, de todas as cantos para todas as partes! É pluralidade, cor, ritmo! É dos sambas da vila à João e Maria! É da anunciação à aquarela! É do brasileiro que canta a história do seu país!

Com um repertório rico, o show 'Isto aqui o que é', apresenta canções que ilustram e trazem vida a cultura brasileira e ecoa em arranjos vocais para canto coral que, ainda, leva o público a explorar sua memória musical e unir as vozes ao elenco nessa jornada com dois blocos musicais que ilustram uma pesquisa precisa e um manifesto de arte popular.

<p>PARTE I</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sambas da Vila 2. Anunciação 3. Uirapuru 4. João e Maria 5. Todo Azul do Mar 6. Seguindo no Trem Azul 7. Rosa Amarela 	<p>PARTE II</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Tocando em Frente 9. Sementes do Amanhã 10. Te Yer 11. Um Dia de Domingo 12. Trenzinho do Caipira 13. Aquarela 14. Isto Aqui o Que É
---	---

coraldocarrado coraldocarradooficial

SUPER AGOSTO



TANQUE CHEIO TRANSFERÊNCIA



RUA ANTÔNIA GONÇALVES DE OLIVEIRA, 83 - MORADA NOVA TUPACIGUARA MG

34 9 9855-9202 @penoarautomoveis /penoar_automoveis

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31 DE AGOSTO DE 2022.

zevitor.org www.zevitor.com.br



ZÉ VITOR

DEPUTADO FEDERAL

POR UM BRASIL FORTE JUSTO E FELIZ!

VOTE

2200



VALOR DA PUBLICAÇÃO: R\$ 350,00



O poder e a força da juventude para a transformação

A nossa Estadual

27.100

Maria Clara MARRA
Deputada Estadual

VALOR DA PUBLICAÇÃO: R\$ 350,00

Estudo sugere que consumo de adoçante pode aumentar a glicose

Cientistas alertam que o produto não é tão "metabolicamente inerte" quanto se acreditava e consumir doses maiores do que as recomendadas pode trazer malefícios

Por Agência Estado
 – Os NNS (adoçantes não nutritivos, na tradução em português), como são chamados aqueles que não contêm calorias e não são decompostos em açúcares naturais durante a digestão, podem não ser tão "metabolicamente inertes" quanto se acreditava.

Um estudo publicado no periódico científico Cell na semana passada indica que eles podem afetar a microbiota intestinal e prejudicar as respostas glicêmicas – processo de reação do organismo às mudanças nos níveis de açúcar do sangue.

O estudo clínico randomizado controlado (ensaio experimental mais usado em pesquisa clínica) reuniu 120 participantes que não tinham o hábito de consumir NNS e dividiu os voluntários em seis grupos; dois eram de controle e os restantes receberam, cada um, um tipo de adoçante.

Aspartame, sacarina, sucralose e estévia foram administrados junto às refeições por 14 dias, em doses menores que a máxima diária recomendada, para que seus efeitos pudessem ser avaliados.

Os resultados demonstraram que os adoçantes exercem impactos significativos na saúde metabólica humana e no microbioma. Os grupos que receberam sucralose e sacarina tiveram suas respostas glicêmicas prejudicadas, apresentando aumento de glicose no sangue – o contrário do que buscam as pessoas que substituem o açúcar pelos NNS.

De acordo com a pesquisa, como o consumo de açúcar é fortemente associado ao ganho



Adoçantes podem aumentar a glicose se consumidos em doses maiores. Foto: Marcos Oliveira/Agência Senado

de peso, a estratégia de consumir adoçantes não calóricos se consolidou como uma das mais comuns no combate à obesidade e à hiperglicemia.

Os pesquisadores consideram que pode ser difícil interpretar os estudos que associam os adoçantes a impactos negativos na saúde devido à causalidade reversa: seria um desafio observar se os NNS causam aumento de peso e hiperglicemia ou se são pessoas com essas condições que fazem uso desses produtos.

Microbioma

"A heterogeneidade nos resultados e metodologias adotadas complica ainda mais a interpretação, o que poderia ser resolvido considerando o microbioma intestinal. O trato gastrointestinal humano abriga trilhões de microrganismos que desempenham papéis críticos em vários aspectos da fisiologia e patologias humanas, incluindo a saúde cardiometabólica", diz o estudo.

No que diz respeito à flora de microrganismos presentes no corpo humano, as evidências do estudo sugerem que os adoçantes podem influenciar na

reprodução de alguns tipos de bactérias. Para essa etapa da pesquisa, a microbiota intestinal humana foi transferida para cobaias.

Os camundongos que receberam sucralose e sacarina demonstraram uma redução na carga bacteriana total de suas fezes, o que pode significar que essas substâncias estejam ligadas à inibição da reprodução de alguns tipos de bactérias da flora intestinal.

Outra hipótese de alteração da microbiota é que outros tipos de bactérias utilizem os adoçantes que chegam ao intestino sem serem metabolizados como combustível, ganhando assim uma vantagem de crescimento. Analisando as alterações apresentadas pelas cobaias, também foram identificadas alterações nos níveis de glicose do sangue, o que sugere que microbiomas alterados por NNS podem causar esse quadro de intolerância à glicose.

"Um microbioma modulado por NNS é suficiente para promover a intolerância à glicose em camundongos, fornecendo uma possível ligação causal entre NNS, microbioma e saúde metabólica do hospedeiro", consi-

dera o estudo.

Entre os humanos que participaram da pesquisa, também houve o indicativo que a flora de microrganismos possa influenciar a resposta glicêmica, mas os pesquisadores consideram que ainda existe uma escassez de evidências sobre os efeitos dos adoçantes não nutritivos na microbiota humana.

Parece brincadeira ou piada de mal gosto, mas pesquisadores da Universidade da Basileia, na Suíça, e do hospital da instituição descobriram que o simples fato de olhar ou sentir o cheiro de comidas gostosas pode desencadear uma resposta inflamatória no cérebro que interfere na produção da insulina, o hormônio responsável por regular e transportar o açúcar para dentro das células do corpo.

Minas é o segundo estado com maior déficit habitacional

Dados mais recentes mostram que cerca de 500 mil famílias não têm acesso a moradias no Estado.

Minas Gerais ocupa a segunda posição no ranking de déficit habitacional do País, o que, segundo dados de 2019, representa uma carência de 500 mil moradias no Estado. Esses números foram destacados, nesta quarta-feira (17/8/22), por participantes de audiência da Comissão de Administração Pública da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG).

A reunião faz parte das atividades de monitoramento da comissão no âmbito do Fiscaliza Mais 2022, na temática "Qualidade dos serviços públicos prestados por empresas estatais mineiras", e focou no trabalho da Companhia de Habitação do Estado (Cohab Minas).

Integrante da coordenação estadual do Movimento de Trabalhadoras e Trabalhadores

por Direitos, Wallace Santos ressaltou que, com a pandemia, esses dados certamente estão defasados.

Ele denunciou a falta de investimentos na política habitacional e o desmonte da Cohab Minas. Segundo ele, o investimento na área de segurança é 1.037 vezes maior do que o da área de habitação.

Outro problema que relatou é a criminalização dos movimentos sociais, com o consequente aumento dos despejos no Estado. "Ninguém escolhe morar em área de risco. Se mora lá, é porque foi o lugar que sobrou para morar", disse.

Ainda de acordo com Wallace Oliveira, a mesa de diálogos que busca solucionar conflitos fundiários tem atuado de forma tímida, com prejuízos para a área da habitação.



PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS PARTICULARES

Está precisando de realizar serviços como:

- **Manutenção e reparos em instalações hidráulicas de residência e comércio;**
- **Desentupimento de redes pluviais e de esgoto;**
- **Construção de caixas de passagem, de gordura e instalação de caixa d'água?**

Entre em contato com:

Valterson (Lacraia)
(34) 9.9878-0966

Natan
(34) 9.9861-1701



JORNAL O Independente

EXPEDIENTE

Diretor Responsável: Gilberto Motta

Diretora Comercial:
 Rosânia Márcia Silva Motta

Redação, Reportagem e Paginação:
 Gilberto Motta

Venda Avulsas R\$ 3,00

Assinatura Semestral:
 TUPACIGUARA R\$ 50,00
 ARAPORÁ R\$ 50,00
 OUTROS LOCAIS R\$ 280,00

jornal@oindependentetupa.com.br
site:oindependentetupa.com.br

REDAÇÃO:

Rua José Primo de Azevedo, 309
 Fone: (34) 3281-3940

Tiragem: 3.500 exemplares

Circulação: Tupaciguara e Araporá

Informativo Independente fundado em 17 de Março de 1978, Registrado no CRCPJ, no Livro B-01, sob nº 001, Folha 001.

Toda matéria assinada é de inteira responsabilidade de seu autor e não configura a opinião do Jornal.

NOVENA A SANTA CLARA

Oh! Santa Clara que se guiste a Cristo, com tua vida de pobreza e oração, faze que, entregando-nos confiantes à providência do Pai Celeste no inteiro abandono, aceitemos serenamente tua divina vontade, Amém.

Rezar esta oração com Ave Maria durante nove dias, com uma vela acesa na mão, e no último dia deixar a vela queimar até o fim.

Fazer três pedidos, um de negócio e dois impossíveis.

Publicar no 9º dia agradecendo.

Uma Devota

JORNAL O Independente

TUPACIGUARA ACIMA DE TUDO

Faça ainda hoje a sua assinatura:

Por seis meses - R\$ 50,00

Por um ano - R\$ 100,00

Prefeitura realiza passeio ciclístico pelo Dia do Ciclista

Em comemoração ao Dia do Ciclistas, acontecido no dia 19, a prefeitura municipal, por meio da secretária de turismo e pesca, realizou na manhã de domingo (21), um intenso, divertido e emocionante passeio ciclístico em Tupaciguara. O circuito, que atingiu 30 km, teve início às 7:30 h, logo após os participantes tomarem um reforçado café-da-manhã, saindo a partir do Centro Comunitário, indo até a uma linda cachoeira e de lá retornando para o ponto de partida.

No evento destacou-se a presença do prefeito Neto, secretários municipais que pedalarão intensamente para acompanhar esta maratona, que ofereceu aos participantes troféu de participação, bem como foram sorteados inúmeros brindes. Foram realizadas 115 inscrições que para o secretário Paulo Henrique



Ciclistas se preparando para o início do passeio

"Paulinho do Gesso", coordenador da promoção, o evento superou todas as expectativas, deixando aberta a oportunidade que que no próximo ano seja realizado um outro passeio, talvez com uma distância maior, para que os inscritos possa apreciar

ainda mais a natureza que, para Tupaciguara, tem sido muito generosa, com relação à beleza do visual que todos aproveitaram em todo o trajeto.

Para o prefeito Neto, o passeio foi uma grande iniciativa da administração. "Na manhã de

domingo participei da trilha do cicloturismo realizada em comemoração ao Dia do Ciclista. Foi realmente um momento de intensa felicidade, confraternização, cheio de aventura e muitas risada! Valeu demais pessoal! - disse o prefeito.



Prefeito Francisco Neto posando com participantes do evento



Uma parada para hidratação e descanso

Moacir Júnior levanta bandeira em prol dos cães de rua de Tupaciguara

Desde ontem (24), a Câmara Municipal de Tupaciguara passou a ser ponto de coleta de rações doadas em prol da causa animal. Esta iniciativa partiu do vereador Moacir Júnior feita à mesa diretora que acatou o pedido do vereador e deu pontapé a este importante projeto.

Segundo Moacir Júnior, todas as doações recebidas pela Câmara Municipal serão entregues a Laura Cunha (servidora do Legislativo e figura importante na defesa e proteção dos animais em nosso município), a qual irá proceder o repasse/distribuição de todo produto arrecadado, a todas as entidades e pessoas voltadas à causa.

O vereador Moacir Júnior fez algo inusitado na reunião daquele dia, ao trazer ao plenário da Câmara um saco



Vereador Moacir Júnior

de ração como motivo de protesto e de apoio à causa animal, demonstrando, com esta ação, a necessidade da união de todos para auxiliar os animais de ruas. Na oportunidade, o vere-

ador também cobrou a realização de castrações sob a responsabilidade do poder público, construção de canil municipal ou casa de passagem e, ainda, fez o compromisso em ple-

nário de que em toda reunião ordinária doará 1 saco de ração, a ser entregue no dia da sessão. Moacir Júnior estendeu o convite aos demais vereadores e ao público que assistia a transmissão ao vivo pelas redes sociais, para que todos se unam em favor da alimentação e controle populacional de cães de rua de Tupaciguara.



**Jornal
O Independente**
FONE:
3281-3940

Vôlei feminino de Tupaciguara vence Campeonato Regional

No sábado (20), em uma apresentação de grande estilo e competência, a equipe feminina de vôlei de Tupaciguara, conquistou de forma brilhante o Campeonato Regional da modalidade, realizado em Canápolis.

Pela dedicação e aplicação aplicadas em todas as partidas, as meninas do vôlei tupaciguarense merecem todos os elogios e destaque por terem representado bem Tupaciguara em mais esta competição esportiva.



Salmos 91

- 1 Aquele que habita no esconderijo do Altíssimo, à sombra do Onipotente descansará.
- 2 Direi do Senhor: Ele é o meu Deus, o meu refúgio, a minha fortaleza, e nele confiarei.
- 3 Porque ele te livrará do laço do passarinho, e da peste perniciosa.
- 4 Ele te cobrirá com as suas penas, e debaixo das suas asas te confiará; a sua verdade será o teu escudo e broquel.
- 5 Não terás medo do terror de noite nem da seta que voa de dia.
- 6 Nem da peste que anda na escuridão, nem da mortandade que assola ao meio-dia.
- 7 Mil cairão ao teu lado, e dez mil à tua direita, mas não chegará a ti.
- 8 Somente com os teus olhos contemplarás, e verás a recompensa dos ímpios.
- 9 Porque tu, ó Senhor, és o meu refúgio. No Altíssimo fizeste a tua habitação.
- 10 Nenhum mal te sucederá, nem praga alguma chegará à tua tenda.
- 11 Porque aos seus anjos dará ordem a teu respeito, para te guardarem em todos os teus caminhos.
- 12 Eles te sustentarão nas suas mãos, para que não tropeces com o teu pé em pedra.
- 13 Pisará o leão e a cobra; calcará aos pés o filho do leão e a serpente.
- 14 Porquanto tão encarecidamente me amou, também eu o livrarei; pô-lo-ei em retiro alto, porque conheceu o meu nome.
- 15 Ele me invocará, e eu lhe responderei; estarei com ele na angústia; dela o retirarei, e o glorificarei.
- 16 Fartá-lo-ei com longura de dias, e lhe mostrarei a minha salvação.

Acontece em Tupaciguara o encontro de Congadas e Moçambique

Neste domingo (21), foi realizado em Tupaciguara o Encontro do Congado e do Moçambique, no evento estiveram presentes reinados locais e da região para celebrações culturais e religiosas, se transformando em uma grande festa cultural na cidade.

Muitos não sabem a diferença do moçambique para a congada. Segundo informações levantadas, o moçambique é manejado por bastão e na congada são mais instrumentos, mas nos encontros todos estão no mesmo local, já que tanto um quanto o outro são de origem africana e, graças a dedicação dos aficionados por esta herança deixada por antepassados, têm se mantido firmes como um dos principais celeiros da cultura africana no país.

O Congado vem do termo congo, que significa congar, dançar. É uma memória que vem com os escravizados do antigo Reino do Congo, na África Central, com a essência de festejar algum momento. Já o Moçambique é uma dança folclórica de origem



negra, sem enredo, praticada no Brasil nos estados de São Paulo, Minas Gerais, Goiás, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul, durante as festas religiosas do divino e folia de reis, entre outras.

A congada é um evento que faz parte do folclore brasileiro. Trata-se de um desfile ou procissão que reúne elementos das tradições tribais de Angola e do Congo, com influências ibéricas no que se refere à religiosidade. Ele foi criado pelos africanos escravizados, que usavam a dança e o canto para aplacar a dor e a saudade de casa.



Em Tupaciguara, esta tradição é muito comum e sempre tem o apoio da prefeitura nas suas realizações, tendo em vista que toda a despesa de alimentação dos participantes fica por conta dos organizadores do encontro.

Também o comércio e empresários de vários setores ajudam com doações às despesas decorrentes da festa. Esta tradição é muito comum em Tupaciguara e já é considerada um patrimônio material da cultura local.



ANTT reajusta preços mínimos do transporte rodoviário de carga

Último reajuste ocorreu em julho; novo aumento leva em conta o valor do diesel referente à semana de 14 a 20 de agosto de 2022



Carlos Eduardo Bafutto, do R7 - A Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT) reajustou a tabela dos pisos mínimos de frete do transporte rodoviário de cargas. A portaria, publicada no Diário Oficial da União desta terça-feira (23), altera o critério em que se baseia o preço dos combustíveis para o valor de varejo do diesel S10 de R\$ 7,13 por litro, referente à semana de 14 a 20 de agosto de 2022.

Na resolução anterior, publicada em julho, além do preço do diesel, era levado em consideração o Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) acumulado no período de dezembro de 2021 a junho de 2022. Na época, a tabela com preços mínimos de frete rodoviário teve reajuste médio entre 0,87% e 1,96%.

Em junho, a ANTT já tinha publicado re-

ajustes médios entre 7,06% e 8,99%. A alteração levou em conta a variação superior a 5% no preço do óleo diesel praticado na bomba dos postos de varejo no mercado nacional em relação aos valores de referência da tabela anterior dos fretes.

A Política Nacional de Pisos Mínimos do Transporte Rodoviário de Cargas (PNPM-TRC) é uma política pública que regula a precificação de fretes no país. Os preços são calculados levando em consideração o tipo de carga, o coeficiente de custo entre deslocamento e carga/descarga e o número de eixos carregados do veículo combinado.

Cabe à ANTT publicar norma que estabelece os pisos mínimos referentes ao quilômetro rodado na realização de fretes, por eixo carregado, consideradas as distâncias e as especificidades das cargas.

Tupaciguara realiza o 2º Ciclo de Palestras sobre o Autismo

No último sábado dia 20/08/2022, aconteceu na ART (Associação Recreativa de Tupaciguara) o 2º Ciclo de Palestras sobre o Autismo. Os temas desenvolvidos foram sobre a Inclusão, o Desenvolvimento e a Capacitação.

O evento, organizado por Simone Hamaguti Lopes Braga, contou com a presença de palestrantes ilustres, renomados e capacitados como: **Dra. Nívea Macedo - Neurologia Pediátrica, Neurofisiologia Clínica, Mestre em Ciências da Saúde e Doutora em Neurologia; Michele Arantes - Especialista em Neuropedagogia, Neuropsicologia e Análise do Comportamento Aplicada ao Autismo, atrasos de desenvolvimento intelectual e lingua-**

gem; Gabriela Neuber - Autista com diagnóstico tardio - Mestre em Neurociências do Comportamento, foi encarregada do serviço de Psicologia da escola Naval de Belém por 9 anos; Jota Arantes - Autista com diagnóstico tardio e pai de dois filhos autistas - Cineasta, auxilia escolas e famílias a criarem um espaço adequado para autorregulação das pessoas se estão no espectro autista; Dr. Weber Abrahão Jr. - Autista com diagnóstico tardio - Advogado, professor e escritor e Zeiza Dojo - Autista com diagnóstico autista - Fundadora da Casa do Autista e na cidade de Uberlândia. Simone é mãe de autista e também diagnosticada recentemente



Simone apresentando a chegada do Instituto Hamaguti Braga

te no TEA (Transtorno do Espectro Autista) e outros CIDs que comumente acompanham o espectro: TDAH, Bipolaridade, Altas Habilidades e Superdotação. O ciclo teve grande repercussão em Tupaciguara e cidades vi-

às pessoas com TEA e apoio aos pais e famílias. Também contou com a presença da Tialu, uma empresa totalmente voltada à comercialização de brinquedos educativos para pessoas no Espectro Autista.

A organizadora Simone expressa seus agradecimentos a todos os participantes do evento sobre Autismo. "Gostaria de agradecer primeiramente a Deus pelos dons, capacidade e perseverança os quais foram indispensáveis para todas as coisas acontecerem. A todos que de forma direta ou indiretamente contribuíram para a realização do 2º Ciclo de Palestras, fazendo deste evento um total sucesso. Designadamente. Agradeço a minha família por compreender

as várias horas em que estive ausente para desenvolver mais esta etapa do projeto para que ele fosse concluído satisfatoriamente. Aos patrocinadores e parceiros pelos recursos, mas principalmente, pelo incentivo à elucidação de um assunto tão pouco explorado, divulgado e estudado nesta cidade carente de soluções próprias. Aos palestrantes, pelas demonstrações de confiança, suporte e apoio materializados no envolvimento com os Ciclos de Palestras mesmo acontecendo em outra cidade. Gratidão pela participação dos professores, familiares e outros profissionais cuja dedicação e atenção foram essenciais para atingirmos o sucesso", agradeceu Simone.

Enem: saiba a que ficar atento e o que estudar para as provas

Professor dá dicas e faz uma análise estatística das áreas do conhecimento; exame ocorre nos dias 13 e 20 de novembro

Do R7 - Faltando um pouco menos de três meses para os candidatos realizarem as provas da edição 2022 do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio), que ocorrem nos dias 13 e 20 de novembro, saiba a quais conteúdos ficar atento e o que estudar para o dia do exame.

Ademar Celedônio, diretor de ensino e inovações educacionais do SAS Plataforma de Educação, sugere algumas dicas de estudo e faz

uma análise estatística de todas as áreas do conhecimento e suas disciplinas. "É importante sinalizar que os próximos dias desse segundo semestre também serão decisivos para aqueles que querem ir bem no Enem, e ainda dá tempo de se preparar. Porém, é importante que o aluno não se desespere e não queira aprender, em poucos dias, os conteúdos de três anos e coisas novas", comenta.

"Se um aluno tiver facilidade com questões de exatas, mas não tiver calma para interpretar o texto do enunciado, pode atrapalhar

o seu entendimento e desempenho na elaboração da resposta", avalia. "A prova do Enem traz muitos detalhes que demandam atenção para evitar se confundir ou cair em pegadinhas. A ansiedade e o estresse são comuns, mas devem ser controlados e treinados ao longo do ano, para chegar no dia do teste preparado ao que virá nas próximas horas", enfatiza.

Em relação às disciplinas, o professor cita algumas temáticas mais registradas nas últimas provas, que podem cair este ano novamente e devem estar no radar dos alunos

durante os estudos. Em matemática, por exemplo, é muito provável que cobrem geometria e razão e proporção, do que questões de trigonometria. Já em língua portuguesa, leitura e interpretações de texto lideram o ranking de perguntas, enquanto apenas 1,1% da prova costuma cobrar questões de figuras de linguagem.

Veja matéria completa no link: <https://noticias.r7.com/educacao/enem-saiba-a-que-ficar-atento-e-o-que-estudar-para-as-provas-20082022>

noticias.r7.com/educacao/enem-saiba-a-que-ficar-atento-e-o-que-estudar-para-as-provas-20082022



HORÓSCOPO

Como está o seu signo na semana de 25/08 a 31/08/22

 **Áries (01/3 a 30/4)**

Talvez lhe pareça pouco o que está em andamento, mas é o que a Vida tornou disponível, e mesmo parecendo pouco, é feito de ingredientes essenciais, sem os quais não haveria nenhuma perspectiva de avanço. Em frente.

 **Touro (21/4 a 20/5)**

Em algum momento você terá de respirar fundo e avançar nas questões delicadas que sua alma tentou evitar. Por que não agora? Este é um momento em que andar por terreno movediço seria um exercício bem-sucedido.

 **Gêmeos (21/5 a 20/6)**

Carregar pesos emocionais é cansativo e estressante, mas isso não se soluciona chutando portas e quebrando pratos. A solução se encontra em você não deixar que as emoções se acumulem tanto sem resolução.

 **Câncer (21/6 a 20/7)**

As atitudes erradas que sua alma testemunha precisam ser corrigidas, porque se você as percebeu é, também, porque sua alma ficou na posição de ser responsável por fazer algo a respeito. Uma palavra sequer.

 **Leão (21/7 a 22/8)**

Há toda uma série de pequenos assuntos práticos que seria melhor encarar e dar conta, do que protelar justamente por serem assuntos menores, que não mereceriam atenção. Com o básico solucionado, tudo será melhor.

 **Virgem (23/8 a 22/9)**

Faça o que tiver vontade, mas cuide para que nesse movimento você não atrole as vontades alheias, a não ser que sua vontade seja mesmo a de entrar em conflito com tais ou quais pessoas. Escolha suas vontades.

Por Quiroga - O Astrólogo

 **Libra (23/9 a 22/10)**

Aquilo que você percebe, percebido está. Você pode tentar fingir que não percebeu o que percebeu, mas na hora de colocar a cabeça no travesseiro, as percepções se tornarão claras e martelarão seus pensamentos.

 **Escorpião (23/10 a 21/11)**

Há momentos, como agora, em que as palavras precisam endurecer um pouco, não para intimidar, mas para deixar claro que existe uma vontade firme por trás delas, um projeto do qual sua alma não abrirá mão.

 **Sagitário (22/11 a 21/12)**

Hoje é dia de pisar no acelerador e avançar positivamente nos projetos que fazem seu coração arder de vontade de os realizar. Não se importe se as iniciativas que você tomar sejam desengonçadas, importa é avançar.

 **Capricórnio (22/12 a 20/1)**

Saber algo e não fazer nada a respeito, essa não seria uma atitude de nada nobre nem muito menos positiva. O conhecimento evoca desejos, e os desejos motivam ações, por isso evitar a ação não seria propício.

 **Aquário (21/1 a 19/2)**

As sensações que provêm do interior nem sempre podem ser metabolizadas de imediato, em muitos casos ficam dando voltas e remoendo e, inclusive, parecem não ter sentido algum. Não se importe com isso, em frente.

 **Peixes (20/2 a 20/3)**

Verdades sejam ditas, mas sem ofensas envolvidas, porque se tiver de ofender deixam de ser verdades para se transformarem em insultos. As verdades não ofendem, porque esclarecem, podem até chocar, mas dão bons resultados.

CULINÁRIA

AQUI VOCÊ TEM AS MELHORES RECEITAS

ALMÔNDEGA AO MOLHO DE TOMATE RÁPIDA, PRÁTICA E GOSTOSA

PREPARO: 20 MIN - RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

- INGREDIENTES**
- Almôndega:
 - 500g de carne moída (coxão mole)
 - 2 ovos
 - 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
 - 1/2 cebola picada
 - sal e pimenta a gosto

- Molho:**
- 1/2 cebola picada
 - 1/2 alho picado
 - 3 colheres (sopa) óleo
 - 1 lata de molho de tomate
 - 1/2 lata de água
 - 1 cubo de caldo de galinha
 - 1 pitada de açúcar
 - sal, pimenta, salsinha a gosto

- MODO DE PREPARO**
1. Almôndegas:
 2. Junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem.
 3. Pegue uma colher de sobremesa

como medida e faça as bolinhas (rende em torno de umas 45 unidades).
4. Esquente uma panela com 2 a 3 dedos de óleo e frite as almôndegas até que fiquem levemente douradas (dentro poderá ficar crú, pois elas terminarão de cozinhar junto ao molho de tomate e ficarão mais suculentas).
5. Reserve-as.

- Molho:**
7. Refogue a cebola e o alho no óleo.
 8. Junte o molho de tomate, a água, o caldo de galinha, os temperos a gosto e deixe ferver em fogo médio.
 9. Assim que o molho começar a borbulhar, junte as almôndegas (coloque também o caldinho que elas devem ter soltado no recipiente em que ficaram reservadas), tampe a panela e deixe em fogo baixo/médio por mais 5 minutos.
 10. Coloque em um prato, decore com salsinha desidratada e bom apetite!

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

"Academia", em ABL	É marcado por calor intenso e elevado índice pluviométrico por todo o ano	Presidente afastado da CBF	A construção mais elevada do aeroporto
		Asia News Network (sigla)	Assuntos
			Sujeira total
O procedimento que pode ser adotado no plano B	Súbito; repentino	Pertencente à raça do burro	Carlos (?), ex-presidente argentino
Em maior quantidade			
É obrigado a fazer o recall se for constatado defeito em um lote de carro	Componha versos	(?) Sam, figura que personifica os EUA	Donna Summer, cantora
Quieto, em inglês	Ampère (símbolo)	Gelo, em inglês	Um dos apóstolos
			Dean (?), ator que viveu o Superman
O estado de quem, mesmo acordado, não reage a estímulos	Maior vulcão ativo da Europa	(?) Jofre, o Galinho de Ouro do boxe	Laura (?), atriz (EUA)
Afêrese de "estou"		Grupo racial	502, em algarismos romanos
O jogador que participa do "home run", no beisebol	Letra dos alfabetos árabe e hebraico		Desprovidos de conteúdo
			Planta típica da caatinga
Princípio ativo da maconha			(?), o que Querem as Mulheres?, antigo seriado da TV Globo

BANCO — ice: 4/cra — dern: 5/quiet: 7/abrupo: 10/canabidol — catalñico. 52

Disponível em bancas e livrarias!

44 Gatos
PIXEL

C	C	I	I
F	I	T	H
C	I	A	P
L	I	Q	E
O	V	L	O
D	E	T	A
B	O	M	R
P	A	R	A
P	U	S	I
B	N	V	U
R	O	C	I
A	O	N	O
S	U	M	A
I	U	N	E
E	L	E	M

Solução da edição 1063

Jornal O Independente
FONE:
3281-3940

CUIDANDO DA SAÚDE DE NOSSA GENTE



A PREFEITURA DE TUPACIGUARA NÃO PARA DE TRABALHAR PARA MELHORAR A SAÚDE DE NOSSA GENTE. E OS RESULTADOS ESTÃO AÍ, PARA TODO MUNDO VER.



PREFEITURA
TUPACIGUARA
 Inovação e Desenvolvimento