

Prefeitura de Tupaciguara inaugura Centro de Eventos “Chico do Pim” com festividades

No último dia 04, a Prefeitura Municipal de Tupaciguara celebrou a entrega de uma nova e significativa estrutura sociocultural para a comunidade. Com uma atmosfera festiva, um grande contingente de cidadãos participou da inauguração do Centro de Eventos “Chico do Pim”.

O projeto, idealizado pelo prefeito Neto, representa um marco para o bairro Parque dos Bem-te-vis, oferecendo um espaço público multifuncional dedicado ao lazer, cultura e entretenimento. Com uma localização privilegiada e uma infraestrutura de quali-

dade, o centro promete proporcionar conforto e comodidade aos frequentadores durante a realização de eventos.

A estreia do local foi marcada por uma celebração de alto nível: o “Esquenta Tupaciguara Folia 2024”, que serviu como abertura oficial do carnaval na cidade neste ano.

O prefeito expressou sua confiança de que a inauguração do Centro de Eventos “Chico do Pim” sinaliza um carnaval de 2024 repleto de animação. Todos os preparativos estão sendo cuidadosamente planejados para garantir a diversão dos foliões com segurança

e conforto. Os stands montados para a praça de alimentação e oferta de adereços foram projetados visando máxima funcionalidade.

“Esperamos que todos os presentes na praça da folia aproveitem ao máximo, respeitando as diretrizes estabelecidas pelo Ministério Público. É fundamental que todos sigam rigorosamente as normas para evitar qualquer inconveniente durante o que promete ser o melhor carnaval de todos os tempos. Vamos celebrar e desfrutar com entusiasmo e alegria o nosso carnaval de 2024”, afirmou o prefeito.



TUPACIGUARA FOLIA 2024

#OSEUROLÊ TÁDEVOLTA

SEXTA 09/02 RAPAZOLLA
CLAYTON E ROMÁRIO

SÁBADO 10/02 RAÇA NEGRA
BANDA ÉXTASE

DOMINGO 11/02 KAMISA 10
DJ VOVÔ JAMES

SEGUNDA 12/02 LARISSA LAHW
BANDA NK2

9 A 12

FEVEREIRO

DJs

TODOS OS DIAS

RAÇA NEGRA

Rapazolla

CLAYTON & ROMÁRIO

KAMISA 10

LARISSA LAHW

VOVÔ JAMES

NK2

BANDA ÉXTASE

Emater-MG publica quatro novas cartilhas para consulta gratuita em sua Livraria Virtual

Materiais são das áreas de Agroecologia, Fruticultura e Comercialização

A Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural de Minas Gerais (Emater-MG) publicou quatro novas cartilhas em sua Livraria Virtual. Os temas são: Manual de Manejo Orgânico do Cafeeiro, Técnicas Nucleadoras para Recuperação de Áreas Degradadas, Cultivo da Pitaya e Produção Programada de Alimentos na Perspectiva de Comercialização para o Pnae. Os materiais podem ser acessados gratuitamente ao clicar no banner da Livraria Virtual, no site www.emater.mg.gov.br.

Na área da Agroecologia, a cartilha sobre café orgânico apresenta as adequações necessárias para implementar na propriedade, documentos e registros que permitam a rastreabilidade da produção e como obter a certificação. O material também relata sobre a "construção" da fertilidade do solo, como fazer a adubação da lavoura, o controle de pragas e doenças e outras práticas para o cultivo do café orgânico.

"Em Minas Gerais, muitas cooperativas de café já aderiram à certificação e comercialização de café orgânico, o que facilita e estimula a produção orgânica entre seus cooperados. A produção de café em sistema orgânico tem um



grande potencial de reduzir a contaminação do meio ambiente, da água e dos alimentos, promover a saúde das famílias envolvidas na produção e também de gerar renda", afirma Lucas Muzzi Machado Diniz, autor da cartilha da Emater-MG.

Outra publicação na área de Agroecologia lançada na Livraria Virtual é a cartilha Técnicas Nucleadoras para Recuperação de Áreas Degradadas. A nucleação consiste em criar pequenas "ilhas" com grande diversidade de espécies na área a ser recuperada, possibilitando a regeneração do local. O extensionista da Emater-MG e autor da cartilha, Ian Leal Lacerda, explica sobre as técnicas para atrair animais dispersores de sementes, como fazer o controle de plantas daninhas, o plantio de espécies vegetais nativas, entre outros manejos.

Pitaya e Pnae

Na área de Fruticultura, a novidade na Livraria Virtual é a cartilha sobre Cultivo da Pitaya. A fruta vem ganhando espaço em Minas Gerais e pode produzir por aproximadamente 15 anos. A pitaya é rica em vitaminas e fibras, excelente qualidade digestiva e baixo teor calórico. Os autores Jader Murta e Gilmar de Oliveira explicam como preparar o solo, fazer a seleção das mudas, a adubação e o plantio.

A pitaya é uma planta trepadeira, por isso precisa ser tutorada, com suporte para os ramos. As podas são necessárias em diferentes fases da cultura. A cartilha também contém informações sobre controle de pragas, doenças e plantas daninhas e até sobre polinização.

Já para os interessados em comercializar pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), a Emater-MG preparou uma cartilha explicando como o agricultor pode se programar, escolher o que vai produzir e os cuidados que devem ser tomados para a venda dos produtos. A publicação aborda desde hortaliças e frutas, até grãos, pescados, carne de frango, ovos e mel.

Em diversos municípios o Pnae se tornou um importante meio de comercialização para os agricultores familiares. A lei que regulamenta o programa estabelece

que o mínimo 30% dos recursos repassados aos estados e municípios pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), para a alimentação escolar, devem ser utilizados na compra de alimentos produzidos pela agricultura familiar.

Variedade de publicações

A Livraria Virtual da Emater-MG conta com mais de 130 publicações técnicas. A maioria é produzida por especialistas da própria empresa em suas respectivas áreas de atuação. As publicações são voltadas para o público geral, mas principalmente produtores rurais e profissionais do setor agropecuário. A Livraria Virtual é dividida por temas: Agricultura Familiar, Agroecologia, Agroindústria, Alimentação, Bovinocultura, Café, Criações, Culturas, Fruticultura, Meio Ambiente, Metodologia Participativa, Olericultura, Organização e Mercado e Silvicultura.

A Emater-MG possui também um Comitê Editorial composto por funcionários de diversas áreas da empresa, de todos os polos regionais do estado. A função do comitê é fazer a gestão das publicações técnicas da Emater-MG, o que será disponibilizado, planeja as publicações que serão lançadas durante o ano e identifica as áreas em que há demandas para novas publicações.

Oração de Salmos

Ler, com muita fé, os Salmos 6, 23, 26, 27, 38 e 91, três vezes no dia, durante três dias seguidos. Faça três pedidos, sendo 2 difíceis e um impossível. Publicar logo em seguida.

Uma Devota

Servidores inativos, assistidos e pensionistas especiais do Governo de Minas devem realizar o recadastramento anual obrigatório

Procedimento é realizado anualmente, no mês de aniversário, e garante a continuidade do pagamento dos beneficiários. Decreto publicado no dia 2/2/24 inclui os assistidos e pensionistas da Lei nº 24.402/23 no recadastramento

Servidores inativos do Governo de Minas Gerais, pensionistas especiais e assistidos da Lei nº 24.402/2023, que recebem o benefício por meio da Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão (Seplag-MG), devem realizar o recadastramento anual obrigatório. O procedimento é feito no mês de aniversário do beneficiário e garante a continuidade do pagamento.

No último sexta-feira (2/2), o Governo de Minas publicou o decreto nº 48.774, que atualiza as regras sobre os beneficiários do Regime Próprio de Previdência Social (RPPS). O documento inclui os pensionistas e assistidos de que trata a Lei nº 24.402, de 2023.

"Os beneficiários que têm o número de telefone celular cadastrado no sistema de pagamento do Estado recebem uma notificação por SMS no mês de aniversário, informando sobre a necessidade do recadastramento para evitar bloqueio de pagamento. Os beneficiários que tiveram o pagamento bloqueado por falta de recadastramento também são comunicados", explica o diretor Central de Controle e Modernização do Pagamento da Seplag-MG, Sebastião Mariano, reforçando a importância de o beneficiário estar com os dados pessoais e de contato atualizados junto à Unidade de Recursos Humanos do seu órgão.

Como fazer o recadastramento

O serviço de recadastramento anual obrigatório on-line está disponível para os beneficiários cadastrados no aplicativo do Governo Federal - Gov.br - com o selo prata ou ouro.

Nesse caso, o beneficiário deve fazer login no aplicativo utilizando CPF e senha única. Em seguida, é preciso clicar na opção "Prova de vida", no menu "Serviços", e seguir as instruções para completar o

reconhecimento facial.

O recadastramento presencial pode ser feito nas agências bancárias do Itaú e nos terminais de autoatendimento, por meio de biometria, inclusive por aqueles beneficiários que optaram pela portabilidade da conta. O banco só realiza o procedimento para os beneficiários aniversariantes do mês corrente.

Outra opção é realizar o recadastramento nas Unidades de Atendimento Integrado (UAIs). Para isto, é necessário agendar, previamente, um horário nos canais oficiais do Governo de Minas: Portal MG e aplicativo MG App Cidadão. O procedimento também está disponível nas Unidades de Recursos Humanos do órgão de lotação do beneficiário.

No caso dos servidores da Secretaria de Estado de Fazenda (SEF-MG), o recadastramento presencial pode ser feito também nas Administrações Fazendárias (AFs) localizadas na Região Metropolitana de Belo Horizonte e no interior, assim como no Serviço Integrado de Assistência Tributária e Fiscal (Siat).

Como regularizar o recadastramento

Para quem está com o recadastramento atrasado ou com o pagamento bloqueado, as opções para regularizar a situação presencialmente são as UAIs ou as Unidades de Recursos Humanos. As agências bancárias e os terminais de autoatendimento não realizam o procedimento para esses casos.

Também é possível regularizar o recadastramento ou o bloqueio de pagamento de forma on-line pelo aplicativo Gov.br, dentro do prazo de 60 dias a contar do início do mês de aniversário do beneficiário. Aqueles que têm curatela, tutela ou são pensionistas especiais que precisam comprovar estado civil atual devem regularizar o recadastramento presencialmente.

As informações detalhadas sobre locais de atendimento e documentação a ser apresentada estão disponíveis no Portal do Servidor, neste link: Portal do Servidor

Jornal O Independente
FONE:
3281-3940



Nossa concentração será no CCTU, vamos sair pela Wenceslau Braz, subir a Rodrigo do Vale até à altura da Praça de Esportes, descer a Bueno Brandão até a praça João de Barros Ferreira, onde faremos a conexão com o Carnaval da Prefeitura Municipal!!

JORNAL O Independente

TUPACIGUARA ACIMA DE TUDO

EXPEDIENTE

Diretor Responsável: Gilberto Motta

Diretora Comercial:
Rosânia Márcia Silva Motta

Redação, Reportagem e Paginação:
Gilberto Motta

Rosânia Márcia Silva Motta - ME
Rua José Primo de Azevedo, 309
Bairro Nova Esperança
Fone: (34) 3281-3940
Celular: (34) 99973-7175 - (34) 99992-3406
CGC 17.378.862/0001-55

Venda Avulsa R\$ 4,00
Assinatura Semestral:
TUPACIGUARA R\$ 70,00
ARAPORÁ R\$ 70,00
OUTROS LOCAIS R\$ 350,00

jornaloindependente2011@hotmail.com
site:oindependente.tupa.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.

Administração Municipal Inaugura Revitalização da Quadra no Bairro Paineiras

No último dia primeiro, foi realizada a cerimônia de inauguração das obras de revitalização da Quadra Poliesportiva Dimas Cardoso, conhecida como Quadra do Paineiras. Essa iniciativa faz parte do programa Avança Tupaciguara, que visa trazer importantes melhorias para a comunidade, conforme relatado por fontes oficiais.

Durante a gestão atual, diversas obras foram revitalizadas, transformando espaços anteriormente deteriorados em locais de uso acessível e confortável para a população. O prefeito Neto ressaltou o compromisso de sua administração



em melhorar as condições de vida dos cidadãos, bem como em proporcionar conforto aos frequentadores de espaços públicos revitalizados, os quais agora exibem alta qualidade e uma estética elogiável.

No evento de entrega das obras da Quadra Poliesportiva Dimas Cardoso, os presentes desfrutaram de um animado amistoso de futsal feminino entre as equipes TTC Futsal e Energia que se move Aroeira. O encontro

esportivo recebeu elogios do público e contou com a participação entusiasmada das torcidas, que contribuíram para o clima de celebração.

O prefeito Neto reafirmou o compromisso de seu governo com os interesses da sociedade, destacando que todos os investimentos em melhorias ou construção de novos espaços públicos foram realizados de maneira transparente e criteriosa.

“É com grande satisfação que entregamos esta importante obra, que certamente ampliará as oportunidades para a prática esportiva no bairro Paineiras, consolidando-se como um verdadeiro centro para a promoção do esporte saudável”, declarou o prefeito Neto.



Oração à Nossa Senhora Desatadora dos Nós

Virgem Maria, mãe de Jesus, que nunca deixa de me amparar e vir em meu socorro, e a quem Deus encarregou de desatar os nós da vida dos seus filhos aflitos, em suas mãos não há nó que não poderá ser desfeito.

A senhora bem conhece o meu desespero, a minha dor, volta o seu olhar sobre mim, e vê o emaranhado de nós que há em minha vida, e o quanto estou amarrado por causa destes nós.

Mãe poderosa, por sua graça e seu poder intercessor junto a seu filho Jesus, ninguém, nem mesmo o maligno poderá me tirar do seu precioso amparo, portanto eu confio à senhora a fita da minha vida.

Recebe em suas mãos este nó que está amarrando minha vida, e eu humildemente te peço para desatá-lo para a glória de Deus, e para todo o sempre.

(fazer o pedido aqui)

Que todas as dificuldades sejam superadas, que todas as barreiras sejam derrubadas, que todos os caminhos se abram e que surjam todas as oportunidades de bem, a mim reservadas por Deus.

E humildemente peço que ninguém tenha a força e o poder de me prejudicar, que nada tenha a força e o poder de interferir em minha vida, em meu trabalho e minha saúde.

A senhora que é minha esperança, a minha consolação, a minha força, ouve minha súplica, me guarda, me guia e me proteja, seguro refúgio!

E à senhora serei profundamente grato(a) para sempre. Assim seja.

R.M.S.M


Thais
Cristina
STUDIO PILATES
Rua José da Cruz Badega, 164
Bairro Tiradentes - (34)998880201


DROGARIA
DO POVO
RUA BUENO BRANDÃO, 244
3281-2510 - 3281-2514

JORNAL
O Independente
TUPACIGUARA ACIMA DE TUDO
Faça ainda hoje a sua assinatura:
Por seis meses - R\$ 70,00
Por um ano - R\$ 140,00

Servidores inativos, assistidos e pensionistas especiais do Governo de Minas devem realizar o recadastramento anual obrigatório

Procedimento é realizado anualmente, no mês de aniversário, e garante a continuidade do pagamento dos beneficiários. Decreto publicado no dia 2/2/24 incluiu os assistidos e pensionistas da Lei nº 24.402/23 no recadastramento

Servidores inativos do Governo de Minas Gerais, pensionistas especiais e assistidos da Lei nº 24.402/2023, que recebem o benefício por meio da Secretaria de Estado de Planejamento e Gestão (Seplag-MG), devem realizar o recadastramento anual obrigatório. O procedimento é feito no mês de aniversário do beneficiário e garante a continuidade do pagamento.

Na última sexta-feira (2/2), o Governo de Minas publicou o decreto nº 48.774, que atualiza as regras sobre os beneficiários do Regime Próprio de Previdência Social (RPPS). O documento inclui os pensionistas e assistidos de que trata a Lei nº 24.402, de 2023.

“Os beneficiários que têm o número de telefone celular cadastrado no sistema de pagamento do Estado recebem uma notificação por SMS no mês de aniversário, informando sobre a necessidade do recadastramento para evitar bloqueio de pagamento. Os beneficiários que tiveram o pagamento bloqueado por falta de recadastramento também são comunicados”, explica o diretor Central de Controle e Modernização do Pagamento da Seplag-MG, Sebastião Mariano, reforçando a importância de o beneficiário estar com os dados pessoais e de contato atualizados junto à Unidade de Recursos Humanos do seu órgão.

Como fazer o recadastramento

O serviço de recadastramento anual obrigatório on-line está disponível para os beneficiários cadastrados no aplicativo do Governo Federal – Gov.br – com o selo prata ou ouro.

Nesse caso, o beneficiário deve fazer login no aplicativo utilizando CPF e senha única. Em seguida, é preciso clicar na opção “Prova de vida”, no menu “Servi-

ços”, e seguir as instruções para completar o reconhecimento facial.

O recadastramento presencial pode ser feito nas agências bancárias do Itaú e nos terminais de autoatendimento, por meio de biometria, inclusive por aqueles beneficiários que optaram pela portabilidade da conta. O banco só realiza o procedimento para os beneficiários aniversariantes do mês corrente.

Outra opção é realizar o recadastramento nas Unidades de Atendimento Integrado (UAIs). Para isto, é necessário agendar, previamente, um horário nos canais oficiais do Governo de Minas: Portal MG e aplicativo MG App Cidadão. O procedimento também está disponível nas Unidades de Recursos Humanos do órgão de lotação do beneficiário.

No caso dos servidores da Secretaria de Estado de Fazenda (SEF-MG), o recadastramento presencial pode ser feito também nas Administrações Fazendárias (AFs) localizadas na Região Metropolitana de Belo Horizonte e no interior, assim como no Serviço Integrado de Assistência Tributária e Fiscal (Siat).

Como regularizar o recadastramento

Para quem está com o recadastramento atrasado ou com o pagamento bloqueado, as opções para regularizar a situação presencialmente são as UAIs ou as Unidades de Recursos Humanos. As agências bancárias e os terminais de autoatendimento não realizam o procedimento para esses casos.

Também é possível regularizar o recadastramento ou o bloqueio de pagamento de forma on-line pelo aplicativo Gov.br, dentro do prazo de 60 dias a contar do início do mês de aniversário do beneficiário. Aqueles que têm curatela, tutela ou são pensionistas especiais que precisam comprovar estado civil atual devem regularizar o recadastramento presencialmente.

As informações detalhadas sobre locais de atendimento e documentação a ser apresentada estão disponíveis no Portal do Servidor, neste link: Portal do Servidor

PM detém mais um suspeito de tráfico de drogas em Tupaciguara

O incansável trabalho de policiamento ostensivo realizado pela Polícia Militar em Tupaciguara tem resultado em constantes prisões e na retirada de drogas das ruas da cidade. Este esforço contínuo é creditado à dedicação dos policiais, que não medem esforços para garantir o sucesso das operações, reduzindo significativamente o tráfico de entorpecentes no município.

No final do mês de janeiro, durante patrulhamento pela rua José da Cruz Badega, no bairro Novas Esperança, os policiais flagraram dois indivíduos circulando de bicicleta em atitude suspeita. Ao perceberem a aproximação da viatura, um dos ciclistas tentou se desfazer de um invólucro azul, transferindo-o rapidamente de mão. A rápida percepção do soldado Carvalho foi crucial, detectando essa ação como irregular.



Diante da tentativa de despiste, os policiais cabo Ricardo e soldado Carvalho deram ordem de parada ao suspeito que segurava o invólucro, identificado posteriormente como G.H.P.S., 19 anos. No entanto, o indivíduo desobedeceu à ordem e tentou fugir do local, arremessando o pacote

no telhado de uma residência próxima. Apesar da tentativa de evasão, as técnicas de defesa pessoal foram empregadas para imobilizá-lo e efetuar sua detenção.

Após a prisão, os policiais voltaram à residência onde o pacote foi jogado e, com autorização do proprietário, realizaram uma busca

Dentro do invólucro foram encontrados 23 papéletes de cocaína, além de R\$ 359,00 em posse do suspeito. Diante dos fatos, G.H.P.S. foi conduzido sob custódia, acusado de tráfico de drogas, enquanto os entorpecentes e a bicicleta foram apreendidos como evidências do crime.

Polícia detém suspeitos de tráfico de cocaína em Tupaciguara

No início deste mês, por volta das 14 horas, durante patrulhamento pela avenida JK, os policiais sargento Sivaldo e soldado Carvalho avistaram D.S.R., de 23 anos, dentro de um veículo Fiat Uno, em atitude considerada suspeita, devido à alta velocidade em uma via pública. Ao perceberem a situação, os policiais abordaram o motorista, que, naquele momento, teve um dos ocupantes do veículo flagrado dispensando um objeto na via pública. O veículo foi parado e, além de D.S.R., R.J.R.F. também estava presente, ambos conhecidos no meio policial. Importante destacar que o cabo Ricardo, em outra viatura, prestou apoio crucial durante a ocorrência.



Durante a revista em D.S.R., foi encontrada a quantia de R\$ 350,00, confirmado por R.J.R.F. como sendo ele quem descartou o pacote na avenida Antônio Hélio de Castro. Os policiais retornaram ao local onde o invólucro contendo 32 papéletes de cocaína foi encontrado, sendo R.J.R.F. identificado como

o proprietário da droga.

Diante dos acontecimentos, os dois suspeitos foram presos e encaminhados à Delegacia de Polícia de Tupaciguara. Tanto a droga quanto o veículo foram apreendidos como evidências.

NOVENA A SANTA CLARA

Oh! Santa Clara que seguiste 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

Palavras de Esperança

Com Wellington Melo

Olá, leitor(a) amigo(a) que Jesus lhe abençoe. Na questão 919a de O Livro dos Espíritos, após Santo Agostinho ter respondido na questão anterior, a 919 que o meio prático mais eficaz de se melhorar nesta vida seria conhecermos a nós mesmos, Kardec elabora a seguinte pergunta:

“919a – Compreendemos toda a sabedoria dessa máxima, mas a dificuldade está precisamente em se conhecer a si próprio. Qual o meio de chegar a isso?”

E Santo Agostinho responde:

“Fazei o que eu fazia quando vivi na Terra; no fim de cada dia interrogava à minha consciência, passava em revista o que havia feito e me perguntava a mim mesmo se não tinha faltado ao cumprimento de algum dever, se ninguém teria tido motivo para se queixar de mim. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim, necessitava de reforma. Aquele que todas as noites lembrasse todas as ações do dia e se perguntasse o eu fez de bem ou de mal, pedindo a Deus e ao seu anjo guardião que o esclarecessem, adquiriria uma grande força para se aperfeiçoar, porque acreditai-me, Deus o assistirá. (...)”

Esse ensinamento de Santo Agostinho me remete a uma palavra: - Conferência!

Não é assim mesmo quando nos propomos a um serviço, um projeto, uma prova e etc.? Após terminar a gente não confere tudo? E é muito comum a gente encontrar algo que possa ser melhorado ou algum equívoco a ser corrigido não é mesmo?

Por isso que Santo Agostinho disse que esse é um método prático e eficaz de se melhorar.

Um dia desse, ouvindo o rádio enquanto viajava, escutei a seguinte frase: “Guarde essas três palavras: Fácil, difícil e simples – Fácil nunca vai ser; difícil é pra quem ainda não começou, e simples, é pra quem repete todo dia” segundo ouvi, essa frase é de Alziro Zarur e é muito verdadeira, fabulosa, me encantei.

Embora exija esforço e sacrifício, é possível tornarmos esse, um hábito simples, se o repetirmos sempre.

Muita paz, e até breve

Jornal
O Independente
FONE:
3281-3940

Gastrite: especialista dá dicas para prevenir e tratar a doença

Neste início de 2024, o Google Trends, um dos sites mais famosos de busca na internet, apontou “gastrite” como um dos temas pelos usuários. A dúvida das pessoas, que chegam em massa à plataforma, pode ser um reflexo de um dado divulgado pela Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG). Segundo a instituição, aproximadamente 70% da população brasileira pode ter sintomas ligados ao mau funcionamento do sistema digestivo.

O médico gastroenterologista, Paulo Markman, explica que a definição clínica da gastrite é uma inflamação da mucosa gástrica, ou seja, no estômago, que é um órgão muito importante no processo de digestão dos alimentos.

Segundo o especialista, existem dois principais tipos de gastrite: a crônica e a aguda. A primeira está relacionada ao uso do álcool e de determinados medicamentos, como os anti-inflamatórios, corticoides. Já a crônica, à bactéria *Helicobacter pylori*, conhecida também como *H.Pylori*.



Muitas úlceras pépticas, alguns tipos de gastrite e de câncer do estômago decorrem da infecção causada por ela.

Todavia, Paulo Markman destaca que existe outro tipo comum, que é a gastrite nervosa, conhecida como dispepsia funcional. “Ela não causa inflamação na mucosa do estômago, porém, seus sintomas são relacionados, principalmente, ao quadro de estômago e surgem devido a fatores emocionais, estresse e ansiedade”, afirma.

Dentre os sintomas das pessoas que têm gastrite, estão azia, dor abdominal, empachamento, náuseas, vômitos e, em suas formas mais graves, vômitos e evacuações sanguinolentas.

Prevenção

Como forma de prevenção à doença, Paulo Markman sugere, dentre as principais atitudes, evitar bebidas alcoólicas e medicamentos anti-inflamatórios sem orientação médica. O médico propõe, ainda, a adesão a medidas de higiene dietética, a exemplo da lavagem de mãos, frutas, verduras, além da adoção de cuidados com locais onde fazer as refeições.

Sobre o tratamento, o gastroenterologista indica buscar ajuda médica, pois o especialista vai indicar uso de medicamentos que reduzam a acidez do estômago. “Além de antiácidos, há também a adaptação de dietas específicas e, em outros casos, o uso do antibiótico para a erradicação do *H.Pylori*”, finaliza.

CULINÁRIA Macarrone

Por Luciana Vieira da Silva de Oliveira - A macarrone é um prato que combina o melhor do macarrão com a cremosidade da maionese e uma variedade de ingredientes. Essa receita é muito fácil de fazer, o que a coloca como uma escolha bastante popular em reuniões familiares, eventos festivos e até mesmo como refeição leve e prática. Sua simplicidade no preparo e a capacidade de se adaptar aos gostos individuais a transformam em um coringa na culinária, permitindo variações de sabores e texturas conforme a preferência de quem a prepara. Esta receita que trouxemos para você une o sabor do macarrão parafuso cozido ao ponto certo com ingredientes como uva passa, presunto, queijo muçarela, entre outros, criando uma harmonia de sabores que agradará aos mais diversos paladares. Aprender a preparar essa iguaria é mergulhar em um universo de possibilidades culinárias, transformando simples ingredientes em uma experiência gastronômica que encantará a todos.

Ingredientes (3 porções)

- Meio kg de macarrão parafuso
- 150 g de uva passas
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 150 g de presunto
- 150 g de mussarela
- 1 lingüiça calabresa
- Azeitona
- Salsinha e cebolinha
- Maionese a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Modo de preparo : 45min

1. Cozinhe o macarrão como de costume.
2. E reserve.
3. Lave as uvas passas, a azeitona, a salsinha, a cebolinha, o milho, a ervilha e deixe secar.
4. Corte o presunto e a mussarela da forma que achar melhor.
5. A lingüiça corte em pedaços para fritar.
6. Se preferir tire a pele.
7. Depois de tudo pronto, misture todos os ingredientes no macarrão.
8. Acrescente a maionese na quantidade de sua preferência e sal a gosto.



HORÓSCOPO

Como está o seu signo na semana de 08/02 a 14/02/24



Áries (01/3 a 30/4)

O que você puder fazer e que estiver ao seu alcance, sem hesitações, continue em frente, será relativamente fácil, mas aquilo o que precisar da organização de várias pessoas, isso vai complicar bastante.



Touro (21/4 a 20/5)

Talvez não seja tão fácil assim unir o ideal e o real, mas cada passo que você der nessa direção será uma contribuição positiva que ajudará muitas pessoas a se sentirem estimuladas para continuarem em frente.



Gêmeos (21/5 a 20/6)

Fique em paz interiormente, porque só isso garantirá que você faça as escolhas certas dentro desse cenário incerto pelo qual sua alma precisa transitar atualmente. Fique em paz com sua própria alma, só isso importa.



Câncer (21/6 a 20/7)

A faca afiada escondida no meio das flores, é assim que as coisas andam, portanto, é preciso enxergar além dos sorrisos e tapas nas costas, porque os perigos do momento estão escondidos por trás dos elogios e concórdias.



Leão (21/7 a 22/8)

Procure compreender as dificuldades por que as pessoas andam passando sem, no entanto, se deixar contaminar pelo mau humor vigente. Procure ajudar tomando distância e evitar exigir o que agora seria impossível.



Virgem (23/8 a 22/9)

Procure passar bem e se divertir, porque sem alegria nada daria certo. A alegria é a prova dos nove da espiritualidade, quanto mais você se aproxima à obra Divina, mais e mais alegria sua alma há de experimentar.

Por Quiroga - O Astrólogo



Libra (23/9 a 22/10)

Mantenha suas emoções em bom estado, cuide para ser você, a alma interior, a que domina a situação, em vez de se deixar consumir emocionalmente pelas coisas que acontecem ao seu redor. Tudo em sua justa medida.



Escorpião (23/10 a 21/11)

Agora é quando é propício você se entender da melhor maneira possível com essas pessoas que representam um futuro interessante, algo que faz seu coração ansiar por mudanças. Sim, mudanças estão em andamento.



Sagitário (22/11 a 21/12)

Menos teoria e mais prática, essa é a fórmula que fará sua alma progredir da melhor maneira possível nesta parte do caminho. Pensar faz bem e cria soluções, mas de vez em quando a mente também complica e faz mal.



Capricórnio (22/12 a 20/1)

Melhor você ampliar seu entendimento sobre o que acontece, e para isso é essencial você conversar com pessoas que apresentem visões diferentes das suas, mesmo que num primeiro momento isso seja desconfortável.



Aquário (21/1 a 19/2)

Os mistérios da vida estão sempre disponíveis, mas nem sempre a alma confia nesses e, ao contrário, coloca toda a responsabilidade sobre suas costas e tenta resolver os problemas do Universo com seu esforço.



Peixes (20/2 a 20/3)

Se trata de aproveitar ou deixar passar a oportunidade que a vida oferece, nada além disso. É simples, mas, como sempre, a alma que pensa complica tudo, porque especula coisas em vez de se dedicar a entrar em ação.

Jornal O Independente
FONE:
3281-3940

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Desenho animado de Hanna-Barbera	A voz feminina do trio Tribalistas	Espécie de bolo redondo, de milho	Canal educativo da TV por assinatura	Gerencia o tráfego aéreo
A Face do (?), sucesso dos Titãs	A Phoenix explorou o solo de Marte	Cartunista mineiro	(?) Flor, criação de Jorge Amado	
Oduvaldo Vianna, teatrólogo paulistano	Prejudicado moralmente	Alimentar		
"A Face do (?)", sucesso dos Titãs	A Phoenix explorou o solo de Marte	Cartunista mineiro	(?) Flor, criação de Jorge Amado	
O tipo mais barato de leite	Ouro, em francês	Vogal do vocativo	Cassiano Ricardo, poeta brasileiro	Os tempos passados
A liberdade concedida ao preso com bom comportamento	Presunçoso; soberbo			Formiga, em inglês

2/3r./ant — est. 4/nantl — tree, 5/trnpe, 6/nanticeer, 1/desprendido. BANCO

SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA



#FaçaCoquetel @editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA!

COQUETEL

GO

TEL

www.coquetel.com.br

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

Solução da edição 1136

ORAÇÃO À NOSSA QUERIDA MÃE: NOSSA SENHORA APARECIDA

Querida mãe, Nossa Senhora Aparecida, vós que nos amais e nos guiais todos os dias, vós que sois a mais bela das mães, a quem eu amo com todo o coração, eu vos peço mais uma vez que me ajudeis a alcançar esta graça por mais dura que ela seja, sei que vós me ajudareis a alcançar e me acompanhar sempre até a hora da minha morte. Amém!

Rezar um Pai Nosso e uma Ave Maria, e fazer, três dias seguidos esta oração, que alcançará a graça por mais difícil que ela seja e mandar publicar três dias seguidos.

Em caso extremo, faz-se a oração em 3 horas.

Oração à Nossa Querida Mãe N.Sra. Aparecida mandado publicar por **R.M.S.M.** em agradecimento por uma graça alcançada.

Oração ao Espírito Santo

Espírito Santo, tu que me esclareces em tudo, que ilumina todos os meus caminhos para que eu atinja meu ideal, tu que me dês o dom divino de perdoar e esquecer o mal que me fazem; que em todos os instantes de minha vida estás comigo, quero neste curto diálogo agradecer-te por tudo e confirmar uma vez mais que não quero separar-me de ti.

Por mais que seja ilusão material, não ser o mínimo da vontade que sinto de um dia estar, e todos os meus irmãos, na Glória Perpétua.

Obrigada mais uma vez.
(A pessoa dever fazer esta oração 3 dias seguidos, sem fazer pedido. Dentro de 3 dias será alcançada a graça, por mais difícil que seja). Publicar assim que receber a graça.

Uma devota

CÂMARA MUNICIPAL DE TUPACIGUARA PRESTA CONTAS DE SUAS AÇÕES:

Câmara Municipal de Tupaciguara inicia os trabalhos Legislativos de 2024

No último dia 5, no salão de reuniões da ACIT/CDL onde estão, temporariamente, sendo realizadas as reuniões, em decorrência de reformas que estão sendo realizadas no prédio da câmara, o Poder Legislativo Municipal de Tupaciguara deu início oficial aos seus trabalhos legislativos do ano de 2024. A abertura foi marcada por uma sessão especial que inaugurou o Ano Legislativo e testemunhou a posse da Mesa Diretora para o presente ano, composta pelos vereadores: Josenildo S. de Melo, conhecido como "Cupim da Aroeira" (Presidente); Moacir Júnior Cad Vieira (Vice-Presidente); Adalcino Antônio Gomes, apelidado de "Darço" (1º Secretário);

e Ulisses Santana Júnior, também conhecido como "Licim" (2º Secretário).

Logo após a posse, os vereadores presentes conduziram a primeira Sessão Legislativa Ordinária do mês de fevereiro, na qual buscaram analisar e aprovar as propostas em pauta. Demonstrando grande disposição e comprometimento, eles se empenharam em realizar o trabalho da melhor forma possível, visando defender e aprovar as iniciativas em benefício da comunidade.

Cada um dos 11 vereadores destacou-se, ao dar início ao ano legislativo da Câmara de Tupaciguara com a firme convicção de que os interesses do povo tupaciguarense estão sempre em primeiro lugar,

acima de qualquer outra consideração.

É importante ressaltar que as sessões da Câmara Municipal de Tupaciguara serão transmitidas ao vivo através da página no Facebook - Câmara Municipal de Tupaciguara - e do canal da Câmara no Youtube pelo link: <https://www.youtube.com/@camaradetupaciguara672>. Todos os cidadãos terão a oportunidade de acompanhar os trabalhos realizados e a atuação de cada vereador no conforto de suas casas, acessando as plataformas mencionadas. A participação popular será fundamental para enriquecer ainda mais as ações dos vereadores, evidenciando que "Tupaciguara é de Todos".



Mesa legislativo municipal em 2024



Prefeito Neto fez questão de estar presente na abertura dos trabalhos da Câmara em 2024



Plenário da Câmara que está improvisado no salão de reuniões da ACIT/CDL

TUPACIGUARA Folia 2024
#OSBUBOLÉ TÁDEVOLTA 9 a 12 FEVEREIRO

NÃO ESQUEÇA DE TRAZER 1KG DE RAÇÃO NO SÁBADO (10/02)

Vamos juntos ajudar nessa causa colaborando com as entidades do nosso município!

MUNICÍPIO DE TUPACIGUARA
Inovação e Desenvolvimento

TUPACIGUARA Folia 2024
#OSBUBOLÉ TÁDEVOLTA 9 a 12 FEVEREIRO

ATENÇÃO!

ENTRADA E PERMANÊNCIA DE MENORES DE 16 ANOS:

SERÁ PERMITIDO A ENTRADA DE MENORES DE 16 ANOS APENAS NA COMPANHIA DE UM RESPONSÁVEL LEGAL (PAI, MÃE, GUARDIÃO OU CURADOR)

SOBRE O FORNECIMENTO E CONSUMO DE BEBIDA ALCOÓLICA

É PROIBIDA A VENDA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS PARA MENORES DE 18 ANOS.

Apoio:

MUNICÍPIO DE TUPACIGUARA
Inovação e Desenvolvimento

CÂMARA MUNICIPAL DE TUPACIGUARA