

Prefeitura e Emater entregam kits de irrigação para agricultura familiar



PÁGINA 6

Pai morre depois de salvar duas filhas de afogamento em cachoeira no Sul de Minas



PÁGINA 3

Vítima de feminicídio havia deixado outra cidade após ameaças do agressor

PÁGINA 3

Câmara realiza entrega da Medalha do Mérito Esportivo no próximo dia 26



PÁGINA 5

Autor de vandalismo na Vicente Simões é preso após ser flagrado nas câmeras



26 - SPEED ASSITEC VICENT SIMOES

PÁGINA 4

ATENÇÃO GESTOR LEI Nº 14.230/2021

PUBLICAÇÕES OBRIGATÓRIAS

A negativa de publicidade dos atos oficiais constitui ato de **IMPROBIDADE ADMINISTRATIVA**

É obrigatório a publicação das matérias legais e atos oficiais que envolvem processos licitatórios em Diários Oficiais e em jornais Diários de grande circulação



Vereadores apresentaram relatórios de CPIs na véspera do Carnaval



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

Depois de passar o último ano prometendo fazer uma devassa na administração do prefeito Cel. Dimas (Republicanos) com a abertura de quatro CPIs na Câmara, a oposição parece ter pisado no freio. Depois de encerrar o ano de 2025 sem apresentar no plenário da Casa o relatório de duas CPIs que já haviam sido concluídas – elas focavam na suposta relação promíscua entre município e empreiteiras, os vereadores escolheram a véspera de Carnaval e uma sessão extraordinária para ler seus relatórios finais de três CPIs.

Nenhum dos relatórios pediu o indiciamento direto ou a responsabilização de qualquer agente público de primeiro escalão ou de em-

presas com grandes contratos com o município. Além disso, mesmo vereadores da oposição evitaram ir às redes para ampliar a repercussão das conclusões apresentadas pelas CPIs.

Foram lidos na última sexta-feira, 13, na Câmara de Vereadores, os relatórios finais da CPI dos Invisíveis, que apurava a suposta remoção forçada e com uso de violência de pessoas em situação de rua de Pouso Alegre; a CPI que apurava irregularidades no contrato com a DAC Engenharia; e a CPI que apurava irregularidades na obra de interligação entre a Avenida Moyses Lopes Filho e a Avenida Damião Rodrigues Ferraz, uma continuação da Avenida Faisqueira.

O Ministério Público e a Polícia Civil já investigam os três casos sobre os quais os

vereadores se debruçaram ao longo dos últimos meses. Até aqui, e especialmente após a divulgação dos relatórios, não há qualquer evidência de que as CPIs tenham gerado fatos novos e relevantes em relação às investigações já em curso pelos órgãos competentes.

Chama a atenção o fato de as duas CPIs que trataram de irregularidades envolvendo grandes obras passaram longe da contundência da investigação liderada pelo Ministério Público Estadual desde 2024. Foi justamente esse trabalho do MP que deu origem às duas CPIs.

A investigação do MP resultou, por exemplo, na ‘Operação Segunda Demão’. Deflagrada em outubro de 2024, ela realizou busca e apreensões na Prefeitura de Pouso Alegre e em endereços de três cidades de São Paulo.

Em trechos da investigação do MP que vieram a público, o órgão apontou para uma suposta estrutura instalada dentro da burocracia municipal para desvio de recursos públicos.

Na esteira das investigações, o MP chegou a apontar o envolvimento de grandes empreiteiras, de um assessor parlamentar, de um ex-secretário municipal e elencou até a citação do deputado federal e ex-prefeito Rafael Simões (União) durante uma interceptação telefônica, o que levou a justiça a consultar o Supremo Tribunal Federal sobre a prerrogativa de foro do político.

Nenhuma dessas implicações políticas, envolvimento de empreiteiras ou organização sistêmica para desvio de recursos aparece citada, sequer lateralmente, nas duas CPIs.

Copasa lidera setor de saneamento em premiação nacional e se destaca entre as grandes companhias

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

A Companhia de Saneamento de Minas Gerais (Copasa) obteve o melhor desempenho, entre as empresas do setor de saneamento, no 27º Prêmio Abrasca na edição 2025, reconhecimento que reforça a consistência e a qualidade das informações divulgadas no seu Relatório de Sustentabilidade. Além da liderança setorial, a companhia alcançou a 16ª posição na categoria que reúne companhias abertas com receita líquida igual ou superior a R\$ 3 bilhões, com média final de 95 pontos no ranking de relatórios de sustentabilidade.

O resultado consolida a Copasa como referência em transparência e reporte ESG, demonstrando a maturidade da companhia em medir, gerir e comunicar seus principais impactos e compromissos de longo prazo. Entre os marcos mais relevantes, está o fato de o relatório avaliado ter sido o primeiro da história da Copasa submetido a asseguaração externa, elevando o grau de confiabilidade e robustez das informações apresentadas a investidores, reguladores e sociedade.

Na prática, o desempenho



reconhecido pela Abrasca reflete uma atuação ESG sustentada por iniciativas objetivas. Em 2024, a Copasa reportou avanços na ampliação dos serviços de abastecimento de água e esgotamento sanitário, a adoção de soluções tecnológicas para reduzir perdas e aumentar eficiência energética, além de registrar 13% do consumo energético atendido por energia fotovoltaica e ações estruturadas como renovação do parque de hidrômetros para aprimorar a gestão e a eficiência operacional.

“Este reconhecimento é uma conquista da companhia,

em especial, ao time da Gerência de Desenvolvimento Ambiental. A Copasa demonstra uma liderança consolidada em sustentabilidade, com um desempenho que atesta a maturidade do nosso modelo de negócio. Alinhados aos mais elevados padrões de mercado, temos impulsionado uma evolução constante na inteligência de nossos indicadores de sustentabilidade. Isso nos permite não só acompanhar, mas também modelar as melhores práticas de gestão e reporte da performance da companhia”, afirma a superintendente de Desenvolvimento Sustentável

da Copasa, Luciana Barbosa.

O que é a Abrasca
A Associação Brasileira das Companhias Abertas (Abrasca) é uma entidade ligada ao fortalecimento das melhores práticas do mercado de capitais, com ênfase em transparência, governança e qualidade do reporte corporativo. No caso do Prêmio Abrasca, criado em 1999, a iniciativa tem caráter educativo e busca estimular organizações a produzirem relatórios com conteúdo robusto, claro e transparente, valorizando qualidade e comunicação institucional.

Corridas extremas aceleram envelhecimento das células do sangue e aumentam destruição, aponta estudo



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

Participar de provas de resistência extrema, como ultramaratonas, pode provocar danos estruturais e moleculares nos glóbulos vermelhos — células responsáveis por transportar oxigênio e remover resíduos do organismo. É o que indica um estudo publicado na revista científica “Blood Red Cells & Iron”, da Sociedade Americana de Hematologia.

A cada minuto, cada um dos seus glóbulos vermelhos completa sua jornada por todo o sistema circulatório, levando oxigênio a todas as células — da ponta da cabeça aos dedos dos pés. E, a cada segundo, seu corpo produz 2 milhões de novos glóbulos vermelhos. Em esportes de resistência, essa função é ainda mais

crucial. Mas o que a pesquisa descobriu é que corridas muito longas reduzem a flexibilidade dessas células — e isso pode comprometer a capacidade de circular por vasos sanguíneos estreitos e desempenhar suas funções corretamente.

Embora ainda não esteja claro por quanto tempo os efeitos persistem ou quais são as consequências a longo prazo, os autores afirmam que o trabalho reforça evidências de que exercícios em níveis extremos podem ter impactos negativos sobre a saúde.

ATENÇÃO: a pesquisa não está desestimulando a prática de atividade física. O estudo foca em provas de resistência extrema, que envolvem corridas de 40 a 100 quilômetros. Corridas de rua ou na esteira, em distâncias menores, não entram na análise.

AMARÔ

CENTRO DE ESTÉTICA E BELEZA

Roberta Adiane

- Depilação Unissex
- Pedicure e Manicure
- Plástica de Pés
- Spas Pé e Mão
- Trat. Capilar
- Trat. Afro e Transição
- Escova Progressiva
- Coloração Mechas e Luzes
- Bronzeamento Natural de Fitas
- Banho de Lua
- Esfoliação Corporal
- Mega Hair

RUA CEL. CAMPOS DO AMARAL, 425
JD. AMÉRICA - POUSO ALEGRE/MG

35 3022-4521

35 99208-0254

JORNAL DIÁRIO

O ÚNICO DIÁRIO DE
POUSO ALEGRE E REGIÃO

35 3421-1945

EXPEDIENTE	JORNAL DIÁRIO	Jornalista Responsável	Central de atendimento
Circulação Regional	WhatsApp: (35) 9 9177 3475	Donizeti de Lima Cazelato	ao assinante e cliente
Rua BOM JESUS, 790 - Centro	email: jordiario@gmail.com	MTb MG 09856 JP	Horário de
Pouso Alegre - MG	redacao@jornaldiarioregional.com.br		funcionamento:
CEP: 37550-007	site: www.jornaldiarioregional.com.br	Associado ao Sindijori (Sindicato	De segunda à sexta-feira
Telefones: (35) 3421.1945	facebook: jornaldiariopa	dos Proprietários de Jornais,	das 8 às 17 horas
Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores, não coincidindo necessariamente com a opinião do jornal		Revistas e Similares do Estado	
		de Minas Gerais)	

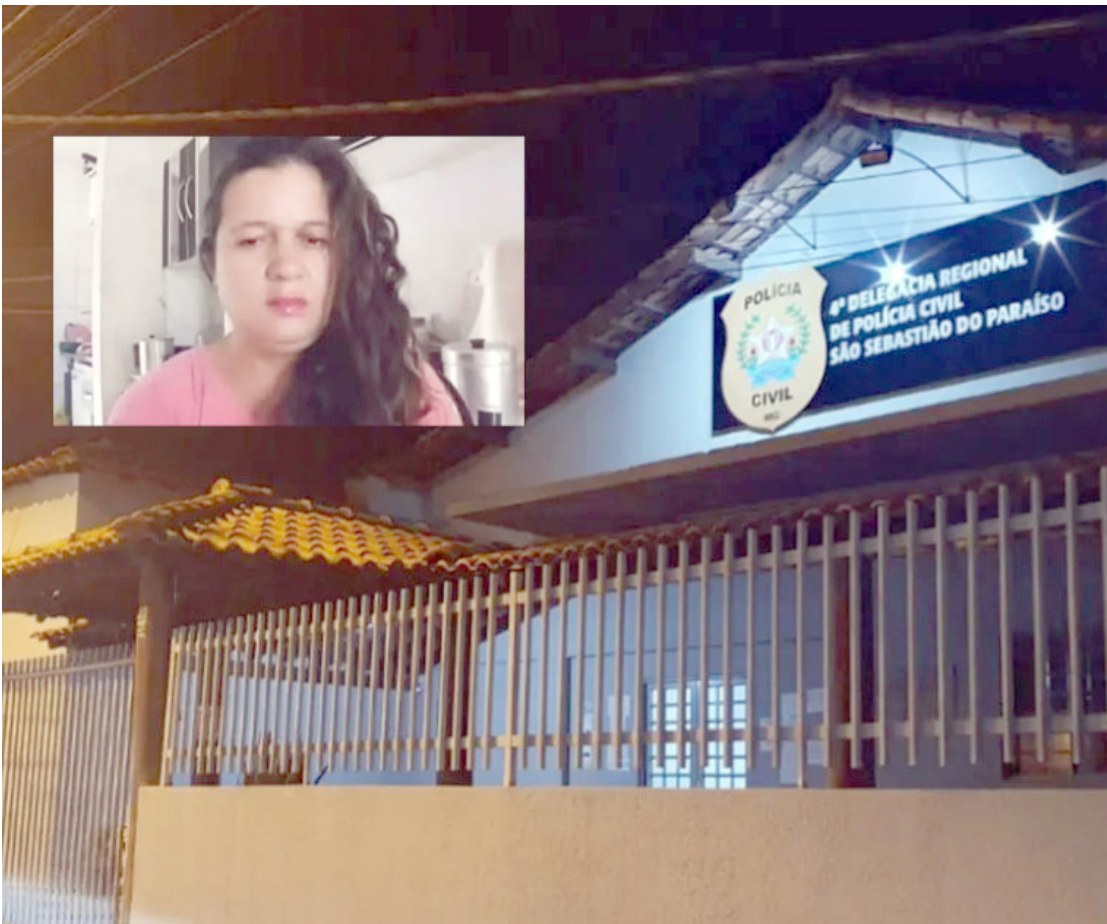
Vítima de feminicídio havia deixado outra cidade após ameaças do ex-companheiro

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

A mulher de 47 anos morta na zona rural de São Sebastião do Paraíso (MG), havia se mudado para a cidade na tentativa de recomeçar a vida e se afastar do ex-companheiro, após histórico de agressões e ameaças em Catanduva. Segundo a Polícia Militar, ela vivia no município há cerca de um ano em busca de segurança e tranquilidade.

Mesmo com a mudança, o ex-marido, de 49 anos, também se transferiu para a cidade e continuou a intimidá-la. Em 2025, a vítima, Geni Almeida de Melo Santos, chegou a registrar um boletim de ocorrência por ameaça. De acordo com o tenente Wagner Cordeiro Bachur, familiares relataram que o casal já tinha um histórico de conflitos e episódios de violência ainda quando morava no interior paulista, o que motivou a decisão de se mudar.

O crime ocorreu na madrugada de quarta-feira (18). Conforme a Polícia Civil, o suspeito invadiu a casa onde a vítima morava com o filho de 15 anos, na zona rural do município. Ela se preparava para sair para o trabalho quando



foi atacada e morreu no local.

No momento da ocorrência, o filho e um sobrinho de 18 anos dormiam em outros quartos. Ao ouvirem barulhos, foram até a cozinha e tentaram socorrê-la, entrando em luta corporal com o agressor. O sobrinho ficou ferido e foi encaminhado para atendimento hospitalar, sem risco

de morte, enquanto o adolescente não sofreu ferimentos e recebeu acompanhamento psicológico.

O suspeito também se feriu e segue internado sob escolta policial. A prisão em flagrante foi ratificada e ele foi autuado por feminicídio, com agravante por ter cometido o crime na presença do filho da

vítima, além de tentativa de homicídio contra o sobrinho.

A perícia realizou os trabalhos no local e apreendeu facas, incluindo a que pode ter sido utilizada no ataque. O corpo de Geni Almeida de Melo Santos foi sepultado nesta quinta-feira (19), no Cemitério Municipal de São Sebastião do Paraíso.

Colisão contra árvore deixa dois mortos e criança em estado grave na BR-491



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

Um grave acidente foi registrado na manhã desta quinta-feira (19), por volta das 10h30, na altura do km 511, em Guaxupé. A ocorrência mobilizou equipes do Corpo de Bombeiros Militar após a colisão de um carro

contra uma árvore.

Segundo informações repassadas pelos bombeiros, um veículo Hyundai HB20, que seguia de Alfenas para Guaxupé, perdeu o controle em uma curva por motivos ainda a serem apurados e acabou batendo contra a árvore.

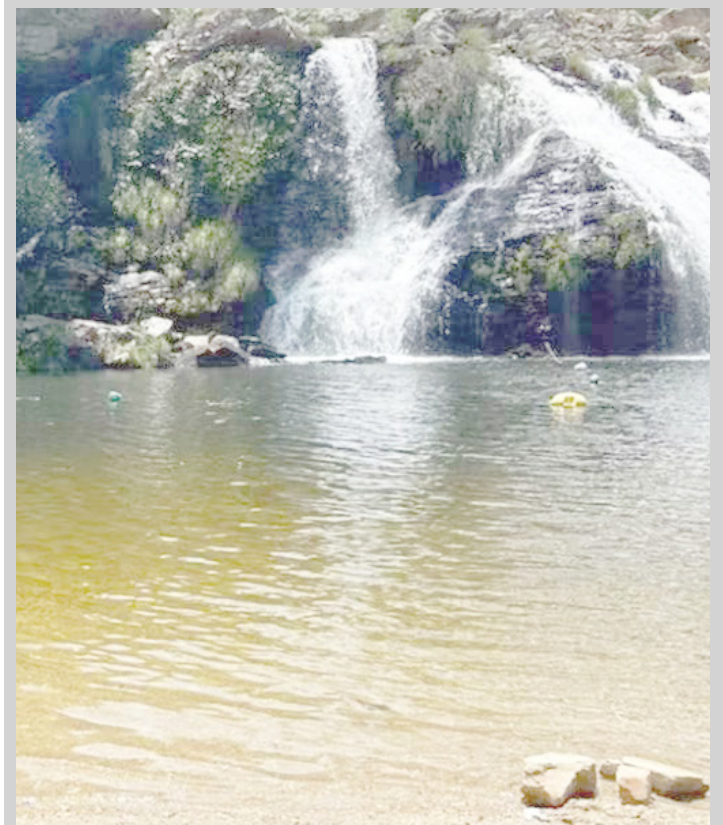
O motorista, um homem

de 63 anos, sofreu escoriações e recebeu atendimento da ambulância da EPR Vias do Café. Uma criança de 7 anos foi retirada do veículo pelos bombeiros e encaminhada em estado grave para a Santa Casa de Guaxupé por uma equipe do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência.

No local, a perícia confirmou duas mortes: um homem de 53 anos e uma mulher de 46 anos. Todos os ocupantes do carro eram moradores de Guaxupé.

O controle do trânsito ficou sob responsabilidade da Polícia Militar, enquanto equipes da concessionária realizaram o reboque do veículo.

Pai morre depois de salvar duas filhas de afogamento em cachoeira no Sul de Minas



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

Um gesto de heroísmo terminou em tragédia na manhã desta quarta-feira, 18 de fevereiro, na Cachoeira do Filó, em São João Batista do Glória (MG). Antônio Donizete da Silva, de 61 anos, natural de Passos, morreu após salvar as duas filhas de um afogamento. O homem entrou na água por volta das 11h para resgatar uma criança de 12 anos e uma jovem de 21 que começaram a se afogar no local.

De acordo com informações repassadas ao Corpo de Bombeiros e confirmadas por familiares, as duas vítimas foram surpreendidas pela correnteza e não conseguiam retornar à margem. Ao perceber a situação, Antônio não hesitou: mergulhou para salvá-las. Um outro banhista que estava no local também entrou na água para ajudar no resgate.

Com esforço conjunto, os dois homens conseguiram retirar a criança e a jovem da água com vida. No entanto, após o resgate, Antônio

submergiu e não conseguiu mais voltar à superfície. O outro banhista ainda tentou localizá-lo, mas não obteve sucesso.

Acionada por volta do meio-dia, a equipe do Corpo de Bombeiros chegou ao local e iniciou imediatamente as buscas. Utilizando técnica de mergulho em apneia, os militares fizeram varredura subaquática e localizaram o corpo de Antônio a aproximadamente quatro metros de profundidade.

O homem foi retirado da água já sem sinais vitais. Imediatamente, os bombeiros iniciaram manobras de ressuscitação cardiopulmonar (RCP). Uma equipe de enfermagem da cidade vizinha de São José da Barra também prestou apoio no atendimento. A vítima chegou a ser encaminhada pelo Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) para o hospital de São José da Barra, mas não resistiu.

Segundo os bombeiros, não havia guarda-vidas no ponto turístico no momento do acidente.

CHEGOU A HORA DE VOLTAR ÀS AULAS EM GRANDE ESTILO!

GRANDES MARCAS E O MENOR PREÇO!

LISTAS COMPLETAS DAS ESCOLAS DE POUSO ALEGRE E REGIÃO COM DESCONTO ESPECIAL!

📍 R. BOM JESUS, 790 - CENTRO, POUSO ALEGRE

ESTA COMPLETA EM ATÉ **6x** SEM JUROS

COMPRE PELO WHATSAPP (35) 98439-8484

AK
PAPELARIA - ATACADO - VAREJO

Monitoramento da Prefeitura identifica e leva a prisão de autor de vandalismo na Vicente Simões

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

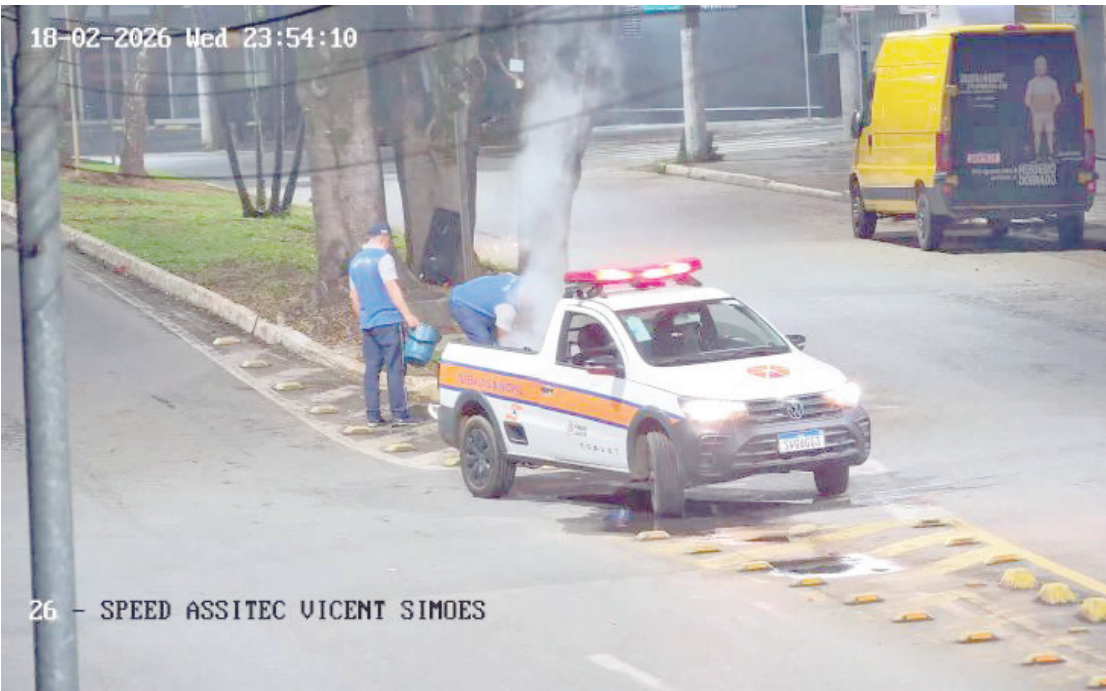
A integração entre tecnologia e pronta resposta das forças de segurança garantiu a prisão de um homem autor de vandalismo contra o patrimônio público na noite desta quarta feira (18). Por meio do sistema de video-monitoramento da Secretaria Municipal de Segurança Pública, operadores flagraram, em tempo real, um indivíduo ateando fogo em uma lixeira instalada na Avenida Vicente Simões.

Assim que o crime foi detectado, a Defesa Civil Municipal foi acionada e deslocou se imediatamente ao local para conter as chamas, evitando que o fogo se alastrasse ou causasse danos maiores.

Simultaneamente, o flagrante permitiu o acionamento da Polícia Militar. Com as informações detalhadas passadas pela central, as equipes realizaram o cerco e o acompanhamento do suspeito, que foi localizado e preso na própria Avenida Vicente Simões.

O homem foi detido em flagrante e conduzido à delegacia para o registro da ocorrência e as providências judiciais previstas em lei.

A Prefeitura reforça que o vandalismo causa prejuízos financeiros diretos aos cofres públicos e afeta a qualidade de vida de toda a comunidade. A administração mantém o compromisso de ampliar as ações de vigilância e prevenção, garantindo que o espaço urbano seja protegido e seguro para todos os cidadãos.



Tecnologia a serviço da ordem pública

Esta operação demonstra a eficácia dos investimentos municipais em vigilância eletrônica. O sistema de mo-

nitoramento não atua apenas como ferramenta de registro, mas como um braço estratégico de prevenção e repressão a crimes e atos de vandalismo.

* Identificação imediata

de delitos

* Comunicação direta com as polícias Civil, Militar, Penal e Corpo de Bombeiros

* Agilidade na mobilização das forças militares

Compositora de samba da Acadêmicos de Niteroi se defende



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

A homenagem ao presidente Luiz Inácio Lula da Silva no Carnaval 2026 continua gerando repercussão. A escola de samba Acadêmicos de Niterói levou à Marquês de Sapucaí um desfile que contou a trajetória do líder político, desde sua origem humilde até chegar à presidência do Brasil.

A compositora Teresa Cristina, uma das autoras do samba-enredo, se pronunciou após as críticas e afirmou que o trabalho não teve motivação eleitoral. Segundo ela, o objetivo foi contar uma história relevante da cultura e

da sociedade brasileira, sem qualquer intenção de influenciar eleições.

O desfile provocou debates intensos e levou partidos políticos a questionarem o evento na Justiça, alegando possível propaganda eleitoral antecipada. Por outro lado, integrantes da escola e apoiadores defendem que o Carnaval é uma manifestação cultural e artística, com liberdade para retratar personagens históricos.

O caso evidencia como o Carnaval brasileiro, além de sua dimensão festiva, também pode se tornar espaço de narrativas sociais, culturais e políticas, refletindo debates presentes na sociedade.

• • • • •

acessível,

transparente &

participativa

• • • • •

CMPA

CÂMARA MUNICIPAL DE POUSO ALEGRE

Câmara realiza entrega da Medalha do Mérito Esportivo no próximo dia 26

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

A Câmara Municipal de Pouso Alegre realiza no próximo dia 26 de fevereiro (quinta-feira) às 19h, no Plenário da Casa, a solenidade de entrega da Medalha do Mérito Esportivo “Célio Rodrigues de Lima”, uma homenagem destinada a reconhecer pessoas e instituições que contribuem para o desenvolvimento do esporte no município.

A Medalha do Mérito Esportivo “Célio Rodrigues de Lima” foi instituída pela Lei Municipal nº 6.637, de 2022. A iniciativa reforça o compromisso do Legislativo com o incentivo ao esporte. Célio Rodrigues de Lima, conhecido como Celinho, dedicou a sua vida ao atletismo. Por meio do esporte, ajudou e motivou várias gerações a buscarem os seus sonhos.

Treinou muitos atletas, colaborou na educação de jovens e realizou muitos eventos estudantis com a finalidade de colaborar com o desenvolvimento do esporte no município. Celinho faleceu em 2021, deixando um legado de bondade, empenho, perseverança e luta pelo esporte.

Cada vereador indica um homenageado (a) para receber a medalha. Confira a relação de 2026:

Mesa Diretora indicou



Jander Augusto Moreira de Souza Silva, Airton Ferreira de Matos e Wilson Mútua Maina;

Vereador Oliveira indicou Lucas Bertolozo.

Vereador Odair Quincote indicou Janderson Ramos.

Vereador Davi Andrade indicou Igor Dias Borges Silva.

Vereador Delegado Renato Gavião indicou Leandro Teodolino de Jesus.

Vereador Dionísio Pereira indicou José Borges do Couto – Grapete.

Vereador Dr. Edson indicou a Associação Cultural Ginga Minas.

Vereador Elizelto Guido indicou Alessandro Fonseca da Silva.

Vereador Ely da Autopeças indicou Cleber Cássio da Costa Souza.

Vereador Fred Coutinho indicou Flávio Silva Amaral de Paula.

Vereador Hélio Carlos de Oliveira não realizará indicação nesta edição.

Vereador Israel Russo indicou Jean Clayton de Souza.

Vereador Leandro Moraes indicou Juliana Paes Salvaterra.

Vereadora Livia Macedo indicou a equipe VNP Volleyball P.A.

Vereador Miguel Tomatinho do Hospital indicou Maura Cristina Barros da Fonseca.

Vereador Rogerinho da Policlínica indicou João Batista Massafra Júnior.

A solenidade é aberta ao público e contará com a presença de autoridades municipais, homenageados, familiares e representantes da comunidade esportiva.

Ipsemg notifica pensionistas que não realizaram a prova de vida



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

O Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais (Ipsemg) notifica 653 pensionistas aniversariantes de janeiro que ainda não realizaram a prova de vida anual.

O Ipsemg destaca que o não comparecimento até o último dia útil de fevereiro leva à retenção preventiva do pagamento da pensão até a execução da prova de vida.

Os pensionistas devem comparecer presencialmente a uma das unidades regionais do Ipsemg para realizar a prova de vida, munidos de documento de identificação que conste foto e CPF.

Nos casos de pensionistas tutelados, menores de 18 anos ou menores sob guarda, é necessária a presença de seu representante legal, que também precisa portar documentos de identificação. A prova de vida de pensionistas curatelados pode ser realizada pelo seu representante legal sem a presença do pensionista.

Local sem unidade do Ipsemg

É possível realizar a prova de vida digitalmente pelo aplicativo gov.br se o pensionista possuir biometria cadastrada no Tribunal Superior Eleitoral (TSE), no Departamento Nacional de Trânsito (Denatran) ou

na Carteira de Identidade Nacional (CIN). A modalidade digital fica disponível para o beneficiário até o final do mês subsequente ao mês de aniversário.

Pensionistas residentes em locais em que não existem unidades regionais do Ipsemg ou que moram fora de Minas Gerais deverão preencher o Formulário de Declaração de Vida e Residência.

A declaração deverá ser assinada pelo pensionista ou curador (com firma reconhecida, por autenticidade, em cartório) e assinatura simples de duas testemunhas. O formulário deve ser enviado ao Ipsemg, de forma física, para o Departamento de Controle de Benefícios (Decob).

Pensionistas no exterior também devem preencher o formulário Declaração de Vida e Residência e solicitar a autenticação do consulado do Brasil. O documento deve ser enviado ao Ipsemg de forma física, também para o Decob.

A lista de pensionistas que ainda não realizaram a prova de vida está disponível na edição do Diário Oficial de Minas Gerais de 12/2, páginas 19 a 21.

Mais informações estão disponíveis nos números 155 (chamadas gratuitas de qualquer região de Minas Gerais) e 31 3069-6601 (chamadas tarifadas fora do estado), ou no site do Ipsemg.

Minas: Cemig é reconhecida como uma das 10 Corporações Mais Sustentáveis da América Latina

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

A Companhia Energética de Minas Gerais (Cemig-MG) foi selecionada pela Corporate Knights como uma das “10 Corporações Mais Sustentáveis da América Latina”, figurando no ranking inédito lançado pela organização canadense em 2026. A lista, que destaca as empresas com melhor desempenho em práticas ambientais, sociais e de governança (ESG), avaliou 343 companhias latinas e utilizou a mesma metodologia empregada no prestigiado Global 100.

Diferentemente do ranking global, o estudo latino-americano não prevê vagas por setor, apenas as 10 empresas com maior pontuação consolidada integram a seleção final. O resultado reforça o avanço consistente da Cemig em iniciativas voltadas à transição energética, redução de impactos ambientais, inovação, governança e responsabilidade social.

Ranking global Clean200™ 2026

Além do reconhecimento na América Latina, a Cemig conquistou outra distinção internacional ao ser classificada na 63ª posição do Clean200™ 2026, ranking elaborado pela



organização norte-americana As You Sow, em parceria com a própria Corporate Knights.

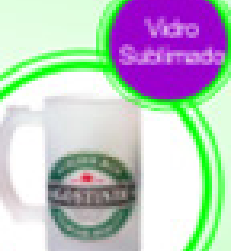
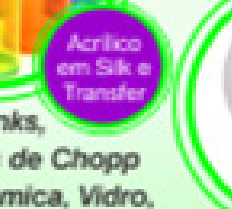
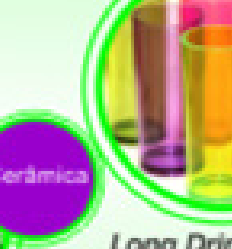
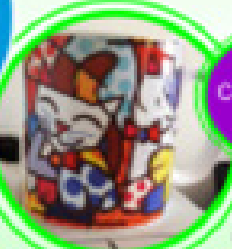
O Clean200™ lista as 200 empresas de capital aberto com maior geração de receitas provenientes de produtos e serviços alinhados à economia limpa, entre mais de 8 mil companhias analisadas mundialmente. O estudo considera indicadores ligados à energia renovável, eficiência energética, tecnologias sustentáveis, impacto ambiental e critérios

sociais.

O desempenho da Cemig no ranking demonstra a relevância de sua matriz com predominância de fontes renováveis, investimentos contínuos em inovação limpa, compromisso com práticas responsáveis e alinhadas à transição energética e avanço da agenda ESG como eixo estratégico da companhia.

O superintendente de Estratégia e Sustentabilidade da Cemig, Adieliton Galvão

Freitas, avalia que as classificações internacionais reforçam a posição da Cemig como uma das empresas líderes em sustentabilidade no cenário global. “A companhia segue ampliando investimentos em energias renováveis, modernização do sistema elétrico, eficiência operacional, integridade corporativa e ações sociais estruturantes, tendo a agenda ESG como um de seus mais importantes valores”, afirma.



Garagem Brindes

Cerâmica

Long Drinks, Taças - Canecas de Chopp

Canecas de Cerâmica, Vidro, Acrílico e Alumínio

Vidro Sublimado

Acrílico em Silk e Transfer

Personalização por

Termotransferência, Silk Screen e Jateamento

facebook.com/garagembrindes

e-mail:garagembrindes@gmail.com

Prefeitura e Emater entregam kits de irrigação para fortalecer a agricultura familiar em P.A

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

A Prefeitura de Pouso Alegre, por meio da Secretaria Municipal de Agricultura, Pecuária e Abastecimento (SEMAPA), em parceria com a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Minas Gerais (EMATER MG), realizou nesta quinta-feira (19) a entrega de 30 kits de irrigação para produtores da agricultura familiar local. Os equipamentos integram o Programa Irriga Minas, iniciativa do Governo de Minas Gerais que visa modernizar a produção no campo e garantir a segurança hídrica dos agricultores mineiros.

A ação foi viabilizada por uma parceria com o Estado, que destinou os kits, enquanto a administração municipal foi a responsável pelo processo de seleção dos beneficiários. A escolha priorizou famílias que dependem diretamente da terra e que buscam aumentar a eficiência no cultivo de hortaliças e frutas.

O Prefeito Coronel Dimas ressaltou o impacto direto dessa tecnologia na mesa e na economia do cidadão. “O apoio ao homem do campo é um compromisso do poder público, tanto municipal como estadual. Com esses



kits, o agricultor ganha autonomia e ferramentas para produzir com mais qualidade durante todo o ano, independentemente do período de chuvas.”

O Secretário Municipal da SEMAPA, Joel Faria, destacou a importância técnica da ação. “Os novos kits de irrigação por gotejamento permitem o uso racional da

água, reduzindo o desperdício e otimizando a aplicação de nutrientes no solo. O suporte técnico para a instalação e manejo dos equipamentos será acompanhado.”



Governo publica decreto para regulamentar políticas estaduais de energia sustentável

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

O Governo de Minas publicou o Decreto n.º 49.172, de 9 de fevereiro de 2026, que regulamenta as políticas estaduais do biogás e biometano e do hidrogênio de baixo carbono, além de dispor sobre o compartilhamento e integração da infraestrutura de gás canalizado do estado.

Na prática, a normativa publicada, no Diário Oficial de Minas Gerais, estabelece os objetivos, diretrizes e instrumentos necessários para desenvolver essa cadeia energética em Minas, por meio de políticas públicas do Estado, com apoio da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico (Sede-MG).

Para o biogás e biometano, o decreto estabelece diretrizes gerais para a efetivação da Lei Estadual nº 24.396/2023, cujo objetivo é fomentar a cadeia produtiva e incentivar o uso dessas fontes de energia renovável. Assim, o Decreto define como a política vai ser implementa-



da, estabelecendo competências, incentivos, mecanismos de fomento, regras de comercialização e normas ambientais e de segurança,

No caso do hidrogênio verde, o decreto regulamenta a Lei Estadual nº 24.940/2024, ao detalhar como a política será implementada na prática, ao especificar critérios técnicos, diretrizes, licenciamento, certificação e mecanismos de estímulo previstos na lei.

“A formalização do decreto representa mais um passo para fortalecer o uso de energias renováveis em Minas. Aliado ao nosso destaque

nacional na transição energética, temos certeza que a normativa vai contribuir para a criação de mais empregos e investimentos sustentáveis”, destaca a secretária de Estado de Desenvolvimento Econômico, Mila Corrêa da Costa.

Biogás e Biometano
Com apoio do Estado, por meio da Sede-MG e sua agência vinculada, Invest Minas, no ano passado foi inaugurada a primeira produtora de biometano de Minas, a Zeg Biogás, em Tupaci-guara, no Triângulo Mineiro, com investimento de R\$ 78,6

milhões.

Atualmente, Minas possui capacidade de 453 milhões Nm³/Ano de volume (Normal Metro Cúbico) em biogás, com 359 empreendimentos em operação no setor. Com isso, o biogás produzido no estado representa 10% da produção nacional.

Dois produtores de biometano, ainda, estão em fase de autorização pela Agência Nacional de Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP) para iniciar suas operações com unidades localizadas em Sabará e capacidade instalada de 108 mil Nm³/dia de volume.

EXTRATO DE CONTRATO 009/26
PARTES - PREFEITURA MUNICIPAL DE SEN.JOSE BENTO, 18.675.926/0001-42 FORNECEDOR - A. A. VERONA & CIA. LTDA., 07.077.077/0001-09
OBJETO - REGISTRO DE PREÇO PARA FUTURA E EVENTUAL CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA FORNECIMENTO DE RESERVATÓRIO TUBULAR PARA ATENDER AS NECESSIDADES DA SECRETARIA DE AGRICULTURA DO MUNICÍPIO DE SENADOR JOSÉ BENTO/MG.
PREGÃO PRESENCIAL - 0001/26 PROCESSO ADMINISTRATIVO:000002/26 VIGÊNCIA:12/02/2026 À 12/02/2027 VALOR: 48.000,00
SENADOR JOSÉ BENTO - MG - DATA 12/02/2026 PREFEITA MUNICIPAL: ANDREIA REGINA INÁCIO MEIRA

Prefeitura Municipal de São Sebastião da Bela Vista (MG) - CREDENCIAMENTO 0001/2026 - Processo Administrativo Nº 0019/2026 – Aviso de Licitação - Objeto: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA E/OU PROSSIONAL ESPECIALIZADO EM SERVIÇOS DE MARCENARIA E CARPINTARIA PARA REALIZAÇÃO DE SERVIÇOS DE CONSTRUÇÃO, REPARO E MANUTENÇÃO DE PRÉDIOS E ÁREAS PÚBLICAS DO MUNICÍPIO, DATA DE INÍCIO E HORA DE RECEBIMENTO DE PROPOSTAS E HABILITAÇÃO: 23/02/2026, SEGUNDA-FEIRA, A PARTIR DAS 9h00min, o edital encontra-se disponível no site: www.saosebastiaodabelavista.mg.gov.br E PNCP – Portal Nacional de Compras Públicas. São Sebastião da Bela Vista (MG), 19 de fevereiro de 2026 – Augusto Hart Ferreira - Prefeito Municipal.

JORNAL DIÁRIO

O ÚNICO DIÁRIO DE
POUSO ALEGRE E REGIÃO

35 3421-1945

ATENÇÃO GESTOR

LEI Nº 14.230/2021

PUBLICAÇÕES OBRIGATÓRIAS

A negativa de publicidade dos atos oficiais constitui ato de IMPROBIDADE ADMINISTRATIVA

É obrigatório a publicação das matérias legais e atos oficiais que envolvem processos licitatórios em Diários Oficiais e em jornais Diários de grande circulação

Drenagem Linfática

O que é, benefícios e como ela funciona

CLÁUDIO PRADO
jordiario@gmail.com

A luta contra a gordura localizada é uma constante na vida de mulheres e homens, e não é exclusiva de quem está acima do peso! Até esportistas ativos, sofrem com esse incômodo, pois as gorduras se alojam em locais difíceis para serem eliminadas pelo organismo, como barriga, quadris, flancos, famosos “pneus”, culote, coxas e costas.

A boa notícia é que existem procedimentos estéticos e terapêuticos que podem auxiliar no combate a estes indesejáveis incômodos. Hoje vamos falar sobre a DRENAGEM LINFÁTICA uma técnica de massagem que tem por objetivo estimular o sistema linfático - uma rede complexa de vasos que movem fluidos pelo corpo - a trabalhar de forma mais acelerada. A técnica é manual.

Entre os principais benefícios do método estão a redução da retenção de líquido, ativação da circulação sanguínea, combate à celulite e até o relaxamento corporal.

Para entender melhor como ela age, é essencial conhecer as estruturas que compõe esse sistema, a linfa e os gânglios linfáticos: O sistema linfático trabalha como uma terceira circulação, além da arterial e da venosa, e a linfa é o líquido que circula através dessa rede de vasos linfáticos.

A linfa, assim como o sangue, realiza trocas metabólicas com as células e em seguida é recolhida pelos vasos do sistema linfático, retornando aos gânglios.

Já os gânglios linfáticos, ou linfonodos, são encontrados em todo o corpo. Eles são parte importante do sistema imunológico. Sua função é ajudar o corpo a reconhecer e combater germes, infecções e outras substâncias estranhas. É para eles que a linfa recolhida dos vasos é direcionada para ser filtrada.

As áreas comuns em que os linfonodos podem ser sen-



tidos, através da palpação, incluem: Virilha, Axila, Pescoço (existe uma cadeia de linfonodos de cada lado do pescoço), abaixo da mandíbula e do queixo, Atrás das orelhas e na parte posterior da cabeça.

PARA QUE SERVE A DRENAGEM LINFÁTICA

A função da drenagem linfática é retirar a linfa que fica acumulada entre as células, o que pode ser ocasionado por um retardo da pessoa na produção da linfa, por exemplo, ou por dificuldades da absorção por parte das células. Com essa estimulação, há a diminuição do inchaço e melhora da celulite.

O procedimento melhora também a circulação em geral, relaxa o corpo e pode atuar discretamente no combate a gordura localizada - uma vez que a massagem aumenta o metabolismo do local.

O transporte de gordura - principalmente na forma de triglicerídeos - e vitaminas é feito pela linfa do intestino e desemboca no fígado sendo metabolizado e mandando ao sistema circulatório os nutrientes e volume sanguíneo de maneira balanceada.

Por isso, quando há uma melhora da circulação da linfa, há também uma maior oxig

enação dos tecidos do corpo, o que melhora o aspecto da celulite e gordura localizada.

Mas não se iluda, a drenagem linfática não emagrece por si só! Ela vai ajudar a reduzir medidas por acabar com o inchaço e eliminar toxinas do corpo.

A drenagem linfática pode ser feita com ajuda de aparelhos da endermologia, que possuem mecanismos de vácuo e rolamento - mas não é tão eficiente quanto a manual, uma vez que na última o profissional consegue inspecionar a área a ser massageada e trabalhar mais as áreas mais necessitadas.

Para que seja mais eficiente, recomenda-se que o profissional faça o esvaziamento dos gânglios linfático, com movimentos circulares no sentido horário, antes de drenar a linfa em sua direção.

Este é um tratamento que deve ser feito de forma frequente para ter resultados.

A repetição regular é importante porque, quando a pessoa deixa de fazer a drenagem linfática, a retenção de líquidos volta. Em uma semana já é possível sentir novamente os edemas, mas isso varia desde a relação entre peso e altura, até consumo excessivo de sódio e se há ou não ingestão adequada de fibras. A drenagem linfática deve ser realizada por profissionais habilitados

CONTRAINDICAÇÕES

A drenagem linfática está contraindicada para pessoas com infecção, pois as células infecciosas podem cair no sistema linfático e se espalhar mais facilmente pelo corpo. Pacientes com risco vascular, como insuficiência cardíaca, trombose e hipertensão descompensada também devem evitar o tratamento.

Pacientes que estejam usando alguns remédios específicos para o tratamento de quimioterapia também são contraindicados, pois há possibilidade de restos tumorais de células cancerígenas serem captados nos linfonodos e metastizados em outros órgãos do corpo.

GRÁVIDA PODE FAZER?

Não só podem como devem! O edema, ou retenção de líquidos, é um problema comum na gravidez, e a drenagem é perfeita para reduzir esse incômodo. Ela ainda pode ajudar prevenir a celulite e as estrias, diminui bastante o inchaço corporal ao final do dia. Porém, essa drenagem só

pode ser feita com aval do médico! Normalmente isso ocorre a partir do terceiro mês de gestação e a massagem deve ser diferenciada, pois não se deve drenar a região abdominal e da mama, e sim apenas fazer movimentos de deslizamento suaves. A gestante não pode ficar de bruços e por isso a drenagem na parte posterior é feita com a paciente de lado.

RESULTADOS

Os benefícios gerais da drenagem linfática, como a melhora de inchaço (edema), podem ser sentidos imediatamente. Já no caso da celulite, os resultados dependem de uma série de fatores, como alimentação, tabagismo, estresse, e do grau da celulite, é preciso antes mudar os hábitos que causam a retenção de líquidos.

Em quadros mais avançados, são necessárias mais sessões de drenagem linfática para que sejam vistos os resultados.

ALIE A DRENAGEM LINFÁTICA COM...

Alimentação balanceada: Os resultados desse tratamento para melhorar a circulação é muito maior se o paciente se alimentar bem. Reduzir a quantidade de sódio, por exemplo, ajuda muito a diminuir a retenção de líquidos, um dos problemas tratados pela drenagem linfática. E o sódio não está presente apenas no sal, ele é muito comum em alimentos industrializados, mesmo os doces como biscoitos recheados, sucos em pó e refrigerantes.

Por outro lado, vale a pena incluir mais fibras na sua alimentação, pois isso melhora o trânsito intestinal e com isso há uma melhora também na retenção de líquidos.

Ingestão de líquidos: Pode parecer irônico, mas quanto mais líquidos você ingerir, menos retenção terá! Isso porque o nosso corpo tem um equilíbrio muito grande com a água, portanto, quanto menos ela estiver disponível no corpo, mais ela ficará retida - e menos ela será eliminada na urina, por exemplo. Por isso mesmo, garantir que seu corpo está sempre bem hidratado ajuda a reduzir a retenção, potencializando a sua drenagem linfática.

Atividade física regular: No caso da drenagem, o exercício aumenta a oxigenação do corpo, o que favorece a ação da sua drenagem linfática.

Alimentos anti-inflamatórios para incluir na sua alimentação diária

Vários estudos mostram que incluir alimentos anti-inflamatórios na dieta pode reduzir o risco de doenças e fortalecer o sistema imunológico. O consumo desses alimentos torna o organismo mais resistente contra gripes e resfriados. Selecionou alimentos que ajudam no controle e prevenção da inflamação de baixo grau.

Frutas Vermelhas



As frutas vermelhas são ricas em fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. “Esses compostos podem reduzir a inflamação, aumentar a imunidade e reduzir o risco de doenças cardíacas.” Embora haja uma grande variedade com poder anti-inflamatório, as frutas vermelhas mais comuns são morango, framboesa, amora e mirtilo.

Brócolis



É um vegetal crucífero, juntamente com a couve-flor e a couve de Bruxelas. “Pesquisas mostraram que a ingestão de vegetais crucíferos está associada a uma diminuição do risco de doenças cardíacas e câncer. O brócolis é rico em sulforafano, um antioxidante que combate a inflamação e reduz os níveis de citocinas e NF-kB, que estimulam a inflamação.

Grãos integrais



A aveia, o arroz integral, pão integral e outros grãos não refinados tendem a ser ricos em fibras, e estas ajudam a controlar e a proteger o corpo contra a inflamação. Além disso, os grãos integrais são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, que oferecem inúmeros benefícios à saúde.

Acima citamos alguns alimentos com poderes anti-inflamatórios. Outros comumente encontrados em supermercados e hortifrutis também podem ser incluídos na sua alimentação diária, tais como, o gengibre, tomates, pimenta e pimentões, Manjerição, couve e espinafre, azeite extra-virgem, nozes e amêndoas, cebola e alho, inhame, chá-verde, chá de erva-doce. ideal é consumir no mínimo 400 gramas de frutas, verduras e legumes no dia, limitando a ingestão de carne vermelha e laticínios gordos e evitando carboidratos refinados, excesso de sal, açúcar e alimentos processados.

Tratamento especializado para

MICROVASOS

Pernas livres de

VASINHOS

35 99898-6710

Luciana Hoehne
MASSOTERAPIA - ESTÉTICA
E COSMETOLOGIA

RENATA MACHADO

TERAPIA DE VENTOSA

É usada para tratar a dor crônica, em especial dor nas costas e dores de cabeça. Ela serve para aliviar a dor musculoesquelética, que muitas vezes é uma manifestação física do estresse crônico. Quando as pessoas sofrem de dor física, isso significa que a inflamação aumentou localmente na área atingida. Colocar as ventosas, então, melhora a circulação sanguínea no local afetado, atraindo células imunológicas que aumentam o processo de reparo e recuperação e consequentemente diminuem o inchaço.

(35) 9821-8787

Esteticista e Pós Graduada em Estética Cosmética

Projeto de Medicina da Univás conscientiza para importância da doação de órgãos

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

Acadêmicas do 4º ano do curso de Medicina da Univás realizam projeto de curricularização com várias atividades sobre conscientização da importância da doação de órgãos. Uma das ações foi feita no Hospital Oncológico Samuel Libânio nesta quinta-feira, dia 19 de fevereiro, onde as alunas conversaram com pacientes e familiares.

A aluna Anne Schnaider Azevedo explicou que a turma decidiu pelo tema do projeto depois de acompanhar o recente transplante de coração no Complexo Hospitalar Samuel Libânio (CHSL) e observar a importância da doação de órgãos. “É fundamental mostrarmos para população a importância de doar órgãos. Queremos com esse projeto atinja o máximo de pessoas possível para termos mais doadores e salvar mais vidas. Nós nos aprofundamos sobre o tema em sala de aula e confeccionamos um questionário que tira dúvidas e mostra para as pessoas a importância da família no processo de doação de órgãos”, conta.

O professor da Univás, Dr. José Renato de Melo, que também atua no CHSL, esclarece que vários temas foram sugeridos e os alunos optaram pela questão da doação de órgãos. “Destacamos que o nosso Complexo Hospitalar é credenciado para transplantes de coração e de rins, então nosso papel é divulgar isso para a sociedade, suprimindo as dúvidas que são, na verdade, mitos. Com esse projeto, estamos cumprindo nosso papel social de uma universidade que tem que andar junto com a sociedade, junto com a comunidade. Explicamos qual condição que o paciente precisa ter para ser elegível para doação, como esse processo é feito e muitas outras questões envolvidas na doação de órgãos”, observa Dr. José Renato, um dos orientadores do projeto.

Para o professor da Univás, Dr. Alan Procópio, que também atua no CHSL, o tema é de extrema relevância e o trabalho de responsabilidade social é muito importante para o crescimento profissional dos acadêmicos, pois as atividades desenvolvidas



pelos alunos fora dos muros acadêmicos trazem um crescimento pessoal e profissional humanizado que é levado para vida toda. “O tema não é sobre morte, é sobre a continuação da vida. Vamos conscientizar diversos segmentos da população sobre a importância da doação de órgãos, para que a pessoa comunique seus familiares, fale com seus familiares, manifeste seu interesse na doação de órgãos. Algumas pessoas têm o receio de não receber o cuidado ideal no intuito de ser doador de órgão, mas, na verdade, isso não existe. Lembrando que a equipe que cuida de um paciente é diferente da equipe que faz a captação, a doação e a abordagem desses potenciais doadores. A Univás, por meio desse projeto, traz benefícios para Pouso Alegre e toda região”, esclarece Dr. Alan, outro orientador do projeto.

O projeto conta com a participação das acadêmicas Anne Schnaider Azevedo, Ana Laura Capistrano da Sil-

va, Gabrielle Maglioni Aparecida de Oliveira, Ana Flávia Pereira, Helena Teodoro Ferreira, Gabrielle Ferreira



Castro, Ana Luiza Oliveira Grillo, Ayslla Palhares Santos, Ariana Oliveira Silva e Bárbara Ribeiro Malaco.

Comissão de Meio Ambiente da ALMG é impedida de entrar em minas da Vale

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

A Comissão de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) foi impedida de entrar na Mina de Viga, localizada em Congonhas, e na Mina de Fábrica, em Ouro Preto, ambas da Vale S.A., na sexta-feira (13/2/26). A empresa alegou serem necessárias adequações na área antes de receber as equipes da Assembleia.

O motivo da visita era verificar as condições de segurança das estruturas minerárias, diante dos extravasamentos de rejeitos que ocorreram em janeiro de 2026, bem como os riscos à segurança da população, dos territórios e do meio ambiente.

Contrariada com a decisão da empresa, a deputada Beatriz Cerqueira (PT), que requereu a visita, afirmou que a Vale estava ciente da programação desde a segunda-feira anterior (9/2/26) e que, mesmo assim, seguia tentando impedir o acesso do Poder Legislativo desde a última quarta-feira.

“Após dois grandes crimes envolvendo a mineração no Estado, um deles protagonizado pela Vale, acho que a empresa deveria ter um pouco mais de atenção com o tema”, disse a deputada.

Carlos Henrique Brazil, gerente de Relações Governamentais e Institucionais da Vale em Minas Gerais, afirmou que protocolo documento na Assembleia na véspera da visita (12/2/26), propondo adiamento para o dia 20 de fevereiro. “É pre-

ciso ter uma equipe técnica capaz de acompanhar o grupo com segurança e para responder a todos os questionamentos da comissão. Mesmo a unidade não estando em funcionamento, precisa de uma equipe capacitada para acompanhá-los, e a liderança da empresa também espera participar”, disse.

Além das equipes da Assembleia, moradores diretamente impactados pela atividade minerária na região e lideranças ambientais também foram impedidos de entrar na empresa.

Foi o caso de Marlene de Souza Alves, moradora e líder comunitária do Bairro Pires, um dos mais próximos de onde aconteceu o último vazamento. Segundo ela, no dia do rompimento, a comunidade foi a última a saber. “Não houve alerta nem co-

municação por parte da empresa. Primeiro começou um burburinho de que era para economizar água, depois vimos a água ficar turva na torneira e ficamos sabendo pela mídia. Agora seguimos com dúvidas sobre novos rompimentos, se nossas nascentes foram atingidas e se teremos água limpa no futuro”, contou.

Após as equipes serem barradas nas portarias das duas minas que seriam visitadas, a deputada Bella Gonçalves (Psol), que também participou da visita, afirmou que o trabalho de fiscalização da Assembleia seguirá. “É uma ilegalidade o que a Vale está fazendo. É uma empresa criminosa que continua obstruindo o acesso à informação. Temos informação de que o transbordamento não ocorreu por acaso.



VOLTA ÀS AULAS

A vista com 10% de Desconto no pix ou dinheiro.

LISTA COMPLETA EM 10x SEM JUROS

COMPRE PELO WHATSAPP
(35) 3422-2977

GRANDES MARCAS E O MENOR PREÇO!

AK PAPELARIA

@akpapel **@akpapelaria**

O TREINO QUE FUNCIONA.

Saia da rotina e vivencie resultados rápidos com um treinamento funcional aliado a educação alimentar.

Faça parte da família Cross Experience. Aqui o treino funciona.

CROSS EXPERIENCE

PLANO FUNCIONAL À PARTIR:

R\$ 69,90 3X POR SEMANA

R\$ 99,90 ILIMITADO

Cross Experience Noronha
(35) 9 9157-7576
R. Vereador José Rigotti, 63, Jardim América