JORNAL DIÁRIO REGIONAL

Desde 2003

A SERVIÇO DO SUL DE MINAS - O ÚNICO DIÁRIO DE POUSO ALEGRE E REGIÃO

EDIÇÃO CONCLUÍDA ÀS 16H30MIN | R$ **2,00** - ANO **23** | NÚMERO **4289** - POUSO ALEGRE, **13 A 16 DE NOVEMBRO DE 2026** - **E-MAIL: jordiario@gmail.com - SITE:www.jornaldiarioregional.com.br**

P.A inaugura Centro de Geomonitoramento e sistema de alerta para prevenir alagamentos



PÁGINA 3

Poços de Caldas lidera valor médio das dívidas entre três maiores do Sul de Minas analisadas pela Serasa



PÁGINA 4

P.A tem segundo fim de semana da Festa do Peão, espetáculos teatrais e música clássica

PÁGINA 8

PF cumpre mandado no Sul de Minas por ameaças contra a deputada Ana Elisa



PÁGINA 2

Gincana do Saber Mirim Regional: final será no dia 23/11 com seis cidades classificadas



PÁGINA 8

ATENÇÃO GESTOR LEI Nº 14.230/2021

PUBLICAÇÕES OBRIGATÓRIAS

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

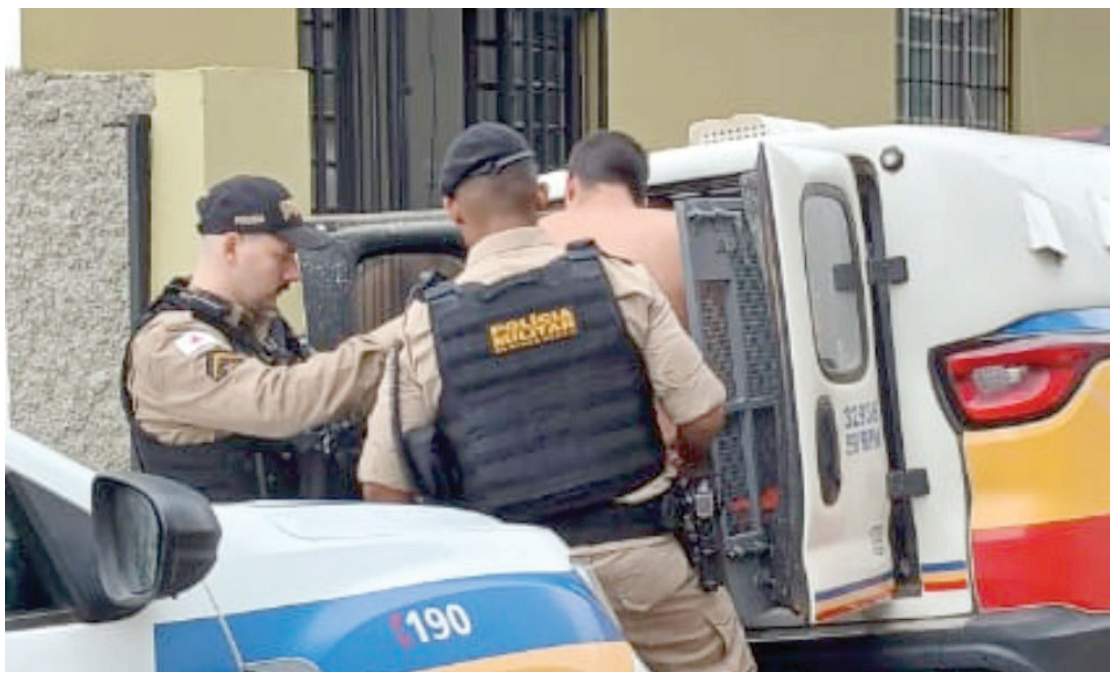
É obrigatório a publicação das matérias legais e atos oficiais que envolvem processos licitatórios em Diários Oficiais e em **jornais Diários de grande circulação**



Preso suspeito de participar de assalto violento contra idosos em Camanducaia

Homem foi localizado em um sítio durante nova fase da Operação Piratas do Asfalto, que mira grupo de assaltantes de carga e propriedades rurais que age na região. Outros dois homens já haviam sido presos em junho após assalto que terminou com idoso baleado

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



Um homem foi preso na manhã desta quinta-feira, 12, na zona rural de Camanducaia, no Sul de Minas Gerais, suspeito de envolvimento em uma tentativa de assalto que terminou com um idoso de 83 anos baleado em junho deste ano.

A captura ocorreu durante a segunda fase da Operação Piratas do Asfalto, que investiga um grupo especializado em roubo de cargas e assaltos a propriedades rurais na região. A ação foi realizada em conjunto pelo 59º Batalhão da PM e pelo Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco) de Pouso Alegre. Contra o suspeito, tido como alo prioritário da operação, havia dois mandados de prisão preventiva expedidos pela Justiça das comarcas de Camanducaia e Extrema.

O crime aconteceu no dia 17 de junho de 2026, também na área rural de Camanducaia. Na ocasião, três homens invadiram uma propriedade rural, renderam e amarraram o idoso e a esposa dele, de 85 anos. Ambos foram agredidos e ameaçados, mas o idoso ainda foi atingido com um pedaço de madeira e baleado em uma das pernas para revelar a localização de valores guardados na residência.

O trio deixou o local levando cerca de R$ 37 mil em dinheiro, uma TV, documentos pessoais dos idosos e um cartão bancário. Dois deles, no entanto, acabaram capturados pela polícia. O terceiro, considerado o líder dos criminosos, foi preso na operação desta quarta-feira.

Esconderijo na mata

As investigações começaram após a primeira fase da operação, em outubro, e levaram as equipes até uma casa no bairro Paciência, às margens da rodovia LMG-886, que liga o município ao distrito de Monte Verde. Segundo a PM, o imóvel ficava em uma área cercada por mata e servia de esconderijo para o suspeito.

A ação mobilizou 21 policiais militares e oito viaturas. Como ninguém atendeu aos chamados na porta, os agentes precisaram arrombar a entrada da residência, onde encontraram o suspeito.

Durante as buscas no imóvel, foram apreendidos um celular e um chip telefônico, que serão analisados pelo Ministério Público. Após passar por exame médico de rotina, o preso foi levado para a Delegacia de Polícia Civil de Camanducaia.

Homem morre em confronto com a polícia e armamento pesado é apreendido em Bom Repouso



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

Uma operação policial que revelou uma possível preparação para ataques a bancos terminou com um homem morto, um suspeito preso e a apreensão de um arsenal de armas de grosso calibre no Sul de Minas. A ação foi realizada na tarde de segunda-feira (9), na zona rural de Bom Repouso.

Segundo a Polícia Civil, a operação começou após uma denúncia anônima sobre a presença de homens armados. Com apoio de drone, os investigadores localizaram um grupo em um galpão. Ao perceberem o monitoramento, os suspeitos fugiram em veículos.

Durante as buscas, houve troca de tiros entre policiais e três homens que estavam em uma caminhonete. Um dos suspeitos, de 39 anos, foi baleado e morreu no local. Uma viatura também foi atingida, enquanto outros dois conseguiram fugir levando um fuzil.

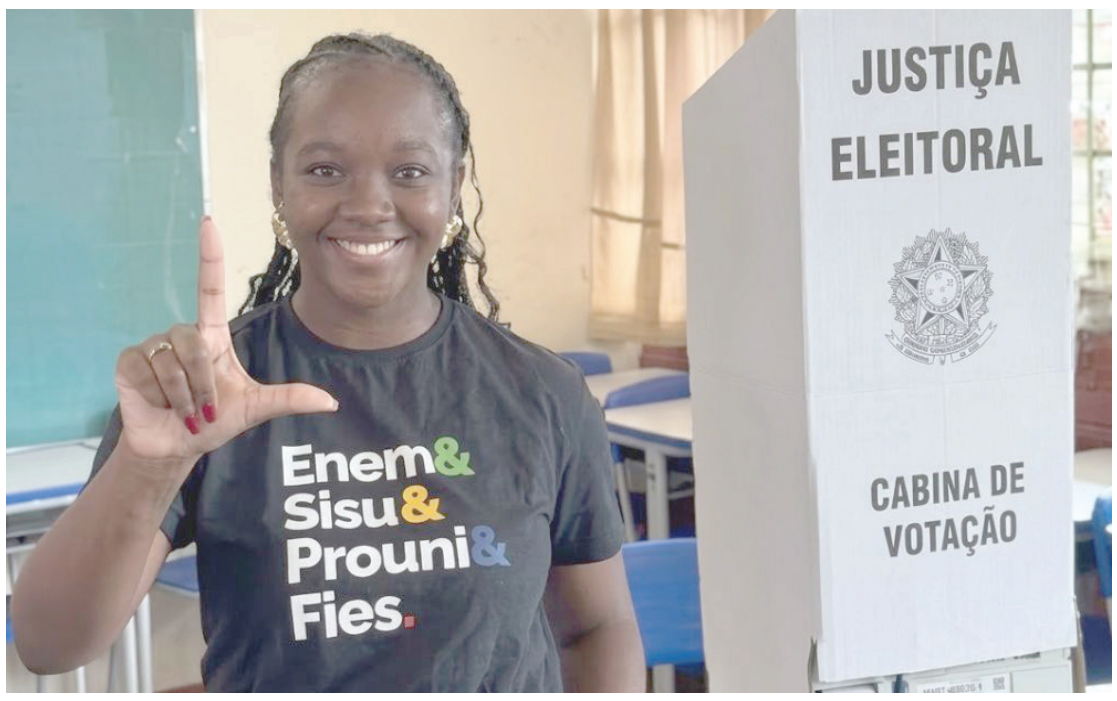
No veículo, foram apreendidos um fuzil, uma submetralhadora, uma escopeta calibre 12, um revólver e uma pistola, além de diversas munições. No galpão, os policiais também encontraram um drone, um detector de drones e outro veículo.

As investigações apontam que o grupo poderia estar planejando ataques a instituições bancárias da região. O homem morto seria apontado como chefe da organização e tinha antecedentes por latrocínio e roubo, além de um mandado de prisão em aberto.

Na terça-feira (10), outro suspeito foi preso em Borda da Mata. Outros três homens continuam sendo procurados pela Polícia Civil.

PF cumpre mandado no Sul de Minas por ameaças contra a deputada Ana Elisa (PT)

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A Polícia Federal (PF) cumpriu um mandado de busca e apreensão na manhã desta quarta-feira, 11, em Varginha, no Sul de Minas. A ação faz parte do inquérito que investiga ameaças de morte, estupro e ataques racistas direcionados à deputada federal eleita por Minas Gerais, Ana Elisa (PT). Durante a operação, os agentes apreenderam um aparelho celular na residência do principal suspeito do crime.

As investigações estão a cargo da delegacia da PF em Divinópolis, com o suporte técnico da Diretoria de Combate a Crimes Cibernéticos e auxílio de policiais locais. De acordo com a Polícia Federal, a ordem judicial foi emitida pelo 6º Juízo das Garantias da Justiça Eleitoral de Sete Lagoas (MG) com o objetivo de reunirem-se provas para identificar os autores das mensagens.

O caso começou a ser apurado em outubro, após a eleição de Ana Elisa como a deputada federal mais jovem do estado. Fenômeno nas redes sociais, ela amealhou mais de 520 mil votos. Mas, após o pleito, a parlamentar relatou ter passado a receber diversas mensagens de cunho intimidador e de violência política em seu e-mail corporativo.

A repercussão aumentou no último sábado (7), quando a deputada publicou um vídeo nas redes sociais expondo trechos de um e-mail assinado por um homem que dizia planejar um ataque à sua residência, além de proferir ofensas racistas.

Diante do risco, órgãos federais acionaram esquemas especiais de proteção. O Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP) e a Secretaria de Estado de Justiça e Segurança Pública de Minas Gerais (Sejusp-MG) determinaram escolta contínua para a deputada, com suporte da Força Nacional.

Além disso, o Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC) incluiu a parlamentar no Programa de Proteção aos Defensores de Direitos Humanos.

Em nota, a assessoria de Ana Elisa declarou que acompanha a atuação das autoridades com esperança e destacou o empenho da rede de cooperação policial no combate à violência política de gênero e raça. A Polícia Federal informou que as apurações correm sob sigilo e envolvem também procedimentos de cooperação policial internacional para rastrear a origem das ameaças no ambiente virtual.







EXPEDIENTE

JORNAL DIÁRIO

Circulação Regional
Rua BOM JESUS, 790 - Centro
Pouso Alegre - MG
CEP: 37550-007
Telefones: | (35) 3421.1945

WhattsApp: (35) 9 9177 3475
email: jordiario@gmail.com
redacao@jornaldiarioregional.com.br
site: www.jornaldiarioregional.com.br
facebook: jornaldiariopa

Jornalista Responsável
Donizeti de Lima Cazelato
MTb MG 09856 JP

Associado ao Sindijori (Sindicato dos Proprietários de Jornais, Revistas e Similares do Estado de Minas Gerais)

Central de atendimento ao assinante e cliente
Horário de funcionamento:

De segunda à sexta-feira
das 8 às 17 horas

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

P.A inaugura Centro de Geomonitoramento e sistema de alerta para prevenir alagamentos

Nova tecnologia com 41 equipamentos monitora rios, córregos, ruas e volumes de chuva em tempo real, com atualizações a cada dois minutos. População poderá acompanhar as informações gratuitamente pelo aplicativo EspiAí

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A Prefeitura de Pouso Alegre inaugurou nesta quinta-feira (12), o novo Centro de Geomonitoramento, localizado na Rua Afonso Pena, nº 87.

A estrutura representa um importante avanço na prevenção de riscos relacionados às chuvas e inundações, utilizando tecnologia para acompanhar, em tempo real, os níveis dos rios, córregos e pontos da cidade com histórico de alagamentos.

O novo centro contará com o Sistema Inteligente de Monitoramento Hidrológico, composto por 41 equipamentos distribuídos estrategicamente pelo município. São 38 estações de monitoramento e três câmeras, permitindo acompanhar tanto a quantidade de chuva quanto a elevação dos níveis da água em diferentes regiões.

Ao todo, Pouso Alegre passa a contar com 34 pontos de medição do nível da água e 15 pontos de medição de chuva, abrangendo áreas urbanas e rurais.

Os equipamentos transmitem informações a cada dois minutos, durante 24 horas por dia, sete dias por semana. A iniciativa é coordenada pela Secretaria Municipal de Infraestrutura, Obras e Serviços Públicos, com utilização integrada pela Defesa Civil.

O contrato para prestação dos serviços tem valor de R$ 929.681,52 pelo período de 12 meses. Tecnologia que permite antecipar riscos e proteger vidas

Um dos principais diferenciais do sistema é a capacidade de identificar a elevação dos níveis dos rios antes que a água chegue às áreas urbanas.

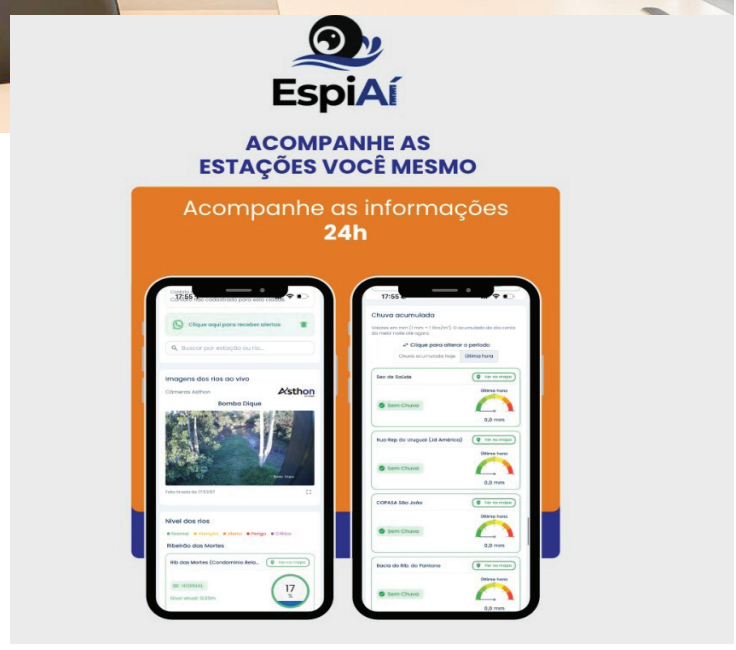
Para isso, estações foram instaladas em pontos estratégicos de cursos d'água como os rios Mandu, Sapucaí, Sapucaí-Mirim e Itaim, além dos ribeirões do Pântano, Pantaninho e Ribeirão das Mortes.

O monitoramento também contempla córregos urbanos, estruturas de contenção e 15 ruas e avenidas com histórico de alagamentos, incluindo pontos do Centro, Xangrilá, Jardim América, Árvore Grande e região do Fórum.

O sistema trabalha com diferentes níveis de atenção. Quando a água atinge 70% da capacidade de referência estabelecida para determinado ponto, é emitido automaticamente um primeiro alerta preventivo, identificado pela cor amarela.

Os níveis seguintes, laranja e vermelho, indicam situações de maior risco. As informações são compartilhadas com as equipes municipais e com a Defesa Civil, permitindo a adoção de medidas previstas no Plano de Contingência do município.

Outra novidade é a utilização de recursos de inteligência artificial para analisar o comportamento das chuvas e dos rios. Conforme o sistema acumular dados, será possível aprimorar as estimativas de evolução dos níveis da água e do tempo de deslocamento das cheias até a área urbana.



Aplicativo EspiAí: informação na palma da mão

A população também terá acesso às informações por meio do EspiAí, aplicativo gratuito disponível para Android e iOS, além do site www.espiai.com.br.

Pela plataforma, qualquer cidadão poderá acompanhar os níveis dos rios, córregos e ruas monitoradas, consultar os volumes de chuva registrados em diferentes regiões e visualizar imagens das câmeras instaladas.

No aplicativo, cada estação conta com o botão "Ver no mapa", que mostra a localização exata do ponto e a cor do seu nível de alerta.

Assim, os moradores podem identificar as estações próximas de suas residências ou dos trajetos que costumam percorrer e acompanhar a situação em tempo real.

Os alertas automáticos à população serão enviados pelo canal oficial da Defesa Civil de Pouso Alegre no WhatsApp sempre que uma estação atingir um dos níveis de alerta (amarelo, laranja ou vermelho). O canal também será usado para outros avisos da Defesa Civil.

Para receber as notificações, é necessário seguir o canal e ativar o sininho. O acesso pode ser feito pelo próprio EspiAí, no botão verde "Cadastre-se no sistema de alertas da Defesa Civil Municipal".

Projeto da LOA é aprovado em 2ª votação na Câmara



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

O projeto da Lei Orçamentária Anual (LOA), PL nº 1.719/2026, enviado pelo Poder Executivo, foi aprovado em segundo turno nesta terça-feira, 10 de novembro, na Câmara. Também foram aprovadas duas subemendas, ambas de autoria da Comissão de Administração Financeira e Orçamentária, e 19 emendas, sendo três de autoria do vereador Delegado Renato Gavião, duas do vereador Dionísio Pereira, seis do vereador Dr. Edson, seis do vereador Fred Coutinho e duas propostas em conjunto pelos vereadores Davi Andrade e Oliveira Altair.

O Projeto de Lei Orçamentária Anual estima a receita e fixa a despesa de Pouso Alegre para o ano de 2027. Conforme a matéria, tanto a receita quanto a despesa municipal serão de R$ 1.581.237.000,00. O orçamento é dividido entre as áreas fiscal e da seguridade social, abrangendo os Poderes Executivo e Legislativo. A destinação de cada parte do orçamento está especificada em seis anexos ao projeto.

Conforme a Prefeitura, a proposta visa garantir a manutenção dos serviços públicos essenciais e a execução das políticas públicas, respeitando as metas fiscais estabelecidas e a necessidade de assegurar a sustentabilidade financeira do Município. Com a aprovação, o projeto segue para a sanção do Prefeito.

P. Alegre recebe os Concertos EPTV 2026 com Mozart e os extremos da música de Beethoven

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com





Pouso Alegre recebe os Concertos EPTV 2026 no dia 16, às 20h, no Teatro Municipal de Pouso Alegre, convidando o público para uma celebração da vida e das angústias do grande criador artístico Ludwig van Beethoven. Apresentado pelo Ministério da Cultura e pela CPFL Energia, o projeto traz à cidade um encontro com a música, em uma apresentação gratuita com renomados instrumentistas brasileiros.

Anfitrião dos Concertos EPTV, o Trio León–Schaefer–Ring, que celebra 25 anos de atividade em 2026, já ultrapassou a incrível marca de mais de 800 concertos realizados no Brasil. Além disso, o grupo representou o Brasil em concertos na Argentina e Chile, em concertos prestigiosos na Série Llao Llao no Alvear em Buenos Aires, no Festival Internacional de Ushuaia e na Fundação Beethoven de Santiago. Já receberam convidados do mundo todo, entre eles os clarinetistas Antony Pay (Inglaterra), Michel Lethiec e Romain Guyot (França), Paulo Sérgio Santos (Brasil); os violinistas Ilya Gringolts (Rússia), Régis Pasquier (França), Hagai Shaham e Roy Shiloah (Israel), Isabelle van Keulen (Holanda), Cármelo de los Santos e Cláudio Cruz (Brasil), e os pianistas Roglit Ishay (Israel), Emmanuel Strosser (França), Cristian Budu (Brasil) entre outros. Juntamente com o pianista francês Emmanuel Strosser gravaram o arranjo de 1805 feito por Ferdinand Ries da Sinfonia Eroica de Beethoven.

Nesta edição, o trio recebe a violinista Maria Fernanda Krug, que tem uma sólida trajetória como solista e camerista no Brasil e no exterior.

O programa começa com o Requiem de Mozart na versão para quarteto de cordas de Peter Lichtenthal (1810), e na sequência apresenta dois quartetos de Beethoven, retratando sua trajetória de grandes ansiedades e paixões. O Quarteto nº 1 em fá maior, op. 18, composto por um Beethoven já adulto, alcançando sua maturidade artística, e o Quarteto nº 16 em fá maior, op. 135, composto por um Beethoven próximo de sua morte, amargurado pelas tormentas e inquietações que afligiam sua vida.

A apresentação em Pouso Alegre integra a série de novembro, que leva esse repertório a quatro cidades. Após passar por Americana (11/11), o circuito chega ao Teatro Municipal e segue para Varginha (17/11) e Piracicaba (22/11), onde encerra a programação do mês.

Todas as apresentações são gratuitas. Em Pouso Alegre, a retirada de ingressos será realizada a partir das 19h, uma hora antes do concerto. Os detalhes sobre a retirada de ingressos estão disponíveis em stravinsky.com.br/concertos-2026.

Lei Rouanet – Incentivo a Projetos Culturais. Patrocínio CPFL Energia e EPTV. Produção Stravinsky Produções Artísticas. Realização Ministério da Cultura e Governo do Brasil - do lado do povo brasileiro.

Trecho da Perimetral é liberado após reparos ao lado de obras do Villefort



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

O trânsito na Avenida Perimetral, nas proximidades das obras do atacarejo Villefort, foi totalmente liberado após a conclusão dos trabalhos de recuperação do pavimento. O trecho, situado na região central de Pouso Alegre, estava parcialmente interditado para obras de manutenção desde a última semana.

De acordo com a Prefeitura, o afundamento na pista foi provocado pelo deslocamento de uma pedra durante o período de chuvas intensas, o que danificou a tubulação subterrânea local. A movimentação de terra, somada ao fluxo constante de veículos, comprometeu a estrutura do asfalto.

Os serviços de recuperação incluíram intervenções na rede subterrânea, aplicação e secagem de camadas de concreto, além de novo recapeamento asfáltico. Os trabalhos foram executados de forma conjunta entre o município e a empresa responsável pelo empreendimento.

O trecho da via já havia apresentado problemas estruturais anteriores ao longo do período de construção do atacarejo, iniciado em 2024. A obra privada chegou a ser embargada pela fiscalização e pela Justiça devido a pendências no sistema de drenagem e a apurações do Ministério Público sobre o uso do terreno, sendo liberada para retomada por meio de liminar no segundo semestre de 2025.

Com a conclusão dos reparos na infraestrutura viária, a circulação de veículos e pedestres na região do Terminal Rodoviário voltou à normalidade.

Seminário Imobiliário de P. Alegre reúne lideranças para discutir investimentos, e perspectivas para 2027

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com





Pouso Alegre recebeu nesta quarta-feira, 11 de novembro, a terceira edição do Seminário Imobiliário de Pouso Alegre, um encontro que vem ganhando destaque no calendário empresarial da região.

O evento foi realizado no Marques Plaza Hotel, reunindo empresários, construtores, incorporadores, corretores de imóveis, engenheiros, arquitetos, investidores, representantes de instituições financeiras, autoridades e lideranças do setor produtivo.

Realizado pelo Sindicato Intermunicipal das Indústrias da Construção Civil do Sul de Minas (Sinduscon-Sul), em parceria com a CAIXA Econômica Federal e a Prefeitura Municipal de Pouso Alegre, o Seminário chega à terceira edição com a proposta de aprofundar o debate sobre os fatores que impulsionam o crescimento econômico e imobiliário do município.

A programação foi estruturada para conectar diferentes etapas do desenvolvimento regional: os indicadores econômicos de Pouso Alegre, a atração de novos investimentos, a modernização dos processos municipais, as oportunidades de financiamento e a viabilidade dos empreendimentos, encerrando com uma análise das perspectivas econômicas para 2027.

Criado em 2025, o Seminário Imobiliário nasceu da necessidade de aproximar o setor da construção civil, o mercado imobiliário, as instituições financeiras e o poder público, criando um ambiente de troca de informações e planejamento estratégico.

A segunda edição, realizada em maio de 2026, reuniu aproximadamente 250 participantes, demonstrando o interesse crescente do setor pelas discussões propostas.

Para Maria Cláudia Martins, coordenadora do Sinduscon-Sul e idealizadora do projeto, o Seminário tem um papel que vai além da realização de encontros empresariais. “O Seminário nasceu para aproximar quem investe, quem constrói, quem financia e quem participa do planejamento das nossas cidades.

A cada edição, buscamos trazer informações que ajudem as empresas a compreender o momento econômico e a se preparar para os próximos passos. Nosso objetivo é transformar conhecimento em decisões mais estratégicas e fortalecer o desenvolvimento de toda a região”, destaca.

Crescimento econômico e atração de investimentos

A programação começou com a apresentação “Pouso Alegre em Números — Evolução e Novos Indicadores”, conduzida por José Carlos Costa, secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, que apresentará dados relacionados ao crescimento do município e à expansão de suas atividades econômicas.

Na sequência, o primeiro painel, “Por que as empresas escolhem Pouso Alegre?”, discutiu os fatores que tornam a cidade atrativa para novos investimentos, considerando infraestrutura, localização estratégica, logística, ambiente empresarial e perspectivas de expansão.

A discussão contou com representantes da Invest Minas, da Midea e da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, aproximando a visão do poder público das experiências de quem participa diretamente dos investimentos na região. Entre os convidados estão Carlos Romualdo, da Invest Minas, e Daniel Marques, representante da Midea.

O 3º Seminário Imobiliário de Pouso Alegre conta com o patrocínio do CREA-MG — Conselho Regional de Engenharia e Agronomia de Minas Gerais e da Mútua — Caixa de Assistência dos Profissionais do CREA, instituições que desempenham papel fundamental no fortalecimento da engenharia e na valorização dos profissionais.

O apoio das duas instituições foi essencial para viabilizar a realização desta edição e ampliar o alcance das discussões técnicas e institucionais.

O evento também contou com o patrocínio de BRZ Empreendimentos e CPS Construções, além dos Patrocinadores Master Grupo Ribeiro e Viola e Imobiliária Fonseca, empresas que contribuem para o desenvolvimento do mercado imobiliário regional.

O apoio das empresas reforça a importância da participação da iniciativa privada em projetos que promovem conhecimento, integração e novas oportunidades para o setor.

Poços de Caldas lidera valor médio das dívidas entre três maiores do Sul de Minas analisadas pela Serasa



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

Mais de 184 mil consumidores estão inadimplentes em Poços de Caldas, Varginha e Pouso Alegre, segundo dados do Mapa da Inadimplência da Serasa referentes a setembro de 2026. Juntas, as três cidades somam cerca de 767,7 mil dívidas negativadas e mais de R$ 1,4 bilhão em débitos acumulados.

Entre os municípios analisados, Poços de Caldas apresenta o maior valor médio devido por consumidor. A cidade registra 63.326 inadimplentes, que acumulam 242.175 dívidas negativadas, totalizando aproximadamente R$ 517,6 milhões. O valor médio devido por pessoa chega a R$ 8.173,68, cerca de 15,9% acima da média de Minas Gerais. Cada dívida negativada tem valor médio de R$ 2.137,32, aproximadamente 19,8% superior à média estadual de R$ 1.783,56.

Em Varginha, o levantamento contabiliza 56.639 consumidores inadimplentes e 249.263 registros de dívidas negativadas. O montante devido chega a aproximadamente R$ 437,3 milhões. O valor médio por consumidor é de R$ 7.721,38, cerca de 9,5% acima da média mineira, enquanto cada dívida possui valor médio de R$ 1.754,50.

Já Pouso Alegre registra 64.811 inadimplentes, que acumulam 276.303 dívidas negativadas. O total devido alcança aproximadamente R$ 482,6 milhões. O valor médio por consumidor chega a R$ 7.446,33, cerca de 5,6% acima da média estadual. Cada dívida negativada tem valor médio de R$ 1.746,65.

“Três importantes municípios do Sul de Minas apresentam uma dívida média por consumidor acima da média estadual. Em Poços de Caldas, por exemplo, essa diferença chega a quase 16%. É um dado que merece atenção, especialmente porque Minas passou a ocupar a segunda posição no país em número absoluto de inadimplentes. Isso mostra que precisamos olhar não apenas para a quantidade de pessoas negativadas, mas também para o peso dessas dívidas no orçamento das famílias”, analisa Vinicius Gimenes, especialista da Serasa em educação financeira.

Feirão Serasa Limpa Nome

Os números foram divulgados durante a 36ª edição do Feirão Serasa Limpa Nome, iniciado em 3 de novembro e com participação de mais de 3.300 empresas parceiras em todo o país. A ação disponibiliza aproximadamente 59,8 milhões de ofertas de renegociação em Minas Gerais, com descontos que podem chegar a 99%, conforme as condições oferecidas pelos credores.

Os consumidores podem consultar propostas de renegociação até 6 de dezembro pelos canais oficiais da Serasa, incluindo site, aplicativo e WhatsApp, além das agências participantes dos Correios, onde a taxa de negociação foi isentada durante o período do feirão.

Além do levantamento sobre inadimplência, uma pesquisa da Serasa realizada em parceria com o Instituto Opinion Box aponta que 69,4% dos mineiros que enfrentam ou enfrentaram dívidas no último ano afirmam que precisariam de descontos de pelo menos 90% para considerar quitar sua principal pendência financeira.

O estudo também revelou que 54,1% dos consumidores endividados entrevistados em Minas Gerais só conseguem assumir parcelas de até R$ 100 por mês. Entre os principais obstáculos para regularizar as dívidas estão a falta de recursos para o pagamento à vista (32,7%), os juros elevados (29,5%) e a avaliação de que os descontos oferecidos são insuficientes (21,9%).

Ex-companheiro ameaça mulher com arma e acaba preso com comparsa em P.Alegre

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



Dois homens foram presos pela Polícia Militar na noite desta terça-feira (10), no bairro Foch, em Pouso Alegre, suspeitos de descumprimento de medida protetiva de urgência, ameaça e porte ilegal de arma de fogo.

A ocorrência começou após uma mulher acionar a Polícia Militar e relatar que havia sido abordada ao sair de casa pelo ex-companheiro, que estava acompanhado de outro homem. Segundo o relato, os dois chegaram em um veículo preto e um deles apontou uma arma de fogo em sua direção.

Ao perceberem a presença de crianças no local, os suspeitos interromperam a ação e fugiram.

Durante as diligências, equipes do 20º Batalhão localizaram o ex-companheiro da vítima em sua residência. Questionado sobre a arma utilizada na abordagem, ele informou que o armamento estava com o outro envolvido.

Os policiais seguiram até o endereço indicado, onde o segundo homem confirmou sua participação na ocorrência e apontou onde havia deixado a arma.

No local, os militares encontraram um revólver calibre .32 carregado com seis munições intactas.

Os dois homens receberam voz de prisão em flagrante e foram encaminhados à Delegacia de Polícia Civil de Pouso Alegre, juntamente com a arma e as munições apreendidas. O caso ficou à disposição da Polícia Civil para as providências legais.



Concluída a segunda etapa do concurso da Guarda Municipal de Pouso Alegre

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A Prefeitura de Pouso Alegre concluiu, no sábado, 07, a segunda etapa do concurso público para a Guarda Civil Municipal (GCM). A fase, referente à Prova de Capacitação Física, foi realizada por 230 candidatos.

Ao todo, 325 pessoas haviam sido convocadas para o exame. O índice de comparecimento foi de 70,8%, enquanto 95 candidatos (29,2%) faltaram. Durante a aplicação das avaliações, que ocorreu no estádio Manduzão, a chuva provocou interrupções temporárias em alguns testes, mas as atividades foram retomadas e concluídas conforme o previsto.

A aplicação das provas ficou a cargo de uma equipe técnica do Instituto Brasileiro de Gestão e Pesquisa (IBGP). O acompanhamento dos exames contou com representantes da Secretaria Municipal de Segurança Pública, do Comando da Guarda Civil Municipal, da comissão organizadora do concurso e de uma equipe médica.

De acordo com o cronograma oficial da seleção pública, as etapas seguintes preveem as seguintes datas:

16 de novembro de 2026: divulgação do resultado preliminar do teste físico;

26 de novembro de 2026: publicação do resultado definitivo do teste físico;

5 e 6 de dezembro de 2026: realização da etapa de avaliação psicológica.

Extinta em 2019, durante a gestão do ex-prefeito Rafael Simões (União), a Guarda Civil Municipal (GCM) de Pouso Alegre foi recriada em 2025 como uma corporação de natureza civil, uniformizada, armada e sob regime de dedicação exclusiva, vinculada à Secretaria Municipal de Defesa Social.

Prefeitura implanta pista de caminhada no bairro Colinas de Santa Bárbara

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



Três noites de grandes shoA Prefeitura de Pouso Alegre deu início às obras da terceira pista de caminhada da cidade. O novo espaço para atividades físicas fica na Avenida Maria de Paiva Garcia, no bairro Colina de Santa Bárbara.

A pista terá cerca de 700 metros de extensão, somando os trajetos de ida e volta, e está sendo construída ao longo do canteiro central. Segundo a administração municipal, o trecho foi escolhido por aproveitar a sombra das árvores da avenida, oferecendo mais conforto a quem utiliza o local para exercícios e lazer.

A pista terá cerca de 700 metros de extensão, somando os trajetos de ida e volta, e está sendo construída ao longo do canteiro central. Segundo a administração municipal, o trecho foi escolhido por aproveitar a sombra das árvores da avenida, oferecendo mais conforto a quem utiliza o local para exercícios e lazer.

Tudo é questão de negócio: PL pode perder até 150 comissionados na Câmara



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

O presidente nacional do PL, Valdemar Costa Neto, alertou os deputados do partido sobre as possíveis consequências de a legenda ficar de fora do bloco de apoio à reeleição de Hugo Motta (Republicanos-PB) para a presidência da Câmara dos Deputados.

Durante uma reunião realizada na quarta-feira (11), Valdemar afirmou que o PL poderá perder até 150 cargos comissionados na Câmara caso não entre no chamado "blocão" articulado em torno de Motta. Segundo relatos de participantes do encontro, muitos funcionários atualmente ligados à estrutura do partido poderiam ser demitidos, já que a legenda não teria condições de absorver todos eles em outra estrutura.

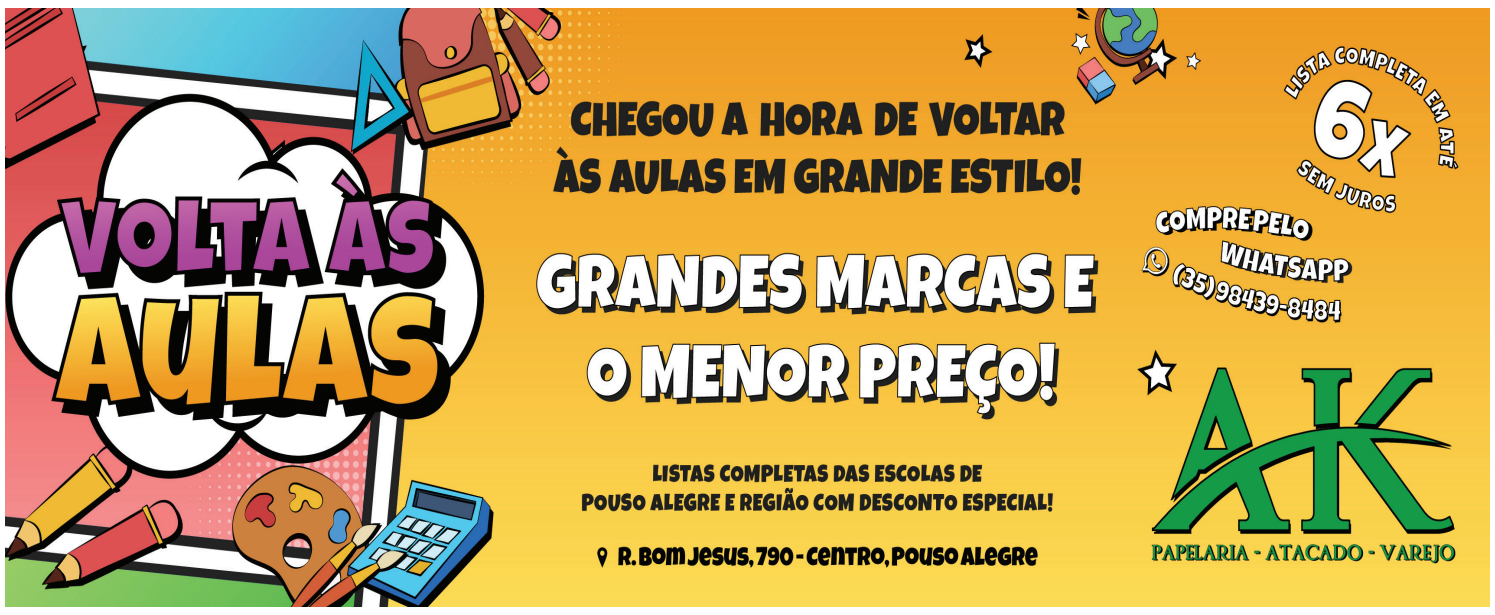
O argumento faz parte da tentativa de convencer a bancada a apoiar a permanência de Motta no comando da Casa. O PL terá 121 deputados na próxima legislatura e será a maior bancada da Câmara, mas corre o risco de ficar isolado na distribuição de espaços políticos e administrativos caso não participe do grupo majoritário.

Valdemar também destacou a importância das comissões permanentes e das emendas de comissão para os planos eleitorais do partido em 2028. O presidente do PL pretende ampliar a presença da legenda nos municípios e trabalha com a meta de eleger mais de mil prefeitos. Nesse cenário, o acesso a cargos estratégicos e recursos das comissões é considerado importante para fortalecer o partido.

A proposta, porém, enfrenta resistência dentro da própria legenda. O deputado Nikolas Ferreira (PL-MG) foi uma das principais vozes contrárias ao acordo com Motta. Segundo relatos da reunião, ele defendeu que o partido aceite perder espaços na Câmara no curto prazo para preservar sua posição política diante do eleitorado bolsonarista. Na avaliação de Nikolas, abrir mão de cargos agora poderia representar um ganho político no futuro.

O vice-presidente da Câmara, Altineu Côrtes (PL-RJ), por outro lado, defendeu a aproximação com Motta e a construção de um acordo. Com a bancada dividida, o PL adiou a decisão. Os deputados eleitos deverão se posicionar individualmente, em uma consulta reservada, para definir se o partido integrará o bloco de apoio ao atual presidente da Câmara ou se seguirá outro caminho.

A disputa revela o dilema enfrentado pelo PL: preservar sua posição política de oposição ou aceitar uma aliança para garantir espaço na estrutura de poder da Câmara. Por enquanto, não há decisão definitiva, e a possibilidade de perder até 150 cargos foi apresentada por Valdemar como um dos argumentos para defender o acordo.



COOPERATIVA DE TRABALHO MÉDICO DE POUSO ALEGRE
UNIMED SUL MINEIRA
C.N.P.J. 21.490.586/0001-90 - A.F. 4564/1988
Registro de Operadora ANS: 337.188

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
EDITAL DE CONVOCAÇÃO

O Presidente da UNIMED SUL MINEIRA, *Dr. Marcelo Couto Luna de Almeida*, no uso de suas atribuições, que lhe confere o Artigo 18 do Estatuto Social, convoca os cooperados da UNIMED SUL MINEIRA, a se reunirem em **ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA**, no dia **26 DE NOVEMBRO DE 2026** – **quinta-feira**, no **Salão de Reuniões do Centro de Imagem Unimed Sul Mineira, localizado na Rua Prof. Jorge Beltrão, nº 155 - 3º andar, bairro Cel. Evaristo Azevedo Junqueira, em Pouso Alegre/MG**; às **17h em primeira convocação** com a presença de 2/3 dos cooperados, às **18h em segunda convocação** com a metade mais um dos cooperados e às **19h em terceira convocação** com o mínimo de 10 (dez) cooperados, para deliberarem sobre o seguinte:

"ORDEM DO DIA"

1. Aprovação do Calendário Eleitoral para as eleições a serem realizadas na AGO de 04 de março de 2027;
2. Apreciação de propostas de admissão de novos cooperados, para homologação ou não;
3. Panorama econômico atual da cooperativa;
4. Comunicação da vacância de cargos nos Conselhos de Administração e Fiscal e eleições para preenchimento das vagas;
5. Aprovação do Regimento Interno do Corpo Clínico do Hospital Unimed Sul Mineira.

Nota:
1 - Para efeitos legais e estatutários, declara-se que o número de cooperados, até a presente data, com direito a voto é de 506.

Pouso Alegre, 13 de novembro de 2026.

Dr. Marcelo Couto Luna de Almeida
Diretor Presidente – Unimed Sul Mineira

Prefeitura emite carteiras de identificação para portadores de fibromialgia e autismo

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A Prefeitura de Pouso Alegre, através da Secretaria Municipal de Saúde, emitiu 371 carteiras de identificação para pessoas portadoras de fibromialgia e do transtorno do espectro autista (TEA), no período entre junho e outubro de 2026. As informações são do Centro de Apoio ao Cidadão (CAC).

A iniciativa surgiu a partir de projetos de lei propostos pelo Legislativo. Em 2018, a Lei Municipal nº 5.987/2018 criou a carteirinha de identificação do autista e, em março de 2026, a redação da Lei Municipal nº 7.260/2026 tratou da identificação para pessoas com lúpus e fibromialgia. Os documentos contribuem para o planejamento de políticas públicas e o atendimento prioritário nos estabelecimentos públicos e privados do município.

Segundo o balanço, foram expedidas 234 de fibromialgia e 137 para portadores de TEA desde o início das emissões, em junho deste ano.

Como solicitar?

A solicitação é gratuita e pode ser feita por formulário eletrônico ou presencialmente no CAC, anexo à Câmara Municipal (Avenida São Francisco, 320, bairro Primavera).

É necessário apresentar documento de identificação com foto, Cartão Nacional de Saúde (SUS), foto 3x4 recente com fundo branco, e-mail e telefone de contato, preferencialmente com WhatsApp, além de documento comprobatório do diagnóstico.

No caso do Transtorno do Espectro Autista (TEA), é necessário laudo médico ou de avaliação realizado por especialista ou equipe multidisciplinar que comprove o diagnóstico. No caso da fibromialgia, o laudo deve informar o diagnóstico com CID M79.7, legível e sem rasuras, com assinatura e carimbo com o registro do profissional responsável.

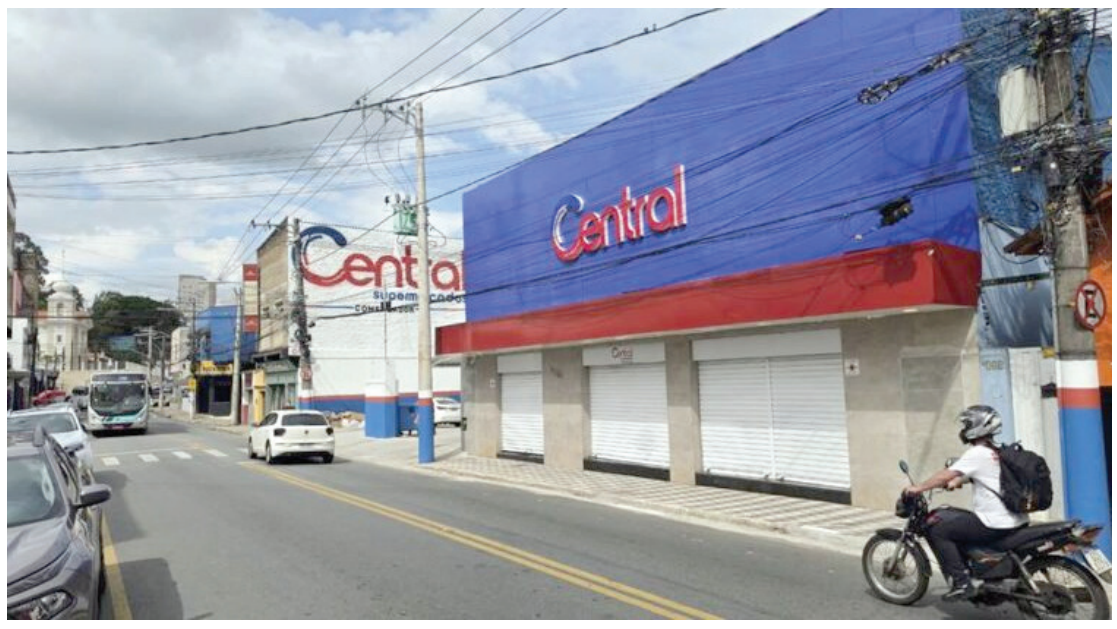
Após o envio, o pedido passa pela Comissão de Avaliação da Secretaria Municipal de Saúde. Se houver necessidade de corrigir ou complementar a documentação, o solicitante será informado pelos contatos cadastrados. Com a aprovação, a carteirinha será confeccionada e disponibilizada para retirada presencial no CAC

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeCeNvKJNahDnUphw-EGxBvnzMZ2S--DqlLxbhTjDg2CYb8zUQ/viewform (carteirinha autismo) ou https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeaZDS2NKOwUQy1xuqCwA5Uea7l0EfGCktQp1ti_Sbi7bpYmg/viewform (carteirinha fibromialgia)

Para mais informações sobre a emissão das carteiras em Pouso Alegre: (35) 3429-6501/ (35) 3429-6512 (Whatsapp) ou cac@pousoalegre.mg.leg.br

Pouso Alegre ganha seu primeiro supermercado 24 horas

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A partir desta sexta-feira (13/11), Pouso Alegre passa a contar com um supermercado funcionando 24 horas por dia. O Central Supermercados inaugura sua sétima loja, sendo a sexta em Pouso Alegre, e ficará aberta ininterruptamente.

A loja está instalada na Rua Comendador José Garcia, na antiga loja Tateti. São cerca de mil metros quadrados de área de vendas e estacionamento próprio.

Comum nos grandes centros, a modalidade vai atender o público que volta do trabalho após o terceiro turno ou aquelas pessoas que saem para a jornada ainda do dia amanhecer. O Central Supermercados Comendador fica numa região de Pouso Alegre onde já há demanda para esse tipo de serviço, com hospital, pronto socorro, drogarias, funerárias.

Além das seis unidades em Pouso Alegre, o Central Supermercados tem loja em Silvianópolis. De acordo com o diretor da empresa, Pedro Henrique Rodrigues, a nova loja terá 80 colaboradores e ainda tem vagas em aberto. A jornada de trabalho é 12x36h. O número de funcionários no terceiro turno vai depender da demanda.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAREAÇU
Processo Licitatório: 116/2026
Pregão Eletrônico:Nº44/2026
Objeto: : REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS DE PANIFICAÇÃO E FRUTAS PARA ATENDER AOS DIVERSOS SETORES DA ADMINISTRAÇÃO MUNICIPAL DE CAREAÇUMG.
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº112/2026
DIEGO LACERDA BALESTRA PINTO 06716870695
Valor total: 290.400,00 (Duzentos e noventa mil e quatrocentos reais).
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº113/2026
CAMPOS & CAMPOS SERVIÇOS E COMÉRCIO LTDA
Valor total: 58.020,00 (Cinquenta e oito mil e vinte reais).
Vigência: 13/11/2026 á 13/11/2027

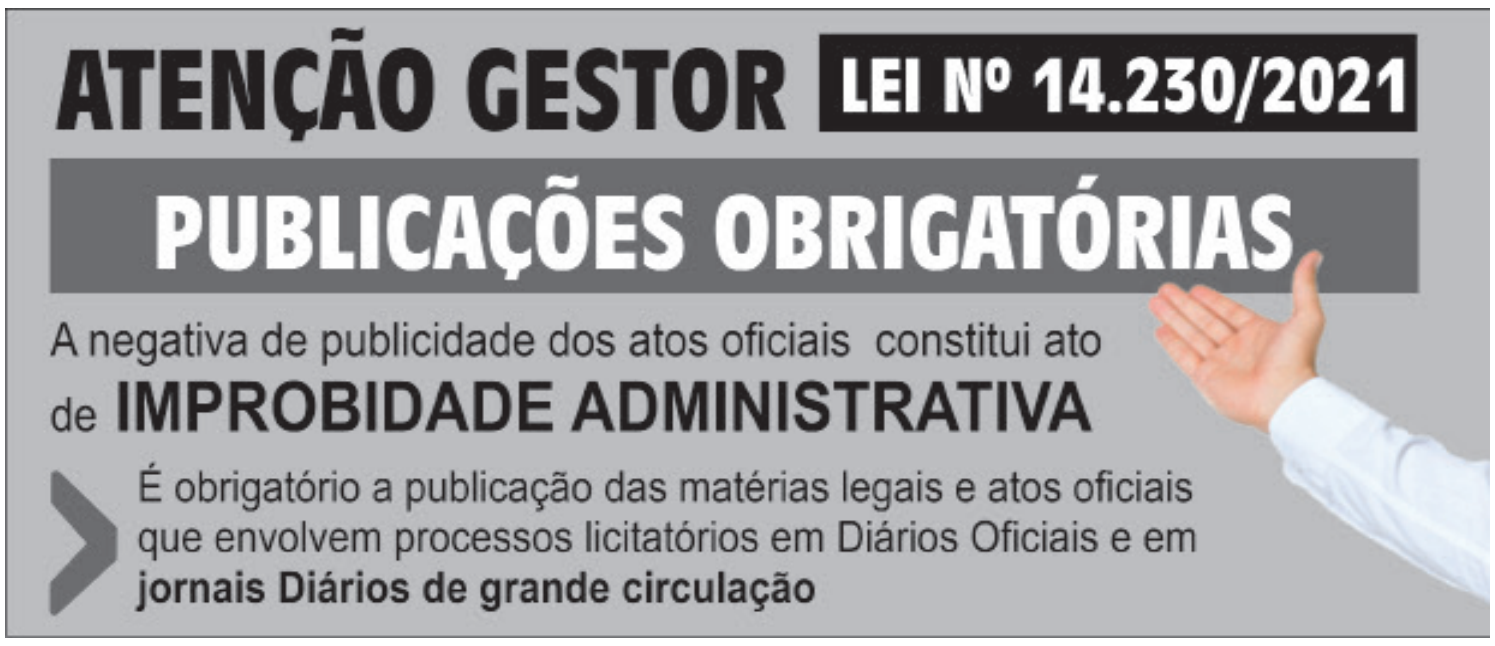
PREFEITURA MUNICIPAL DE POUSO ALEGRE/MG – Pregão Eletrônico nº 105/2026 – Objeto: Aquisição de acessórios para motocicletas, destinados à instalação de equipamentos de fiscalização e sinalização para motocicletas dos Agentes de Trânsito da Secretaria Municipal de Trânsito e Transporte – Pouso Alegre/MG. A sessão pública será realizada no dia 02 de dezembro de 2026 as 09h00min. O edital poderá ser consultado e obtido gratuitamente através do Portal de Compras Públicas (www.portaldecompraspublicas.com.br) e do site da Prefeitura (www.pousoalegre.mg.gov.br/licitacao). Informações: (35) 3112-2416. Vanessa Moraes Skielka Silva – Pregoeira Municipal. Pouso Alegre/MG, 12 de novembro de 2026.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAREAÇU
Processo Licitatório: 113/2026
Pregão Eletrônico:Nº41/2026
Objeto: : REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DESTINADOS AO ATENDIMENTO DAS NECESSIDADES DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE CAREAÇU/MG.
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº102/2026
NUTRIMINAS COMÉRCIO DE NUTRIÇÕES DIETÉTICAS E MATERIAIS HOSPITALARES LTDA
Valor total: 25.348,00 (Vinte e cinco mil trezentos e quarente e oito reais)
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº103/2026
Pouso Farma Hospitalar
Valor total: 43.505,50 (Quarenta e três mil e quinhentos e cinco reais e cinquenta centavos).
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº104/2026
MD FARMA DISTRIBUIDOR ATACADISTA LTDA
Valor total: 30.994,00 (Trinta mil e novecentos e noventa e quatro reais).
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº105/2026
DISTRIBEM MEDICAMENTOS E MATERIAIS HOSPITALARES LTDA
Valor total: 164.268,0000 (Cento e sessenta e quatro mil e duzentos e sessenta e oito reais)
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº106/2026
KADFAR MEDICAMENTOS LTDA
Valor total: 8.601,00 (Oito mil e seiscentos e um reais)
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº107/2026
MOROLI E FARIA LTDA-ME
Valor total: 612.969,00 (Seiscentos e doze mil e novecentos e sessenta e nove reais)
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº108/2026
VIDA FARMA LTDA
Valor total: 55.670,00 (Cinquenta e cinco mil e seiscentos e setenta reais)
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº109/2026
SANITOP COMERCIAL LTDA
Valor total: 8.508,00 (Oito mil e quinhentos e oito reais)
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº110/2026
BNT BUSINESS DISTRIBUIDORA HOSPITALAR LTDA
Valor total: 12.600,00 (Doze mil e seiscentos reais)
EXTRATO DA ATA DE REGISTRO Nº111/2026
PROPAGA MULTIVENDAS E SERVICOS INTEGRADOS LTDA
Valor total: 70.218,00 (Setenta mil e duzentos e dezoito reais)
Vigência: 12/11/2026 á 12/11/2027

MUNICÍPIO DE TURVOLÂNDIA ESTADO DE MINAS GERAIS – Publicação de aviso Errata – Processo Licitatório nº. 085/2026 – Pregão Presencial nº. 021/2026. Onde se lê: A abertura será às 14h00min, do dia 19 de setembro de 2026, quando serão recebidos os envelopes de propostas, habilitação e credenciamento dos representantes das empresas interessadas. Leia-se: A abertura será às 14h00min, do dia 19 de novembro de 2026, quando serão recebidos os envelopes de propostas, habilitação e credenciamento dos representantes das empresas interessadas. Mais informações pelo telefone (35) 3242-1174, Site www.turvolandia.mg.gov.br ou pelo e-mail licitaturvolandia@gmail.com. Turvolândia, 12 de novembro de 2026 – Paula Gerônima Pereira – Pregoeira Oficial.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO DA MATA-MG. Aviso de Licitação. Pregão Eletrônico – Sistema de Registro de Preços n° 025/2026. Processo Administrativo n° 126/2026. Objeto: Contratação de empresa para fornecimento de kits compostos por materiais escolares, para distribuição gratuita aos alunos e professores, em atendimento às necessidades da Secretaria Municipal de Educação do Município de São João da Mata/MG. O edital na íntegra encontra-se disponível no sítio eletrônico www.saojoaodamata.mg.gov.br e no PNCP. Maiores informações poderão ser obtidas através do setor de licitações pelo telefone (35) 9 9976-6437 ou pelo e-mail: licitacao@saojoaodamata.mg.gov.br. A sessão pública ocorrerá às 09h01min do dia 26 de novembro de 2026 na plataforma eletrônica www.portaldecompraspublicas.com.br. São João da Mata (MG), 12 de novembro de 2026. Rosemiro de Paiva Muniz - Prefeito Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE POUSO ALEGRE/MG – Pregão Eletrônico nº 113/2026 – Objeto: Contratação de empresa para levantamento técnico estruturado da pessoa idosa e da pessoa com deficiência (PCD), no município de Pouso Alegre/MG. A sessão pública será realizada no dia 30 de novembro de 2026 as 09h00min. O edital poderá ser consultado e obtido gratuitamente através do Portal de Compras Públicas (www.portaldecompraspublicas.com.br) e do site da Prefeitura (www.pousoalegre.mg.gov.br/licitacao). Informações: (35) 3112-2416. Marcelo Costa Flores – Pregoeiro Municipal. Pouso Alegre/MG, 12 de novembro de 2026.





BEM-ESTAR

Argiloterapia: benefícios para o seu corpo e rosto

CLÁUDIO PRADO
jordiario@gmail.com



Dando continuidade a nossa série de matérias relacionadas a massoterapia e seus benjefícios, esta semana falaremos um pouco sobre Argiloterapia.

A Argiloterapia consiste num tratamento estético que utiliza produtos à base de argila para cuidar da pele e dos cabelos, existindo por isso 2 tipos de Argiloterapia, a que é realizada no rosto e corpo ou a que é realizada no cabelo. A Argiloterapia no rosto e corpo desinflama e desintoxica a pela, enquanto a Argiloterapia no cabelo remove as impurezas dos fios, deixando o cabelo macio, brilhoso e saudável.

As máscaras com argila são consideradas as mais antigas preparações para fins cosméticos, sendo por isso usadas há muitas gerações no tratamento da beleza. As argilas têm uma forte capacidade de absorver e remover toxinas, metais pesados e impurezas, ao mesmo tempo que transferem para a pele diversos minerais e nutrientes benéficos.

A Argiloterapia no rosto e corpo, também conhecida como argiloterapia corporal, consiste na aplicação de argila medicinal diretamente sobre a pele, para desinflamar, desintoxicar e melhorar a circulação sanguínea.

Os tratamentos com argila são indicados para o tratamento da pele seca, acne ou de outros problemas de pele como psoríase, sendo também ideal para acabar com o cansaço, relaxar ou tratar a dor nas costas.

Geralmente, estes tratamento deve ser feitos 1 vez por semana e a argila deve atuar sobre a pele durante 20 minutos.

Conheça os diferentes tipos de Argila usados

Existem diferentes tipos de argila que podem ser utilizados nos tratamentos estéticos, e cada tipo apresenta os seus benefícios e propriedades específicas:

Argila Branca: apresenta propriedades cicatrizantes e antisséptica, que promovem a regeneração, limpeza e cicatrização da pele. Este tipo de argila é especialmente indicado para o tratamento da acne ou para o clareamento da pele, melhorando também a circulação sanguínea.

Argila Verde ou Cinza: são ricas em silício e zinco, o que faz com que apresentes propriedades adstringentes e purificadoras. Por esta razão, são especialmente indicadas para controlar a oleosidade, purificar a pele e tratamento do acne. Quando aplicadas no corpo, elas ajudam a melhorar a elasticidade da pele e a combater a celulite.

Argila Vermelha: é rica em óxido de ferro, e por isso é especialmente indicada para o tratamento da vermelhidão e rubor facial. Apresenta propriedades tensoras, e uma ação que regula o fluxo sanguíneo e vascular. Quando aplicada no corpo, esta argila ajuda a reduzir a flacidez e a ativar a microcirculação.

Argila amarela: é rica em silício e potássio, apresentando propriedades que remineralizam o colágeno da pele. Por esta razão, esta argila nutre a pele em profundidade, ajudando na reconstituição celular e combatendo o envelhecimento da pele. É ótima para remover impurezas e purificar a pele.

Argila Roxa: é rica em magnésio, e por isso é ideal para melhorar o aspecto da pele, dando-lhe uma aparência mais jovem e radiante. Possui uma ação iônica, estimulante e nutritiva, sendo usada na eliminação de toxinas, impurezas do corpo e para nutrição da pele.



Óleos essenciais que podem ajudar a melhorar o seu sono

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

Depois de um dia estressante e cheio de nervosismo, pode ser difícil se desligar dos problemas do trabalho ou mesmo da vida pessoal na hora de dormir. Como resultado, passamos horas e horas rolando na cama, remoendo aquilo que ainda não sabemos como resolver.

Se você está passando por um período de ansiedade e insônia, um remédio natural para aliviar esses problemas é o uso dos óleos essenciais. Embora já sejam empregados há muito tempo na aromaterapia, a ciência também tem se dedicado a estudar seus benefícios.

Óleo de lavanda - Muito tradicional, o óleo de lavanda é utilizado há séculos para ajudar as pessoas a pegar no sono. Para isso, você pode pingar de 5 a 6 gotas do óleo perto da sua cama (como no criado-mudo), fazer uma massagem com uma solução a 2% .

Óleo de angélica - Também conhecida como raiz-do-espírito-santo, antigamente a angélica era utilizada como forma de proteção. Atualmente, o óleo essencial dessa planta é usado para fazer massagens que provocam o relaxamento e o sono.

Geralmente, o óleo de angélica é misturado com óleo de manjericão, óleo de cedro e óleo de cardamomo para fazer uma solução de massagem com 2% de concentração.

Óleo de camomila - A camomila é famosa por seus efeitos calmantes, sejam eles aplicados em irritações na pele ou no combate à insônia. Se você já costuma tomar chá de camomila antes de dormir, uma dica para aumentar seu efeito é adicionar uma gota do óleo essencial dessa planta à bebida.

O óleo de camomila combina com os óleos essenciais de cedro, lavanda, ylang-ylang e capim-vetiver para fazer um óleo de massagem ou um difusor para o ambiente.

Óleo de neróli - O óleo de neróli, também conhecido com óleo de flor de laranjeira, é um dos mais nobres óleos essenciais, sendo bastante utilizado na fabricação de perfumes. Por ter propriedades relaxantes e sedativas, ele também é empregado para induzir o sono.

Para aproveitar melhor seus benefícios, a dica é misturar 5 gotas cada um dos óleos de neróli, franquincenso (olíbano), ylang-ylang e lavanda e inalar por alguns minutos antes de se deitar.

Óleo de valeriana - A valeriana é utilizada há muito tempo na medicina popular



para combater a ansiedade, a tensão nervosa e a insônia. Ele pode ser utilizado em cremes, óleos para massagem, aromatizador para banhos, escalda-pés ou difusor para ambientes.

Óleo de junípero (zimbro) - Feito com as bagas do junípero (também chamado de zimbro), este óleo essencial é mais conhecido por suas propriedades desintoxificantes. Porém, ele também oferece alívio para tensões musculares e dores nas articulações, promovendo o relaxamento do corpo e facilitando que a pessoa pegue no sono.

A melhor forma de utilizá-lo é fazer massagens em uma solução diluída diretamente nos músculos e articulações que estejam doloridos.

Óleo de bergamota - O óleo de bergamota é conhecido por aliviar o estresse e acalmar a mente, funcionando como um excelente ansiolítico natural. Dessa forma, ele ajuda a tranquilizar os pensamentos que podem nos deixar acordadas durante a noite, diminuindo o tempo que levamos para dormir.

Uma das opções de uso desse óleo é pingar uma gotinha no chá antes de dormir. Você também pode misturá-lo a outros óleos essenciais derivados da madeira para fazer um óleo de massagem ou um difusor para ambientes.

Óleo de cominho-preto Extraído de sementes de cominho-preto colhidas no Oriente Médio, especialmente no norte do Egito, esse óleo é mais conhecido por suas propriedades benéficas para a digestão. Porém, quando utilizado como óleo de massagem, ele favorece o relaxamento. Em geral, o óleo de cominho-preto é utilizado em associação com o óleo de menta, ravensara e alecrim.

SAÚDE

Suco de beterraba: confira os benefícios

O suco de beterraba tem diversos benefícios à saúde e fornece vários nutrientes para o nosso organismo. Mas você sabe a melhor maneira de aproveita-los? Saiba tudo o que o suco de beterraba pode te oferecer e como combinar esse suco a outras frutas com indicação de receitas que potencializam as suas vitaminas.



Esta semana listamos as propriedades e alguns dos benefícios de inserir o suco de beterraba regularmente em sua alimentação. Confira:

1- Auxilia no tratamento da anemia: a folha da beterraba é rica em ferro e vitaminas do complexo B. Quando acrescentada à beterraba, o suco obtido previne e auxilia no tratamento da anemia ferropriva. Associado às frutas ricas em vitamina C, facilita a absorção do ferro no organismo.

2 - Mais disposição nos treinos: segundo a nutricionista, "a hortaliça é excelente fonte de betaína – substância que auxilia na digestão de proteínas e gorduras, garante melhor oxigenação de todas as células e mais energia para a realização de atividades físicas."

3 - Ótima fonte de carboidratos: em 100 gramas de beterraba contém 11 gramas de carboidrato, ou seja, corresponde a 3% do total recomendado na alimentação diária.

4 - Pode auxiliar na manutenção do peso: além de ser rica em fibras solúveis, que ajudam na absorção e na eliminação de parte das gorduras ingeridas, a beterraba tem poucas calorias, cerca de 40 kcal, em uma unidade de 100 gramas. No entanto, é importante associar o consumo do suco a uma rotina de prática de exercícios e alimentação saudável.

5 - Rica em vitaminas e antioxidantes: contém vitamina C e betalaína, que auxiliam na prevenção de doenças do fígado e pulmões.

6 - Reduz o risco de doenças cardiovasculares: contém carotenoides e flavonoides, vitamina A e C, que ajudam a combater os radicais livres, auxiliando na prevenção de doenças cardiovasculares.

7 - Auxilia na redução do colesterol: contém alto teor de fibras que reduzem a absorção do colesterol ruim (LDL) no organismo.

8 - Controla a pressão sanguínea: estudos apontam que, graças ao nitrato presente na hortaliça, o suco de beterraba ajuda a baixar a pressão sanguínea, além de ter efeito diurético que auxilia no controle da hipertensão.

9 - Fortalece o sistema imune: a beterraba é um vegetal rico em zinco e vitamina C. Em conjunto, esses nutrientes colaboram para o funcionamento das células responsáveis pela defesa do organismo e pela produção de anticorpos.

É preciso ficar atento, pois pessoas que têm cálculo renal, devem consumir esse suco com moderação, pois a beterraba contém oxalato, uma substância que pode contribuir para a formação de pedras nos rins.

A beterraba associada a frutas, como maça, laranja e cenoura, torna o suco repleto de nutrientes e benefícios. As propriedades existentes na bebida colaboram para o bom funcionamento do fígado e pâncreas. Vale a pena experimentar!

São muitas as opções de frutas para adicionar ao suco de beterraba que potencializam ainda mais os seus nutrientes.

Caso não for consumi-lo imediatamente, sempre deixe o suco na geladeira, em uma jarra vedada por no máximo 4 horas. Esse processo evita um contato maior com o oxigênio e reduz a perda dos nutrientes.

Para aproveitar melhor as vitaminas, é recomendado consumir o suco logo após prepará-lo.

As informações aqui contidas tem caráter informativo. Procure sempre um profissional especializado para lhe indicar o melhor tratamento.

Gincana do Saber Mirim Regional: final será no dia 23/11 com seis cidades classificadas

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A 12ª edição da Gincana do Saber Mirim Regional chega à sua etapa final no dia 23 de novembro de 2026 a partir das 13h30, quando as seis cidades que obtiveram as melhores notas na fase classificatória voltam ao Plenário da Câmara Municipal de Pouso Alegre para definir o resultado desta edição. Estão classificadas as equipes de Botelhos, Carmo de Minas, Poços de Caldas, Pouso Alegre, São Sebastião do Paraíso e Andradas.

Promovida pela Escola do Legislativo (ELPA), da Câmara Municipal de Pouso Alegre (CMPA), a Gincana reuniu duplas de estudantes de 24 municípios do Sul de Minas, entre os dias 3 e 9 de novembro. A iniciativa tem como objetivo promover a educação para a cidadania, aproximando crianças e adolescentes do Poder Legislativo e ampliando o conhecimento sobre a Constituição Federal, direitos e deveres dos cidadãos.

A fase classificatória foi realizada com base no livro Constituição em Miúdos I, de autoria de Madu Macedo, que integra a Coleção em Miúdos, publicada em parceria com a Câmara Municipal de Pouso Alegre, o Senado Federal e a Associação Brasileira das Escolas do Legislativo e de Contas (ABEL).

Nesta edição, a ELPA contou também com a parceria da Faculdade de Direito do Sul de Minas (FDSM), por meio de um projeto de extensão coordenado pelo professor Tiago Reis, que também atua como Procurador da CMPA. Os alunos da instituição contribuíram para a elaboração do banco de questões utilizado na Gincana e produziram vídeos explicativos sobre alguns dos temas abordados nas perguntas, complementando o conteúdo pedagógico apresentado aos participantes.

Para o presidente da Escola do Legislativo, vereador Davi Andrade, a iniciativa demonstra a importância da integração entre instituições de ensino na promoção da educação cidadã. “A parceria com a FDSM agrega conhecimento técnico e contribui para a qualidade do conteúdo apresentado aos estudantes. A Gincana é uma oportunidade de trabalhar a Constituição Federal de forma acessível, estimulando o interesse dos jovens pela cidadania e pelo funcionamento das instituições públicas”, destacou.

A diretora da ELPA, Manu Barretto, destacou a participação dos municípios e a importância da integração proporcionada pelo projeto. “A participação das 24 cidades foi fundamental para o sucesso desta edição. A Gincana é uma oportunidade de promover a educação para a cidadania e fortalecer a integração entre as Escolas do Legislativo e as instituições de ensino da região. Parabenizamos todas as equipes participantes e, especialmente, as seis cidades classificadas para a grande final”, vibrou.

Transmissão ao vivo pela TV Câmara

Assim como ocorreu durante a fase classificatória, a grande final também terá transmissão ao vivo pela TV Câmara de Pouso Alegre, pelo canal 18.2 ou pelo YouTube. A iniciativa permite que familiares, educadores e o público em geral acompanhem a participação dos estudantes e as atividades realizadas no Plenário, ampliando o alcance do projeto para além do espaço da Câmara Municipal.

P.A tem segundo fim de semana da Festa do Peão, espetáculos teatrais e outros

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A Prefeitura de Pouso Alegre, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e da Secretaria de Comunicação Social, Lazer e Turismo, divulga a agenda cultural dos próximos dias, com uma programação que reúne música, teatro, artes visuais e atividades para diferentes públicos. Entre quinta-feira (12) e segunda-feira (16), o município recebe o segundo fim de semana da 4ª Festa do Peão de Pouso Alegre, com shows de Simone Mendes, Leonardo e César Menotti & Fabiano, além de espetáculos no Teatro Municipal, apresentações na Praça CEU, exposições e atividades culturais gratuitas.

A 4ª Festa do Peão de Pouso Alegre continua nesta quinta-feira (12), com show de Simone Mendes, uma das principais vozes femininas da música sertaneja. Na sexta-feira (13), a programação conta com apresentações de Leonardo e Kelvin Araújo. Já no sábado (14), o público poderá acompanhar os shows de César Menotti & Fabiano, Danilo & Davi e Open Farra. A festa oferece entrada gratuita no setor pista durante todos os dias de programação, ampliando o acesso da população às apresentações musicais.

Até sexta-feira (13), o Centro Cultural Cleonice Bonillo Fernandes recebe a tradicional Mostra dos Alunos do Atelier Fátima Dutra, com trabalhos de desenho e pintura produzidos pelos estudantes. A visitação acontece de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, com entrada gratuita e classificação livre. O Centro Cultural está localizado na Praça Senador José Bento, nº 2, no Centro.

O sábado (14) reúne diferentes atrações culturais em Pouso Alegre. Às 17h, o Teatro Municipal recebe o espetáculo infantil “A Casa Mágica da Gabby”, produzido pela Cia Condoreira de Teatro, com direção de Ivan Vilabella. A apresentação acompanha Gabby e seus amigos felinos em uma aventura por uma casa de bonecas mágica. Durante a história, os personagens exploram diferentes ambientes e embarcam em uma viagem de avião, trem e balão, envolvendo a plateia em uma experiência interativa, repleta de descobertas e imaginação. O espetáculo tem classificação livre e ingressos à venda pelo endereço https://megabilheteria.com/evento?id=20261103154208.

Às 18h30, o Centro Cultural Cleonice Bonillo Fernandes recebe a abertura da exposição “Ofertório, um encontro”, projeto artístico de Laura Conti e Maria Rocha. A iniciativa apresenta um livro-instalação, uma obra têxtil e literária que propõe uma experiência sensorial com a palavra, o corpo e a arte. A programação também inclui uma performance artística às 20h, promovendo o encontro entre os trabalhos das duas artistas. O projeto é realizado por Laura Conti, com patrocínio da Secretaria Municipal de Cultura e da Prefeitura de Pouso Alegre, por meio da Lei Municipal de Incentivo à Cultura. A entrada é gratuita e a classificação é livre.

Ainda no sábado, às 19h30, o Cineteatro da Praça CEU recebe o espetáculo infantil “Brinquedos da Noite”, apresentado pelos participantes do projeto PERSONA – O Teatro na Educação e na Vida. Com direção de Ryan Fagundes e assistência de Edith Marinho e Carlos Barros, a apresentação reúne duas peças: “A Bailarina Azul”, de Lenita Miranda de Figueiredo, e “Aventuras na Cidade Perdida”, de Jorge Rizzini, obra que conquistou o segundo lugar no Prêmio Narizinho, em 1965. A iniciativa integra o projeto PERSONA, realizado por Ryan Fagundes, com patrocínio da Secretaria Municipal de Cultura e da Prefeitura de Pouso Alegre, por meio da Lei Municipal de Incentivo à Cultura. A entrada é gratuita, com retirada de ingressos no local uma hora antes do espetáculo. A classificação é livre.

No domingo (15), às 19h, o Teatro Municipal recebe o espetáculo “Starlight Concert: A Lenda Continua”, uma homenagem à trajetória e ao legado musical de Michael Jackson. A apresentação reúne performances inspiradas em grandes sucessos do artista, como “Billie Jean”, “Beat It”, “Thriller”, “Smooth Criminal”, “Black or White” e “Man in the Mirror”. Com ambientação à luz de velas, o espetáculo propõe uma viagem musical pelas diferentes fases da carreira do cantor, combinando música, dança e elementos cênicos. A classificação é livre, e os ingressos estão disponíveis para compra pelo endereço https://ingressodigital.com/evento/21792/starlight-concert-a-lenda-continua.





Acesse no site
www.jornaldiarioregional.com.br
35 3421-1945

