JORNAL DIÁRIO REGIONAL

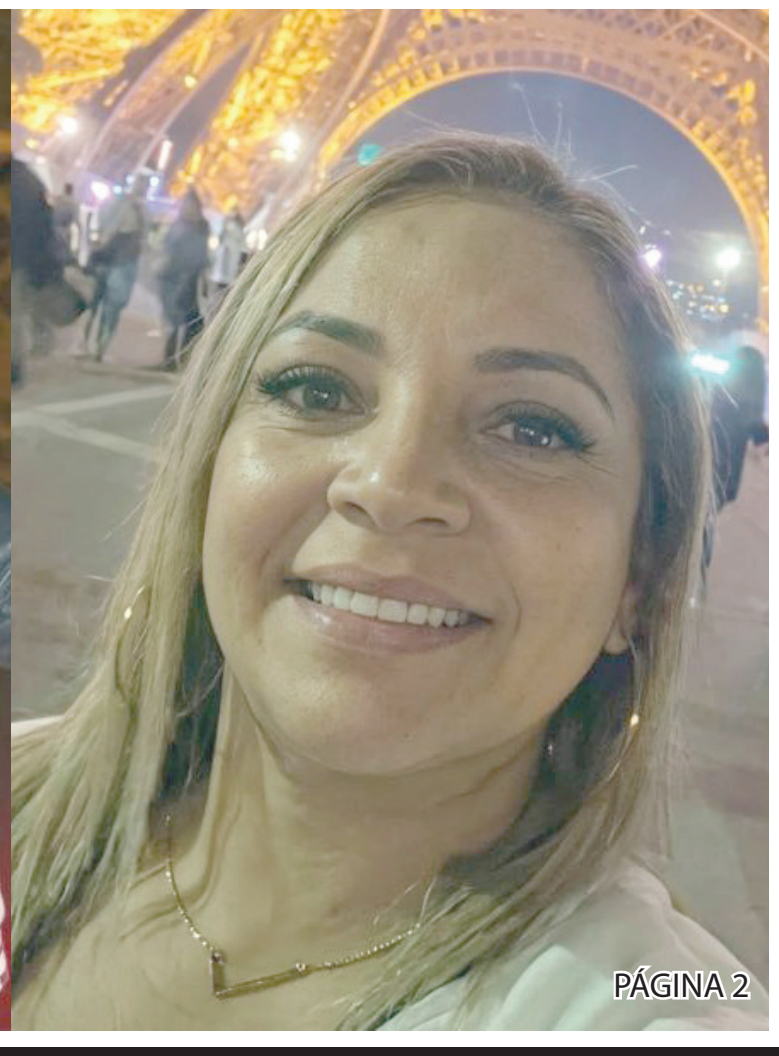
Desde 2003

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

EDIÇÃO CONCLUÍDA ÀS 16H30MIN | R$ 2,00 - ANO 23 | NÚMERO 4293 - POUSO ALEGRE, 27 A 30 DE NOVEMBRO DE 2026 - E-MAIL: jordiario@gmail.com - SITE:www.jornaldiarioregional.com.br

Pousoalegrense desaparecida é presa na China por suspeita de tráfico de drogas





PÁGINA 2

Bruna Abreu retorna aos tatames em busca do bi mundial de Jiu-Jitsu em São Paulo



PÁGINA 4

P. Alegre conquista mais um prêmio importante e se consagra uma das mais importantes de Minas

PÁGINA 3

Após encontro com Lula, Cleitinho agenda primeira reunião técnica sobre dívida de Minas

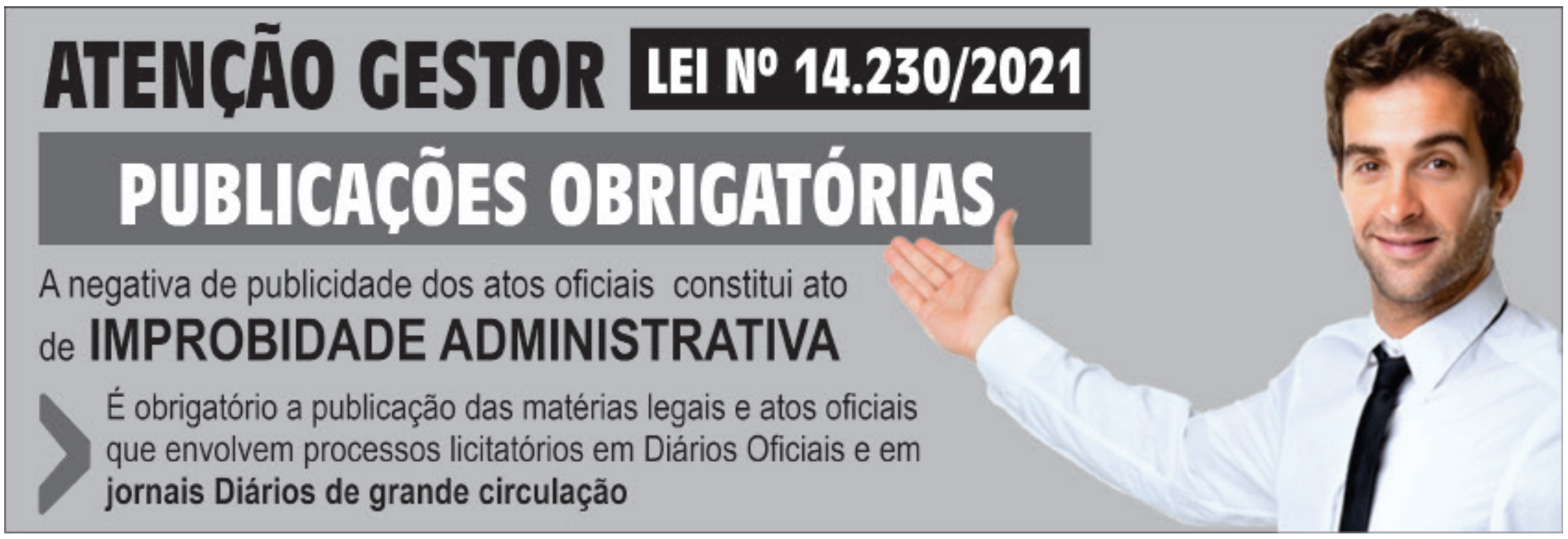


PÁGINA 5

Prefeitura participa do Dia D de combate à dengue com mutirão de visitas domiciliares



PÁGINA 4



Pousoalegrense desaparecida é presa na China por suspeita de tráfico de drogas

Lucimara Caroline Norberto Ferreira, de 32 anos, havia informado à família que viajaria para a Europa. Segundo o Itamaraty, ela está detida desde agosto na China

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A moradora de Pouso Alegre Lucimara Caroline Norberto Ferreira, de 32 anos, que estava sem contato com a família há mais de dois meses, foi presa na China sob suspeita de tráfico de drogas. A informação foi confirmada pelo Ministério das Relações Exteriores (Itamaraty).

De acordo com o órgão federal, a brasileira foi detida no dia 18 de agosto no Aeroporto de Kunming, na província de Yunnan. Ela permanece no Centro de Detenção local enquanto aguarda a conclusão das investigações.

Antes de deixar o Brasil, Lucimara trabalhou por cinco meses na área de serviços gerais de uma indústria farmacêutica. Ela é mãe de três crianças: os dois filhos mais novos, de 6 e 7 anos, estão sob os cuidados da avó materna, enquanto o mais velho, de 12 anos, está com o pai.

Segundo a mãe da jovem, Julmara Clementino Norberto, a filha havia dito que viajaria para a Europa. O último contato entre as duas ocorreu no dia 15 de agosto, três dias antes da prisão na Ásia.

"A última vez que falei com ela, perguntei onde estava. Ela disse que em Paris", relatou Julmara. A mãe afirmou não saber o motivo da ida da filha à China, mas destacou o alívio por localizar a jovem com vida e descreveu Lucimara como uma mãe amorosa e dedicada aos filhos.

O Itamaraty esclareceu que as autoridades chinesas não permitem contato telefônico com pessoas detidas durante investigações criminais em andamento. O Consulado-Geral do Brasil em Chengdu acompanha a situação e mantém diálogo com o governo local.

O advogado de defesa da brasileira, Telêmaco Marrace, informou que ainda não há comprovação do envolvimento dela com o crime. Segundo ele, é precipitado falar em penas severas neste momento, já que o caso está em fase de apuração e há possibilidade de extradição para o Brasil conforme o avanço do processo.

Mega operação do MPMG cumpre 32 mandados de prisão no Sul de Minas

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



O Ministério Público de Minas Gerais (MPMG) deflagrou na manhã desta quinta-feira, 26 de novembro, a Operação Bedel, com o objetivo de combater o tráfico de drogas e desarticular estruturas criminosas ligadas a organizações atuantes no Sul de Minas, em especial São Lourenço e municípios próximos. Trinta e dois mandados de prisão preventiva e mandados de busca e apreensão em 31 endereços localizados em municípios de Minas Gerais e São Paulo estão sendo cumpridos.

Durante a ação, foram apreendidos armas, munições, drogas, dez veículos e valores mantidos em contas bancárias dos investigados.

De acordo com o MPMG, a Operação Bedel busca enfraquecer a estrutura financeira e operacional das organizações criminosas investigadas, reduzir os impactos da violência associada ao tráfico de drogas e contribuir para o fortalecimento da segurança pública na região.

A operação conta com a atuação da 4ª Promotoria de Justiça de São Lourenço, que atua no combate ao crime organizado, Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco) e Polícia Militar de Minas Gerais (PMMG).

Para o cumprimento das medidas judiciais, foram mobilizados três promotores de Justiça, 149 policiais militares, 40 viaturas e uma aeronave.

INVESTIGAÇÕES

Segundo as apurações, o grupo seria responsável pela movimentação de grandes quantidades de entorpecentes, entre eles maconha, cocaína, crack e derivados de cannabis. A investigação também identificou indícios de movimentação financeira superior a R$ 3 milhões em recibos de transporte de valores, além de diversas transações bancárias entre os investigados.

As investigações foram conduzidas entre 2023 e 2026 e incluíram interceptações telefônicas e telemáticas, análise de movimentações financeiras e ações de inteligência. Os trabalhos apontaram a existência de uma estrutura criminosa complexa, integrada por fornecedores, transportadores, distribuidores e operadores financeiros com atuação em Minas Gerais e São Paulo.

As diligências revelaram ainda disputas entre organizações criminosas rivais pelo controle territorial do tráfico de drogas na região. Entre os elementos apurados estão referências à aquisição de armamentos, ameaças, tentativas de homicídio e outros episódios de violência relacionados aos conflitos entre os grupos.

Outro aspecto identificado durante as investigações foi a atuação de um chamado "tribunal do crime", mecanismo utilizado por integrantes de organizações criminosas para impor regras internas, promover julgamentos informais e aplicar punições mediante intimidação, ameaças e violência.

O nome da operação faz referência à figura do bedel, tradicionalmente associada à manutenção da disciplina e da ordem, em alusão ao contexto de violência, conflitos e desorganização provocado pela atuação de grupos criminosos investigados.

Colisão entre caminhões deixa um morto na Fernão Dias, em Camanducaia



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

Uma pessoa ainda não identificada morreu após uma batida traseira entre dois caminhões na Rodovia Fernão Dias (BR-381), em Camanducaia, no Sul de Minas, nesta quarta-feira (25). O acidente ocorreu na altura do km 918, no sentido Belo Horizonte, e causou a interdição da faixa da direita.

De acordo com a concessionária Motiva Minas_SP, responsável pelo trecho, as equipes de resgate foram acionadas pouco depois do meio-dia. No local, os socorristas confirmaram a morte de uma das vítimas. A segunda pessoa envolvida não teve ferimentos e recusou atendimento médico.

A identidade da vítima fatal e a informação sobre se ela conduzia ou viajava como passageira em um dos veículos não foram divulgadas. Até o início da noite, a Polícia Rodoviária Federal (PRF) ainda não havia informado o que provocou a colisão.

Com o bloqueio parcial da pista, o trânsito seguiu apenas pela faixa da esquerda e chegou a registrar 10 quilômetros de congestionamento. A concessionária orienta os motoristas que passam pela região a reduzirem a velocidade, respeitarem a sinalização e manterem distância segura dos veículos à frente.

Mina do Ibirá é interditada pela Vigilância Sanitária



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

A Vigilância Sanitária e Ambiental de Pouso Alegre informa que a Mina do Ibirá (Rua João Pinto de Freitas, 115 — Bairro Nhá Chica) está interditada temporariamente para limpeza e nova análise da água.

O laudo do Laboratório Municipal (Relatório nº 260601000385) apontou presença de Escherichia coli na amostra coletada em 23/11/2026, resultado insatisfatório frente ao padrão de potabilidade. A medida é cautelar, com base na Lei Estadual nº 13.317/1999

A liberação só ocorrerá após limpeza, nova coleta e laudo satisfatório. Até lá, a população não deve consumir nem usar a água da mina para higiene ou preparo de alimentos.

Quem apresentar sintomas como diarreia ou vômito deve procurar a UBS mais próxima.

Informações: (35) 2803-3112 (Ramal 10) — vigilanciaambiental@pousoalegre.mg.gov.br

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. Alegre conquista mais um prêmio importante e se consagra uma das mais importantes de Minas

Município foi reconhecido na categoria Desenvolvimento Socioeconômico, entre cidades com mais de 100 mil habitantes. Resultado soma-se a importantes conquistas nas áreas de inovação, transparência, educação, responsabilidade fiscal e assistência social

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



Pouso Alegre encerra o mês de novembro com mais um importante reconhecimento. O município foi finalista da etapa estadual do Prêmio Band Cidades Excelentes 2026, na categoria Desenvolvimento Socioeconômico, entre cidades com mais de 100 mil habitantes. A cerimônia foi realizada nesta quarta-feira (25), na Band Minas, em Belo Horizonte, e contou com a presença do vice-prefeito, Igor Tavares, e do secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, José Carlos Costa.

Promovido pelo Grupo Bandeirantes de Comunicação, em parceria com o Instituto Aquila, o prêmio tem como objetivo reconhecer boas práticas da administração pública brasileira. A avaliação utiliza o Índice de Gestão Municipal Aquila (IGMA), que reúne 98 indicadores relacionados a diferentes áreas da gestão pública, considerando, nesta edição, a evolução dos municípios ao longo do ciclo de 2026.

A presença de Pouso Alegre entre os finalistas ganha relevância por integrar uma categoria que reúne grandes centros urbanos de Minas Gerais, com importantes estruturas econômicas, industriais e de prestação de serviços. Para o vice-prefeito, Igor Tavares, o reconhecimento integra um processo de construção de uma cidade preparada para os desafios dos próximos anos.

"Pouso Alegre está olhando para o futuro, mas fazendo isso com bases sólidas. Estamos falando de planejamento, responsabilidade com os recursos públicos, investimentos em tecnologia e políticas públicas que colocam as pessoas no centro das decisões. Mais do que receber reconhecimentos, queremos construir resultados duradouros, que preparem nossa cidade para os próximos anos e se traduzam em qualidade de vida para a população", destacou Igor Tavares.

2026: um ano marcado por reconhecimentos em diferentes áreas

A participação no Prêmio Band Cidades Excelentes soma-se a uma série de certificações e reconhecimentos estaduais e nacionais recebidos ou divulgados ao longo de 2026, abrangendo diferentes áreas da administração municipal.

- Prêmio Cidades Inteligentes – Tecnologia e gestão de riscos

Pouso Alegre recebeu reconhecimento nacional pelo uso da tecnologia aplicada à gestão urbana, ao monitoramento integrado e à prevenção de riscos. A utilização de geotecnologias, associada à estrutura do Centro Integrado de Defesa Social (CIDS), contribui para ampliar a capacidade de monitoramento, planejamento e resposta do município.

- Nota A – Qualidade da Informação Contábil e Fiscal

O município alcançou a classificação A no Ranking da Qualidade da Informação Contábil e Fiscal, da Secretaria do Tesouro Nacional (STN/Siconfi), reconhecimento relacionado à consistência, à qualidade e à regularidade das informações contábeis e fiscais encaminhadas ao Governo Federal.

- Selo Diamante de Transparência Pública

Pouso Alegre alcançou o índice de 99,65% na avaliação do Programa Nacional de Transparência Pública (PNTP) de 2026, recebendo o Selo Diamante, a categoria máxima da certificação. O resultado evidencia o atendimento aos critérios de disponibilização das informações públicas e de acesso da população aos dados da administração municipal.

- Selo Ouro – Compromisso Nacional Criança Alfabetizada

Pelo segundo ano consecutivo, Pouso Alegre recebeu o Selo Ouro do Compromisso Nacional Criança Alfabetizada, reconhecimento relacionado às políticas educacionais, às estratégias de aprendizagem e ao compromisso com a alfabetização das crianças na idade certa.

- Selo FNAS 2025 de Gestão Pública Eficiente

Divulgada em abril de 2026, a certificação concedida pelo Fundo Nacional de Assistência Social reconhece a qualidade da gestão dos recursos destinados à política de assistência social, considerando critérios de organização orçamentária e responsabilidade na aplicação dos recursos públicos.

- Prêmio Band Cidades Excelentes 2026

Finalista estadual na categoria Desenvolvimento Socioeconômico, entre municípios com mais de 100 mil habitantes, Pouso Alegre acrescenta mais um reconhecimento ao conjunto de resultados apresentados ao longo do ano.

Uma cidade que cresce de forma planejada, inteligente e estratégica

O desenvolvimento econômico de Pouso Alegre está associado não apenas à chegada de novos empreendimentos, mas também à expansão das empresas já instaladas, à diversificação da economia, à geração de oportunidades de trabalho e ao planejamento dos serviços públicos necessários para acompanhar o crescimento populacional.

Para o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, José Carlos Costa, a presença do município em premiações de diferentes áreas demonstra a importância de trabalhar o desenvolvimento de maneira integrada. "Pouso Alegre é, sim, destino de grandes empresas, de famílias e de pessoas que desejam investir, empreender e construir seu futuro. Nossa cidade cresce de forma inteligente, planejada e estratégica. O desenvolvimento econômico precisa caminhar junto com a educação, a infraestrutura, a segurança, a transparência e a responsabilidade na gestão pública. É essa visão integrada, somada às grandes parcerias que construímos, que contribui para que Pouso Alegre seja reconhecida em tantas áreas", ressaltou o secretário.

Os reconhecimentos recebidos ao longo de 2026 também representam o trabalho das equipes técnicas, dos servidores municipais e das diferentes secretarias envolvidas na execução das políticas públicas. Não são apenas certificações e premiações, isso é parte importante de um legado público e esses resultados oferecem indicadores importantes para acompanhar a evolução do município, identificar oportunidades de melhoria e orientar o planejamento dos próximos anos.

O desafio de Pouso Alegre é continuar conciliando crescimento econômico, inovação, responsabilidade fiscal e desenvolvimento humano, para que as oportunidades geradas pelo avanço do município se traduzam em benefícios concretos para a população.

Escola Municipal de Pouso Alegre ganha horta revitalizada durante Semana do Voluntariado

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



Uma escola municipal de Pouso Alegre ganhou a revitalização da sua horta durante a Semana Internacional do Voluntariado, que acontece neste mês de novembro. A ação foi protagonizada por voluntários da empresa Motiva Minas-SP, concessionária da rodovia Fernão Dias.

Realizada na Escola Municipal Jandyra Tosta de Souza, em Pouso Alegre, a iniciativa impactou mais de 300 alunos por meio de atividades de educação ambiental e da revitalização da horta da instituição.

A ação contou com a participação de 20 colaboradores voluntários da concessionária, que dedicaram seu tempo para promover uma manhã de integração com os estudantes. As crianças participaram ativamente do plantio de mudas de hortaliças, verduras e legumes, conhecendo na prática conceitos relacionados à sustentabilidade, alimentação saudável e preservação do meio ambiente.

A revitalização da horta resultou em um espaço com mais de 20 variedades de cultivos, que passará a ser utilizado como ferramenta pedagógica pela escola. O envolvimento dos alunos durante toda a atividade demonstrou o interesse pelo tema e fortaleceu o propósito da iniciativa de deixar um legado duradouro para a comunidade escolar.

Além dos benefícios imediatos proporcionados pela ação, a Escola Municipal Jandyra Tosta de Souza dará continuidade aos cuidados com a horta, envolvendo alunos e educadores na manutenção dos canteiros e no acompanhamento do desenvolvimento das culturas plantadas. A proposta é que o espaço permaneça como um ambiente de aprendizado permanente, estimulando hábitos saudáveis e a conscientização ambiental entre as crianças.

"A participação nessa ação foi uma experiência muito gratificante. Ver o envolvimento dos alunos, o interesse em aprender sobre o cultivo dos alimentos e a alegria de colocar a mão na terra mostrou como iniciativas simples podem gerar grandes transformações. Tenho certeza de que essa horta continuará produzindo não apenas alimentos, mas também conhecimento, responsabilidade e cuidado com o meio ambiente para toda a comunidade escolar", destaca Diana Fernandes, voluntária da Motiva Minas_SP que participou da ação.

Homem é preso com fiação e ferramentas após suspeita de furto em empresa de P. A



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

Um homem de 30 anos foi preso em flagrante na madrugada desta quinta-feira (26), suspeito de furtar fiação elétrica e ferramentas de uma empresa de telecomunicações, na região central de Pouso Alegre, no Sul de Minas.

Segundo a Polícia Militar, a ocorrência foi registrada por volta das 3h17, após uma denúncia de furto em andamento em um estabelecimento localizado na Rua Vitor Laraia.

Equipes policiais foram até a região e realizaram buscas nas proximidades. Durante a operação, o homem foi abordado na Avenida Vicente Simões.

Com ele, os militares encontraram diversos fios elétricos, uma furadeira, uma esmerilhadeira, uma parafusadeira e outros objetos e ferramentas que, segundo a ocorrência, estariam relacionados ao furto.

Uma testemunha informou à polícia que os materiais pertenciam à empresa de telecomunicações. Os militares tentaram contato com o estabelecimento para confirmar a procedência dos objetos, mas não conseguiram atendimento naquele momento.

O suspeito recebeu voz de prisão em flagrante. Ele passou por avaliação médica na Unidade de Pronto Atendimento (UPA) de Pouso Alegre e, posteriormente, foi encaminhado à Delegacia de Polícia Civil, junto com os materiais apreendidos.

Conforme o boletim de ocorrência, o delegado de plantão dispensou a realização de perícia técnica no local.



Prefeitura participa do Dia D de combate à dengue com mutirão de visitas domiciliares

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com





A Prefeitura de Pouso Alegre, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, participa, neste sábado (28/11), do Dia D Minas Unida contra o Aedes, mobilização estadual voltada ao combate ao mosquito Aedes aegypti, transmissor da dengue, zika e chikungunya.

No município, as ações acontecerão das 8h às 14h, com mutirão de visitas domiciliares em três bairros, orientações à população, atividades de prevenção e sete salas de vacinação abertas.

Mutirão de visitas domiciliares

Durante a mobilização, os Agentes de Combate às Endemias (ACEs) realizarão visitas domiciliares nos bairros Santa Rita, São Carlos e Parque Real, com orientações aos moradores e ações de prevenção à proliferação do mosquito.

"Precisamos da participação de cada cidadão nessa mobilização. É muito importante que os moradores recebam nossos agentes, abram seus portões e permitam a vistoria dos quintais. Muitas vezes, os criadouros estão em locais que passam despercebidos no dia a dia. Com a colaboração de todos, podemos evitar a proliferação do mosquito, prevenir doenças e proteger a saúde das nossas famílias", ressalta a secretária municipal de Saúde, Mônica Maria Mendes.

Vacinação contra a dengue

Como parte da programação do Dia D, sete salas de vacinação estarão abertas no município, das 8h às 14h. A vacinação contra a dengue é destinada a crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, com esquema vacinal composto por duas doses, respeitando o intervalo de 90 dias entre elas.

A mobilização também é uma oportunidade para que os pais e responsáveis levem as crianças e adolescentes que já receberam a primeira dose e completaram o intervalo recomendado para receber a segunda dose.

Confira as unidades que estarão abertas:

* Unidade Materno Infantil – Rua João Sabino de Azevedo, 373, São Geraldo;
* ESF Sebastião Reis – Rua Aureliano Rezende Coutinho, s/n, São João;
* ESF Jardim Brasil – Rua José Expedito de Carvalho, 95, Jardim Brasil;
* ESF Cidade Jardim – Rua João Laraia, 255, Cidade Jardim;
* UBS Esplanada – Rua Miguel Saponara, 11, Esplanada;
* Puericultura Ismael Libânio – Rua Adolfo Olinto, 480, Centro;
* ESF Árvore Grande – Rua Eduardo de Souza Gouvêa, s/n, São Carlos.

Combate à dengue é responsabilidade de todos

A Secretaria Municipal de Saúde reforça que os cuidados devem fazer parte da rotina da população durante todo o ano. Medidas simples, como manter caixas-d'água tampadas, limpar calhas, eliminar recipientes com água parada e realizar vistorias frequentes nos quintais, são fundamentais para interromper o ciclo de reprodução do mosquito.

A prevenção começa dentro de casa e depende do envolvimento de toda a comunidade.

Bruna Abreu retorna aos tatames em busca do bi mundial de Jiu-Jitsu em São Paulo



DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

Uma história de coragem, determinação e superação. A atleta mineira Bruna Abreu, campeã mundial e bicampeã brasileira de Jiu-Jitsu, está de volta às competições após enfrentar a maior luta de sua vida: um câncer.

Em novembro de 2025, aos 33 anos, Bruna passou por uma cirurgia oncológica de grande porte, precisando interromper sua trajetória esportiva e ficar de fora do Mundial daquele ano. Após a cirurgia, enfrentou um longo processo de recuperação e 28 sessões de radioterapia.

Foram meses de desafios físicos e emocionais, incertezas e reconstrução. Mesmo diante das dificuldades, a atleta nunca abandonou o sonho de retornar aos tatames.

Nesta sexta-feira (27), Bruna disputará o Campeonato Mundial de Jiu-Jitsu da CBJJE, realizado entre os dias 26 e 29 de novembro, no Ginásio do Ibirapuera, em São Paulo, em busca do bicampeonato mundial.

A data carrega um significado especial: a atleta voltará a competir exatamente um dia após completar um ano da cirurgia oncológica.

"Em 2025, precisei sair dos tatames para lutar pela minha vida. Em 2026, volto a eles para lutar por um sonho que nunca abandonei", destacou Bruna.

Mais do que conquistar uma medalha, seu retorno representa a celebração da vida, da recuperação e da paixão pelo esporte.

"Não sei quais serão os resultados dessa competição, mas chegar até aqui já representa uma das maiores vitórias da minha história", *afirmou.*

Ver. Miguel Tomatinho visita bairros Afonsos e Cabritos e acompanha demandas dos moradores

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



O vereador Miguel Tomatinho realizou, nesta semana, visitas aos bairros Afonsos e Cabritos, em Pouso Alegre, com o objetivo de ouvir os moradores, acompanhar de perto os problemas enfrentados pelas comunidades e buscar melhorias junto ao Poder Executivo.

No bairro dos Afonsos, uma das principais reivindicações está relacionada ao escoamento da água das chuvas. Os moradores relatam dificuldades com o acúmulo de água e o risco de que ela invada as residências, causando transtornos e prejuízos às famílias. Entre as melhorias necessárias estão a abertura de valetas e a instalação de manilhas, medidas que podem contribuir para direcionar corretamente o fluxo da água e evitar alagamentos nas casas.

Já no bairro dos Cabritos, Miguel verificou as condições da estrada, que apresenta diversos buracos e crateras ao longo do percurso. A situação dificulta a passagem e a subida dos veículos, comprometendo o deslocamento diário dos moradores e de todos que utilizam a via. A comunidade reivindica uma reforma que garanta melhores condições de tráfego e mais segurança.

Após ouvir as demandas e verificar as situações pessoalmente, o vereador reforçou a importância de manter o contato direto com a população e encaminhar as solicitações aos setores responsáveis. Miguel também pediu a atenção do prefeito Coronel Dimas e dos órgãos competentes para que as melhorias sejam avaliadas e realizadas.

O trabalho de fiscalização e acompanhamento dos bairros faz parte da atuação do vereador, que busca estar presente nas comunidades, ouvir quem vive os problemas diariamente e cobrar soluções para melhorar a qualidade de vida da população de Pouso Alegre.





JORNAL DIÁRIO
35 3421-1945
www.jornaldiarioregional.com.br

Cimed avança na expansão em P.A e apresenta investimentos que fortalecem a economia local

Visita técnica apresentou os avanços do investimento de R$ 90 milhões anunciado em 2025, a ampliação do maior Centro de Distribuição da companhia no Brasil e os planos futuros da farmacêutica

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



O prefeito de Pouso Alegre, Coronel Dimas, o vice-prefeito, Igor Tavares, e o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, José Carlos Costa, participaram, nesta terça-feira (24), de uma visita dirigida às instalações da Cimed no município. A agenda teve como objetivo acompanhar de perto a evolução dos investimentos anunciados pela farmacêutica, conhecer as ampliações realizadas e conferir os projetos futuros da companhia em Pouso Alegre.

Em agosto de 2025, durante uma agenda que contou com a presença do CEO da Cimed, João Adibe, foi anunciado um investimento de R$ 90 milhões destinado à expansão das unidades fabris no município, com previsão de ampliar em 30% a capacidade produtiva da companhia.

Pouco mais de um ano após o anúncio, a visita permitiu conhecer os avanços desse processo de expansão, especialmente na segunda planta industrial, além da ampliação do Centro de Distribuição, que passa a ser o maior da Cimed em todo o Brasil.

Para o prefeito Coronel Dimas, tão importante quanto atrair novos empreendimentos é criar condições para que as empresas já instaladas no município continuem crescendo.

"Trabalhamos constantemente para atrair grandes empresas e novos investimentos para Pouso Alegre, mas temos também um compromisso muito importante com aquelas que já escolheram a nossa cidade. Acompanhar o crescimento da Cimed é ver investimentos se transformando em oportunidades, empregos e desenvolvimento. Queremos que as empresas encontrem aqui condições para crescer, prosperar e continuar investindo, porque o sucesso delas também se reflete na qualidade de vida da nossa população", destacou o prefeito.

Com faturamento anual superior a R$ 4 bilhões, a Cimed possui uma importante participação na economia de Pouso Alegre. Conforme os dados apresentados, somente em salários e benefícios destinados aos colaboradores de suas unidades no município, a companhia movimenta aproximadamente R$ 400 milhões por ano.

São recursos que contribuem diretamente para o fortalecimento do poder de compra das famílias e movimentam diferentes setores da economia, como comércio, alimentação, moradia, prestação de serviços e educação, ampliando os efeitos positivos da atividade industrial para além dos limites das fábricas.

O vice-prefeito, Igor Tavares, ressaltou a importância de contar com empresas que investem em inovação e possuem uma visão de crescimento.

"É muito importante para Pouso Alegre contar com empresas ousadas, que acreditam na inovação, investem continuamente e não colocam limites em seus projetos de crescimento. A Cimed é um exemplo de como uma empresa pode levar o nome da nossa cidade para todo o Brasil e para o mundo. Cada novo investimento fortalece nossa identidade industrial e amplia as perspectivas de futuro para quem vive e trabalha aqui", afirmou.

Parcerias que impulsionam o desenvolvimento

Além das estruturas já ampliadas, durante a visita foram apresentados projetos e perspectivas futuras da farmacêutica, reforçando a importância de Pouso Alegre nos planos de crescimento da companhia.

O secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, José Carlos Costa, destacou que a consolidação do município como destino de grandes investimentos é resultado da construção de um ambiente favorável aos negócios e do diálogo permanente entre o poder público e a iniciativa privada.

"O desenvolvimento de Pouso Alegre é construído por meio de grandes parcerias. Temos uma localização estratégica, uma estrutura logística privilegiada, mão de obra e um ambiente empresarial diversificado, mas também mantemos um diálogo próximo com quem investe e gera empregos. Essa união de esforços ajuda a explicar por que tantas empresas escolhem Pouso Alegre como destino de seus investimentos e por que aquelas que já estão aqui continuam apostando no crescimento da cidade", ressaltou o secretário.

A agenda integra o trabalho de acompanhamento dos empreendimentos instalados no município, fortalecendo o relacionamento institucional com o setor produtivo e buscando oportunidades para novos investimentos.

A expansão da Cimed reforça a posição de Pouso Alegre como importante polo industrial do Sul de Minas, contribuindo para a geração de emprego e renda, o fortalecimento da cadeia produtiva regional e a ampliação das oportunidades de desenvolvimento econômico.



Após encontro com Lula, Cleitinho agenda primeira reunião técnica sobre dívida de Minas

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A equipe do governador eleito em Minas Gerais, Cleitinho Azevedo (Republicanos), fará a primeira reunião técnica com o governo federal nesta sexta-feira (27/11) para tratar da dívida de Minas com a União. O encontro ficou acertado após Cleitinho conversar com o presidente Lula (PT) na manhã desta quinta-feira (26/11), em Brasília. Em coletiva de imprensa, o futuro chefe do Executivo mineiro evitou detalhar a negociação com o governo federal sobre o débito do estado, atualmente em mais de R$ 180 bilhões. Também participaram do encontro o ministro da Fazenda, Dario Durigan, a ministra da Casa Civil, Miriam Belchior, e o procurador do Estado Danilo Antônio de Souza Castro, que irá comandar a Advocacia-Geral do Estado (AGE) a partir de 2027.

Cleitinho criticou a gestão anterior, sob o comando de Romeu Zema (Novo), por ter deixado de pagar o débito por anos. Em 2018, ainda no governo de Fernando Pimentel (PT), Minas conseguiu uma liminar na Justiça que suspendia o pagamento da dívida por cinco anos, na época avaliada em R$114,3 bilhões. O prazo vencia em dezembro de 2023, mas Zema conseguiu a prorrogação e voltou a pagar a dívida apenas em outubro de 2024, quando o débito já estava em R$ 160 bilhões.

"O governo anterior sentou em cima de uma liminar. É o que virou a dívida aqui, quase dobrou. Não teve responsabilidade de entender o seguinte: eu vou ter que pagar essa dívida. Que fique claro que eu, como mineiro, quero pagar essa dívida, desde que seja uma forma que eu consiga pagar. E é isso que eu vim pedir aqui humildemente para o Lula e para o ministro da Fazenda", diz Cleitinho.

Tem início a 1ª edição da Câmara Cultural, em Pouso Alegre



DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

Começou nesta quinta feira, 26 de novembro, a 1ª edição do evento Câmara Cultural, na Câmara Municipal de Pouso Alegre. A iniciativa é um espaço de divulgação de diversas formas de arte, como literatura, música, artesanato e teatro.

Durante a Câmara Cultural, está sendo realizada mais uma edição da Feira Literária de Pouso Alegre (FLIPA). Mais de 20 artistas, editoras e sebos locais participam do evento, seja expondo e vendendo seus livros, seja lançando suas obras em uma roda de conversa.

Além disso, o evento tem um espaço para o lançamento de um livro digital produzido com textos e desenhos de estudantes das redes pública e particular de Pouso Alegre, resultado do projeto Entre Linhas e Traços, idealizado pela Escola do Legislativo e pela Comunicação da Câmara, em parceria com o Museu Tuany Toledo.

Aproveitando o mês de novembro, a Escola do Legislativo da Câmara preparou um dia inteiro de atividades para debater a literatura antirracista durante o evento. Já o Museu Tuany Toledo realizará mais uma edição da Noite no Museu, evento que faz sucesso entre o público.

O Conservatório Estadual de Música Juscelino Kubitschek de Oliveira também é parceiro da Câmara Cultural, oferecendo uma contação de histórias para estudantes e realizando uma apresentação musical gratuita e aberta ao público. Já os palhaços Piui e TikTak farão uma apresentação lúdica e educativa.

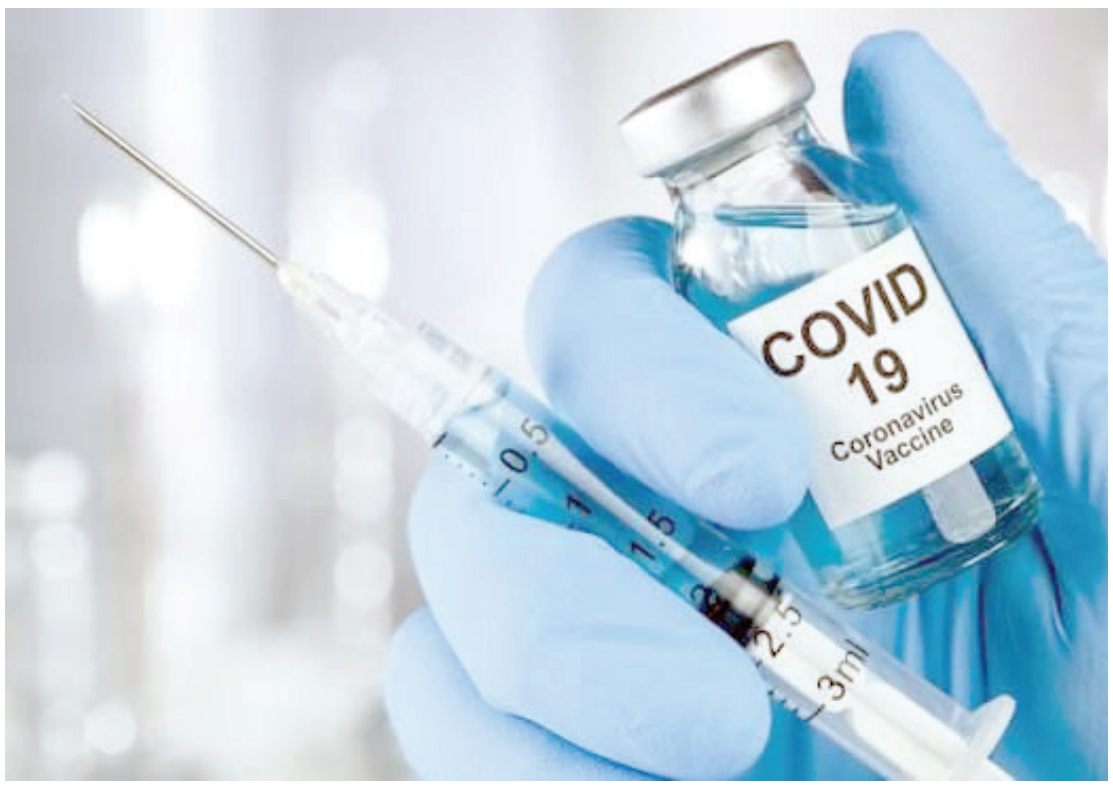
A Câmara Cultural conta ainda com a parceria da Superintendência Regional de Ensino e da Prefeitura de Pouso Alegre. A Secretaria de Cultura selecionou artesãos para expor e vender seus trabalhos na Câmara nos três dias do evento.



Falta de vacina contra Covid-19 deixa adultos e idosos sem imunização no Sul de Minas

Em Pouso Alegre e Poços de Caldas, moradores encontram dificuldades para se vacinar. Estado afirma que não tem doses disponíveis e prevê nova remessa para dezembro

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



Quem procura a vacina contra a Covid-19 nas unidades de saúde de Pouso Alegre e Poços de Caldas está encontrando uma resposta preocupante: não há doses disponíveis para adultos e idosos. A falta do imunizante atinge os estoques dos dois municípios e acende um alerta, especialmente em um momento de aumento nos casos da doença e maior procura pela proteção.

Por enquanto, apenas as vacinas destinadas ao público infantil continuam disponíveis nas duas cidades. Para os demais grupos, a população terá que aguardar a chegada de uma nova remessa.

O Governo de Minas Gerais confirmou que, neste momento, não possui doses para distribuir aos municípios. A previsão é que o próximo envio regular de vacinas aconteça na primeira quinzena de dezembro.

Pouso Alegre registra novos casos

Em Pouso Alegre, a falta de imunizantes para adultos atinge todas as unidades de saúde. Segundo a coordenadora municipal de Imunização, Juliana Alves da Silva Pinto, o problema não é exclusivo da cidade e está relacionado à alta procura registrada nas últimas semanas, impulsionada pelo aumento dos casos de Covid-19.

Os números reforçam a preocupação. Neste ano, Pouso Alegre já contabilizou 72 resultados positivos para a doença. Somente nesta terça-feira (24), foram confirmados outros 10 diagnósticos.

Quem deve receber a vacina?

O Ministério da Saúde mantém a vacinação contra a Covid-19 no calendário de rotina para determinados grupos prioritários. A recomendação é:

- Crianças menores de 5 anos: devem receber três doses para completar o esquema vacinal
- Gestantes: uma dose a cada gestação
- Idosos: uma dose a cada seis meses.
- Pessoas com comorbidades: também fazem parte dos grupos prioritários, assim como pessoas com outras condições de saúde que aumentam o risco de complicações.

Enquanto a nova remessa não chega, adultos e idosos que dependem da rede pública enfrentam a espera para atualizar a proteção contra o coronavírus. A orientação é acompanhar os comunicados das secretarias municipais de Saúde sobre a normalização dos estoques e a retomada da vacinação.

Testes

Após um período de suspensão temporária, os testes para detecção da COVID-19 voltam a ficar disponíveis na Rede de Urgência e Emergência de Pouso Alegre. A Prefeitura informou que recebeu um novo lote de insumos nesta quinta-feira (26), permitindo a retomada do serviço nas unidades de atendimento.

A falta de testes havia afetado três importantes unidades de saúde do município: a UPA Daísa de Paula Simões, a UPA Dr. Marcos Mesquita Filho e o Pronto Atendimento São Geraldo.

De acordo com a Secretaria Municipal de Saúde, a interrupção ocorreu devido à falta de insumos em estoque para reposição. Os testes são fornecidos pela Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG).

Com a chegada do novo carregamento, as equipes da Rede de Urgência e Emergência trabalham para normalizar a realização dos exames nas unidades.

A administração municipal agradeceu a compreensão da população durante o período em que o serviço ficou indisponível e informou que a retomada está sendo organizada para restabelecer o atendimento normalmente.

Câmara de P. A aprova abono de Natal de R$ 500 para servidores de Pouso Alegre

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A Câmara Municipal de Pouso Alegre aprovou, nesta terça-feira (24), o projeto de lei que eleva de R$ 250 para R$ 500 o valor do Abono de Natal pago aos servidores públicos do município. De autoria da Prefeitura, o Projeto de Lei nº 1.728/2026 passou em votação única durante a sessão ordinária.

A Prefeitura justificou a proposta como forma de recompor parte do poder de compra do funcionalismo e auxiliar nas despesas das famílias no fim de ano.

Para custear o acréscimo, o texto autoriza a abertura de um crédito adicional suplementar de R$ 1.843.000,00 no orçamento da Secretaria Municipal de Gestão de Pessoas.

O montante será obtido por meio do cancelamento de outras verbas já previstas na peça orçamentária. Com a aprovação no Legislativo, a matéria segue agora para a sanção do prefeito Cel. Dimas (Republucanos).

PREFEITURA MUNICIPAL DE POUSO ALEGRE/MG – Pregão Eletrônico para registro de preços nº 122/2026 – Objeto: Contratação de clínica especializada para pessoas com Transtorno do Espectro Autista - TEA grave, associado a outros transtornos mentais, em regime de internação de longa permanência, e para pessoas com transtornos mentais que necessitem de internação, conforme necessidade assistencial e determinação judicial. A sessão pública será realizada no dia 15 de dezembro de 2026 as 09h01min. 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. Gustavo Luís Fernandes Silva – Pregoeiro Municipal. Pouso Alegre/MG, 26 de novembro de 2026.



MUNICÍPIO DE TURVOLANDIA ESTADO DE MINAS GERAIS – Publicação de Aviso de Licitação – Processo Licitatório nº. 081/2026 – Pregão Presencial nº. 022/2026. O Município de Turvolândia (Prefeitura), torna público a abertura de procedimento licitatório, para o Registro de preço para futura e eventual contratação de empresa para o fornecimento de gêneros alimentícios, materiais de limpeza e higienização e outros a serem utilizados em diversos setores da administração e para doação a pessoas carentes cadastradas na assistência social do Município de Turvolândia/MG. O edital completo e seus anexos estão à disposição dos interessados junto à equipe de apoio de segunda a sexta feiras, no horário das 09h às 17h, na sala de licitações localizada na Praça Dom Otávio, nº. 240, Centro de Turvolândia/MG. A abertura será às 10h00min, do dia 09 de dezembro 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, 26 de novembro de 2026 – Paula Gerônima Pereira – Pregoeira Oficial.

MUNICÍPIO DE TURVOLANDIA ESTADO DE MINAS GERAIS – Publicação de Aviso de Licitação – Processo Licitatório nº. 082/2026 – Pregão Presencial nº. 023/2026. O Município de Turvolândia (Prefeitura), torna público a abertura de procedimento licitatório, para o Registro de preço para futura e eventual contratação de empresa para o fornecimento de material hospitalar e medicamento, para entregas de forma gradativa e fracionada pelo período de 12 (doze) meses, de acordo com a necessidade do setor, a serem utilizados e distribuídos gratuitamente aos usuários que utilizam a Unidade Básica de Saúde do Município de Turvolândia/MG. O edital completo e seus anexos estão à disposição dos interessados junto à equipe de apoio de segunda a sexta feiras, no horário das 09h às 17h, na sala de licitações localizada na Praça Dom Otávio, nº. 240, Centro de Turvolândia/MG. A abertura será às 10h00min, do dia 14 de dezembro 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, 26 de novembro de 2026 – Paula Gerônima Pereira – Pregoeira Oficial.

Prefeitura Municipal de São Sebastião da Bela Vista (MG) - Pregão Presencial 0009/2026 - Processo Administrativo Nº 0126/2026 – Aviso de Licitação - Objeto: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE COLETA, PROCESSAMENTO, ANÁLISE E EMISSÃO DE LAUDOS DE EXAMES LABORATORIAIS DE ANÁLISES CLINICAS, PARA ATENDER À DEMANDA DAS UNIDADES DE SAÚDE DE SÃO SEBASTIÃO DA BELA VISTA/MG conforme as Propostas Serão Recebidas até as 09h00min do dia 14 de dezembro de 2026, 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), 25 de novembro de 2026 – Augusto Hart Ferreira - Prefeito Municipal.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAREAÇU
Processo Licitatório nº 127/2026
Dispensa nº 35/2026
Objeto: AQUISIÇÃO DE MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO E PINTURA DESTINADOS À CONFECÇÃO E MONTAGEM DE ENFEITES E ESTRUTURAS PARA A DECORAÇÃO NATALINA DO MUNICÍPIO DE CAREAÇU/MG.
Partes: MUNICÍPIO DE CAREAÇU
FABIO DE SOUZA AMBROSIO & CIA LTDA
Valor: R$ 8.531,00 (oito mil, quinhentos e trinta e um reais).

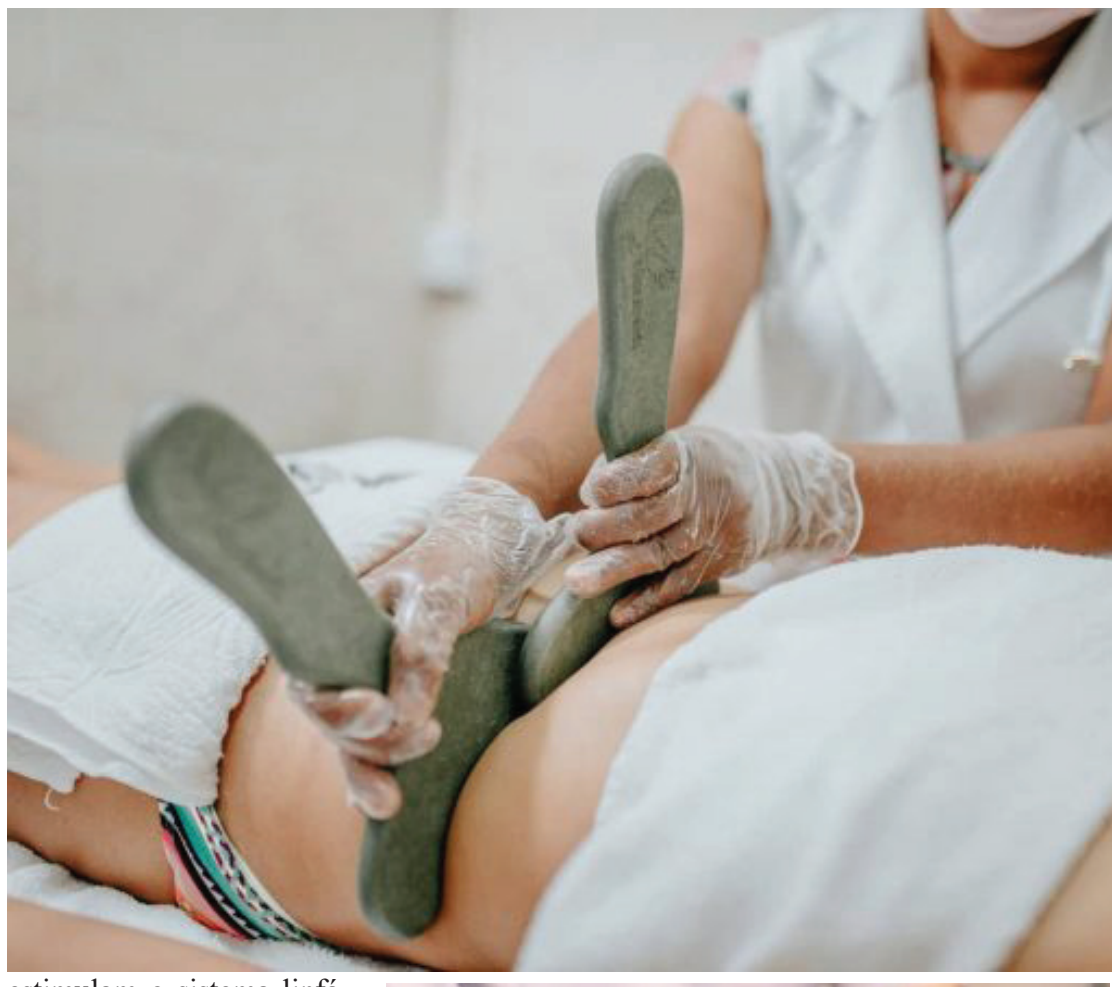
O Empreendedor Tropical Food Machinery Ltda, nos termos do art. 30 da Deliberação Normativa Copam nº 217, de 2017, torna público que solicitou à Unidade Regional de Regularização Ambiental Sul de Minas à Renovação de LO, modalidade LAC1, para Tropical Food Machinery Ltda, Fabricação de máquinas em geral e implementos agrícolas, bem como suas peças e acessórios metálicos, Pouso Alegre/MG, Classe 4, conforme solicitação no Sistema de Licenciamento Ambiental nº 2026.11.04.003.0002494.

MUNICÍPIO DE CONCEIÇÃO DOS OUROS/MG — CONCORRÊNCIA PRESENCIAL Nº 017/2026 — PROCESSO LICITATÓRIO Nº 206/2026. Objeto: delegação, mediante permissão, do serviço público de transporte individual remunerado de passageiros por táxi. Quantidade de permissões: 3 (três) vagas. Critério de julgamento: melhor técnica. Modo de disputa: Fechado. Forma: Presencial. Recebimento de propostas até 01/02/2027, às 16:00h, no protocolo municipal ou pelo e-mail licitacao@conceicaodosouros.mg.gov.br, observadas as regras de sigilo e de abertura do item 4 do Edital. Sessão pública: 02/02/2027, às 09:00h, na Sala de Licitações do Paço Municipal, Praça José Maria de Souza, nº 01, Centro, Conceição dos Ouros/MG. Horário de Brasília/DF. Edital e anexos disponíveis no sítio eletrônico oficial do Município e no setor de licitações. Conceição dos Ouros/MG, 26 de novembro de 2026. Luís Fernando Rosa de Castro – Prefeito Municipal.

ESSA CORRENTE PRECISA DE VOCÊ.
DOE SANGUE.

Massagem com Pantalas: O qué e quais os benefícios

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com



A técnica vinda da Europa associa as principais manobras da massagem modeladora com acessório de madeira. As pantalas são acessórios com formato anatômico que permite alcançar todas as áreas do corpo desse modo auxiliando a modelagem corporal, redução de celulite e gordura localizada.

Segundo Luciana Hoehne, massoterapeuta e graduada em estética com pós-graduação em injetáveis, que ministra cursos na área, esta é uma técnica de modelagem do contorno corporal, associando manobras de massagem modeladora com o uso das pantalas.

As pantalas são ferramentas de madeira especial, de uso manual com formato anatômico que auxiliam na remodelagem corporal, para tratamento de celulite, combate a gordura localizada e flacidez tissular. Podendo também serem utilizadas no complemento da massagem relaxante e terapêutica.

A massagem com pantalas é indicada para o tratamento de celulite, gordura localizada, modelar o corpo e relaxamento.

BENEFÍCIOS

Melhora da Circulação, ativa o sistema linfático, modela e esculpe a silhueta, atenua a flacidez tissular, melhora e reduz o aspecto da celulite e promove relaxamento e bem-estar.

As regiões mais usadas são barriga, abdômen, pernas, coxas, bumbum e costas. Pode ser associado junto a técnica, ativos, cremes, óleos corporais e até mesmo outros tipos de tratamentos para potencializar os resultados.

Sua frequência vai depender do objetivo a ser alcançado e da avaliação do profissional de massoterapia, que fará uma avaliação de cada caso, podendo ser feita até 3 vezes por semana.

1. Auxílio na eliminação de toxinas - As massagens modeladoras, mesmo que mais superficiais e leves, estimulam o sistema linfático, que acaba por auxiliar na eliminação de toxinas. Com as Pantalas, é possível que os produtos utilizados ao longo da sessão penetrem mais facilmente nas regiões de aplicação.



2. Melhora da circulação - Devido aos movimentos rítmicos e constantes feitos no momento da massagem, os vasos linfáticos são estimulados, contribuindo para se eliminar os líquidos do corpo. Com isso, aumenta-se a oxigenação dos tecidos, o que promove uma melhoria significativa na circulação.

3. Relaxamento e bem-estar - As Pantalas também podem ser usadas para complementar uma massagem relaxante ou terapêutica. Isso porque o conjunto de manobras feita pela profissional é realizada de forma harmoniosa, apresentando ritmo e intensidade específicas para cada caso.

4. Combate à gordura localizada - A massagem com Pantalas é eficaz para combater a gordura localizada devido ao natural aumento da circulação apresentado pelo procedimento.

O instrumento funciona em camadas de gordura profundas, nas quais, muitas vezes, as mãos chegam com menos força.

5. Modelagem da silhueta - Os movimentos feitos com a ferramenta de madeira faz com que se consiga modelar e esculpir a silhueta das clientes. Nesse caso, o ideal é utilizar produtos e cremes cosméticos que contribuem para um melhor resultado no tratamento.

A técnica também pode ser aliada a outras terapias estéticas, mas, para isso, é fundamental que a paciente pratique exercícios físicos com frequência e mantenha uma alimentação equilibrada.

CONTRAINDICAÇÃO

A massagem com Pantalas é desaconselhada em diversas situações, quando o prejuízo se sobrepõe ao benefício. Por isso, as pessoas devem evitar a massagem quando se verificarem os seguintes casos:

• Temperatura do corpo superior a 38 graus; Existência de traumas, feridas abertas, contusões recentes, roturas musculares, entorses e queimaduras. Tumores; Doenças circulatórias (veias varicosas, flebites, tromboses); Melanoma; Hemofilia; Doenças de pele infecciosas (infecções bacteriológicas, de fungos, virais e herpes) – Somente na região afetada; Reação adversa ao tratamento; Embolias; Flebites, inflamação das veias, percebemos, pois, causa edema, vermelhidão ou roxeamento e incapacidade de movimentação da área afetada pela dor; Gânglios inchados; Fraturas ósseas não consistentes, ou seja, estão moveis ainda, então aumenta o risco de aumentar a lesão; Osteoporose grave, pelo risco de haver fratura dos ossos; Gravidez nos três primeiros meses de gestação. No tempo restante da gravidez, as massagens se realizarão com laudo e prescrição médica.

Existem indicações que a massagem serve para acalmar o bebe e no pré parto, auxilia a posicionar o feto; Hipertensão arterial. Caso for realizar massagens relaxantes não há contraindicações, portanto se estimulantes, a massagem está contraindicada; Quando existam reações alérgicas à massagem; Quando o receptor sofre muita dor, no caso de doenças graves, como câncer; Pessoas com taquicardia, aumento da frequência do batimento do coração; Pessoas com hematomas graves; Imediatamente após operações cirúrgicas;



JORNAL DIÁRIO
Acesse no site
www.jornaldiarioregional.com.br

Dica da semana

A importância das vitaminas para perda de peso

Uma alimentação equilibrada, que proporciona a ingestão adequada de vitaminas, auxilia na redução da gordura corporal, pois aumentam os níveis de energia, reduzem o estresse, potencializam a queima de gordura e ajudam na digestão, o que irá fazer se sentir mais completo, resultando em perda de peso e bem estar.

Entre as melhores vitaminas que auxiliam na perda de peso estão as vitaminas do Complexo B, Vitamina C e Vitamina D.

- O que são VITAMINAS?

São substâncias fundamentais para a manutenção da saúde, atuando no crescimento, na defesa e na nutrição. Não são produzidas pelo organismo, o que torna necessário a ingestão diária da maioria delas, uma vez que são consumidas pelo organismo a cada 24 horas. São classificadas como hidrossolúveis (solúveis em água e absorvidas pelo intestino) e lipossolúveis (solúveis em gordura e absorvidas pelo intestino com ajuda de sais biliares produzidos pelo fígado). As vitaminas hidrossolúveis como a Vitamina C e as do complexo B, devem ser ingeridas diariamente, pois são pouco armazenadas no organismo. As lipossolúveis podem ser armazenadas por períodos maiores no tecido adiposo e no fígado, e entre elas estão as vitaminas A, D, E e K.

- Vitaminas do Complexo B:

As vitaminas do Complexo B auxiliam o organismo a converter carboidratos em energia. É um grupo de vitaminas que cada uma serve em diferentes maneiras no corpo, e também ajudam no processo das toxinas no fígado, ajuda na digestão e contribui para o metabolismo da gordura e degradação dos ácidos graxos, auxiliando na perda de peso.

Fontes alimentares: carne bovina, fígado, salmão, atum, ovos, banana, feijão, espinafre, oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes), leite, cereais integrais.

- Vitamina C:

A vitamina C também chamada de ácido ascórbico atua na perda de peso por ser rica em carnitina, substância que auxilia a queima de gordura. É um antioxidante que nos protege contra os radicais livres. Mas não é só isso, além de integrar o grupo de vitaminas importantes para o bom funcionamento do organismo, a vitamina C protege contra a baixa do sistema imunológico, doenças cardiovasculares, dos olhos e até envelhecimento da pele. Ajuda na absorção de ferro. Fonte Alimentar Disponível: frutas cítricas, laranja, kiwi, acerola, abacaxi, abóbora, batata doce, pimentão verde, milho, couve-flor, espinafre, repolho, tomate, mamão papaia, manga e melão.

- Vitamina D:

Auxilia no emagrecimento, na manutenção do equilíbrio do corpo e no ganho de tônus muscular. Essa vitamina (que, na verdade, é um hormônio que participa de várias funções no organismo) fortalece nosso sistema de defesa, na prevenção e tratamento de doenças.

Os raios solares são a principal fonte desta vitamina. Logo, a falta de exposição adequada faz muita diferença.

Um dos papéis da substância no processo de emagrecimento, é ativar os receptores das células adiposas, inibindo o seu crescimento. Além disso, a vitamina D promove o metabolismo da gordura – cortando a produção hormônio da paratireoide e, consequentemente, acelerando a quebra da gordura pelo fígado.

Segundo pesquisas, grande parte da população mundial está com níveis dessa vitamina abaixo das concentrações desejáveis em razão da baixíssima exposição ao sol, trabalho em ambientes fechados e alimentação cada vez mais desequilibrada (ausente em nutrientes necessários para que a vitamina D seja produzida no organismo).

Fonte Alimentar Disponível: óleo de fígado de bacalhau, peixes (especialmente salmão e sardinha), gema de ovo e leites e derivados enriquecidos.

O equilíbrio de vitaminas, além de auxiliar na perda de peso, é fundamental para o bom funcionamento do organismo como um todo, contribuindo para a manutenção da saúde. E assim como as vitaminas, alguns minerais também exercem papel fundamental na redução de gordura corporal e perda de peso.

Portanto, não perca nossas postagens, nas quais em breve abordaremos a importância dos minerais para a saúde e emagrecimento.

Assim, o melhor a fazer é sempre buscar o equilíbrio e a orientação de um profissional, para ajustar uma dieta adequada que vai proporcionar a melhor forma de incluir os alimentos e ajudar na perda de peso sempre preservando a sua saúde.

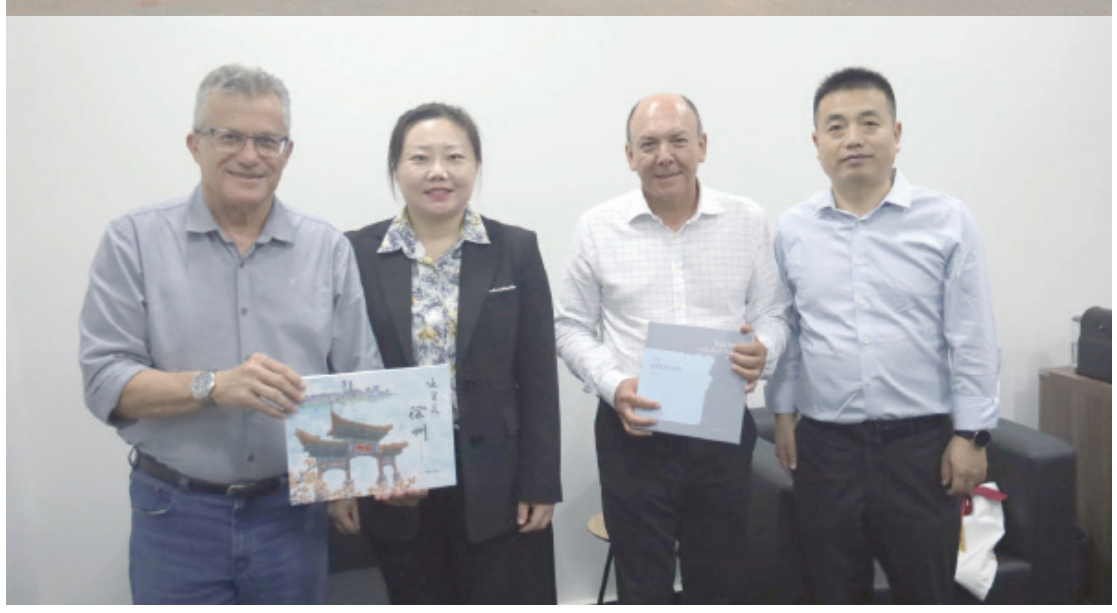


Comitiva chinesa visita Pouso Alegre e amplia oportunidades de negócios

Encontro com representantes de Xuzhou fortalece a cooperação entre as cidades-irmãs e abre novas perspectivas de parcerias comerciais; prefeito Coronel Dimas confirma visita à China em 2027

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com





A Prefeitura de Pouso Alegre, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, recebeu, nesta segunda-feira (23), uma delegação oficial de Xuzhou, cidade chinesa localizada na província de Jiangsu. O encontro, realizado no CLIA Pouso Alegre, teve como objetivo fortalecer as relações institucionais e comerciais entre os dois municípios, apresentar as potencialidades econômicas de Pouso Alegre e conhecer o projeto de investimento trazido pela comitiva chinesa ao Brasil.

Participaram da reunião o prefeito Coronel Dimas, o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, José Carlos Costa, o controlador do Município, Hamilton Magalhães, representantes do Departamento de Comércio Exterior de Xuzhou, empresários chineses, representantes do Governo de Minas Gerais, por meio da Secretaria de Estado de Fazenda (SEF) e da INVEST MINAS, além de empresários locais.

Durante o encontro, foram apresentadas as oportunidades de negócios, os incentivos oferecidos pelo município, sua localização estratégica e as facilidades logísticas e aduaneiras proporcionadas pelo CLIA, além dos aspectos tributários de Minas Gerais. A delegação chinesa manifestou especial interesse no segmento de autopeças, ampliando as perspectivas de cooperação comercial.

Um dos destaques da programação foi a rodada de conexão empresarial, que reuniu representantes chineses e empresários locais dos setores de autopeças, motocicletas, máquinas agrícolas e agronegócio. A iniciativa proporcionou a troca de experiências e a identificação de potenciais parcerias comerciais entre empresas brasileiras e chinesas.

Cooperação internacional e novos investimentos

Durante a reunião, o prefeito Coronel Dimas recebeu, mais uma vez, o convite oficial para visitar Xuzhou e confirmou que, em 2027, pretende realizar uma missão institucional à China, com o objetivo de conhecer de perto o ambiente econômico, industrial e tecnológico da cidade-irmã, além de estreitar relações e prospectar novas oportunidades de investimentos para Pouso Alegre.

A visita ganha ainda mais significado diante da celebração, em 2027, dos 15 anos de irmandade entre Pouso Alegre e Xuzhou, uma relação construída com base na amizade, no intercâmbio e na cooperação internacional.

A aproximação entre os dois municípios integra as ações da Prefeitura voltadas à atração de investimentos, ao fortalecimento do ambiente de negócios e à ampliação das oportunidades de desenvolvimento econômico.



O encontro representa mais um passo na internacionalização de Pouso Alegre, criando condições para novas conexões empresariais, expansão das relações comerciais e futuras oportunidades de geração de emprego e renda para a população.

Unidade Odontológica Móvel divulga agenda de atendimentos da semana

DA REDAÇÃO
jordiario @gmail.com

A Prefeitura de Pouso Alegre, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, divulga a programação de atendimentos da Unidade Odontológica Móvel (UOM) para esta semana. Entre os dias 25 e 29 de novembro, a unidade estará em cinco localidades, aproximando os serviços de saúde bucal da população.

A iniciativa tem como objetivo ampliar o acesso ao atendimento odontológico, fortalecer as ações de prevenção e promover a saúde e a qualidade de vida dos moradores, descentralizando os serviços oferecidos pela rede municipal de saúde.

A unidade oferece serviços de clínica geral odontológica, restaurações e extrações, com atendimentos gratuitos destinados a gestantes, adultos e crianças.

Para receber atendimento, é necessário apresentar RG, CPF e Cartão do SUS. As senhas serão distribuídas por ordem de prioridade.



Confira o cronograma de atendimentos:

Quarta-feira (25/11) – APAC Feminina, das 7h30 às 11h30.

Quinta-feira (26/11) – Vergani, das 7h30 às 11h30.

Sexta-feira (27/11) – Morumbi, das 7h30 às 11h30.

Sábado (28/11) – Pântano, das 7h30 às 12h.

Domingo (29/11) – Feira, das 7h30 às 12h.

O trabalho desenvolvido pela Unidade Odontológica Móvel reforça o compromisso da Prefeitura de Pouso Alegre com a ampliação do acesso à saúde pública, levando cuidado e assistência odontológica a diferentes regiões do município.



Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (35) 3449-4295.

