

Sábado de aleluia em Buritis: Show sertanejo com casa cheia

Folha DO VALE

Buritis-MG
Distribuição Gratuita

Ano III Edição nº 25
18 de abril de 2012
maisburitis.com.br



Polícia liberta mulher vítima de cárcere privado

Homem roubava dinheiro da aposentadoria da vítima, que ficava presa em casa e era ameaçada de morte e obrigada a manter relações sexuais. Filho denunciou à polícia. **PÁG 12**

Operação apreende carros clonados no Noroeste de Minas

A Polícia Civil e a Polícia Militar de Unaí realizaram operação conjunta contra quadrilha que atuava no noroeste mineiro. 21 carros foram apreendidos. **PÁG 11**

Dr. Keny anuncia pré-candidato à Prefeitura

A disputa eleitoral em Buritis começa a tomar forma com o anúncio de Pedro Tabora do PMN como pré-candidato apoiado pelo prefeito Dr. Keny. **PÁG 3**

Foto: Lucas Paloschi



Carreta com gado tomba na MG-400

Acidente aconteceu na Curva do Cipó, a poucos quilômetros da saída de Buritis para Brasília. Alguns animais morreram e outros se feriram. O motorista não teve ferimentos. **PÁG 10**

Abandono de incapaz pode ser considerado crime hediondo



Fábio Ramos

Advogado militante nas áreas cíveis, criminal e direito público, graduado na FESURV - Universidade de Rio Verde (GO), especializado em Direito Processual pelo Instituto Processus-DF.

O art. 133 do Código Penal tipifica o crime de abandono de incapaz e prevê pena de detenção de seis meses a três anos para aquele que abandonar pessoa que está sob seu cuidado, guarda, vigilância ou autoridade, e, por qualquer motivo, incapaz de defender-se dos riscos resultantes do abandono. O Projeto de Lei nº 1.235/2011, de autoria do Deputado Ratinho Junior, deseja alterar a Lei dos Crimes Hediondos – Lei nº 8.072/1990, passando a considerar como hediondo o crime de abandono de incapaz.

O relator distingue o abandono temporário, de menor gravidade, do abandono definitivo, quando o incapaz é despejado no lixo, em um saco plástico, ou jogado em um terreno baldio. A ideia do projeto é fazer valer a aplicação da Lei dos Crimes Hediondos para os casos mais graves, como aqueles considerados pior que o sofrimento de uma tortura.

Vamos cuidar bem das nossas crianças, e entes portadores de necessidade especial, pois, eles merecem, e têm o direito constitucional de serem protegidos.

Quadrinhos

RYOTIRAS

Ricardo Tokumoto (ryotiras.com)



MENTIRINHAS

Fábio Cavalcante (mentirinhas.com.br)



WILLTIRANDO

Will Leite (willtirando.com.br)



Expediente

Verão Comunicações

Av. Minas Gerais, 620, Centro.
CEP: 38.660-000 - Buritis-MG
CNPJ: 10.281.284/0001-95

Folha DO VALE

EDITOR EXECUTIVO
Lucas Paloschi

DIRETOR COMERCIAL
Gustavo Galvão

COLABORADORES
Clailton Amaral
Antônio Carlos de Souza
Edivaldo Ribeiro

IMPRESSO POR
Jornal Coletivo
SIG Quadra 2, nº 580
CEP: 70.610-420 - Brasília-DF
publicação mensal com tiragem
de 6.000 exemplares distribuídos
gratuitamente em lugares de grande
circulação nas cidades de Buritis,
Arinos, Chapada Gaúcha, Riachinho,
Bonfinópolis e Uruçuia.

Geral: (38) 3662-2088
Comercial: (38) 9815-6883
Redação: (38) 9823-6883

www.maisburitis.com.br

Telefones Úteis

POLÍCIA	190
DISQUE DENÚNCIA	181
CEMIG	116
COPASA	3662-1106
CORREIOS	3662-1883
RODOVIÁRIA	3662-1490
PREFEITURA	3662-3250
VIGILÂNCIA SANITÁRIA	3662-3377
POSTÃO	3662-3537
HOSPITAL SÃO LUCAS	3662-1500
BANCO DO BRASIL	3662-1270
BANCO BRADESCO	3662-2166
LOTÉRIA	3662-1280
RÁDIO TRANSAMÉRICA	3662-2088

Prefeito Dr. Keny anuncia Pedro Taborda como pré-candidato

Disputa eleitoral começa a tomar forma com a definição do pré-candidato apoiado pelo prefeito

O prefeito de Buritis Dr. Keny Soares anunciou dia 5 de abril que Pedro Jary Taborda, do PMN, será o pré-candidato que receberá seu apoio nas próximas eleições.

Após a tentativa de emplacar o nome da primeira-dama Diana como sua sucessora, Dr. Keny disse ter abrido mão da ideia após uma consulta jurídica que o alertou sobre a possível insegurança que seria gerada com a situação. De acordo

com a lei, a cômputo do candidato também está impedida de disputar uma nova reeleição. Apesar de oficialmente seu estado civil ser solteiro, o prefeito preferiu não arriscar uma decisão contrária no futuro.

Pedro Jary Taborda é ex-prefeito de Buritis, eleito no ano de 1992 com 4 986 votos e administrou a cidade até 1996. O agricultor de 64 anos chegou em Buritis no ano de 1984, dois anos após comprar 600

hectares de terras no município. Gaúcho de Santo Ângelo, o pré-candidato conta com sua influência na política municipal, principalmente no meio agrícola.

Com essa definição, Pedro se junta aos demais nomes que anunciaram sua intenção de disputar a eleição para a prefeitura de Buritis em outubro, como João do Caixão (PSDB), Adalton Militão (PPS) e Jorge Xavier (PT).



Foto: Claiton Amara

João do Caixão apoia cavalgada

Evento reuniu mais de 200 cavaleiros

A 3ª edição da “Mega Cavalgada Fazenda Florência” aconteceu no sábado dia 14 de abril e teve a participação de João do Caixão, pré-candidato à prefeitura nas próximas eleições municipais. Cavaleiros da região do Pasmado, Barriguda, São Vicente, Mangues, Vila Serrana e Arinos saíram da Fazenda Florência com destino à comunidade do Pasmado, onde foi realizada uma roda de viola e almoço para os mais de 200 cavaleiros participantes.

Com 5 304 votos na eleição

de 2008, João José Alves de Souza, mais conhecido como João do Caixão, tem 53 anos e é o principal adversário político da atual administração. Natural de Formosa, mora em Buritis há 30 anos e já exerceu cargos no serviço público municipal, como secretário de agricultura e tesoureiro. Pré-candidato desde a última eleição, quando disputou com Dr. Keny Soares em sua reeleição, João do Caixão aguarda a definição das coligações partidárias para escolha de seu vice.



Foto: Jéssica Torres

Pasmado recebe ponte

Obra foi realizada com recursos do governo federal



Foto: Claiton Amara

No dia 23 de março a região do Pasmado – Vila Rosa comemorou a inauguração da ponte sobre o Rio Pasmado, que após a queda de uma ponte de madeira, ficou por mais de um ano com o tráfego impedido, dificultando o acesso à região.

Estavam presentes o superintendente regional do INCRA Marco Aurélio da Rocha, o diretor administrativo do INCRA Fredson Ferreira, o representante do Instituto Pró-Natureza Rafael Missel, o coordena-

dor da FETRAF-DF e entorno Francisco Miguel, a gerente da agência Brasília – Plano Piloto do INSS Sandra Rodrigues, o vereador Jorge Xavier (PT) e outras lideranças.

Os representantes de órgãos do governo falaram da importância da construção da ponte para o desenvolvimento da região, que parecia estar esquecida devido à distância do centro da cidade (60 km). O tom que marcou o evento foi de oposição à administração

municipal, que não enviou representantes. Foi servido um almoço ao público e as comemorações seguiram até a noite.

O último a discursar foi o vereador Jorge, que esteve à frente da busca do recurso junto ao Governo Federal para Buritis. “Essa construção vai beneficiar não só o Pasmado, mas toda a região”, afirmou o vereador, que ainda ressaltou que a obra foi construída e inaugurada sem recursos da Prefeitura Municipal.

Fiéis realizam via sacra

Procissão religiosa na semana santa reuniu multidão nas ruas de Buritis

Cristãos do mundo inteiro celebraram a sexta-feira santa no dia 6 de abril, época em que é lembrada a condenação e crucificação de Jesus Cristo. Os católicos têm a sexta-feira da paixão como um dia de penitência e jejum, e fazem abstinência da carne vermelha. Como manda a liturgia católica, também não é celebrada nenhuma missa nesta data, somente a veneração da cruz.

Em Buritis a igreja organiza

todos os anos a via sacra, uma caminhada que passa pelas comunidades da paróquia, onde são feitas encenações que relembram a paixão e morte de Cristo. Em 2012 a via sacra começou no início da manhã na comunidade São Cristovão, no bairro Canaã, e terminou na Igreja Matriz. As encenações apresentadas em cada estação fizeram alusão à saúde pública, tema da Campanha da Fraternidade deste ano.



Foto: Claiton Amaral

Show sertanejo com casa cheia

Público lotou a Anauê Brasil para conferir o show de Luiz Paulo & Alexandre na Axé & Viola 2

No sábado de aleluia, dia 07 de abril, aconteceu em Buritis a segunda edição da festa Axé & Viola. A boate Anauê Brasil ficou lotada para assistir o show da dupla Luiz Paulo & Alexandre e dançar ao som do DJ Bola. O evento foi organizado pela F10 Produções e contou com o apoio da rádio Transamérica FM, Churrascaria Boi na Brasa, Posto 3M, Push Mormaii, WF Hotel, Fabiano Auto Peças, Tele Cerveja Central, Academia Córpo, Master Pão, Sete 4 Sete Calçados e Valenet Internet Banda Larga.



Foto: Rosivan Morais

TELE CERVEJA
CENTRAL
3662-1281

Viver a Vida
floricultura

Flores naturais
Decorações, Plantas
Arranjos naturais
Cestas de café da manhã
Ornamentação em suítes nupciais

Av. Bandeirantes nº 364, Centro - Buritis/MG
Fone: (38) 3662-1473
viveravidaflor@yahoo.com.br

INFORME PUBLICITÁRIO DA CÂMARA MUNICIPAL DE VEREADORES



CÂMARA DE BURITIS ECONOMIZA R\$ 100.000 NA GESTÃO 2012

O Presidente da Câmara Municipal de Buritis, Vereador Rufino Clovis Folador, e sua Mesa Diretora, vêm exercendo a Administração da Casa de Leis com muita seriedade e responsabilidade. Fato é que apenas nos três primeiros da gestão, foi economizado o valor de R\$100.000,00(cem mil reais), proveniente do Orçamento específico da Câmara Municipal.

O dinheiro foi devolvido ao Município, na condição de ser utilizado em prol da sociedade e será destinado para a Secretaria do Esporte, Secretaria de Assistência Social e Secretaria de Obras. Esta postura do Poder Legislativo mostra que gerir a coisa pública, é pensar no bem comum, na coletividade e no bem estar social.

CÂMARA DE BURITIS REALIZA AUDIÊNCIAS PÚBLICAS NO MUNICÍPIO



Através da iniciativa do Presidente da Câmara Municipal de Buritis, o Vereador Rufino Clovis Folador e sua Mesa Diretora, estão sendo realizadas audiências públicas em todas as comunidades rurais e urbanas de nossa cidade.

As audiências públicas visam o deslocamento da Administração Pública até a comunidade para ouvir suas necessidades e prioridades coletivas, no intuito de levar melhorias e o desenvolvimento social para cada região. As reivindicações serão enviadas ao Poder Público, para a inclusão das prioridades/atividades na LDO(Lei de Diretrizes Orçamentárias) exercício de 2013, e também na Lei Orçamentária, exercício de 2013. Até o momento já foram realizadas audiências públicas nas seguintes comunidades: Vila Serrana, Vila São Vicente, Vila Maravilha, Distrito de São Pedro do Passa Três, Riacho Morto, Vila Rosa, Vila Palmeira e Vila Cordeiro.

Esta iniciativa da Mesa Diretora da Câmara Municipal, mostra o compromisso e dedicação do Poder Legislativo com a nossa querida cidade.



CONCURSO GAROTA SETE 4 SETE

RODRIGÃO PRESENÇA VIP BIG BROTHER BRASIL ANAUÊ BRASIL BURITIS-MG 28 DE ABRIL



LORENA



AMANDA



MONIK



BÁRBARA



FABIELLY



GIOVANNA

**VOTE NA SUA FAVORITA, RECORTE O CUPOM E
DEPOSITE NA URNA NA SETE 4 SETE CALÇADOS**

PATROCÍNIO



INFORME PUBLICITÁRIO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE BURITIS

Universidade Aberta do Brasil forma a primeira turma de pedagogia

Na última sexta-feira, dia 16/03, a Universidade Aberta do Brasil – UAB realizou a formatura da primeira turma do Curso de Pedagogia do Pólo de Buritis. A cerimônia de colação de grau aconteceu na Anauê Brasil. A alegria e a emoção tomaram conta de todos os presentes. Os formandos e seus familiares ficaram sensibilizados com a concretização de um sonho que, para muitos, era quase impossível, muitos agradecido pela oportunidade única proporcionada pela



atual administração do Município de Buritis. Entre os presentes na cerimônia estavam o prefeito Dr. Keny Soares, primeira dama os professores da UFMG, tutores, paraninfos e também à coordenadora do pólo a Srª Edite Brito, que tem desenvolvido um excelente trabalho. Essa formatura demonstra o compromisso da Prefeitura de Buritis em ampliar o leque de oportunidades na educação no município. A grande conquista educacional do Pólo, também foi lembrada durante os discursos. Ficou muito claro para os presentes no evento, que a formatura

representou a consolidação do acesso popular ao meio universitário e a qualificação da mão de obra regional. Isto significa a expansão e interiorização do ensino superior público e gratuito. Foi realmente uma grande conquista educacional do município e da região, que ocorreu no governo do Dr. Keny Soares.

8 de Março Dia Internacional da Mulher

A Prefeitura Municipal de Buritis, através da Secretaria de Ação Social e Saúde, dedicaram dois dias com várias atrações especialmente a comemoração do Dia Internacional da Mulher. No dia 8 de março, comemoraram com uma seresta, todos que lá



compareceram foram recebidos com um delicioso coquetel. No dia 9 de março na Casa Saúde Mulher, foram recebidas com coquetel de abertura, palestras, coleta de prevenção, infor-



mações sobre saúde bucal e DST, manicure, corte de cabelo, alongamento, massagem e coquetel de encerramento.

NAS COMPRAS ACIMA DE
R\$ 100,00
 CONCORRA A PASSAPORTE P/
ÁREA VIP

SETE 4 SETE A FESTA

Venha conferir os lançamentos das melhores marcas do Brasil!

Até **10x** cartão. *Cheque-pré p/ **10 de agosto** 2012

*Venda no cheque: Cliente com cadastro na empresa (Cadastro: 3 referências comerciais há mais de um ano, R.G. e CPF. O cadastro será sujeito a análise).

AV CENTRAL, EM FRENTE A CASA DO FAZENDEIRO NO CENTRO DE BURITIS-MG

Violência escolar: reflexão

O aumento da violência em ambiente educacional é um problema de difícil solução para pais, professores, pedagogos e toda a sociedade

Jonas Paloschi

Diplomata e mestre em Relações Internacionais pela UNB - Universidade de Brasília.

Um professor pede à aluna de 17 anos, sentada na primeira fila, que fale “como um bom ser humano”. A estudante responde com uma série de insultos, insatisfeita com o pedido para fazer silêncio. Em seguida, levanta-se e joga a carteira na direção do professor, que mal consegue desviar do inesperado ato de violência. O fato, ocorrido em Jacarezinho em novembro de 2010, se repete de diferentes maneiras por todo o país.

A situação descrita reflete uma das principais questões da educação e da gestão escolar na atualidade: a violência

no ambiente educacional. A dificuldade em lidar com o problema, que se torna mais frequente dia após dia, decorre em grande parte da falha em identificar as causas e encontrar-lhe soluções.

O câmbio da visão do ambiente escolar é um dos processos que está relacionado ao aumento da violência em sala de aula. Se antes a escola era tomada por uma característica de formalidade, tradição e respeito, a flexibilização de regras e as tentativas de se aproximar dos estudantes criaram um ambiente descontraído e liberal. Em muitos casos, esse processo culmina na crise



de autoridade do professor e do corpo pedagógico. Livres para expressar-se, alguns estudantes aproveitam tal liberdade para subjugar colegas e desrespeitar professores, ten-

do a certeza da impunidade. A educação fora da sala de aula também se transformou. Parte fundamental da formação do indivíduo, a aprendizagem de valores, do respeito e da compreensão mútua dependem em grande parte do ambiente familiar. Pais separados que disputam o afeto dos filhos evitando tratar de situações de mal-

-comportamento são exemplos frequen-

tes de como piorou a qualidade da educação no seio da família. O despreparo de professores também deve ser elencado como condição que leva ao agravamento do quadro. É

seu um papel central em lidar com o problema da violência em sala de aula. A qualificação do professor consiste em conhecer o mundo e ser capaz de instruir os outros acerca deste, porém, sua autoridade se assenta na responsabilidade que ele assume por este mundo. Em face da criança, é como se ele fosse um representante de todos os habitantes adultos, apontando os detalhes e dizendo ao aluno: “Isso é o nosso mundo”.

Essas são causas para um fenômeno frequente e de difícil solução. Diante desse quadro complexo, a violência escolar acaba sendo tratada como caso de polícia, mas sua verdadeira solução passa obrigatoriamente pela reflexão de todos: pais, professores, pedagogos; enfim, da sociedade.

DIGIDATA
Informática

Manutenção em computadores e Impressoras
Venda de Computadores, Impressoras, Notebook e Acessórios em Geral

Fone: **3662-1512**
Rua Floresta, 539 - Centro - Buritis-MG

AGROLUB
LUBRIFICANTES E FILTROS

Lubrificantes e Filtros para todas as aplicações

Buritis-MG (38) 3662-1781 Av. Bandeirantes, 918 Formosa-GO (61) 3642-4177

Bazar das Novidades

Avenida Bandeirantes, 272, Centro, Buritis-MG
Telefone: (38) 3662-1545

Recomendações para mulheres perderem peso sem sofrimento

Dr. Hedmilson

Médico do Centro Médico Buritit e Buritit BSBMED, graduado pela UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora, membro da Sociedade Brasileira de Pediatria, Médico do Trabalho pela Funorte.

A coluna desta edição trata de um tema de grande relevância para as mulheres, a preocupação com o peso. Confira a seguir dez dicas para um emagrecimento saudável e sem sofrimento:

1. Adicione, não subtraia
Tente adicionar alimentos à sua dieta ao invés de subtrai-los.

Adicione alimentos saudáveis que você gosta, como cerejas, uvas suculentas, sanduíches naturais ou os legumes da sua preferência. Coloque suas frutas favoritas no seu café da manhã, coma com cereais matinais e adicione legumes em sopas, ensopados e molhos.

Acrescentar realmente funciona, tirar nunca é bom. Lembre-se apenas de manter a atenção nas calorias totais. E não se esqueça de acrescentar alguma atividade física.

2. Esqueça a ideia de “ir à academia”

Se a palavra “academia” a aborrece, então você pode evitá-la.

Talvez o truque para desfrutar de um treino pode ser nunca chamá-lo de “ir à academia”.

Queimar calorias e fortalecer os músculos podem ser alcançados andando de bicicleta, cuidando do jardim, fazendo caminhadas, lavando o carro, jogando frisbee, perseguindo o cão ao redor do quintal, brincando com as crianças, correndo, dançando etc.

Existem várias modalidades de exercícios. Experimente uma, mude para outra, troque outra vez e quantas vezes fo-

10 dicas para perder peso sem sofrer

rem necessárias até encontrar a que lhe dá prazer. As tentativas já contam como atividade física e dificilmente você não encontrará uma que lhe agrade. Talvez você ainda não tenha experimentado o suficiente.

3. Caminhadas

Uma caminhada de dez minutos ainda é uma caminhada.

Colocar uma música mais agitada enquanto caminha ajuda a acelerar o passo, até mesmo sem perceber que está fazendo um exercício mais puxado. Se você fizer três caminhadas de 10 minutos por dia, no final do dia são trinta minutos de exercícios.

4. Trocar alimentos calóricos por versões menos calóricas

Um picolé preparado com leite, por exemplo, tem mais calorias que um picolé de frutas sem leite.

Uma pizza sabor quatro queijos tem mais calorias que uma pizza de rúcula com tomate seco e queijo branco. Usar azeite extra-virgem em vez de catchup ou molhos para saladas é uma boa alternativa.

Tente não beber líquidos durante as refeições. Se não conseguir,

ao menos dê preferência aos produtos diet ou light.

5. Beba água!

Um pouco de água antes de uma refeição (30 minutos a uma hora antes) e você não vai se sentir tão faminta.

6. Divida o prato com alguém em um restaurante

Peça um prato e divida com o seu companheiro, com uma amiga ou uma colega.

Se ficarem com fome, aí sim peça uma segunda opção. Muitas vezes, você vai ver que até o segundo prato chegar a fome já foi embora.

7. Tonifique os músculos

A maioria das pessoas gosta de assistir televisão. Então, porque não conciliar este hábito com alguns exercícios?

Pedale em uma bicicleta ergométrica ou faça uns minutos de esteira enquanto vê televisão. Não importa exatamente o que você faz, o que interessa é ficar mais ativo. O ideal é fazer pelo menos 15 minutos sem intervalos, mas se você ficar realmente absorta, pode até durar mais tempo se exercitando.

8. O tamanho interessa

Servir as refeições em pratos grandes faz você acreditar que está se privando de alimentos. Por outro lado, servir a mesma porção em um prato pequeno dá a ideia oposta.

Comer menos sem se sentir privada de um prazer faz toda a diferença na perda de peso.

Tente usar pratos, tigelas, xícaras e colheres menores. Por exemplo, tente saborear uma taça de sorvete com uma colher de bebê. Não só o prazer dura mais tempo, como também o seu corpo tem tempo para registrar a comida que você comeu, aumentando a sensação de saciedade.

9. Comemos mais quando estamos entediadas ou prestando atenção em outra coisa enquanto mastigamos

Mantenha-se ocupada com coisas que nada têm a ver com comida.

Se você pensou em comer agora, tente fazer alguma coisa antes. Pode ser qualquer coisa não relacionada à comida. Algo que prenda a sua atenção é melhor ainda.

A mesa é o local recomendado para comer, enquanto a TV funciona como distração. Quando sentamos à mesa, tornamo-nos mais conscientes de que estamos comendo.

10. Perca hoje, mantenha amanhã

Seja paciente. Perder peso leva tempo, porque mudar hábitos não é algo simples.

Só assim você vai conseguir manter por mais tempo o peso que perdeu. Trabalhe a sua auto-confiança, cultive a paciência e a cooperação. Atividades físicas como ioga, pilates e tai chi chuan ajudam no reequilíbrio interno. O trabalho da respiração associado à prática de uma atividade física ajuda a equilibrar as emoções. Pessoas centradas conseguem manter o peso que perderam por mais tempo.

11. Dicas de Bônus

Se as 10 dicas para perder peso não foram suficientes, que tal experimentar algumas dessas ideias:

Coma nos mesmos horários todos os dias. Saber a hora de esperar a próxima refeição ou lanche torna muito menos provável o “beliscar”.

Fazer apenas uma refeição para toda a família: em vez de fazer algo calórico para a família e de baixa caloria para você, busque uma alimentação saudável para todos. .

A perda de peso é uma jornada que funciona baseada nas suas necessidades, então observe o que funciona para você e faça isso!



A escolinha da Tia Sibebe

Estudante de educação física mantém escolinha de futebol para 120 crianças em Buritis

A escolinha de futebol Show Bol foi criada pela estudante de educação física Sibebe Freitas há três anos, e ensina atualmente 120 crianças com idade entre 3 e 15 anos.

Os treinos acontecem de segunda a sexta em dias intercalados no Ginásio Municipal e na quadra da Igrejinha. A escolinha é mantida com o apoio do comércio, da Prefeitura e com a ajuda dos pais que contribuem mensalmente.

Além da escolinha, a professora dá aulas de educação física na APAE e natação infantil e hidroginástica em uma clínica particular. A tia Sibebe, como é chamada pelas crianças, fala com orgulho de jovens que passaram pela escolinha e agora estão ingressando na carreira profissional. É o caso de Samuel Nunes, de 14 anos, que está em João Pinheiro (MG) e disputará o campeonato mineiro Sub 15.



Alimentos para dormir melhor

Dicas de alimentos que fazem bem à saúde e colaboram para uma boa noite de sono

Kamila Durães

Nutricionista Coordenadora do Centro de Referência de Segurança Alimentar e Nutricional de Buritis, graduada pela UCB - Universidade Católica de Brasília

A insônia não é uma doença, mas um sinal de que algo não está a funcionar bem. O stress, a ansiedade, a depressão... São algumas das patologias que podem estar na sua origem. Uma alimentação adequada pode ajudá-lo a relaxar e a conciliar o sono mais facilmente.

Alimentos que vão ajudar você a cair no sono:

1 - Banana, além de ser uma grande fonte de vitaminas

como o complexo B, B6 e magnésio a banana tem um papel importante na produção de serotonina, hormônio que vai lhe deixar relaxado.

2 - Cereal, os cereais são ricos em fibras o que ajuda na perda de peso, o seu consumo aliado a alimentos ricos em triptofano, banana por exemplo, ajudam a sintetizar melhor o aminoácido.

3 - Vegetais verdes, ricos em magnésio, cálcio e vitamina B ajudam a acalmar o corpo.

4 - Noz-moscada, este tempero/especiaria já vem sendo



usado há muitos anos em outros países como sonífero.

5 - Mel, favorece o "caminho"

de triptofano ao cérebro.

6 - Chá de camomila funciona como excelente relaxante muscular, ideal para pessoas que praticam musculação.

7 - Alface, as suas folhas contem propriedades sedativas. Você também pode consumi-lo em forma de chá.

8 - Hortelã, contribuem para o relaxamento dos nervos e boa digestão, seu uso é ideal após as refeições.

9 - Leite, você já deve ter ouvido várias vezes que um copo de leite morno antes de dormir ajuda na noite de sono das crianças, saiba que não é

um mito, o leite realmente é um bom aliado.

10 - Aveia, fonte de triptofano ajuda também a manter um sono contínuo.

11 - Queijo, mais um alimentos rico em triptofano que auxiliam o sono, prefira os queijos brancos e magros.

12 - Vinho tinto, agora você já tem um bom motivo para beber, uma taça de vinho tinto contém melatonina, hormônio que induz ao relaxamento. Tome cuidado com abusos, somente uma taça é o suficiente.

Uma boa noite de sono além de fazer muito bem para a saúde, nos ajuda na perda de gordura.

Carreta que transportava gado tomba na MG-400

Acidente aconteceu na Curva do Cipó, a poucos quilômetros de Buritis



Fotos: Lucas Paloschi

No início da tarde de terça-feira dia 3 de abril uma carreta bitrem, placa GZY-9603 de Unaí-MG, carregada de gado tombou nas proximidades da curva conhecida como Curva do Cipó. O acidente aconteceu por volta de 14 horas e bloqueou o tráfego no local, situado a alguns quilômetros da saída de Buritis para Brasília. Vários animais morreram e alguns ficaram feridos. A Polícia Militar se dirigiu ao local do acidente, e um caminhão-guinchô particular auxiliou na retirada da carreta da rodovia.

Alguns animais sobreviventes vagaram pela pista e aumentaram o risco para quem transitava pelo local. De acordo com a PM, ainda não se sabe o motivo do acidente. O motorista não se feriu.



Operação “Nomino” apreende 21 carros clonados na região

Polícia Civil e Militar realizam operação conjunta contra quadrilha que atuava no noroeste mineiro



Fotos: Polícia Civil

AZM
O Supermercado da Família.

Rede **SMART**
Supermercados

SUPERMERCADO AZM
O SUPERMERCADO DA FAMÍLIA

Filiado a Rede Smart de Supermercados
Av. Bandeirante, 386 no centro de Buritis
Tel. 3662 1629

Uma operação desencadeada pela Polícia Civil em conjunto com a Polícia Militar resultou na apreensão de 21 carros clonados nas cidades de Buritis, Chapada Gaúcha, Cabeceira Grande, Unaí e Paracatu. A operação Nomino, do latim duplê, teve início com a prisão de Ilco Gonçalves Branquinho e de seu filho Marcelo Vinicius Branquinho no dia 6 de março.

Pai e filho foram presos com três carros clonados, um Palio, um Gol e um Voyage, além de materiais utilizados para adulteração de sinais identificadores de veículos. Na delegacia de Unaí, a perícia técnica identificou os carros como produtos de crimes na região do entorno do Distrito Federal. Um volkswagem Bora também foi apreendido com o filho de Ilco, em Palmital, distrito de Cabeceira Grande.

As investigações da operação levaram a polícia até uma quadrilha que vinha atuando na região do entorno do DF desde outubro de 2011. Cada criminoso tinha tarefas distintas. Um grupo era responsável pelo roubo dos carros, incluindo uso de arma de fogo e casos de sequestros relâmpago. Outro

era encarregado da adulteração da identificação do carro, enquanto os demais se dividiam nas tarefas de providenciar placas clonadas, impressões de documentos falsos e da venda dos produtos acabados como faziam Ilco e Marcelo no noroeste mineiro. Marcelo ainda cobrava R\$ 1.050,00 para fornecer o documento – CRLV anual, a fim de que o “cliente” não tivesse qualquer problema com a fiscalização de trânsito.

Os compradores desses carros, bem como Marcelo e Ilco, irão responder pelos delitos de receptação qualificada, cuja pena vai de 3 a 8 anos de reclusão e multa, além de uso de documento falso, cuja pena vai de 2 a 6 anos de reclusão e multa.

O delegado de Unaí, Marcos Tadeu, um dos responsáveis pela operação, informou que foram apreendidos 3 carros em Buritis, 9 em Unaí, 3 em Chapada Gaúcha e 2 em Paracatu. “Mais uma vez, a dedicação e profissionalismo dos policiais de Unaí foram fatores decisivos nessa apreensão histórica de veículos produtos de crime no noroeste mineiro que até então nunca tivera algo deste porte”, destacou.

Bloquetes soltos deixam trecho perigoso na MG-400

Trecho que liga Buritis à Formoso requer atenção de motoristas e motociclistas

Quem passa pela Vila Maravilha e pelo distrito do Passa Três se depara com uma situação perigosa na pista construída em blocos sextavados de concreto, conhecidos como bloquetes.

Alguns desses blocos estão trincados, e com a influência do tráfego pesado se deslocaram formando buracos na pista. O excesso de velocidade aumenta o perigo que os motoristas e principalmente motociclistas correm ao passar por

esses trechos. “Os motoristas não respeitam o limite de velocidade que as placas determinam”, afirmou o comerciante José Luiz Pereira, que mora há 33 anos na Vila Maravilha. Esses dois trechos em bloquete fazem parte da rodovia MG-400, que liga Buritis à cidade de Formoso, e ainda está em construção.

A expectativa dos moradores é que o reparo nesses pontos seja feito até o término da obra.



Fotos: Claiton Amaral

Carro capota na saída da cidade

Motorista teve ferimentos leves



Foto: Claiton Amaral

Na manhã de sábado dia 14 de abril aconteceu um acidente na saída de Buritis, em um trecho da MG-400 próximo ao motel. O condutor de um Fiat Uno prata perdeu a direção e capotou fora da pista. O motorista José Farias, de 76 anos, e há 52 habilitado, estava saindo de viagem para Unaí quando perdeu a direção do carro.

Segundo o condutor, que estava só, pessoas que passavam pelo local o ajudaram a sair do veículo. Apesar do susto, ele sofreu apenas um pequeno corte na testa e um arranhão no braço. A causa do acidente pode ter sido um problema na barra de direção. “Dirijo há 52 anos e nunca capotei um carro”, lamentou o motorista.

Polícia liberta mulher de cárcere privado

Vítima relatou que sofria estupros e ameaças de morte

Um morador de Cabeceira Grande (MG) denunciou à polícia no dia 15 de março que sua mãe estava sendo mantida contra a vontade em um assentamento no município de Buritis. Ao chegar na residência, a Polícia Militar constatou o cárcere privado e fez a prisão do acusado. A vítima foi libertada e relatou sofrer ameaças de morte e estupro. Segundo

a Polícia Militar, a vítima também era obrigada a entregar todo o dinheiro de sua aposentadoria. No local a polícia encontrou uma espingarda, apetrechos para recarga da arma, um punhal de 40 centímetros e uma tarrafa de pesca. O material foi apreendido e o acusado preso em flagrante.

No dia 29 de março a Polícia Militar cumpriu um mandado

de busca e apreensão em uma residência de Buritis. Na casa os policiais encontraram um revólver carregado com cinco cartuchos intactos dentro de um baú. Em outro cômodo foram encontradas mais nove munições, que foram apreendidas juntamente com a arma. O proprietário não estava no local e está sendo procurado pela polícia.





J-1000

TRANSPORTE E LOGISTICA

João Paulo
(38) 9191-7000

Manuel
(38) 9100-1625

Paulo Henrique
(38) 9100-0023

FRETES • REPRESENTAÇÕES

ADUBOS • URÉIA

VENDA DE AREIA • GROSSA • FINA

FARMOTEC EXTRAÇÃO DE ÓLEOS VEGETAIS

FARELO DE ALGODÃO 28% • ADESIVO FOLIAR

Farmotec
JP & Bira
Representações

FERTiGran
fertilizantes
Confiança que fortalece raízes.


JET-OIL

AV. BANDEIRANTES, 1140 - CENTRO - BURITIS - MG
FARMOTEC (38) 3662-1762

As fotos destas páginas foram enviadas gratuitamente por familiares, amigos e colegas em comemoração a datas especiais



O casal Thayla e Vinicius celebrou o matrimônio no dia 09 de março juntamente com suas famílias e amigos



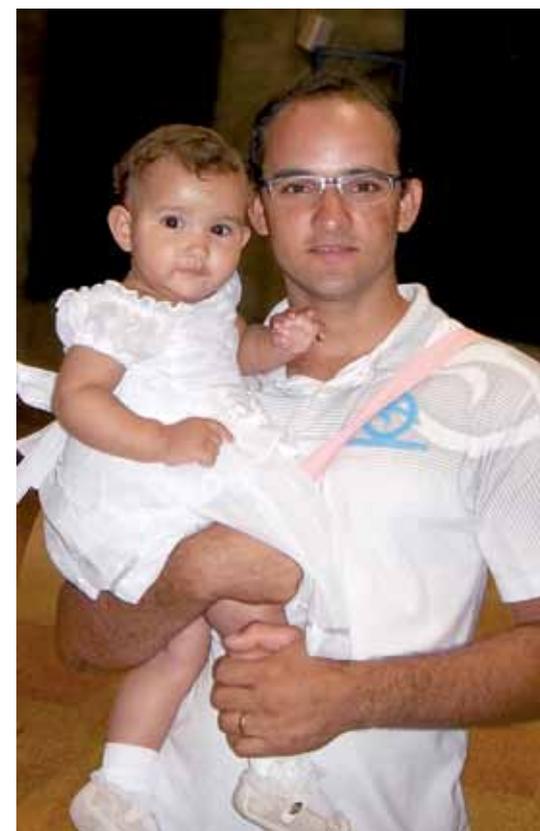
Felicidades para o casal Claudenice e Adélio, que se casaram no dia 10 de março na Igreja Matriz



Gustavo comemorou seus 9 anos no dia 10 de março e recebeu o carinho de seus amigos e de sua família



A Kananda completou 15 anos no dia 25 de março e recebeu os parabéns dos pais Carlos e Cláudia



Emerson e Jaqueline comemoraram 22 de março o aniversário da filha Ketleyn, na foto com o papai



Kiberli Sofia comemorou seu aniversário no dia 31 de março com a família e amigos



Joaquina Ribeiro comemorou seu aniversário de 50 anos ao lado da família dia 8 de março



Solange de Arruda recebeu os parabéns do esposo Edsom e de todas as funcionárias da Loja Luíza no dia 25 de março



Os pais Jessé e Dayane e toda a família parabenizaram a Ana Luíza no dia 24 de março



Janderson Filho fez uma grande festa com seus pais Rubisnéia e Janderson no dia 21



O Pyetro comemorou seus 3 aninhos fazendo festa com a família e amigos



No dia 3 de março as gêmeas Fabiola e Fabiana comemoraram os seus 25 anos ao lado de amigos e familiares



A Joelma parabeniza a filha Kamilla e seu esposo que fizeram aniversário em março

BURiis
centro médico
multiclinicas

Clínica Médica | Pediatria | Cardiologia | Ginecologia | Psicologia
Nutrição | Fisioterapia | Laboratório de análises clínicas

3662-1572

3662-1465
Assine Valenet

Valenet
INTERNET BANDA LARGA

INTERNET PARA SUA RESIDÊNCIA
EMPRESA E FAZENDA

BURITIS • VILA SERRANA
VILA SÃO PEDRO • CABECEIRAS
CABECEIRA DA MATA • COOPAGO
COMUNIDADE LAGOINHA

www.valenetburitis.com.br