



# Caiçaras



O melhor jornal da região

Edição 242 – Dezembro de 2020 - Tiragem: 5.000 Exemplares

Distribuição gratuita no bairro CAIÇARAS e em parte dos bairros: Carlos Prates, Padre Eustáquio, Monsenhor Messias, Jardim Montanhês, Aparecida e Santo André

## Alta imunidade do organismo ajuda no combate ao Coronavírus



**As vitaminas são encontradas em uma grande diversidade de alimentos**

**E**studos apontam que o zinco ajuda seu corpo a lidar com infecções desconhecidas e o sistema imunológico depende do zinco para o desenvolvimento e função normais das células imunológicas.

O zinco também é necessário para certas enzimas antioxidantes e protege as células da suscetibilidade a danos oxidativos.

Ele pode ser encontrado em moluscos, como ostras e caranguejos, além de algumas fontes de animais, como carne bovina, suína e de peru.

**PÁGINA 5**

O aniversário de Belo Horizonte é celebrado no dia 12 de dezembro. Neste dia, no ano de 1897, foi fundada a cidade, a primeira a ser planejada no Brasil. Segundo dados do IBGE de 2017, a capital mineira tem 2 523 794 habitantes e é considerada a 45ª melhor cidade do mundo para se viver, entre 100 cidades do mundo.

**PÁGINA 2**

Ter uma revigorante noite de sono é essencial para nossa saúde a longo prazo. Para garantir que dormimos confortavelmente todas as noites, uma boa postura é extremamente importante. Quando dormimos, nossa massa muscular nas costas começa a se soltar com o tempo e, portanto, uma postura adequada para dormir é ainda mais essencial, pois o desalinhamento durante o sono causa tensão na coluna. Infelizmente, poucos de nós pensamos muito em nossa postura antes de dormir. Simplesmente usamos alguns travesseiros para relaxar a cabeça e depois pegar no sono.

**PÁGINA 4**

Os prefeitos, vice-prefeitos e vereadores eleitos em Minas Gerais nas Eleições 2020 já foram diplomados e tomarão posse no dia 1º de janeiro. Em Belo Horizonte, a cerimônia de diplomação aconteceu nesta sexta-feira (18), no Grande Teatro do Palácio das Artes. A cerimônia foi conduzida pela juíza Fabiana Pasqua, diretora do Foro Eleitoral de Belo Horizonte. Também compuseram a mesa de honra o promotor Marcelo Milagres, que atua junto ao Foro Eleitoral, e a servidora do TRE Ana Eliza Pandolfi, chefe de cartório do Foro Eleitoral.

**PÁGINA 3**

O ministro da Saúde, Eduardo Pazuello, disse, durante entrevista ao programa Brasil em Pauta, que todos os estados receberão a vacina simultaneamente. "Independentemente da quantidade da vacina, ela será distribuída igualmente dentro da proporcionalidade dos estados"



**PÁGINA 6**

Oportunidade Única para explorar a Ilha da Magia com conforto e profissionais mineiros que vão proporcionar passeios incríveis para sua família. Em passeio de bugy é possível conhecer várias praias em um só dia.  
A Praia Barra da Lagoa é uma antiga ilha de pescadores, portanto todo dia é possível saborear peixes e frutos do mar fresquinhos e, ainda desfrutar de uma boa infraestrutura onde a gastronomia é maravilhosa, com bons restaurantes e pizzarias.

**Art'Nobre**  
CAIXAS & EMBALAGENS  
"Uma questão de Carinho"  
**LEMBRANCINHAS**  
**(31) 3201-8824**  
GALERIA OUVIDOR - 4º andar

**452**  
Embalagens/ Caixas / Fitas/ Laços  
Adesivos / Sacos / Sacolas  
**LOJA DA FÁBRICA - ATACADO**  
Não aceitamos cartão / cheque  
**(31) 3464-7697 e (31) 98738-7714**  
Av. Pandiá Calógeras, 452 - Caiçara  
Final da rua Vila Rica nº 2201 - BH - MG  
Fabricação própria - Sede própria  
Pronta entrega - Melhor preço do Brasil  
**Venha conferir e comprar**  
Você nunca viu nada igual - sempre  
Novidades - fabricamos sob encomendas  
Horário de funcionamento: 2ª - 6ª feira - 7:00 às 17:00  
**SÁBADOS ATENDIMENTO na**  
**GALERIA OUVIDOR - 4º andar**



**Anuncie seus produtos e seus serviços no jornal do seu bairro**

Ligue: 3327.9608 – 99657.6323

Email's: [jornalcaicaras@yahoo.com.br](mailto:jornalcaicaras@yahoo.com.br) – [jornalcaicaras@gmail.com](mailto:jornalcaicaras@gmail.com)

**Conquiste novos clientes e parceiros**

## Locais de Distribuição do JORNAL DO CAIÇARAS

Pegue seu exemplar e tenha uma boa leitura.

E você ainda pode participar do Jornal do Caiçaras, anunciando seus produtos ou serviços, elogiando, criticando e sugerindo temas.



**Padaria Alfa** – Tel.: 3411-6440  
Rua Frei Orlando 356 – Santo André

**Padaria Yasmin** – Tel.: 3411-9222  
Rua Ciclopica, 91 – Caiçaras

**Padaria Marcelino** – Tel.: 3413-6872  
Rua Boreal, 383 - Adelaide

**Padaria Arte do Trigo** - Tel.: 3462-6956  
Rua Rosinha Sigaud, 807 – Caiçaras

**Panificadora Padoka** – Tel.: 3411-4277  
Rua Belmiro Braga, 1362 – Caiçaras

**Padaria Guadalajara** – Tel.: 3462-5047  
Rua Manhumirim, 1328 – Caiçaras

**Padaria Vovó Dudu** – Tel.: 3415-7671  
Rua Itaguaí, 419 – Caiçaras

**Canal Bike** – 99826.4277 whats Deley  
99186.1650 whats Wesley  
Rua Antônio Peixoto Guimarães, 372  
(avenida Canal) – Caiçaras

**Padaria Gran Pane** – Tel.: 3413-4279  
Rua Engenho de Dentro, 750 - Alto Caiçaras

**Padaria Papa Pão** – Tel.: 3411-9233  
Rua Rosinha Sigaud, 521 - Alto Caiçaras

**Padaria Papão** – Tel.: 3464-9805  
Rua Satélite, 296 – Adelaide

## Saúde & Bem Estar

# Benefícios de dormir com um travesseiro entre as pernas

Ter uma boa noite de sono é essencial para nossa saúde a longo prazo. Para garantir que dormimos confortavelmente todas as noites, uma boa postura é extremamente importante. Quando dormimos, nossa massa muscular nas costas começa a se soltar com o tempo e, portanto, uma postura adequada para dormir é ainda mais essencial, pois o desalinhamento durante o sono causa tensão na coluna. Infelizmente, poucos de nós pensamos muito em nossa postura antes de dormir. Simplesmente usamos alguns travesseiros para relaxar a cabeça e depois pegar no sono. Mas você costuma acordar com dores nas costas ou nos joelhos? Então, talvez sua postura de sono não esteja certa e adicionar um travesseiro da maneira certa pode ajudá-lo muito. Você ficaria surpreso em saber, de fato, que colocar um travesseiro entre os joelhos pode realmente ajudar na sua postura, mantendo a pelve alinhada e também melhorar a qualidade do sono. Continue lendo para descobrir como colocar um travesseiro entre as pernas é tão benéfico e como fazer isso da maneira certa.

**Melhora a circulação sanguínea do corpo:** a má circulação sanguínea



durante o sono pode ocorrer por vários motivos. Acontece principalmente quando acabamos colocando pressão na veia cava - a veia principal que leva o sangue ao coração e às costas. Dormir com um travesseiro entre as pernas garante que seus pés fiquem ligeiramente elevados e, portanto, ajuda a promover a circulação sanguínea mais naturalmente através das extremidades inferiores - do quadril aos dedos dos pés. Além disso, depois de tornar isso um hábito, nota-se que não acordará com as pernas dormentes ou qualquer sensação de formigamento entre os pés, pois a circulação sanguínea nessa área foi melhorada.

**Ajuda a reduzir a pressão e a tensão muscular na parte inferior das costas:** se você dorme bem e dorme de lado, é mais do que provável que seus joelhos fiquem juntos durante a noite. Isso não é particu-

redução significativa em suas cáibras musculares, veias varicosas e dor ciática por meio desse hábito. No entanto, certifique-se de que o travesseiro se estende confortavelmente dos joelhos aos tornozelos. Isso ajudará a mantê-los alinhados.

**É ideal para mulheres grávidas:** encontrar uma posição confortável para dormir durante a gravidez pode ser um grande desafio. Colocar um travesseiro entre as pernas ou joelhos nessa fase ajuda a aliviar parte da pressão na coluna. Isso será muito útil, dado o estresse extra que as costas de uma mulher têm de suportar durante a gravidez. Além disso, o travesseiro entre as pernas ajuda a promover uma postura melhor para as grávidas, pois alinha melhor a coluna e os quadris e redistribui, delicadamente, o para garantir que seu corpo mantenha uma boa circulação. Com essa ajuda, elas certamente podem esperar ter uma noite de sono mais confortável.

### ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA (INSS)



**Auxílio Doença - Aposentadoria  
Pensão por Morte  
Benefício Assistencial (LOAS)  
Revisão de Benefícios**

**99205-6736**



Jornal de Integração Comunitária e Ecológica da Região Noroeste  
Registrado no Cartório Jero Oliva em 19/12/94 sob o nº 959 - Livro B

**JORNAL CAIÇARAS EIRELI**  
CNPJ: 71.078.968/0001-89

Redação: Rua São Feliciano, 73 - Bairro Caiçaras  
Tels.: (31) 3415-8608 & 99657-6323 (Whatsapp)  
E-mail: [jornalcaicaras@gmail.com](mailto:jornalcaicaras@gmail.com)  
[jornalcaicaras@yahoo.com.br](mailto:jornalcaicaras@yahoo.com.br)  
[www.jornalcaicaras.com.br](http://www.jornalcaicaras.com.br)

**Editora Chefe: Nirma Damas**  
Reg. Profissional: MG07730JP

**Estagiária de jornalismo - Thayane Domingos**

**Editoração Gráfica:**  
Esaú Gonçalves (31) 99378-5658  
[venturadesigner2015@gmail.com](mailto:venturadesigner2015@gmail.com)

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal

**julia's SALÃO SPA**

*Agradecemos pela oportunidade de poder prestar bons serviços nestes 51 ANOS no Bairro Caiçaras*

**PROMOÇÕES**

- Unhas de gel e de fibra de vidro
- Novas propostas em tratamentos capilares (Ver Pacotes)

**Venha aproveitar as promoções**

**Tel.: 3464-2216 | Telefax: 3411-1145  
99831-2493**

**Rua Rosinha Sigaud, 1.324 - Caiçaras**

**Recanto da Limpeza**

Limpeza e Descartáveis

As melhores marcas em produtos de limpeza à preço de fábrica pertinho de você.

**Disque limpeza: (31) 3462-9818**  
[recantodalimpeza@hotmail.com](mailto:recantodalimpeza@hotmail.com)  
Rua Icarai, 531 - Bairro Caiçara (BH)

# Cresça e Apareça!

Divulgando sua Empresa em nossas redes sociais por um preço que você pode

**30 dias no site no Facebook e no Instagram**

Participe de impulsionamentos e sorteios semanais  
Ligue agora e cadastre seu negócio ou empresa

**(31) 3327-9608 & 99657-6323**

E-mail: [jornalcaicaras@gmail.com](mailto:jornalcaicaras@gmail.com) e [jornalcaicaras@yahoo.com.br](mailto:jornalcaicaras@yahoo.com.br)  
[www.jornalcaicaras.com.br](http://www.jornalcaicaras.com.br)

[@jornalcaicaras](https://www.facebook.com/jornalcaicaras) [@jornalcaicaras](https://www.instagram.com/jornalcaicaras)



Coronavírus

# Conheça os principais nutrientes que podem garantir a saúde do corpo, segundo a ciência, mantendo o nível ideal do Sistema Imunológico



dução e ao funcionamento normal do sistema imune.

## Vitamina A

A vitamina A foi reconhecida por sua importância no sistema imunológico.

Ela ajuda a controlar os processos celulares no sistema imunológico e contribui para o crescimento e desenvolvimento das células imunológicas.

**Boas fontes alimentares de vitamina A e seu precursor: beta-caroteno, incluem:** Ovos, óleo de fígado de peixe, Vegetais de folhas verdes escuras, Frutas e vegetais alaranjados, batata doce.

## A boa e velha Vitamina C

Foi relatado que alguns hospitais têm usado grandes doses de vitamina C para tratar pacientes com COVID-19 e ajudá-los a se recuperar mais rapidamente. Até mesmo cientistas de Wuhan, na China, estão realizando testes clínicos tentando ver se a vitamina C pode ajudar.



De fato, a Associação Médica de Xangai divulgou diretrizes do governo que tornaram altas doses de vitamina C uma parte oficial do tratamento dos pacientes.

Portanto, embora a vitamina C NÃO seja uma cura

oficial, parece que especialistas em todos os lugares concordam que você deve tomá-la em grandes quantidades agora para fortalecer seu sistema imunológico e aumentar a capacidade do seu corpo de combater vírus.

**Boas fontes de Vitamina C:** Laranjas, Morangos, Tomates, pimentão, Brócolis

## Vitamina D

Novas pesquisas apontam que a maior parte das síndromes respiratórias aguda acontecem mais em pessoas com deficiência de Vitamina D.

Uma infecção respiratória pode resultar em tempestades de citocinas - um ciclo vicioso em que nossas células inflamatórias danificam os órgãos em todo o corpo - o que aumenta a mortalidade das pessoas com COVID-19.

A vitamina D adequada ajuda a modular esta resposta imune do organismo, especialmente para populações vulneráveis.

**Fonte:** vinte minutos de sol diariamente ou suplementar com vitamina D reduz o risco de infecção respiratória, regula a produção de citocinas e pode limitar o risco de outros vírus, como a gripe.



Estudos apontam que o zinco ajuda seu corpo a lidar com infecções desconhecidas e o sistema imunológico depende do zinco para o desenvolvimento e função normais das células imunológicas.

O zinco também é necessário para certas enzimas antioxidantes e protege as células da suscetibilidade a danos oxidativos.

Ele pode ser encontrado em moluscos, como ostras e caranguejos, além de algumas fontes de animais, como carne bovina, suína e de peru.

**Mineral Zinco:** O zinco é um mineral importante, sendo essencial para que inúmeras reações químicas ocorram no organismo. Ele está presente em mais de 300 enzimas, intervém no funcionamento de certos hormônios e é indispensável à síntese de proteínas, à repro-

## Covid-19: Pazuello diz que estados receberão vacina simultaneamente



da Saúde é que 24,7 milhões de doses de vacinas estejam disponíveis em janeiro. "O cronograma de distribuição e imunização é um anexo do nosso plano de imunização", disse Pazuello, ao acrescentar que o cronograma pode sofrer mudanças. "Você faz a previsão quando contrata, mas às vezes adianta, às vezes atrasa, e a gente vai atualizando esse cronograma."

O ministro da Saúde, Eduardo Pazuello, disse, durante entrevista ao programa Brasil em Pauta, que todos os estados receberão a vacina simultaneamente. "Independente da quantidade da vacina, ela será distribuída igualmente dentro da proporcionalidade dos estados".

Pazuello é que alguns grupos prioritários comecem a receber a primeira dose da vacina contra a covid-19 no final de janeiro. A vacinação em massa deve começar a partir de fevereiro. Segundo o ministro, a vacinação da população em geral deve começar cerca de quatro meses após o término da imunização dos grupos prioritários. "São quatro grandes grupos prioritários e, após esses grupos prioritários, que a gente visualiza 30 dias para cada grupo prioritário, a gente começa a vacinar a população dentro das faixas etárias", disse Pazuello. Segundo

o ministro, esses 30 dias seriam suficientes para aplicar as duas doses da vacina. Segundo o Plano Nacional de Imunização, nas primeiras fases serão vacinados grupos específicos, como trabalhadores da saúde, idosos, pessoas com comorbidades, profissionais de segurança, indígenas e quilombolas. "Nós temos contratos firmados com quatro a cinco laboratórios, e eles vão nos dando toda essa cronologia, atualizando nosso cronograma, mas o principal número, a principal data é que até o final de janeiro nós teremos

vacinas iniciais, algumas em caráter emergencial, e a vacinação em massa, já com registro, a partir de fevereiro", disse o ministro. Pazuello explicou que o ministério provavelmente vai receber mais de um tipo de imunizante, mas as pessoas receberão as duas doses da vacina de um mesmo laboratório, até porque são de tecnologias diferentes. "Nós vamos monitorar todas essas aplicações para que a segunda dose seja dada efetivamente de um mesmo laboratório que aquela pessoa tomou. Isso é um grande processo de controle e monitoramento."

O ministro garantiu que a vacina será voluntária e disponibilizada, de forma gratuita, nas salas de vacinação em cada município. "Nós vacinaremos todos os brasileiros de forma igualitária, de forma proporcional ao número de pessoas por estado e de graça. Confiam nisso, confiem na estrutura do SUS [Sistema Único de Saúde], confiem de que aqui existem pessoas que estão realmente trabalhando diuturnamente para que a gente tenha a vacina distribuída o mais rápido possível e a todos os brasileiros."

Edição: Juliana Andrade

**PROMOÇÃO FARMARCAS\***

**+1 DE 1 MILHÃO EMPRÉMIOS**

10 CARROS\*\*

1 CASA\*\*

60 MOTOS\*\*

Realização: **FARMARCAS** Saiba mais: [promocao.farmacas.com.br](http://promocao.farmacas.com.br)

\*Promoção FARMARCAS 2020. Participação válida de 10/11/2020 a 29/11/2021, no comércio de varejo que não segurem mercadorias. Consulte Regulamento disponível no site do Ministério de Autorização no site promocao.farmacas.com.br. \*\*Prêmio máximo de R\$ 300.000,00 (cento e trinta mil reais) em dinheiro em espécie e até R\$ 10.000,00 (dez mil reais) em bens materiais. O prêmio em dinheiro será dividido em 12 parcelas mensais de R\$ 833,33 (oitocentos e trinta e três reais e trinta e três centavos). O prêmio em bens materiais será dividido em 12 parcelas mensais de R\$ 25.000,00 (vinte e cinco mil reais) em bens materiais. O prêmio em dinheiro será dividido em 12 parcelas mensais de R\$ 833,33 (oitocentos e trinta e três reais e trinta e três centavos). O prêmio em bens materiais será dividido em 12 parcelas mensais de R\$ 25.000,00 (vinte e cinco mil reais) em bens materiais. Todos os prêmios serão entregues em Caixa Econômica Federal em nome do beneficiário. Registre-se no site promocao.farmacas.com.br.

**Compre\* na Entrefarma, a partir de 1 Real você já concorre!**

**Entrefarma**

**Drogaria Santa Helena**  
Rua Icarai, 549 • Caiçara • Belo Horizonte/MG  
(Em frente ao Laboratório São Marcos)

**Disque Entrega:**  
(31) 3464-1293 / (31) 3464-3421  
(31) 98652-1368

**Amilton Barbosa**  
ID 1039905

@msdigital

**AMAKHA**  
PARIS

@msdigital

**(31) 99340-9021**

**(31) 3435-3960**

@msdigital

Cadastre-se aqui e adquira os produtos Amakha Paris pela metade do preço  
Conheça também nossos bônus de indicação

# Eleitos em 2020 são diplomados pela Justiça Eleitoral

Em Belo Horizonte, cerimônia foi no dia 18, última data do prazo estabelecido no calendário eleitoral



Os prefeitos, vice-prefeitos e vereadores eleitos em Minas Gerais nas Eleições 2020 já foram diplomados e tomarão posse no dia 1º de janeiro. Em Belo Horizonte, a cerimônia de diplomação aconteceu nesta sexta-feira (18), no Grande Teatro do Palácio das Artes.

A cerimônia foi conduzida pela juíza Fabiana Pasqua, diretora do Foro Eleitoral de Belo Horizonte. Também compuseram a mesa de honra o promotor Marcelo Milagres, que atua junto ao Foro Eleitoral, e a servidora do TRE Ana Eliza Pandolfi, chefe de cartório do Foro Eleitoral.

Por causa da pandemia de covid-19 e da necessidade de serem evitadas aglomerações, a presença no evento foi restrita aos eleitos e apenas um acompanhante de cada um. Estiveram presentes 40 vereadores. O prefeito reeleito da capital, Alexandre Kalil; o vice-prefeito, Fuad Noman; e o vereador Álvaro Damião não compareceram.

Todos os convidados e também os servidores da Justiça Eleitoral e funcionários do Palácio

das Artes envolvidos na organização do evento seguiram medidas de segurança sanitária, como o uso obrigatório de máscara cobrindo totalmente nariz e boca, distanciamento social e a recomendação de evitar cumprimentos como abraços e apertos de mãos.

No encerramento da cerimônia, a juíza Fabiana Pasqua destacou “a extrema dedicação dos servidores da justiça eleitoral para a realização do pleito” e desejou às eleitas e eleitos boa sorte na missão de conduzir a capital mineira pelos próximos quatro anos. Ela também falou sobre o aumento do número de mulheres eleitas para a Câmara Municipal, de quatro nas Eleições 2016 para 11

nas eleições deste ano. “Esse aumento na diversidade de gênero na Câmara é fundamental para incentivarmos ainda mais a participação feminina na política e mostrarmos a importância do papel da mulher na sociedade”, disse a diretora do Foro Eleitoral.

A diplomação dos eleitos em Belo Horizonte seria transmitida pelo YouTube, mas problemas técnicos nos equipamentos da empresa terceirizada que presta serviços de filmagem para o TRE impediram que o público e a imprensa acompanhassem o evento pela internet. O Tribunal lamenta o ocorrido e informa que a empresa será responsabilizada.

## O que é a diplomação

Diplomação é o ato pelo qual a Justiça Eleitoral atesta que o candidato foi efetivamente eleito pelo povo e, por isso, está apto a tomar posse no cargo. Nessa ocasião, ocorre a entrega dos diplomas, que, em eleições municipais, são assinados pelo juiz diretor do Foro Eleitoral ou juiz eleitoral responsável por cada município. Não foram diplomados os candidatos cujo registro de candidatura está indeferido com recurso.

A data-limite para a diplomação, prevista no calendário eleitoral, era 18 de dezembro. Mas cada zona eleitoral teve autonomia para definir a data da cerimônia nos municípios sob sua responsabilidade.



Devido à pandemia de covid-19, cada zona eleitoral em Minas Gerais pode avaliar as condições na região que administra e optar por fazer uma cerimônia vir-

tual, por meio de plataforma de videoconferência, ou presencial, com limitação à presença de convidados e protocolos sanitários a serem observados.

## Composição da Bancada na Câmara Municipal de Belo Horizonte

O PSD será o partido com o maior número de vereadores: 6. Em seguida está o PP, com 4. AVANTE, NOVO e PDT têm 3 cada um. O CIDADANIA, PATRIOTA, PSOL e PT tiveram 2 eleitos. O DEM, MDB, PL, PMN, PODE, PROS, PRTB, PSC, PSDB, PSL, PTB, PTC, REDE e REPUBLICANOS elegeram 1 vereador cada.

### Lista dos vereadores eleitos

- 01 - Professora Duda Salabert (PDT) - 37.613 Votos
- 02 - Nikolas Ferreira (PRTB) - 29.388 Votos
- 03 - Professora Marli (PP) - 14.496 Votos
- 04 - Gabriel (PATRIOTA) - 13.088 Votos
- 05 - Alvaro Damião (DEM) - 12.742 Votos
- 06 - Marcela Trópia (NOVO) - 10.741 Votos
- 07 - Fernando Luiz (PSD) - 10.620 Votos
- 08 - Irlan Melo (PSD) - 8.902 Votos
- 09 - Walter Tosta (PL) - 8.072 Votos
- 10 - Juninho Los Hermanos (AVANTE) - 7.810 Votos
- 11 - Iza Lourença (PSOL) - 7.771 Votos
- 12 - Jorge Santos (REPUBLICANOS) - 7.691 Votos
- 13 - Helinho da Farmácia (PSD) - 7.554 Votos
- 14 - Bella Gonçalves (PSOL) - 6.954 Votos
- 15 - Nely Aquino (PODE) - 6.788 Votos
- 16 - Cláudio do Mundo Novo (PSD) - 6.268 Votos
- 17 - Leo Bргуês (PSL) - 6.190 Votos
- 18 - Rogério Alkimim (PMN) - 6.061 Votos
- 19 - Fernanda Pereira Altoé (NOVO) - 6.049 Votos
- 20 - Bim da Ambulância (PSD) - 6.022 Votos
- 21 - Macaé Evaristo (PT) - 5.985 Votos
- 22 - Ramon Bibiano da Casa de Apoio (PSD) - 5.947 Votos
- 23 - Flávia Borja (AVANTE) - 5.887 Votos
- 24 - Braulio Lara (NOVO) - 5.776 Votos
- 25 - Dr. Célio Fróis (CIDADANIA) - 5.775 Votos
- 26 - Professor Juliano Lopes (PTC) - 5.197 Votos
- 27 - Bruno Miranda (PDT) - 5.178 Votos
- 28 - Reinaldo Gomes Preto do Sacolão (MDB) - 5.125 Votos
- 29 - Wesley Autoescola (PROS) - 4.958 Votos
- 30 - Professor Claudiney Dulim (AVANTE) - 4.879 Votos
- 31 - Sônia Lansky da Coletiva (PT) - 4.793 Votos
- 32 - Marilda Portela (CIDADANIA) - 4.425 Votos
- 33 - Ciro Pereira (PTB) - 4.340 Votos
- 34 - Miltinho CGE (PDT) - 4.176 Votos
- 35 - Henrique Braga (PSDB) - 4.045 Votos
- 36 - Rubão (PP) - 3.788 Votos
- 37 - Wanderley Porto (PATRIOTA) - 3.767 Votos
- 38 - Wilsinho da Tabu (PP) - 3.734 Votos
- 39 - Gilson Guimarães (REDE) - 3.593 Votos
- 40 - Marcos Crispim (PSC) - 3.355 Votos
- 41 - José Ferreira Projeto Ajudai (PP) - 3.111 Votos

Siga-nos no Twitter e no Instagram

Curta nossa página no Facebook



# MINAS 300 ANOS.

Sabendo quem a gente é, construindo quem a gente vai ser.

Minas sempre foi assim: diversa, muitas. Mineiros na essência, surpreendentes nos atos, nas ideias, na força da superação diante do impensável.

Frete a desafios como os que vivemos em 2020, Minas não se abate, enfrenta e se fortalece para o futuro.

300 anos que são só o princípio, comecinho de aventura. O primeiro passo de quem sabe muito bem quem é e não abre mão de construir quem será.

2 de dezembro. 300 anos de Minas Gerais.



Saiba mais  
atimg.gov.br/minas300



atimg.gov.br

Homenagens

# Celebrando 123 anos de Belo Horizonte

O aniversário de Belo Horizonte é celebrado no dia 12 de dezembro.

Neste dia, no ano de 1897, foi fundada a cidade, a primeira a ser planejada no Brasil.

Segundo dados do IBGE de 2017, a capital mineira tem 2 523 794 habitantes e é considerada a 45ª melhor cidade do mundo para se viver, entre 100 cidades do mundo.



## História de Belo Horizonte

A capital da província de Minas Gerais era a cidade de Ouro Preto. No entanto, com a proclamação da República, em 1889, muitos pensavam que o município não era mais digno de abrigar a capital do novo estado.

Por isso, começa a se discutir a transferência da capitalidade para outro lugar. Na verdade,

buscava-se apagar o passado colonial e português e assim fazer uma nova cidade com ideias consideradas modernas na época.

O arraial de Curral Del Rei foi escolhido para a localização da nova capital. Para isso, foram desapropriados 427 imóveis entre casas e fazendas. Igualmente, duas igrejas foram derrubadas para dar lugar a templos

de acordo com as correntes artísticas daquele



momento.

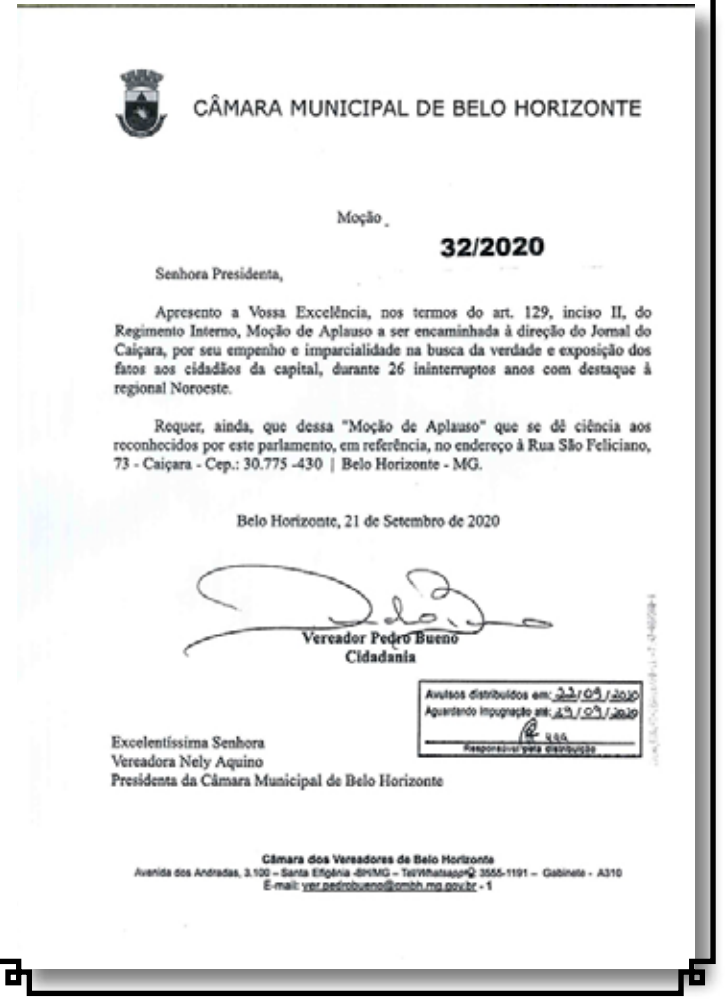
O traçado, de autoria do engenheiro Arão Reis, foi inspirado na cidade Washington, nos Estados Unidos. Tudo era planejado, inclusive, o nome das ruas que homenageavam os estados brasileiros, tribos indígenas e figuras históricas.

Apesar de polêmica, com a transferência, os habitantes de Ouro Preto acabaram preservando os maiores tesouros do passado colonial das Américas. Por sua vez, os mineiros ganharam uma cidade moderna que encanta a todos que a conhecem.

## Moção na Câmara

Moção de Aplauso foi concedida à diretoria do JORNAL DO CAIÇARAS pela Câmara Municipal de Belo Horizonte, em homenagem aos 26 anos ininterruptos de veiculação no Bairro Caiçaras, Região Noroeste da capital Mineira.

A diretoria do JORNAL DO CAIÇARAS acredita ser justa esta homenagem, que recebe com muita honra, cujo reconhecimento agradece ao Vereador Pedro Bueno pela indicação.



# MOTOCICLISTA, CUIDADO PRA NÃO ENTREGAR SUA VIDA.

A gente sabe que o tempo é curto.

Mas a gente também sabe que, na verdade, a imprudência é a principal causa de acidentes graves e fatais envolvendo pedestres idosos e motociclistas. Por isso, se você é motociclista, respeite as regras, diminua a velocidade e pilote com cuidado. Se você é idoso, respeite as sinalizações, atravesse na faixa e redobre a sua atenção.

No trânsito, a vida vale mais.



## Turismo

# Férias em Florianópolis ao lado de mineiros conhecendo a Ilha da Magia

**Melhor que conhecer Florianópolis é conhecer através do olhar de mineiros e em companhia de mineiros. Você e sua família serão recepcionados por mineiros legítimos, que escolheram Florianópolis para morar e viver as maravilhas de uma ilha que oferece 42 praias lindas, todas elas com características únicas e especiais.**



O apelido de Ilha da Magia muito se deve a Franklin Cascaes (1908 - 1983). Artista plástico, escritor e professor, que se dedicou a documentar a tradição oral da ilha, com histórias contadas por pescadores e roceiros, que juravam haver bruxas dos Açores povoando a região.

## Venha passar as Férias com a gente, conhecer e desfrutar dos encantos da Ilha da Magia

Viagem em veículo convencional e um delicioso passeio de Buguy na companhia de mineiros, obedecendo todos os protocolos sanitários e distanciamento social.

*Estamos com condições e cuidados especiais.*

**Ligue agora, faça sua reserva e pague em 10x no cartão**  
(31) 3327.9608 – 99657.6323whatsapp

*Vai perder a oportunidade de passar 7 dias numa Ilha com 42 praias maravilhosas?*

**O**portunidade Única para explorar a Ilha da Magia com conforto e profissionais mineiros que vão proporcionar passeios incríveis para sua família.

Em passeio de buguy é possível conhecer várias praias em um só dia.

A Praia Barra da Lagoa é uma antiga ilha de pescadores, portanto todo dia é possível saborear peixes e frutos do mar fresquinhos e, ainda desfrutar de uma boa infraestrutura onde a gastronomia é maravilhosa, com bons restaurantes e pizzarias.

A distância entre uma ponta e outra da ilha é grande. Do Centro ao extremo norte, em Ponta das Canas, são 32 km e, até o extremo sul, em Caieira da Barra do Sul, 40 km.

## Excursão para FLORIANÓPOLIS

### Pacote de 7 dias

- Saída de **Belo Horizonte** dia **13/02/2021**
- Chegada dia **21/02/2021**
- Faça agora sua reserva: (31) 3327.9608  
(31) 99657.6323 whatsapp

▶ TRANSPORTE COM LANCHE

▶ HOSPEDAGEM COM CAFÉ DA MANHÃ

▶ PASSEIO DE BUGGY CONHECENDO 4 LINDAS PRAIAS

Por apenas **R\$ 1.730,00**  
em 10x no Cartão

Pousada a apenas 50 metros da praia Barra da Lagoa  
Restaurantes e Trilhas a menos de 50 metros

  
**Pousada Girassóis da Barra**  
Florianópolis  
Levando você para uma inesquecível Férias!

Instagram: @pousadagirassoisdabarra

Mais Informações: ☎(48) 9 9993.8554 | (48) 3207.5508

