



JORNAL NOSSA HISTÓRIA

A SERIEDADE DE UM BOM TRABALHO VALORIZANDO A HISTÓRIA DA COMUNIDADE

DIVULGUE SUA EMPRESA NO NOSSO PORTAL

LEVE SUA MARCA MAIS LONGE!

31 99147-6803

www.jornalnossahistoria.com.br

[@jornalnossahistoriaarena](https://www.instagram.com/jornalnossahistoriaarena) / jornalnossahistoria@gmail.com

SAGRADA FAMÍLIA, HORTO E REGIÃO

Nº 296 - Junho/2025



Filiado ao **SINDIJORI**

Sindicato dos Proprietários de Jornais, Revistas e Similares do Estado de Minas Gerais

Fantasma que contam a história de BH!



Ilustrações: Lela (Arte BH)

PÁGINA 3

Foto: Arquivo Jornal Nossa História



Independência 75 anos Parabéns!

PÁGINA 5

SAÚDE ANIMAL



PÁGINA 4



Foto: Internet

BhFibra

A **melhor e mais completa** internet da região!

(31) **3487-8091**

REDE MÓVEL **5G**

12GB

MAIOR COBERTURA 5G DO BRASIL
WhatsApp ilimitado*
Ligações limitadas para todo o Brasil

POR APENAS

R\$49,90

APENAS COM PORTABILIDADE

*WhatsApp limitado apenas para mensagens. Não inclui download e upload de arquivos.

600 MEGA

por apenas

R\$ 99,90

*Até o vencimento

TV DIGITAL EM TODOS OS PLANOS.

100% FIBRA

INSTALAÇÃO GRÁTIS

SUBSCRIÇÃO ANUAL

TELEFONIA FIXA

CONSULTE CONDIÇÕES

Compatível com Smart TV ou smartphone.

DIAMANTINA RESTAURANTE

Melhor almoço da região

Comida caseira e gostosa
Ambiente agradável

Rua Pitangui, 2374 - Sagrada Família
2528-1644 / 9 9927-1356

Petrolina

DEPOSITO DE MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Material para Construção
Acabamento-Pisos
Porcelanatos-Cerâmicas

☎ 31 3785-5117 📞 97183-6076

Av. Petrolina - 490 - Sagrada Família

Sua beleza natural está aqui!

Claudia Amaral Atelier

Moda íntima feminina

Conforto, qualidade e elegância

☎ 31 98979-9603

RUA SÃO LÁZARO, 819 SAGRADA FAMÍLIA

Horário de funcionamento
De terça a quinta:
10h às 12h / 13h às 16h
Sábado das 10h às 14h

VENDE-SE IMÓVEL NOVA VIÇOSA (SUL DA BAHIA)

OPORTUNIDADE!

Imóvel na praia com um terreno de 2000 metros, com muitas árvores frutíferas, com duas casas.

A **casa principal** é avarandada, tem 4 quartos, sendo dois com suítes, sala, copa, cozinha, churrasqueira, duchão, caixa d'água de 1000 litros, posto artesiano, toda mobiliada e com telhado colonial.

A **outra casa** tem uma varandinha, é de 2 quartos, sala, cozinha e banheiro.

TUDO ISSO HA 100 METROS DA PRAIA E 250 METROS DA PRAÇA DE EVENTOS DA CIDADE.

Contato: (31) 9 8459-7111 **Raimundo**

Silvia Assunção

handmade

MATERIAIS PARA CROCHÊ, TRICÔ, MACRAMÊ E BORDADO!

TEMOS AULAS DE CROCHÊ, TRICÔ E AMIGURUMI

AGENDE SEU HORÁRIO

WWW.BYSILVIAASSUNCAOSHOP.COM.BR

VENHA CONHECER NOSSO ESPAÇO E SE ENCANTAR COM O QUE TEMOS DE MELHOR

Atendimento (31) 994752393 Entregamos no mesmo dia! Av. Silvano Brandão, 2229/2231, Horto Consulte Condições

Atendemos também na Loja 42C, Galeria do Ouvidor, Silvia Assunção

DROGARIA PITANGUI

MEDICAMENTOS E PERFUMARIA

QUALIDADE NO ATENDIMENTO. PREÇO DIFERENCIADO!

Sempre com você!

3463-4555

3463-4555

99840-4439

Segunda a sexta: 07 às 21:00h
Sábado: 07 às 20:30h
Domingo: 08 às 14h

Rua Pitangui, 3086 - Sagrada Família - BH

Brincar é Coisa Séria: deputada Ana Paula promove eventos por uma infância ativa, criativa e cheia de afeto

Com o tema "Proteger o Encantamento das Infâncias", foi realizada entre os dias 24 maio e 01 de junho, a Semana Mundial do Brincar, uma iniciativa promovida pela Aliança pela Infância há 16 anos. Em 2025, a mobilização em torno do direito à brincar alcançou 230 cidades em todo país. Em Belo Horizonte, a deputada Ana Paula Siqueira, enquanto coordenadora da Frente Parlamentar pela Primeira Infância, liderou a organização de dois eventos.

A iniciativa tem como objetivo refletir sobre a relevância da brincadei-

ra no desenvolvimento integral das nossas crianças e no cotidiano das nossas comunidades. Brincar é um direito que está garantido no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e reconhecido como essencial ao desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo da infância. Porém, diante das transformações sociais, o uso das telas ocupa cada vez mais o lugar das interações, do movimento e da imaginação.

O excesso de tempo conectado tem prejudicado as habilidades interpessoais e a capacidade de empatia, difi-



cultando o convívio com os colegas, a resolução de conflitos e o desenvolvimento de laços afetivos. A pande-

mia da Covid-19 agravou isso: crianças mais isoladas, ansiosas, com dificuldades para se expressar e interagir.

Para proporcionar uma oportunidade de resgatar as brincadeiras antigas e ao ar-livre, como a pular corda, brincar de roda, amarelinha, esconde-esconde, pega-pega, a deputada Ana Paula realizou eventos no bairro Alto Vera Cruz, no domingo, dia 24/05 no bairro 1º de Maio, no sábado, dia 31/05. Na ação, dezenas de crianças e suas famílias puderam se divertir e se conscientizar que pequenas atividades cotidianas são essenciais para a vivência integral da infância.

"Garantir condições para efetivar o direito de brin-

car é uma responsabilidade de todos nós. Para além da conscientização das famílias, o poder público precisa assumir o compromisso de garantir espaços seguros, políticas públicas de lazer e esporte, investimento na educação infantil e valorização da cultura popular. Investir na infância é economizar no futuro", afirma Ana Paula.

Em busca de garantir tais ações por parte do Estado, a parlamentar apresentou o projeto de lei 393/2023 que instituiu a Política Estadual pela Primeira Infância.

O universo primoroso da profissão contábil

Elaborado pela Comissão Estadual da Mulher Contabilista

A contabilidade é muito mais do que números e balanços. É uma área estratégica, dinâmica e essencial para a economia, com um papel fundamental na gestão de empresas no setor público privado e até mesmo no planejamento financeiro pessoal. Pensando nisso, a Comissão Estadual da Mulher Contabilista, (grupo de estudos do Conselho Regional de Contabilidade de MG), lança o projeto "ConheSer Contábil", uma iniciativa voltada para alunos do ensino médio, com o objetivo de apresentar as diversas possibilidades e áreas de atuação de um contador.

O Que é o Projeto "ConheSer Contábil"?

O "ConheSer Contábil" é um projeto educacional e interativo que leva a apresentação da contabilidade para dentro das escolas de ensino médio. A proposta é desmistificar a simplicidade e limitação da profissão e mostrar que o contador vai muito além do preenchimento de guias e declarações fiscais. Por meio de uma rica palestra, bate-papos e dinâmicas, os estudantes terão contato com profissionais da área, que compartilharão

suas experiências e mostrarão as múltiplas facetas da carreira contábil.

Por Que Levar a Contabilidade para os Jovens?

Muitos jovens têm pouco ou nenhum contato com a contabilidade antes de ingressar no mercado de trabalho ou no ensino superior. Ao apresentar a contabilidade de forma acessível e interessante, o projeto busca despertar vocações, ampliar horizontes e demonstrar como esse conhecimento pode ser aplicado em diversas atuações.

As Múltiplas Possibilidades da Carreira Contábil

Durante as apresentações, os alunos terão oportunidade de conhecer diferentes segmentos em que um contador pode atuar, como:

- **Empresas e Empreendedorismo:** Assessoria contábil para pequenos e grandes negócios, ajudando na gestão financeira e na tomada de decisões estratégicas.
- **Sector Público:** Atuação em órgãos governamen-



Equipe Conhecer Contábil

tais, garantindo a transparência e a correta aplicação dos recursos públicos.

- **Perícia Contábil:** Investigação de fraudes e análise de informações financeiras para processos judiciais.

- **Auditoria:** Revisão e avaliação das demonstrações financeiras de empresas para garantir a veracidade das informações.

- **Consultoria e Planejamento Financeiro:** Auxílio a pessoas e empre-

sas na organização de suas finanças, investimentos e tributos.

- **Contabilidade Digital e Tecnologia:** Uso de softwares e inteligência artificial para automatizar processos contábeis e otimizar

a gestão financeira.

• Entre outros

Como Participar?

O Projeto "ConheSer Contábil" será realizado em escolas e contará com palestras conduzidas por contadores experientes. As instituições interessadas podem entrar em contato com o Conselho Estadual da Mulher Contabilista pelo e-mail geisiane@amgmccontabilidade.com.br para solicitar uma apresentação em sua escola.

Conclusão

Como "ConheSer Contábil", queremos mostrar aos jovens que a contabilidade não é apenas uma profissão do futuro, mas uma ferramenta poderosa para o presente. Mais do que um caminho profissional, é um conhecimento essencial para a vida, que pode transformar carreiras e impulsionar o sucesso de empresas e indivíduos.

Se você é estudante, professor ou gestor escolar, venha fazer parte dessa iniciativa e descubra o impacto que a contabilidade pode ter na sua vida!

Geisiane Marques (Contadora e Vice Coordenadora de Comissão Estadual da Mulher Contabilista)



Lapis Lazuli
papeleria & presentes

R. Pitangui, 3059 - ☎ 2510-1761 / 99998-3785
Av. Petrolina, 488 - ☎ 2511-4891

- Xerox & Impressões
- Acesso a Internet
- Informática
- Plastificação
- Presentes

Cartão Vermelho para o Alcolismo

Alcolódicos Anônimos Grupo Família Unida quer ajudar você, um parente ou amigo que tem problemas com alcoolismo.

Venha fazer uma visita e saiba como funciona a irmandade. Rua Célia de Souza, 662 no bairro Sagrada Família.

Maiores informações pelo telefone: 3224-7744.

ARMARINHO E MATERIAIS DE LIMPEZA

CONFIRA ALGUNS DOS Nossos PRODUTOS COM PREÇOS BAIXOS!

Atendemos também pelo WhatsApp: **31 99833-9999**

de segunda a sexta de 8 às 18:30hs, sábado, domingo e feriado de 8 às 14 horas.

Realizamos Cartão de Débito, Crédito ou PIX

Rua Cabrobó 570, em frente a Paróquia Santa Edith Stein

Drogaria Da Praça

Desde 1950

3482-6369

Horário de Funcionamento

Segunda à Sábado de 07h às 22h
aos Domingos de 08h às 14h

Rua Conselheiro Lafaiete, 672
Sagrada Família BH/MG

☎ drogariadapraça2011@hotmail.com

Agua tem Farmácia Popular

Entregamos em Domicílio

Grátis

VISA

até 6 vezes sem juros



Seu shopping do coração!

"Pode não ter tudo que você precisa, mas tem muito mais do que você imaginal!"

Acessórios - Artesanato
Decoração - Presentes - Aviamentos - Bijuterias - Brinquedos
Cama, Mesa e Banho - Embalagens - Informática - Louças
Material Escolar e Escritório - Vestuário

Aceitamos Pix e todos os Cartões de Crédito

Conheça nosso Catálogo pelo WhatsApp:

(31) 99879-0958

Rua Vicentina de Souza, 185
Esquina c/Rua São Lucas - Sag. Família

DISTRIBUIDORA DE BEBIDAS LESTE

Bebidas quentes e geladas



Fones: 3657-7376
99424-2828 997184-7223

RUA GENEVEVA DE SOUZA, 1957
(esquina com rua Conselheiro Rocha) - HORTO

Você Sabia? Conheça os fantasmas que contam a história de BH!

Belo Horizonte é uma cidade assombrada. Pelo menos cinco fantasmas vagam pelas ruas da capital e permitem que a história da cidade seja preservada.

Maria Papuda, Fantasma do Palácio da Liberdade, Fantasma da Serra, Moça Fantasma e Avantesma da Lagoinha, são seres que habitam o imaginário e o espaço pú-

blico da capital mineira. No início do século XVIII, havia nessas terras o arraial do Curral Del Rey. As casas foram destruídas e os moradores, expulsos, para que uma

Belo Horizonte planejada pudesse ser erguer. Em 1897 foi inaugurada a cidade, substituindo Ouro Preto como capital de Minas Gerais.

De acordo com a Prefeitura de Belo Horizonte (PBH), a única casa daquela época que permanece de pé até hoje é o casarão que abriga o Museu Histórico Abílio Barreto, no bairro Cidade Jar-

im, na Região Centro-Sul de Belo Horizonte. A casa foi construída em 1823 por Cândido Lúcio da Silveira, dono da Fazenda do Leiteiro.

A Loira do Bonfim



para sua casa, que nada mais era do que o próprio cemitério onde desaparecia misteriosamente entre os túmulos. Segundo os moradores mais antigos de BH, esta foi uma das primeiras histórias de fantasma da cidade.

Maria Papuda

Quem não gostou da destruição do Curral Del Rey foi Maria Papuda. Antiga moradora do povoado, ela sofria de bócio, aumento da tireoide e foi expulsa de seu casarão. Ela assombrava a Avenida Afonso Pena, próximo à Rua da Bahia, onde ficava o tradicional hotel Othon Palace. Amaldiçoando a cidade que destruiu os seus pertences e que calou a voz de seus moradores originais, Maria Papuda caminhava pelo Centro da capital e seu lamento era ouvido durante a madrugada.



Fantasma do Palácio da Liberdade

Outra mulher amaldiçoava os governadores de Minas Gerais e morava no Palácio da Liberdade. Reza a lenda que governador que vê a Maria Papuda, morre. A história deste espírito ganhou força porque dois chefes do executivo de Minas (João Pinheiro e Raul Soares) morreram dentro do prédio.

“Ele existe”, foi o que afirmou o então governador Ita-

mar Franco em reportagem que foi ao ar no MG2, em 2002. Demonstrando intimidade com o fantasma, o político contou, na ocasião, que era comum que portas se abrissem sozinhas durante reuniões. Mas, ele mesmo nunca tinha visto esse fantasma. O Palácio da Liberdade era sede oficial do governo.

Fantasma da Serra

Nas noites de junho, à meia-noite e meia, um homem de chapéu era visto na Rua do Ouro, no bairro Serra. Vestido como um antigo funcionário público de Ouro Preto, ele não dizia nada. Segundo pesquisas, ele trazia uma outra compreensão onde os funcionários tinham um bairro próprio. O Fantasma da Serra lembrava a disputa de poder entre as oligarquias. Houve uma resistência enorme de vários moradores de Ouro Preto que não queriam vir para Belo Horizonte.

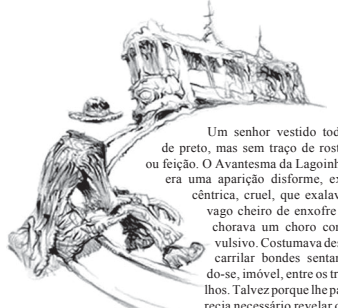
Moça Fantasma

Nas ruas da Savassi, um forte cheiro de dama da noite e jasmim tomava conta do espaço quando ela estava por perto. A Moça Fantasma, descrita pelo poeta Carlos Drummond de Andrade como “branca, longa e fria”, desce a Serra do Curral e ia para a Savassi amor por amor que perdeu.



mas, no primeiro raio de sol, desaparecia. A Moça Fantasma representava os amores sem dia seguinte, a fugacidade das relações modernas, as histórias que podiam durar só uma noite.

Avantesma da Lagoinha



Um senhor vestido todo de preto, mas sem traço de rosto ou feição. O Avantesma da Lagoinha era uma aparição disforme, excêntrica, cruel, que exalava vago cheiro de enxofre e chorava um choro convulsivo. Costumava descarrilar bondes sentando-se, imóvel, entre os trilhos. Talvez porque lhe parecia necessário revelar os rastros e a presença de uma

gente submetida por muito tempo ao princípio de segregação física pela construção da nova capital. O Bairro da Lagoinha serviu de primeiro refúgio para boa parte da população pobre de Belo Horizonte construir suas cafunés e barracos.

O Capeta do Vilarinho

No “Bico do Garratão”, apelido dado à confluência de todo o fluxo de veículos e pessoas que vêm de bairros da Região de Venda Nova e cidades da Região Metropolitana no sentido Centro de Belo Horizonte, está um dos espaços mais icônicos da capital mineira. Localizada no número 1.400 da avenida que lhe dá nome, a famosa Quadra do Vilarinho ocupa um espaço de 3,4 mil metros quadrados. Por mais de 40 anos, o imóvel funcionou como importante ponto de encontro para a vida noturna da região, com a realização de eventos, bailes funk e serviu até de moradia para uma das lendas urbanas mais famosas de BH: o Capeta do Vilarinho.

Foi durante um concurso de dança que um homem revelou seus chifres, causando pânico entre os presentes. Segundo moradores da época que frequentavam aquele sábado, em dezembro de 1988, um homem diferente, no mínimo curioso, apareceu nas quadras para participar de uma das tradicionais competições de dança que aconteciam por lá. Dizem que ele era o Capeta do Vilarinho, um sujeito esguito, alto, de chapéu, pés pequenos e que tinha chifres.



Dicas do Procon Assembleia para reduzir o consumo de eletricidade

A Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) determinou para o mês de junho/25 a chamada “bandeira vermelha patamar 1” para as tarifas de eletricidade. Isso significa que o consumidor já está pagando na conta um valor extra de R\$ 4,46 para cada 100 kWh consumidos. Com a falta de chu-

vas nessa época do ano, os níveis dos reservatórios das hidrelétricas caem, provocando a diminuição da produção de energia. Por causa disso, é necessário o acionamento das termoeletrícicas, em que a geração é mais cara. Esse aumento de custo é repassado ao consumidor com base nas “bandeiras tarifárias”.

O Procon da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) preparou uma lista de dicas para ajudar o consumidor a reduzir o custo da eletricidade em casa, amortecendo o valor da conta. São orientações simples que vão ajudar a evitar o desperdício de energia no dia a dia.

Lâmpadas

- Evite deixar luzes acesas em cômodos vazios.
- Durante o dia, procure deixar as cortinas recolhidas, de forma a aproveitar ao máximo a claridade vinda do sol, evitando ter que acender lâmpadas.
- Prefira utilizar lâmpadas de led, que são muito mais econômicas.
- Paredes pintadas com cores claras ajudam a retardar a necessidade de acionamento dos interruptores. Além disso, garantem ambientes mais claros mesmo com o uso de lâmpadas de menor potência.



Chuveiro

- Esse é outro grande vilão da sua conta de luz. Evite banhos demorados e deixe a torneira fechada enquanto se ensaboa e usa shampoo.
- Procure ajustar seu chuveiro para a menor temperatura que você suportar. Seu bolso e sua saúde agradecem.



Celulares e outros equipamentos eletrônicos

- Retire o carregador da tomada quando não estiver usando.
- Aparelhos em modo stand-by, apesar de desligados, gastam energia para manter aquela luzinha do painel acesa. Se não os utilizar por muito tempo, desligue-os da tomada.



Ferro elétrico

- Esse é um dos maiores gastadores de energia que você tem em casa. Evite ligá-lo para passar poucas peças de roupa, porque ele consome muita eletricidade até se aquecer. O ideal é acumular uma grande quantidade para passar tudo de uma só vez.
- Não deixe o ferro ligado sem uso. Quando for passar roupa, não interrompa o



Geladeira

- Evite abrir e fechar a porta da geladeira o tempo todo. O ar frio escapa e ela liga automaticamente de novo para baixar a temperatura.
- Nunca seque roupas na grade de trás da geladeira. Além de aumentar o consumo, elas podem respingar sobre o motor e provocar um curto-circuito.
- Não coloque alimentos quentes dentro da geladeira. Isso vai fazer com que ela funcione mais tempo para resfriá-los.
- Verifique com frequência a borracha de vedação da porta. Se estiver frouxa, providencie a troca imediatamente.

Cada casa é uma realidade, portanto as dicas não se esgotam aqui. Se sua residência tem ar-condicionado, por exemplo, você deve analisar se vale a pena ligá-lo nesta época. Outras pessoas têm condição de investir em aquecimento solar para o chuveiro e outras torneiras da casa, o que representa uma boa economia no longo prazo. Uma reunião de toda a família pode chegar a boas soluções para adotar um consumo mais consciente de energia.

Quaisquer dúvidas do consumidor referentes ao sistema de bandeiras tarifárias devem ser encaminhadas à concessionária de energia elétrica ou à Aneel, pelo telefone 167.



Cheiro de xixi de cachorro em casa?

Veja como eliminar sem prejudicar o pet

Quem convive com cães sabe: acidentes acontecem. E, quando o xixi vai parar no sofá, no tapete ou até no cantinho da sala, o problema não é só a limpeza — é o cheiro que permanece não sair nunca. Além de incômodo, esse odor pode ser prejudicial à saúde respiratória e incentivar o cão a repetir o comportamento no mesmo local.

Mas, antes de sair misturando tudo o que tem no armário de limpeza, é importante saber que algumas fórmulas caseiras podem agravar a situação. O uso inadequado de produtos pode danificar superfícies, intoxicar animais e, em casos mais sérios, liberar gases tóxicos no ambiente.

Quais produtos usar
A primeira dica é evitar a uréia, e a remoção completa do odor exige produtos específicos que atuam diretamente sobre essa substância. Portanto, nada de improvisar. Misturas alcalinas não só são ineficazes, como

também colocam sua saúde (e a do pet) em risco.

Para se livrar de vez do cheiro de xixi, aposte em soluções testadas e seguras.

Água oxigenada (volume 10): eficaz para áreas pequenas, mas faça um teste prévio em tecidos, já que pode manchar.



Detergente neutro: acessível e seguro, funciona bem para limpar o local logo após o acidente.
Suco de limão: alternativa natural com aroma agradável, indicado apenas para odores leves.
Produtos enzimáticos: capazes de eficiência. As enzimas

que quebram os compostos da urina em nível molecular, eliminando o odor sem danificá-los.

Como fazer a limpeza corretamente e sem riscos

Use um produto certo e apenas parte da solução. A forma como a limpeza é feita também impacta o resultado. Algumas orientações simples podem tornar a tarefa mais eficiente e segura:

Mantenha as janelas abertas durante e após a limpeza para dispersar vapores;

Use luvas de borracha para proteger sua pele;

Leia os rótulos com atenção e siga as instruções do fabricante;

Evite misturar produtos, mesmo os aparentemente inofensivos;

Consulte um veterinário se houver dúvidas sobre o que usar perto do pet.

Comidas proibidas para pets:

saiba quais alimentos podem ser fatais

Por mais amor que se coloque na comida do pet, algumas escolhas, mesmo que feitas com carinho, podem acabar em um susto que ninguém quer viver. Quem tem um gato em casa, sabe que passou por aquele momento de descuido, seja de uma uva que caiu no chão, um pedaço de chocolate esquecido na mesa. Sabe aquele pãozinho que você dá para seu gato e ele não gosta? Pois é, ele pode fazer muito mal para eles, inclusive acabar com os peludinhos no veterinário.

Para falar sobre os alimentos proibidos para os pets, a médica veterinária Gabriella Rodrigues Duarte de Figueiredo participa desta matéria. Aqui, pequenos gestos podem ser grandes riscos à saúde deles. Ela explica cada uma das perigosas escondidas nos petiscos "inofensivos" e lista os vilões da alimentação animal que, mesmo comuns nas nossas mesas, são bombas-relâmpago para cães e gatos.

A veterinária já viu de perto as consequências das distrações e erros que ninguém acha que, de fato, são ruins. Entre os piores está o temido chocolate, que não pode ser consumido por cães de jeito nenhum. Em segundo lugar, o xilitol, adoçante presente em chicletes e doces light. Depois, as uvas e passas em terceiro, e os medicamentos humanos em quarto.

"No caso dos chocolates, são ainda piores os especialmente amargos. Ele e o xilitol são os mais perigosos, mesmo em pequenas quantidades. Alguns cães têm reações graves com apenas uma uva. Medicamentos humanos como paracetamol ou ibuprofeno são fatais aos pets, mesmo em doses mínimas."

E os gatos?
Também estão na linha de risco, com o desvantagem de serem ainda mais sensíveis. Enquanto muita gente ainda acredita que leite é alimento de gato, a realidade é

outra. Inclusive, Gabriella destrói várias "superstições" de alimentos que os gatos comem pelos donos acharem que é bom.

"Muitos são intolerantes à lactose, diferente do mito popular. O peixe cru pode causar deficiência de tiamina (vitamina B1) e tanto a cebola quanto o alho são mais tóxicos para gatos do que para cães. No caso das gorduras e fígado em excesso, elas causam pancreatite ou toxicidade por vitamina A."

Falando de chocolate, ele explica que, além do chocolate, pode causar vômitos, convulsões e até morte, café e álcool são extremamente tóxicos para o sistema nervoso. O abacate, e ossos cozidos esfarelam e perfuram o intestino.



Entre as coisas que as pessoas acham que podem dar para os animais, mas não podem, estão, além do leite, o pãozinho, que pode até causar obesidade; carne com tempero como alho e cebola em molhos são ricos oxidantes; queijos gordurosos e petiscos "naturais", como sementes de frutas (manga, pêssego), porque têm cianeto.

Gabriella comenta que já encontrou casos de intoxicação alimentar devido ao consumo de chocolates, xilitol e uvas. Um dos casos acabou com a morte de um cachorro.

"Alguns são comuns na nossa rotina, como um cachorro que come um ovo de Páscoa e teve taquicardia, muito vômito e diarreia,

e acabou evoluindo para convulsão. Um outro cachorro que roubou um pacote de chiclete e precisou de soru urgente para ajudar na metabolização hepática. E, quanto às uvas, um caso de insuficiência renal após o tutor dar 'só umas 5 uvinhas', que evoluíu para óbito."

Tá liberado!
Alguns alimentos confundem os tutores, que ficam sem saber se podem ou não oferecer para os cães e gatos. Na dúvida, sempre recorra a um veterinário amigo ou à internet, em sites confiáveis.

Algumas frutas seguras são: maçã (sem semente), melão, manga (sem a pele e o carocinho), banana e morango. O mamão e a melancia, são seguros, mas é preciso sempre retirar cascas e sementes antes de oferecer para o pet.

A veterinária explica que, se o tutor suspeita que o animal ingeriu algo tóxico ou que possa causar danos graves, é recomendável procurar um veterinário imediatamente.

"Nunca tente induzir vômito em casa. A indução do vômito pode ser perigosa se feita incorretamente. Não ofereça leite ou outros remédios caseiros. Essas soluções podem piorar a situação. Se o pet come algo errado, é importante levar em conta a gravidade da situação."

Porém, se o tutor não tem certeza do que o animal ingeriu ou se os sintomas são leves, é importante observar o comportamento do animal e procurar sinais de alerta, como vômitos, diarreia, letargia ou dificuldade para respirar. "Se os sintomas piorarem ou se você tiver alguma dúvida, é sempre optar pelo excesso e levar o pet para consultar um veterinário."

No fim de contas, o recado é direto: o que para nós é mimoso, para eles pode ser veneno! **Fonte: Campo grande News**

Por que cães giram antes de deitar?

Na verdade, ainda não existem dados definitivos que expliquem com precisão a razão por trás desse curioso hábito quase ritualístico e recorrente dos cachorros.

Segundo a Britânica, a mais antiga das enciclopédias do mundo, diversas fontes sugerem que esse comportamento dos cães é um resquício que vem de muito antes de sua domesticação. O ato de girar antes de se deitar seria uma preparação de seus ancestrais selvagens, os lobos.

Talvez você já saiba que, para os cachorros ganharem o título de melhor amigo do homem, foi necessário um longo processo de domesticação. Acredita-se que eles foram os primeiros animais a serem domesticados, antes mesmo do surgimento da agricultura, há cerca de 11 mil anos. Ainda há discussões sobre quando, exatamente, começou essa relação tão especial.

Contudo, as primeiras evidências arqueológicas indubitáveis da domesticação dos cães foram encontradas em 1914, em Bonn-Overkassel, na Alemanha. Lá, foram descobri-

dos os restos de um cão enterrado no lado de dois humanos, datados de cerca de 14.200 anos atrás.

Do ponto de vista genético, há indícios de que o lobo-cinzento (Canis lupus) é o principal ancestral dos cães. Acredita-se que esses lobos foram atraídos pelos restos de comida deixados pelos grupos humanos. Durante o processo de domesticação, os indivíduos mais dóceis, menos agressivos e mais orientados à presença humana tiveram maiores chances de sobreviver e se reproduzir.

Com o passar do tempo, esses lobos foram adquirindo características físicas e comportamentais que os diferenciavam de seus parentes selvagens. Desde então, os cães co-

mearam a ser usados para caça, guarda, pastoreio e companhia. Hoje, esses animais tornaram-se um dos pets mais populares, e sua inteligência social em relação a nós faz com que muitas vezes esqueçamos suas origens selvagens.

No entanto, algumas características herdadas de seus ancestrais ainda permanecem e se manifestam em pequenos hábitos no cotidiano, como dar voltas antes de deitar.

Segundo a Britânica, os lobos, ao circular antes de deitar, achavam a vegetação e aliavam o chão para criar um local confortável. Ao girar, identificavam pedras ou objetos que poderiam incomodar e os removiam. Além disso, esse comportamento esmagava e afastava criaturas prejudiciais, como insetos.

Ainda de acordo com a Britânica, os locais com vegetação amassada serviam como sinal para outros lobos de que aquele lugar estava ocupado. Se nos cães não há mais territórios, imagine como isso se manifestava em seus antepassados selvagens!

Onde os cachorros devem dormir em baixas temperaturas: o que os veterinários recomendam

O local onde os cães de uma família devem dormir é um debate eterno. Em última análise, a decisão fica a cargo de cada responsável. No entanto, muitos fatores devem ser levados em conta para tomar esse tipo de decisão. Os veterinários, por sua vez, alertam sobre o assunto e já têm uma posição definida sobre a lugar onde os cães devem passar a noite.

Existem fatores do animal quanto do espaço e da família que condicionam a decisão. Ser levado em consideração, por exemplo, se há espaço suficiente, se há quintal, algum espaço externo coberto, se há pessoas alérgicas na casa, entre outros. Mas em relação ao animal também há considerações como sua idade, tamanho e origem.

O que significa quando uma pessoa sempre fica brigando com conflitos de acordo com a psicologia?
Um fator importante a ser con-



siderado é o que os cães desdem dos lobos e compartilham algumas características das grandes matilhas. Por natureza, os cães são animais que desenvolvem vínculos emocionais com as pessoas ao seu redor, e isso modifica a percepção que eles mesmos têm de acordo com o local onde dormem.

Cães dentro ou fora de casa?
Em resumo, os especialistas indicam que os cães devem poder

circular livremente entre o interior e o exterior. Mas na hora de dormir, temperaturas extremas podem gerar complicações severas em seu estado de saúde. Um calor abrutado pode desidratá-los e causar insolação. Uma onda polar pode gerar hipotermia. Em ambos os casos, os animais podem correr o risco de morrer.

Assim, o mais seguro para o veterinário é proporcionar um espaço seguro durante o inverno. Não sendo necessário fazê-los dormir no mesmo quarto que os tutores — cuja saúde também deve ser protegida de alérgenos — o recomendável é que possam permanecer sob o teto, protegendo-os de possíveis fenômenos climáticos como chuva ou gelo.

O ideal é a abordagem equilibrada que os veterinários se referem, designando uma dupla modalidade: por um lado, um espaço externo para descansar e, por outro, um espaço ao ar livre onde possam se exercitar, respirar e tomar sol. Em outras palavras, o tempo de qualidade com seus tutores pode impactar o bem-estar dos animais de estimação.

O erro comum no inverno que pode prejudicar seu cachorro

Por Larissa Carvalho

do outono e o inverno. Além disso, a frequência com que água é trocada também é importante. Especialistas recomendam que a água dos cães seja renovada pelo menos duas vezes ao dia, de manhã e à noite. No entanto, essa frequência pode variar dependendo de fatores como o tamanho do cão, a quantidade de água que ele consome e se recipientes ficam sujos rapidamente.

Assim como os humanos, os cães precisam de água de boa qualidade para manter a saúde. Oferecer água limpa e fresca não só ajuda a prevenir doenças, mas também incentiva os cães a beberem mais, o que é particularmente importante em climas frios, onde o ar seco e a menor atividade física podem reduzir o consumo de líquidos.

Qualidade e temperatura da água: o que considerar?

É fundamental que a água fornecida aos cães seja de mesma qualidade da água consumida pelos humanos na casa. Isso significa que deve ser limpa, fresca e, em locais muito frios, pode ser servida levemente aquecida para incentivar o consumo. A temperatura adequada da água pode fazer uma diferença significativa, especialmente durante

o outono e o inverno. Além disso, a frequência com que água é trocada também é importante. Especialistas recomendam que a água dos cães seja renovada pelo menos duas vezes ao dia, de manhã e à noite. No entanto, essa frequência pode variar dependendo de fatores como o tamanho do cão, a quantidade de água que ele consome e se recipientes ficam sujos rapidamente.

Assim como os humanos, os cães precisam de água de boa qualidade para manter a saúde. Oferecer água limpa e fresca não só ajuda a prevenir doenças, mas também incentiva os cães a beberem mais, o que é particularmente importante em climas frios, onde o ar seco e a menor atividade física podem reduzir o consumo de líquidos.

Qualidade e temperatura da água: o que considerar?

É fundamental que a água fornecida aos cães seja de mesma qualidade da água consumida pelos humanos na casa. Isso significa que deve ser limpa, fresca e, em locais muito frios, pode ser servida levemente aquecida para incentivar o consumo. A temperatura adequada da água pode fazer uma diferença significativa, especialmente durante

Manter o recipiente de água limpo é igualmente importante. Recomenda-se lavar e desinfetar o recipiente regularmente, utilizando produtos adequados para garantir que é eficaz e seguro para os animais. Evitar o uso de produtos químicos agressivos é crucial para garantir que não haja resíduos nocivos que possam afetar a saúde do cão.

Como a hidratação adequada afeta o bem-estar do cão?

Oferecer água limpa e fresca não só melhora a saúde física do cão, mas também promove um comportamento mais ativo e saudável. A hidratação adequada ajuda a regular a temperatura corporal, facilita a digestão e mantém a pele e os pelos saudáveis. Durante o outono e o inverno, quando o ar é mais seco devido à calefação, é ainda mais importante garantir que os cães estejam bem hidratados.

É fundamental que a qualidade, temperatura e frequência de troca da água é fundamental para o bem-estar dos cães. Ao garantir que eles tenham acesso contínuo a água limpa e fresca, os donos podem ajudar a prevenir problemas de saúde e promover uma vida mais saudável e feliz para seus animais de estimação.

Tratar o animal de estimação como se fosse um filho: o que a psicologia tem a dizer sobre isso?

Se você trata seu pet como parte da família, entenda que isso tem um lado bom — e quando você escolhe o tipo mais adequado.

Você já se pegou conversando com seu bichinho de estimação como se ele fosse uma criança? Já compe pratinhos, roupinhas e até comemora o aniversário dele com bolo e tudo? Tratar os pets como filhos é um comportamento cada vez mais comum, e pode significar um ser mais do que um simples gesto de carinho.

Cada vez mais, os animais de estimação ocupam o lugar de verdadeiros membros da família. Mas, como se trata de psicologia tem a dizer sobre esse comportamento? A ciência já tem algumas respostas — e elas podem surpreender você. Confira!

Tratar o animal de estimação como se fosse um filho é considerado saudável?

Do ponto de vista psicológico, a relação afetiva entre tutores e animais de estimação é vista como saudável — e, em muitos casos, até benéfica para a saúde mental.

Thais Teixeira, conviver com um pet pode estimular o afeto, o cuidado e o senso de responsabilidade, especialmente para quem vive sozinho ou enfrenta dificuldades de socialização. "A presença de um animal pode ser extremamente positiva para pessoas com depressão, ansiedade ou mesmo para indivíduos no espectro autista, já que promove uma forma de conexão e companhia constantes", explica.



Independência 75 anos. Parabéns!

No dia 25 de junho, o Independência completou 75 anos. A moderna Arena, que atualmente pertence ao América, já foi palco de Copa do Mundo e Libertadores, sendo destaque internacional.

Construído para a Copa do Mundo de 1950, com a inauguração em 25 de junho com a partida entre Iugoslávia 3 x 0 Suíça pelo Mundial. O estádio teve um jogo marcante nessa Copa. Estados Unidos 1 x 0 Inglaterra, considerado a maior zebra de todas as Copas do Mundo. Também nesse mundial no Independência aconteceu uma tremenda goleada do Uruguai 8 x 0 Bolívia.

O estádio no seu início foi propriedade do Governo de Minas e depois acabou repassado ao Sete de Setembro Futebol Clube, que o batizou como Independência.

Quinze anos depois, o

Mineirão foi inaugurado e passou a ser o principal palco do futebol em Minas Gerais. Com isso, o Independência ficou subutilizado. O Sete de Setembro encerrou as atividades, e o América-MG assumiu o estádio.

Em 1985 uma ampla reforma foi realizada pelo governo de Minas. Em 1989, o América assumiu a administração do local por 30 anos, depois o prazo foi prorrogado por mais 50 anos através de um comodato com o Sete de Setembro, que de fato, não existia mais, sendo incorporado pelo Coelho em 1997, que se tornou o dono do estádio.

Ao longo dos anos, o Estádio Raimundo Sampaio passou por várias mudanças e a reforma mais significativa ocorreu em 2012, quando o estádio passou por uma remodelação para se adequar aos



Fotos: Internet

Arena Independência - Estádio Raimundo Sampaio

padrões modernos. Isso incluiu a atualização das instalações para os espectadores, melhor iluminação e a introdução de instalações de última

geração para os jogadores. O Independência virou em 2012 um estádio moderno, transformou na Arena Independência. O Estádio Raimundo

Sampaio ou Arena Independência é um marco no futebol brasileiro. O estádio é um testemunho da rica história e cultura do futebol no Brasil.

Sua história e impacto vão além do campo de futebol e se entrelaçam com a vida e a cultura da comunidade local. Parabéns INDEPENDÊNCIA!



Ano de 1950



Ano de 1999

AMÉRICA - Centenário do decacampeonato



O América foi fundado em 30 de abril de 1912 e, já em 1916, iniciou a sequência histórica com dez títulos do Campeonato da Cidade, atualmente considerado o Campeonato Mineiro.

Há 100 anos atrás, o América comemorava o título de decacampeão mineiro. Independentemente da polêmica do campeonato de 1925, os anos anteriores foram de glória absoluta do Aliverde. Com exceção ao primeiro Mineiro da história, em 1915, que teve a taça erguida pelo Galo, os dez anos posteriores foram de hegemonia verde.

GANHAR 10 vezes seguidas o campeonato estadual é privilégio apenas de duas equipes brasileiras, o América de 1916 a 1925 e o ABC de Natal com as conquistas do Campeonato Potiguar de 1932 a 1941.

Um dos maiores orgulhos da história do América é a conquista do deca. Parabéns América!



Fotos: Arquivo América

Equipes do decacampeonato



América em 1925



RESTAURANTE DELIVERY

Um lugar aconchegante para você e toda sua família.

TUKAS LANCHES

☎ 2552-8452

☎ 8478-4841

AGORA EM NOVO ENDEREÇO

Avenida Petrolina, 950

Sagrada Família

EXPEDIENTE

Razão Social: PRISCILA GONSALEZ RODRIGUES MOTA KOULOURIS

CNPJ: 30.046.848/0001-08

Rua Pitangui, 3091 - Sagrada Família - CEP: 31030-211

Registro nº: 1074 - Cartório Jero Oliva

Registro Civil das Pessoas Jurídicas

DIRETOR RESPONSÁVEL E CONTATO COMERCIAL:

Roberto Motta

☎ 93147-6503

✉ jornalinossahistoria@gmail.com

Tiragem: 5 mil exemplares

Ao material assinado são de inteira responsabilidade de seus autores.

frangolândia

Frango assado sábado, domingo e feriado

QUALIDADE EM SUA MESA

AÇOUGUE

CARNES FRESCAS TODOS OS DIAS

Tel.: 3481-9327

RUA CONSELHEIRO LAFAIETE, 660

Super Varejo Fartura

TELE ENTREGA:

3481-9300

Conselheiro Lafaiete, 578

Sagrada Família - BH/MG

BAR DO PEDRINHO

Rua Antônio Torres, 470

(Esquina c/ Rua Pitangui)

Sagrada Família

Gastão Óleos e Escapamentos

Tradição e seriedade na troca de óleos em veículos nacionais e importados

AV. SILVIANO BRANDÃO, 2303 - HORTO

☎ 3468-8239

HBA VEÍCULOS

DESDE 1986

MULTIMARCAS Novos e Usados

☎ (31) 99713-7999

hbaveiculos@oi.com.br

Rua São Felipe, 99 - Sagrada Família - BH

Troca de Óleo e Baterias

As melhores marcas de baterias

3481-4814

Helcar 24 HORAS

BATERIAS, CARROS, MOTOS, CAMINHONETES, VANS

3481-4814 / 99890-0617

(Cristovam) (Victor)

Rua Petrolina, 1143 - Sagrada Família/Horto - BH

Leste uma região de tradição e modernidade



Avenida Silvano Brandão

Vilas de operários, ferroviários e áreas suburbanas deram início à ocupação da regional. Tanto a linha férrea quanto o Ribeirão Arrudas foram elementos de extrema importância para a ocupação da região Leste.

Contando com vilas e fazendas antes mesmo do começo da capital, o local era conhecido por suas colônias agrícolas e palcos das vilas de operários, principalmente os

trabalhadores da ferrovia que não tinham dinheiro para comprar terrenos no centro de BH. Essas áreas suburbanas deram origem ao Horto e Esplanada.

A região Leste de Belo Horizonte é uma zona rica em história, cultura e lazer, com diversos bairros que oferecem uma combinação harmoniosa entre tradição e modernidade. Alguns dos bairros mais conhecidos da região in-

cluem Santa Tereza, Sagrada Família, Floresta e Santa Efigênia.

A região é considerada uma das mais tradicionais da cidade, com bairros que remetem ao início de Belo Horizonte que abriga diversos locais históricos, como a primeira fábrica de doces de BH, a Câmara Municipal e a Arena Independência e oferece diversas opções de lazer, como parques, áreas verdes e espaços

para atividades culturais.

Santa Tereza é conhecida por sua arquitetura histórica e vida cultural, enquanto Sagrada Família é o bairro mais populoso da cidade. Floresta é famosa por sua ilusão de ótica e Santa Efigênia é um bairro com um forte desenvolvimento imobiliário.

A apenas 2 km do Centro de Belo Horizonte, o Sagrada Família faz parte da região Leste de BH. Ele está ao lado de bairros como Horto, Floresta, Santa Tereza e Cidade Nova. São quase 40 mil habitantes, número que lhe garante o título de bairro mais populoso da cidade.

Com tanta gente, o bairro desenvolveu tanto seu lado residencial quanto o comercial. Ou seja, são supermercados, cafés, sorveterias, bares e restaurantes. Além de tudo isso, o privilégio de fácil acesso a famosas avenidas da nossa cidade.

Enquanto a Petrolina e



Lalka no bairro Floresta, a primeira fábrica de doces de BH

Conselheiro Lafaiete atravessam o bairro com seus comércios diversificados, a Silvano Brandão abriga o famoso pólo de móveis. Ali ao lado,

para completar, está a Cristiano Machado. Assim, o Sagrada Família se posiciona bem no meio de outros pontos da cidade.



Praça Duque de Caxias - Santa Tereza



Rua Conselheiro Lafaiete - Sagrada Família

A importância em manter a vacinação em dia

A importância da vacinação e de manter a cartela de imunizações em dia é fundamental para a saúde de toda a comunidade. As vacinas são uma das maiores conquistas da medicina moderna, que protege contra doenças graves, muitas delas potencialmente fatais, devido a complicações que podem surgir, como sarampo, poliomielite, entre outras. Quando estamos em dia com a vacinação, fortalecemos o nosso sistema imunológico, reduzindo a circulação de doenças e contribuindo assim, para a proteção coletiva, especialmente daqueles que não podem ser vacinados por motivos de saúde, como os recém-nascidos e pessoas que tem o sistema imunológico baixo, tornando-

os mais vulneráveis a infecções e doenças.

Em Belo Horizonte, os Postos de Saúde oferecem uma ampla variedade de vacinas para todas as idades. Para os recém-nascidos e bebês, há imunizações essenciais como a BCG, Hepatite B, entre outras. Crianças, adolescentes, adultos e idosos também contam com vacinas específicas, como a tríplice viral, HPV, febre amarela, tétano, gripe e muitas outras. Manter a rotina de vacinação em dia, garante proteção contra doenças que podem causar complicações sérias, hospitalizações e até mesmo óbitos. Além disso, a imunização contínua, ajuda a evitar surtos e a manter a saúde coletiva fortalecida.

O Centro de Saúde do Marco Antônio de Menezes, no dia 02 de maio de 2025, conseguiu um marco importante, onde famílias inteiras foram imunizadas, atingindo mais quase mil imunizações em um único dia. No dia "D" de vacinação, foram imunizadas 1.200 pessoas, e a medida diária tem sido de 500 pessoas imunizadas diariamente. Faz-se saber também, que as pessoas que tem vindo vacinar no Centro de Saúde Marco Antônio de Menezes (CSMAM), não são especificamente moradores da Sagrada Família. Isto nos diz de um trabalho de excelência realizado pelos profissionais do CSMAM.

Mas devemos nos lembrar que essa conquista só foi possível, graças ao empenho e dedicação de toda a equipe de profissionais envolvidos, que trabalha incansavelmente para garantir o bem-estar de nossa comunidade. Nosso agradecimento a todos que participaram e colaboraram para esse sucesso.

Devido a isso, a equipe da Comissão Local de Saúde do Centro de Saúde do Marco Antônio de Menezes, faz um apelo à todos aqueles que ainda não vacinaram: **previna-se, mantenha sua caderneta ou cartão de vacina atualizado em dia.** A vacinação é uma

responsabilidade de todos nós, que protege vidas e promove uma sociedade mais saudável. Não deixe para depois, procure o seu Posto de Saúde, informe-se sobre as vacinas disponíveis e garanta a sua proteção e de sua família.

Deixamos na íntegra uma mensagem de incentivo e esperança do gestor desta Unidade de Saúde: "Hoje foi daqueles dias que marcam nossa história em uma Unidade Básica de Saúde de Belo Horizonte. Um desafio enorme — que poderia ter dado muito errado — se transformou em uma grande vitória graças ao planejamento impecável da enfermeira Daniele Canesso

de Souza e Adriano Costa Sudário, ao comprometimento da equipe de enfermagem (enfermeira Izabella Rocha Ribeiro e todos os técnicos de enfermagem, profissionais de mensuráveis valores), ao apoio das ACS e da equipe administrativa, e ao engajamento da equipe médica e da farmácia.

O resultado? Quase MIL imunizações em um único dia! Isso representa mais de 60% das vacinas aplicadas em uma das regionais de Belo Horizonte. Um feito gigantesco! Famílias inteiras chegaram à unidade: filhos trazendo pais, irmãos acompanhando irmãos, gente pedindo ajuda até do carro... E nossa equipe respondeu com aco-

limento, agilidade e muito amor ao SUS. Gratidão é pouco. Hoje foi missão. E missão divina. Trabalhar no SUS é, sim, um sacerdócio. E quem conhece o Programa Nacional de Imunizações (PNI) sabe: é o maior e mais eficaz do mundo.

A melhor equipe de UBS da PBH? A nossa. Fato! E desafio alguém a dizer o contrário.

Deus abençoe cada um que esteve presente nesse dia histórico. Que venham outros, com a mesma força e união. Anderson Luiz!"

A vacinação é um ato de amor e cuidado com vocês mesmos e não apenas com o bairro Sagrada Família, mas com toda a Belo Horizonte. O compromisso do Centro de Saúde Marco Antônio de Menezes, é oferecer o melhor para a saúde de todos, e fazer a diferença na construção de uma cidade mais saudável e segura. No entanto, para que esse compromisso seja alcançado, cada profissional dessa Unidade de Saúde conta com a colaboração de cada um, para que juntos possam avançar na prevenção e na proteção contra doenças. Juntos, podemos construir uma cidade mais saudável.

Comissão Local de Saúde CS Marco Antônio de Menezes



Anderson Luiz, (Gestor da Unidade)



CAMISAS PERSONALIZADAS
 ADESIVOS - CARDÁPIOS
 PANFLETOS - FLYERS
 CARTÕES DE VISITA
 BANNERS - PAINÉIS
 CANECAS - BRINDES



3481-8947 2515-8947
 98972-2740

atendimento@maxprintdigital.com.br
 Rua Conselheiro Lafaiete, 633 - Sagrada Família

GRÁFICA
 TUDO EM
 UM SO LUGAR

