



JORNAL

NOSSA HISTÓRIA

A SÉRIE 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

jornalnossahistoria@gmail.com

SAGRADA FAMÍLIA, HORTO E REGIÃO

Nº 297 - Julho/2025



Filiado ao
SINDIJORI

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

Sagrada Família promovendo a saúde física e mental



PÁGINA 6

BH é apaixonante e carrega inúmeras histórias interessantes que circulam pela cidade e pouca gente sabe. Confirmam algumas!



PÁGINA 3



Coral União dos Cegos Santa Tereza, homenageia a Música Mineira!



PÁGINA 5

Os guardados da história



PÁGINA 2



A melhor e mais completa internet da região!

(31) 3487-8091

REDE MÓVEL **5G**

12GB

WhatsApp limitado*
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

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

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

Temporada na Praia de Coqueiral de Itaparica

Uma das melhores praias do litoral capixaba

Apartamento na principal avenida do bairro que acomoda 6 pessoas, com 2 quartos, cozinha completa, 1 banheiro, sala com TV, internet, estacionamento e só a 3 quadras da praia.

Contato: (27) 99653-2311

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! Consulte Condições

Av. Silvano Brandão, 2229/2231, Horto

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

DROGARIA PITANGUI

SEMPRE COM VOCÊ!

MEDICAMENTOS E PERFUMARIA

QUALIDADE NO ATENDIMENTO. PREÇO DIFERENCIADO!

3463-4555

99840-4439

Rua Pitangui, 3086 - Sagrada Família - BH

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

Assembleia aprova projeto da deputada Ana Paula Siqueira para ampliar participação das mulheres no esporte

A Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) aprovou em 2º turno o Projeto de Lei 57/23, que institui a Política Estadual de Apoio e Incentivo à Mulher no Esporte em Minas Gerais. De autoria da deputada Ana Paula Siqueira, a proposta agora segue para sanção do governador e, uma vez sancionada, passará a vigorar como lei em todo o estado.

O projeto é considerado um marco na luta pela equidade de gênero no esporte mineiro, ao estabelecer mecanismos efetivos para garantir a entrada, permanência e valorização das mulheres em todos os es-



paços do esporte, da base ao alto rendimento, da prática amadora à gestão técnica. A política contempla atletas, treinadoras, dirigentes, árbitros

e outras profissionais da área esportiva.

O texto reconhece que o acesso ao esporte ainda é desigual e que meninas e mu-

lheres enfrentam diariamente barreiras estruturais como o acesso, a invisibilidade, a falta de incentivo, a ausência de representatividade nos cargos de comando e a negligência nas políticas públicas.

Entre os principais objetivos da nova política pública estão:

- Incentivar a prática esportiva entre meninas e mulheres;
- Garantir a equidade na destinação de recursos públicos para o esporte feminino;
- Combater o assédio e a violência de gênero em ambientes esportivos;
- Estimular a ocupação

de cargos de liderança por mulheres nas entidades esportivas;

• Preservar a memória e valorizar a trajetória de atletas mulheres em Minas Gerais.

Para a deputada Ana Paula Siqueira, presidenta da Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher, a aprovação representa uma vitória importante. "O esporte é uma ferramenta poderosa de inclusão, saúde, autoestima e transformação social. Portanto, precisamos enfrentar as diversas desigualdades e barreiras que desestimulam a maior presença feminina. Seguimos firmes na Assembleia, defendendo políticas

públicas que transformam a vida das pessoas. Porque lugar de mulher é onde ela quiser, inclusive nos campos, nas quadras, nas pistas e nas arquibancadas", destacou.

Segundo a parlamentar, o projeto integra um conjunto de ações que o seu mandato tem desenvolvido para fortalecer os direitos das mulheres em Minas. Entre as suas conquistas estão a Lei 24.223/22, que inclui o ensino das noções básicas da Lei Maria da Penha nas escolas e a Lei 23.680/20, que criou o primeiro banco de empregos para mulheres vítimas de violência doméstica.

Saiba os riscos de empinar pipas

Consideravelmente nos meses de julho e agosto, quando tem um vento mais forte e constante, muitas pipas utilizam "cerol" nas linhas, uma mistura de cola com vidro moído, usado com o objetivo de cortar outras pipas, porém esta prática já lesionou e matou várias pessoas, principalmente motociclistas. Outra variável, com o mesmo potencial ofensivo do cerol, é a "linha chilena", que

Conscientização: orientações de segurança que devem ser seguidas:

- Não solte pipas em canteiros centrais de ruas, avenidas, rodovias ou qualquer lugar onde exista fluxo de veículos;
- Linhas metálicas não devem ser usadas no lugar da linha comum. Nunca use cerol ou a linha "chilena", elas são proibidas por lei e causam



utiliza quartzo moído e óxido de alumínio e tornou-se popular no Brasil devido à facilidade de comercialização.

Riscos de empinar pipas perto da rede elétrica

Com a chegada da época dos ventos, aumenta a prática de empinar pipas, brincadeira que pode causar sérios problemas tanto à rede elétrica quanto à vida das pessoas.

Vale lembrar que o uso de cerol (mistura de cola, limalha e vidro moído) ou da "linha chilena" é considerado crime pelo Código Penal Brasileiro.

A formulação do cerol pode conter limalha de ferro, substância que provoca curtos-circuitos e choques. Esses tipos de linha também são um risco para ciclistas, motociclistas e a população em geral.

acidentes;

- Não utilize papel alumínio na confecção da pipa. É perigoso, pois este material em contato com os fios provoca curtos-circuitos;

- Caso a pipa enrosque nos fios, é melhor desistir do brinquedo. Tentar recuperá-la representa sério risco, assim como tentar remover a pipa com canos ou bambus;

- Não solte pipa em tempo nublado, principalmente se tiver com chuva. Ela pode funcionar como para-raios, conduzindo energia;

- Não é indicado subir nas lajes das casas para empinar pipa, qualquer distração pode causar uma queda;

- Tenha cuidado com ciclistas e motociclistas, pois as linhas não podem ser vistas e linhas de cerol ou reforçadas podem causar graves acidentes.

Os guardados da história

Pirulito da praça Sete: um presente de Betim para BH

Na confluência das avenidas Afonso Pena e Amazonas, local considerado o marco zero da cidade, tem o famoso "Pirulito da praça Sete". Você sabia que aquele monumento histórico foi um presente construído e entregue pela comunidade de Capela Nova do Betim - hoje Betim, na região metropolitana de BH, à capital mineira?

Isso mesmo, a peça foi entregue em comemoração ao Centenário da Independência do Brasil, em 7 de setembro de 1822. Feito de granito, o monumento tem 13,57m de altura total, foi desenhado pelo arquiteto Antônio Rego e construído pelo engenheiro Antônio Gonçalves Gravata, proprietário da pedreira em Betim de onde foram extraídas as pedras utilizadas na construção do marco.

O obelisco foi esculpido por ideia do então presidente do Estado, Raul Soares. Desde quando foi lançada a pedra fundamental, o obelisco foi construído em blocos e, para transportá-lo, foi



Praça Sete (Centro)

necessário a construção de um trecho ferroviário específico, pois na época não havia caminhos e guindastes de grande porte em Belo Horizonte.

Durante a administração do prefeito Amintas de Barros, em 1962, o monumento foi retirado da praça,

ficando abandonado num lote ao lado do Museu Histórico da Cidade, atual Museu Histórico Abílio Barreto.

Ele voltou a ser fixado em 1963 e nesse mesmo ano foi transferido para a Savassi, na praça Diogo de Vasconcelos. No entanto, em 17 anos muitas foram as mobilizações da população belohorizontina que reivindicava o retorno do obelisco ao seu ponto de origem. E, o pirulito realmente voltou para a praça Sete em 1980.

Atualmente, o monumento é ponto de encontro de muitas pessoas, palco de festas e atos políticos, além de ser cartão postal da capital.



Praça Diogo de Vasconcelos (Savassi)

Drogaria
p 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

Aqui 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 que você imaginou!"

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 97184-7223
RUA GENOVEVA DE SOUZA, 1957
 (esquina com rua Conselheiro Rocha) - HORTO

Curiosidades que contam a história de BH

Belo Horizonte é apaixonante e carrega inúmeras histórias interessantes que circulam pela cidade e pouca gente sabe. Na edição passada do JNHA, falamos dos fantasmas que contam a história de BH e, nessa edição de julho mostraremos algumas curiosidades da nossa querida capital mineira.

Rua do Amendoim e a ilusão de ótica que parece desafiar a lei da gravidade

A rua Professor Otávio Coelho Guimarães — mais conhecida como Rua do Amendoim —, no bairro Mangabeiras, ficou famosa por um motivo inusitado. Ao parar o carro no ponto morto nessa rua, ele aparentemente sobe ao invés de descer. Ou seja, temos a impressão de que o carro está subindo a ladeira sem esforço mecânico ou manual.

Assim, a rua virou ponto turístico de BH, atraindo milhares de curiosos. A explicação para tal “fenômeno”, no entanto, é mais simples do que parece: tudo não passa de ilusão de ótica provocada pela perspectiva que se tem a partir da topografia local.

Não há nada de místico nem é algo provocado pela abundância de minério imantado que supostamente se encontra no subsolo da região, como afir-



Foto: Tripadvisor LLC

mavam alguns boatos que se espalharam pela cidade.

Na realidade, a rua transversal (Juventino Dias), de onde geralmente se olha para a Rua do Amendoim, é uma ladeira mais inclinada, o que provoca a impressão de que a Rua do Amendoim é um aclive (subida) quando, na verdade, se trata de um declive (descida) — e por isso o carro natu-

ralmente desce, mesmo que pareça estar subindo.

De toda forma, é algo bem interessante de se observar e, na região, existem outros pontos turísticos que vale a pena aproveitar para visitar, como a Praça do Papa, que fica pertinho dali, e o Mirante do Mangabeiras, de onde se tem uma bela vista panorâmica de BH.

Na região central de BH, nomes de ruas seguem o mapa do Brasil

Foto: Raissa Pedrosa



Dentro do perímetro compreendido pela Avenida do Contorno (região que vai do centro comercial até o Funionários), os nomes das ruas homenageiam os estados brasileiros.

Elas seguem uma ordem de acordo com a posição geográfica desses estados no mapa do Brasil: rua Mato Grosso, rua Rio Grande do Sul, rua Santa Catarina, rua São Pau-

lo, rua Rio de Janeiro, rua Espírito Santo, rua da Bahia, rua Sergipe, rua Alagoas, rua Pernambuco, rua Paraíba, rua Rio Grande do Norte, rua Ceará, rua Piauí, rua Maranhão.

Todas essas são paralelas, em sequência. Perpendiculares a elas, e também obedecendo ao desenho do mapa, temos, ainda, a rua Goiás e a rua Grão Pará.

As ruas que seriam cor-

respondentes aos estados do Paraná e Amazonas receberam o nome das respectivas capitais: a rua Curitiba — entre a Santa Catarina e a São Paulo —, e a rua Manaus.

Isso porque as avenidas de Belo Horizonte receberam nomes de grandes rios brasileiros, como o Paraná e Amazonas. Então, para não haver confusão, essa foi a solução encontrada.

Escritores mineiros e o Viaduto Santa Tereza

Carlos Drummond teria iniciado uma “tradição aventureira” — seguido posteriormente por outros escritores e poetas — de escalar os arcos do Viaduto Santa Tereza, que liga os bairros de Santa Tereza e Floresta, onde ele morava, à região central de Belo Horizonte.

Em “O Desatino da Rapaziada — Jornalistas e Escritores em Minas Gerais”, Humberto Werneck, autor do livro, conta mais detalhes sobre essa peripécia que se tornou uma espécie de “ritual de passagem” para aspirantes à literatura.

Fernando Sabino, Pedro Nava, Cyro dos Anjos, Otto Lara Resende e Hélio Pellegrino são alguns dos nomes citados entre os “poetas alpinistas”. Muitos deles, inclusive, citaram o Viaduto Santa Tereza em suas obras.

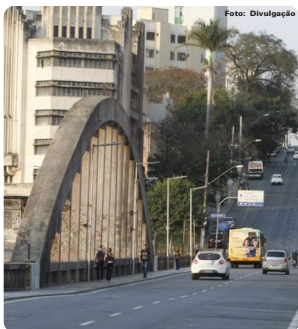


Foto: Divulgação

O jacaré da Pampulha

Ganhou repercussão na cidade a história de um jacaré “gordo e tranquilo” que vive na Lagoa da Pampulha, um dos principais pontos turísticos da capital mineira. Vez ou outra, o réptil “dá as caras” na orla, assustando e/ou atraindo a curiosidade e a atenção dos passantes.

O fato é que não há apenas um, mas pelo menos 16 jacarés-de-papo-amarelo vivendo por ali, segundo levantamento feito pela Prefeitura de Belo Horizonte. Mas não há motivos para se preocupar: eles não oferecem risco à população.

Foto: Estado de Minas



As espécies de árvores floríferas mais encontradas em BH

Belo Horizonte é uma das cidades mais arborizadas do Brasil, ficando atrás apenas de Campinas e Goiânia. Isso conferiu à nossa capital a alcunha de “cidade jardim”, justamente pela quantidade de verde que temos em nossas ruas. Os ipês costumam chamar bastante atenção,

principalmente quando estão floridos, colorindo a cidade. Mas as árvores encontradas em maior quantidade na capital mineira são, na verdade, a Sibirupira e a Quaresmeira.



Quaresmeira na rua Pitagui Sagrada Família



Sibirupiras e Ipês no Centro de BH

Elevador do edifício Acaiaca seria o mais rápido da cidade

Este icônico edifício na região central de BH, onde há as famosas efígies indígenas na fachada, é cheio de peculiaridades. Uma delas diz respeito aos seus seis elevadores, que vão do 1º ao 25º andar em apenas 20 segun-

dos, numa velocidade média de 20 km/h.

Assim, o prédio ganhou fama de ter os elevadores “mais rápidos de BH”, informação difícil de ser confirmada — ainda mais nos tempos atuais, com tantos edifícios ca-

da vez mais modernos e tecnológicos espalhados pela cidade.

Em todo caso, essa se tornou mais uma “lenda urbana”, e o Acaiaca tem uma grande importância histórica para BH.

Roda gigante do Parque Guanabara já foi a maior do Brasil

Foto: Raissa Pedrosa



Por muitos anos, a Mirage, roda gigante do Parque Guanabara, era a maior roda gigante do Brasil e a segunda maior da América Latina. Ela tem 36 metros de altura, o que

equivala a um prédio de 12 andares aproximadamente, e oferece uma vista panorâmica da Lagoa da Pampulha, com todo o seu Conjunto Arquitetônico.

A Mirage não é mais a

maior do país, mas pode ser avistada em vários pontos em torno da lagoa, compondo a encantadora paisagem local. Uma dica é fazer um passeio de roda gigante na hora do pôr do sol!

Em BH, Copo Americano é Copo Lagoinha!

O famoso Copo Americano, fabricado pela empresa Nadir Figueiredo, que já vendeu mais de 6 bilhões de unidades no mundo todo, em BH é chamado de Copo Lagoinha.

Ao que tudo indica, isso se deve ao bairro Lagoinha, antiga zona boêmia e berço do samba na cidade, onde ficava a única loja que vendia esse modelo de copo quando ele começou a ser fabricado há mais de 70 anos.

A loja em questão era o Armazém dos Irmãos Vaz de Mel-



Copo Americano 190 ml - Nadir

lo, no encontro da rua Itapericera com a Avenida do

Contorno.

Presente em praticamente todas as casas brasileiras, esse modelo de copo tem capacidade de 190 ml e é usado como medida de várias receitas. Nos botecos de Minas, todo mundo sabe que o melhor copo para beber cerveja é, sem dúvida, o Lagoinha.

Um cafézim (ou pingado, para quem preferir) e uma cachacinha mineira também caem muito bem no copo Lagoinha. Parece que o trem fica até mais gostoso, uai!

Papa João Paulo II esteve em BH

Nessa edição de julho do jornal, é bom destacar o dia 1º de julho de 1980 que foi

um dia que ficou marcado na história de Belo Horizonte. Nesta data, a cidade recebeu a visita de João Paulo II, único papa que esteve na capital mineira até hoje.

O carismático pontífice atraiu uma multidão de fiéis para o Aeroporto da Pampulha, onde desembarcou, e também por onde passou com seu Papamóvel.

Por fim, ele celebrou uma missa na praça Governador Israel Pinheiro, que depois disso passou a ser chamada (de maneira extra oficial) de Praça do Papa, como é conhecida até hoje.



Pombos: riscos para a saúde humana

Os pombos são aves que vivem com facilidade nas cidades, fazendo seus ninhos em telhados, forros, caixas de ar condicionado, torres de igrejas e marquises. Podem causar prejuízos por danificar as estruturas dos prédios.

Por serem simpáticos e símbolos da paz, algumas pessoas gostam de alimentá-los com restos de comida, pão, pipocas, que são alimentos inadequados e prejudicam a saúde dos animais, além de viciá-los.

Como dificilmente são caçados por outros animais, sua população cresce muito rápido e o aumento de sua quantidade tornou-se um gra-

ve problema de saúde, pois, podem causar várias doenças graves que podem levar à morte ou deixar sequelas, destacando-se:

- **Salmonelose:** doença infecciosa provocada por bactérias. A contaminação ao homem ocorre pela ingestão de alimentos contaminados com fezes dos animais;

- **Criptococose:** doença provocada por fungos que vivem no solo, em frutas secas e cereais e nas árvores; e nos excrementos de aves, principalmente pombos;

- **Histoplasmoses:** doença provocada por fungos que se proliferam nas fezes de aves e morcegos. A contami-



Um dos problemas de saúde pública no Brasil é a expansão e crescimento das populações de aves urbanas. Dentre elas a mais prejudicial à saúde do homem, sem dúvida alguma, é o pombo



nação ao homem ocorre pela inalação dos esporos (células reprodutoras do fungo);

- **Ornitose:** doença infecciosa provocada por bactérias. A contaminação ao homem ocorre pelo contato com aves portadoras da bactéria ou com seus dejetos;

- **Meningite:** inflamação das membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal.

Medidas de prevenção e controle:

- Retirar ninhos e ovos;
- Umedecer as fezes dos pombos com desinfetante antes de varrê-las;
- Utilizar luvas e máscara ou pano úmido para cobrir o nariz e a boca ao fazer a limpeza da local onde estão as fezes;
- Vedar buracos ou vãos entre paredes, telhados e forros;

- Colocar telas em varandas, janelas e caixas de ar condicionado;

- Não deixar restos de alimentos que possam servir aos pombos, como ração de cães e gatos;

- Utilizar grampos em beirais para evitar que os pombos pousem;

- Acondicionar corretamente o lixo em recipientes fechados;
- Nunca alimentar os pombos.

É muito importante para a nossa saúde controlar a população desses animais na comunidade, fazendo com que eles procurem locais mais adequados para viver, com alimentação correta e longe dos perigos das cidades. Um pombo na cidade vive em média 4 anos, enquanto que em seu ambiente

natural pode viver até 15 anos. Você que alimenta pombo, pense nisso!

Em Belo Horizonte, não há uma legislação municipal específica que proíba a alimentação de pombos, embora existam projetos de lei que propõem essa proibição com aplicação de multas. No entanto, a lei federal 9605/98 e o decreto 6514/08 proíbem a caça e o abate de animais silvestres, incluindo pombos, e outras leis ambientais também podem ser aplicadas em casos de maus-tratos.

O Jornal Nossa História Arena já publicou diversas matérias a respeito do perigo de jogar comida aos pombos. O propósito das matérias não é pedir para maltratar essas aves e sim informar o perigo que é alimentá-las.



Utilidade Pública

O Disque Direitos Humanos - Disque 100

O Disque 100, é um serviço disseminação de informações sobre direitos de grupos vulneráveis e de denúncias de violações de direitos humanos.

O serviço pode ser considerado como "pronto socorro" dos direitos humanos e atende graves situações de violações que acabaram de ocorrer ou que ainda estão em curso, acionando os órgãos competentes e possibilitando o flagrante.

Qualquer pessoa pode reportar alguma notícia de fato relacionada a violações de direitos

humanos, da qual seja vítima ou tenha conhecimento.

Por meio desse serviço, o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos recebe, analisa e encami-

na os órgãos de proteção e responsabilização as denúncias de violações de direitos de crianças e adolescentes, pessoas idosas, pessoas com deficiência, população LGBT, população em situação de rua, entre outros.

O serviço funciona diariamente, 24 horas, por dia, incluindo sábados, domingos e feriados. As ligações podem ser feitas de todo o Brasil por meio de discagem direta e gratuita, de qualquer terminal telefônico fixo ou móvel, bastando discar 100.



Seu cão é obeso? Saiba identificar!

A obesidade é considerada atualmente como a doença nutricional de maior incidência no mundo, tanto para pets quanto para humanos. Considerada como uma doença sistêmica e multifatorial, ela é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, e pode ser causada por diversos fatores, como dieta inadequada e predisposição genética. Você sabe se seu cão está obeso?

Apesar de muito conhecida e estudada, a obesidade ainda é um desafio, principalmente porque os tutores ainda não conseguem identificar a obesidade em seus pets, dificultando o diagnóstico e, consequentemente, o tratamento. Por isso, a prevenção ainda é a melhor estratégia, mas como saber se seu cão está obeso? O que precisamos observar?

Quando pensamos em obesidade, logo ligamos o fato

ao peso. Porém, não é somente isso que determina se um animal está obeso ou não obeso. Também importante quanto o peso, temos a avaliação do Escore de Condição Corporal. O ECC, como é chamado, juntamente com o peso, determinam o grau de obesidade do cão e nos guiam para a escolha do melhor alimento e estratégias para que se tenha sucesso no tratamento.

Através da avaliação do ECC, conseguimos também determinar a porcentagem de peso que o cão está acima do seu peso corporal ideal. Essa informação é fundamental para a escolha do alimento, pois dependendo de qual o escore do cão, ele precisará ou não de um alimento com suporte para a obesidade. Sendo assim, cães com ECC 6 ou 7 se encontram com sobrepeso, ou seja, com 10% a 30% acima do peso ideal, necessitando de um

alimento light.

Já cães com escore 8 ou 9 se encontram em obesidade, pois estão acima de 30% do seu peso considerado ideal, necessitando assim de um alimento com suporte para obesidade. Assim, um cão de 10 kg pesando 11 kg já se encontra em sobrepeso com apenas 1 kg acima do peso corporal ideal. Muitos podem achar pouco, afinal é apenas 1 kg a mais, porém quando trazemos essa situação para o nosso dia a dia, seria o mesmo uma pessoa que pesa 60 kg carregar uma mala de 6 kg o dia todo! Por isso, fique atento: o que parece pouco para nós pode ser muito para eles!

Acha que seu cão está com problemas de peso? Consulte o médico veterinário que o acompanha e converse com ele sobre obesidade. Lembre-se: obesidade é uma doença e seu tratamento requer uma nutrição específica e por isso deve ser acompanhado de perto pelo veterinário!



Adoção de animais

Adota BH oferece mais de 300 animais e busca ampliar a rede de guarda responsável

ADOTABH



Criado pela Prefeitura de Belo Horizonte, o Adota BH disponibiliza animais para adoção. O programa da Secretaria Municipal de Meio Ambiente reúne cidadãos, protetores independentes, Organizações da Sociedade Civil (OSCs) e órgãos públicos em uma rede compartilhada com o propósito de aproximar os bichos que necessitam de acolhimento de quem tem condições de acolhê-los. Os interessados devem acessar o link do Adota BH: <https://prefeitura.pbh.gov.br/adotabh>

Entre os animais disponíveis para adoção estão os que ficam sob cuidados dos espaços públicos, como o Centro de Controle de Zoonoses e os parques municipais. "Cada animal adotado é um compromisso que a cidade assume com a vida. É um projeto

que reflete a gestão do prefeito Alvaro Damião, sempre atento e presente nas pautas do bem-estar animal. O cuidado com os bichos não é periférico, é parte do projeto de cidade que construímos todos os dias", afirma Maria Clara Rêgo, subsecretária de Bem-Estar Animal.

O Adota BH conecta, educa, transforma e humaniza. Os servidores públicos e voluntários que trabalham diretamente com os animais destacam que cada adoção é uma celebração. Desde que foi criado, em julho de 2024, o programa viabilizou 64 adoções, e a meta é ampliar esse número.

É um fluxo que não para e um desafio que só pode ser vencido com mais pessoas conscientes, mais famílias dispostas a adotar. "Cada um desses números é um

reencontro entre destino e chance. Não estamos falando de estatísticas, estamos falando de nomes, de histórias, de lares que se constroem com os pequenos que estão sendo acolhidos. Ainda precisamos de mais pessoas conscientes, porque sempre estão chegando novos animais", destaca Maria Clara.

Ao estimular a guarda responsável e oferecer suporte ao controle populacional ético, com campanhas de castração e educação ambiental continuada, o projeto também contribui para a redução de acidentes, controle de zoonoses e a preservação da fauna local. O abandono de espécies exóticas e domésticas gera desequilíbrios ambientais profundos, colocando em risco não apenas os animais, mas também a segurança sanitária e biodiversidade da cidade.

SUA MARCA PRECISA DE UM CLIQUE

SUA EMPRESA NA INTERNET

99147-6803

Acesse nosso site:
www.jornalnossahistoria.com.br

Jornal Nossa História



Leste em destaque

Coral União dos Cegos Santa Tereza, homenageia a Música Mineira!

A UCSTMG (União dos Cegos Santa Tereza de Minas Gerais) é uma instituição dedicada à inclusão e valorização das pessoas com deficiência visual.

Um de seus projetos de destaque é o Coral de Deficientes Visuais, que apresenta um repertório rico em músicas mineiras, celebrando a cultura local.

A entidade oferece oficinas de canto, violão e percepção musical, proporcionando aos associados oportunidades de expressão artística e desenvolvimento pessoal.

Além disso, realiza palestras de conscientização e apresentações do coral em di-

versos espaços públicos. As apresentações ocorrem em centros culturais, escolas públicas, hospitais e praças, levando arte e sensibilização à comunidade.

A UCSTMG promove a integração social por meio da música e da educação. O trabalho da entidade reforça a importância



da acessibilidade cultural e da inclusão.

Através de suas ações, a instituição constrói pontes entre os mundos visual e não visual. Assim, transforma a vida de seus membros e da sociedade ao seu redor.

O Coral União dos Cegos Santa Tereza realiza apre-

sentações gratuitas em Praças Públicas e Teatro na capital mineira, uma realização da Prefeitura de Belo Horizonte.

Equipe de trabalho:

Luciano Dias (Direção Artística);
Angela Silva (Produtora);
Elisângela Santana (Contadora);
Lauro Ricardo (Administrativo);
Leandro Santiago (Comunicação).
Para maiores informações: (31) 9 9395-7459
@uniaooscegosasantatereza

Cine Santa Tereza homenageou Milton Nascimento em mostra especial



Último show de Milton Nascimento vira especial de ano novo na Globo

Um dos maiores nomes da música brasileira, Milton Nascimento ganhou homenagem no Cine Santa Tereza com a mostra "Universo Milton". A programação reuniu filmes que percorrem a trajetória do artista carinhosamente conhecido como Bituca, celebrando sua voz

única, sua presença marcante no cenário cultural e sua relação com o cinema. As sessões aconteceram nos dias 8, 9, 10, 11 e 13 de julho e teve entrada gratuita. Os ingressos foram retirados na plataforma Sympyla e na bilheteria do cinema antes de cada sessão, conforme foi a

disponibilidade.

A mostra começou na terça (8), às 19h, com a exibição especial do documentário "Milton Bituca Nascimento", dirigido por Flávia Moraes, que acompanha a turnê de despedida do artista. Filmado ao longo de dois anos, o longa revela a conexão única de Milton com seus fãs, por meio de registros sensíveis dos bastidores e dos palcos. Após a sessão, o público pode participar de um bate-papo com o músico Toninho Horta, parceiro histórico de Milton e referência mundial do jazz, com mediação da curadora Carla Maia. Essa sessão comentada integrou o Circuito Municipal de Cultura, projeto realizado em parceria com o Instituto Odeon.

Ao longo da semana, a mostra "Universo Milton"

exibiu outros quatro títulos que ampliam o olhar sobre a trajetória do artista, suas parcerias e a força de suas canções. Estavam no programa o clássico "Os Doces Bárbaros" (1978), com os bastidores da turnê do grupo

formado por Caetano Veloso, Gilberto Gil, Maria Bethânia e Gal Costa; o longa de ficção "O Coronel e o Lobisomem" (2005), com trilha sonora composta por Milton e Caetano; o documentário "Estrada Natural"

(2023), sobre a estrada que inspirou a canção "Ponta de Areia"; e "Nada Será como Antes - A Música do Clube da Esquina" (2024), dedicada ao movimento musical mineiro que transformou a MPB.



Milton em foto mais recente

Lapis Lazulli
papelaria & presentes

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

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

Cartão Vermelho para o Alcolismo

A Icôlicos 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:

- Água sanitária c/ Sítis R\$ 10,00
- Desinfetantes 5 aromas c/ Sítis R\$ 10,00

Atendemos também pelo WhatsApp 31998633-9999 de segunda a sexta de 8 às 18:30hs, sábado, domingo e feriado de 8 às 24 horas.

Recebemos Cartão de Débito, Crédito ou PIX
Rua Cabroê 570, em frente a Paróquia Santa Edith Stein

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
CPF: 30.046.840/01-06
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
99147-6603
jornalnoahistoria@gmail.com
Tiragem: 5 mil exemplares
As matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores.

frangolândia

Frango assado, sábado, domingo e feriado

AÇOUGUE

CARNES FRESCAS TODOS OS DIAS
Tel.: 3481-9327
RUA CONSELHEIRO LAFAIETE, 660

QUALIDADE EM SUA MESA

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

Freight

(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
Cristovam Victor

Rua Petrolina, 1143 - Sagrada Família/Horto - BH

Comissão Local de Saúde informa sobre benefícios do Lian Gong

O Lian Gong é uma prática corporal desenvolvida em 1974 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, médico ortopedista da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que atua na prevenção de doenças e contribui para a promoção da saúde. Também ajuda a tratar disfunções dos órgãos internos, dores no corpo, melhorar a qualidade do sono, aliviar a ansiedade, diminuir a irritabilidade e problemas respiratórios. É um conjunto de exercícios que trabalham o corpo e a mente, percepção dos sentidos, emoções e socialização.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é um sistema de saúde que tem suas raízes em mais de 2.500 anos de prática e filosofia. Ela se baseia na ideia de que a saúde é o resultado do equilíbrio entre o corpo, a mente e o ambiente. O Lian Gong é uma prática que se insere perfeitamente nesse contexto. Desenvolvido para promover a saúde física e mental. O Lian Gong é uma atividade física leve que pode ser praticada por pessoas de qualquer idade, combinando movimentos suaves e alongamentos com a respiração consciente, ajudando a liberar tensões. Essa prática não só fortalece o corpo, mas também acalma a mente, promovendo um estado de equilíbrio e bem-estar.

A prática constante diminui o uso de medicamentos, principalmente anti-infla-

matórios, analgésicos, antidepressivos e ansiolíticos além de diminuir a demanda e procura nos Centros de Saúde. Assim, o Lian Gong é uma expressão da filosofia da MTC, que valoriza a harmonia entre corpo e mente, e serve como uma ferramenta eficaz para manter a saúde e prevenir doenças.

As sessões de Lian Gong no bairro Sagrada Família, são conduzidas por duas instrutoras altamente qualificadas, com a duração de 60 minutos. O Lian Gong pode ser praticado em diferentes ambientes, como parques, centros comunitários e até em casa, tornando-o acessível a uma ampla gama de pessoas.

Os exercícios foram projetados para serem suaves e de baixo impacto, o que os torna adequados para todas as idades e níveis de condicionamento físico. A prática enfatiza a conexão entre o corpo e a mente, promovendo a consciência corporal e a atenção plena, que inclui técnicas de respiração que ajudam a melhorar a capacidade pulmonar e a relaxar a mente. O Lian Gong é projetado não apenas para tratar condições existentes, mas também para prevenir doenças e promover um estilo de vida saudável.

Benefícios para os Participantes

- **Físicos:** Melhora da flexibilidade, força muscular, equilíbrio e coordenação. A



Sessões de Lian Gong no bairro Sagrada Família (Praça do Grota)

prática regular pode ajudar a aliviar dores crônicas e melhorar a mobilidade.

- **Mentais:** Redução do estresse, ansiedade e depressão. A prática de Lian Gong pode levar a uma maior clareza mental e foco.

- **Emocionais:** Aumento da resiliência emocional e da capacidade de lidar com desafios do dia a dia. A prática pode ajudar a regular as emoções e promover um estado de calma.

- **Sociais:** Oportunidade de fazer novas amizades e fortalecer laços comunitários, contribuindo para um ambiente social mais saudável.

- **Econômicos:** Aumento do efeito terapêutico e di-

minuição do tempo do tratamento médico. A diminuição da dependência de medicamentos e a redução da procura por serviços de saúde podem resultar em economia para os indivíduos e para o sistema de saúde.

Em 2018 retornamos o grupo de Lian Gong no Centro de Saúde Marco Antônio de Menezes com a instrutora Cecília Garcia, farmacêutica da Unidade Básica. Inicialmente as aulas aconteciam na garagem da Unidade Básica de Saúde. A partir de 2023 o grupo passou a praticar os exercícios em um espaço mais amplo e agradável que é na Praça do Grota. A prática acontece toda quinta-

feira às 09 horas. A partir de junho deste ano, uma nova integrante se juntou a equipe, a instrutora Isabel, médica da Unidade Básica, que ministra as atividades às terças-feiras também às 09 horas.

Além da prática, é um momento para socialização, festividades, confraternizações e conhecimento de diversos temas. Em cada encontro é feito uma reflexão sobre a importância de estar presente no grupo e ter autonomia para cuidar da própria saúde.

Breve depoimento

Em 2021, eu melhor, há 4 anos, eu estava recebendo e-mail da minha fisioterapeuta, informando um endereço de aulas virtuais de Lian Gong como remédio para as minhas dores. Estávamos na pandemia.

Nessa ocasião, eu tinha várias sequelas por ter estado um ano internado na Santa Casa com sérios problemas de saúde. Pela insistência dela, eu assisti no modo virtual quatro aulas com a professora Cecília. No entanto, ainda não estava à vontade para ir à aula presencial. Mas um dia, senti à vontade de voar com liberdade, sem dores. Eu fui!

Assim, com esse espírito aventureiro, eu parti ao encontro da primeira aula presencial. E para surpresa minha, ao chegar na Praça do Grota, na Sagrada Família, deparei com aproximadamente 80 pessoas

da "melhor idade" sorrindo e felizes. Aquela situação para mim era surreal, porque ninguém falava em dor, além de me receberem super bem. Naquele momento, com a Cecília à frente, estava ganhando uma família e perdendo as dores através dos exercícios orientais.

Hoje, depois de 4 anos, exercendo as atividades do Lian Gong, a minha vida mudou por completo, pois além da eliminação das dores horríveis no braço esquerdo e na perna direita, passei a ajudar outras pessoas através dos meus serviços voluntários. Apesar de aposentado na engenharia, graças ao Lian Gong, exerceo a função de **Presidente do Conselho Distrital de Saúde Leste**, **Presidente do Conselho de Saúde da UPA Leste**, **Presidente do Conselho Local de Saúde do Santa Inês** e **Presidente do Conselho de Saúde do Hospital das Clínicas**.

Para quem estava na cama com dificuldades de andar, eu quero nessa oportunidade, agradecer a Cecília, minha madrinha, por me apresentar o Lian Gong, dando um novo sentido à minha vida, um novo sentido de viver. Hoje, "não tenho tempo para nada, ser feliz me consome muito e me basta" como disse, um dia, a poetisa e escritora Adelaide Prado.

Um abraço a todos!

Paulo Alfredo Alvim Borges



Participantes do Lian Gong posando para foto



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 Lafaete, 633 - Sagrada Família



GRÁFICA
TUDO
EM
UM
SÓ LUGAR

ISSO É ATITUDE!

TRABALHAR EM MINAS INTEIRA E POR TODOS OS MINEIROS.

Quando a gente vê o trabalho dos deputados estaduais, enxerga atitude.

Atitude para tomar a frente e resolver, de forma definitiva, a dívida de Minas que se arrastava há 27 anos e manter os serviços públicos funcionando, como o cidadão exige e merece.

Atitude para promover inovações que ajudam Minas a lidar melhor com a crise climática e para destinar recursos do orçamento para resolver necessidades de todas as regiões do estado.

É assim que a Assembleia Legislativa de Minas Gerais trabalha. Com atitude para melhorar a vida das pessoas.

almg.gov.br/podeconferir

