



jornaluniversitario2002@hotmail.com
jornaluniversitario2002@gmail.com

ANO XVII - Nº 158 - OUTUBRO 2019

Universitário

UNIVERSIDADES REGIONAIS E CIDADES DO TRIÂNGULO MINEIRO E ALTO PARANAÍBA 17 anos com você!

AGORA ONLINE: www.jornaluniversitario.com.br



DESDE 1987

3292-6100

UFU - Programa de Pós-graduação em Biologia Vegetal divulga edital de processo seletivo

Inscrições para o curso de mestrado estarão abertas de 14 a 30 de outubro

Os estudantes interessados em ingressar no cursos de mestrado em Biologia Vegetal já podem consultar o edital do processo seletivo. No total são disponibilizadas 15 vagas para alunos regulares com ingresso em 2020.

O período de inscrição no Programa de Pós-graduação em Biologia Vegetal (PPGBV) estará aberto de 14 a 30 de outubro de 2019. Para participar, os candidatos devem enviar a documentação prevista no edital para a secretaria do programa. Não há cobrança de taxa.



O resultado da análise da documentação dos candidatos inscritos será divulgado no dia 8 de novembro no portal do PPGBV.

Processo seletivo e cronograma

Serão utilizados como critério de seleção prova discursiva e a análise do currículo. O exame será aplicado no dia 25 de novembro no período da manhã.

O resultado da primeira etapa de avaliação será divulgado 2 de dezembro e a lista final dos selecionados será publicada a partir do dia 6 de dezembro.

Para mais informações sobre o programa, acesse: <http://www.ppgbv.ib.ufu.br/editais/edital-ppgbvinbioufu-no-0012019>.

Cristiano Alvarenga - www.comunica.ufu.br



A garantia que você merece.

No Center Shopping, das 10:00h às 22:00h de Domingo à Sábado

3256-3000

www.ivannegocios.com.br



Assistência Técnica Som Automotivo TV - Vídeo - Computadores Aparelhos Eletrônicos em Geral

3234-0967

Av. Marcos Freitas Costa, 1692

Desde março, Prefeitura executou 100 km de recapeamento em vias

Serviço passou pelas regiões norte e leste da cidade; obras fazem parte do Programa Uberlândia Integrada II

Basta uma rápida volta pelas ruas da cidade para perceber uma diferença nítida na qualidade do pavimento. É que nos últimos meses, a Prefeitura de Uberlândia executou o serviço de recapeamento em 100 km de vias em vários bairros. As intervenções fazem parte do Uberlândia Integrada II, programa retomado pelo prefeito Odelmo Leão em 2018 e que consiste no maior pacote de obras de infraestrutura e mobilidade do município.

O Secretário Municipal de Obras, Norberto Nunes, reforça o compromisso da administração municipal com o transporte e a segurança da população. "O prefeito Odelmo Leão está fazendo o maior recapeamento da história de Uberlândia. Começamos essa ação em 2017, quando recuperamos quase 50 km, e chegaremos a mais de 300 km", explicou.

Nesta primeira etapa das obras, os trabalhos foram feitos nas regiões leste e norte da cidade. O serviço teve início em março deste ano pelo bairro Ipanema e também passou pelo Nossa Senhora das Graças, Residencial Gramado, Santa Rosa, Liberdade, Pacaembu, Jardim Brasília, Distrito Industrial, Tibery, Custódio Pereira, Maravilha, Presidente Roosevelt, Martins, Osvaldo Rezende, Aclimação e Morumbi.

O técnico de informática, Jean Mota, mora no Custódio há mais de uma década e aprovou o trabalho executado na rua Ceará. "Ficou excelente porque a rua estava



Avenida Comendador Alexandrino Garcia

com muitas trepidações. É algo que vai ser muito benéfico e dará mais conforto para a gente andar e se locomover", contou.

O Uberlândia Integrada II prevê ainda o recapeamento de outros 130 km de vias nas regiões sul e oeste. Para recuperar o pavimento, estão sendo utilizadas duas técnicas. A primeira delas é a de Concreto Betuminoso Usinado à Quente, conhecido como CBUQ, utilizada em pavimentos que estão muito desgastados e nas pistas de rolamento. O outro procedimento é o microrrevestimento asfáltico, utilizado pela primeira vez pelo Município e aplicado nas vias que estão em início de desgaste e nas pistas de estacionamento.

Além de considerar o estado de desgaste das ruas e avenidas, a administração municipal priorizou as vias que são rotas do transpor-

te público. O recapeamento está sendo executado pelas empresas BT Construção e Dreste, vencedoras da licitação. O contrato prevê também a sinalização horizontal das vias.

Uberlândia Integrada

Lançado inicialmente em 2011 pelo prefeito Odelmo Leão (2005-2012), o programa Uberlândia Integrada já contemplou diversas melhorias em infraestrutura e mobilidade urbana em sua primeira etapa, como o Corredor Estrutural Leste e o Terminal Novo Mundo, inaugurados recentemente. Na etapa II do programa, lançada em 2018, a iniciativa prevê 20 intervenções viárias, como a construção de viadutos, pontes, trevos, trincheiras e travessias.

www.uberlandia.mg.gov.br

RECADO AO LEITOR DO JORNAL O UNIVERSITÁRIO

Mande suas histórias, causos, fatos anedóticos. Desde que provoque pelo menos um riso. Se provocar gargalhada, melhor. Divida seu bom humor com os colegas e os vizinhos.

jornaluniversitario2002@hotmail.com
imagem1.2007@hotmail.com



(34) 98829-1421

imagem.eventos@outlook.com

As crises não afastam os amigos. Apenas selecionam



Edição: Jornal - Revista - Livro

(34) 3212-1037 ☎ (34) 99149-7727

nfeditoracao@outlook.com
imagem1.2007@hotmail.com

Rua Bahia, 1779 - Bairro Brasil
CEP: 38400-662 - Uberlândia - MG



Medicina & Segurança do Trabalho

EXAMES OCUPACIONAIS
✓ Admissional/Demissional
✓ Periódico
✓ Mudança de Função
✓ Exames Complementares

PROGRAMAS:
✓ PPRA
✓ PCMSO
✓ NR 15, NR 16 e NR 17
✓ Avaliações Ambientais

AV. AFONSO PENA, 4780 - FONE: (34) 3257-3500



Fone: (34) 98829-1421

seragroservicos@outlook.com

**SAÚDE MENTAL
DEPENDÊNCIA QUÍMICA
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

**Ligue: (34)99122-5847
3214-6166/99106 0389**

UBERLÂNDIA-MG

euripedes.centermanoelcrosara@hotmail.com

DESDE
1973**BAR DOS MORENOS****CERVEJA GELADÍSSIMA
E O MELHOR
ESPETINHO DA CIDADE**

☛ Escaldados
☛ Porções Diversas
☛ Pé de porco

☛ Sucos e Refrigerantes
☛ Sovertes e Picolés

Venha e traga sua família!

RUA SALVADOR, 555 - 3232-4472**Prefeitura de Uberlândia reforça estratégias de segurança no período chuvoso****Reunião no dia 02 de outubro reforçou a atuação de cada secretaria e autarquia municipal**

No dia 02 de outubro, representantes de todas as Secretarias Municipais e Autarquias estiveram reunidos junto à Defesa Civil para traçar planos de prevenção e ação para o período chuvoso. No encontro foram lembradas as responsabilidades de cada setor da administração em casos de alerta de chuva intensa. A intenção é repetir os bons resultados dos anos anteriores, quando as ocorrências de temporais foram rapidamente contornadas, amenizando eventuais transtornos à comunidade.

O prefeito Odelmo Leão destacou que o trabalho integrado das secretarias resulta no bem-estar e na qualidade de vida da comunidade. "Segurança nunca é demais. Embora todos os setores já saibam como agir, queremos aprimorar ainda mais essa atuação. Estamos lembrando o que já foi feito e pensando em novas estratégias antes, durante e depois das chuvas. A população pode ficar tranquila que estará mais uma vez bem assistida", ressaltou.

As intervenções preventivas têm sido realizadas durante todo o ano, como limpeza de mais de



13 mil bueiros e bocas-de-lobo, milhares de podas de árvores, recolhimento de mais de 120 toneladas de resíduos em pontos críticos, operação tapa-buraco diária nas vias, centenas de quilômetros de recapeamento, entre outras. O Departamento Municipal de Água e Esgoto (Dmae) também realizou melhorias na drenagem em vários pontos da cidade, com aprimoramento da rede de água e esgoto.

"Temos que pensar desde já em minimizar os impactos que o período chuvoso pode causar na cidade e estamos preparados para isso. Por isso, há vários meses temos feito junto ao se-

cretariado, por solicitação do prefeito Odelmo Leão, melhorias em infraestrutura", pontuou o diretor da Defesa Civil, João Batista Afonso.

Ainda conforme a Defesa Civil, a previsão é que o período chuvoso neste ano seja mais intenso do que no ano passado. Todas as estratégias levantadas serão apresentadas durante reunião da Comissão do Plano de Emergência Pluviométrico, que deve ocorrer ainda neste mês. Para minimizar impactos ocasionados pelo período, a comissão fica conectada diuturnamente para atender às demandas.

www.uberlandia.mg.gov.br

VAGAS DE EMPREGOS**Aprendiz em Uberlândia / MG - Cód. 1992033**

Número de vagas: 1

Empresa: Disponível apenas para cadastrados.
Salário: R\$ 788,00 - Média salarial para Aprendiz

Cidade/Estado: Uberlândia / MG

Vaga para deficientes: Surdez Bilateral Parcial, Surdez Bilateral Total, Amputação, Membros Inferiores, Um membro Inferior, Membros Superiores, Um membro Superior, Nanismo, Ostomia, Paralisia Cerebral, Parcial, Baixa Visão, Mental/Intelectual, Monocular

Descrição: São oportunidades para curso de aprendizagem na área administrativa, no qual a pessoa vai trabalhar 4h por dia aprendendo e praticando. Além da bolsa auxílio, são oferecidos excelentes benefícios, como 13º e 14º

Aprendiz em Uberlândia / MG - Cód. 4678773

Número de vagas: 1

Empresa: Disponível apenas para cadastrados.

Salário: R\$ 499,00 - Média salarial para Aprendiz

Cidade/Estado: Uberlândia / MG

Descrição: Executar atividades administrativas no setor da manutenção. Lançamento de dados e informações em planilhas de controle do setor; Realizar arquivo de documentos;

Analista Financeiro em Uberlândia / MG - Cód. 4604419

Número de vagas: 1

Empresa: Disponível apenas para cadastrados.

Salário: R\$ 1.500,00 - Média salarial para Analista Financeiro

Cidade/Estado: Uberlândia / MG

Descrição: O candidato ideal será responsável por usar sua mentalidade analítica para analisar e interpretar dados financeiros e, em seguida, relacioná-los a possíveis tendências e problemas de negócios. Este candidato se sentirá à vontade usando os conhecimentos que descobriu para comunicar temas importantes e descobertas à liderança da empresa. *responsabilidades Analise dos dados financeiros atuais e passados ??e o desempenho para fazer recomendações sobre o aumento de lucro Contas a pagar / receber / fluxo de caixa e dre *qualificação Desejável formação em contabilidade e administração Conhecimento avançado do excel

Assistente Administrativo em Uberlândia / MG - Cód. 4628024

Número de vagas: 1

Empresa: Disponível apenas para cadastrados.

Salário: R\$ 1.242,72 - Média salarial para Assistente Administrativo

Cidade/Estado: Uberlândia / MG

Descrição: Recepcionar os clientes(recepção da loja e assistente administrativo de loja), efetuar e receber ligações internas e externas. Acompanhar as tarefas de apoio colaboradores da loja. Auxiliar na emissão de nota fiscal e na parte administrativa para realização da venda. Organizar as agendas e fazer os relatórios. Ser responsável pelo estoque, material interno, e acessórios. Cumprir com os prazos de envio de relatórios de sua responsabilidade. experiência em atendimento ao público e rotinas administrativas. Requisitos : experiência em atendimento ao público e rotinas administrativas Horário: De segunda a sexta, das 8:30 - 18:00 e ao sábado, das 08:30 - 12:00

Conferente de Mercadoria em Uberlândia / MG - Cód. 2305329

Número de vagas: 1

Empresa: Disponível apenas para cadastrados.

Salário: R\$ 1.147,00 - Média salarial para Conferente de Mercadoria

Cidade/Estado: Uberlândia / MG

Descrição: Desejável ter experiência em conferência de romaneio no setor madeireiro, ter ensino médio completo , .

Cadastro online: www.trabalhabrasil.com.br

Local de prova do Enem será divulgado a partir do dia 16

Os estudantes que farão o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) poderão consultar, a partir do dia 16 de outubro, o local onde farão o exame este ano. As provas serão aplicadas nos dias 3 e 10 de novembro. O local de prova está no Cartão de Confirmação da Inscrição, que poderá ser consultado na Página do Participante, na internet, ou pelo aplicativo do Enem, disponível para download nas plataformas Apple Store e Google Play.

Além do local de prova, os participantes poderão conferir, no Cartão, o número da sala onde farão o exame; a opção de língua estrangeira feita durante a inscrição; e o tipo de atendimento específico e especializado com recursos de acessibilidade, caso tenham sido solicitados e aprovados; entre outras informações.

O Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep), responsável pela aplicação do exame, recomenda que os participantes, assim que souberem onde farão o exame, façam o trajeto até o local de prova para verificar a distância, o tempo gasto e a melhor forma de chegar ao local de prova, evitando atrasos no dia da aplicação.

No dia do Enem, a dica é chegar no local com antecedência. Os portões abrirão às 12h, pelo horá-

rio oficial de Brasília, e serão fechados às 13h. O Inep recomenda que os participantes levem o Cartão de Confirmação da Inscrição impresso nos dois dias de aplicação do exame e alerta para que não deixem para acessar o documento somente na véspera da prova.

Cronograma em dia

Falta um mês para o primeiro dia de prova do Enem. Segundo o Inep, o cronograma de aplicação do exame está sendo cumprido conforme o planejado. Todas as provas já foram impressas e estão prontas para distribuição aos estados. Mais de 54 mil malotes de prova serão distribuídos para 11.227 coordenações.

O Enem 2019 será realizado em 1.727 municípios brasileiros. Mais de 5 milhões de pessoas farão o exame. Quem já concluiu o ensino médio ou vai concluir este ano pode usar as notas do Enem para se inscrever no Sistema de Seleção Unificada, que oferece vagas em instituições públicas de ensino superior. Os estudantes podem ainda concorrer a bolsas de estudo pelo Programa Universidade para Todos e podendo ser beneficiados pelo Fundo de Financiamento Estudantil .

agenciabrasil.ebc.com.br

LAZINHO**DESPACHANTE VITÓRIA**Serviços de Trânsito
em Geral**3232-3800**

LAZINHO - 99976-9596

Rua Porto Alegre, 699 - B. Brasil - despavitoria@netsite.com.br
www.despachantevitoria.com.br**CORTE E PODA DE ÁRVORE
UBERLÂNDIA E REGIÃO****(34) 98829-1421****Universitário**ANO XVII - Nº 158
OUTUBRO 2019

jornaluniversitario2002@hotmail.com - jornaluniversitario2002@gmail.com

site: www.jornaluniversitario.com.br**CIRCULAÇÃO: UNIVERSIDADES REGIONAIS E CIDADES
DO TRIÂNG. MINEIRO E ALTO PARANAÍBA**O UNIVERSITÁRIO é uma publicação da empresa: ART IMAGEM MARKETING EVENTOS LTDA.
CNPJ: 86.506.755/0001-88 - localizada à Av. Dr. Vicente Salles Guimarães, 1640 - Sala 01 - Uberlândia - MG

DIRETOR / REDATOR: José Carlos Andrade

COLABORADOR: Ailton

EDITORAÇÃO: NF Editoração (34) 99149-7727

INFORMAÇÕES: (34) 98829-1421

ESTAMOS ONLINE ACESSO: www.jornaluniversitario.com.br

CONTATO: (34) 98829-1421

Os artigos devidamente assinados são de responsabilidades de seus autores.



VEDAL VEDAÇÕES

NACIONAIS E IMPORTADOS

Av. Brasil, 3437 - B. Brasil

*Vedações para
direções e cilindros
hidráulicos*



3232-0169 / 3232-5043

ANUNCIE: **Universitário**

98829-1421

jornaluniversitario2002@hotmail.com

site: jornalouniversitario.com.br

UFU - Abertas as inscrições para Mestrado e Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Química

Estão abertas as inscrições do processo seletivo para Mestrado e Doutorado, do Programa de Pós-Graduação em Química, do Instituto de Química, da Universidade Federal de Uberlândia (Ppqui/IQ/UFU), para ingresso no primeiro semestre de 2020. Para o Mestrado, poderão se inscrever portadores de diplomas de curso superior de graduação em Química ou áreas afins, considerada a interdisciplinaridade. Para o Doutorado poderão se inscrever portadores de diplomas de Mestrado em Química ou áreas em que se visa a interdisciplinaridade.

INSCRIÇÕES

As inscrições poderão ser feitas no período de 10 a 17 de janeiro de 2020, de 8h às 11h e das 13h30 às 15h30, na Secretaria do Programa de Pós-Graduação em Química, Bloco 5I, piso superior, Campus Santa Mônica.

O candidato deverá apresentar toda a documentação exigida acondicionada em envelope lacrado contendo, na parte de fora, remetente, destinatário e, em destaque, a modalidade pretendida (Mestrado Acadêmico ou Doutorado Acadêmico ou Aluno Especial).

Acesse o Edital Ppqui/IQ/UFU/UFU nº 3/2019 com regulamento do processo seletivo.

Conheça o novo Manual do Aluno do Programa de Pós-Graduação em Química

INFORMAÇÕES: E-mail: cpgquimica@ufu.br

Telefone: (34) 3239-4385

www.comunica.ufu.br

Sancionada lei que estabelece limite de gastos na campanha municipal

O presidente Jair Bolsonaro sancionou a Lei 13.878 de 2019, que estabelece os limites de gastos de campanha para as eleições municipais. A lei foi publicada em edição extra do *Diário Oficial da União* desta quinta-feira (3).

Por se tratar de alteração na legislação eleitoral, a lei precisava ser sancionada um ano antes do pleito do ano que vem, marcado para o dia 4 de outubro, para que as regras possam valer.

Na última quarta-feira (2), o Senado aprovou o projeto de lei que define o teto de gastos de campanha para as eleições de prefeitos e vereadores de 2020. O texto prevê que o valor seja o mesmo do pleito de 2016, corrigido pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA).

A lei também determina que nos municípios onde houver segundo turno na eleição para prefeito, o limite de gastos de cada candidato será de 40% do estabelecido para o primeiro turno da disputa.

O texto também autoriza o candidato a usar recursos próprios em sua campanha até o total de 10% dos limites previstos para gastos de campanha no cargo em que concorrer.

Caberá ao Tribunal Superior Eleitoral (TSE) divulgar a tabela de tetos por município e cargo antes do pleito, assim como ocorreu nas eleições de 2016.



Futel conquista 24 medalhas no Campeonato Escolar de Ginástica Artística

Com o resultado, equipe uberlandense ficou com o segundo lugar na competição, disputada em Belo Horizonte



A equipe da Fundação Uberlandense do Turismo, Esporte e Lazer (Futel) conquistou, no último dia (5), 24 medalhas no Campeonato Escolar de Ginástica Artística, disputado na UFMG, em Belo Horizonte, com a participação de cinco equipes. As provas foram do pré-infantil ao juvenil, em três modalidades no feminino (salto, solo e trave) e em duas no masculino (solo e salto).

Com o resultado, a equipe da Futel – composta por 21 atletas

– ficou em segundo lugar na competição, atrás apenas da UFMG. Das 24 medalhas conquistadas, 12 foram de ouro, seis de prata e seis de bronze.

“Foi um excelente resultado, pois competimos com equipes bastante tradicionais na ginástica artística e conseguimos nos destacar, obtendo um grande número de medalhas. Vale lembrar que, das 24 medalhas, metade foi de ouro”, ressaltou uma das treinadoras da equipe Futel, Maria

Raquel Borges. Para aprimorar ainda mais a prática da ginástica artística, em breve a modalidade conduzida pela Futel passará a funcionar no Ginásio Dr. Eugênio, no UTC, onde foram instalados os aparelhos. O local já está em fase de testes e a sua utilização definitiva por alunos da iniciação e ginastas do alto rendimento. Atualmente, as aulas são no bloco G4 do campus de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). www.uberlandia.mg.gov.br

MONTE CARMELO

UNIFUCAMP assina convênio com a Receita Federal para implantação do Núcleo de Apoio Fiscal e Contábil – NAF



Na noite do 30 de setembro, foi realizada a cerimônia de implantação do Núcleo de Apoio Fiscal e Contábil – NAF, no Anfiteatro do UNIFUCAMP. Estavam presentes no evento o Reitor do Centro Universitário, professor Me. Guilherme Ghelli; juntamente com a Diretora de Ensino, professora Dr.ª Kelma Ghelli; coordenadores, professores, colaboradores e alunos da instituição, bem como representantes da Receita Federal e autoridades locais e regionais.

Em um primeiro momento, foi realizada a assinatura do convênio para Instalação do NAF na UNIFUCAMP. O projeto é desenvolvido pela Receita Federal em parceria com instituições de ensino superior, com o objetivo de oferecer serviços contábeis e fiscais gratuitos para as pessoas de menor poder aquisitivo. Logo após, foram ministradas duas palestras: “Educação Fiscal”, por Nilson Alves Pontes Júnior (Auditor Fiscal da Receita Federal do Brasil), e “Apresentação do NAF”, com Luiz Cláudio Martins Henriques (Delegado-Adjunto da Receita Federal do Brasil em Uberlândia). www.unifucamp.edu.br

DOAR SANGUE É UM ATO DE AMOR

Agendamento para doação de sangue: 155
Telefone: Geral: (34) 3088-9200

Correio Eletrônico:
udi.captacao@hemominas.mg.gov.br

AV. LEVINO DE SOUZA, 1845 - UMUARAMA - UBERLÂNDIA - MG

DOAÇÃO:

Segunda e quarta-feira - das 07:00 às 11:30
e das 14:00 às 17:00

Terça, quinta e sexta-feira - das 07:00 às 11:30

CORTE E PODA DE ÁRVORE

UBERLÂNDIA E REGIÃO

(34) 98829-1421

Mercado vai valorizar mais comunicação do que capacidade técnica

No Brasil, 7,2 milhões deverão ser treinados em novas habilidades

Menos treinamento e mais relacionamento. No futuro, o mercado de trabalho vai valorizar mais habilidades interpessoais do que técnicas.

Essa é uma das conclusões do estudo do Institute for Business Value (IBV), feito pela International Business Machines Corporation (IBM) e divulgado no mês de setembro.

Segundo a publicação, nos próximos três anos, 120 milhões de trabalhadores nas dez maiores economias do mundo precisarão de recapacitação profissional como resultado do impacto da utilização de Inteligência Artificial e Automação Inteligente no mercado de trabalho. E essa capacitação não deve ser necessariamente técnica.

Só no Brasil, 7,2 milhões de profissionais terão que ser treinados em novas habilidades. E parte desse treinamento vai ter que vir do próprio empregador. “O mercado de talentos está saturado, há uma necessidade da empresa de olhar para a própria força de trabalho”, diz Christiane Berlinck, diretora de RH da IBM Brasil.

A pesquisa feita com quase 6 mil CEOs (sigla, em inglês para Chief Executive Officer - Diretor Executivo em português) de 48 países indica que 59% reclamam de não contar com pessoas, habilidades ou recursos necessários para executar suas estratégias de negócios. Segundo o estudo, o tempo investido para capacitar um profissional em uma nova habilidade aumentou 10 vezes em apenas 4 anos. No Brasil, por exemplo, o tempo passou de quatro para 40 dias.

E porque esse movimento ocorre? “Num mundo com tarefas automatizadas a gente vai precisar de uma sofisticação do profissional para garantir a continuidade de capacitação. Na área de tecnologia tem ainda um agravante que a atualização é muito rápida dos sistemas. Talvez seja a indústria que primeiro sofra nesse ponto de escassez de talentos. E por isso a que mais investe na capacitação da força de trabalho”, comenta Christiane.

E não é só da capacitação técnica que a diretora de RH está falando. A parte dos 120 milhões de trabalhadores que tem mais chance de despontar deve investir também nas “soft skills”, que dizem respeito à personalidade e ao comportamento. As “hard skills” falam das habilidades técnicas:

é saber programar, usar ferramentas e até, para quem, por exemplo, é jornalista, escrever um texto com coerência e sentido.

Segundo Daniel Goleman, no livro Inteligência Emocional, as “soft skills” são as capacidades mentais, emocionais e sociais que as pessoas adquirem ao longo da vida. São conquistadas por vivências, contexto cultural, educação.

A escola, a universidade, o grupo de amigos, e como se relacionar com todos esses agentes, fazem parte do pacote desenvolvido pelas “soft skills”. Se essas características começam a se desenvolver já na infância, requerem atenção durante toda a vida, em especial para quem quer trabalhar em um ambiente corporativo.

Nesse cenário, a pesquisa concluiu que enquanto novas aptidões estão surgindo rapidamente, outras estão se tornando obsoletas. No caso do Brasil, em 2016 habilidades críticas eram “capacidade de se comunicar efetivamente em um contexto de negócios” e “Recursos técnicos CTEM - ciência, tecnologia, engenharia e matemática”. Já em 2018, as duas principais habilidades procuradas foram as comportamentais “gerenciamento de tempo e capacidade de priorizar” e “disposição de ser flexível, ágil e adaptável às mudanças”.

Para Goleman, as habilidades comportamentais mais importantes são: colaboração, flexibilidade, trabalhar sob pressão, comunicação eficaz, orientação para resultados e liderança de equipe. O autor sugere ainda características que profissionais precisam ter para desenvolver a inteligência emocional como “método emocional de autogerenciamento” (por exemplo, meditação), gerenciamento do tempo (saber priorizar) e apostar na cultura do feedback (permitir que as pessoas avaliem suas habilidades).

Para Christiane, desenvolver as habilidades técnicas e as interpessoais é também trabalho das empresas pois isso significa criar um ambiente de trabalho mais flexível, colaborativo e empático. “Esse mapa de talentos é limitado, se as empresas não fizerem nada para cobrir essa necessidade de mão de obra existe o risco da própria organização não conseguir crescer o seu negócio por falta de pessoas qualificadas”, comenta.

agenciabrasil.abc.com.br

Dia Mundial da Limpeza recolhe mais 30 toneladas de entulho em Uberlândia

Foi um sucesso a primeira edição do Dia Mundial da Limpeza – World Cleanup Day (WCD) em Uberlândia.

Coordenado pelo projeto Limpa Brasil, o evento, apoiado pela Prefeitura, contou com a participação de aproximadamente 1,5 mil pessoas, responsáveis por recolherem mais de 30 toneladas de lixo e entulhos nas margens e leito do rio Uberabinha, além de casas da região. Na ocasião, o vice-prefeito e diretor do Departamento Municipal e Água e Esgoto (Dmae), Paulo Sérgio Ferreira, representou o prefeito Odelmo Leão.

“O prefeito Odelmo pediu e mobilizamos todas as secretarias da Prefeitura para que esse dia ficasse marcado e ação surtisse o efeito desejado. Além da efetividade, limpando as margens e o rio, o momento também foi de despertar na população a conscientização ambiental. O poder público trabalha e promove a ideia de que não sejamos a cidade que mais suja”, disse.

Em Uberlândia, o Dia Mundial da Limpeza contou ainda com o suporte e orientação de mais de 350 militares do 36º Batalhão e Infantaria Mecanizado (36º Bi-Mec), representantes de entidades, do setor privado e voluntários da sociedade civil. O gerente de auditoria Brunno da Silva participou da ação e não foi sozinho, levou o filho Arthur, de 3 anos, para participar também. “Cada um deve fazer sua parte no cuidado com o meio ambiente. Uma atividade como essa serve de exemplo para que o cidadão dê a destinação correta ao lixo. É justamente com esse pensamento que quero que meu filho cresça. O dia, então,



serve de aprendizado”, ressaltou.

Para a realização da atividade, a gestão municipal disponibilizou mais de 50 veículos entre caminhões, máquinas e ônibus para o



transporte dos voluntários. Houve ainda a participação de 200 agentes do Centro de Controle de Zoonoses, que passaram pelas casas da região pedindo à população que deixassem na rua materiais velhos para serem coletados.

Dia da Árvore

Outra motivação importante foi a comemoração do Dia Mundial da Árvore. Para isso, a Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Serviços Urbanos doou mudas durante todo o evento. “É uma junção de ações que se unem em um único conceito: cuidar do nosso meio ambiente. Além disso, destaco a importância do plantio de árvores, que, quando grandes, melhoram nosso ar e ainda contam com o benefício da sombra”, explicou o secretário à frente da pasta, João Junior.

World Cleanup Day

O movimento World Cleanup Day – Dia Mundial Limpeza começou na Estônia, pequeno país localizado no norte da Europa em 2008, quando 50 mil pessoas

www.uberlandia.mg.gov.br

É fundamental sensibilizar as mulheres para cuidados que ajudam a prevenir o câncer de mama

Atitudes simples como praticar atividades físicas regularmente, manter uma alimentação saudável, realizar acompanhamento médico e exames de rotina, são aliadas no combate à doença. Autocuidado nunca é demais. Lembre-se: câncer de mama tem cura, principalmente quando diagnosticado precocemente.

OUTUBRO ROSA
Mês de conscientização sobre o câncer de mama

VOCÊ É ESPECIAL. CUIDE-SE.

Faça o autoexame da mama e a mamografia anualmente.

+ de 700 mamografias realizadas aqui, no município.

PREFEITURA DE MONTE CARMELO
NOSSO COMPROMISSO É COM VOCÊ!

Ser Agr
Urbanização e Serviços

(34) 98829-1421 - seragroservicos@outlook.com

ANUNCIE:
Universitário

98829-1421

jornaluniversitario2002@hotmail.com
site: jornalouniversitario.com.br

**Envie seu artigo para
o Jornal O Universitário**

Se você é estudante universitário e possui trabalhos científicos de sua área, envie seu artigo para os e-mails: jornaluniversitario2002@hotmail.com ou imagem1.2007@hotmail.com o artigo deverá ter no máximo uma lauda e passará por avaliação antes de sua publicação.

Inscrições para corrida 'Desafio do Parque' começaram no dia 07 de outubro

Prova será disputada no dia 10 de novembro, às 8h, com percurso misto (terra e asfalto) de 7 km



Comunicação Futel

A Fundação Uberlandense do Turismo, Esporte e Lazer (Futel) abriu no dia 07 de outubro, as inscrições para a corrida 'Desafio do Parque do Sabiá', prova que encerra o Circuito de Corridas Futel em 2019. Os interessados poderão se inscrever pessoalmente no Centro de Treinamento Danilo Faria, na Avenida Anselmo Alves dos Santos, nº 1.186, no bairro Santa Mônica, ou pelo site www.timeaction.com.br.

O prazo de inscrições vai até o dia 6 de novembro ou até se esgotarem as vagas. O primeiro lote da inscrição custará R\$ 55 e a prova será realizada no dia 10 de novembro, no Parque do Sabiá, com percurso misto (terra e asfalto) de 7 km. A idade mínima para participar é 16 anos.

A premiação da prova será troféus para os cinco primeiros colocados no geral, masculino e feminino e mini-troféus para os três

primeiros colocados nas doze faixas etárias e na categoria especial (pessoas com deficiência). Além disso, haverá medalhas de participação para todos os corredores que concluírem a prova. Todos os inscritos também recebem o kit atleta, com chip de cronometragem, camiseta e número de peito.

"Nossa expectativa é bastante positiva, pois nas últimas edições reunimos um grande número de atletas, o que esperamos repetir

nessa edição. O intuito é oferecer uma atividade esportiva diferenciada, com total segurança e em um lugar lindo e bastante querido por toda a população de Uberlândia, que e o Parque do Sabiá", completa o coordenador do evento, Robson Medeiros.

Fique ligado!

O que: Corrida 'Desafio do Parque do Sabiá'

Data: 10 de novembro, às 8h, no Parque do Sabiá

INSCRIÇÕES: pessoalmente no Centro de Treinamento Danilo Faria, na Av. Anselmo Alves dos Santos, 1186, bairro Santa Mônica, ou pelo site www.timeaction.com.br
HORÁRIOS PRESENCIAIS: segunda à sexta, das 6h às 12h e das 17h às 21h; aos sábados das 7h às 12h
VALOR: R\$ 55 até 20/10; R\$ 65 de 21/10 a 06/11
PREMIAÇÃO: troféus, mini troféus e medalhas de participação.

www.uberlandia.mg.gov.br

Autoridades participaram, na UNIFUCAMP, da abertura do TECHNOMONTE 2K19



O maior evento de tecnologia da região do Coração do Cerrado contou com a participação de universitários e profissionais de Monte Carmelo e com uma repleta programação de palestras, minicursos e mostras de trabalhos. *PMMC*

RECEITAS

MOUSSE DE LIMÃO RÁPIDO

INGREDIENTES

- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 1/2 copo (americano) de suco puro de limão
- ✓ bis de limão



MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata o leite condensado e o creme de leite por 3 minutos.
2. Acrescente aos poucos o suco de limão e continue batendo.
3. Despeje o mousse em um refratário e leve à geladeira.
4. Na hora de servir, triture o bis e coloque por cima do mousse para decorar.

MINISSUFLÊ DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 100 g de chocolate meio amargo
- ✓ 6 claras de ovo
- ✓ 50 g de açúcar
- ✓ cacau em pó a gosto



MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate em banho-maria.
2. Bata as claras e vá adicionando açúcar até formar um creme.
3. Junte o chocolate derretido e misture bem.
4. Coloque a mistura em um saco de confeitar.
5. Preencha os copinhos de shot untados e polvilhados com açúcar mascavo.
6. Leve ao forno preaquecido (180° C) por cerca de 5 minutos.
7. Ao servir, polvilhe cacau em pó a gosto e aproveite!

Agricultura suspende venda de 33 marcas de azeite por adulteração

O Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento informou no dia 02 de outubro, que suspendeu a comercialização de 33 marcas de azeite de oliva por terem sido adulteradas. De acordo com a pasta, a maior parte das fraudes foi feita com a mistura com óleo de soja e óleos de origem desconhecida.

As marcas que praticaram fraudes foram: Aldeia da Serra; Barcelona; Casa Medeiros; Casalberto; Conde de Torres; Dom Gamiero; Donana (*premium*); Flor de Espanha; Galo de Barcelos; Imperador; La Valencia-

na; Lisboa; Malaguenza; Olivaz; Oliveiras do Conde; Olivenza; One; Paschoeto; Porto Real; Porto Valencia; Pramesa; Quinta da Boa Vista; Rioliva; San Domingos; Serra das Oliveiras; Serra de Montejuento; Temperatta; Torezani (*premium*); Tradição; Tradição Brasileira; Três Pastores; Vale do Madero e Vale Fétil.

Segundo o ministério, uma fiscalização da Operação Iris identificou 59 lotes com irregularidades. A operação teve início em 2016, mas os lotes com irregularidades são de coletas feitas em 2017 e 2018.

"O processo é lento, pois envolve exames laboratoriais, notificação dos fraudadores, perícias, períodos para apresentação de defesa (até dois recursos) e julgamento dos recursos em duas instâncias administrativas", disse o ministério.

Ainda de acordo com a pasta, praticamente não existe mais estoque no mercado desses lotes, e os remanescentes foram destruídos após o julgamento dos processos administrativos. No entanto, é possível que os consumidores encontrem ainda outros lotes das mesmas marcas.

A recomendação é que os comerciantes verifiquem a procedência do azeite antes de formar os estoques que serão colocados à venda. Caso os supermercados venham a ofertar os produtos, podem ser punidos. "Embora os supermercados tenham sido alertados quanto às marcas que sistematicamente produzem azeite fraudado, muitos comerciantes ainda insistem em vender esse tipo de produto em razão do baixo preço", ressaltou a pasta.

Segundo o ministério, com essas fiscalizações, houve uma redução no número de

fraudes, para a qual contribuiu também uma ação realizada em abril do ano passado, quando a falsificação envolveu 46 marcas.

A expectativa é que, a partir de 2020, a fiscalização seja ainda mais rigorosa, com o uso de aparelhos portáteis. Esses aparelhos fazem uma análise preliminar bastante precisa, no momento da fiscalização, sem necessidade de aguardar resultados laboratoriais que, em geral, demoram mais de 30 dias entre a coleta e o recebimento do laudo.

agenciabrasil.ebc.com.br

Safra de grãos 2018/2019 deve registrar recorde de 242,1 milhões

A colheita da safra de grãos 2018/2019 teve registro recorde de 242,1 milhões de toneladas, o que indica crescimento de 6,4% na produção nacional. A previsão faz parte dos dados da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), divulgados nesta terça-feira, 11 de setembro. Assim como as localidades produtoras, a Confederação Nacional de Municípios (CNM) vê com bons olhos o cenário positivo.

De acordo com o boletim de grãos de setembro da Conab, a safra deve ultrapassar a colheita registrada entre 2017/2017 – que foi de 227,7 milhões de toneladas. Resultado puxado, principalmente, pela maior produção nas culturas de algodão e milho. A perspectiva é de recorde da série histórica, o que confirma uma tendência mostrada pelo estudo Produção Agrícola Municipal 2018 (PAM 2018) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A pesquisa da Conab aponta crescimento de 35,9% na produção do algodão, com volume estimado de 4,1 milhões de toneladas do caroço e 2,7 milhões de toneladas do algodão em pluma. Com isso, a previsão de exportação da pluma deverá superar a do ano passado em mais de 50%, alcançando pela primeira vez a marca de 1,5 milhão de toneladas. Já a safra de milho deve ser cem milhões de toneladas – crescimento de 36,9% e produção recorde de 73,8 milhões de toneladas.

Além do algodão e do milho, o feijão também apresentou bons



Foto: EBC

resultados na segunda e na terceira safras, com aumento de 6,3% e 21,2%, respectivamente. Já a produção do arroz deve chegar a 10,4 milhões de toneladas, o que é 13,4% menor do que a obtida em 2017/2018, devido à redução de área e produtividade.

Safra de inverno 2019 – A produção de trigo está estimada em 5,4 milhões de toneladas, com uma área de 2 milhões de hectares, 0,2% maior que em 2018. As demais culturas de inverno – aveia, canola, centeio, cevada e triticale – apresentam leve aumento na área cultivada, passando de 546,5 mil ha na safra passada, para 564,8 mil ha.

Para que novos records sejam alcançados no setor, a Confederação promove o Congresso Brasileiro de Gestores da Agropecuária entre os dias 5 e 7 de novembro de 2019, no Centro Internacional de Convenções do Brasil (CICB). Em parceria com o Ministério da Agricultura, Pecuária e

Abastecimento (Mapa) e a Confederação Nacional da Agricultura e Pecuária (CNA), o encontro vai pautar debates como: caminhos para impulsionar os pequenos agricultores, ferramenta do desenvolvimento da agropecuária, a inovação na agricultura municipal e a comercialização da produção rural.

O evento tem apoio institucional do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae) e apoio da Associação Brasileira de Entidades Estaduais de Assistência Técnica e Extensão Rural (Asbraer), do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar) e da Organização das Cidades do Patrimônio Mundial (OCPM). As inscrições para prefeitos e secretários de Agricultura dos Municípios filiados à CNM, para técnicos extensionistas e para representantes dos sindicatos de produtores rural são gratuitas e podem ser feitas pela internet. www.cnm.org.br

PF deflagra operação para coibir fraudes na concessão de aposentadoria

A Polícia Federal (PF) no dia 23 de setembro, uma operação para colher provas da participação de advogados, contadores e servidores do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) na prática de fraudes contra o Sistema Previdenciário. As fraudes possibilitaram que pessoas que não tinham tempo de contribuição suficiente recebessem a aposentadoria sem ter direito, depois de informarem vínculos de trabalho inexistentes.

“O prejuízo real causado pelas fraudes é da ordem de 55 milhões de reais, sendo que a estimativa de economia com a desarticulação do esquema criminoso, caso as fraudes não tivessem sido descobertas e as aposentadorias continuassem sendo pagas, é de 347 milhões de reais”, diz a PF.

Segundo as investigações, o esquema consistia no cômputo extemporâneo de tempo de contribuição fictício para aposentadorias, o que era feito por meio da transmissão de Guias de Recolhimento do FGTS e de Informações à Previdência Social (GFIPs) por meio de empresas inativas. “As GFIPs são utilizadas pelas empresas para o recolhimento do FGTS e para disponibilizar à Previdência Social informações relativas aos segurados, inclusive para comprovar o tempo de contribuição dos funcionários”, explicou a PF.

Depois de averiguar centenas de benefícios concedidos, a PF constatou que todos os requerimentos de benefícios que tinham indício de fraude estavam concentrados em um grupo de seis servidores. Segundo a PF, eles aprovaram as aposentadorias sem observar os requisitos previstos na legislação, como o período de carência e conferência dos documentos.

De acordo com a PF, os responsáveis pela inserção dos dados falsos nos sistemas do INSS e pela transmissão das GFIPs eram dois escritórios de contabilidade. Também foram identificados cinco advogados responsáveis pela captação de clientes e pela formalização dos requerimentos junto ao INSS.

“Todos os benefícios suspeitos serão revisados administrativamente pelo INSS e poderão ter seus pagamentos suspensos. Os investigados poderão ser indiciados pelos crimes de organização criminosa, estelionato e inserção de dados falsos em sistemas de informação, cujas penas variam de 2 a 12 anos de reclusão.

As investigações foram realizadas em conjunto pela Polícia Federal e pela Coordenação Geral de Inteligência Previdenciária e Trabalhista do Ministério da Economia, que compõem a Força Tarefa Previdenciária, com apoio do INSS. agenciabrasil.ebc.com.br



Arquivo/Agência Brasil

Pesquisa acadêmica testa o canabidiol em tratamento de dependentes de crack

Uma pesquisa promovida pela Universidade de Brasília (UnB) testa os efeitos de substância derivada da Cannabis sativa – conhecida por canabidiol e maconha – para o tratamento de pessoas dependentes do crack. A defesa é de esta substância tem potencial para amenizar os sintomas da abstinência, como ansiedade, insônia, falta de apetite e desejo intenso de consumo da droga.

Há três anos, a professora e pesquisadora Andrea Gallassi solicitou à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) para importar o extrato de canabidiol para promover os testes em usuários de drogas. “Eles foram muito dedi-

cados e não mediram esforços, não colocaram nenhum impedimento. Isso abre um precedente para outras pesquisas”, contou a pesquisadora.

Até então, segundo a pesquisadora, não há nenhum tratamento que seja referência para as dependências químicas. A pesquisa pretende substituir o coquetel de medicamentos químicos ofertado por uma substância 100% natural. Segundo Andrea Gallassi, a toxicidade baixa é uma das vantagens da substância, que não afeta tanto o fígado e os rins, e no máximo provoca sonolência.

O estudo começou em julho, após a chegada do princípio ativo e o financiamento para a importação veio da Fundação de Apoio à



Pesquisa do DF (FAP-DF) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). O Centro de Atenção Psicossocial (CAPs) de Ceilândia – cidade satélite de Brasília – é parceiro de projeto e vai auxiliar na seleção de 80 pessoas com dependência de crack.

Agenda

O estudo acontecerá até outubro, onde metade das pessoas selecionadas irá ser tratada o canabidiol e a outra metade, receberá o tratamento convencional. Para manter a fidedignidade da pesquisa os indivíduos em tratamento não serão

informados sobre quais medicamentos serão administrados para cada grupo. A pesquisa propõe manter contato frequente com os pacientes e familiares.

Para garantir a continuidade da pesquisa, uma vez que há grande possibilidade de desistências, foi montada uma rede para acessar os participantes da iniciativa. Até o momento, os resultados parciais foram a melhora do sono e do apetite dos indivíduos em tratamento. O atendimento é feito sempre no CAPs AD 3 de Ceilândia e, para mais informações há um número de telefone disponível (61) 9.9996-7060. www.cnm.org.br



PLANTAS ORNAMENTAIS E FRUTÍFERAS

Manutenção de jardins - Podas, Cortes e Arranquio de Árvores
Projetos Paisagísticos

AGENDE SEU ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

98829-1421 (CTBC)

Av. Dr. Vicente Sales Guimarães, 1640 - B. Alto Umuarama

TEMOS GRAMA



Móveis Rústicos Portal do Cerrado

- ◆ Réplica Brasil colonial
- ◆ Móveis para jardim em Alumínio com Pintura Eletrostática

Promoção em
Puf vários modelos



*RUA BAHIA, 1085 - B. BRASIL - 3231-0799

SAÚDE

Como a atividade física pode te ajudar a aliviar os sintomas da ansiedade

Colocar o corpo em movimento nunca pareceu tão estratégico

Em uma palavra, qual sentimento te descreve logo após a prática de atividade física? Bem provavelmente, o termo "feliz" será um dos campeões. E não é por acaso, pois ao movimentar o corpo, você libera substâncias que são capazes de melhorar o seu bem-estar.

E a ciência explica como! Segundo Maria Dilma Alves, psiquiatra e Coordenadora Nacional de Saúde Mental, Álcool e outras Drogas do Ministério da Saúde, as atividades físicas aumentam a liberação dos neurotransmissores ligados ao humor: a serotonina e a endorfina.

A médica explica ainda que manter o corpo em movimento é muito importante para saúde mental como um todo, mas principalmente para quem possui Transtorno de Ansiedade Generalizada, o famoso TAG. Mas você sabe o que significa isso?

O que é e o que não é ansiedade?

Segundo Maria Dilma, os sintomas ansiosos estão presentes em diversos momentos da nossa vida e tudo bem ser assim. Quem nunca ficou com o coração acelerado às vésperas de algum evento importante, né?!

A ansiedade se torna um problema, ou uma doença, quando esses sintomas se tornam desproporcionais em duração e intensidade. É hora de ligar o sinal vermelho quando a ansiedade passar a comprometer seu trabalho, sua relação social e familiar, por exemplo.

Que sintomas são esses?

Os sintomas podem incluir: inquietação, alteração do sono, palpitação, taquicardia, desconforto no estômago, tensão muscular, suor, preocupação excessiva, pensamentos indesejados, dificuldade de concentração, medos exagerados e ainda irritabilidade.

Qual é a diferença entre ansiedade e estresse?

O estresse pode ser resumido como um conjunto de fatores externos que causam a sensação de sobrecarga. Você pode, por exemplo, estar estressado por conta de uma semana complicada no trabalho e aí desenvolver sintomas ansiosos.

Não necessariamente uma pes-



soa estressada tem TAG, mas é bom lembrar que o estresse pode influenciar no surgimento de doenças mentais, como ensina Maria Dilma.

Onde a atividade física entra nessa história?

Como visto no início, a atividade física é benéfica para a saúde física e mental e surge como uma alternativa estratégica para aliviar os sintomas da ansiedade. Sabendo de tudo isso, dá só uma olhada na seleção que preparamos:

Caminhada

A caminhada tem várias vantagens! É acessível, prática e pode ser feita na maioria dos lugares. Além disso, ela ainda pode funcionar como uma meditação ativa. Já reparou que enquanto caminha você dá uma pausa nos pensamentos excessivos?

Talvez essa seja a pausa reflexiva que te faltava. Melhor ainda se for realizada ao ar livre. O contato com a natureza faz bem para o corpo e a mente.

Corrida

Se seu preparo físico é mais avançado, a corrida pode ser uma boa pedida. Além de também ajudar a melhorar seu humor, correr tem um impacto positivo na sua estrutura óssea e muscular, já que fortalece essas regiões e aumenta a resistência física.

E o melhor: essa modalidade está super em alta. Isso significa que dá para reunir uma galera e correr junto! Boa oportunidade para fazer novos amigos e aumentar a motivação, né?

Mas é importante ressaltar que, para pessoas com problemas osteoarticulares (ex: artrose em membros inferiores e outras lesões articulares), indica-se que o treinamento de corrida seja avaliado por um profissional de saúde capacitado que considere os riscos e benefícios da modalidade.

Dança

Quer coisa mais feliz que a dança? Ela exerce um poder terapêutico em vários sentidos. Além de ajudar a manter o peso saudável,

dançar aumenta a flexibilidade, trabalha a coordenação motora, incentiva a criatividade e ainda ajuda a melhorar a autoestima.

Por ser uma prática divertida e prazerosa, dançar ajuda a aliviar o estresse do dia a dia e a fazer novos amigos. A professora de dança entrevistada pelo Saúde Brasil, Juliana Maia, afirma: movimentar-se embalado pelo ritmo da música é capaz de transformar um dia ruim em um dia maravilhoso.

Essa ainda é uma ótima alternativa para quem se sente desmotivado para treinar em uma academia, por exemplo. Até porque dançar nem sempre exige que você saia de casa. É só ligar uma música e se jogar no ritmo!

Yoga

A professora de Kundalini Yoga, Nambir Kaur, conta que a ansiedade está ligada diretamente ao controle do medo. Segundo ela, os exercícios de yoga trabalham a postura e a respiração, o que ajuda a aliviar a ansiedade.

Colocar o corpo em movimento está entre uma das melhores coisas que você pode fazer pela sua saúde mental. O importante é sempre manter o cuidado com a segurança e conforto durante a prática de qualquer atividade.

Use calçados e roupas adequa-

dos para a prática de atividade física, mantenha a postura correta e uma garrafina de água sempre ao seu lado. Tenha também cuidado com o sol e o calor, principalmente se sua atividade for ao livre.

E lembre-se: é importante realizar uma avaliação clínica e funcional com profissional de saúde

habilitado antes de iniciar uma atividade física, especialmente, se existem fatores de risco associados, como lesões e doenças como a hipertensão arterial, diabetes e problemas cardíacos.

Relembre: Cuidados básicos que devemos seguir antes e depois das atividades físicas

ATIVIDADE FÍSICA: uma aliada para combater a ansiedade

As atividades físicas trazem inúmeros benefícios para a vida das pessoas e, claro, para a saúde física e mental também. No caso da ansiedade, a prática pode ajudar a **aliviar os sintomas**, já que é durante a execução que o corpo libera substâncias que promovem a sensação de bem-estar.



saudebrasil.saude.gov.br

Eleições: falta 1 ano para eleitores escolherem novos gestores municipais

Falta exatamente um ano para que os mais de 146 milhões de eleitores brasileiros se dirijam às milhares de seções eleitorais instaladas em todos os Municípios do país para escolher os prefeitos e os vice-prefeitos de suas cidades, bem como os vereadores que atuarão nas casas legislativas locais. As Eleições Municipais de 2020 serão realizadas no dia 4 de outubro, em primeiro turno, e no dia 25 do mesmo mês, em segundo turno.

Logo após as eleições, a Confederação Nacional de Municípios (CNM) promoverá os Seminários Novos Gestores. Os encontros têm o objetivo de qualificar os prefeitos eleitos para os desafios da gestão local. A entidade separa os novos eleitos por grupos de acordo com a região no país a fim de atuar de forma mais regionalizada. Na oportunidade, a entidade apresenta toda pauta municipalista e os entendimentos técnicos da CNM aos novos chefes do executivo.

São compartilhadas ainda orientações para a transição de mandato. Técnicos e consultores da Confederação explicam fluxos e cadastros que devem ser efetuados pelos eleitos assim que assumirem os cargos em janeiro de 2021.

Vale ressaltar que, em 2020, será a primeira vez em que os partidos não poderão fazer alianças para disputar as câmaras municipais – somente para as prefeituras. Para participar das eleições, o partido tem que registrar seu estatuto no Tribunal Superior Eleitoral (TSE) até seis meses antes do pleito.

Voto

Pela Constituição Federal, o alistamento eleitoral e o voto no Brasil são obrigatórios para os maiores de 18 anos e facultativos para os jovens de 16 e 17 anos, para os idosos acima de 70 anos e para os analfabetos. Contudo, para votar, o eleitor deve estar em situação regular com a Justiça Eleitoral. Por isso, é importante ficar atento aos prazos e se informar acerca dos serviços disponibilizados pelos cartórios eleitorais.

Para tirar o título de eleitor pela primeira vez, por exemplo, o cidadão deverá se dirigir ao cartório eleitoral ou a uma unidade de atendimento da Justiça Eleitoral portando os seguintes documentos: carteira de identidade, ou carteira de trabalho, ou certidão de nascimento ou de casamento; comprovante recente de residência original; e certificado de quitação com o serviço militar para os maiores de 18 anos do sexo masculino. A apresentação de Carteira Nacional de Habilitação (CNH) ou do passaporte exigirá complementação documental para suprir os dados necessários à emissão do título.

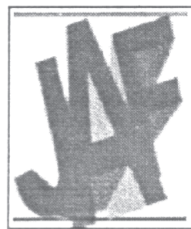
www.cnm.org.br

Arte Placas Petrucci

PLACAS PARA FORMATURAS, Placas Comemorativas, Identificação e p/ Túmulos, Plaquetas p/ Patrimônio, Letras e Números em Geral, Placas de Aço, Acrílico e de Vidro

3215-3590 - FAX: 3215-5377

Av. João Bernardes de Souza, 08
B. Roosevelt-arte.placas@netsite.com.br



CONTÁBIL

CONTABILIDADE: COMERCIAL, INDUSTRIAL E ESCRITURAS

José Antônio Fernandes

(34) 3212-4444

Rua Claudemiro José de Souza, 323 - Bairro Brasil

Uso de basalto na lavoura reúne 600 pesquisadores e agricultores do país

Prefeitura de Uberlândia realizou no dia (4) o 1º seminário de remineralizadores de solo do triângulo mineiro, com 600 inscritos

Agricultores, engenheiros agrônomos, representantes de mineradoras e pesquisadores de diversas partes do país estiveram reunidos em Uberlândia no dia 04 de outubro para participar do 1º Seminário de Remineralizadores de Solo do Triângulo Mineiro. O evento, organizado pela Prefeitura, é pioneiro no Brasil ao discutir o que vem sendo chamado de "4ª Revolução Agrícola": o uso do pó de rocha no fortalecimento do solo das áreas voltadas para agricultura extensiva. Assentada sobre um maciço de basalto (rocha vulcânica rica em minerais) e com uma boa infraestrutura logística, a cidade pode se tornar um importante fornecedor nesse novo cenário da agricultura nacional.

"O nosso basalto aqui está superior às médias nacionais [em relação à sua composição química]. A agricultura, que é tanto criticada, vai dar o exemplo de cuidado ao meio ambiente, retirando a aplicação de nutrientes prejudiciais no solo. É um novo momento. Não queremos aqui substituir nada, nós queremos agregar", declarou o prefeito Odelmo Leão na abertura do ciclo de palestras do dia no Center Convention.

Amostras de basalto coletadas na cidade apontam a presença de minerais base bem acima dos percentuais mínimos exigidos em normatização do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa). A concentração de cálcio, magnésio e potássio é de 26,34% (quando o parâmetro é de pelo menos 9%). Apenas de potássio, a concentração encontrada foi de 1,4% (o mínimo exigido é de 1%).

União entre o campo e a pesquisa

O evento uniu pesquisadores e produtores agrícolas em um grande seminário gratuito, que ainda tratou de assuntos como bioinsumos e reservação de água. A ideia partiu do próprio prefeito após ter finalizado um criterioso estudo logístico nos últimos anos. Essa pesquisa apontou as poten-



cialidades e aplicabilidade do basalto não apenas na produção, mas também na logística do Triângulo Mineiro. Na empreitada, Odelmo Leão obteve a parceria da empresa Campo, que trabalha pelo desenvolvimento sustentável do Cerrado, e o apoio de diversas empresas e instituições que também se fizeram presentes no encontro desta sexta-feira: Mapa, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), Federação da Agricultura do Estado de Minas Gerais (Faemg), VLI, Héstia Consultoria, B&P e Gaas.

A relevância das discussões atraiu o olhar internacional, tendo, por exemplo, a presença do embaixador da Nigéria no Brasil, John Nonyelum Okeke. "Essa conferência é relevante e não somente necessária para os dias de hoje, mas para o futuro. O Brasil já alimenta 1 bilhão de pessoas e, como você sabe, esse número será de 1,5 bilhão a 2 bilhões de pessoas em 20 ou 50 anos. Isso mostra que vocês já estão planejando. É interessante por essa perspectiva", comentou o diplomata. Ele ainda destacou que pretende levar as experiências para o seu país de origem.

Futuro promissor

Uma série de entidades do setor agrícola classificou o evento como pioneiro para o progresso do segmento. "Para nós, mineiros, Uberlândia é, além de uma vaida-

de para Minas, protagonista de tudo o que é novo, que gera progresso e desenvolvimento. Estamos contribuindo, primeiramente, para a segurança alimentar do brasileiro e em segundo lugar para a segurança nacional", afirmou o presidente da Campo, Emiliano Botelho.

Chefe da divisão agrícola do Mapa, Maurício Carvalho de Oliveira ressaltou o pioneirismo da iniciativa para o país. "Esse seminário está trazendo ideias novas e insumos novos. Isso vai modificar cada vez mais a agricultura", avaliou.

O dirigente da Faemg, Roberto Simões, acredita que Uberlândia pode ser parte do que ele chamou de "segundo grande salto do agronegócio no Brasil". "Esse projeto que aqui se abre, para mim, vai ser um marco novo no nosso agronegócio - restituição ao solo das suas qualidades originais através dos nutrientes encontrados nessas rochas. Acredito que vamos recuperar as nossas pastagens degradadas, baixar os custos da nossa produção agrícola e pecuária, trazer novo alento", afirmou.

O ex-ministro da Agricultura Alysson Paulinelli e o presidente do Instituto Brasileiro de Mineração (Ibram), Wilson Brumer, reforçaram o entusiasmo em torno das pesquisas sobre o uso do pó de rocha da lavoura e o protagonismo que Uberlândia pode desempenhar nesse cenário.

www.uberlandia.mg.gov.br

Campanha de Vacinação contra o Sarampo começou dia 07 de outubro

Iniciativa segue até o dia 25 de outubro com foco na imunização de crianças com idade entre seis meses e menores de cinco anos

Divulgação

A vacinação é a única forma de prevenir o sarampo, doença viral grave com altíssimo potencial de transmissão. Para que todas as pessoas que devem receber a dose da vacina fiquem protegidas, começou no dia 07 de outubro, a Campanha Nacional de Vacinação contra o Sarampo. Até o dia 25 de outubro, a Secretaria Municipal de Saúde pretende reforçar a imunização em crianças de seis meses a menores de cinco anos.



A rede municipal de saúde oferece 74 salas de imunização, abertas de segunda a sexta-feira. Em oito delas a vacinação é feita até as 20h. Além disso, todas as unidades estarão abertas no sábado, 19 de outubro, das 8h às 17h, para o Dia D. A estratégia atende principalmente aquelas pessoas que não conseguem procurar uma unidade de saúde durante a semana.

"Nos últimos dias, o município adotou várias estratégias para ampliar o público vacinado, como, por exemplo, a busca ativa e vacinação em escolas. O foco no público infantil visa prevenir internações e óbitos porque o risco deles desenvolverem complicações é maior. Precisamos quebrar a cadeia de transmissão", explicou Cláudia Oliveira, coordenadora do Programa Municipal de Imunização.

É importante ressaltar que esta campanha de vacinação é seletiva, ou seja, só precisa se imunizar quem está com a vacina tríplice viral (que protege do vírus do sarampo, caxumba e rubéola) atrasada. Segundo a coordenadora do Programa de Imunização a campanha vem para rastrear o cartão de vacina do público-alvo que deve vacinar contra o sarampo.

"As crianças menores de cinco anos de idade apresentam maior risco de desenvolver complicações, como cegueira, encefalite, diarreia grave, infecções no ouvido, pneumonias e óbitos pelo sarampo. Por esse motivo, a campanha é para verificarmos todos os cartões de vacinas e garantir que estejam protegidos", comentou Cláudia.

Vacinação antes dos 12 meses

Em agosto, o Ministério da Saúde determinou que crianças de 6 a 11 meses deveriam tomar um dose extra, a chamada "dose zero". Essa estratégia serve de imunização imediata para proteger este público que ainda não está na data de vacinar. Por isso, os pais das crianças que estão na faixa da dose zero e que ainda não tomaram a vacina, também devem procurar as unidades de saúde.

"Essa vacinação (dose zero) antes de um ano de idade, que é data do início do calendário vacinal para o sarampo, é estratégica. Por ser uma dose que não é duradoura, quando a criança completar um ano, precisa iniciar o esquema de vacinação para o sarampo com as duas doses, ao completar 1 ano e aos 15 meses", explicou Cláudia.

Calendário de Vacinação para o Sarampo

- Dose zero: 6 meses a 11 meses (dose extra). - 1ª dose: aos 12 meses - 2ª dose: aos 15 meses (última dose por toda a vida).

Confira os horários de funcionamento das salas de vacinação:

Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF)
Segunda a sexta-feira 7h30 às 16h30

Unidades Básicas de Saúde (UBS) - bairros Jaraguá, Custódio Pereira, Guarani, Patrimônio, N.S das Graças, Dona Zulmira e Santa Rosa. Segunda a sexta-feira 7h30 às 18h30

* UBS do Tocantins e Brasil - 7h30 às 20h

Unidade de Atendimento Integrado (UAI) - bairros Pampulha, Tibery, Planalto, Luizote, Roosevelt e Martins - Segunda a sexta-feira 7h30 às 20h.

www.uberlandia.mg.gov.br



AGORA ONLINE: www.jornaluniversitario.com.br



DESDE 1987

PRODUTOS QUÍMICOS
PARA LIMPEZA E MANUTENÇÃO

3292-6100



Seu fim de tarde começa aqui...!

Cerveja Trincando

A MELHOR COSTELA DE UBERLÂNDIA!

Almoço aos sábados e domingos.

AV. AMAZONAS, 920 - BRASIL - 3232-0618

ESPETINHO ASSADO NA HORA

Toda Sexta e Sábado
Feijoadada!!!