

CHAVEIRO NETO
 Tel: (35) 3715 - 9630
 Cel: 9117 - 0035

R. Coronel Virgílio Silva, 1.488
 Poços de Caldas - MG

Tribuna da Zona Leste

O SEU JORNAL DA ZONA LESTE

e-mail: tzl@oi.com.br

Poços de Caldas, MG, 2ª Quinzena de Março de 2011 * Ano 10 - Nº 98 *** Diretor: Wilson Ribeiro R\$ 1.00

Tribuna da Zona Leste completa 10 anos

Neste mês de março, a Tribuna da Zona leste comemora o décimo aniversário de sua fundação. Desde março de 2001, o jornal vem sendo um importante veículo de comunicação a serviço dos cerca de 50 bairros que formam a Zona Leste de Poços de Caldas. Procurando informar e conscientizar a população da região para que lute e defenda seus direitos, já que ela é a maior e mais populosa do município. Porém, não recebe das autoridades um tratamento proporcional à sua importância.

Ao longo das próximas semanas, a Tribuna da Zona Leste vai promover uma série de atividades comemorativas para enfatizar a Zona Leste. Reviver um pouco da sua história e mostrar um pouco de sua gente. E a partir do mês de abril, vai lançar o Portal da Zona Leste na internet, colocando a região na vanguarda da comunicação em Poços de Caldas.



Álvaro Cagnani e Urutu querem resolver o problema da Rua Claudina Brandina de Moraes

Urutu e Álvaro Cagnani pedem muro maior no ribeirão da Serra

Confiram maiores detalhes sobre a polêmica da obra na página 7 desta edição.

LEIA NESTA EDIÇÃO

◆◆◆◆
Droga Vida entrega prêmio
Página 5

◆◆◆◆
Alcoa contrata novos engenheiros
Página 9

WORLD CAR

CARGO CS

CARGO CE

CARGO CD

STAR/UTILITY

STAR

CHANA

AUTO PEÇAS USADAS AFONSINHO
 Peças usadas e reconcondionadas - Compramos seu carro Batido

SUPER PROMOÇÃO

Jogo de rodas de liga leve aro 17 super incrementadas por um preço inacreditável. Venha conferir!

3712-1752

Peças usadas e reconcondionadas. Motor, câmbio, elétrica, lataria, lanternas, faróis, lentes e acessórios. Compramos carros batidos. Seção especial com peças para caminhonetes e SUV's

3712-1752
 Rua Cel. Virgílio Silva 2741 - Dom Bosco

DROGA VIDA

3722-7372

A sua nova opção em farmácia!

VENHA NOS VISITAR E CONCORRA A UM OVO DE PÁSCOA DE 1Kg

Rua Cel. Virgílio Silva, 1890 - Vila Nova - Cep: 37701-103
 (Próximo ao Centro Social Urbano)
 Poços de Caldas-MG

Show Room / Vendas: Rua Reinaldo Figueiredo Bastos, 4- Pq. Primavera I Poços de Caldas - MG Tel: 35 3714-7777 E-mail: vendas@worldcar.net.br www.worldcar.net.br

Assistência Técnica: Rua Cel. Virgílio Silva, 1249 - V. Nova Poços de Caldas - MG Tel: 35 3714-6366

A biba Cazuzza e os ídolos errados

Esse cidadão dizia “todos os meus heróis morreram de overdose”. E era aplaudido.

É ... DEVIAM COLOCAR o texto abaixo NUM OUTDOOR LÁ NA PRAÇA CAZUZZA, NO LEBLON...

PSICÓLOGA X CAZUZZA!

Esta mensagem precisa ser retransmitida para todas as FAMÍLIAS!

Uma psicóloga que escreveu, corajosamente algumas verdades.

Uma psicóloga que assistiu ao filme escreveu o seguinte texto:

“Fui ver o filme Cazuzza há alguns dias e me deparei com uma coisa estarrapada.. As pessoas estão cultivando ídolos errados..

Como podemos cultivar um ídolo como Cazuzza?

Concordo que suas letras são muito tocantes,mas reverenciar um marginal como ele, é, no mínimo, inadmissível.

Marginal, sim, pois Cazuzza foi uma pessoa que viveu à margem da sociedade, pelo menos uma sociedade que tentamos construir (ao menos eu) com conceitos de certo e errado.

No filme, vi um rapaz mimado, filhinho de papai que nunca precisou trabalhar para conseguir nada, já tinha tudo nas mãos.A mãe vivia para satisfazer as suas vontades e loucuras.O pai preferiu se afastar das suas responsabilidades e deixou a vida correr solta.

São esses pais que devemos ter como exemplo?

Cazuzza só começou a gravar porque o pai era diretor de uma grande



gravadora..

Existem vários talentos que não são revelados por falta de oportunidade ou por não terem algum conhecido importante.

Cazuzza era um traficante, como sua mãe revela no livro, admitiu que ele trouxe drogas da Inglaterra,um verdadeiro criminoso. Concordo com o juiz Siro Darlan quando ele diz que a única diferença entre Cazuzza e Fernandinho Beira-Mar é que um nasceu na zona sul e outro não.

Fiquei horrorizada com o culto que fizeram a esse rapaz, principalmente por minha filha adolescente ter visto o filme. Precisei conversar muito para que ela não começasse a pensar que usar drogas, participar de bacanais, beber até cair e outras coisas, fossem certas, já que foi isso que o filme mostrou.

Por que não são feitos filmes de pessoas realmente importantes que tenham algo de bom para essa juventude já tão transviada? Será que ser correto não dá Ibope, não rende bilheteria?

Como ensina o comercial da Fiat, precisamos rever nossos conceitos, só assim teremos um mundo melhor.

Devo lembrar aos pais que a morte de Cazuzza foi consequência da educação errônea a que foi submetido.

Será que Cazuzza teria morrido do mesmo jeito se tivesse tido pais que dissessem NÃO quando necessário?

Lembrem-se, dizer NÃO é a prova mais difícil de amor.

Não deixem seus filhos à revelia para que não precisem se arrepender mais tarde. A principal função dos pais é educar... Não se preocupem em ser ‘amigo’ de seus filhos.

Eduque-os e mais tarde eles verão que você foi à pessoa que mais os amou e foi, é, e sempre será, o seu melhor amigo, pois amigo não diz SIM sempre.

Karla Christine

Psicóloga Clínica

Leu? Concorda com a psicóloga? Então faça sua parte divulgue.

Colaboração: Dener / Supermercado barateiro

DESTINO E AMIZADE

“O destino une e separa as pessoas, mas, nenhuma força é tão grande para fazer esquecer pessoas, que por algum motivo um dia nos fizeram felizes”.

Chega um momento na vida em que você sabe quem é importante para você, aqueles que nunca foram, quem não é mais e quem o será sempre.

Posso propor uma brincadeira?

Envie flores a todas as pessoas que você não quer perder de vista, incluindo a mim, se for o caso.

Tente receber uma dúzia.

Você verá que não é fácil!

Colaboração:

Tom Alvorada Lanches

Tribuna da Zona Leste

O Jornal da Zona Leste

Publicação quinzenal de Cia. Editorial Sulmineira Ltda.
Administração e Redação: Rua Theodomiro Carneiro 254,
Pq. Primavera Poços de Caldas, MG.
☎ (35)3713-2642 **E-mail:** tzl@oi.com.br

Diretor: Wilson Ribeiro (Reg. MTb 09.741 MG)

O jornal não se responsabiliza por matérias e artigos assinados ou por conteúdo dos espaços publicitários. Em ambos os casos, a responsabilidade é de seus respectivos autores.

“Nunca perca a fé na humanidade, pois ela é como um oceano. Só porque existem alguns tambores de água suja nele, não quer dizer que ele esteja sujo por completo.”

(Mahatma Ghandi)

HUMOR

DENER, OS JUDEUS E UM PALESTINO

Certo dia, o Dener do Barateiro foi dar um passeio lá pelas bandas do Mar da Galiléia e presenciou uma cena comovente. Ao chegar na praia, viu três judeus na maior luta contra um tubarão que estava com um palestino na boca. O primeiro judeu pegou uma marreta e deu uma marretada na cabeça do tubarão, enquanto o segundo pegou um arpão e varou o tubarão. O terceiro jogou uma corda e laçou o grande peixe, trazendo-o para as areias, quando os três tiraram o palestino das mandíbulas do peixe. Comovido, Dener se aproximou deles, que estavam fazendo respiração boca a boca para recuperar o rapaz. E disse:

- Que legal, vocês deixaram de lado esta rixa bíblica entre judeus e palestinos para salvar este rapaz das bocas do tubarão. Que coisa mais bonita!

E os três judeus sapecaram: - Rixa que nada. A gente só estava usando o palestino como isca. Somente hoje já pescamos três baitas tubarões!

TUDO A MESMA COISA

Um chinês entra num bar

da moda em New York, quando vê o Steven Spielberg e pensa: Gostaria de conhecê-lo. Spielberg ao passar por ele, dá-lhe um murro daqueles na cara, que faz melear o nariz. - Hei... Por que você fez isso? - pergunta o chinês. - Vocês, japoneses, mataram o meu avô quando bombardearam Pearl Harbor!!! - Mas eu não sou japonês!!! Sou chinês caramba!!! E Spielberg retruca: - Chineses, tailandeses, japoneses... Para mim é tudo a mesma coisa!!! Spielberg vai se sentar, quando o chinês chega por trás dele e enfia-lhe um tapaço na orelha, daqueles de fazer o cara ficar tonto na cadeira... - Então? Para que isso, seu imbecil? - pergunta Spielberg. - Minha avó estava no Titanic, seu idiota!!! - Mas não fui eu que afundei a meerdada do Titanic! Foi um iceberg!!! - Iceberg, Gutenberg, Spiel-

berg... Pra mim é tudo a mesma coisa!!!

ETA, MULHERADA!

Eva não queria comer a maçã e a serpente não sabia como fazer para convencê-la: - Coma e você será como os anjos! - Não! - respondeu Eva. - Você será conhecedora de todo bem e todo mal! - Não! - Você será como Deus! - Não! A serpente já não agüentava mais tentar fazer aquela mulher comer a maçã. Então teve uma idéia genial: - Pode comer, querida! Eu juro que não engorda e é bom para a pele! Ela comeu.

FAMÍLIA MALUCA

Xuxinha está passeando como seu novo padrasto, quando passa um sujeito que o cumprimenta com intimidade. O padrasto pergunta pra garota quem é o cara. E a Xuxinha responde: — Ah, esse cara aí foi meu pai até o final do ano passado.

LELE CARIMBOS
(35) 3714-7864

- ☛ CARIMBOS AUTOMÁTICOS
- ☛ CARIMBOS TRADICIONAIS
- ☛ DATADORES
- ☛ NUMERADORE
- ☛ CHANCELAS
- ☛ TINTAS P/ CARIMBOS
- ☛ CARIMBOS ESPECIAIS

Site: www.lelecarimbos.com.br
E-mail: lele-carimbos@hotmail.com

R. Barão do Campo Místico, 186
(Esq.Travessa Santa Cruz) Centro

BAR & LANCHONETE

BORGES

Lanches * Drinks & bebidas em geral
Salgadinhos e muita diversão no ambiente mais limpo e aconchegante da Zona Leste

Rua Cel. Virgílio Silva, 1568 * Vila Nova ☎ 9969-6309 * Poços de Caldas, MG

Prefeitura abre inscrições para fornecedores

Estão abertas as inscrições para fornecedores de materiais e serviços da Prefeitura Municipal de Poços de Caldas. Fornecedores já inscritos precisam atualizar o cadastro. A inscrição é feita para que as empresas possam participar de licitações da Prefeitura. Segundo a responsável pelo cadastro, Fabiana Maria Almeida do Lago, a Prefeitura conta com cerca de dois mil fornecedores cadastrados pelo CRC (Certificado de Registro Cadastral). "O cadastro no CRC miniza a documentação e o custo em editais", explica.

O secretário de Administração e Gestão de Pessoas destaca que os cadastros são válidos por um ano. "É necessário que as empresas façam um novo cadastro e as que já têm, renovem", completa.

Para se inscrever, os interessados precisam apresentar documento de identidade (em caso de pessoa física); registro comercial (em caso de empresa individual); ato constitutivo, estatuto ou contrato social em vigor, devidamente registrado; inscrição do ato constitutivo e decreto de autorização; documentos referentes a qualificação técnica, econômica-financeira e regularidade fiscal, além do Requerimento de Inscrição, que pode ser encontrado no portal da prefeitura (<http://www.pocosdecaldas.mg.gov.br/portal/index.php/empresa/fornecedor>).

A inscrição deve ser feita no Departamento de Suprimentos, localizado no Complexo Santa Cruz (Rua do Santuário 149, Bairro dos Funcionários). Mais informações no mesmo local ou pelo telefone 3697-2293.

Concurso da Prefeitura oferece 82 vagas para diversos cargos

A Prefeitura de Poços de Caldas publicou, no Diário Oficial do Município do último domingo (20), edital para concurso público para preenchimento de 82 vagas em 51 cargos de diversos setores da administração pública direta.

O período de inscrição está previsto inicialmente de 25 de abril a 11 de maio, já que o edital aguarda aprovação do Tribunal de Contas do Estado e ainda pode sofrer alterações.

As inscrições serão feitas apenas pela internet. Os interessados podem se inscrever no site do Instituto Cetrot (www.institutocetro.org.br). Haverá também postos de inscrição com computadores e profissionais treinados à disposição dos interessados na Unidade de Atendimento Integrado (UAI), na rua Rio de Janeiro, 100 Centro, ou na Coopços, na rua Rio Grande do Norte, 75 Centro, das 9h às 16h.

"O edital será enviado para o Tribunal de Contas do Estado de Minas Gerais, que terá 60 dias para fazer qualquer observação. Caso haja alguma mudança, a data de inscrição também será alterada", explica a secretária adjunta de Administração e Gestão de Pessoas, Neiva Aparecida Otávio. O edital completo pode ser encontrado no portal da Prefeitura (www.pocosdecaldas.mg.gov.br). Mais informações pelos telefones (35) 3697 2038 e 3697 2258, ou no setor de Recursos Humanos, localizado no andar térreo do prédio central da Prefeitura.

Confira os cargos:

Ensino Fundamental Incompleto
- Taxa de Inscrição R\$ 15,00
Agente Funerário
Auxiliar de Manutenção Civil
Auxiliar de Serviços Públicos

Jardineiro
Auxiliar de Serviços Gerais
Massagista
Operador de Máquina Agrícola
Esteticista
Ensino Fundamental Completo
- Taxa de Inscrição R\$ 15,00
Auxiliar de Desenvolv. Infantil I
Instrutor de Banda
Operador de Usina de Asfalto
Salva-Vidas
Auxiliar de Odontologia
Condutor de Veículo de Urgência do Samu

Ensino Médio Completo
- Taxa de Inscrição R\$ 27,00
Auxiliar de Enfermagem
Técnico de Informática
Técnico de Laboratório de Análises Clínicas
Técnico de Segurança do Trabalho
Agente Fiscal do Procon
Técnico de Enfermagem do Samu

Ensino Superior Completo
- Taxa de Inscrição R\$ 45,00
Advogado
Analista de Sistemas
Bioquímico
Fiscal de Tributos Municipais
Fisioterapeuta
Fonoaudiólogo
Psicólogo
Enfermeiro Assistencial do Samu
Médico - Gastroenterologia
Médico - Neurologia
Médico - Oftalmologia
Médico - Cardiologia
Médico - Dermatologia
Médico - Ortopedia
Médico - Psiquiatria
Médico Plantonista
Médico do Trabalho
Médico - Angiologia/Cirurgia Vascular
Médico - Otorrinolaringologia
Médico - Cirurgia Pediátrica
Médico - Cirurgia Geral

DEFENDA O SEU DINHEIRO

Pesquise os preços antes de ir ao supermercado

Supermercado	Bretas	San Michel	S.Barato Ap.	Coronel
Arroz tipo 1 - 5 kg	6,99	6,59	7,50	6,99
Feijão - 1 kg	1,99	2,29	2,40	2,59
Açúcar Cristal - 5 kg	7,99	8,98	9,90	8,90
Sal refinado - 1 kg	0,89	0,89	0,99	0,89
Óleo de Soja - 900 ml	2,39	2,69	2,99	2,79
Ovo branco - dz	2,19	2,60	2,25	2,80
Farinha de trigo - 1 kg	1,49	1,44	1,55	1,59
Macarrão - 500 g	1,39	1,49	1,50	1,35
Margarina - 500 g	1,69	1,99	3,25	2,75
Extrato de Tomate - 350 g	0,99	0,89	0,99	0,85
Fubá mimoso - 1 kg	1,39	1,59	1,35	1,58
Maizena - 500 g	2,25	3,99	2,75	2,75
Bolacha de trigo - 400 g	1,79	1,59	1,83	1,69
Achocolatado - 400 g	1,99	1,99	2,35	1,79
Refrigerante - PET 2l	1,89	1,98	1,90	1,99
Leite tipo C - 1 l	1,49	1,49	1,20	1,20
Pãozinho francês - 1 Kg	4,99	4,98	4,99	4,50
Sabonete - 90 g	0,52	0,69	0,65	0,49
Pasta de dente - 90 g	1,09	1,29	1,29	1,35
Papel higiênico - pct 4	1,35	1,49	1,15	1,10
Absorvente higiênico pop	1,35	1,59	1,55	1,19
Toalha de papel - pct	2,59	2,19	2,25	1,99
Sabão em pedra - 1 kg	3,49	3,69	3,95	3,99
Sabão em pó - 1 kg	3,59	2,89	4,35	3,69
Detergente - 500 ml	1,05	0,95	1,16	0,89
Água sanitária - 1 l	1,19	1,09	1,30	1,19
Desinfetante - 500 ml	1,89	1,43	1,95	1,65
Lã de aço - pct	1,19	0,95	1,00	0,99
Soma das Compras (R\$)	63,09	65,71	70,29	65,52
Diferença entre o + caro e o + barato	11,14%	Diferença = R\$ 7,20		

Pesquisa realizada em 18 de março/2011. **Super Barato Aparecida:** - Jd. São Paulo - **Coronel** - Chácara Alvorada ; **San Michel** - Campos Elíseos e **Bretas** - Vila Nova.

O preço do açúcar continua salgado por causa da demanda internacional e da entressafra. O óleo de soja está indo para o mesmo caminho e tende a ficar mais caro nos próximos meses. Em fevereiro, o mais barateiro ficou em R\$ 64,45 (San Michel).

TÁ NO OSCAR, TÁ NA FLASH VIDEO!



O Mais completo acervo de filmes originais e sempre atualizados

Acesse:

www.flashvideofilmes.com.br
veja trailers,
lançamentos e confira nosso acervo !

FLASH

VIDEO LOCADORA

na Praça dos Macacos

Rua Rio Grande do Sul 1250 ☎ 3722-4398



O Bar Du Urutu também tem o melhor restaurante self service da região! Cardápios variados. Qualidade e higiene impecáveis todos os dias.



O MELHOR FRANGO FRITO DA CIDADE!

Salgados * Pizzas * Lanches

BAR LANCHONETE DU URUTU

Rua Cel. Virgílio Silva 3412 - Dom Bosco ☎ 3713-3745

TZL completa 10 anos: A Zona Leste já não é mais a mesma

WILSON RIBEIRO

A Tribuna da Zona Leste comemora neste mês de março seu 10º aniversário. Sua primeira edição circulou no dia 20 de março de 2001. Naquela época, as coisas na região eram bem diferentes – e bem piores do que são hoje. As carências eram bem mais acentuadas e os problemas mais visíveis. Hoje, podemos dizer que as coisas estão melhores, mas as carências e os problemas agora são outros e apresentam novos desafios para os moradores de seus quase 50 bairros.

Não é segredo para ninguém que a Zona Leste é a região mais discriminada em Poços de Caldas (a Zona Oeste é a mais chique e a Zona Sul é a queridinha dos políticos locais). No começo do jornal, as coisas eram ainda piores. A discriminação era

escancarada e a região era uma espécie de depósito de entulhos e rejeitos da cidade. Tudo que era bom iria primeiros para Oeste e depois para a Zona Sul. Só então, se sobrasse alguma coisa, vinha para a Zona Leste. Só Luiz Antônio Batista quebrou esta escrita e deu mais atenção aos bairros locais.

A Tribuna da Zona Leste, nestes 10 anos, sempre procurou levar a mensagem de união e fortalecimento da região através de medidas concretas e objetivas. Sem lero lero e sem conversa fiada. Procurou conscientizar os moradores da importância de ter uma boa representatividade política – no mínimo proporcional ao tamanho de sua população (cerca de 40%). Se temos 12 vereadores, a Zona Leste pode

10 ANOS

eleger 40% deles. Isso dá por volta de 5 vereadores. Na atual legislatura, com a subida do vereador Urutu, chegamos perto disso. Os outros são Álvaro Cagnani, Joaquim da Farmácia, Paulo Eustáquio e professora Flávio Faria. A gente sabe que um vereador, na teoria, deve cuidar da cidade inteira. Mas na prática, não é bem isso que ocorre. Ele tende a cuidar e se interessar mais pela região onde mora. Isso é óbvio, pois ele acaba vivendo os mesmo problemas de sua vizinhança e por isso ele “veste a camisa”. Por isso, temos que ter sempre em mente: vamos manter nossa força

política e apoiar quem conhece e apoia a região.

A Tribuna da Zona Leste assistiu a transformação dos bairros nestes últimos 10 anos. A maior parte desta transformação foi feita pelos próprios moradores e pela iniciativa privada. O governo do Estado não fez praticamente nada. A Prefeitura, aos trancos e barrancos, também deixou sua marca – mas deveria fazer mais.

A Rua Coronel Virgílio Silva, as avenidas José Remígio Prêzia e Wenceslau Braz passaram por grandes transformações. Vários bairros tiveram crescimento espetacular –

principalmente o Jardim Philadelphia, Santa Clara, Azaléias, Hortênsias, Amarilys, Acácias, Monte Verde e Parque Primavera. Milhares de novas residências, milhares de novos moradores e muitas novas demandas e novos problemas. Novos desafios a serem vencidos.

Ao chegar ao seu 10º aniversário, a equipe da Tribuna da Zona Leste fica feliz pelo caminho percorrido e muito otimista pelo caminho que vem pela frente. Nestes 120 meses, procurou sempre manter a imparcialidade e lutar por melhorias na região. Procurou levar informações, cultura e bom humor para os seus leitores. Procurou defender a família – e vai continuar a defendê-la, pois família forte é sinônimo de sociedade forte.

Vamos lutar para continuar servindo aos moradores dos cerca de 50 bairros que formam a maior e mais populosa região geográfica de Poços de Caldas. Estamos preparando na internet um portal de notícias da Tribuna da Zona Leste. O portal vai conectar a região aos recursos da rede mundial de informação, possibilitando que a comunidade tenha mais benefícios. Em comemoração aos 10 anos, vamos publicar uma revista especialmente dedicada à Zona Leste, com muitas informações e serviços para tornar a região ainda mais integrada.

Agradecemos a quem sempre nos apoiou e deu a confiança necessária para que possamos continuar firme em nossos propósitos de sempre bem servir à nossa querida Zona Leste.

Assine a

Tribuna da Zona Leste

E fique por dentro das melhores notícias da melhor região da cidade

R\$ 20,00 por ano

Para melhor servir à região, a Tribuna da Zona Leste agora é quinzenal. E também está criando um novo programa editorial para tornar ainda mais abrangente a cobertura jornalística e publicitária. Muito mais informação e serviço aos nossos leitores e anunciantes.

Por apenas R\$ 20,00 por ano, você também pode fazer parte desta comunidade*.

* Assinatura anual - 24 exemplares. Sempre no primeiro e terceiro sábado de cada mês. Também é possível fazer assinatura semestral (12 exemplares) por R\$ 10,00;

PEÇA JÁ A SUA ASSINATURA!

3713-2642





Lanchonete Première: novo endereço, a mesma qualidade de sempre

Com mais espaço, Lanchonete Première está ainda melhor

A Lanchonete Première, que começou funcionar há cerca de 4 anos junto ao Bretas Zona leste, agora trabalha com mais espaço e conforto nas novas instalações anexas ao Posto Coronel. O seu fundador, Rogério, disse que o rápido sucesso foi alcançado graças à qualidade do atendimento e na inovação nos produtos oferecidos aos clientes sempre fiéis e satisfeitos.

No início deste ano, Rogério

negociou a venda das instalações do Bretas e agora dedica-se única e exclusivamente à nova loja, no número 2322 da Coronel Virgílio Silva, junto ao Posto Coronel. Com mais espaço, ele ampliou a linha de serviços. Além de oferecer os pastéis que ficaram famosos, ele continua com toda linha de lanches e a partir de abril, também vai oferecer refeições de um cardápio variado e dos mais saborosos, com especia-

lidade nos grelhados. A ideia é manter o local sempre movimentado. De manhã, lanches e refeições. À noite, um ambiente familiar, romântico e agradável com lanches, sucos e bebidas das mais diversas. Com som ambiente e TV a cabo. Nos dias de jogos do Campeonato Brasileiro, Libertadores e dos estaduais, a clientela tem um motivo a mais para ir ao Première. Vale a pena conferir!

Droga Vida entrega prêmio a ganhador de promoção de inauguração



O policial Militar Elias, o feliz ganhador da promoção

Na manhã do último dia 18, o farmacêutico Oswaldo Magalhães realizou o sorteio dos cupons da promoção de

inauguração da loja da Rua Coronel Virgílio Silva. Dentre milhares de concorrentes, o vencedor foi o policial mili-

tar Elias Ferreira Dias Junior, Morador do Jardim Philadelphia

E que efetuou sua compra no início deste mês. Ele ganhou um aparelho DVD Player de última geração, com entrada USB e capacidade de reprodução dos mais variados tipos de disco e arquivos de mídia. O prêmio foi entregue pela equipe Droga Vida e o feliz ganhador ficou muito satisfeito com a premiação.

NOVA PROMOÇÃO, MAIS CHANCES

Mal terminada a promoção de inauguração, Oswaldo já deu início a outra: a **promoção de Páscoa**, que começa oficialmente na próxima segunda dia 21/03 e vai até Sábado de Aleluia dia 23 de abril. Nesta promoção, o farmacêutico disse que será sorteado um ovo de Páscoa dos mais saborosos, com um quilo de mais puro chocolate. A participação está aberta a todos que podem obter maiores informações na própria na farmácia, que fica bem próxima ao centro Social Urbano, ao lado da Igreja da Congregação Cristã do Brasil.

Oswaldo disse que nas primeiras semanas de funcionamento, a farmácia já é um sucesso e está correspondendo plenamente às expectativas das comunidades vizinhas. E já está se tornando um ponto de referência na região.



Alvorada Lanches

TOM E RITA **Contra Filé* Linguiça Filé de Frango e Vários Outros**

Hamburguer Calabresa * Pernil * Salsicha **DISK ENTREGA ☎ 9807-7391**

Rua Cel. Virgilio Silva, 4077 - Chácara Alvorada
Em Frente a Escola Edmundo Cardillo

Especialista em tampões auto-motivos!

Tenha aquele batidão que você gosta de ouvir. Especialistas em tampões para o som de seu carro ficar melhor ainda!

Marcelo

RSB - REFORMADORA SOM BOM
Rua Campestre 122 ☎ 9135-7537 / 9958-1419

Criando lindos sorrisos



Clínica geral * Ortodontia * Adultos e crianças

Dr. Eloísio do Carmo Lourenço

Consultório: Rua Paraíba 822 - Centro ☎ 3722-4229

LIMA

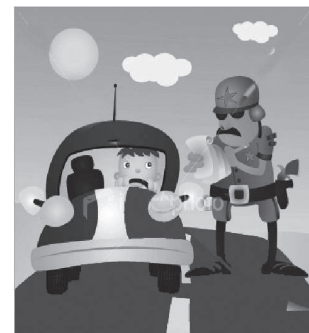
Rovilson de Lima

APOSENTADORIAS MULTAS

Aposentadorias - Revisões
- Pensão Por Morte -
Auxílio Doença - Contagem de Tempo de Contribuição - Aposentadoria Rural - Invalidez - Amparo ao deficiente e ao idoso

Recursos - Anulatórias
Efeito Suspensivo
Pontuação CNH
Liberação do DUT
Especialistas de BH

Rua Luiz Duarte 431 - Santa Rosália
☎ 3713-6266 <> Cel. 8842-9021



Álvaro Cagnani pede colocação de placas para identificar ruas

A falta de placas de identificação de muitas ruas da cidade tem sido alvo de reclamações constantes na Câmara. Ano passado, o vereador Álvaro Cagnani convidou responsáveis pela agência central dos Correios para estarem na Câmara e relatar as dificuldades. Para tentar amenizar o problema o parlamentar apresentou uma indicação pedindo à administração que coloque as placas de identificação.

Além da falta de placas, Cagnani explica que também falta o cep, já que a prefei-

tura, através da Secretaria de Planejamento, não envia aos correios o nome das ruas aprovadas pela Câmara. "Muitos moradores do programa Minha Casa Minha Vida estão encontrando dificuldades. Além da falta de placas de edificação das ruas os locais também não têm o CEP específico. Em Belo Horizonte, está sendo feito um trabalho nesse sentido e toda sinalização da cidade está sendo trocada por placas com nomenclaturas maiores para dar melhor visibilidade. Acho que Poços deveria fazer o mesmo",

fala.

De acordo com o vereador, essa falha não compromete apenas o serviço de correspondência,

mas todos os serviços de entrega e até mesmo em caso de algum problema de saúde existe a dificuldade de uma ambulância do Samu chegar.

Cagnani disse que a Câmara pode ajudar na questão, cobrando do Executivo uma maior identificação das ruas, principalmente nos bairros mais novos. O vereador sugere que o município faça parcerias com alguma empresa para a colocação das placas com os nomes das ruas e em contrapartida poderia ser cedido um espaço para a publicidade.

"Segundo levantamentos, são cerca de 7 mil placas de identificação de

ruas que estão faltando em toda a cidade. Em algumas vias são necessárias mais de uma placa, temos que buscar

uma solução para esse problema", fala.

O vereador cobra também melhor sinalização turística e

ressalta que uma cidade como Poços, que recebe milhares de pessoas por ano, não pode ter esse tipo de falha.

PREFEITURA TRABALHANDO



Parque Pinheiros ganha Centro de Educação Infantil



Uma antiga reivindicação dos moradores do bairro Parque Pinheiros está sendo atendida pela administração municipal. Está em fase de construção no bairro um Centro de Educação Infantil (CEI). A creche atenderá crianças também de bairros adjacentes dispendo de dois berçários, cinco salas, fraldário, cozinha, despensa e solário. O investimento está avaliado em R\$ 1,2 milhão utilizando uma área de 900 m².

É a Prefeitura, cuidando das nossas crianças para um futuro cada vez melhor.





CALHAS BRASIL

* Calhas * Rufos * Condutores
* Coifas e Exaustores

Serviço sob medida
Orçamento sem compromisso

R. Dr. Mário de Paiva 203 ● Vila Nova

☎ 3715-4215

Today

Conversation & Culture
Don't study English... Speak it!



Conversação Básica - Intermediária - Avançada
Inglês para Negócios & viagens
Preparatório para testes de proficiência
Reforço escolar / aulas particulares

English Everywhere!



Rua Marechal Deodoro, 73 - sala 3 - Centro

☎ 4141-0868 🌐 www.inglestoday.com

VEREADOR URUTU PEDE AMPLIAÇÃO DE MURO NO RIBEIRÃO DA SERRA

O vereador Aparecido Nascimento (Urutu) está encaminhando ao prefeito Paulinho Courominas a reivindicação de moradores do bairro Augusto de Almeida para que seja ampliado o muro de arrimo que está sendo construído no ribeirão da Serra, nas imediações da Artécia. "Depois de muitas reclamações e reivindica-

ções, a Prefeitura determinou que as obras de contenção das encostas fossem feitas pelo DMAE. A situação era realmente muito perigosa, pois alguma chuva forte poderia causar sérios danos às residências e imóveis da região", destacou o vereador. Ele lembra que os pedidos para a solução do problema foram amplamente pedidos

pelos moradores, principalmente pelos irmãos Moisés e Garcia, que se empenharam pessoalmente no assunto. E vários outros vereadores também colaboraram, reforçando o pedido na Prefeitura.

Urutu elogiou o DMAE pela obra, mas salientou que o muro está ficando muito baixo, o que o tornará apenas



Urutu quer que o muro fique mais alto para resolver o caso da Rua Blandina de Moraes

uma medida paliativa e que não resolverá de vez o problema naquela curva do rio. Por isso, ele disse que entrou em contato com o diretor do DMAE, Tiago Cavelagna, e apresentou o pedido para que o muro fosse ampliado em sua altura para melhor proteger as encostas. "O diretor se mostrou favorável e compreendeu a situação. Encaminhou a reivindicação ao setor de projetos para que novos estudos sejam realizados, aproveitando a base que já está em construção", ressaltou o vereador. Ele sugeriu que o muro tenha, no mínimo, 4 metros de altura.

TREVO DO PRIMAVERA – Urutu informou também que reiterou ao prefeito o pedido para que seja modificado o trevo de acesso ao Parque Primavera. "Do jeito que está hoje, está muito perigoso. Os veículos têm que atravessar as duas faixas de tráfego – que aumentou muito nos últimos anos. O ex-secretário Sérgio do Pampa já tinha deixado um projeto pronto para o local, mas o seu substituto, Demilton Vacarelli, aparentemente o abandonou. Levamos o assunto ao conhecimento do prefeito que determinou a urgente solução do problema", relatou Urutu e o dinâmico e atuante

vereador.

RUA DOM BOSCO – O vereador informou também que solicitou ao prefeito o término do trecho entre a Rua Dom Bosco com a Avenida Dr. Saul do Prado Brandão, no Jardim Formosa. "Esta é uma das reivindicações mais antigas que eu conheço dos moradores dos bairros Dom Bosco, Jardim Formosa e Nova Aurora. Faltam menos de 100 metros da rua que está abandonada naquela área. O prefeito prometeu que vai mandar a Secretaria de Obras concluir aquele trecho, o que deve acontecer logo depois do período das chuvas", finalizou o vereador Urutu.

SALES & SOUZA

MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

- ✦ Cimento
- ✦ Areia e Brita
- ✦ Tijolos
- ✦ Telhas
- ✦ Ferragens & Ferramentas
- ✦ Material Hidráulico, Elétrico, etc e etc!

CAIXA
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL



☎ 3722-3167

Rua Paissandu, 69 - Dom Bosco



SISTEMA INTEGRADO: QUEM UTILIZA,
ECONOMIZA



100% de **DESCONTO**
na segunda linha

quando você utiliza a integração nas linhas:

RADIAL PARA TRONCAL
RADIAL PARA ALIMENTADORA
RADIAL PARA PERIMETRAL
TRONCAL PARA TRONCAL
TRONCAL PARA ALIMENTADORA
TRONCAL PARA RADIAL
TRONCAL PARA PERIMETRAL
PERIMETRAL PARA ALIMENTADORA
PERIMETRAL PARA TRONCAL
PERIMETRAL PARA RADIAL

50% de **DESCONTO**
na última linha

quando você utiliza a integração nas linhas:

RADIAL PARA TRONCAL PARA RADIAL
RADIAL PARA TRONCAL PARA ALIMENTADORA
PERIMETRAL PARA TRONCAL PARA ALIMENTADORA
PERIMETRAL PARA TRONCAL PARA RADIAL

RADIAL PARA RADIAL:

50% de desconto

na segunda linha de Radial para Radial

Descontos e benefícios com o **Cartão Amigo!** Utilize o **Cartão Amigo**. Ele é mais seguro e oferece muitos descontos e benefícios para você!

Outras informações ou dúvidas: ligue **AMIGO TIRA DÚVIDAS**

Tel.: 35 3722 1161 ou pelo site: www.amigocircullare.com.br



SIGA
SISTEMA INTEGRADO GRANDE AMIGO

Auto Omnibus
Circullare
Poços de Caldas

Discussão na Câmara aborda impacto das chuvas em Poços de Caldas

A pedido do vereador Álvaro Cagnani (PSDB), a Câmara Municipal realizou uma audiência pública na última quinta-feira (17). O tema abordado foi "O impacto das chuvas intensas no município e as ações preventivas. Participaram do evento vereadores, os integrantes do Comitê de Bacias Hidrográficas Mogi/Pardo, Rodopiano Marques Evangelista e Hélio Scalvi, e comunidade em geral.

Evitar prejuízos e, principalmente, dar mais segurança à população em época de chuvas intensas na cidade. Essa foi a intenção do parlamentar com a realização do debate. Durante a audiência, Cagnani comentou que a preocupação maior é com relação à zona leste, no bairro José Carlos, onde os problemas de enchentes e deslizamentos são constantes. Na ocasião, ele ressaltou a necessidade de um trabalho conjunto entre Câmara e prefeitura, juntamente com demais órgãos municipais, para viabilizar a criação e execução de medidas preventivas com o obje-

tivo de evitar problemas mais graves no futuro.

Membro do CBH Mogi/Pardo, Rodopiano Marques Evangelista ressaltou que Poços é uma cidade pioneira nesse tipo de estudo, uma vez que em 2005 foi feito um levantamento completo do município, a pedido do então prefeito Sebastião Navarro Vieira Filho. Rodopiano fez uma apresentação dos principais problemas que ocorrem hoje, destacando: as áreas de risco; os impactos da urbanização, os estudos de diagnósticos das enchentes ocorridas; o levantamento das condições hidráulicas dos ribeirões; os obstáculos hidráulicos; as bacias mais influentes; a avaliação dos níveis de inundação; o sistema de prevenção e alerta; a proposta de rede de monitoramento; as medidas de controle, dentre outros dados técnicos. Quanto ao sistema de prevenção e alerta, ele afirmou que o projeto pode ser realizado, em parceria com o DMAE, Defesa Civil e outros órgãos.

Hélio Scalvi, geólogo e também integrante do Comitê, apresentou um relatório de 1970 sobre a possibilidade de ocorrência de enchentes em Poços de Caldas. Durante a apresentação, mostrou fotos da cidade comparando a mudança do relevo ao longo dos anos. Ele afirmou que é preciso fazer um trabalho de avaliação para que os problemas sejam evitados, já que as soluções existem e basta colocar em prática os estudos de prevenção.

Após a explanação dos convidados, os vereadores fizeram suas considerações sobre o assunto, lamentando a falta de representantes da administração municipal na audiência. Os parlamentares abordaram diversas questões que preocupam quando o assunto é chuva, como por exemplo as construções irregulares, os despejo de material de construção e outros

tipo de materiais nos rios e falta de barragens no município.

Diante das sugestões e reivindicações feitas durante o encontro, o presidente da Câmara, vereador Waldemar

Lemes Filho (PMDB) solicitou que as Comissões Permanentes tomem as providências necessárias, encaminhando à prefeitura o que foi discutido, inclusive o estudo de prevenção de inundações no

município de Poços de Caldas feito pelo engenheiro Rodopiano Marques Evangelista.

Outras informações sobre a audiência pública podem ser obtidas pelos telefones 3729-3845/3818.

O futuro está em cada curva das estradas deste país !



**Parabéns,
Tribuna da
Zona Leste,
pelo seu 10º
aniversário !**

Há décadas, uma tradição de pai para filho que leva o nome e o progresso de Poços de Caldas pelas estradas do Brasil

GM COSTA TRANSPORTES: MATRIZ: POÇOS DE CALDAS Av. Alcoa 4000 ☎ (35)3722-1299

CAGNANI, LIMA E MENDES

ADVOCACIA E ASSESSORIA JURÍDICA



Assistência jurídica completa,
nas mais diversas especialidades do Direito

Dr. Marcelo Salustiano Cagnani
Advogado - OAB-MG 99.228

Rua Paraíba, 349 - Salas 101/103 - Edifício Master Center * Poços de Caldas - MG
(35)3722-8829 *** clm@pocos-net.com.br

Bar do Tomate

Onde os amigos se encontram

Todos os dias, muita alegria, bebidas,
salgadinhos e refrigerantes

**Aos Domingos
Frango-Assado**

R. Cel. Virgílio Silva - 1989

☎ 3713-3409

Dr. Anísio Pereira Jr.

Cirurgião Dentista



R. Cel. Virgílio Silva 2915

Dom Bosco

☎ 3713-6499

MERCEARIA E AÇOUGUE

PACOTÃO

**Seus finais de semana vão
ficar mais deliciosos!**

* Frangos assados

* Leitões

* Pernil & lombos

Faça sua encomenda!!!

O melhor atendimento da Zona Leste !

Aqui os amigos se encontram !

R. Cel. Virgílio Silva 2666 - Dom Bosco ☎ 3713-2503

Doces GUI GUI

O doce sabor da alegria !

PÉ DE MOLEQUE * CAJUZINHO



Presentes nos melhores
supermercados, bares e
restaurantes de Poços
de Caldas e cidades da
região

Rua Joaquim Deparolis 179 - Pq. Primavera

☎ 3722-7432



Com. de Combustíveis
Alves & Figueiredo Ltda.

SANTA ROSÁLIA AUTO POSTO

Aqui você encontra
combustíveis de Qualidade !

Av. José Remigio Prézia, 1131

3713-6500 <+> Santa Rosália



Juliano e Clodoaldo: utilitários chineses fazem o maior sucesso na região

World Car traz utilitários chineses para a região

WILSON RIBEIRO

A mais nova concessionária de veículos automotores de Poços de Caldas também está sendo uma das mais bem sucedidas neste disputado e dinâmico mercado. Com pouco mais de um mês de funcionamento, a World Car apresentou aos consumidores locais os utilitários comerciais leves da montadora chinesa Chana (por sinal, a segunda maior fabricante de automóveis da China). Este era um segmento não atendido pelas empresas instaladas no país, já que elas apenas ofereciam modelos baseados em seus automóveis de passageiros. Uma improvisação que não agrada aos consumidores.

Percebendo esta falha no mercado automotivo da região, os diretores da World Car, Juliano Martins e Clodoaldo Dias, viram uma grande oportunidade pra oferecer melhores soluções. Eles, que já atuavam no setor há mais de 10 anos, pesquisaram muito. Foram a vários eventos, como o Salão do Automóvel e do transporte, onde tomaram conhecimento da nova linha que a montadora chinesa estava trazendo para

o Brasil. "Praticamente toda empresa necessita de um veículo com as características da Chana. Maior flexibilidade para efetuar transporte em áreas com trânsito cada vez mais restrito, mais qualidade, mais potência, capacidade de carga, conforto e economia são apenas algumas das vantagens de nossa linha comercial leve", destacou Juliano. E ele acrescenta que outra vantagem imbatível está no preço, já que a concorrência jamais vai conseguir colocar tantos benefícios a um valor tão justo. "Com todas estas vantagens e tecnologias, nossos veículos saem a partir de R\$ 23 mil", explicou. Juliano disse ainda que mesmo entre outras marcas chinesas já presentes no mercado, as oferecidas pela Chana tem mais vantagens por ser a única a oferecer total assistência técnica e pós-venda. "A World Car é concessionária exclusiva para o Sul de Minas e boa parte do interior de São Paulo. Por isso, oferecemos total assistência aos nossos clientes. Temos oficina mecânica com pessoal treinado pela própria fábrica. Além disso, temos

um serviço de socorro que funciona 24 horas por dia, sete dias por semana. E ainda oferecemos completa linha de peças e componentes. Tudo isso dá a certeza de um bom atendimento a todos", destacou o empresário. Novidades - Juliano e Clodoaldo disseram que o sucesso da nova concessionária foi muito grande, com uma rápida aceitação e acima das expectativas. Por isso, estão preparando grandes novidades para o mercado local já a partir dos próximos meses. "Já em junho, vamos trazer utilitários de porte intermediário para transporte de passageiros. São os modelos Star e Star Utility que terão muita tecnologia e preços sem competição no mercado. Em setembro, vamos receber os veículos de passageiros Alsvin, Benini e Mini Benini. Eles vão oferecer muita tecnologia, com equipamentos e itens de série que aqui no Brasil a gente só vê em veículos de luxo. E o que é melhor: custando menos que os carros populares. Vai ser uma verdadeira revolução no mercado", finalizou Clodoaldo.

Alcoa abre 50 vagas para engenheiros

Estão abertas até 29 de março as inscrições para o Programa Novos Engenheiros Alcoa América Latina e Caribe. São 50 vagas disponíveis para atuação em Itapissuma-PE, São Luís-MA, Juruti-PA e Poços de Caldas-MG. O Programa tem como objetivo formar profissionais para atuação em diversas áreas técnicas da companhia. Os selecionados participarão de um programa de desenvolvimento profissional, com duração de 18 meses. A cada seis semanas os profissionais passarão por treinamentos em áreas técnicas, comportamental e de negócios. Participarão também de um

programa de Mentoria e terão a oportunidade de conhecer e desenvolver projetos em outras localidades da Alcoa no Brasil, Jamaica e Suriname. Podem participar engenheiros de qualquer especialidade de Engenharia e que concluíram a graduação de dezembro/2008 a dezembro/2010, tenham conhecimento intermediário da língua inglesa (outros idiomas serão diferenciais) e interesse pelo desenvolvimento profissional em carreira técnica. Além da remuneração fixa e variável, são oferecidos benefícios como plano de previdência privada, seguros saúde, odontológico

e de vida, vale-transporte ou estacionamento e refeitório. Os interessados devem fazer a inscrição pelo site da Companhia (www.alcoa.com.br).
Seleção
O processo de seleção é feito em três etapas. Após o término das inscrições são realizadas avaliações qualitativas e quantitativas dos inscritos. Em seguida iniciam-se as dinâmicas de grupo para os participantes selecionados. Depois dessa etapa os candidatos passam por testes de inglês. Os aprovados serão informados em abril e maio e o início do programa está previsto para a maio.

Cecafé inaugura sala digital em centro de atendimento a crianças com câncer

A vizinha cidade de São João da Boa Vista recebeu na última quarta-feira a primeira sala digital do programa "Criança do Café na Escola" em um centro de atendimento a crianças com câncer, o CA-ACCCH (Centro de Atendimento à Criança com Humanismo). A cidade já conta com duas salas digitais instaladas: uma EMEIF Genoefa Pan Bernardo e outra na EMEIF José Inácio Diniz.

O Cecafé (Conselho dos Exportadores de Café do Brasil), coordenador do projeto, estima que a nova sala atenda mais de 40 pessoas, entre jovens e crianças. Outras 110 salas que fazem parte do programa estão implantadas na rede pública de ensino e beneficiam cerca de 35 mil alunos dos ensinos infantil e fundamental, incluindo os da zona rural. Atualmente, o "Criança do Café na Escola" está presente em seis Estados: São Paulo, Minas Gerais, Espírito Santo,



Crianças beneficiadas pela iniciativa do Cecafé

Bahia, Rio de Janeiro e Paraná. O projeto, lançado em 2004, faz parte da estratégia da entidade de investir em programas de responsabilidade social. Em parceria com empresas privadas associadas e importadores, são montadas de salas de informática, com dez equipamentos cada, com o objetivo de incentivar o uso do computador como ins-

trumento de informação. Os resultados têm superado as expectativas, de acordo com relato de 80% dos professores envolvidos. Eles notaram mudanças comportamentais nos alunos, como melhora na participação em aula e índice de frequência na escola. O Cecafé ainda é responsável pelos programas "Produtor Informado", "Jovem Empreendedor" e "Dia de Campo".

Cláudio Salles
ORTODONTIA

Dr. Cléber Alencar Salles
Dra. Cleila Alencar Salles

CLÍNICA ODONTOLÓGICA JD. SÃO PAULO

Há 20 anos cuidando do seu sorriso

Clínica Geral - Canal - Obturações - Ortodontia
Atendimento de adultos e crianças

Convênios: IASM, DMAE, DME, Climepe, InterOdonto e Sul América

R. Abílio Narciso Pereira 240 - Jd. São Paulo ☎ 3721-4412

R. Paraíba 723 - Centro ☎ 3721-5900

Atividade física contra o colesterol



O Brasil é o país que registra os maiores índices de colesterol elevado do planeta, segundo pesquisas divulgadas pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, em 2005 e é responsável por cerca de 10% das mortes por doenças não transmissíveis no nosso país. Existem vários tipos de colesterol, mas os mais conhecidos pela população são o HDL, chamado colesterol bom, e o LDL, conhecido por coles-

terol ruim. O excesso de LDL causa obstrução das artérias. As de menor calibre são as mais afetadas, como as coronárias, condição que se agrava quando associada ao sedentarismo, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade e estresse.

A prática de exercícios físicos regulares é importante aliada na prevenção e tratamento coadjuvante do colesterol ruim. A B-Active, academia que tem

como principais segmentos a Medicina Esportiva e Fisiologia do Exercício, oferece serviços especializados para pessoas que sofrem de doenças crônicas. As atividades são desenvolvidas e coordenadas por médicos nu-

tricionistas, fisioterapeutas e professores de educação física pós-graduados em fisiologia do exercício. Dr. Benjamin Apter, especialista em Medicina Esportiva, Fisiologia do exercício e diretor da Academia B-Active, ressalva que a prática de exercícios físicos regulares, em centros especializados, é um importante aliado na prevenção e tratamento coadjuvante do colesterol ruim e triglicérides. Os exercícios regulares alteram a produção de algumas enzimas que controlam os níveis de gordura do sangue. Uma enzima, denominada lipoproteíno lipase, conhecida também como LPL atua de forma a diminuir os índices de triglicérides e aumenta os índices de HDL, deste modo é um fator importante de proteção do sistema cardiovascular, diminuindo o risco de infartos e acidente vascular cerebral (AVC).

Vai viajar? Só se for sem dor

Você acabou de voltar de férias. Fez uma viagem incrível, mas, algo está errado: sente dores por todo o corpo. Esta cena é bem comum a quem se submete a várias horas dentro de um carro ou ônibus, na mesma posição. Se suas articulações pedem arrego após a folia, o Jornal do Amaral traz dicas para aliviar a dor e cuidados para a próxima viagem. Quem responde é Maria Luiza de Paula Brandão, fisioterapeuta do Hospital Amaral Carvalho, especialista em fisioterapia em cancerologia e fisioterapia cardiopulmonar.

Quais são os principais cuidados que devemos ter com nossa coluna ao viajar?

Dê preferência sempre estar com a coluna bem alongada e fortalecida, com o objetivo de evitar dores durante uma viagem longa. Realize paradas durante a viagem para alongar o corpo, andar um pouco e assim evitar ficar por muito tempo em uma mesma posição. Coloque um rolinho na coluna lombar e apoios (travesseiros em círculo, tipo um colar) na colu-

na cervical.

Ao pegar malas pesadas, por exemplo, quais são as orientações?

Se for uma mochila, sempre distribua de maneira adequada. Use as duas alças, evitando assim sobrecarregar um só ombro (lado do corpo). Para pegar malas pesadas, sempre agache de maneira correta, usando os joelhos (flexão de joelhos), e jamais a flexão de coluna. Dê preferência às malas de rodinhas.

Qual é o peso ideal para malas e mochilas?

Um peso considerável para que a pessoa não faça muito esforço, causando envergadura da coluna, e sobrecarregando-a. Procurar não carregá-las por muito tempo, aderindo a outras opções: carrinhos ou mala com rodinhas.

É melhor levar travesseiro próprio? Qual tipo?

Sim, pode levar rolinhos pequenos para coluna lombar, travesseiros em forma de colar para a coluna cervical.

Alongamento pode ajudar caso seja feito antes e após viagem?

Sim, sempre. Alongamento é essencial para aliviar tensões, evitar lesões, melhorar a flexibilidade e evitar dores. Realize antes, durante a viagem nas paradas e depois. Mantenha a prática regularmente, para mais qualidade de vida.

Quais os cuidados para os "atletas de ocasião", que querem entrar em forma antes de viajar?

Este tipo de prática é totalmente errada, pois os atletas de ocasião só favorecem as lesões. As atividades físicas devem ser realizadas de maneira correta, regularmente e com orientação de um profissional.

Dica: Procure alguma atividade física que você se identifique e realize regularmente, mantendo assim o seu corpo em forma e evitando dores, lesões, problemas de coluna e cardiopulmonares, além de proporcionar alívio das tensões diárias e estresse.

Fonte: Maria Luiza de Paula Brandão, fisioterapeuta do Hospital Amaral Carvalho



Dr. Gilberto Wagner G. Santos

CRO-MG 17.662

Cirurgião Dentista
Clínica Geral - Adultos e crianças

☎ **3721-8077**

Consultório: Rua Piauí 529 - Poços de Caldas, MG

ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA

DR. M. ELISEU TOGNI



Atuação em causas previdenciárias, trabalhistas, família, cíveis. Ações em Direito Administrativo, Tributário, Comercial, Internacional

Rua Rio Grande do Sul 1177, 1º and. Sala 3

☎ 3722-3511



Parabenizamos a Tribuna da Zona Leste pelo seu 10º aniversário. E também parabenizamos todos os trabalhadores em transporte que carregam em suas mãos o progresso desta região da cidade

MILTON REIS /Presidente



SINDICATO DOS TRABALHADORES EM TRANSPORTES RODOVIÁRIOS DE POÇOS DE CALDAS

Rua Cel. Virgílio Silva 1.077 --- *** --- Vila Nova Telefone- 3722-1965

Shopping Car Horion
Mecânica em Geral

O tratamento que seu carro merece

Maicon 35 9919-7083
Fixo: 3715-6533

R. Cel. Virgílio Silva, 3735 - B. D. Bosco - P. de Caldas - MG

Associação faz campanha de esterilização de animais

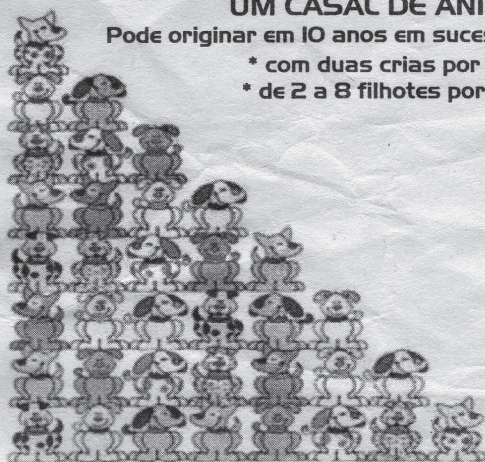


ASSOCIAÇÃO DE AMIGOS E PROTETORES DOS ANIMAIS

UM CASAL DE ANIMAL

Pode originar em 10 anos em sucessivas gerações:

- * com duas crias por ano
- * de 2 a 8 filhotes por cria



- 1º ano: 12
- 2º ano: 66
- 3º ano: 382
- 4º ano: 2.201
- 5º ano: 12.680
- 6º ano: 73.041
- 7º ano: 420.715
- 8º ano: 2.423.316
- 9º ano: 13.968.290
- 10º ano: 80.399.780

A principal vantagem é possibilidade de evitar as crias indesejáveis e, conseqüentemente, o aumento do abandono cruel de filhotes e fêmeas grávida. Uma gata ou cadela, e seus descendentes não esterilizados, podem ser responsáveis-pela geração de milhares de lares responsável -veis para todos. Ao esterilizar um animal, evitamos crias indesejadas e futuros abandonos, contribuirmos para a diminuição de animais exterminados, além de ser um grande benefício para a saúde tanto de gatos quanto de cães.

A esterilização de cães e gatos, machos e fêmeas, é uma cirurgia que impedirá a procriação. Ela deverá ser feita por médico veterinário e o animal deverá estar sob o efeito de anestesia geral. A esterilização

do macho é mais fácil e mais rápida (a cirurgia dura em média 5 minutos), requerendo menos cuidados no pós-operatório. A esterilização das fêmeas requer alguns dias de atenção após a cirurgia até a completa cicatrização. A cirurgia dura em média 15 minutos. Vantagens da Esterilização:

- Evita ciós;
- Evita câncer em glândulas mamárias, ovários ou útero na fase adulta;
- Evita a piometra, uma grave infecção uterina, em fêmeas adultas.

Agende a castração do seu animal * 3713-5254 ou 9952-5630 Rua Aparecida Martins Schiatti N° 48 Jd. Aeroporto

CLASSIFICADOS

Coloque aqui o seu anúncio classificado. É gratuito (máximo: 3 linhas)
Por telefone: 3713-2642 *** E-mail: class.tzl@gmail.com

Negócios & Oportunidades

CHAVEIRO NETO CHAVES

Serviços de chaves em geral, r. Cel. Virgílio Silva, 1488 3715-9630 / 9117-0035

LELÉ CARIMBOS

Rua Barão Campo Místico, 186 esq. Travessa Santa Cruz. 3714-7864

CELULARES DA HORA

Celular de 2 chips E71 super-incrementado > R\$ 110,00
Smartphone PowerPack completo > R\$ 230,00 Telefone 3713-1054

IMPRESSORA LASER HP 4L

R\$ 150,00
Super conservada. Super econômica. Toner dura para caramba 3713-2642

SCANNER DE MESA TCE

Conservadíssimo - na caixa. 1200 DPI. Ótimo para digitalizar documentos, fotos, reportagens e digitar textos. R\$ 50,00. Tratar com Wilson - 3713-2642

APARELHO DE SOM GRADIENTE

Modelo Avanti digital. Vinil, Deck (fita K7), FM 7 AM, entrada CD. 2 caixas acústicas - super conservado. R\$ 150,00. Tratar com Vânia » 3713-2642

FILMES ADULTOS

3722-4398

MAX CONSTRUT.

PROJETOS / CONSTRUÇÃO PELA CAIXA. TR. 3722-7505/9966-4267

VENDO

Caixa de grave - módulo auto falante novo - 9911-6108

Veículos & Motos

OFERTÕES PRIMO'S

CELTA 05 1.0
Vermelho, al., 2º dono, Ent. R\$ 8.500 +38x R\$ 480,00 9108-3639

Celta 01 imperdível: R\$ 15.000,00
Vectra GLS 98:R\$ 16.000,00 (3714-1103)

CLIO RN 2000

1.0, ót. estado, vidro, trava, cd, ar, rodas, cinza, R\$12.000. Tr. 9977-4170

VENDO MONZA I 95

V. 2.0, 4 pts., super novo, prata, particular. 9191-7219

FIESTA 95

V.Vermelho R\$8.000 doc.2011 ok. Tr.8847-7980

SANTANA 95

V. C/ RODAS, TETO SOLAR, COMPLETA, R\$ 7.000 + 13 X R\$300. TR. 9130-9735

UNO 96 4 PORTAS

VIDRO, TRAVA, AZUL R\$ 9.900 TR. 3721-4221/8838-3221

CAMINHÃO VW - VENDO

Ano 1985 modelo 6/90
Tratar: 8851-5317/3712-1752

Serviços

LIMPA-SE

Terrenos em geral. Tr. 9198-6774 com o popular Paulo Leiteiro.

DOA-SE CÃES

Machos e fêmeas, castrados e vacinados. Tr. 3721-6818

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA

Limpa-se caixas de água, pisos, obras, etc. Serviço profissional. Tratar com Jean - 8824-2122

IMÓVEIS

ALUGA-SE CASA

Sta. Rosália, 3 qts., quintal, lavand., só R\$ 350. Tr. 3721-2797

CASA NO MONTE VERDE

V. em construção 3qts., suite 2 sacadas, gar, mina d'água R\$ 110 mil Tr. 3721-2035

PARQUE PRIMAVERA

AL. APTO LINDÃO
Pq. Primavera, 2 qts., gar., ár. serv., sacada. 8824 - 2073

CASA NOVA

Vendo Jd. Itamaraty I, aceito Financiamento Tr. 9926-7275

HORTÊNSIAS

VENDO APARTAMENTO
Jd. Hortências, 3 qts., ste, 2 sls., cz. plan., chur., gar. (2)., porcelanato, R\$210mil. Tr. 9947-9357



RÁPIDO CAMPINAS:
A SUA MELHOR COMPANHIA DE VIAGEM

Seja qual for sua necessidade em transporte, temos a melhor e mais econômica solução !



* ROMARIAS * EXCURSÕES * TURISMO * TRANSPORTE ESCOLAR * FÁBRICAS *

Telefone 3722-1504

Rua Campestre 89 * Poços de Caldas, MG

SALÃO DO TININHO

Cortes de cabelo em geral. Asseio, higiene e bom gosto



Rua Cel. Virgílio Silva 1954
Pertinho do CSU

☎ 9106-5889

PERNALONGA MOTO TAXI

Serviço com Credibilidade e Confiança



- ↳ Corridas
- ↳ Viagens na região
- ↳ Entregas rápidas

☎ (35) 3721-7771

Cel. Virgílio Silva, 1067 - Vila Nova - Poços de Caldas - MG

Agora, com apenas um clique, você vai aumentar ainda mais a velocidade da sua conexão!

PROMOÇÃO
QUERO + VELOCIDADE!

35 3722 6500

Ligue agora e consulte nossos novos planos!

www.pocos-net.com.br



Todas as vantagens de ser cliente da Poços-net, com muito mais velocidade e sem nenhum custo adicional!

Poços de Caldas recebe abertura da Superliga Brasil de Motocross 2011

Poços de Caldas será a primeira a sediar a temporada 2011 da Superliga Brasil de Motocross. O local, que no ano passado foi palco do encerramento da competição, foi escolhido novamente, mas desta vez, para receber a abertura do campeonato nos dias 16 e 17 de abril.

Neste ano, a organização do evento revelou grandes novidades para os pilotos e fãs da competição. A primeira boa notícia é o aumento de 50% na premiação para os competidores. O público, que acompanha as provas, também terá mais opções para não perder nenhum detalhe das disputas: transmissões ao vivo das corridas pela

internet e em canal aberto das baterias da MXPró, pela Rede TV!.

"Esperamos que nesta primeira etapa um número ainda maior de pessoas acompanhe as provas. A cidade conta com muitos pilotos locais e o público em Poços de Caldas é apaixonado pela modalidade. Muitas pessoas sempre comparecem para torcer pelos seus conterrâneos", afirma Carlinhos Romagnolli, organizador do evento.

A pista de terra de Poços de Caldas está localizada ao lado do Centro de Eventos Tartesal, possui 1.400 metros de extensão e conta com mesas, costelas (sequência de lombas), entre outros obstáculos.

das), entre outros obstáculos.

O campeonato é composto por seis categorias: 65cc, Júnior, MX Pró, MX2, MX3 e MX4. Os pilotos que chegam até a 20ª colocação pontuam de um a 25 pontos. Os competidores participam dos treinos livres e classificatórios no sábado, quando também acontecem as provas da 65cc, MX3 e MX4. No domingo, serão realizadas as duas baterias da MX Pró, MX2 e Júnior.

Acompanhe o site e o twitter da Superliga Brasil de Motocross e concorra a prêmios. Acesse: www.superligabrasildemotocross.com.br e @superligamx.

A Superliga Brasil de Mo-

tocross tem patrocínio da Honda, Mobil e Banco Itaú, co-patrocínio Pirelli e Consórcio Nacional Honda, e apoio da Prefeitura Municipal de Poços de Caldas, Grupo Nova Car, Hotel Fazenda Poços de Caldas, Moto Clube Poços de Caldas, Posto Estádio, Vila Sul Supermercados, TV Poços, Daytona, Físio Corpus, Unimed, Neo Nutri e Shopping Poços de Caldas.

SERVIÇO:

Superliga Brasil de Motocross 2011 - 1ª etapa
Data: 16 e 17 de abril
Local: Av. Alcoa, s/n. (ao lado do aeroporto)

Ingressos: 2kg de arroz ou feijão

Mais de trinta empresas estarão participando da Construdecore

O evento Construdecore que acontecerá de 25 a 27 de março, no Ginásio Poliesportivo Dr. Arthur de Mendonça Chaves, abre sua 1ª edição com mais de 30 empresas participantes. O público terá entrada gratuita. Vários estandes expõem produtos voltados para a área de construção civil, de arquitetura e decoração estarão reunidos em um só espaço, transformando o Ginásio Poliesportivo, em uma praça de negociação. A Construdecore é uma realização da Prisma Eventos.



Nutri Pet



Tudo para seu animal de estimação
Qualidade e ótimos Preços




Disk Ração
3713-2678

Rua Cel. Virgílio Silva 1.538 - Vila Nova - Poços de Caldas



academia

MEGA FITNESS

Completando um ano de muita saúde e bem estar

Tenha uma vida mais saudável
Pratique regularmente atividades físicas

Tel.: (35) 3722-7373

Av. José Remígio Prézia 795 - Jd. Dos Estados



- Lanches em geral
- Salgados, pão de queijo
- Sucos e refrigerantes
- Vitaminas
- Pastéis fritos na hora
- Açaí na tigela

Première Lanchonete

Um novo endereço. A mesma qualidade, o mesmo atendimento

R. Cel. Virgílio Silva 2322 (anexo ao Posto Coronel) 3713-5822

Você merece este prazer!



1 - AV. JOSÉ REMÍGIO PRÉZIA 683- POÇOS DE CALDAS, MG
RESERVAS E INFORMAÇÕES: 3722-6379 FAX: 3712-9064

2 - SHOPPING POÇOS DE CALDAS