

“Natal de Verdade”, há mais de 40 anos levando solidariedade às comunidades da região

Desde 1984, o projeto “Natal de Verdade” transforma o dia de Natal de centenas de famílias que vivem em vilas, favelas e bairros em situação de vulnerabilidade social em Venda Nova. A ação é realizada por voluntários da própria comunidade e por apoiadores que acreditam na força da solidariedade e do trabalho coletivo.

O evento acontece anualmente no dia 25 de dezembro e é marcado por uma grande carreta solidária, que percorre comunidades, levando alegria, acolhimento e mensagens de esperança. A concentração acontece sempre às 8 horas da manhã, na rua Varna – Bairro Jardim Europa, encerrando por volta das 14 horas.

O Natal de Verdade foi idealizado pelo vendanovense Heleno Lôlo Dô-



ria, tendo a adesão imediata dos familiares e dos moradores e, ao longo dos anos, ganhou o apoio de amigos de outros países, que contribuem por meio de uma vaquinha eletrô-

ca internacional, além de empresários brasileiros, instituições de classe e entidades do terceiro setor. Toda a ação é organiza-

da de forma voluntária, com foco no cuidado, no res-

peito e na dignidade das famílias atendidas.

A iniciativa conta ainda com o apoio de importantes parceiros, como a Polícia Militar, Polícia Civil, Guarda Municipal de Belo

Horizonte, Grupo de Escoteiros de Venda Nova, Grupo de Escoteiros da Lagoa do Nado, Jornal Porta Voz, Rede Sesc, Consep 14, Clube do Fusca de Venda Nova, Conselho Tutelar e a Ra-

dio Alternativa BH FM, que colaboram com a organização, segurança, mobilização e divulgação do evento.

Para os voluntários, o Natal de Verdade vai além da doação de presentes ou alimentos: é um gesto de presença, carinho e compromisso com quem mais precisa.

Tio Lôlo resume a finalidade do projeto “O verdadeiro sentido do Natal está na partilha, na união e na solidariedade, mostrando que a mobilização comunitária é capaz de transformar realidades e fortalecer a esperança em territórios historicamente marcados pela desigualdade social”.

Voluntários que quiserem participar em 2026, podem entrar em contato pelo zap 31 99262-1930 ou pelo e-mail @atruetruechristmasproject.

Curta-metragem “Acídia”, de roteirista vendanovense, vence prêmio de Melhor Roteiro no festival CineMaz

O curta-metragem “Acídia”, roteirizado por **Edvaldo Ferreira Viana**, morador de Venda Nova, e dirigido por **Fábio Geraldo Silva**, acaba de conquistar o prêmio de **Melhor Roteiro** no **Festival CineMaz**, realizado em Oliveira (MG). A obra, contemplada pela **Lei Paulo Gustavo**, foi produzida pela **Casa Sete – Produção Audiovisual** em parceria com o **Coletivo Além-Muros**.

“Acídia” é um mergulho nas profundezas da experiência humana diante da dor, da perda e da luta por continuar vivendo. O filme acompanha um protagonista em diálogo com a morte, retratada como uma figu-



Luiz Gustavo Guimarães, Edvaldo Ferreira e Fábio Geraldo Silva

ra feminina sábia e implacável. Com imagens simbólicas, ambientações marcantes e uma narra-

ção poética, a narrativa aborda temas como fragilidade emocional, isolamento e superação,

revelando que, mesmo diante da inevitabilidade da morte, a vida ainda pode ser digna de ser vivida.

A produção, que integrou a programação do **CineMaz** tanto na edição presencial quanto online, foi recebida com entusiasmo pelo público e pela crítica. O festival, que acontece entre casarões coloniais e ruas de pedra da cidade histórica de Oliveira, celebra o cinema como arte, resistência e afeto — valores também presentes no curta.

Para o roteirista **Edvaldo Ferreira**, morador do bairro Jardim dos Comerciantes, o reconhecimento no festival reforça a im-

portância da produção independente em Minas Gerais.

“Esse projeto, que nasceu do encontro entre o Fábio e eu há cinco anos, mostra como uma ideia pode resistir ao tempo. Ele traz para as telas aquilo que carregamos no íntimo, e me deixa imensamente feliz e orgulhoso pela conquista da produção. Com a premiação, fica evidente que Venda Nova respira arte e se coloca no radar com seus criadores, afirma Edvaldo.

O filme é uma realização da **Prefeitura de Santa Luzia**, com apoio do **Governo Federal**, por meio da **Lei Paulo Gustavo**.

Calendário Escolar unifica ações entre educação estadual e municipal



O Calendário Escolar 2026 da rede pública de ensino de Minas Gerais foi anunciado pela Secretaria de Estado de Educação (SEE-MG) em parceria com a União Nacional dos Dirigentes Municipais de Educação (Undime-MG).

O documento alinha as agendas da rede estadual e municipais, garantindo mais eficiência na gestão educacional, melhoria do transporte escolar em todo o estado e fortalecimento do vínculo entre escola, família e comunidade.

Mais do que definir o

cronograma do ano letivo, segundo a SEE-MG, o calendário representa um novo marco de cooperação entre Estado e municípios, estruturado em três eixos centrais: eficiência administrativa, alinhamento pedagógico e aprimoramento do transporte escolar, e com foco em reduzir custos, otimizar rotas e garantir que o aprendizado dos estudantes.

Segundo as instituições, o alinhamento das datas entre as redes reduz conflitos operacionais, otimiza o

uso dos recursos públicos e garante qualidade pedagógica e administrativa em toda a rede pública de ensino.

Estrutura do ano letivo

O novo calendário define que o ano letivo de 2026 começará em 4 de fevereiro e será encerrado em 18 de dezembro. O recesso escolar está previsto para o período de 20 e 31 de julho, enquanto a semana do professor será comemorada de 13 a 16 de outubro.

A pasta ressalta que o documento leva em consideração as especificidades de cada território, garantindo flexibilidade para escolas de campo, indígenas e quilombolas, que poderão realizar adaptações conforme suas particularidades culturais e logísticas de cada comunidade.

Uma das principais novidades do Calendário Escolar 2026 é a redefinição do uso dos sábados letivos, que passam a ser destinados a ações de mobilização familiar e comunitária. As escolas da rede pública passarão a realizar ações voltadas ao fortalecimento do vínculo entre família e escola, como encontros, oficinas, apresentações culturais e momentos de diálogo sobre o desenvolvimento dos estudantes.

A SEE/MG reforça que a proposta amplia a visão de uma educação que vai além da sala de aula. “Educar é um compromisso compartilhado entre gestores, professores, estudantes e famílias”, destacou a pasta.

FELIZ ANO NOVO 2026

Que 2026 seja um ano em que o amor e a amizade floresçam e que você encontre felicidade nas pequenas coisas e gratidão em cada amanhecer.

Deputada Federal
Nely Aquino

Página Dois Cultural - por Rogério Salgado

“Con-textos_O’CULTA” - Jangpoé

Culturarte: Movimento Cultural de Venda Nova

José Ângelo Vieira, pseudônimo Jangpoé é um autor que tem um estilo único, incompreendido e compreendido, dependendo de quem o lê, pois sua poesia é de alta autenticidade única. Em “Con-textos_O’CULTA: Cotidianos, po_éticos, filosóficos- pensamentos fragmentos” (Areo Editorial), segundo o autor: *“é uma travessia poética e filosófica pelas verdades do cotidiano. A obra entrelaça poemas, frases, trovas, crônicas e haicais em um fluxo que conjuga linguagem popular, norma culta e neologismos, numa estética singular que revela a beleza da palavra em liberdade. Cada texto, por vezes seguido de glossários, faz o leitor a reflexões que vão do íntimo à crítica social, do humor à espiritualidade, revelando um olhar atento e sensível sobre o mundo, o ser e a linguagem.”*

Sua poesia é mais voltada até de forma coloidal porque está mais próxima das palavras menos usuais, com as mais usuais

numa certa junção em conexão com a linguagem popular – a cultura da beleza da poética coloidal da linguagem. Devido a palavras não usualmente usadas no nosso cotidiano,



acqui o autor insere um glossário abaixo de cada texto, para melhor compreensão. Veja nos: “vc tenta/atenia as loucra/s/mas vc está uma pessoa lúcida” e diz: “... porém, tudo bem como viver num ‘hárem’”
Contatos: www.facebook.com/joseangelovieira.vieira
Instagram: @instapoeangeloo - e-mail: bomterno@gmail.com

já q todas não tens/próximas, todas, tem”

José Ângelo Vieira, pseudônimo Jangpoé é poeta autodidata, Produtor Cultural e livreiro de longa jornada pelo Brasil. Nascido na cidade Serra Grande, sul da Bahia, e radicado em Almerina (MG), é voz ativa da literatura marginal e pensamental, com atuação cultural marcante em São Paulo, Belo Horizonte e no Vale do Jequitinhonha. Participou de coletâneas e saíra desde os anos 1980, destacando-se como idealizador do projeto Humanizado do Minhocão (SP) e presença constante nos movimentos literários Cena Poética e Belo Poético. Publicou o livro Portal Poético – Animal & Humano (2011) e, com sensibilidade e crítica, o ensaio “Um poeta único e para quem procura algo novo na poesia, fugindo da mesmice cotidiana literária.”

“Con-textos_O’CULTA: Cotidianos, po_éticos, filosóficos- pensamentos fragmentos” é um livro bem pensado, feito por um poeta único e para quem procura algo novo na poesia, fugindo da mesmice cotidiana literária.
Contatos: www.facebook.com/joseangelovieira.vieira
Instagram: @instapoeangeloo - e-mail: bomterno@gmail.com

Em 1994, não por acaso foi parar na região de Venda Nova, local que aprendi a amar e ainda amo com certo saudosismo, pois por motivos alheios, saí de lá em 2000. Foram momentos de muita boémia e poesia no bairro Mantiqueira, onde frequentava o bar do Afonso, o treiler da Augusta e tantos locais mais. Mas o que mais me marcou foi as participações no Arena da Cultura, evento mensal que acontecia aos sábados em bairros da região, as comemorações dos meus 25 anos de carreira poética em 1995, ao lado de tantos amigos e a experiência que tive no Culturarte, em companhia de Dona Lúcia César, Ivan Domingues, João da Locadora Mapa e tantos outros. Reuníamos mensalmente na sede da Regional, ali no centro da Padre Pedro Pinto.

Para quem não sabe, o Movimento Cultural Caturite, em Venda Nova, surgiu a partir da luta da comunidade local por um espaço que promovesse a cultura na região. Essa luta culminou com o Centro Cultural Venda Nova (CCVN), com recursos atra-

vés do Orçamento Participativo no qual fui um dos que lutaram por esse espaço para a população local. O Centro Cultural enfim foi inaugurado em 12 de agosto de 2007 e

Hoje o Movimento é vinculado ao Centro Cultural Venda Nova e oferece uma variedade de atividades como oficinas, rodas de leitura, apresentações de teatro e dança,



ou já não estava mais na região. Sua construção visava atender à demanda local por atividades culturais, formação de cidadãos e artistas, além de fomentar o intercâmbio entre grupos culturais.

Em resumo, o Culturarte não é um movimento em si, mas sim o resultado de um movimento popular que buscou a criação de um espaço cultural em Venda Nova, materializado no Centro Cultural.

além de fomentar o intercâmbio entre artistas locais e de outras regiões.
O CCVN fica ali na Rua José Ferreira dos Santos, 184 - Jardim dos Comerciantes e o contato para informações é: ccvn.fmc@pb.gov.br. Ônibus: 635 e 634 na Estação Vilarinho.

Na foto, eu, Ana Maria Silva, e Dona Lúcia César e Bira, no Orçamento Participativo.

Nélio Torres lança “Renascimento - Antes que o sol exploda”

Nélio Torres, um dos meus parceiros musicais mais próximos de minha arte acaba de lançar um novo trabalho fonográfico, o qual de sua carreira bem sucedida como compositor e intérprete. Trata-se de “Renascimento - Antes que o sol exploda”, gravado e produzido na capital mineira. Este seu novo trabalho traz em si, uma poética lírica musical, com letras amorosas, metafóricas, afetivas, políticas e existenciais, que retratam também a luta pela vida, pela humanidade, de justiça e verdade, e dos sonhos espirituais, as nossas vivências e experiências no dia a dia, do gérmen da semente da terra, ao cheiro da flor! primeira-mente, da existência material e espiritual do amanhã.

drade, a qual também participa da música “Miragem”. “Amor todo dia”, “Afoxé Jêxá”, “Cada dia das flores”, “Balada Fox Xote” e “Jardim das Canções”, (Nélio Torres)

“Renascimento - Antes que o sol exploda” teve lançamento em Lisboa, Portugal, no dia 05 de outubro de 2025, na Feira Cultural Latino Americana, estando nas platfor-

mas digitais e nos streaming, pela distribuidora “Tratore”.

“Renascimento - Antes que o sol exploda” também teve destaque no famoso “Dicionário Cravo Albin” da Música Popular Brasileira, no Jornal “A União” da Paraíba e no Programa “Tabajara em Revista”, da Rádio Tabajara FM 105.5, em Outubro 2025. Esse seu novo trabalho musical será lançado em apresentações ao vivo em várias capitais do Brasil até o final de 2026.

Nélio Torres, premiado compositor, cantor e poeta paulista, mestre do Cavalo Marinho Estrela da Paraíba e do Cavalo Marinho de Beagá, está

Suas redes sociais: Instagram: @neliobtorres; Facebook: neliobtorres; Youtube: neliobtorres;

Ouçam “Renascimento - Antes que o sol exploda” acessando o link: <https://music.apple.com/pt/album/renascimento-antes-que-o-sol-exploda/1834860140>

radicado em Belo Horizonte desde 2018. Teve a oportunidade de experimentar culturas multíplas e sentir a influência de uma diversidade musical muito rica, que o tornaria um artista plural. Lançou nove álbuns autorais; entre as diversas homenagens e premiações, destacamos: Prêmio Culturas Populares 2007 e 2017, do Ministério da Cultura, com o Cavalo Marinho ES e o Intercâmbio Cultural em 2016; Primeiro Classificado no edital de música, VILÃO, ES, e o Intercâmbio Cultural Projeto Espírito Mundo/Brasilicuta Tour, na Itália, em 2014; Menção Honrosa “Prêmio Embulador Álbum/CD “BANXHUR-NA”, sobre Tratore, em 2017. O álbum “Mundo Honra e Minas”, de 2021 contou com a participação especial do

compositor Toninho Horta, lançado em 2014 e distribuído QUAE; Prêmio PNBAB 2025 Municipal agente cultural BH, e PNBAB ESTADUAL Prêmio Raízes de Minas: Premiação às Trajetórias Artísticas Culturais e Tradicionais, da SECULT de MG. Realizou turnês na Europa em 2023, nas cidades de Zurich, Paris e Bruxelas, pelo Projeto Espírito Mundo e Cine Luso V, e em 2024 em Lisboa, Munique e Suíça.

Participa dos carnavais desde 1979, e nesse ano, em Março de 2025, foi o vencedor popular Cavalo Marinho de Beagá.

Participa dos carnavais desde 1979, e nesse ano, em Março de 2025, foi o vencedor popular Cavalo Marinho de Beagá.

Suas redes sociais: Instagram: @neliobtorres; Facebook: neliobtorres; Youtube: neliobtorres;

Ouçam “Renascimento - Antes que o sol exploda” acessando o link: <https://music.apple.com/pt/album/renascimento-antes-que-o-sol-exploda/1834860140>

Rota do Blues

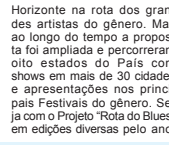
O Projeto “Rota do Blues” foi criado em 2014 na capital mineira para fomentar, incentivar e disseminar o gênero esse gênero no Brasil, com o intercâmbio cultural dos genuínos artistas de blues americanos e diversos países com artistas da cena Brasileira que antes não passavam pela cidade.

“Rota do Blues” vem realizando a inserção de artistas do genuíno Blues em cartazes, eventos diversos e festivais do gênero, além de ter suas edições e seu próprio Festival. No casting do Rota do Blues há artistas exclusivos do blues americano e alguns dos principais artistas da cena do Blues nacional e local.

Ai agora já foi realizado showstunt com: Jimmy Burns (USA), Lurrie Bell (USA), Birdleg (USA), Michael Dotson (USA), Harmonica Hinds (USA), Omar Jolleson (USA), Maurice John Vaughn, Lil Jimmy Reed (USA), Terry Harmonica Beed (USA), Lorenzo Thompson (USA), Breezy Rodio (USA), Little Joe McLerran (USA), The Royal Hounds (USA), Super Chica (USA), Alma Thomas (USA),

seja com o próprio Festival “Rota do Blues” ou com shows dos artistas nacionais. E dia 17 de agosto último, esteve presente num show de duas horas e quarenta minutos desse projeto, no Minas Tênis Clube, num show em homenagem ao lendário do saudoso e cantador BB King, com a presença de sua filha, Claudette King, cuja trompetista e vocalista que acompanhou B.B. King por 36 anos e já tocou com artistas como James Brown, Steve Wonder e Duke Ellington. Os músicos

foram acompanhados pela Bruno Marques Band, grupo referência do blues nacional, com participação especial do guitarrista paulista Netto Rockfeller. O show foi inédito e gravado para posterior divulgação em plataformas digitais.



Adeus Gervásio Horta

O Brasil perdeu um de seus maiores compositores. Admirei-o por muitos anos, como Jefferson de Andrade, criador da Folha do Padre Estuário, Gervásio Horta. Dia 22 de novembro último, Gervásio foi encontrado desfaletado em seu carro, no bairro Prad, onde residia sozinho. Seu corpo deu-se por causa de um AVC. Ele foi levado a um hospital e morreu dois dias depois, mas não resistiu. Seu sepultamento ocorreu domingo, dia 23 no Cemitério Parque da Colina.

Nascido em Teófilo Otoni, a 2 de agosto de 1937, Gervásio foi certamente quem mais cantou Belo Horizonte ao longo de várias décadas. Entre suas composições, destacam-se “Rua da Bahia”, “Adeus Lagoinha”, “Bela Belô”, “Manhã de Belo Horizonte”, “No caladão de Sivas”, “Praça Sete”, “Mercado Central” e “Lindo Barro Preto”.

Seus pais e suas irmãs tocavam piano e isso com certeza o influenciou desde cedo. A família se mudou para Belo Horizonte em 1954, mas ele foi

obrigado a estudar Administração na Fundação Getúlio Vargas, no Rio de Janeiro. Depois de formado, também veio morar na capital mineira, onde começou a trabalhar como bancário. Nessa época, compôs um hino para uma greve promovida pelo sindicato de classe.

Com o sugestivo nome “Sete e sete”, sua composição extrapolou o ambiente sindical, fazendo sucesso nas rádios locais. Lamartine Babo o convidou para participar do programa que apresentava ao vivo, na hoje extinta TV Itacolomi. Gervásio trabalhou por dois anos na revista “Silhueta” e ficou conhecendo o autor de *Jingles* Miguel Gustavo e este o introduziu no ambiente publicitário.

Gervásio compôs inúmeros jingles comerciais e também para campanhas políticas. Foi candidato como Juscelino Kubitschek, Jânio Quadra, José Aparecido de Oliveira, Israel Pinheiro, Leopoldo Bignone, Magalhães Pinto, Hélio Garcia, Newton Cardoso, Itamar Franco e Fernando Collor de Mello.

Ele foi assessor especial do Governo de Minas, função exercida até se aposentar, em 1996. Fez músicas para os times do Cruzeiro, América e Vila Nova; compôs o *Hino do Mineirão* e idealizou o projeto Brasilíssima, para a Rádio Inconfidência FM, inaugurada em 1979.

Seu parceiro mais famoso foi certamente o Rômulo Paes, com quem dividiu o clássico *“Rua da Bahia”*, sucesso no Carnaval de 1960. Teve músicas nas vozes de Jackson do Pandeiro, Jorge Vesp, Jorginho Jorgelaneiro, Orlando Greyck, Ronaldo Adriano, Mario Garcia, Waldick Soriano, Sérgio Basso, Acir Antônio, Tadeu Franco, Helena Penna, Titane, Paulinho Pedra Azul, Carlos Faras, Sérgio Moreira, Selma Carvalho, Tino Gomes, Maesio Chiquito, Wilson Dias e muitos outros.

O escritor e jornalista Jorge Fernando dos Santos fez uma belíssima homenagem ao compositor, em seu blog: <https://jorgefernandosantos.com.br/adeus-gervasio-horta/>

EXPEDIENTE

Razão Social: Eliete Sobreira Chaves - 47463252604 MEI
CNPJ: 39.797.647/0001-21
Rua do Contorno, 452 - Confinis-MG - CEP 33500-000
Tel: 98865-6742 e-mail: reginaldodoria18@gmail.com

Journalista: Carlos A. Moreira - MTB 3191
Deto Comercial: 98865-6742
Reportagens: Reginaldo Jorge Dória, José Teixeira, Rogério Salgado
Assessora Jurídica: Dra Sheila Dória Silva
Diagramação: 3281-5826 - jornais40@gmail.com
Fotografias: Reginaldo Dória
Periodicidade: Mensal - **Distribuição Gratuita**
Impressão: Gráfica e Editora Flamboyant

JORNAL PORTA VOZ DE VENDA NOVA

Circulação: Distrito de Venda Nova, especialmente bairros Candelária, Cez Azul, Comerciantes, Copacabana, Esplanador, Jardim Europa, Jardim Leblon, Lagoa, Leblon, Lagoinha, Leticia, Mantiqueira, Maria Moura, Minas, Nova York, Sinibu, Rio Branco, Santa Mônica, São João Batista, Serra verde, Piratininga e Venda Nova.

O Jornal não se responsabiliza por conceitos e opiniões emitidos em matérias e artigos assinados. Os materiais enviados a redação, não serão obrigatoriamente publicados.

QUADRA DO SALDANHA

Tel: 3455-0325

Av. Elias Antônio Issa, 363 - Bairro Leticia - BH/MG
www.quadradosaldanha.com.br

Quadra do Saldanha

- Aluguel de quadra
- Área com churrasqueira
- Barzinho com tira-gosto
- Cerveja bem gelada
- Ambiente familiar

6 câmeras para eternizar seus lances

Novo estudo sugere que a adolescência dura até os 32 anos

Um estudo da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, novas perspectivas sobre o amadurecimento do cérebro e como isso pode afetar o desenvolvimento de doenças degenerativas.

O estudo apontou que, pela idade biológica do cérebro, a adolescência não termina aos 18, mas só chega ao fim por volta dos 32 anos. Além disso, a velhice, que se entende como sendo a partir dos 60 anos, só começaria aos 66.

A pesquisa, publicada na Nature Communications, analisou exames de cerca de 4.000 pessoas entre zero e 90 anos e identificou cinco grandes fases cerebrais, cada uma com características e velocidade de amadurecimento.

Embora o cérebro se modifique ao longo de toda a vida, essas alterações não seguem uma linha contínua. Segundo a pesquisa, há períodos de aceleração e momentos de estabilidade, com pontos de virada marcantes aos 9, 32, 66 e 83 anos.

"O cérebro se reconecta ao longo da vida. Ele está sempre fortalecendo e enfraquecendo ligações, e isso não ocorre de forma constante, há oscilações e fases de reconexão", explica Alex Mousley, pesquisadora da equipe, em entrevista à BBC. Conforme a pesquisadora, é esse padrão irregular que ajuda a explicar por que riscos de transtornos mentais, quadros de demência e mudanças cognitivas variam tanto conforme a idade.



As 5 fases do cérebro em uma pessoa

Os dados colhidos permitiram dividir o desenvolvimento cerebral em cinco etapas definidas. Sendo elas:

1. Infância (0 a 9 anos)

A primeira etapa é a infância, que vai do nascimento até os 9 anos. Nesse período, o cérebro cresce rapidamente e realiza um processo de "poda" de conexões neurais, afinando o excesso de sinapses criadas nos primeiros anos de vida.

É uma fase de exuberância: o cérebro funciona como uma criança curiosa, que explora caminhos diversos em vez de seguir rotas distintas. A eficiência ainda é baixa, mas a plasticidade é intensa.

2. Adolescência (9 aos 32 anos)

A partir dos 9 anos, começa a fase que mais chamou atenção dos pesquisadores: a adolescência, que agora aparece como um período muito mais longo, dos 9 aos 32 anos. Aqui, o cérebro passa por seu processo mais profundo de reorganização.

As conexões neurais tornam-se mais eficientes, a comunicação entre regiões melhora e há um refinamento que sustenta a construção de habilidades cognitivas complexas.

"É uma mudança enorme", resume Mousley. Também é o período de maior risco para o surgimento de transtornos mentais, justamente porque o cérebro está reestruturando suas redes de forma intensiva.

A novidade do estudo está em mostrar que esse processo de maturação não se completa aos 20 e poucos anos, como se acreditava. A eficiência máxima do cérebro, segundo os autores, só é atingida no início dos 30.

"É muito interessante que o cérebro permaneça na mesma fase dos 9 aos 32", afirmou Mousley. A descoberta reforça estudos anteriores que já indicavam um pico de desempenho cognitivo por volta dos 30 anos.

3. Vida adulta (32 a 66 anos)

A terceira etapa é a vida adulta, que vai dos 32 aos 66 anos e corresponde ao período mais estável. As mudanças continuam, mas em ritmo mais lento. A eficiência começa a cair de forma gradual, alinhando-se a um "plato" de inteligência e personalidade observado em pesquisas comportamentais. É uma fase de consolidação: as redes já não passam por revoluções, mas mantêm-se funcionais e relativamente organizadas.

4. Envelhecimento inicial (66 aos 83 anos)

Quando o cérebro chega aos 66 anos, entra no chamado envelhecimento inicial, mas longe de um declínio abrupto. A mudança mais marcante é o modo como as redes se organizam: em vez de operar como um sistema integrado, o cérebro passa a se dividir em grupos mais independentes, como integrantes de uma banda que começam projetos solo.

A comunicação entre regiões diminui, e isso abre espaço para diferenças individuais mais amplas. Essa é também a fase em que surgem os primeiros sinais de condições que afetam a saúde cerebral, como demência e pressão alta.

5. Envelhecimento avançado (83 anos em diante)

Aos 83 anos, começa o envelhecimento avançado, a última etapa identificada. É uma fase de intensificação das mudanças anteriores, mas há menos danos, porque é mais difícil reunir exames de cérebros saudáveis nessa faixa etária.

Ainda assim, os pesquisadores observam padrões de conexão que se tornam mais fragmentados, acompanhando o avanço natural do envelhecimento biológico.

Para além das idades específicas, o estudo surpreendeu pela coerência entre as fases cerebrais e momentos importantes da vida. Mousley destaca como os marcos identificados (puberdade, início dos 30, entrada na velhice) se alinham a mudanças sociais, emocionais e de saúde bem documentadas.

A pesquisa não examinou diferenças entre homens e mulheres, o que abre novas perguntas, especialmente sobre o papel da menopausa, cujos efeitos sobre o cérebro já são alvo de outras investigações.

Especialistas independentes consideram os resultados promissores. Duncan Astle, professor de neuroinformática da Universidade de Cambridge, afirma que entender como as redes cerebrais mudam ao longo do tempo pode ajudar a explicar por que certos transtornos surgem com mais força em períodos específicos.

"Diferenças nessa conectividade influenciam atenção, linguagem, memória e vários tipos de comportamento", destaca.

Já Tara Spies-Jones, diretora de ciências cerebrais da Universidade de Edimburgo, destaca que o estudo "se encaixa bem" nas evidências atuais sobre envelhecimento cerebral, mas reforça que as faixas etárias não são regras rígidas. "Nem todos vão apresentar essas mudanças exatamente nas mesmas idades".

Campanha de Janeiro Branco propõe paz e equilíbrio para 2026

A campanha de Janeiro Branco 2026 ganha força com análises de psicólogos que defendem paz interior, limites saudáveis e decisões conscientes como base do cuidado com a saúde mental.

A campanha de Janeiro Branco inicia 2026 com um convite direto à vida cotidiana: desacelerar para cuidar da mente. Em um cenário marcado por excesso de estímulos e cobranças, a proposta deste ano destaca paz e equilíbrio como escolhas possíveis, ainda que imperfeitas, dentro da rotina real das pessoas.

Criada em 2014 por psicólogos de Minas Gerais, a campanha ganhou dimensão nacional ao defender que saúde mental não se limita ao consultório. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 1 bilhão de pessoas convivem com algum transtorno mental no mundo, o que reforça a urgência do debate.

Quando o cuidado começa no cotidiano

Ao longo dos anos, a campanha de Janeiro Branco adotou símbolos simples para provocar reflexão. O post-it, associado à pressa diária, surge como lembrete visual de pausas necessárias. A ideia

central é clara: cuidar da mente exige atenção contínua, não apenas em momentos de crise.



Campanha de Janeiro Branco 2026 é sobre escolhas conscientes em vez de perfeição

A psicóloga Vanessa Ferreira amplia essa leitura ao lembrar que a paz absoluta não existe. Para ela, o desafio está em decidir, com clareza, o que realmente vale a pena manter na rotina. Redes sociais, nesse contexto, tendem a intensificar comparações e expectativas irreais.

Além disso, sinais físicos como insônia, dores de cabeça e desânimo costumam apa-

recer antes de quadros mais graves. Por isso, a campanha de Janeiro Branco também reforça estratégias simples, como estabelecer limites, fazer pausas e reconhecer o próprio ritmo.

Horizontes positivos

Ao propor reflexão que vai além do mês de janeiro, a campanha aponta para um 2026 mais atento às emoções. Cuidar da mente, afinal, não depende de soluções externas, mas de escolhas diárias que evoluem sentido, presença e equilíbrio à vida. Dados recentes do Datafolha reforçam esse cenário ao indicar aumento do otimismo entre brasileiros, que projetam um ano melhor no plano pessoal e social. Para quem deseja aprofundar esse debate e acessar materiais oficiais, a campanha reúne conteúdos e orientações no site do Instituto Janeiro Branco.

Proerd forma 290 alunos em Venda Nova

Cerca de 290 estudantes participaram, da cerimônia de formatura do Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência (Proerd), realizada na Arena Mundo Novo, no bairro São João Batista.

A solenidade reuniu alunos das escolas estaduais Afonso Pena Mascarenhas e Professor Batista Santiago. Famílias, professores, militares e autoridades locais também estiveram presentes. O evento marcou o encerramento de mais uma edição do programa na região.

Desenvolvido pela Polícia Militar de Minas Gerais, o Proerd é aplicado por policiais capacitados, que atuam em sala de aula com apoio de material didático próprio. As aulas abordam temas como autoestima, tomada de decisão, cidadania, convivência familiar e prevenção ao



uso de drogas.

Com foco em crianças e adolescentes do ensino infantil e fundamental, o programa promove a valorização da vida e estimula comportamentos seguros. O conteúdo é adaptado para cada faixa etária e busca preparar os alunos para lidar com situações de pressão e risco.

O tenente-coronel Luiz Henrique Vitor Soares, comandante do 49º Batalhão, des-

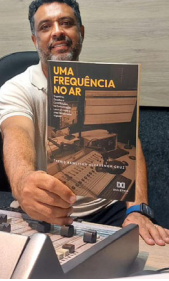
tacou a importância do Proerd no fortalecimento da relação entre comunidade e polícia. "Na região de Venda Nova, o programa fortalece valores, aproxima a PM das famílias e contribui para a formação cidadã das nossas crianças e adolescentes. Por meio da educação e da prevenção, transformamos vidas e fortalecemos uma comunidade mais unida, consciente e protegida", afirmou.

Livro "Uma Frequência no Ar", é lançado na Câmara Municipal

De autoria do engenheiro e jornalista J. Theris Rawlison, o livro "Uma Frequência no Ar" foi lançado na Câmara Municipal no dia 16 de dezembro. Mais do que contar a história da Rádio Alternativa FM, o livro revela a história da rádio comunitária se tornando voz da população de Venda Nova e símbolo da luta pela democratização da comunicação em Belo Horizonte.

O evento ocorreu no Plenário JK da Câmara Municipal da capital mineira e reuniu colaboradores, radialistas, representantes da comunidade, estudantes e parlamentares, consolidando um momento de celebração e reflexão sobre o papel social das rádios comunitárias.

O livro reúne memórias, relatos e fatos que marcam a história da emissora, destacando a rádio como espaço de



informação, esporte, cultura e participação popular ao longo dos anos. A publicação busca preservar a memória da comunicação local e valorizar as pessoas que contribuíram para a construção e consolidação da Rádio Alternativa FM, referência em comunicação comunitária na região de Venda Nova.

O lançamento do livro integrou a programação do seminário "Rádios Comunitárias, Escolas e Web: Contribuições para a Democratização da Comunicação", promovido pela Comissão de Educação, Ciência, Tecnologia, Cultura, Desporto, Atribuição e Turismo da Câmara Municipal de Belo Horizonte. Exemplos do livro podem ser adquiridos diretamente com o autor, pelo telefone 31 99909-8209.

SUS vai disponibilizar vacina contra pneumonia

O ministro da Saúde, Alexandre Padilha, anunciou a inclusão da vacina Pneumo 20 no calendário do SUS para idosos a partir de 2026. A medida faz parte da estratégia para reduzir internações e óbitos por doenças respiratórias no país.

A vacina Pneumo 20 representa um avanço na prevenção de doenças graves, especialmente na proteção de grupos vulneráveis como crianças menores, idosos e pessoas com condições crônicas. Desenvolvida para combater 20 tipos diferentes da bactéria

PNEUMO 20



Streptococcus pneumoniae, ela oferece uma proteção mais ampla e eficaz do que as vacinas anteriores.

Além de proteger quem recebe a imunização, a Pneumo 20 também reduz a transmissão da bactéria na comunidade, ajudando a prevenir

surtos e protegendo pessoas que não podem ser vacinadas. Essa combinação de segurança, eficácia e impacto geral faz da Pneumo 20 uma ferramenta indispensável na promoção da saúde.

Estudos mostram que doenças do Aparelho Circulatório são a principal causa de morte entre os idosos, representando cerca de 42,3% dos óbitos. Isso inclui condições como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

A vacina deverá ser disponibilizada, no primeiro semestre de 2026.



ELÉTRICOS • HIDRÁULICOS
FERRAMENTAS
UTILIDADES EM GERAL

(31) 99788-3344 @assareutilidades

Av. Bernarda Silvestre, 222 - Bairro Rio Branco

AQUI O TRABALHO NÃO PARA.



EDUCAÇÃO



- * **190 MIL** KITS DE UNIFORMES ENTREGUES.
- * **3 EMEIs ENTREGUES** E MAIS 5 ESCOLAS EM CONSTRUÇÃO.
- * **MAIS DE 6.100 NOVAS VAGAS** DE TEMPO INTEGRAL PARA CRIANÇAS DE ATÉ 5 ANOS EM 2026.

SAÚDE



- * **REFORMA E AMPLIAÇÃO DA UPA VENDA NOVA E DA UPA BARREIRO.** CONSTRUÇÃO DA NOVA UPA NORDESTE.
- * **4 NOVOS CENTROS DE SAÚDE** ENTREGUES E MAIS 5 NOVOS EM CONSTRUÇÃO.

MOBILIDADE



- * **VIADUTOS DA WALDOMIRO LOBO** 100% ENTREGUES.
- * **CONSTRUÇÃO DA TRINCHEIRA DA CRISTIANO MACHADO** COM MAIS 6 PISTAS PARA MELHORAR O TRÂNSITO.
- * **MADRUGÃO.** ÔNIBUS DEPOIS DA MEIA-NOITE.
- * **CATRACA LIVRE.** ÔNIBUS DE GRÇA AOS DOMINGOS E FERIADOS.

OBRAS



- * **NOVO ANEL MUNICIPALIZADO.** MAIS DE 8 MIL METROS RECAPEADOS.
- * **499 OBRAS** DE ENCOSTAS, ALÉM DE 5 BACIAS DE CONTENÇÃO.
- * **R\$ 47 MILHÕES INVESTIDOS** EM VILAS E FAVELAS. 151 OBRAS ENTREGUES E MAIS 194 EM ANDAMENTO.

SEGURANÇA



- * **MURALHA BH.** MAIS DE 10 MIL NOVAS CÂMERAS DE SEGURANÇA.
- * **ILUMINA BH.** MAIS DE **25 MIL** NOVOS PONTOS DE LUZ.
- * **MAIS DE 500 NOVOS AGENTES CONVOCADOS** PARA A GUARDA MUNICIPAL.