

## EXPEDIENTE

## GAZETA DE CONTAGEM

Propriedade da Editora Gazeta Publicidade &amp; Propaganda Ltda - CNPJ: 07.464.500/0001-23

**Direção:**  
Geraldo Evangelista**Depto Jurídico:**  
Pereira & Marques  
Assessoria Jurídica**Colaboradores**Márcia Fátima, Noberto Marques, Sônia Jordão,  
Antônio Roberto, Lázaro Pontes, Rouse Ferreira**Jornalista Responsável:**

Glênio Rocha dos Santos - Registro 2023

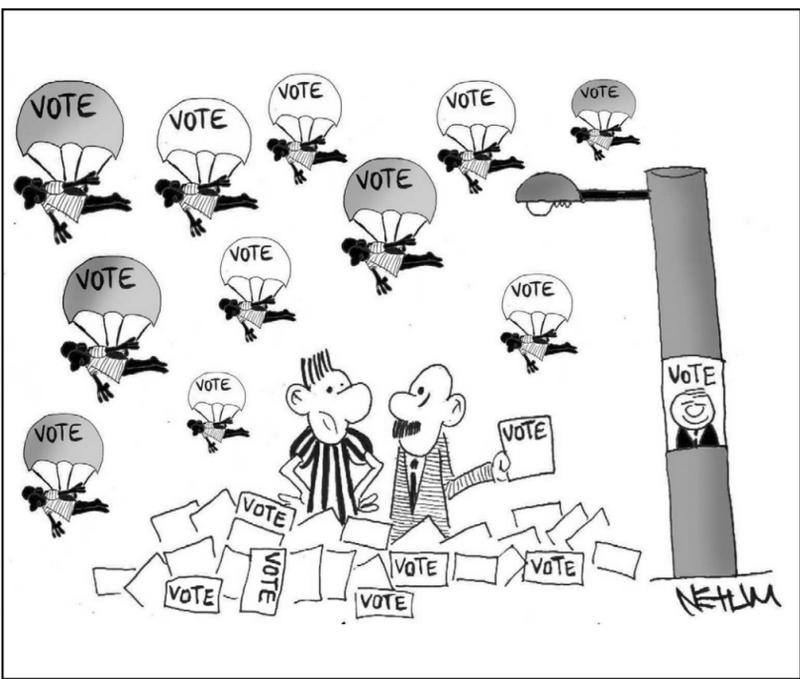
**Diagramação:**

Marcos Eduardo - (31) 9672-2370

**Impressão:** Fumarc**Os artigos e matérias assinadas são de responsabilidade dos seus autores, não representando, necessariamente a opinião deste jornal.**

Rua Turmalina, 128 - B. São Joaquim - Fone: 3357-9439 - E-mail: gazetadecontagem@yahoo.com.br

## EDITORIAL



## Voto útil

**Geraldo Evangelista**

Diretor

Valeu a pena a luta empreendida pelo Gazeta de Contagem em conscientizar a população da Ressaca e do Nacional que, nestas eleições, elegeu nada menos que quatro representantes no Legislativo Municipal, tendo ainda outros tantos como primeiro suplentes, podendo ascender à Câmara, caso alguns dos eleitos venham a ocupar alguma secretaria.

Pelo Partido dos Trabalhadores (PT) foi eleito o advogado Obelino Marques, que atualmente é o primeiro suplente do partido, enquanto que o Partido Trabalhista Nacional - PTN elegeu o ex-administrador regional da Ressaca, Adenir Bravo. Rogério "Marreco" e Ivayr Soalheiro conquistaram suas vagas pelo Partido Socialista Brasileiro - PSB, que, aliás, é uma das maiores bancadas da Câmara, com três eleitos.

Se analisarmos os votos dados a todos os candidatos destas duas grandes regiões, vamos perceber que, caso fossem em menor número, e com os votos que receberam sendo redistribuídos, Ressaca e Nacional poderiam fazer de oito a 10 vereadores, ou seja, ter até 50% das vagas da Câmara, o que certamente garantiria muito mais obras.

Afora questiúnculas políticas, com candidatos sendo lançados e se lançando apenas com intuito de prejudicar este ou aquele, ou ainda os que se acham os "reis da cocada preta" ou da "bala Chita", como queiram, que mesmo sabendo não terem a menor chance, acabam arrebanhando algumas dezenas de votos que, dados a outros, poderiam contribuir para aumentar a representatividade, principalmente em razão das coligações.

Louve-se, por outro lado, os que, conscientes de que determinados candidatos teriam mais chances, abriram mão de suas pretensões e até mesmo emprestaram seu apoio, pedindo votos, para que a Ressaca e o Nacional pudessem ter mais representantes, como de fato aconteceu.

Estas eleições, portanto, parece ter sido a comprovação de que a população está atenta e já começa a recusar os pára-que-distas olímpicos - aqueles que aparecem apenas de quatro em quatro anos -, percebendo que, se seu vereador mora perto de sua

casa, mais fácil é estar com ele e cobrar dele o trabalho pela comunidade e pela cidade, como um todo.

Portanto, o que temos a dizer é: Parabéns, Ressaca! Parabéns, Nacional!, Por terem elegido quatro vereadores!

Este é o verdadeiro voto útil!

*A população está atenta e já começa a recusar os pára-que-distas olímpicos - aqueles que aparecem apenas de quatro em quatro anos.*

## Fala educação

Rouse Ferreira



Parabéns, Região Ressaca e Nacional! Vocês elegeram

quatro vereadores! Quase cinco! Será que nossas reflexões, aqui, no Fala Educação, contribuíram para este resultado? Temos muita esperança de estarmos contribuindo com nossas reflexões, por isso, nos propusemos a continuar. Nossa cidade, como outras, irá caminhar mais vinte e um dias para eleger um(a) prefeito(a), ou seja, estamos ainda em campanha eleitoral. Como nossa discussão tem sido a respeito da ética e da moralidade, na cam-

panha eleitoral, propomos os seguintes questionamentos: "Qual campanha é a mais ética?" "Qual delas tem se preocupado em expor a sua proposta de trabalho e não em desabonar a outra candidatura?" Quem tem como proposta de campanha o ataque ao outro, é porque não tem muito a apresentar. No caso de Contagem, em que os dois candidatos já foram prefeito e prefeita podemos ir um pouco além. Enquanto administração, qual administração foi mais ética? Mais limpa? Qual se propôs realizar mais Concursos Públicos? Pagar as dívidas do Município? Capacitar o Município a receber verbas do governo Federal? Esses questionamentos são pertinentes e rele-

vantes, pois quem se propõe corrigir erros administrativos, como dívidas, sejam elas com o ministério público ou com qualquer outro poder, apresenta uma preocupação com o correto, com o limpo, com o moral. "Você deseja realmente um governo moral?" Se a resposta for sim, as dicas lhe ajudarão nessa busca. Um governo justo é para todos, não para alguns. Vamos refletir, buscar a verdade, sabendo que ela gera a justiça e a justiça o bem comum. Queiridos(as) na próxima semana voltaremos nessa discussão, um grande abraço e até lá.

Professora, escritora e pós-graduada em psicopedagogia

## Um novo profissional...



Sonia Jordão

A magnitude e a velocidade das mudanças em todo o mundo têm trazido um impacto dramático sobre as pessoas e seus locais de trabalho nos últimos tempos. E o futuro nos acena com uma aceleração ainda maior em termos de inovação, tecnologia e globalização. Precisamos nos esforçar para melhorar nossa flexibilidade, velocidade e qualidade do trabalho realizado e, ainda, dar importância para a produtividade. Isso porque as organizações sabem que os clientes não apenas exigem produtos e serviços rápidos e com qualidade impecável: eles também querem que os produtos e serviços não sejam caros. As organizações precisam de resultados positivos.

Todos os trabalhadores, independentemente de trabalharem nas linhas de produção ou nos escritórios, precisam se ver como um empresário, um vendedor especializado de serviços com uma marca especial, que seja conhecida por todos - VOCÊ. Então, se você não conseguir se vender, não conseguirá atingir o sucesso.

A cada dia mais os profissionais precisam se preocupar em se conhecer para saber quais características possuem. Isso é importante para conseguir fortalecer suas virtudes e trabalhar os seus defeitos na área profissional. Cada dia mais as organizações procuram profissionais éticos, que

tenham entusiasmo, iniciativa, responsabilidade, competência naquilo que faz e ainda que consigam ter um bom relacionamento interpessoal dentro do ambiente de trabalho.

Uma boa maneira de conseguir se diferenciar nesse novo contexto do mercado de trabalho é usar ao máximo a sua criatividade, ou seja, buscar fazer de forma diferente aquilo que todos fazem de uma forma igual. Pensar uma nova maneira, mais prática, melhor, mais barata ou mais rápida de fazer as suas atividades, para conseguir atingir os resultados esperados pela Organização. Assim, o profissional que quiser crescer precisa ser criativo, a fim de achar novas soluções para os problemas do dia-a-dia.

Tendo todo um novo mundo de informações disponíveis e conhecendo bem essas regras do jogo, você poderá se destacar e inovar. Concentre-se em observar essas pequenas diferenças entre os profissionais. Apenas um bom profissional, que entenda e conheça tudo que acontece ao seu redor, será capaz de se adaptar a essas mudanças.

E procure se lembrar ainda que os líderes não gostam de dois tipos de colaboradores: os que não fazem o que eles pedem e os que só fazem o que eles pedem. Busque fazer sempre mais e melhor. A melhoria contínua deve ser o maior desafio do ser humano

Site: [www.soniajordao.com.br](http://www.soniajordao.com.br) - E-mail: [tecer@soniajordao.com.br](mailto:tecer@soniajordao.com.br)



## Aleitamento Materno



Alessandra Terra V. Rabelo

A alimentação, além de saciar a fome e proporcionar os nutrientes necessários ao organismo, tem um papel importante na relação entre pais e filhos e também no desenvolvimento da criança. O momento das refeições é um momento de afetividade.

Nos primeiros meses de vida, ao amamentar, mãe e filho estabelecem uma relação íntima e significativa. Carinho e amor são transmitidos pelo ato da amamentação, fortalecendo os laços entre mãe e filho. O leite então é associado às sensações de bem-estar e afeto que acontecem neste contato, tornando a experiência da alimentação agradável.

O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê até o sexto mês. Ele é de fácil digestão e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê, além de protegê-lo da maioria das doenças. Além disso, é prático, não precisa ferver, misturar, dissolver nem esfriar.

A amamentação protege o bebê de diabetes, infecções respiratórias, alergias, diarreia, infecções urinárias, obesidade, hipertensão, cáries, má oclusão dentária, entre outras. Além disso, ao amamentar, a mãe promove o fortalecimento dos vínculos afetivos e faz com que seu bebê se

sinta mais amado e protegido.

Além de trazer muitos benefícios para o bebê, com a amamentação a mãe se previne de hemorragia pós-parto, devido ao hormônio ocitocina, liberado quando a mãe amamenta. Além disso, terá maior proteção contra o câncer de mama e ovário e diminuir-se-ão as chances de depressão pós-parto. Além dessas vantagens, ainda podemos citar a economia com gastos com leites industrializados e utensílios como mamadeira. Os gastos com consultas médicas e medicamentos também serão reduzidos já que as mães e os bebês ficam mais saudáveis.

A produção do leite ocorre quando o bebê suga, portanto, quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido. Para manter uma boa produção, a mãe deve oferecer o peito ao bebê sempre que ele quiser e amamentar durante a noite. O leite materno nunca é fraco e descansar durante as mamadas pode ajudar na produção do leite.

Até os 6 meses a criança deve receber o aleitamento materno exclusivo. Isto quer dizer que elas não precisam de outros alimentos, chás e água, que sobrecarregam os rins. A amamentação é recomendada até 2 anos ou mais. Mas a partir dos 6 meses, a mãe deve continuar amamentando e oferecer novos alimentos para a criança, inclusive água. Por volta dos 8 meses a criança pode receber alimentos preparados pela família, sem excesso de sal

e gordura. Quanto mais variada e colorida, mais nutritiva e estimulante se torna a alimentação da criança.

O aleitamento materno e a transição alimentar com a inclusão de novas consistências e tipos de alimentos após os 6 meses também vão ser importantes no desenvolvimento adequado da musculatura da face da criança e no amadurecimento das funções de mastigação, respiração, deglutição e fala.

Para que a fala se desenvolva de forma adequada, é necessário que a criança exercite a musculatura por meio da mastigação de alimentos de variadas consistências. Além disso, a amamentação no seio e a mastigação fazem com que as estruturas ósseas e musculares cresçam adequadamente, evitando alterações de respiração e deglutição.

Para que a criança aceite os diferentes alimentos, varie sabores e consistências. Não force a criança a comer, ao contrário, faça com que este momento seja agradável.

Depois dessas orientações, tenho certeza que você, mãe, vai querer amamentar seu filho. E quem tem alguém com quem compartilhar estas informações, não deixe de fazê-lo. Este ato vai ser de grande importância para que as mães e bebês fiquem mais felizes e saudáveis.

Fonoaudióloga - Contato: (31) 3466-3644  
[alessandravtr@gmail.com](mailto:alessandravtr@gmail.com)