



# Visita ao curso de Educação Física do Unifor-MG

O Curso de Educação Física do Unifor-MG, recebeu na noite de 04/11/13 a presença de integrantes do Grupo NÚCLEO VIDA SAUDÁVEL, da cidade de Pains, juntamente com a coordenadora Nininha Rezende e Amir Otoni, responsável pelo projeto, e também a presença da supervisora do SUAS (Sistema Único de Assistência Social) da cidade de Formiga, Jaqueline Souza. “O objetivo deste evento foi trazer as vivências práticas que fundamentam o estudo teórico da disciplina Atividade Física para a Maturidade”, disse a Prof. Ms Adriana de Oliveira Nascimento, responsável pela disciplina.

A coordenadora do projeto, Nininha Rezende, fez uma explanação sobre a importância deste trabalho com os idosos, no quesito saúde, alimentação, lazer e convivência social. A mesma apresentou as agendas semanais, que contam com palestras, filmes, danças, atividades físicas, artesanatos, entre outros. Alguns dos integrantes do Núcleo Vida Saudável de Pains, deram depoimentos, onde colocaram a impor-



Participantes do Núcleo visitam alunos do segundo, quarto e oitavo períodos de Educação Física do Unifor-MG

tância deste trabalho na vida deles. Ao final dos depoimentos, concluiu-se que eles possuem uma nova forma de viver e ver a vida, após a participação no grupo.

“Eles vivem intensamente a vida, têm planos para o futuro e aproveitam muito mais o que vem pela frente do que as lembranças que ficaram para trás. Tudo com muita disposição e entusiasmo. Investem as suas energias na qualidade de vida, transformando o processo de envelhecimento em amadureci-

mento, experiência que, agora, fazem questão de transmitir aos mais jovens” encerrou Nininha, coordenadora do projeto.

Jaqueline, supervisora do SUAS, falou sobre os projetos que estão sendo executados e os que estão por vir, conotando a importância dos trabalhos para a maturidade, fase esta de tamanha importância e que cresce a cada ano, principalmente na região de Formiga.

O evento alcançou o objetivo proposto que foi o de aproximar a prática com a teoria, vista na dis-



A professora de Artesanato Nilma, Amir Otoni, responsável pelo projeto, Jaqueline Souza, supervisora do SUAS de Formiga, Nininha Rezende, coordenadora do Núcleo Vida Saudável, Adriana Oliveira, professora do Curso de Educação Física e as participantes do Núcleo: Emiliana dos Santos e Efigênia Soares

ciplina. Teve uma boa participação dos alunos, os quais se envolveram com o assunto e com os visitantes. “Nós, professores, devemos sempre

trazer aos alunos o que se tem trabalhado fora do contexto escolar para que eles entendam a importância da teoria”, finalizou Adriana.

**Prof. Ms. Adriana de Oliveira**  
Centro Universitário de Formiga - UNIFOR-MG  
Curso Envelhecimento e Maturidade

## Posse da nova diretoria da Fundação Painense da Criança, do Adolescente e do Idoso

**PRESIDENTE:** Sebastião Donizete de Sá  
**Vice-presidente:** Giovanni Borges Teixeira  
**Tesoureiro:** Flávio Henrique Borges  
**Secretária:** Emiliana dos Santos Silva

**CONSELHO FISCAL:** Joaquim Almeida; Jésus Divino de Paiva; Efigênia Soares de Araújo; João Batista dos Santos; Osvaldo Amâncio

### CONSELHO DE DEPARTAMENTOS:

**Presidente:** Sebastião Donizete de Sá  
**Secretária:** Emiliana dos Santos Silva; Senhora Divina Maria Senhor José Joaquim Filho e Senhora Alda Alves de Faria

**CONSELHO CURADOR: Presidente:** Sebastião Donizete de Sá, **Vice-presidente:** Giovanni Borges Teixeira  
**Secretário:** José Silva de Oliveira



Posse da nova Diretoria da Fundação Painense da Criança, do Adolescente e do Idoso

# HISTÓRIA DE VIDA

Paulo Goulart Fonseca nasceu no dia 21 de julho de 1921 (92 anos) no município de Pains, é vicentino há muitos anos. Filho de Francisco da Cruz Fonseca, de Formiga, que foi vereador várias vezes em Pains, além de inspetor escolar por 30 anos e Maria Conceição Fonseca, nascida em Pains. Tem cinco irmãos: Isaías Goulart Fonseca, Cláudio Goulart Fonseca, Anita Goulart Fonseca, Letícia Goulart Fonseca e Maria Goulart Fonseca, todos falecidos. Primo de Zezinho Goulart, ex-prefeito de Pains.

Estudou em Pains até os 14 anos, depois foi estudar na Escola Antônio Vieira, em Formiga. Era interno e visitava a família apenas nos períodos de férias escolares. Aos 17 anos, tirou a Carteira de Reservista pelo Tiro de Guerra em Formiga.

Quando terminou os estudos, voltou a morar em Pains e foi trabalhar com seu pai, onde aprendeu a sua profissão: prático de farmácia. Trabalhou durante 40 anos na farmácia com ele.

No dia 02 de dezembro de 1943 foi convocado para a Guerra como reservista, ficando alojado em São João del Rei. Seu pai, Francisco, tentou de várias maneiras conseguir que seu filho fosse dispensado de suas obrigações militares, para que ele pudesse ajudá-lo nas obrigações na farmácia, sem sucesso. No dia



16 de dezembro, quando é comemorado o dia do reservista, havia desistido da dispensa. Antes de voltar, porém, passaram em uma igreja para rezar. Após as orações conheceram o secretário do prefeito. Contou a ele o problema que enfrentava com o filho, o qual levou o caso até o prefeito da cidade. O prefeito o convidou para o baile de comemoração ao dia do reservista naquela mesma noite. Chegando lá, foi apresentado ao coronel do batalhão, o qual se prontificou a ajudar na dispensa de seu filho. Na manhã seguinte, foi avisado de sua dispensa pelo tenente do regimento, porém deveria fazer uma difícil escolha: ou deixava seus documentos com o tenente sob a condição de não ser convocado novamente, mas perderia todos seus direitos de cidadão brasileiro, bem como votar, casar no civil etc; ou ficaria com os documentos, não perderia seus direitos porém poderia ser convocado novamente



para a guerra. Católico fervoroso como é, se apegou a sua fé e escolheu a segunda opção. Passado um mês de sua dispensa a guerra teve fim e não precisou ser convocado novamente. Voltou a trabalhar na farmácia com seu pai, onde aposentou-se com 56 anos.

Ainda lembra que foram sete expedicionários painenses a lutar na segunda guerra sendo alguns deles: Pedro Quinca, Zé da Fazenda, Cicinho Simões, João Goulart, Castorino, De Paula e Milar. Foi celebrado uma missa antes de suas partidas um momento de fé e comunhão em toda Pains pedindo pela vida dos expedicionários. As preces de toda população foram ouvidas, todos os sete retornaram para suas famílias. No retorno houve uma bonita festa com fogos, banda de música e tudo que tinham direito.

Ele conta que em 31 de dezembro de 1943 Pains foi elevada a cidade-governo, tornando-se muni-

cípio, deixando de ser distrito da cidade de Formiga. No dia primeiro de janeiro de 1944 houve uma bonita e animada festa de comemoração. Primeiro prefeito nomeado foi o Doutor Sócrates Bezerra de Menezes. O Doutor Sócrates foi prefeito por apenas três meses.

Arlindo de Melo foi o prefeito responsável pela vinda da Comarca para nosso município em aproximadamente 1953. Conta com orgulho que foi uma das 100 primeiras pessoas a tirar o título de eleitor (foi na verdade a 72ª pessoa) em 1957, concedido pelo Juiz de Direito Dr. Pedro Alcântara, primeiro dos dois juizes que tivemos em nosso município.

Conta que a Comarca funcionou por aproximadamente até 1970. O Governador Magalhães Pinto fechou várias Comarcas de Minas Gerais com a finalidade de diminuir despesas. Algum tempo depois foram abertas novas Comarcas no estado, entre elas, a do município



de Arcos. Conta que um amigo seu, em visita ao governador da época perguntou-lhe o motivo de não reabrir a Comarca painense. O Governador alegou que nunca havia recebido a visita do prefeito de Pains, nem seu pedido para a reabertura da mesma.

O sucessor de Pedro Alcântara como juiz de direito de nosso município nomeou alguns juizes de menor, sendo Paulo um deles. Ele lembra que a função deles era vigiar menores para não consumirem álcool ou cigarro, não ficarem na rua após as 22 horas, entre outras.

Ele também foi um dos Juizes de Paz de nosso município, sendo três ao total. Os outros eram: José Goulart e José Mendonça.

Conta que a Comarca era muito útil, tinha jurado, do qual ele próprio já participou, não faltava nada. Funcionava muito bem na época. Quando fechou a Comarca os painenses ficaram tristes e aborrecidos, foi muito ruim para todos.

Ele leu no jornal que o atual prefeito trabalha duro para voltar a Comarca para nosso município, o que o deixa muito feliz. Segundo ele, seria ótimo para todos nós, pois não seríamos dependentes de outras cidades.

Além de toda bonita história já mencionada, é grato a Deus pela graça concedida por ser Ministro Extraordinário da Sagrada Eucaristia e também por ser vicentino.

## VISITA AO CENTRO DE MEMÓRIA PAINENSE

O Centro de Memória Painense participa este ano da 4ª edição da Jornada Mineira do Patrimônio Cultural, com o tema GRIÔS: A Jornada dos Mestres da nossa Cultura. Para representar nossa Pains destacamos o mestre griô da Folia de Reis, Antônio Belo dos Santos, conhecido como Antônio Torresmo que, com sua simplicidade e carisma através da oralidade consegue externar sua devoção pela cultura afro, em especial pela Folia de Reis.

Dentro das atividades propostas pela Jornada, está a exposição com fotos da fotógrafa painense Mary Lane Vaz, que gentilmente homenageou Pains com um olhar diferente através do seu registro particular e biografia do mestre e sua cultura, bem como fotografias de outro grande mestre griô que deixou um legado na arte da capoeira, Alaôr Vicente de Souza. Em visita à exposição tivemos a honra de receber o grupo frequentador do

Núcleo Vida Saudável, pessoas que se identificaram com a arte, pessoas que direta ou indiretamente sentiram na pele a emoção de fazer parte dela. A proposta é alcançar crianças, jovens e adultos fazendo com que se integrem na mesma sintonia do que foi e o que representa o trabalho dos mestres griôs.

**Aryane Faria**  
Coordenadora/Bibliotecária do Centro de Memória Painense



### EXPEDIENTE

FUNDAÇÃO PAINENSE DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO / CNPJ/MF: 08.963.882/0004-00 / CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO JOÃO HONÓRIO GONÇALVES / Presidente da Fundação: Sebastião Donizete de Sá. Coordenadora do Núcleo Vida Saudável: Maria Conceição Rezende Oliveira. Professora de Artesanato: Nilma de Oliveira Santos. Auxiliar de escritório: Saymon Andrade Alves. Auxiliar técnico: Jésus de Paiva. Auxiliar de serviços gerais: Maria Aparecida Teixeira de Souza / Endereço: Praça Tônico Rabelo, 188 - CENTRO - PAINS-MG CEP 35582-000 / TELEFONE DE CONTATO: 3323-2384 / Email: fundação.painense@netfor.com.br. Expediente de segunda a sexta. VENHA FAZER-NOS UMA VISITA E ACRESCENTE MAIS VIDA AOS SEUS DIAS E MAIS DIAS A SUA VIDA. DIAGRAMAÇÃO: Roni Silva 9953-8130 ou 8824-1440 (ronao55@gmail.com) IMPRESSÃO: Empresa Jornalística Midiaminas Ltda. CNPJ: 41.866.450/0001-49 - Rua Silvano Brandão, 135-L - CEP 35.570-000 - Formiga-MG - Fone: (37) 3322-1331 - Fax: (037)3322-2701 - Off-set - Gráfica própria Matrícula da Oficina Gráfica nº 6.238 - (Art. 122 - Item 2 - Lei 6015/73 e Art. 8º Item 2 - Lei 5250/67)

# DIA DO MÉDICO

Gostaria de explicar o porquê desta escrita. Era uma sexta-feira 'a tarde e me encontrava em Divinópolis, quando recebi uma ligação da Nininha parabenizando-me pelo dia do médico, e tão logo ela me fez um pedido muito interessante: Escrever sobre o médico. E agora?

Falar sobre minha profissão? Sobre mim? Nun-

ca tinha pensado nisso. Um exercício e tanto. Mas faço-o com carinho e peço compreensão aos queridos leitores.

**MÉDICO:** ser humano, mortal, carrega seus sentimentos de alegria e tristeza, de angústias e necessidades, com uma capacidade de lidar com suas limitações e uma força interior para renunciar, muitas vezes,

aos seus desejos e se doar e ser solidário com seu semelhante.

Dom que Deus lhe deu, permitindo desta forma aliviar o sofrimento do ser humano, encorajando-o a enfrentar seus medos e tribulações que a doença pode lhe causar, restabelecendo (na maioria das vezes) sua saúde.

Médico, ser humano,

mortal, sensível para entender o drama do ser humano e estar presente ao seu lado, sempre atento ao novo conhecimento tecnológico mas, sem nunca abandonar seu lado humano.

**MÉDICO: SER HUMANO, MORTAL!!!!**

**Doutor Hernan Patrício Espin Moreno - Pains, 18 de Outubro de 2013**



Doutor Hernan

## Palestras do mês de outubro: Auto-exame oral e surdez

O diagnóstico precoce de algumas doenças é um fator positivo no tratamento e cura dos enfermos. Na odontologia, muitas doenças orais podem ser evitadas ou minimizadas quando identificadas no estágio inicial, propiciando uma ação mais eficaz da medicação/tratamento e uma melhor resposta imunológica (defesa) do paciente. Devido a isso, o auto exame oral é de fundamental importância para a preservação da saúde da população. Por ser uma técnica simples, o auto exame oral pode ser feito por qualquer pessoa, em qualquer situação, onde haja boa iluminação ou objeto refletor.

O auto exame oral visa

propiciar ao paciente um conhecimento de sua boca, facilitando a descoberta de alguma anormalidade na cavidade bucal. As pessoas quando estiverem se auto examinando deverão estar atentas a presença de bolhas, feridas, aumento ou diminuição do volume da língua, bochecha, mudança da coloração e textura. Caso o paciente verifique que tem alguma anormalidade no aspecto de sua boca, ele deverá consultar com um cirurgião dentista.

### COMO FAZER O AUTO-EXAME ORAL:

1. Inspeccionar o lábio superior e inferior, na parte interna e externa da boca.

2. Inspeccionar a bochecha na parte interna da boca, de ambos os lados (direito e esquerdo)

3. O paciente deve observar o dorso da língua e a parte do assoalho da língua (parte inferior)

Hora de "fazer careta": ponha a língua para fora e abra bem a boca, observando o palato (céu da boca) "garganta e dentes.

Lembre-se !!! O auto exame é apenas um auxiliar no diagnóstico de doenças. Somente o cirurgião dentista ou o médico têm capacidade para o diagnóstico correto.

**José Carlos Lopes Fonseca**  
**Dentista do Centro Municipal de Saúde PSF2**



A fonoaudióloga Grazieli Guelhi falou sobre a surdez na terceira idade



José Carlos, palestra sobre a importância do auto-exame oral

## Sessões de cinema em comemoração a Semana das Crianças

Em comemoração ao Dia das Crianças, 12 de outubro, o Centro de Convivência do Idoso ofereceu uma programação especial aos estudantes painenses. Durante toda semana,

foram oferecidas sessões de cinema para os alunos de diferentes escolas de nosso município.

No dia 8 de outubro, pela manhã foi exibido o filme 16 Luas; no período da tar-

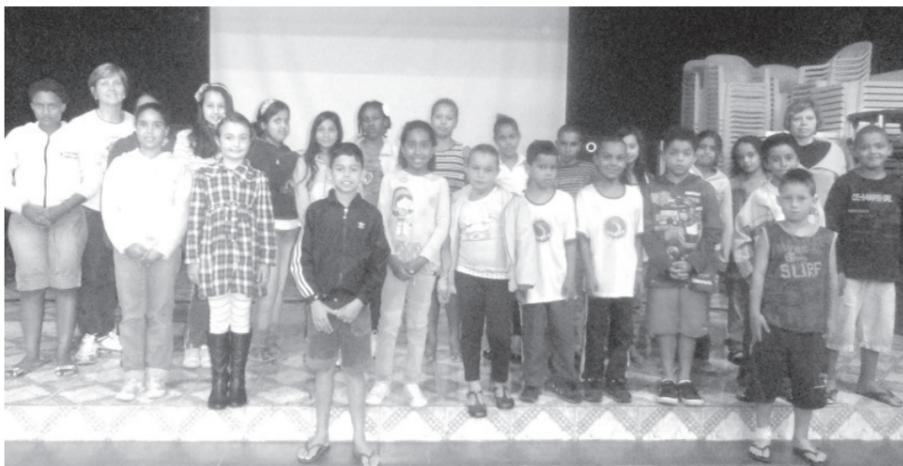
de foi a vez de Tadeo, ambos os horários para a E. E. "Maria Luiza das Dores".

Já no dia 09 de outubro, no período matutino, foi a vez dos alunos do CEMEI

"Sinhá Natico" se divertiram com a exibição de Meu Malvado Favorito. À tarde os alunos do Espaço Conviver se emocionaram com "A Guerra dos Botões". Encerrando a semana

especial, no dia 25 de Outubro foi a vez dos alunos da Escola Municipal João Batista Rodarte também se emocionaram com esta bonita lição narrada em "A Guerra dos Botões".

Foi muito bom termos a oportunidade de trabalharmos e ver presentes no Centro do Idoso, tantas crianças participando de nossas atividades e programações.



# infanteen

CONVIDAMOS UMA LINDA GAROTA, ESPERTA E QUE O LEITOR CONHECE A SEGUIR:

**Nome:** Alessandra Ramos da Silva

10anos

**Filha:** Cristiane de Melo Ramos e Alessandro Geraldo da Silva

1. Onde você estuda e qual série está cursando?  
E.M. Professor João Batista Rodarte. 5º ano

2. O que você mais gosta na escola?  
Estudar e estar junto com meus colegas.

3. O que você não gosta?  
Quando um colega faz bagunça e temos todos que ficar de castigo.

4. Qual professora você mais gosta?  
Dona Cleusa.

5. Qual a comida você mais gosta?  
Lasanha.

6. Qual a comida você não gosta?  
Jiló.

7. Qual a brincadeira que você gosta?  
Esconde-esconde.

8. Qual a brincadeira que você não gosta?  
Pular corda.

9. Qual esporte você pratica?  
Corrida.

10. Quem são seus melhores amigos?  
Emmanuelle, Gabriela, Renata, Geovanna.

11. O que você quer ser quando crescer?  
Estilista.

12. Quem é mais bravo: seu pai ou sua mãe? Por quê?



Alessandra - Ramos da Silva, filha de Cristiane Melo Ramos e Alessandro Geraldo da Silva - com sua avó Rosária

Minha mãe, Cristiane. Porque toda vez que eu faço algo errado, minha mãe chama minha atenção e me põe de castigo.

13. Você tem animais de estimação?  
Sim, dois cachorros: Suzy e Lili.

14. Qual o filme ou desenho que você mais gosta?  
Desenho: Manero-poney.  
Filme: ICarly.

15. Você já sabe usar o computador? O que você faz nele?  
Sim, jogos, estudar, pesquisar, fazer desenhos.

## Aniversariantes

### NOVEMBRO

Efigênia Soares Araújo.....01/11/1943  
Vitória Vicente Alves.....06/11/1950  
Iroene Fátima de Souza.....06/11/1957  
Aureci Alves Salgado.....08/11/1945  
Maria Lúcia Ramalho Santos.....08/11/1954  
Nadir Jacinta de Andrade Muniz.....11/11/1948  
Maria Conceição O. Souza.....19/11/1957  
Aurene Aparecida Tristão Ferreira.....20/11/1967

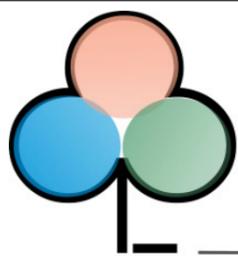
Feliz Aniversário !

## Poema

### Visita ao UNIFOR-MG

Estive na faculdade em Formiga  
Gostei muito da turma.  
Todos sentados,  
Todos concentrados  
Com os olhos brilhantes!  
Como se fosse uma roda gigante, girando  
Todos gostando como se fossem crianças  
brincando!  
Eu estou contente  
Alegre e sorridente.  
Obrigado meu Deus  
Por viver no meio de tanta gente!

Emiliana dos Santos



Fundação Painense da  
Criança, do Adolescente  
e do Idoso.

# FUNDAÇÃO PAINENSE DA CRIANÇA, DO ADOLESCENTE E DO IDOSO

CNPJ/MF: 08.963.882/0001-00

## Centro de Convivência do Idoso "João Honório Gonçalves"

Presidente da Fundação: Sebastião Donizete de Sá  
Coordenadora do Núcleo Vida Saudável: Maria Conceição Rezende Oliveira  
Professora de Artesanato: Nilma de Oliveira Santos  
Professora de Ginástica: Ana Luiza Souza Pereira  
Auxiliar de escritório: Saymon Andrade Alves  
Auxiliar técnico: Jésus de Paiva  
Auxiliar de serviços gerais: Maria Aparecida Teixeira de Souza  
Expediente de segunda a sexta

VENHA FAZER-NOS UMA VISITA E ACRESCENTE MAIS VIDA AOS SEUS DIAS E MAIS DIAS A SUA VIDA.

**TELEFONE PARA CONTATO: (37) 3323-2384**

**PRAÇA TONICO RABELO, 188 - CENTRO - PAINS - CEP 35582-000 - Email: fundacao.painense@netfor.com.br**