HOJE EM DIA

FIQUE POR DENTRO COM TODOS OS CANAIS DO HOJE EM DIA

ON-LINE
HOJEEMDIA.COM.BR
FACEBOOK.COM/JORNALHOJEEMDIA
INSTAGRAM @JORNALHOJEEMDIA
TWITTER @JORNALHOJEEMDIA
WHATSAPP – 31.98372-1031

5 NOV 26

19ºC A 34ºC
MUITAS NUVENS COM CHUVA ISOLADA

QUINTA
BELO HORIZONTE/MG

HOJEEMDIA.COM.BR - ANO XXXVIII - Nº 13.325
ASSINATURA/RELACIONAMENTO COM O ASSINANTE: (31) 3253-2205 - DIGITAL.HOJEEMDIA.COM.BR
WHATSAPP: (31) 98371-5903 - E-MAIL: ATENDIMENTO@HOJEEMDIA.COM.BR



Seja por vingança ou por controle, a procrastinação do sono é autoboicote, garante Simone Demolinari, na coluna desta quinta. **HORIZONTES – P. 12**

MINEIROS COM 'NOME SUJO' DEVEM R$ 7 MIL EM MÉDIA

Cálculo é da Serasa, que promove até sexta-feira (6) mais uma edição de feirão para renegociar dívidas. Interessados em participar poderão parcelar débitos com bancos, financeiras, varejistas, operadoras de telefonia e prestadoras de serviços básicos. Descontos chegam a 99%. Negociações podem ser feitas gratuitamente pela internet, aplicativo ou WhatsApp. Também há atendimento presencial nas agências dos Correios. **PRIMEIRO PLANO – P. 5**

VIA CRISTAIS/DIVULGAÇÃO



RETORNO Lobo-guará resgatado na BR-040 passou por cirurgia para recuperar pata machucada e foi devolvido ao habitat natural após 45 dias. Espécie vive em situação vulnerável para extinção. HOJEEMDIA.COM.BR

CADASTRO ESCOLAR EM BH TERMINA NESTA QUINTA

Inscrição é obrigatória para quem deseja ingressar na rede municipal, além de estudantes que mudaram de endereço ou interromperam os estudos e vão retomá-los em 2027. Feito pela internet, procedimento não representa "matrícula automática" na rede. Resultado sai em 3 dezembro. **HORIZONTES – P. 11**

DERROTA DE TRUMP REFLETE INSATISFAÇÃO

Descontentamento dos americanos com economia, guerra e corrupção ajuda a explicar resultado da eleição nos EUA. Maioria dos republicanos foi retirada da Câmara e do Senado. Trump disse que aliados teriam conquistado vitória expressiva caso seu nome estivesse nas urnas. **PRIMEIRO PLANO – P. 6**

QU4RTO STUDIO/ACERVO BELOTUR



PASSEIO TURÍSTICO PERCORRE ARQUITETURA HISTÓRICA DO HIPERCENTRO DE BH NO SÁBADO (7). PARTICIPAÇÃO É GRATUITA, MAS É PRECISO RETIRAR INGRESSO A PARTIR DESTA QUINTA-FEIRA (5). HOJEEMDIA.COM.BR

EMPRESA DE TRÂNSITO DE BELO HORIZONTE S.A. – BHTRANS
ABERTURA DE LICITAÇÃO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 21/2026

Objeto: contratação de empresa especializada para a prestação de serviços comuns de engenharia para manutenção preventiva, manutenção corretiva e implantação de novos equipamentos em Sistemas de Videomonitoramento por Circuito Fechado de Televisão (CFTV) e Sistemas de Monitoramento por Alarme existentes e pertencentes a Empresa de Trânsito de Belo Horizonte – BHTRANS, incluso fornecimento de equipamentos, materiais, infraestrutura, ferramentas e mão de obra. - O Pregoeiro da BHTRANS torna público que realizará licitação para contratação do objeto supracitado, nos termos e condições definidos no Edital e seus Anexos. Data e horário da Sessão Pública: no dia 24/11/2026 às 9h30 (horário de Brasília – DF). Site para realização do Pregão: www.gov.br/compras. UASG: 930310. O Edital poderá ser obtido pelos interessados através dos sites www.gov.br/pncp, www.gov.br/compras e www.pbh.gov.br. Belo Horizonte, 04 de novembro de 2026. Leonardo Hideki Okano - Pregoeiro.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CARMÉSIA/MG

EXTRATO DE CONTRATO - Processo Licitatório n. º 068/2026 – Concorrência 002/2026. Objeto: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA EM OBRAS E SERVIÇOS DE ENGENHARIA PARA EXECUÇÃO DE PAVIMENTAÇÃO DE VIAS PÚBLICAS - RUA FURBINO JOSÉ SOARES - TRECHO APÓS A ETE, MÃO DE OBRA E EQUIPAMENTOS, NAS CONDIÇÕES E ESPECIFICAÇÕES QUE SE ENCONTRAM DETALHADAS NOS MEMORIAIS DESCRITIVOS, PLANILHAS E PROJETOS. RECURSO ORIUNDO DO CONTRATO DE REPASSE Nº 944551/2023/MCIDADES/CAIXA, CELEBRADO ENTRE A UNIÃO FEDERAL POR INTERMÉDIO DO MINISTÉRIO DAS CIDADES, REPRESENTADO PELA CAIXA ECONÔMICA FEDERAL E O MUNICÍPIO DE CARMÉSIA/MG. Contrato 091/2026 - Fornecedor: LOCADORA TERRAMARES LTDA, CNPJ: 05.371.926/0001-07 - Valor global: R$ 611.765,24. Vigência: 12 meses. Data: 29/10/2026.

AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico n.º 001/2026

O SAAE CARMÉSIA-MG torna público o Processo Licitatório Nº 007/2026. Tipo MENOR PREÇO POR ITEM. Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA AQUISIÇÃO PARCELADA DE PRODUTOS QUÍMICOS PARA UTILIZAÇÃO NO TRATAMENTO DE ÁGUA DA REDE DE DISTRIBUIÇÃO DO MUNICÍPIO DE CARMÉSIA/MG. Entrega das propostas a partir do dia 05 de Novembro de 2026 no site https://licitanet.com.br. Encerramento de envio de Proposta e Início da Sessão Eletrônica dia 16 de Novembro de 2026 às 08h00min. O edital e anexos encontram-se disponíveis no site do município https://carmesia.mg.gov.br ou no portal https://licitanet.com.br. Informações e esclarecimentos protocolados via e-mail licitacao@carmesia.mg.gov.br ou telefone (31) 3864-1807. Carmésia, 04 de Novembro de 2026.

Júnior Thaisson da Cruz Silva
Pregoeiro

CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE DA MICRORREGIÃO DO ALTO PARANAÍBA - CISALP

REPUBLICAÇÃO DO CREDENCIAMENTO Nº 020/2025.

O CISALP torna pública a republicação do Credenciamento nº 020/2025 a partir de 03/11/2026, por 1 ano, nos termos da Resolução CISALP nº 008/2025. Objeto: credenciamento de empresa especializada em decoração de eventos institucionais. O edital permanece sem alterações e está disponível em www.cisalp.mg.gov.br.

Lagoa Formosa, 03/11/2026. Rafael Ferreira Silva – Presidente do CISALP.

WORLD GOLD MINERAÇÃO S.A. ("Companhia") CNPJ/MF 30.372.245/0001-00 NIRE 31300120821 EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DE ACIONISTAS A WORLD GOLD MINERAÇÃO S.A., nos termos previstos na Lei nº 6.404/1976, convoca os Senhores Acionistas para a Assembleia Geral Extraordinária ("Assembleia"), a ser realizada no dia 19 de novembro de 2026, na Praça dos Inconfidentes, nº 400, Bairro Bonsucesso, Prédio do CÉU – auditório do 3º andar, na cidade de Caeté - MG, para deliberar sobre a ordem do dia contida nesta convocação. A Assembleia será instalada, em primeira convocação, às 10h, com a presença de acionistas que representem, no mínimo, 1/4 (um quarto) do total de votos conferidos pelas ações com direito a voto, nos termos do artigo 125 da Lei nº 6.404/1976. As deliberações tomadas vinculam todos os acionistas, ainda que ausentes ou dissidentes. Ordem do dia 1ª ORDEM DO DIA – Eleição do novo Presidente da Companhia e Diretor Técnico e Financeiro da Companhia. 2ª ORDEM DO DIA – Fixação da remuneração dos Diretores, se for o caso. 3ª ORDEM DO DIA – Alteração do local da sede. Caeté, 03 de novembro de 2026. WORLD GOLD MINERAÇÃO S.A – Eduardo Outa - Presidente.

HOJE EM DIA

EDIMINAS S/A
Editora Gráfica Industrial de MG

GERAL:
(31) 3253-2205

REDAÇÃO
(31) 3253-2226 - 3253-2229
Rua dos Pampas, 484, Prado
CEP:30.411-030
BeloHorizonte-MG

PUBLICIDADE LEGAL
EDITAIS E BALANÇOS
(31) 3191-5929
opec@hojeemdia.com.br

ANA PAULA LIMA
Editora-Executiva

COMERCIAL
Júnior Lopes
(31) 98466-5199
(31) 3191-5929
(31) 3253-2210
comercial@hojeemdia.com.br

MERCADO LEITOR
circulacao@hojeemdia.com.br

RELACIONAMENTO COM O CLIENTE
(31) 3253-2225
atendimento@hojeemdia.com.br

ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS www.anj.org.br

JONAS GABRIEL ANTUNES MOREIRA
JUCEMG 638 e SICOOB CREDISUDESTE

Edital de Leilão 006/2026 - SICOOB CREDISUDESTE, torna público que levará a leilão online nos dias 19/11/2026 1ª Praça e 27/11/2026 a 2ª Praça, a partir das 13:00 horas, seu imóvel no município de **DIVINO/MG**: Terreno urbano composto da área de 400,00m², situado à Rua Helley de Abreu Silva Batista, unificação Lote 01 e 02, Quadra Q, Loteamento Eldorado III. Limites e confrontações de acordo com a matrícula. Matrícula nº 12.168, Lv. 02, do Ofício de Registro de Imóveis, Títulos e Documentos e Civil de Pessoas Jurídicas da comarca de Divino/MG. Informações e edital no site: www.MGL.com.br ou pelo telefone: 0800 242 2218.

E DITAL DE LEILÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO GARAMBÉU/MG

Edital de Leilão 01/2026– Proc.096/2026- Leiloeiro Jonas G. Antunes Moreira, JUCEMG 638, torna público LEILÃO ONLINE através do site www.jonasleiloeiro.com.br em 01/12/2026, a partir das 10:00horas (horário de Brasília/DF), seus bens inservíveis: veículos e bens diversos. Local de visitação: Parque de Exposições Ary Baumgratz, localizado à Rua Edson Baumgratz, s/n, centro Período de visitação: De 10 a 27 de novembro de 2026, no horário de 08:00 ás 11:00 e de 13:00 ás 16:00 horas. O edital e demais informações estão disponíveis no site do leiloeiro, na plataforma www.mgl.com.br, ou pelo telefone **0800 242 2218**.

PREFEITURA MUNICIPAL DE IBIAÍ-MG

Processo 094/2026, Leilão Eletrônico nº 01/2026. Objeto: leilão para alienação de bens móveis inservíveis, pertencentes ao patrimônio da prefeitura municipal de Ibiaí-MG. Data início de recebimento de lances 27/11/2026 às 08:00 h, Data final de recebimento de lances no dia 10/12/2026 às 14:00 h. No sítio eletrônico www.marcusviniciusleiloes.com.br. Critério: MAIOR LANCE. Edital: Prefeitura, e-mail: /licitacao@ibiai.mg.gov.br, ou pelo site oficial do município, Telefone: 38 99739-2556. Ibiaí-MG, 03/11/2026. José Pedro Marçal – Agente de Contratação

SINDICATO DO COMÉRCIO DE LAVRAS - SINCOVAL
CONVOCAÇÃO PARA ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA - Em obediência ao estatuto social da Entidade e demais legislações vigentes, pelo presente Edital ficam convocados todos os representados quites e no gozo de seus direitos sindicais para a Assembleia Geral Ordinária a ser realizada no dia 17 de novembro de 2026, às 8h30min (oito horas e trinta minutos), em sua sede social à rua Gustavo, nº. 97 - Loja 02 - Centro de Lavras/MG, para tratar da seguinte ordem do dia: **a)** Examinar, discutir e deliberar sobre a Proposta Orçamentária para o exercício financeiro do ano de 2027. Caso não haja comparecimento legal, a Assembleia será instalada em segunda convocação às 9h (nove horas) deste mesmo dia e no mesmo local com qualquer número de convocados presentes.
Lavras, 05 de novembro de 2026.
Caio Márcio Goulart - Presidente.

HOJE EM DIA
ANUNCIE AQUI
(31) 3253-2205

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTONIO DO AMPARO

Aviso de Licitação. Processo 161/2026. Concorrência Eletrônica 015/2026. Tipo: Empreitada por Preço Global Objeto: Contratação de Empresa Especializada para a Execução de Reforma e Adequação da Parte Inferior do Depósito do Centro de Especialidades/Sesb/Estomias/Feridas Antônio Martins Filho "Tio Bomba", conforme Caderno Básico da Obra. Abertura das Propostas: 23 de Novembro de 2026 às 13h00min, pelo Sitio Eletrônico. www.bnc.org.br. Carlos Henrique Avelar. Prefeito Municipal. Soraia C. Bolcato. Agente de Contratação. Informações completas com a Comissão de Contratação da Prefeitura Municipal de Santo Antônio do Amparo/MG - Fone (35) 3863-2777, no horário de 13h00min as 16h00min. licitacao@santoantoniodoamparo.mg.gov.br

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO GONÇALO DO RIO ABAIXO-MG

A Prefeitura Municipal de São Gonçalo do Rio Abaixo-MG, informa que realizará Processo Licitatório 83/2026 Pregão Eletrônico N.º 60/2026 – Registro de preços para aquisição de equipamentos, materiais e suprimentos de informática e de videomonitoramento, destinados ao atendimento das demandas internas da Secretaria Municipal de Ciência e Tecnologia, das demais Secretarias da Prefeitura Municipal de São Gonçalo do Rio Abaixo, bem como à manutenção do sistema de videomonitoramento do Município. As propostas serão recebidas até às 09:00 horas do dia 25/11/2026. A operação da sessão pública se dará a partir das 09:01 horas do dia 25/11/2026. O Edital completo poderá ser obtido no sítio eletrônico https://www.saogoncalo.mg.gov.br/transparencia e/ou https:/licitardigital.com.br.

S. G. R. Abaixo, 04 de novembro de 2026
Raimundo Nonato de Barcelos – Prefeito Municipal.

Aviso de Alteração
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 107/2026 – UASG 90059
PROCESSO: 0004539-85.2025.4.06.8000

Objeto é Registrar Preços para eventual aquisição de solução de wi-fi corporativo com a finalidade de atender às necessidades de funcionamento da rede wireless do Tribunal Regional Federal da 6ª Região e dos demais órgãos participantes. Motivo da alteração: Após recebimentos de pedido de esclarecimentos e impugnações foi necessário alterar alguns pontos do edital e anexos. Nova data de recebimento de proposta:05/11/2026. Data da abertura: 19/11/2026 Horário: 10h30min. O Edital está disponível nos endereços eletrônicos: https://portal.trf6.jus.br/institucional/compras-e-licitacoes/ - "Licitações do TRF6/SJMG" a partir de 19/08/2022" e www.gov.br/compras/pt-br/, bem como no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP). Demais informações podem ser obtidas através do e-mail licitacao@trf6.jus.br.

Belo Horizonte, 04 de novembro de 2026
Leonardo Queiroz Lyrio - Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA SERRANA/MG

Torna pública a abertura do Processo licitatório nº 271/2026, pregão eletrônico nº 129/2026, Registro de Preço 063/2026. Objeto: **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA NO RAMO DE ALIMENTAÇÃO PARA O PREPARO E FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES PRONTAS, ACONDICIONADAS EM MARMITEX, PARA GARANTIR A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA AOS USUÁRIOS E ACOMPANHANTES ACOLHIDOS NA CASA DE APOIO QUE PERTENCE A SECRETARIA DE SAÚDE DE NOVA SERRANA - MG.** Abertura da Sessão Pública – dia 19/11/2026 às 09:00 horas através da plataforma LICITAR DIGITAL, www.licitardigital.com.br. Mais informações pelo telefone 37– 3226.9092. Nova Serrana, 04 de novembro de 2026. Fábio José de Oliveira – Prefeito Municipal.

JONAS GABRIEL ANTUNES MOREIRA
JUCEMG 638 e SICOOB COOPEMATA

Edital de Leilão 007/2026 – SICOOB COOPEMATA, torna público que levará a leilão online nos dias 23/11/2026 a 1ª Praça e 07/12/2026 a 2ª Praça, a partir das 13:00 horas, seu imóvel na cidade **CONTAGEM/MG**: Lote nº 22, da quadra nº 14, do Bairro Jardim Riacho das Pedras. Área, limites e confrontações de acordo com a planta respectiva. Matrícula nº 78.136, do Cartório do Ofício de Registro de Imóveis da comarca de Contagem/MG. Informações e edital no site: www.MGL.com.br ou pelo telefone: 0800 242 2218.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA 4ª REGIÃO
AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO 56/2026

O CRP04-MG torna público que fará realizar, no dia 24/11/2026, às 10h, no sítio eletrônico: www.gov.br/compras, licitação para a contratação de empresa especializada na prestação de serviços de plataforma PABX VIRTUAL em nuvem, conforme condições e exigências estabelecidas no edital e em seus anexos, disponíveis no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP) https://pncp.gov.br/app/editais?pagina=1 e no site https://transparencia.cfp.org.br/crp04/licitacoes-e-contratos/licitacoes/

Belo Horizonte, 04 de novembro de 2026
Sildete Alves da Silva
Pregoeira

CRUZEIRO ESPORTE CLUBE
EDITAL DE CONVOCAÇÃO
ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA DO CRUZEIRO ESPORTE CLUBE

O Presidente do Cruzeiro Esporte Clube, no uso de suas atribuições estatutárias, convoca aos Associados(as), Conselheiros(as) Beneméritos(as), Natos(as) e Efetivos(as) para reunirem-se em Assembleia Geral Ordinária, a ser realizada no dia **23 de novembro de 2026 das 16h00 às 20h00**, no Parque Esportivo do Barro Preto situado a Rua dos Guajajaras, nº 1722, Barro Preto, Belo Horizonte – MG.
ORDEM DO DIA: Nos termos do art. 15, I do Estatuto, elegerem os Conselheiros Efetivos e Suplentes de Conselheiro do Cruzeiro Esporte Clube.
Belo Horizonte, 04 de novembro de 2026
Dr. Lidson Potsch Magalhães
Presidente do Cruzeiro Esporte Clube

PREFEITURA MUNICIPAL DE OURO PRETO

PREFEITURA MUNICIPAL DE OURO PRETO torna pública a abertura da Dispensa nº. 09/2026, com fulcro no art. 75, inciso II da Lei n. 14.133/2021, cujo objeto é a aquisição de tendas piramidais 5mx5m e 10mx10m para a realização de eventos, nas feiras livres e do produtor rural no município de Ouro Preto. Recebimento das propostas por meio eletrônico no site www.bllcompras.org.br: de 06/11/2026 às 18h00m até às 06h00m do dia 12/11/2026. Início da sessão de disputa prevista para o dia 12/11/2026 às 07h00m com término às 13h00m do dia 12/11/2026. Edital no site www.bllcompras.org.br. Gerência de Compras e Licitações.
PREFEITURA MUNICIPAL DE OURO PRETO torna pública a abertura da licitação do Pregão Eletrônico SRP nº18/2026 objeto: registro de preços para a aquisição de materiais de construção civil e ferramentas para manutenção de infraestrutura urbana e de prédios públicos do município de Ouro. Recebimento das propostas por meio eletrônico no site www.bllcompras.org.br: de 06/11/2026 às 07h00min até 18/11/2026 às 07h00min. Início da sessão de disputa prevista para o dia 18/11/2026 às 09h00min. Edital no site: www.bllcompras.org.br. Informações: (31) 3559-3301. Gerência de Compras e Licitações

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO GONÇALO DO RIO ABAIXO-MG

A **Prefeitura Municipal de São Gonçalo do Rio Abaixo/MG**, informa que **FICA RETIFICADO** o Processo Licitatório 76/2026- Concorrência Eletrônica N.º 17/2026 –Objeto: **Contratação de empresa de engenharia para execução e reformas de pontes no município de São Gonçalo do Rio Abaixo/MG,** conforme Projeto Básico e Anexos deste Edital.
Fica Alterada a data de abertura do certame de 15/10/2026 para o dia 14/11/2026.
O Edital completo e o Termo de Retificação poderá ser obtidos no sítio eletrônico **https://www.saogoncalo.mg.gov.br/transparencia** e/ou **https:licitardigital.br.**

S. G. R. Abaixo, 04 de novembro de 2026
Raimundo Nonato de Barcelos – Prefeito Municipal.

PREFEITURA MUNICIPAL DE NANUQUE/MG

AVISO DE SESSÃO –CONCORRÊNCIA ELETRONICA Nº 015/2026

O Município de Nanuque/MG torna público que estará realizando a concorrência Eletrônica nº 015/2026 registro de preços para futura e eventual contratação de empresa especializada para a prestação, sob demanda, de serviços comuns de engenharia destinados à manutenção preventiva e corretiva, conservação, reparação, reforma e adequação dos imóveis pertencentes ou utilizados pela secretaria municipal de educação, incluindo escolas, centros municipais de educação infantil Cemeis, creches, sede da secretaria e demais unidades da rede municipal de ensino, com fornecimento de materiais, equipamentos, ferramentas e mão de obra necessários à execução dos serviços, mediante ordens de serviço, conforme as necessidades da administração. A abertura será às 09h00min do dia 25/11/2026. O Edital poderá ser consultado no endereço www.nanuque.mg.gov.br ou na plataforma da **www.licitardigital.com.br**

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA EFIGÊNIA DE MINAS/MG

Extrato de Adesão do Contrato Administrativo, n.º 097/2026 ADESÃO DE ATA n.º 008/2026, Processo Licitatório 046/2026; Objeto: Adesão Ata de Registro de Preço para aquisição de Medicamentos, móveis hospitalares, equipamentos, material médico hospitalar e laboratorial que estão disponíveis, no Banco de Preços desenvolvido pelo Tribunal de contas do Estado (TCE/MG) considerando o maior desconto sobre o preço máximo ao. Aderido da Ata de Registro de Preços n.º 001/2026, do Pregão Eletrônico n.º 002/2026, Processo Licitatório n.º 003/2026, do Consórcio de Desenvolvimento dos Municípios Mineiros–CODEMM, com sede na cidade de Carmópolis, Estado de Minas Gerais, em atendimento a Secretaria Municipal de Saúde. Empresa Cofarminas Comércio de Produtos Farmacêuticos Ltda, CNPJ Nº 02.537.890/0001-09, no valor global de R$3.100.000,00 (três milhões e cem mil reais). Vigência do contrato: 20/10/2026 a 20/10/2027. Cleidiny dos Santos- Prefeito Municipal.

CÂMARA MUNICIPAL DE PEDRALVA/MG

RESUMO DO EDITAL DE CONCORRÊNCIA Nº 01/2026 - PROCESSO LICITATÓRIO Nº 023/2026. A Câmara Municipal de Pedralva, Estado de Minas Gerais, torna público que realizará licitação, na modalidade **CONCORRÊNCIA**, sob a forma **PRESENCIAL n°001/2026**, com fundamento na Lei Federal nº 14.133/2021, tendo por objeto a contratação de empresa especializada para execução de obra de reforma predial da Câmara Municipal de Pedralva/MG, conforme projetos, planilhas orçamentárias, memorial descritivo e demais especificações constantes do edital e de seus anexos. Critério de julgamento: Menor preço. Regime de execução: 90 (noventa) dias corridos, contados da data indicada na ordem de serviço. Data da sessão pública: 19 de novembro de 2026. Horário: 14h (horário de Brasília). O edital completo e seus anexos estarão disponíveis para consulta no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP) e no sítio eletrônico oficial da Câmara Municipal de Pedralva/MG, bem como na sede da Câmara Municipal, em horário de expediente. Pedralva/MG, 04 de novembro de 2026. Valdinei de Paula Silva - Presidente da Câmara Municipal de Pedralva/MG.

Este documento foi assinado digitalmente e eletronicamente por EDIMINAS S/A EDITORA GRÁFICA INDUSTRIAL MG, titular do JORNAL HOJE EM DIA.
Para verificar as assinaturas vá ao site https://www.portaldeassinaturas.com.br/VerificadorAssinaturas/Verificador e utilize o código 85C0-D73F-BB78-1E69.

VESTIBULAR 2026.1
Digital



Aulas nos formatos
EAD
Presencial
Digital
Escolha o que mais combina com você

INSCRIÇÕES ABERTAS

FUNORTE:
sua carreira,
seu futuro

funorte.edu.br
38 998782438

FUNORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO

CÂMARA MUNICIPAL DE ITANHOMI/(MG. EXTRATO DO CONTRATO N° 005/2026 – Pregão Eletrônico n° 004/2026 – Objeto: Contratação de empresa especializada para prestação de serviço de fabricação e instalação de móveis planejados para os setores administrativos da câmara municipal de Itanhomi/MG. Contratada: UFFICIO INDÚSTRIA E COMÉRCIO MÓVEIS LTDA – CNPJ sob o n° 04.443.182/0001-26. Valor: R$ 15.500,00 (quinze mil e quinhentos reais). Vigência 23/10/2026 a 23/10/2027. Valdir Dias Belicio, Presidente do legislativo.

EXTRATO DO 1° TERMO ADITIVO DE PRORROGAÇÃO DO CONTRATO Nº 004/2025 – Inexigibilidade nº 003/2025, da empresa UNITIZ ELEVADORES LTDA, inscrita no CNPJ n° 26.386.038/0001-38. A vigência passará a ser 31/10/2026 a 30/10/2027. Valdir Dias Belicio, Presidente do Legislativo.

SINDICATO DO COMÉRCIO DE LAVRAS – SINCOVAL
CONVOCAÇÃO PARA ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

Em obediência ao Estatuto Social da Entidade e demais legislações vigentes, pelo presente Edital ficam convocados todos os representados quites e no gozo de seus direitos sindicais para a Assembleia Geral Extraordinária, a ser realizada **no dia 17 de novembro de 2026, às 10h30min (dez horas e trinta minutos),** em sua sede social à Rua Gustavo Pena, nº. 97 – Loja 2 – Centro, Lavras/MG, para tratar da seguinte ordem do dia: **a)** Examinar, discutir e deliberar sobre a Convenção Coletiva de Trabalho a ser celebrada com entidades sindicais profissionais; **b)** Examinar, discutir e deliberar sobre a delegação de poderes à Diretoria para entabular Negociações Coletivas, assinando os respectivos instrumentos com vigência para o período de 1º de janeiro de 2027 até 31 dezembro de 2027, bem como autorizar o ajuizamento de dissídio coletivo e outras medidas judiciais porventura necessárias; **c)** Examinar, discutir e deliberar sobre a fixação, valores e critérios das Contribuições de 2027; **d)** Examinar, discutir e deliberar sobre a homologação de atos da Diretoria. Caso não haja comparecimento legal, a Assembleia será instalada em segunda convocação às 11h (onze horas) deste mesmo dia e no mesmo local com qualquer número de convocados presentes.

Lavras, 05 de novembro de 2026.
Caio Márcio Goulart **- Presidente**

PREFEITURA MUNICIPAL DE PARACATU/MG

1° AVISO DE ADIAMENTO. Pregão Eletrônico Nº 15/2026 – Processo Licitatório nº 140/2025 – O Diretor do Departamento de Licitações da Prefeitura Municipal de Paracatu, torna público que por motivo de **ORDEM ADMINISTRATIVA** a abertura do **Pregão Eletrônico n° 15/2026**, anteriormente marcada para o dia **06 de novembro de 2026,** às 09:00 horas, fica **ADIADO** para o dia **24/11/2026** com início da Sessão da disputa de lances às **09h** (horário de Brasília-DF) no portal onde realizar-se-á a abertura das propostas de preços e lances: www.novobbmnet.com.br. Maiores informações poderão ser obtidas pelo telefone (38) 3679-0300, Ramal: 0333. Paracatu (MG), 04 de novembro de 2026. **Lúcio Prado Ferreira Gomes.** Diretor do Departamento de Licitações.

PREFEITURA MUNICIPAL DE JAÍBA/MG – Proc. n° 0104/2025 – Concorrência N° 008/2025 - TERMO DE RETIFICAÇÃO DE CONTRATO - Pelo presente Termo de Retificação do Contrato Nº 085/2025 - Processo Licitatório Nº 0104/2025 e Concorrência Eletrônica Nº 008/2025, referente ao Contrato de Contratação de Empresa Especializada Obras e Serviços de Engenharia para Execução da Obra do Parque Linear no Município de Jaíba/MG, conforme contrato de Repasse Nº 950797/2023, por intermédio do Ministério do Turismo, representada pela Caixa Econômica Federal e o Município de Jaíba/MG, em face de modificação necessárias, vem por meio deste RETIFICAR O REFERIDO CONTRATO: **Onde se Lê:** Clausula Quinta: O prazo de vigência contratual de 13 (Treze meses), e terá início no dia subsequente ao da publicação do contrato no PNCP e nos Diários Oficiais... **Leia-se:** O prazo de vigência contratual de **12 (Doze meses)**, e terá início no dia subsequente ao da publicação do contrato no PNCP e nos Diários Oficiais.... Jaíba/MG, 03 de Novembro de 2026; Leila Ramos Dos Santos - Secretaria de Obras e Serviços.

PREFEITURA MUNICIPAL DE MONTE AZUL/MG

O MUNICIPIO DE MONTE AZUL-MG - AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO ELETRÔNICO POR SRP Nº 026/2026, torna público o aviso de licitação, objetivando AQUISIÇÃO PARCELADA DE MOVEIS, ELETRODOMESTICOS E ELETROELETRONICOS PARA MANUTENÇÃO DAS SECRETARIAS DESTA MUNICIPALIDADE. Recebimento da(s) Proposta(s): de 04/11/2026 até 18/11/2026 até as 08:00h - Abertura e Exames de Propostas: 18/11/2026 às 08:30h - Início da Sessão: 08h:30 min do dia 18/11/2026. no endereço eletrônico https://www.portaldecompraspublicas.com.br, Interessados manter contato pelo endereço eletrônico: e-mail: licitacaomoa@gmail.com ou diretamente na sede do município, na Pça. Cel. Jonathas, 220, Centro, Monte Azul-MG, 04/11/2026 - João Maykon Moreira Miranda - Pregoeiro.

CONSÓRCIO INTERMUNICIPAL DA BAIXA MOGIANA - CIMOG
PRC 027/2026 - PREG. 011/2026

O Consórcio Intermunicipal da Baixa Mogiana – CIMOG, com sede na R. Joaquim Augusto Ferreira, n° 12, Parque das Orquídeas, Guaxupé-MG, Tel. 35 3551-5664, torna público PRC 027/2026 – Preg. 011/2026. Objeto: Registro de Preços para futura e eventual aquisição de café torrado e moído e de café torrado em grãos, com comodato de máquinas automáticas, para atendimento ao CIMOG e aos Municípios Consorciados, conforme especificações definidas no Termo de Referência – Anexo I deste Edital. A sessão ocorrerá em 19/11/2026 às 09:00, por meio da plataforma Amm Licita (Licitar Digital). Os documentos estão à disposição dos interessados na sede do CIMOG, no endereço acima e nos sites https://ammlicita.org.br/, https://www.cimog.mg.gov.br/, https://pncp.gov.br/ Dúvidas poderão ser esclarecidas através da plataforma AMM LICITA.

Guaxupé, 04 de novembro de 2026
Jarbas Corrêa Filho - Presidente

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO BATISTA DO GLÓRIA
ADESÃO 09/2026, PROC. LIC. 58/2026

O Prefeito, Sr. Eder Ap. de P. Garcia, no uso suas atribuições legais, etc... torna público, conf. Lei 14133/21 e legislações aplicáveis à espécie, aderiu à Ata RP 07/2025 do Consórcio Interm. para Desenv. do Alto Suaçuí Grande - CIDASG, a fim de adquirir veículo tipo furgoneta - adaptado p/ ambulância simples remoção, Peugeot Expert. Valor: R$ 326.900,00 (trezentos e vinte e seis mil e novecentos reais). Empresa: Belabru Comércio e Representações, 65.149.197/0002-51. O município dispensará o termo de contrato, nos termos do inciso II do 95, Lei 14133/21

PREFEITURA MUNICIPAL DE MESQUITA/MG
AVISO

PL 92/2025 - PREGÃO ELETR. SRP 18/2025 - O MUNICÍPIO DE MESQUITA - MG, realizou o 1° aditivo de prazo a ARP 57/2025, que tem por objeto aquisição de motocicletas novas, conforme Termo de Referência, em atendimento a solicitação das SMS E SMO. DETENTORA: VENANCIOS EMPREENDIMENTOS LTDA, 45770 117/0001-92. PRAZO: até 03/11/27. FUNDAMENTAÇÃO: art. 106 e 107 da Lei 14.133/2021. Mesquita - MG, 04/11/26. Ilton O. Tores. Prefeito

PREFEITURA MUNICIPAL DE LADAINHA/MG

Aviso de adiamento de licitação - PL nº 066/2026 - Pregão Eletrônico nº 017/2026. Torna pública a prorrogação da data de abertura cujo objeto é o Registro de Preços para futura e eventual aquisição de gêneros alimentícios para o Município de Ladainha/MG. A sessão pública, anteriormente prevista para o dia 05/11/2026, às 08h00min, fica prorrogada para o dia 09/11/2026, às 08h00min. Permanecem inalteradas as demais condições estabelecidas no edital. Site: www.licitardigital.com.br. Camila S. C. Duarte, Ag. de Contratação.

PREFEITURA MUNICIPAL DE ÁGUAS VERMELHAS
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO 025/2026
TIPO MENOR PREÇO POR ITEM - REGISTRO DE PREÇOS

A Prefeitura Municipal de Águas Vermelhas - MG torna público a realização de licitação na modalidade PREGÃO ELETRÔNICO 025/2026, TIPO MENOR PREÇO POR ITEM, destinado ao REGISTRO DE PREÇOS para Futura e Eventual AQUISIÇÃO DE LIVROS DE LITERATURA INFANTIL, DESTINADOS À COMPOSIÇÃO, ampliação e atualização do acervo das bibliotecas das unidades escolares vinculadas à Secretaria Municipal de Educação de Águas Vermelhas-MG. DATA DE ABERTURA 23 DE NOVEMBRO DE 2026, ÀS 09:00 (NOVE) HORAS, horário de Brasília, plataforma de licitações Licitar Digital - www.licitardigital.com.br. MAIORES INFORMAÇÕES, BEM COMO EDITAL COMPLETO, junto a Prefeitura Municipal de Águas Vermelhas - MG, com sede na Rua Darci Spósito, 164 - Centro, PELO TELEFONE (33) 3755 1490, E-MAIL licitacao@aguasvermelhas.mg.gov.br e SITE aguasvermelhas.mg.gov.br

Águas Vermelhas - MG, 04 de novembro de 2026
Andressa Mendes Silva
Pregoeira

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA CRUZ DE SALINAS
AVISO DE LICITAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Santa Cruz de Salinas - MG torna público a realização de licitação na modalidade PREGÃO ELETRÔNICO 012/2026, TIPO MENOR PREÇO POR ITEM, destinado a Contratação de pessoa jurídica para FORNECIMENTO DE COMBUSTÍVEIS para manutenção da frota das secretarias municipais no Distrito de Água Boa do município de Santa Cruz de Salinas/MG. DATA DE ABERTURA 24 DE NOVEMBRO DE 2026, ÀS 08:00 (OITO) HORAS, horário de Brasília, plataforma de licitações Licitar Digital - www.licitardigital.com.br. MAIORES INFORMAÇÕES, BEM COMO EDITAL COMPLETO, junto a Prefeitura Municipal de Santa Cruz de Salinas - MG, com sede na Av. Totó Costa, 221 - Prédio Epaminondas Leão de Matos - Centro, PELO TELEFONE: (38) 99884-6025, E-MAIL: licitacao@santacruzdesalinas.mg.gov.br e SITE: santacruzdesalinas.mg.gov.br

Santa Cruz de Salinas - MG, 04 de novembro de 2026
Darley Rodrigues Gomes
Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE IBIAÍ-MG

P. nº 095/2026 Inexigibilidade por Credenciamento 012/26. Objeto: credenciamento de pessoas físicas ou jurídicas para contratações de serviços de recolhimento e transporte de resíduos sólidos não perigosos compatíveis com caminhão de capacidade útil de 5.000 kg a 6.000 kg, em áreas urbanas e rurais de Ibiaí – MG, com motorista, manutenção e demais custos operacionais a cargo do contratado, exceto combustível, fornecido pelo município. A entrega dos documentos deverá ser realizada no Setor de Licitações, a partir do dia 18/11/2026. Edital: Prefeitura, e-mail: licitacao@ibiai.mg.gov.br ou Site Oficial. Ibiaí-MG, 04/11/2026. José Pedro Marçal – Agente de Contratação.

HOJE EM DIA
ANUNCIE AQUI
(31) 3253-2205

PREFEITURA MUNICIPAL DE CÓRREGO DANTA/MG
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 018/2026
PROCESSO LICITATÓRIO Nº 065/2026 - SRP Nº 016/2026

A Prefeitura Municipal de Córrego Danta/MG, torna pública, realização do Pregão Eletrônico nº 18/26, no site www.licitanet.com.br, do tipo MENOR PREÇO POR ITEM, cujo objeto refere-se ao Registro de preços para futura e eventual aquisição de materiais hidráulicos e sanitários, destinados ao atendimento das demandas da Secretaria Municipal de Obras do Município de Córrego Danta/MG. Abertura da fase de lances: DIA: 18/11/2026, às 08 (horário de Brasília/DF). Córrego Danta/MG, 03 de novembro de 2026

RAFAELA APARECIDA DA SILVA PEREIRA
Setor de Licitações

PREFEITURA MUNICIPAL DE CATUTI/MG
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO SRP Nº 26/2026
TIPO MENOR PREÇO POR ITEM - REGISTRO DE PREÇOS

O Município de Catuti/MG, torna público para o conhecimento dos interessados que realizará o PREGÃO ELETRÔNICO SRP nº 26/2026, tipo menor preço por item, objetivando o registro de preços para a aquisição de MOBILIÁRIOS, APARELHOS DE AR-CONDICIONADO, COMPUTADORES E DEMAIS EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS, destinados a atender às necessidades do município de Catuti/MG. DATA DA SESSÃO PÚBLICA: 19/11/2026 às 09:00 horas; ENDEREÇO ELETRÔNICO DA DISPUTA: https://catuti.licitanacional.com.br/. O EDITAL PODERÁ SER SOLICITADO na sede da Prefeitura ou pelo e-mail: catutilicitacoes@gmail.com

Delermando do Nascimento França
Prefeito Municipal

"O Empreendedor **RIMA AGROFLORESTAL LTDA** , nos termos do art. 30 da Deliberação Normativa Copam nº 217, de 2017, torna público que solicitou à Unidade Regional de Regularização Ambiental **NOROESTE (URA NOR), LICENÇA DE OPERAÇÃO CORRETIVA NA MODALIDADE LAC 1** para o Empreendimento **RIMA AGROFLORESTAL LTDA FAZENDA SANTA CLARA** , Atividades : G-01-03-2 - **Silvicultura; G-02-07-0 Criação de bovinos, bubalinos, equinos, muares, ovinos e caprinos, em regime extensivo : G-02-08-9- Criação de bovinos, bubalinos, equinos, muares, ovinos e caprinos, em regime de confinamento ; G-05-02-0 - Barragem de irrigação ou de perenização para agricultura)**, Município : **Buritizeiro** /MG, **Classe 4** , conforme solicitação no Sistema de Licenciamento Ambiental nº: 2026.07.04.003.0004709."

MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO BATISTA DO GLÓRIA
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 29/2026

Mun. São João Batista do Glória/MG, torna público, foi publicado o Edital do Proc. 50/2026, Pregão Eletr. 29/2026, c/ finalidade adquirir tablets destinados aos alunos do 5º ano do ensino fundamental da Escola Mun. Clotilde de Simone, no entanto, a presente tem finalidade p/ retificar itens do Edital/Termo Ref. do processo, bem como receb. propostas passará a ocorrer até 8:30h do dia 18/11/26, e a sessão ocorrerá 18/11/26, 8:31h, ficando ratificado demais termos da public. anterior. Retirada da Errata: Dep. Licitação, www.gloria.mg.gov.br ou www.licitanet.com.br

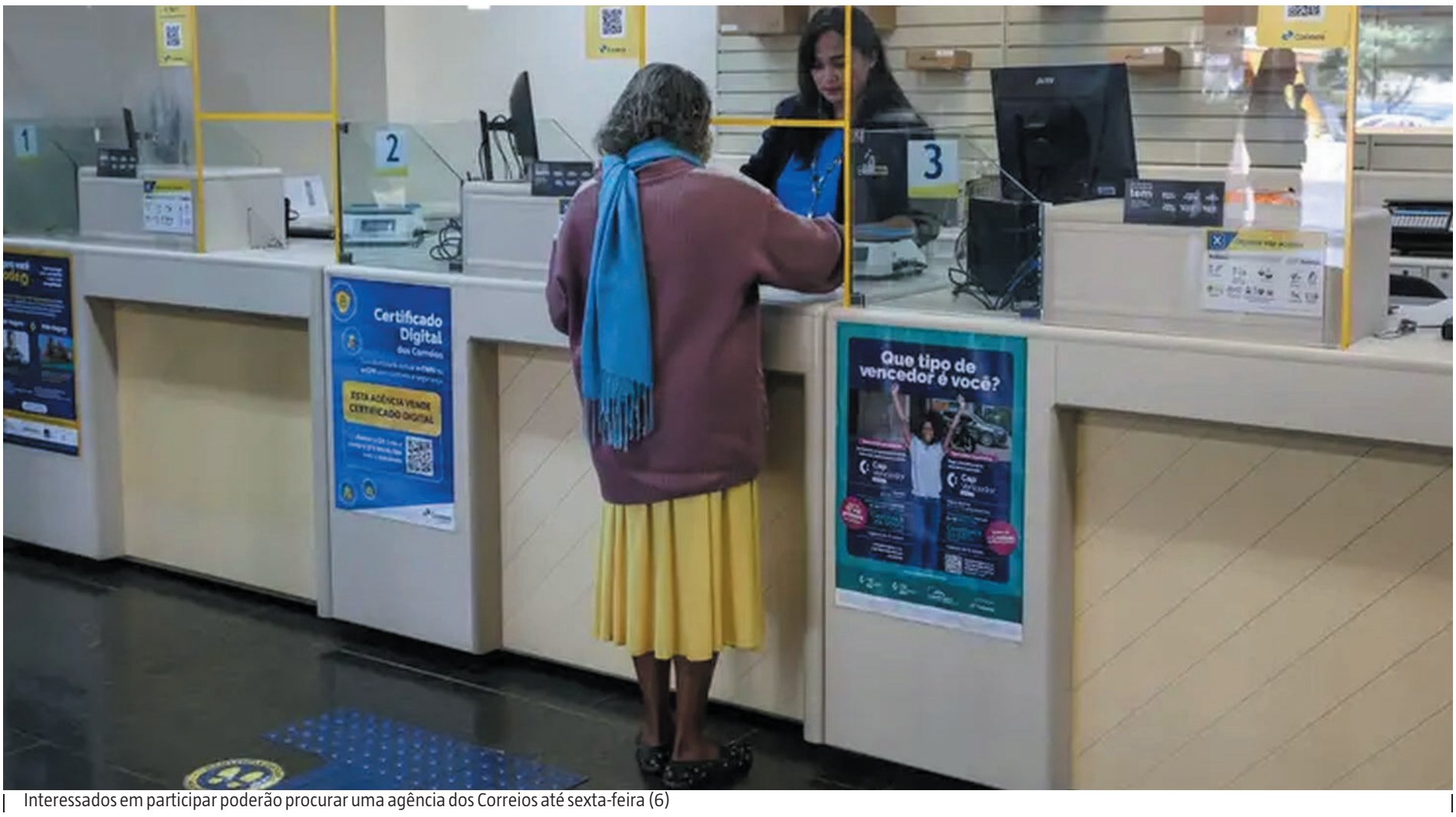


Este documento foi assinado digitalmente e eletronicamente por EDIMINAS S/A EDITORA GRÁFICA INDUSTRIAL MG, titular do JORNAL HOJE EM DIA.
Para verificar as assinaturas vá ao site https://www.portaldeassinaturas.com.br/VerificadorAssinaturas/Verificador e utilize o código D0D6-B8B2-96AD-A20C.

TÁ COM NOME SUJO?

FEIRÃO DA SERASA OFERECE DESCONTOS DE ATÉ 99% PARA 8 MILHÕES DE INADIMPLENTES EM MINAS

ANTONIO CRUZ/AGÊNCIA BRASIL



Interessados em participar poderão procurar uma agência dos Correios até sexta-feira (6)

DO HOJE EM DIA
I portal@hojeemdia.com.br

Com nome negativado, mais de 8 milhões de mineiros podem aproveitar a 36ª edição do Feirão Serasa Limpa Nome para renegociar dívidas com descontos de até 99%. A iniciativa vai até sexta-feira (6), com possibilidade de parcelamento dos débitos, conforme as condições oferecidas pelas empresas credoras.

Segundo o Mapa da Inadimplência e Renegociação de Dívidas da Serasa, os 8.051.188 consumidores inadimplentes – número referente a setembro – acumulam 31,8 milhões de dívidas, que somam R$ 56,8 bilhões. O valor médio devido por pessoa é de R$ 7 mil.

O feirão reúne 3,3 mil empresas parceiras em todo o país, entre bancos, financeiras, varejistas, operadoras de telefonia e prestadoras de serviços básicos. São mais de 750 milhões de ofertas disponíveis no Brasil, volume 14% superior ao da edição realizada no mesmo período do ano passado.

As negociações podem ser feitas gratuitamente pelo site, pelo aplicativo Serasa ou pelo WhatsApp oficial, no número (11) 99575-2096. Também há atendimento presencial em mais de 7 mil agências dos Correios. Durante o feirão, a taxa normalmente cobrada para esse serviço será dispensada.

> Minas ultrapassou o Rio de Janeiro e passou a ocupar a 2ª posição entre os estados com maior número de consumidores inadimplentes, atrás apenas de São Paulo

Para o atendimento nos Correios, é necessário apresentar um documento oficial com foto. As condições oferecidas são as mesmas disponíveis nos canais digitais.

Os consumidores também podem encontrar opções de pagamento por Pix. Nos casos elegíveis, a negativação pode ser retirada imediatamente após a confirmação do pagamento.

MINAS TEM MAIS INADIMPLENTES QUE O RIO

O levantamento da Serasa também mostra que Minas ultrapassou o Rio de Janeiro e passou a ocupar a segunda posição entre os estados brasileiros com maior número de consumidores inadimplentes, atrás apenas de São Paulo. Em setembro, eram 8,05 milhões de endividados em Minas, contra 8,03 milhões no território fluminense.

Em BH, são 1,09 milhão de consumidores negativados, com R$ 9,36 bilhões em dívidas. Uberlândia registra 364,8 mil inadimplentes, enquanto Juiz de Fora tem 241 mil e Montes Claros, 182 mil.

INTERNACIONAL

RESSACA ELEITORAL

DERROTA HISTÓRICA DE TRUMP REFLETE INSATISFAÇÃO COM ECONOMIA, GUERRA E CORRUPÇÃO

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM CASA BRANCA



Apesar de tentar se eximir da responsabilidade pela derrota, Trump reconheceu que fatores econômicos e a guerra no Irã pesaram no resultado eleitoral

DO HOJE EM DIA*
I portal@hojeemdia.com.br

O aumento do custo de vida nos Estados Unidos, a guerra contra o Irã e os escândalos de corrupção envolvendo a administração de Donald Trump explicam a derrota histórica na eleição de meio de mandato que tirou a maioria dos republicanos tanto na Câmara, quanto no Senado.

Os republicanos ainda foram derrotados em estados historicamente vermelhos, que é a cor do partido de Trump, como no Texas, na Carolina do Sul, no Kansas, em Ohio e em Iowa. No caso do Texas, fazia 38 anos que um democrata não se elegia pelo estado.

Pesquisas de opinião têm apontado que o resultado é uma rejeição à política de Trump na Casa Branca, que se envolveu pessoalmente na campanha nas últimas semanas. A emissora NBC News escutou eleitores na boca da urna que culpam Trump pela piora em indicadores econômicos.

"Mais da metade (65%) afirma que as políticas de Trump pioraram a economia; 62% disseram que ele é responsável pelos altos preços", escreveu a emissora americana.

Preocupações com as políticas sobre Inteligência Artificial (IA), em que Trump defende que não haja regulação, também foram apontadas pelos norte-americanos como motivo para decidir o voto. "57% disseram que a IA fará mais mal do que bem à sociedade. Uma grande maioria, 76%, disse ser contra a construção de data centers em suas comunidades", diz a pesquisa.

A guerra contra o Irã foi outro fator que levou os eleitores a rejeitar a política de Trump e dar a maior vitória aos democratas em décadas. "63% disseram que os EUA tomaram a decisão errada ao entrar com uma ação militar contra o Irã", diz o levantamento.

A maioria dos eleitores (57%) disse ainda que suas políticas contra a imigração "foram longe demais", e a corrupção foi outro fator "crucial" na decisão dos eleitores.

A professora de relações internacionais Camila Vidal, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), explicou à Agência Brasil que as pessoas votaram em Trump esperando uma resposta a questões internas dos EUA, que não foram cumpridas.

"As pessoas tinham esperança de que Trump adotasse políticas mais voltadas para dentro dos EUA, voltadas para questões materiais da população que está cada vez mais estagnada financeiramente", afirmou.

Camila acrescentou que as pessoas têm que trabalhar em dois ou três empregos para chegar ao fim do mês, em um país onde a saúde é totalmente privatizada e requer altos gastos.

CORRUPÇÃO

O professor de história da Universidade de Brown, nos EUA, James N. Green, destacou que o resultado é muito pior para os republicanos do que todos esperavam. "É o começo e o fim do poder do Donald Trump", disse.

Para o especialista, a corrupção, que não estava entre as principais preocupações dos eleitores, ganhou importância nos últimos meses e durante a campanha.

O presidente dos EUA tem sido acusado de favorecer os negócios da família, incluindo suspeitas de manipulação no mercado de ações da bolsa, por meio de acesso a informações privilegiadas para especulação financeira.

O The New York Times ganhou o prêmio Pulitzer de 2026, um dos mais importantes prêmios jornalísticos do mundo, revelando "os conflitos de interesse e o enriquecimento ilícito desenfreados que assolam o governo Trump".

Outra reportagem, do The Washington Post, revelou que 15 empresas dos filhos de Trump arrecadaram US$ 3,2 bilhões em contratos federais, a maioria depois que o republicano assumiu a Casa Branca pela segunda vez.

> Pesquisas de opinião têm apontado que o resultado é uma rejeição à política de Trump na Casa Branca, que se envolveu pessoalmente na campanha nas últimas semanas

O professor James N. Green comentou que, enquanto isso, Trump passava muito tempo falando sobre as reformas da Casa Branca. "As pessoas ficam revoltadas com isso porque o presidente está meio fora da realidade, meio perdido", disse.

ECONOMIA

A economia durante o governo do democrata Joe Biden (2020-2024) foi apontada como um dos fatores que levou à vitória de Trump em 2024. Dessa vez, o aumento no custo de vida dos estadunidenses parece ter se voltado contra o republicano.

A política de tarifas contra importações encareceu diversos produtos dentro dos EUA. Além disso, o fechamento do Estreito de Ormuz pelo Irã, após o ataque de Trump contra o país persa, contribuiu para elevar os preços da gasolina e do diesel, com impacto em toda a economia.

"Eu que sou da classe média, e vivo bem, fiquei surpreendido como aumentaram os preços. As pessoas estão culpando o Trump por causa da política de tarifa e por causa da guerra no Irã", explicou o professor James Green.

O QUE DIZ TRUMP?

O presidente dos Estados Unidos afirmou que os republicanos teriam conquistado uma vitória expressiva nas eleições legislativas de meio de mandato caso seu nome estivesse nas urnas. Donald Trump também atacou antigos aliados e responsabilizou a emissora conservadora Fox News por parte do resultado negativo. "Eu não estava na cédula eleitoral e, se estivesse, teríamos vencido com uma vitória esmagadora", escreveu Trump.

**Com informações da Agência Brasil*

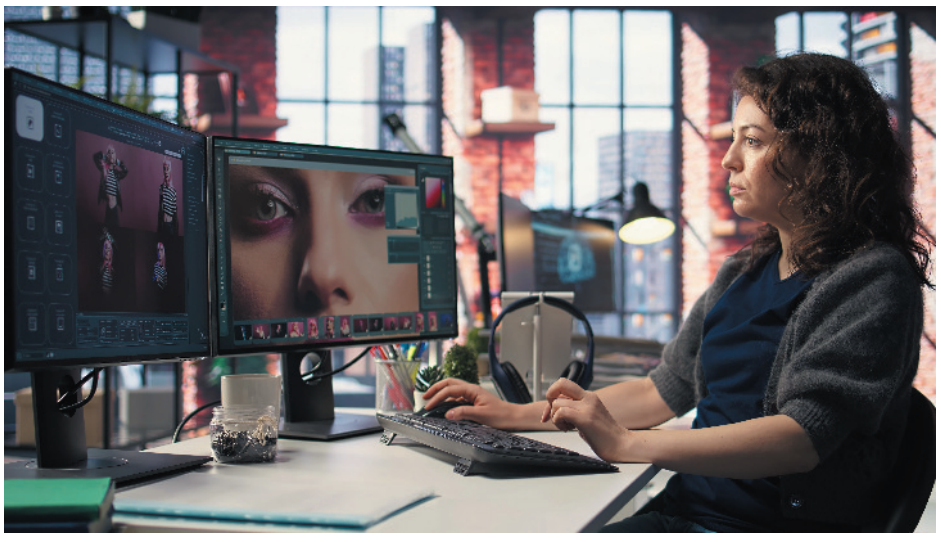

VESTI
BULAR
2027/1
Inscreva-se!
A GENTE FORMA VOCÊ TRANSFORMA
Google for Education
ONE Oracle Next Education
Aulas nos formatos:
EAD, Presencial e Digital
31 98488-7050
faculdadepromove.br | kennedy.br
UNIPROMOVE CENTRO UNIVERSITÁRIO
FACULDADES PROMOVE
FACULDADES KENNEDY

opiniao@hojeemdia.com.br
Os artigos não refletem, necessariamente, a opinião do jornal Hoje em Dia

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E A DEMOCRATIZAÇÃO DO DESIGN: O QUE MUDA NA TOMADA DE DECISÃO

***MARCEL ALBUQUERQUE**

MAGNIFIC/DIVULGAÇÃO



A Inteligência Artificial está transformando o mercado criativo. Pequenos empreendedores e profissionais em início de carreira passaram a contar com ferramentas capazes de acelerar a criação de identidades visuais e peças publicitárias, reduzindo barreiras de acesso a recursos que antes exigiam estruturas maiores ou investimentos mais altos. Segundo dados do estudo global State of the Designer 2026, da Figma, 89% dos designers trabalham mais rápido com o apoio da IA e 91% afirmam que a tecnologia melhora seus projetos. Nesse cenário, a democratização do design traz novas possibilidades para o mercado, mas também levanta discussões importantes sobre autoria, diferenciação, ética e sobre como as empresas tomam decisões diante dessas transformações.

Para designers, a tecnologia também pode representar um ganho de produtividade: dezenas de possibilidades podem ser exploradas em menos tempo, permitindo testar caminhos visuais e concentrar esforços nas decisões que exigem repertório, contexto e intenção criativa. Ao mesmo tempo, essa mudança atinge a percepção sobre o processo de criação. À medida que determinadas etapas se tornam mais rápidas e acessíveis, ganha importância aquilo que não pode ser reduzido a uma ferramenta: a capacidade de compreender o negócio, interpretar o público, construir uma narrativa, fazer escolhas visuais coerentes e transformar uma necessidade em uma solução de design. A tecnologia pode acelerar a execução, mas o resultado continua dependendo das decisões que orientam o processo. E essas decisões não estão só nas mãos de quem cria: estão nas mãos de quem lidera o negócio.

Outro desafio é a sensação de falsa autonomia proporcionada por resultados rápidos. Uma peça visualmente bem resolvida não necessariamente responde aos objetivos de uma marca ou de uma campanha. Para gestores e empreendedores, o risco é confundir velocidade de produção com estratégia. Nesse contexto, o olhar especializado do designer continua sendo importante para avaliar escolhas, identificar problemas e garantir coerência entre forma, mensagem e estratégia.

Por fim, a automação de etapas mais repetitivas não diminui a importância do trabalho profissional, mas pode abrir espaço para que designers dediquem mais tempo às decisões criativas e estratégicas. O profissional passa a contar com a IA como uma ferramenta adicional em seu processo, utilizando-a para pesquisar, experimentar, testar possibilidades e ganhar eficiência, sem abrir mão do repertório e da capacidade crítica que orientam suas escolhas. A IA baixou o custo de criar, mas o custo de decidir errado continua o mesmo.

***Head de E-commerce e Marketing da Printi com mais de 20 anos de experiência em marketing digital**

EXERCÍCIO FÍSICO GANHA ESPAÇO NA PREVENÇÃO E NO TRATAMENTO DO CÂNCER

FERNANDO BRAY*

A prática regular de exercícios físicos é reconhecida por seus benefícios à saúde cardiovascular e metabólica. Nos últimos anos, também ganhou espaço nas pesquisas sobre câncer, tanto na prevenção de alguns tumores quanto na evolução de pacientes após o diagnóstico. Estudos indicam que pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de desenvolver determinados tipos de câncer e que programas estruturados de exercícios podem melhorar resultados clínicos em situações específicas.

Uma revisão científica publicada na revista Nature Reviews Clinical Oncology, de autoria de Joshua W. Bliss e Lee W. Jones, analisa os avanços e as limitações das evidências sobre o papel da atividade física na prevenção e no tratamento oncológico. A principal conclusão é que os benefícios são promissores, mas não podem ser generalizados para todos os tumores ou etapas da doença.

Na prevenção, estudos observacionais associam níveis mais elevados de atividade física a uma menor incidência de diferentes tipos de câncer. Uma análise que reuniu dados de 1,44 milhão de adultos, distribuídos por 12 grupos de pesquisa, encontrou associação entre maior prática de exercícios e menor risco de 13 tipos de tumor. Entre os resultados, a redução relativa do risco foi de aproximadamente 21% para o câncer de endométrio e de 16% para o câncer de cólon.

Esses números, no entanto, exigem cautela. Estudos observacionais identificam associações, mas não demonstram, por si só, que o exercício seja a causa direta da redução do risco. Outros fatores, como alimentação, peso corporal, tabagismo e condições gerais de saúde, podem influenciar os resultados. Também é necessário considerar que pessoas com doenças ainda não diagnosticadas podem reduzir suas atividades físicas.

Após o diagnóstico, a atividade física também tem sido associada a melhores resultados. Pesquisas observacionais apontam relação entre a prática de exercícios e menor mortalidade geral e específica por câncer em diferentes grupos de pacientes. Em uma análise com 90.844 sobreviventes da doença, cumprir as recomendações de atividade física esteve associado a uma mortalidade por todas as causas 42% menor. Como se trata de uma associação observacional, o resultado não comprova que o exercício, isoladamente, tenha provocado essa diferença.

A evidência mais consistente de benefício clínico vem de estudos que avaliaram programas estruturados de exercícios. Um exemplo é o ensaio clínico CHALLENGE, que acompanhou pacientes com câncer de cólon em estágio III ou em estágio II de alto risco após cirurgia e quimioterapia adjuvante. Os participantes que realizaram um programa de exercícios apresentaram melhora na sobrevida livre de doença e na sobrevida global.

O resultado representa um avanço importante porque vai além da observação de hábitos e avalia uma intervenção planejada. Ainda assim, não significa que o exercício produza o mesmo efeito em todos os tipos de câncer. Outro estudo de fase III, o ECHO, não encontrou melhora na sobrevida livre de progressão entre pacientes com câncer de ovário submetidas a tratamento sistêmico inicial. A diferença entre os resultados reforça a necessidade de avaliar cada tumor e contexto terapêutico separadamente.

Também não há, até o momento, evidências conclusivas de que a prática de exercícios aumente diretamente a resposta dos tumores aos tratamentos sistêmicos, incluindo a imunoterapia. Alguns estudos iniciais identificaram alterações em marcadores biológicos, mas esses resultados ainda não permitem estabelecer qual intensidade ou quantidade de atividade física seria necessária para produzir um efeito antitumoral comprovado.

A revisão destaca, portanto, a importância de distinguir os benefícios gerais da atividade física dos efeitos específicos sobre a evolução do câncer. Exercitar-se pode contribuir para a saúde e estar associado a melhores desfechos, mas não substitui cirurgia, quimioterapia, radioterapia, imunoterapia ou qualquer outra terapia indicada pela equipe médica.

As recomendações gerais da Organização Mundial da Saúde para adultos são de 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica de intensidade moderada, ou de 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa, além de exercícios de fortalecimento muscular. Para pessoas em tratamento oncológico ou em recuperação, porém, a rotina deve ser adaptada às condições clínicas, aos efeitos adversos, à capacidade funcional e às orientações dos profissionais de saúde.

A chamada oncologia do exercício busca justamente avançar nessa personalização. O desafio é identificar quais modalidades, intensidades e períodos de treinamento são mais adequados para cada perfil de paciente e em quais situações os exercícios podem melhorar desfechos clínicos relevantes.

O conjunto das pesquisas aponta para um papel crescente da atividade física no cuidado oncológico, mas também evidencia lacunas que precisam ser preenchidas. A prevenção de determinados tumores e os benefícios observados em grupos de pacientes são campos promissores. Para transformar essas associações em recomendações específicas e comprovar efeitos sobre a progressão da doença, ainda são necessários ensaios clínicos robustos, realizados em diferentes tipos de câncer e fases do tratamento.

***Fernando Bray é médico, especialista em gastroenterologia cirúrgica e coloproctologia em São Paulo. Doutor e Mestre em Ciências da Saúde**

HOJE EM DIA

EDIMINAS S/A
Editora Gráfica Industrial de MG

GERAL:
(31) 3253-2205

REDAÇÃO
(31) 3253-2226 - 3253-2229
Rua dos Pampas, 484, Prado
CEP: 30.411-030
Belo Horizonte-MG

COMERCIAL
Júnior Lopes
(31)98466-5199
(31) 3191-5929
(31) 3253-2210
comercial@hojeemdia.com.br

RELACIONAMENTO COM O CLIENTE
(31) 3253-2225
atendimento@hojeemdia.com.br

MERCADO LEITOR
circulacao@hojeemdia.com.br

PUBLICIDADE LEGAL
EDITAIS E BALANÇOS
opec@hojeemdia.com.br
(31) 3191-5929

ANA PAULA LIMA
Editora-Executiva

ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS www.anj.org.br

DO EXCESSO AO ESSENCIAL: ESTAMOS ENTRANDO EM UMA NOVA ERA DO CONSUMO DE ALIMENTOS?

LUCAS INFANTE*

Durante muito tempo, nossa relação com a comida foi construída em torno da abundância. Prateleiras cheias, variedade de produtos, promoções e a sensação de que sempre haveria mais. Comprar além do necessário muitas vezes foi entendido como uma forma de garantir conforto, praticidade e até segurança.

Mas essa lógica começa a ser colocada em xeque.

Em um mundo de recursos naturais limitados, mudanças climáticas mais frequentes e cadeias de abastecimento cada vez mais pressionadas, a ideia de que podemos produzir, comprar e descartar alimentos sem grandes consequências já não parece sustentável.

O desperdício ajuda a deixar essa contradição evidente. Segundo o relatório Driven to Waste, da WWF e Tesco, cerca de 2,5 bilhões de toneladas de alimentos são perdidos ou desperdiçados no mundo por ano, o equivalente a 40% de toda a comida produzida no planeta.

Ao mesmo tempo, cerca de 645 milhões de pessoas enfrentam a fome no mundo. O contraste é difícil de ignorar: enquanto uma parcela do mundo lida com excesso, outra ainda enfrenta dificuldade para colocar comida suficiente na mesa.

Talvez por isso estejamos começando a perceber uma mudança importante na forma como consumimos.

O consumidor de hoje não olha apenas para o preço de um produto. Em diferentes graus, também começa a considerar origem, qualidade, aproveitamento e impacto. Produtos que antes poderiam ser rejeitados pela aparência encontram novos espaços.

Alimentos próximos do fim da sua vida comercial ganham alternativas de venda. O planejamento das compras passa a ser uma ferramenta não apenas de economia, mas também de redução do desperdício.

Essa mudança não significa consumir menos e sim consumir melhor. E existe uma razão prática para isso.

O alimento que chega à nossa mesa carrega muito mais do que o seu preço. Antes de ser comprado, passou por produção, água, solo, energia, transporte, armazenamento e trabalho. Quando é descartado sem ser consumido, todos esses recursos também são desperdiçados.

O impacto ambiental é significativo. As perdas e o desperdício de alimentos respondem por cerca de 8% a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa e ocupam aproximadamente 28% das terras agrícolas do mundo.

E as mudanças climáticas tornam essa discussão ainda mais urgente. Temperaturas mais altas, eventos extremos e períodos de seca tornam mais difícil armazenar, transportar e comercializar alimentos, aumentando o risco de perdas ao longo da cadeia.

É um ciclo que merece atenção. As mudanças climáticas pressionam a produção de alimentos. A produção exige cada vez mais eficiência no uso dos recursos. E, ainda assim, continuamos descartando uma parcela significativa do que conseguimos produzir.

Nesse cenário, empresas também começam a ter um papel diferente.

Varejistas, restaurantes, indústrias e outros negócios precisam acompanhar a transformação do comportamento do consumidor e, ao mesmo tempo, repensar a forma como lidam com seus próprios excedentes.

Estoques mais eficientes, melhor previsão de demanda, novos canais para produtos que não foram vendidos e modelos que aproximam oferta e procura são caminhos que podem reduzir perdas sem abrir mão do resultado.

É justamente nesse ponto que tecnologia, gestão e mudança de comportamento se encontram.

O desperdício deixa de ser apenas aquilo que acontece depois da venda. Ele passa a ser uma oportunidade para repensar toda a relação entre produção, oferta e consumo.

Talvez estejamos entrando em uma nova etapa dessa relação. Uma em que abundância não seja mais confundida com excesso. Em que ter mais opções não significa necessariamente comprar mais. E em que valorizar um alimento também signifique reconhecer tudo o que foi necessário para colocá-lo na nossa frente.

A próxima mudança no consumo de alimentos pode não estar em descobrir como produzir cada vez mais. Pode estar em aprender a aproveitar melhor aquilo que já produzimos.

No fim das contas, não se trata de escolher entre abundância e escassez. Trata-se de construir uma relação mais inteligente com o que temos.

Se os recursos são limitados e a demanda continua crescendo, talvez a pergunta para o futuro seja simples: precisamos realmente de mais, ou precisamos aprender a desperdiçar menos?

*** CEO da Food To Save, formado em Administração pela PUC-Campinas e pós-graduado em Gestão de Negócios pela FGV (Fundação Getúlio Vargas)**



MARCELO RAMOS - ESPECIAL PARA O HOJE EM DIA
miramos@hojeemdia.com.br

'MOTIVO' PRA COMPRAR

DEPOIS DA COPA DO MUNDO, CHEGA A TEMPORADA DE TVS NOVAS COM A BLACK FRIDAY

MARCELO JABULAS, COM AUXÍLIO DE IA

MARCELO JABULAS
| @garagemdojabulas



Mesmo em ano de Copa, Samsung aposta em volume elevado de vendas na Black Friday, graças à variedade de tecnologias em seu portfólio

O brasileiro adora um motivo para comprar uma televisão nova. Este ano tivemos a Copa do Mundo e teremos a Black Friday. A data de descontos se tornou sagrada no calendário do varejo e assim como celulares e videogames, televisores também vendem muito no período.

Muita gente troca de TV pelo fato de sua antiga estar caindo aos pedaços, mas há quem adore novidades. A evolução das tecnologias de imagem, a ampliação da oferta de telas grandes e a busca por experiências de entretenimento doméstico ajudam a sustentar a demanda, mesmo após períodos de maior interesse associados a eventos esportivos.

Segundo a gerente de produtos de TV da Samsung Brasil, Marina Correia, modelos com mais de 65 polegadas já representam 34% do faturamento da empresa na categoria. "As TVs com telas acima de 65 polegadas já representam 34% do nosso faturamento na categoria, um indicador da relevância dos modelos de grandes dimensões para o negócio", afirma.

A marca sul-coreana organiza seu portfólio em diferentes linhas, que incluem tecnologias para diferentes perfis de consumidores: Mini LED, Neo QLED, OLED e Micro RGB. Cada uma emprega recursos distintos para controlar a iluminação, o contraste e a reprodução de cores.

Nos modelos Mini LED M75H e M90H, a iluminação traseira utiliza LEDs até 40 vezes menores que os convencionais. A redução do tamanho dos componentes permite aprimorar o controle da luz, destacando áreas claras e preservando detalhes em regiões escuras da imagem.

"Na prática, isso contribui para destacar áreas claras e preservar detalhes nas partes escuras de uma mesma cena, aprimorando brilho e contraste", explica Correia.

A Neo QLED QN70H combina Mini LED com pontos quânticos, que atuam na reprodução das cores. O sistema de iluminação controla o brilho e o contraste, enquanto os pontos quânticos contribuem para a gama cromática. O processamento por inteligência artificial e o recurso Color Booster Pro complementam o conjunto.

"Enquanto os Mini LEDs contribuem para o controle da luz, os pontos quânticos ajudam a reproduzir cores vibrantes", diz a gerente.

> Modelos com mais de 65 polegadas já representam 34% do faturamento da Samsung. Procura por telas maiores acompanha a busca por experiências compartilhadas em ambientes domésticos

Já a tecnologia OLED, utilizada nas séries S85H, S90H e S95H, dispensa iluminação traseira. Cada pixel tem luz própria, o que permite desligar individualmente os pontos de imagem para reproduzir o preto.

"A linha é direcionada tanto ao consumo de cinema quanto ao público gamer", afirma. Os modelos também incorporam compatibilidade com NVIDIA G-Sync e AMD FreeSync Premium Pro, além de taxas de atualização de até 165 Hz em resolução 4K, conforme a configuração.

No segmento superior do portfólio, a Micro RGB emprega LEDs microscópicos vermelhos, verdes e azuis como fontes de emissão de luz. A tecnologia dispensa filtros intermediários de cor e, segundo a Samsung, alcança 100% da escala cromática BT.2020 nas séries R85H e R95H.

A procura por telas maiores também acompanha a busca por experiências compartilhadas em ambientes domésticos. "A procura por telas maiores já é uma tendência do mercado de TVs e o interesse por experiências de entretenimento compartilhadas em casa reforça esse movimento", destaca a gerente.

A Black Friday, por sua vez, mantém relevância comercial mesmo após o ciclo de vendas associado ao Mundial de Futebol. "A Black Friday mantém seu papel estratégico como um dos períodos mais relevantes para a categoria de televisores, mesmo após o ciclo de vendas impulsionado pelo Mundial de Futebol", afirma Marina.

EDITOR: RENATO FONSECA
rfonseca@hojeemdia.com.br

ÚLTIMO DIA

CADASTRO ESCOLAR PARA GARANTIR VAGA EM 2027 TERMINA NESTA QUINTA NA CAPITAL

CLÁUDIO LACERDA/ASCOM SMED



Cadastramento não representa a matrícula automática na rede municipal, reforça a PBH; resultado do encaminhamento será divulgado em 3 de dezembro

DO HOJE EM DIA
portal@hojeemdia.com.br

O prazo para cadastrar crianças, adolescentes e adultos interessados em estudar na rede municipal de Educação de Belo Horizonte em 2027 termina nesta quinta-feira (5). Pais, responsáveis ou os próprios alunos com mais de 18 anos devem fazer a inscrição pelo site cadastroescolar.pbh.gov.br. Segundo a Prefeitura de BH, 27 mil cadastros já foram feitos.

O procedimento é obrigatório para quem deseja ingressar na rede municipal e ainda não está matriculado, além de estudantes que mudaram de endereço ou interromperam os estudos e pretendem retomá-los no próximo ano. Gestantes também podem realizar o cadastro de crianças que ainda não nasceram.

Famílias com mais de um filho devem preencher inscrição separada para cada criança ou adolescente

A inscrição é gratuita e deve ser feita mediante acesso à plataforma Gov.br. As famílias devem reunir as seguintes informações antes do cadastro: nome completo e CPF do estudante; CPF do responsável legal; endereço atualizado, incluindo CEP; telefone para contato; e-mail.

Cada estudante pode ser cadastrado apenas uma vez, utilizando o próprio CPF. Famílias com mais de um filho devem preencher uma inscrição separada para cada criança ou adolescente.

RESULTADO

O cadastramento não representa a matrícula automática na rede municipal. O procedimento serve para manifestar interesse em uma vaga. O resultado do encaminhamento escolar será divulgado em 3 de dezembro, no próprio site da prefeitura.

Após a divulgação, os responsáveis deverão comparecer à secretaria da escola municipal ou parceira indicada para efetivar a matrícula, entre 3 e 15 de dezembro. Nessa etapa, será necessário apresentar a documentação exigida para a modalidade de ensino correspondente.

ONDE TIRAR DÚVIDAS?

As famílias que encontrarem dificuldades para realizar o cadastro ou precisarem de orientações podem procurar a Secretaria Municipal de Educação. O atendimento está disponível pelo telefone (31) 3277-8876, pelo e-mail cadastroescolar.smed@edu.pbh.gov.br ou presencialmente na Gerência Regional de Educação mais próxima.

PONTO A PONTO

QUEM PRECISA FAZER O CADASTRO?

O cadastramento contempla diferentes etapas e modalidades de ensino:

Educação Infantil: crianças de 0 a 5 anos.

Ensino Fundamental: estudantes do 1º ao 9º ano.

Educação de Jovens e Adultos (EJA): pessoas com 15 anos ou mais que não concluíram o Ensino Fundamental.

Ensino Médio na modalidade EJA: pessoas com 18 anos completos ou mais, com vagas exclusivamente na Escola Municipal Caio Líbano Soares.

PROCRASTINAÇÃO DO SONO



Seja por vingança ou por controle, a procrastinação do sono é um autoboicote

SIMONE DEMOLINARI
ALMANAQUE@HOJEEMDIA.COM.BR

Existe um comportamento comum e por isso muitas pessoas nem o percebem como problema: procrastinar o sono. O corpo está exausto, mas, ainda assim a pessoa empurra o sono para o limite mesmo sabendo que vai pagar caro no dia seguinte.

Esse padrão ganhou um nome em inglês: "revenge bedtime procrastination", algo como "procrastinação do sono por vingança". E ele descreve a lógica da pessoa que se "vinga" de um dia que não foi dela, compensando horas da noite para o desfrute. Se não fizerem isso, ficam com a sensação de que a vida se resume a trabalhar.

Esse comportamento costuma aparecer em quem:

Passa o dia atendendo demandas de trabalho, filhos e família, sem tempo próprio

Sente que só depois que todos dormem a vida finalmente lhe pertence

Chega à noite cansado, mas com a sensação de não ter feito nada por si

É o caso de João, que começa no trabalho às 8h. Para isso, acorda às 6h, organiza a rotina do filho e sai de casa às 7h. Fica no trabalho até 18h e chega em casa por volta das 20h, mais tarde ainda quando precisa passar na farmácia ou no supermercado. Ele se pergunta quando vai encontrar tempo para se exercitar, terminar um curso, ajudar o filho com o dever e ainda jogar videogame ou navegar na internet. A resposta que encontra é sacrificar horas de sono.

> Ganha-se tempo para o desfrute, mas paga-se com a saúde mental. Que vingança é essa em que o maior prejudicado é quem a pratica?

Geralmente, o que sustenta essa compensação noturna é a falta de tempo livre. Entretanto, é intrigante perceber que algumas pessoas, mesmo com tempo livre, também procrastinam o sono.

Freud ajuda a entender tal padrão em sua teoria sobre o conflito entre o princípio do prazer, que busca satisfação imediata, e o princípio de realidade, que exige a execução dos compromissos. Em O mal-estar na civilização, ele sustenta que viver em sociedade custa renúncia, e que o "self", a camada mais profunda do nosso "super eu", acaba se tornando mais rigoroso quanto mais é obedecido.

Quem passa o dia inteiro cedendo à realidade e ao dever, acumula uma sensação de dívida de prazer. Com isso a madrugada vira o único espaço em que ninguém cobra nada.

Há ainda outro aspecto: o controle. O sono é um estado em que o sujeito se retira do mundo e se entrega. Para quem tem perfil controlador e hipervigilante, permanece em estado de alerta e sente, mesmo sem ter consciência disso, dificuldade de se entregar ao sono. Ficar acordado é como se manter o domínio sobre a própria vida.

Seja por vingança ou por controle, a procrastinação do sono é um autoboicote. Ganha-se tempo para o desfrute, mas paga-se com a saúde mental: menos sono significa mais irritabilidade, mais ansiedade e menos capacidade de sentir prazer, inclusive naquilo que se ficou acordado para fazer. Que vingança é essa em que o maior prejudicado é quem a pratica?

A psicanalista escreve neste espaço às quintas-feiras

