



JORNAL LA RESENHA

@akabhoficial

Newsletter Oficial Eletrônica da Resenha do "Time do Vale"

CONFIRA O QUE ESTÁ DENTRO DA EDIÇÃO:

- Capa - 01
- Saber equilibrar é a chave - 02
- No Comando do Ataque - 03
- Grandes Iniciativas - 05
- Akadianos pelo Mundo - 09
- Deu Na Mídia né Papai - 11
- Estrelas do Vale - 13
- Projeto Valemos pelo Que Somos - 14
- Zona de Clubismo - 16
- Diário de Bordo e Textos no ar - 18
- Jogando pela Educação - 22
- Tem Timburé na Rede - 24
- Boleirês o AKA - 26
- Craques do AKA - André Luiz- 27
- Agenda AKA - 28
- Aprendendo com quem Sabe - 29
- Especial AKA 15 Anos - 31
- Enquanto isso.... - 32 e 33
- Feedback virtual- 34
- "Merchan" Solidário - 35
- Giro e Contragiro - 37
- Expediente - 41



CABEÇA E CORAÇÃO

Reforce a fé e a perseverança...



E eis que chegamos à segunda metade do ano de 2020. Ano que ficará marcado pela profunda mudança à qual fomos acometidos e também pela ressignificação das nossas vidas e das nossas relações com o mundo.

Seguimos com muita fé, com muita esperança pelo fim desses tempos de incerteza, de falta de convívio pessoal, pela ausência do abraço, torcendo muito para que consigamos entender ou compreender melhor o mundo que vivemos.

Nós do AKA continuamos aqui, nos esforçando para trazer informação, entretenimento e diversão aos amigos. Qualquer coisa hoje em dia no mundo sem um propósito perdeu o sentido.

Nunca precisamos tanto um dos outros, nunca em tempos recentes foi tão grande a necessidade de pensamentos positivos, de atitudes solidárias.

Temos a certeza de que o mundo nunca mais será o mesmo, mas e você? vai permanecer do jeito que está ou evoluir? Simbora pra mais uma edição? #sextou... Bom divertimento



SABER EQUILIBRAR É A CHAVE

Escrito por André Tixa

E aí meus queridos Akadianos, estamos aqui mais uma vez para aquele momento de reflexão e bate papo né? Espero que todos estejam bem.

Hoje venho falar um pouco sobre a importância do equilíbrio em nossas vidas. E não digo equilíbrio apenas por causa da pandemia ou do isolamento social. Isso apenas acentuou e nos impôs como condição única para conseguirmos seguir adiante sem surtar.

A polarização se tornou uma rotina em nossas vidas. Vivemos o tempo todo em altíssima velocidade e constantemente contra o tempo. E os picos de altos e baixo nos impõe uma situação de stress intenso.

Em meio a essa disrupção e a tantas inovações e exigências deste mundo moderno digital hiper conectado, que nos coloca o tempo todo em constante estado de "incomodação", existe a necessidade de refletirmos e parar para avaliar corpo e mente.

Trabalho, família, estudos, amigos, lazer, cobranças, escassez de tempo. Tudo isso nos põe contra a parede. O mundo atual exige um posicionamento e nos confronta com a mesma intensidade com que nos transporta para as incertezas e os nossos anseios. Sentimentos estão à flor da pele, a ansiedade e a incerteza nos tiram a razão. O diferente nos desalinha. O que me é estranho não presta. Mas não somos os donos da razão. Vejam o que um vírus causou no mundo inteiro...

O exercício que eu sugiro a todos, é que diariamente cada um de nós reserve 20 minutos do seu dia para praticar a empatia, para se colocar no lugar do próximo. As demandas e prioridades deste "novo normal", como estão chamando o tempo pós pandemia, irão mudar. As novas etiquetas e novos conceitos que estamos sendo obrigados a cumprir, pelo bem coletivo, terá mais impacto do que imaginamos. Já estão acontecendo milhares de quebras de paradigmas, que era previsto, mas foi antecipado de forma abrupta e sem possibilidades de sim, não ou talvez. É um caminho sem retorno.

A valorização da vida, do convívio coletivo, do bem estar, das novas formas de trabalho, de agir, do respeito mútuo, estamos passando por uma metamorfose. Se isso será positivo ou não, não me arrisco a cravar. Eu acredito que temos uma chance de melhorar não apenas a nossa vida, mas a vida de todas as pessoas, do mundo talvez.

Os exemplos de solidariedade tem que vir mais à tona, principalmente em atos simples. O valor de um abraço neste momento, é algo que muitos não conseguem mensurar. Eu torço muito por isso. E que consigamos dar às nossas vidas o equilíbrio que tanto precisamos, para viver com qualidade e felicidade. TODOS NÓS.

Aceitar a "multiversidade deste novo momento "desruptivo" vai "ressignificar" as nossas vidas. Prepare-se. Equilibre-se

- Gestor Comercial de Eventos, Marketing e Comunicação da TBI Segurança (Vigilância Patrimonial e Segurança Privada);

-Presidente e Atacante do AKA - Associação que promove a integração e mobilização dos Filhos do Vale do Jequitinhonha em BH;

- Presidente da AAMEIA (Associação Comunitária dos Amigos e Moradores do Entorno do Independência e Adjacências) entidade que promove ações no Bairro Sagrada Família e Horto;

- Membro da CFPSC (Comissão Facilitadora de Participação da Sociedade Civil) que promove a interlocução para discussão e solução de problemas de impacto social entre os Barros Sagrada Família, Horto, Santa Tereza, Governo do Estado, Prefeitura Municipal, Ministério Público e entidades privadas;

- Presidente e Mentor do Projeto Social Esportivo "VALEMOS PELO QUE SOMOS" que promove ações solidárias e de mobilização social por meio do esporte no Vale do Jequitinhonha e BH;

PARCEIRO AKA

FRUITS!



A Fruts! é uma empresa estabelecida no Vale do Jequitinhonha, proporcionando trabalho e renda na região, sendo reconhecida pela qualidade do seu creme de açaí, que é sucesso em todas as regiões que atua.

Nossa fábrica está sediada no município de Virgem da Lapa-MG. No local estão concentradas as instalações administrativas e de fabricação do Açaí Fruts.

Nossa fábrica é equipada com tecnologia necessária para a produção do creme de açaí, nas suas mais diversas formas.

WWW.ACAIFRUTS.COM.BR

(33) 99803-9402





TORNE-SE UM APOIADOR

saiba como

NOVO SITE VALEMOS PELO QUE SOMOS - SEJAM BEM VINDOS

Escrito por André Tixa

Deixaremos os comentários para vocês. Estamos muito orgulhosos por mais uma etapa da nossa caminhada concluída.

Aqui mostraremos como estamos mudando e transformando a realidade dos nossos pupilos, inspirando e trazendo esperança de um futuro promissor.



Acessa lá:

QUEM SOMOS

Integração social dos filhos do vale, preguiçoso, solidário, coletivo e irreverente. Somos mais do que uma pelada de futebol. É CONVIVÊNCIA, FRATERNIZAÇÃO, CONFRATERNIZAÇÃO,



valemospeloquesomos.org.br

INÍCIO

Quem somos

Impacto

Transparência

Apoie

Ações

Contato

Valemos pelo que somos.



PROJETO SOCIAL VALEMOS PELO QUE SOMOS - SEJA UM MULTIPLICADOR



VALEMOS PELO QUE SOMOS

"O homem vale tanto quanto o valor que dá a si próprio"



1. Apresentação

AKA - Associação dos K-iauzeiros Ausentes

Projeto educacional e socioesportivo que, por meio da Lei de Incentivo ao Esporte, utiliza o esporte como fio condutor para o desenvolvimento integral - físico, psicológico e social de jovens de 6 a 19 anos.

De todas as conquistas do AKA ao longo destes 13 anos de trajetória, com certeza a maior e mais saborosa delas é a realização do sonho de extinguir as fronteiras entre as cidades do Vale do Jequitinhonha, largar para trás outros rivalidades e más, demonstrar que juntos podemos agregar muito mais e ir além das quatro linhas do gramado. Unir o nosso povo em um único compromisso.

Por aqui, desde 2006, mais de 400 amigos e confrades nos prestigiaram e deram o privilégio de compartilhar um pouco de tempo juntos trazendo uma experiência única. O time que nasceu em 2006 com duas cidades jovens e 15 atletas, hoje pode se orgulhar de ter em seu plantel 25 cidades do Vale representadas. É sinal de que estamos no caminho certo e que de alguma forma podemos servir de inspiração para outras áreas. É assim que o AKA emerge os filhos do Vale. Sem fronteiras, sem preconceitos e com a amplitude de que juntos somos muito mais fortes.

Movidas pela paixão do esporte, a ASSOCIAÇÃO DOS K-IAUZEIROS AUSENTES desenvolveu esse projeto de forma inovadora, criativa e transparente, fazendo a diferença dentro desta modalidade esportiva, onde através deste, deixaremos nossa marca de organização, agilidade e competência. A escolinha "VALEMOS PELO QUE SOMOS" é destinada às pessoas que buscam qualidade de vida, saúde e diversão através do futebol.

Identificação:

Nome do Projeto: "VALEMOS PELO QUE SOMOS"
 Instituição proponente: AKA - ASSOCIAÇÃO DOS K-IAUZEIROS AUSENTES
 CNEJ da Instituição proponente: 32.697.859/0001-31
 Responsável pela Instituição proponente: ANDRÉ ORSINE MATOS
 Data da Fundação: 16/09/2006
 Data de Registro: 07/02/2009
 Site: www.akabh.com.br
 Redes Sociais: @valemospeloquesomos

"Pelo que Somos, Pelo que Queremos, Pelo que Sonhamos. Sou AKA. Somos do Vale, Valemos pelo que Somos"



Objetivo Específico:

- Influenciar na formação do cidadão de maneira positiva buscando o inclusão social através das iniciativas e ações sociais - através pedagógicas voltadas ao equilíbrio dos processos de interação social cooperativa e competitiva de forma consciente e reflexiva.
- Utilizar o esporte como mecanismo motor para desenvolvimento físico-físico-social da criança em questão, de maneira saudável, orientado com acompanhamento técnico.
- Restaurar o intercâmbio social e a solidariedade através do futebol.
- Promover o aprendizado em grupo.
- Proporcionar oportunidade de participação em eventos esportivos e culturais como, torneios e competições.
- Incentivar o futebol como atividade alternativa de drogas e tempos ociosos, estimulando a vida saudável e prevenção de doenças.
- Combater o evasão escolar e a repetência.
- Desenvolver a prática regular de atividades físicas, gerando mais saúde, equilíbrio psicológico, físico e motor;
- Estimular o trabalho em grupo e a convivência comunitária.
- Desenvolver ações técnicas, auxiliando um ponto de partida para uma possível ocorrência social.



O esporte é uma importante arma social para melhor desenvolvimento do indivíduo, visando aprimorar as físicas e físicas que este exercitar não somente o corpo, mas também a mente, para que possam obter resultados mais expressivos no seu país, seja no profissional, estudante ou dedicado ao lazer.

Segundo a definição do dicionário Houaiss, "esporte é a atividade física regular, com fins de recreação e/ou manutenção do condicionamento corporal e da saúde"



2 Justificativas:

O presente projeto pretende utilizar o esporte em suas modalidades (futebol, handebol, vôlei, futsal, atletismo), como expressão de cultura e rendimento, enfatizando o inclusão social, traduzida como um fator de desenvolvimento e transformação humana, gerando mais saúde, mais equilíbrio, agregando valores e principalmente um importante instrumento para capacitar pessoas a ingressarem construtivamente na sociedade, já que irão frequentar um ambiente social e esportivo devido o contexto do profissional.

Nossos SONHOS se tornam nossos PENSAMENTOS.
 Nossos PENSAMENTOS se tornam nossas PALAVRAS.
 Nossas PALAVRAS se tornam AÇÕES.
 Nossas AÇÕES se tornam HÁBITOS.
 Nossos HÁBITOS se tornam VALORES.
 E Nossos VALORES se tornam nosso DESTINO.
AKA- VALEMOS PELO QUE SOMOS



4. Público Alvo:

Escolinhas Esportivas para Jovens e crianças das cidades do Vale do Jequitinhonha com idade entre 06 e 19 anos e para os demais filhos do Vale em Belo Horizonte, sendo disponibilizado o espaço utilizado atualmente pela Associação para a prática do futebol como forma de lazer.

O presente projeto pretende utilizar o esporte em suas modalidades: o Futebol, Handebol, vôlei, futsal e atletismo, como expressão de cultura e rendimento, enfatizando o inclusão social, traduzida como um fator de desenvolvimento e transformação humana, gerando mais saúde, mais equilíbrio, agregando valores e principalmente um importante instrumento para capacitar pessoas a ingressarem construtivamente na sociedade, já que irão frequentar um ambiente social e esportivo devido o contexto do profissional.

Diante de um país em que os problemas sociais são inúmeros e com o aumento significativo do violência e incidência de jovens envolvidos com drogas no Vale do Jequitinhonha

O jogo tem o poder de ser para o seu praticante um orientador universal, facilitando tanto o progresso de sua personalidade de forma integral, como o progresso de cada uma das suas funções psicológicas, intelectuais e morais.

Atualmente somos uma PLATAFORMA DE INTEGRAÇÃO SOCIAL DOS FILHOS DO VALE DO JEQUITINHONHA EM BH que realiza através do projeto VALEMOS PELO QUE SOMOS, ações de melhoria e incentivo à prática esportiva, percebida pela necessidade da desenvolver um projeto que, atrelado ao seu principal foco, possa levar a essas crianças e jovens uma oportunidade de mudar seu destino com o aprendizado de um esporte, tornando-os pessoas melhores, e que nos orgulha muito. Nosso pensamento agregador, solidário, coletivo e inovador faz com que o AKA siga se solidificando cada vez mais. Não somos mais do que uma paixão de futebol, muito mais do que um time de futebol, nós somos um CENTRO DE EXCELÊNCIA EM ESPORTE: AMIZADE, CONFRATERNIZAÇÃO, RESPEITO, LAZER, GESTÃO E SOLIDARIEDADE. Somos multiplicadores do esporte no Vale.

O que almejamos no AKA não é buscar por títulos ou ser melhor que o outro. O AKA nasceu com o objetivo de promover a confraternização através do futebol, possibilitando o encontro dos filhos do Vale do Jequitinhonha e amigos que se identificam com o nosso povo em um ambiente onde haja respeito, reciprocidade e principalmente, alegria. É claro que com o elevação do nível do nosso futebol, o mesmo se torna mais competitivo e equilibrado, mas não pode haver exageros. Para tudo na vida existe limite e o nosso limite está atrelado pelo AMIZADE, CONFRATERNIZAÇÃO E RESPEITO.

Estamos no começo de uma caminhada desafiadora e que vai requerer de cada membro comprometimento e coletividade. Esperamos poder estar juntos e conseguimos os resultados projetados, tendo como principal objetivo a promoção da solidariedade, da integração, do desenvolvimento social e a divulgação dos bens culturais dos municípios do Vale do Jequitinhonha.

Sabemos que hoje o esporte é o principal mecanismo de eficácia comprovada, como fator de crescimento humano, comportando vários benefícios, tanto para individualidade como para coletividade. Já detectamos que o esporte e lazer, tanto para a criança como para a comunidade é de vital importância, dando-lhe subsídios para que esses possam por si mesmos transformar o seu realidade. Temos no caso do futebol, onde é uma paixão nacional que fascina as crianças, proporcionando assim subsídios para seu desenvolvimento como cidadão. O referido projeto tem como perspectiva a dar continuidade o Escolinha de Futebol e incentivar cada vez mais a prática esportiva pelas jovens do região.

Todos sabem que o esporte abre caminhos e forma pessoas melhores. Retirar jovens e crianças das ruas lhe dando oportunidade de trilhar novos caminhos, são tarefas difíceis. Por isso que o "VALEMOS PELO QUE SOMOS", percebendo a necessidade de desenvolver um projeto que, atrelado ao seu principal foco, pudesse levar a essas crianças e jovens uma oportunidade de mudar seu destino com o aprendizado de um esporte, tornando-os pessoas melhores.



3. Objetivo Geral e Específico

Objetivo Geral:

Este projeto tem como objetivo a inclusão social a partir do esporte, contribuindo para melhorar a qualidade de vida de crianças e adolescentes do Vale do Jequitinhonha, sendo assim uma alternativa para tirar das ruas, e do perigo das drogas oferecer oportunidade de aprendizagem do fundamento do futebol, contribuindo para o desenvolvimento físico-físico-social da criança e adolescentes, através da prática de futebol no âmbito de forma orientada e com acompanhamento técnico.

Nesta sentido, o "VALEMOS PELO QUE SOMOS", busca proporcionar a eles benefícios não apenas no esporte, mas também no social proporcionando o alargamento das relações sociais, desenvolvimento do raciocínio lógico, melhoria na aprendizagem escolar, complementando o currículo e desenvolvimento físico. O projeto busca vida saudável e despertar talentos, dando início a uma formação moral e com acompanhamento técnico.

Seja no esporte ou na vida, vencer a qualquer preço não vale o jogo. O mais importante é como se paga o jogo. Os momentos da vida e o que fazemos com eles, como tratamos os outros e a nós mesmos, fazem a diferença, definindo a sociedade e quem somos. O esporte enfatiza valores importantíssimos e fundamentais e, acima de qualquer interesse comercial, atletas e organizações esportivas, profissionais e amadoras têm na responsabilidade de abraçá-los e promovê-los.



5. Metodologia

Serão implementados inicialmente nas cidades de Aracaju, Berilo, Arapósis de Minas e Virgem do Luzo (Vale do Jequitinhonha) essenciais para o desenvolvimento e prática esportivas, nas modalidades: futebol, handebol, vôlei, futsal e atletismo. As crianças que participam do projeto deverão estar devidamente matriculadas em instituições de ensino e ter entre 06 e 19 anos.

A participação do aluno estará condicionada a matrícula e frequência escolar em torno de 80%, através do apresentação de declaração comprovatória expedida pela escola; Acompanhamento das medidas escolares (desempenho), que deverá ser no mínimo mais 60% (seisenta por cento).

Será empregada uma metodologia baseada no trabalho voltado o plano de tratamento específico do futebol, onde se pretende que faça parte do presente projeto sejam capacitados (conhecimento técnico) Conhecendo entre 08 e 17 anos, que contemplará as seguintes categorias, segundo o IBJ/ CBP (IBJ/93/99) menin ou sub-10 (08 a 12 anos), infânil ou sub-15 (13 a 16 anos) e juvenil ou sub-17 (15 a 17).

Foco: O impacto no meio familiar vai além de provocar uma melhora no comportamento do jovem, e também se dá no envolvimento dele para nas atividades de seus filhos e/ou dependentes, contribuindo uma relação de proximidade com o projeto e fazendo com que os valores trabalhados dentro de campo possam, de alguma forma, chegar às realidades de todas as envolvidas.

A família é o modelo que será seguido ou utilizado como referência pelos jovens em sua trajetória e nesta perspectiva trabalhamos para o fortalecimento da relação entre pais/mãe e o resgate de focos de atividades entre estes. É fundamental estar os responsáveis para um envolvimento ativo no vida das crianças e adolescentes.

Esporte: Além de ser um espaço de formação, tem um papel estratégico na vida dos atletas. O Projeto Valemos pelo que Somos fomenta a ligação qualificada das jovens com o esporte, seja para que possa participar do projeto tenha um bom desempenho escolar, fazendo-o perceber a quanto esta experiência pode contribuir significativamente para a sua vida e possibilitar que ele seja o agente de mudança dele mesmo, da sua família e da sociedade.

Esporte: Através da prática esportiva é possível promover o socialização, rotina, comportamento de regras, disciplina, trabalho em equipe, liderança, respeito, persistência, solidariedade e cooperação, além de proporcionar situações que motivem aprender com os erros e conquistar realizações. Estes valores, incorporados no jogo, são essenciais em princípios que devem reger a educação de crianças e adolescentes. Os valores do jogo não são apenas ensinados por serem trabalhados no esporte, mas sim para frequentar mesmo, através de histórias e experiências vividas, e meios de alcançar os...



PROJETO SOCIAL VALEMOS PELO QUE SOMOS - SEJA UM MULTIPLICADOR

6. Indicadores:

Serão consideradas os indicadores de resultados a matrícula e frequência escolar em torno de 80%, através da apresentação de declaração comprobatória expedida pela escola; Acompanhamento das médias escolares (trimestralmente), que deverá ser no mínimo média 60% (sessenta por cento); Outro fator que será sempre avaliado pela nossa equipe é o de possíveis indicadores de uma necessidade aversa para o aluno(a), advinda de problemas sociais e familiares. A este respeito, será dedicada atenção especial pelo corpo diretivo da Associação, tendo em vista que o nosso princípio é de inclusão e não o contrário. Crianças e jovens que necessitem de cuidados especiais ou que precisem de apoio extra esporte, serão avaliados e tomadas as devidas ações.



A prática esportiva também ajuda num mundo melhor com tudo de bom que traz para nós: saúde, auto-estima, espírito de equipe, objetivos, entre outros atributos que com certeza, vem junto com o esporte.



7. Resultados Esperados:

Nossa meta é potencializar o esporte no região do Vale do Jequitinhonha, através do incentivo ao esporte e com isso esperamos os resultados abaixo:

- Oferecer condições adequadas para o prática esportiva educacional de qualidade;
- Contribuir para a melhoria das capacidades físicas e habilidades motoras;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida (psíquica, física, integrada social e escolar);
- Contribuir para a diminuição da exposição aos riscos sociais (drogas, prostituição, gravidez precoce, criminalidade, trabalho infantil) e a conscientização da prática esportiva, assegurando a execução do cotidiano;
- Realizar a integração com as comunidades envolvidas através de atividades esportivas;
- Divulgar os esportes no região como forma de incentivar novos praticantes.

Dentro do aspecto que um jogo coletivo pode promover benefícios físicos em uma pessoa esperamos:

- Desenvolver as capacidades motoras (força, velocidade, resistência, agilidade, ritmo, coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio);
- Melhorar o sistema cardíaco, vascular, pulmonar e muscular;
- Estimular o gosto pela atividade física.

Em relação aos benefícios psicológicos, esperamos:

- Oferecer ao seu praticante a oportunidade de praticar por fora de casa, acostumando-o a respeitar o campo regido;
- Desenvolver o sentido de grupo, praticando cooperação, liderança, cortesia, respeito de si e respeito ao semelhante;
- Favorecer o aprendizado de atividades lúdicas;
- Oferecer ao seu praticante a oportunidade de solucionar problemas práticos, que são as situações do jogo.



O jogo tem o poder de ser para o seu praticante um orientador universal, facilitando tanto o progresso de sua personalidade de forma integral, como o progresso de cada uma das áreas (física, psicológica, intelectual e moral).

RESULTADOS 2019

É MUITO GRATIFICANTE PODER COMPLETAR 14 ANOS DE AKA E O PRIMEIRO ANO DE EXISTÊNCIA DO NOSSO PROJETO E PODER COMENHAR NÚMEROS QUE INDICAM QUE ESTAMOS NO CAMINHO CERTO. ANKA ESTAMOS ENGAJANDO EM NOSSOS OBJETIVOS, NAS O ENVOLVIMENTO E A MOBILIZAÇÃO DO NOSSO CONTINGENTE E DO POVO DO VALE PELO ESPORTE E PELOS NOSSOS JOVENS NOS MOTIVAM AINDA MAIS PARA OS DESAFIOS QUE ANKA VIVEMOS NOS PRÓXIMOS ANOS. ESPERAMOS PODER CONTAR COM A PARTICIPAÇÃO E CONTRIBUIÇÃO DE CADA VEZ MAIS VOLUNTÁRIOS E MULTIPLICADORES PARA QUE POSSAMOS OFERECER MAIS E MAIS INCLUSÃO SOCIAL AOS NOSSOS JOVENS E QUE ESSE CILLO VIRTUOSO REAJE E POTENCIALIZE TODOS OS PROJETOS EXISTENTES NO NOSSO VALE. AOS NOSSOS PATROCINADORES, PARCEIROS E DEMAS AMIGOS, SEM A CONFIANÇA E ENGAJAMENTO DE VOCÊS, ISSO NÃO SERIA POSSÍVEL. É MUITO GRATIFICANTE PODER AJUDAR E INCENTIVAR A PRÁTICA ESPORTIVA, PROMOVENDO INCLUSÃO SOCIAL E CIDADANIA ATRAVÉS DO ESPORTE. GRATIDÃO É A PALAVRA DE ORDEM E QUE VENHA 2020.

- 150 BOLAS DOADAS (FUTEBOL DE CAMPO, FUTSAL, VOLEI E HANDEBOL);
- 10 INSTITUIÇÕES BENEFICIADAS NO VALE DO JEQUITINHONHA E BH;
- 60 COLETES DE FUTEBOL ESCOLINHAS DE ARAÇUAÍ E VIRGEN DA LAPA;
- 15 JOGOS DE UNIFORME DOADOS NOVOS E USADOS;
- 60 PARES DE CHUTEIRA INFANTIL DOADOS PARA ESCOLINHA EM ARAÇUAÍ;
- DOAÇÃO DE BRINQUEDOS, ROUPAS E ALIMENTOS PARA INSTITUIÇÕES;
- APROXIMADAMENTE 500 JOVENS BENEFICIADOS;
- 180 CESTAS BÁSICAS DOADAS PARA A SVP SAGRADA FAMÍLIA EM 2019;
- DOAÇÃO DE CESTAS BÁSICAS, ROUPAS E BRINQUEDOS A FAMILIAS CARENTES EM ARAÇUAÍ;
- DOAÇÃO DE MATERIAIS E EQUIPAMENTOS PARA TREINO;
- CIDADES BENEFICIADAS: ARAÇUAÍ, VIRGEN DA LAPA, BERILO, JENIPARO DE MINAS, BH, BADARÓ, CONGONHAS DO NORTE.

SEJA NO ESPORTE OU NA VIDA, VENCER A QUALQUER PEÇA NÃO VALE A FÉRM. O MAIS IMPORTANTE É COMO SE JOGA O JOGO, OS MOMENTOS DA VIDA E O QUE FAZEMOS COM ELAS. COMO INATIVOS OS OUTROS E A NOS MESMOS, FAZEM A DIFERENÇA, DESAFIANDO A SOCIEDADE E QUER SOMOS. O ESPORTE DIFUNDA VALORES IMPORTANTÍSSIMOS E FUNDAMENTAIS E, AGORA DE QUALQUER INTERESSE COMERCIAL, ATLETAS E ORGANIZAÇÕES ESPORTIVAS, PROFESSORES E AMADORES TÊM A RESPONSABILIDADE DE ABRAÇÁ-LOS E PROMOVÊ-LOS. PELO QUE SOMOS, PELO QUE QUEREMOS, PELO QUE SOMAMOS, SÓU ANKA, SOMOS DO VALE!

AMIZADE - CONFRATERNIZAÇÃO - RESPEITO

AKA - ASSOCIAÇÃO DOS K-IAUZEIROS AUSENTES



CNPJ: 32.697.851/0001-21
INSCRIÇÃO MUNICIPAL: 11304250010
RUA PITANGUI, 3179 - SAGRADA FAMÍLIA -
31.030-211 - BH - MG

PROJETO VALEMOS PELO QUE SOMOS

DADOS BANCÁRIOS:

CEF - 104
AGENCIA: 0086
OPERAÇÃO: 003
CONTA CORRENTE: 004150-9
2006
BANCO BS2 - 218
AGENCIA: 0001
CONTA CORRENTE: 142969-8
(Opção de Boleto Bancário)



André Tixa Orsine
Presidente

@akabhoficial

AMIZADE - CONFRATERNIZAÇÃO - RESPEITO



Valemos pelo que Somos



@akanetbh
@valemospeloquesomos

andreorsine@akanet.com.br



@akabhoficial
@valemospeloquesomos

akanet.com.br



resenha on line - aka

souaka.com.br



@valemospeloquesomos

valemospeloquesomos.com



31 99695-5825



@akanetfocial

projeto@valemospeloquesomos.com

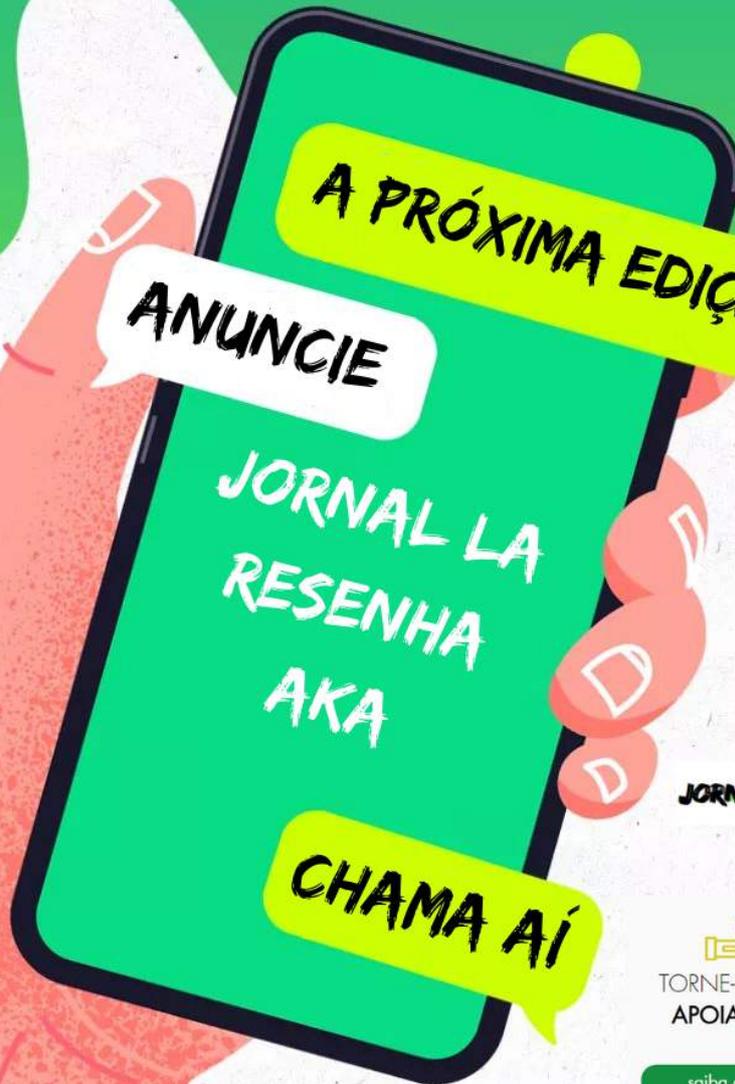
PATROCINADOR AKA

@valecar.oficial

AMIZADE - CONFRATERNIZAÇÃO - RESPEITO



@akabhoficial



JORNAL LA RESENHA

TORNE-SE UM
APOIADOR

saiba como



@valemospeloquesomos

valemospeloquesomos.org.br



AQUI SEU
VEÍCULO
VALE MAIS

MUNDO AFORA

Escrito por AKA

Espaço reservado aos amigos espalhados mundo afora, vestindo o nosso manto. São conterrâneos, amigos, torcedores, embaixadores e fãs.

Mande a sua foto para o whatsapp (31) 99695-5825 com nome e cidade/país.

Teremos o maior prazer em divulgar.



Domingos Savio Baiao, da rádio Itatiaia e mentor ao acervo do futebol amador AHFAM.



Nosso amigo Enio Moura com o Ronaldinho Sósia.



Romano Fenomeno em visita ao Santiago Bernabéu, casa do Real Madrid.

HOJE SOMOS UMA PLATAFORMA DE INTEGRAÇÃO SOCIAL DOS FILHOS DO VALE EM BH, O QUE NOS ORGULHA MUITO. NOSSO PENSAMENTO AGREGADOR, SOLIDÁRIO, COLETIVO E IRREVERENTE FAZ COM QUE O AKA SIGA SE SOLIDIFICANDO CADA VEZ MAIS. NÓS SOMOS MAIS DO QUE UMA PELADA DE FUTEBOL, SOMOS UM CENTRO DE EXCELÊNCIA EM ESPORTE, AMIZADE, CONFRATERNIZAÇÃO, RESPEITO, LAZER E GESTÃO.

(ANDRÉ TIXA ORSINE - PRESIDENTE AKA)

PATROCINADOR AKA

A VALLOR Administradora de Benefícios é uma pessoa jurídica devidamente regulada pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), registro nº 417581, atua como estipulante ou prestadora de serviços de empresas, órgãos públicos ou entidades representativas que desejam contratar um plano de saúde coletivo, proporcionando o acesso à saúde pela população a eles vinculada.

Por ser especializada em planos de saúde coletivos, a VALLOR amplia ainda mais o poder de negociação de seus clientes, visando o melhor custo/benefício na medida em que eles passam a ter maior compreensão sobre os direitos garantidos pela legislação que rege o setor, além de poderem contar com o suporte logístico e a infraestrutura de serviços que a administradora de benefícios disponibiliza.

Há de se destacar como grande diferencial a maior proximidade com o cliente, atendimento personalizado e soluções completas em planos e benefícios corporativos nas áreas médica e odontológica.

vallorbeneficios.com.br/



SOMOS UMA ADMINISTRADORA DE BENEFÍCIOS QUE OFERECE AOS SEUS CLIENTES AS MELHORES OPÇÕES DE PLANOS MÉDICOS E ODONTOLÓGICOS, PROPORCIONANDO AO BENEFICIÁRIO A OPORTUNIDADE DE ADQUIRIR PLANOS COLETIVOS PARA SUA FAMÍLIA, ENTIDADES PROFISSIONAIS OU PARA EMPRESAS COM MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO. ORIENTAMOS E POSSIBILITAMOS A ESCOLHA DA OPERADORA QUE MELHOR SE AJUSTA AO SEU PERFIL E CAPACIDADE FINANCEIRA.



- Rápido
- Prático
- Seguro

ACESSE NOSSO SITE



Gestão de Seguros e Benefícios Corporativos

- PLANOS DE SAÚDE E ODONTOLÓGICOS
- SEGUROS DE VIDA EM GRUPO
- GESTÃO DE VALE TRANSPORTE
- CONSÓRCIOS
- GESTÃO DE SAÚDE PROJECIA

CONSULTORIA E ASSESSORIA EM SEGUROS E NA GESTÃO DE BENEFÍCIOS DA SUA EMPRESA, COM FOCO NA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, GERANDO VALOR AO SEU NEGÓCIO, OTIMIZANDO PROCESSOS COM REDUÇÃO DE CUSTOS.

[valloradmbeneficios](https://www.facebook.com/valloradmbeneficios) | vallorbeneficios.com.br

Nosso trabalho consiste em defender os interesses do Cliente e da sua equipe de colaboradores em parceria com as melhores seguradoras, operadoras de Planos Médicos e Odontológicos e Fornecedores de Benefícios, oferecendo qualidade e tranquilidade nos serviços prestados.

Nossa fundação ocorreu há 12 anos e conta com uma equipe de profissionais com mais de 30 anos de experiência no mercado e um departamento jurídico especializado em saúde suplementar e direito empresarial. Temos uma equipe de pós vendas com foco em dar suporte ao RH, possibilitando o atendimento à quaisquer demandas que facilitarão as rotinas diárias e a utilização dos produtos contratados.

Hoje administramos mais de 70.000 vidas entre Seguros de Vida em Grupo, Planos Médicos, Odontológicos, Vale Refeição, Vale Alimentação, Gestão de Vale Transporte, dentre outros.

DEU NA MÍDIA NÉ PAPAÍ @akabhoficial

Com apoio de parceiros, América entrega 4 toneladas de doações



Em meio à crise causada pela pandemia da Covid-19, o América provou, mais uma vez, seu espírito social. Após realizar uma campanha de arrecadação em maio, o Coelho entrou, no último domingo, com cerca de 4 toneladas de doações para comunidades vulneráveis do entorno da Arena Independência.

Os fundos e todo o apoio para realização das doações vieram de parceiros do Clube, como a Premium Saúde, a Exclusive Paper, o Banco Semear, os Supermercados BH e Sesc em Minas Gerais. A ação contou ainda com doações de atletas, colaboradores e dirigentes do América.



Coelho promove rede de solidariedade com patrocinadores, atletas e colaboradores

Campanhas solidárias capitaneadas pela AAMEIA, AKA, SSVP e os clubes Coimbra Sports e América MG.

Dentre as ações realizadas pela AAMEIA, juntamente com o AKA e o Coimbra, destaca a doação de 100 máscaras e cestas básicas para a comunidade e para a SSVP.



Campanhas solidárias capitaneadas pela AAMEIA, AKA, SSVP e os clubes Coimbra Sports e América MG.

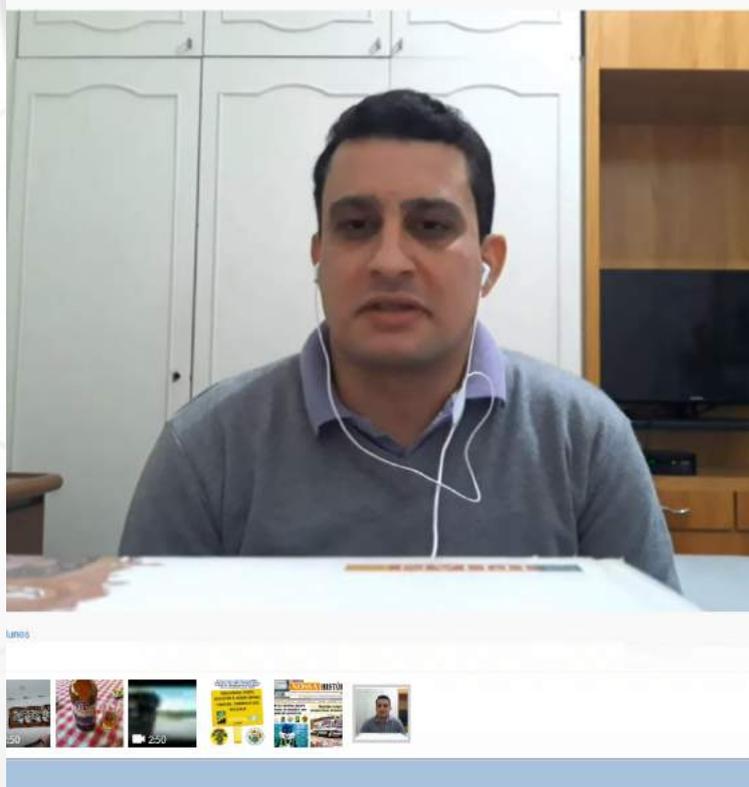
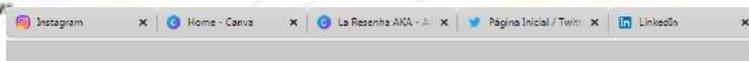
AKA NA MÍDIA

Escrito por AKA

Divulgação de ações, realizações, feitos, participações notícias e mídias do AKA que merecem nosso destaque e congratulações.

São os nossos amigos fazendo a diferença e se destacando nas redes.

@valemospeloquesomos



Romano Rocha em participação na estreia do programa "Marca Página", pelo Canal Universitário BH

"NASCEM NO VALE FOI UMA DECISÃO ALHEIA À MINHA VONTADE. AMAR O VALE FOI UMA ESCOLHA LIVRE DO MEU CORAÇÃO. EXISTIR NO VALE SIGNIFICOU APRENDER E ESPERAR CONTRA TODAS AS ESPERANÇAS. MUDAR DO VALE SIGNIFICA PEREGRINAR NAS TRILHAS DA UTOPIA. ESQUECER O VALE, JAMAIS. É IMPOSSÍVEL ESQUECER DE QUEM NOS CATIVOU". (AUTOR ANÔNIMO)

SOLIDARIEDADE EM PAUTA

RIFA SOLIDÁRIA AKA / AO GOSTO CARNES NOBRES

ocial

Escrito por André Tixa

Uma iniciativa em parceria com o Ao Gosto carnes nobres, que disponibilizará todo mês um kit para que possamos realizar a rifa solidária.

Nosso objetivo é a cada mês contemplar um projeto, entidade ou instituição em uma cidade no Vale do Jequitinhonha.

Adquira a sua através do link: <https://www.rifatech.com/438270001.xhtml> ou entre em contato conosco.

VALEMOS PELO QUE SOMOS

Rifa Solidária

AKA

@valemospeloquesomos

Toda renda arrecadada será destinada ao projeto "Valemos pelo que Somos" para apoio às escolinhas do AKA no Vale do Jequitinhonha.



VALEMOS PELO QUE SOMOS



Valor
R\$ 10,00



Prêmio:

01 kit churrasco Ao Gosto.

Sorteio dia 14/07/2020

valemospeloquesomos.com



@akabhoficial

NOSTALGIA NA ÁREA

Escrito por André Tixa

Você tem alguma história sobre o futebol que gostaria de compartilhar conosco? Venha fazer parte do nosso time e nos ajude a resgatar a história do futebol no Vale. Teremos o maior prazer em compartilhar a sua história.

Temos grandes histórias que gostaríamos de materializar e disponibilizar para que todos conheçam um pouco das riquíssimas lembranças do nosso futebol.

Contato: 31-99695-5825

email: andreorsine@akanet.com.br

@akabhoficial



ESTRELAS DO VALE



@akabhoficial

COMPARTILHE SUA HISTÓRIA



PROJETO VALEMOS PELO QUE SOMOS - EXPANDINDO CONHECIMENTO

FÍSICO, INTELLECTO, SOCIAL,
CRIATIVO E EMOCIONAL –
ASPECTOS TRABALHADOS PELOS
ESPORTES

Por Jussara de Barros - Graduada em Pedagogia

Há alguns anos não era comum que os pais colocassem seus filhos nas práticas esportivas, como temos visto hoje em dia. Pelo contrário, as crianças de hoje estão sobrecarregadas, com agendas lotadas diariamente, muitas delas praticando até mais de uma modalidade esportiva em um único dia.

Os pais acreditam que essa é uma forma de manter os filhos ocupados e estimulá-los a ficarem mais atentos ao mundo, mais dispostos e mais dinâmicos.

Porém, o grande desafio não é somente a prática esportiva, mas o ato de brincar, o aspecto lúdico da recreação, a fim de aprenderem a perceber as diferenças entre as pessoas, não dar importância para o vencedor ou o perdedor, mas pela felicidade em praticar a atividade.



Os esportes são essenciais para o sujeito se desenvolver em vários aspectos: na interação social, na atividade física, no estímulo do intelecto, na expressão da criatividade e na estabilidade emocional.

Na interação social o sujeito aprende a lidar com o outro, criando relação de amizade, participando das atividades em grupo com empenho, entendendo as regras e procurando segui-las. Seus amigos tornam-se pessoas importantes, a felicidade está associada à amizade e ao companheirismo.

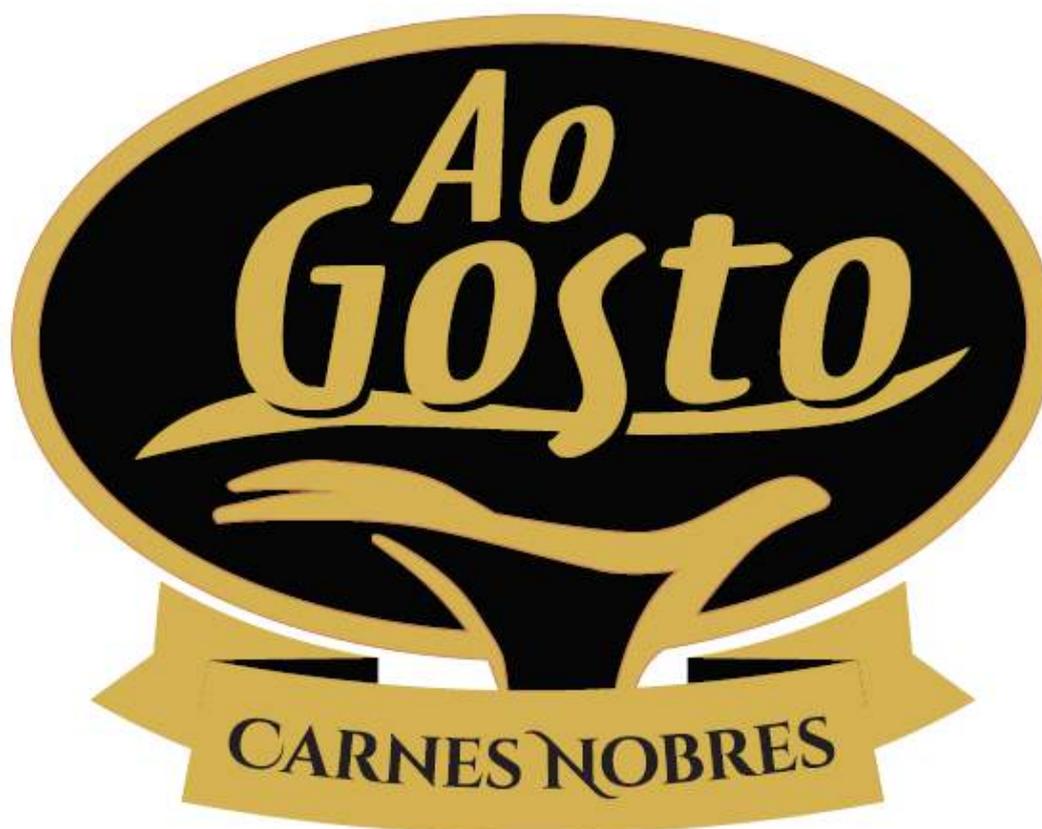
Nas atividades físicas as crianças desenvolvem os aspectos motores como equilíbrio, lateralidade, harmonia dos movimentos, ritmo, além das destrezas corporais que se ampliam através dos movimentos de correr, saltar, balançar, rastejar, escalar, andar de um pé só, etc. Os estímulos do intelecto ficam por conta das relações de interação do grupo, podendo comparar, julgar, contabilizar, planejar, além de propor soluções, lançar ideias e fazer estimativas.

A criatividade surge com a intenção de encontrar as possíveis soluções para os problemas, onde o sujeito deve pensar nas melhores condições de vencer o jogo ou a brincadeira esportiva, de escapar dos adversários, de driblar os obstáculos. O equilíbrio, ou estabilidade, emocional surge através das relações durante os jogos e brincadeiras, onde o participante tem que enfrentar pequenas frustrações, vencer obstáculos, lidar com as perdas, praticar a paciência e a humildade, lidar com a ansiedade de esperar sua vez, ser respeitoso com os outros, etc.

Vemos com isso que os esportes e as brincadeiras não podem ser taxados como simples passatempos, mas como os meios de interação social do indivíduo que o faz crescer, proporcionando-lhe estabilidade psíquica e harmônica com todos ao seu redor.

Além disso, são ótimas ferramentas para conservação de um estado físico saudável, levando maior tranquilidade e equilíbrio ao sujeito que as pratica.

PATROCINADOR AKA - PROJETO VALEMOS PELO QUE SOMOS



@aogostocarnes

Ao Gosto
Produtos de Qualidade

PEÇA PELO DELIVERY

FRETE GRÁTIS PARA COMPRAS ACIMA DE R\$150,00
Não precisa sair de casa, peça pelo telefone:
Belvedere: 3889-0059 | Prudente: 3296-5888
Silviano: 3461-3297 | Pampulha: 3347-4742
Raio de 4km de cada loja

FRETE GRATIS
Leia legenda

Lojas Abertas

(segundo todas as orientações necessárias)

Não precisa sair de casa,
peça pelo Delivery:

Belvedere: 3889-0059
Prudente: 3296-5888
Silviano: 3461-3297
Pampulha: 3347-4742

Ao Gosto está desde 1988 no mercado oferecendo "todas" as melhores opções de carnes nobres e exóticas do mundo, servindo chefes de cozinha e pessoas que gostam de comida de qualidade.

Com atendimento diferenciado e produzindo massas prontas e tortas salgadas de um jeito especial! (atacado e varejo).

ZONA DE CLUBISMO

SAIBA COMO ESTAVA A LA LIGA
ANTES DA PARADA POR CONTA DO
CORONAVÍRUS

Por: Matheus Dias

O Campeonato Espanhol já tem data para voltar: dia 11 de junho, três meses após ser adiado (na 27ª rodada) por conta da Pandemia, com o Déربي da Andaluzia entre Real Bétis e Sevilla. Lembrando sempre que o retorno é com portões fechados e os jogadores vão ser testados antes de cada rodada. Vamos relembrar como era a situação da competição?

Começando pela parte de cima, a briga pelo título está ponto a ponto entre o Barcelona, atual líder, e o Real Madrid. As duas equipes já se enfrentaram na 26ª rodada, com vitória dos merengues por dois a zero, com participação fundamental do brasileiro Vinícius Junior fazendo o primeiro gol da partida. Com a vitória, o Real Madrid assumiu a liderança, que durou apenas por uma rodada. Na jornada seguinte, foram derrotados pelo Bétis fora de casa, enquanto o Barcelona fez sua lição de casa vencendo o Mallorca com gol solitário de pênalti de Messi, quase no fim do jogo. Com os resultados, o Barcelona tem vantagem de dois pontos (58 contra 56) para o Real Madrid.

Um pouco atrás dos líderes, a briga pelas outras duas vagas para a Champions está incessante, com cinco clubes disputando ponto a ponto uma posição no G4. O Sevilla, sendo uma das sensações do campeonato, com Ocampos fazendo uma excelente temporada e treinados por Lopetegui, encabeça essa disputa, ocupando o terceiro lugar, com 47 pontos, seguido pela Real Sociedad, com 46 pontos. Com a mesma pontuação, está Getáfe, fazendo novamente uma temporada no topo da tabela. Na sexta posição, está o Atlético de Madrid, que apesar da histórica classificação para as quartas da Champions League, frente ao Liverpool, não consegue uma sequência de bons resultados na Liga, principalmente quando joga fora de seus domínios e está com 45 pontos. Um pouco atrás, com 42 pontos está o Valência, que vem sofrendo bastante com a defesa, ficando assim, distante dessa briga por ter saldo negativo.

Depois dessa disputa por vaga na Champions League, aparecem os times que sonham com vaga na Europa League e apesar de estarem no meio da tabela, estão praticamente livres da briga da parte de baixo. Esses clubes são: o Villarreal, com 38 pontos, seguido do Granada com a mesma pontuação e o Athletic Bilbao, com 37 pontos, ocupando a 10ª posição.

A partir do Bilbao, se inicia a briga para evitar o descenso. Osasuna, Bétis, Levante e Alavés estão com um pouco mais de alívio, mas ainda estão com o alerta ligado e precisam de alguns pontos para evitar um susto maior na reta final da competição. Depois, vem o drama das equipes que estão diretamente brigando pra sair da "Zona da Confusão", como diria Vanderlei Luxemburgo. Com 29 pontos e na 15ª colocação, o Valladolid, time do Ronaldo Fenômeno, está há quatro pontos do 18º colocado (zona vermelho), posição ocupada no momento pelo Mallorca. Na 16ª colocação, está o Eibar, com 27 pontos, seguido pelo Celta de Vigo, fazendo uma péssima campanha, com 26 e estando por um ponto da zona de rebaixamento. Depois do Mallorca, a 19ª posição pertence ao Leganés, com seus 23 pontos tendo o pior ataque da competição, com apenas 21 gols marcados. Na última posição, está o Espanyol, dono da pior defesa da Liga, que com muitas dificuldades na temporada, é muito difícil que escape da segunda divisão espanhola.

DADOS COLETIVOS:

Melhor ataque: Barcelona (63)

Melhor defesa: Real Madrid (19)

Pior ataque: Leganés (23)

Pior defesa: Espanyol (46)

Grandes chances criadas: Barcelona (84)

Grandes chances perdidas: Barcelona (49)

DESTAQUES INDIVIDUAIS:

Artilheiro: Messi (19)

Líder de Assistências: Messi (12)

Grandes chances criadas: Messi (22)

Grandes chances perdidas: Morata (18)

Gols de falta: Messi (4)

Gols de pênalti: Cazorla (6)

Clean-sheets: David Soria (Getáfe) e Courtois (12)





BODÃO RURAL

FONES: 33-3731-4455 33-99944-5544

bodaorural@hotmail.com

Aqui na Bodão Rural você se sente em casa.

Venha nos fazer uma visita.

Estamos sempre à disposição.

R. José Antônio Araújo, 36 - Planalto, Araçuaí-MG



**PARA A SUA
SEGURANÇA, FAÇA SUAS
COMPRAS ATRAVÉS DO
NOSSO SERVIÇO DE
TELE ENTREGA.
#FAMILIA BODÃO RURAL,
FAZENDO MELHOR PARA
TE ATENDER.**

**FIXO: (33) 3731-4455/
(33) 3731-1010**

**WHATSAPP:
(33)99944-5544**



Sabemos da grande importância da Sanitização nesse período de pandemia. Diante de todo esse cenário aprimoramos nossos processos e desenvolvemos ainda mais nossas atividades, reafirmando a especialização necessária. Oferecemos soluções eficazes para nossos parceiros. Entre em contato, faça uma cotação.

Somos uma empresa de prestação de serviços fundada em 2010, na cidade de Belo Horizonte. Neste tempo de atuação, proporcionamos conforto, comodidade, tranquilidade e resultados aos nossos clientes nos serviços prestados, com exclusividade, em cada segmento.





SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES

- PREVENÇÃO CONTRA O COVID-19
- PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
- EXCELÊNCIA E EFICIÊNCIA NO ATENDIMENTO AS DEMANDAS E NECESSIDADES EMERGENCIAIS.

EXPERTISE, CONFIANÇA E SEGURANÇA
O QUE SUA EMPRESA PRECISA, ESTÁ NA



>>> (31) 3429-3429
COMERCIAL@PERPHILSERVICOS.COM.BR



DONA RAIMUNDA E A CONFUSÃO COM OS ELETRODOMÉSTICOS.

Escrito por Romano Rocha

Na verdade ela se confundia e trocava tudo. Ventilador era Chuveiro, chuveiro era ventilador. Liquidificador era torradeira e torradeira era liquidificador e por ai vai.

Dona Raimunda já era uma senhora. Uma negra bonita, forte e conhecedora da vida. Mas era uma mulher muito simples, que vivia na zona rural de Araçuaí e poucas vezes ia a cidade. Quando ia, sempre passava lá em casa e ajudava a minha mãe nos afazeres domésticos.

Eu adorava quando ela aparecia. Era muito menino e ficava vidrado nos "causos" que ela contava. Além disso, era muito atenciosa e carinhosa.

Mas sobre a confusão com os objetos do lar, me lembro de uma, que considero a mais engraçada. Certa vez, mãe chegou do trabalho e perguntou.

" Oi Dona Raimunda, a senhora ta boa, como é que foi o dia?"

" Foi tudo bem Dona Gorete"

" E cadê os menino Dona Raimunda?"

E ela então respondeu.

" Uai, Dona Gorete, ês "chamaro" Romano na televisão e ele saiu. Agora Verdi ta ai assistindo telefone".

Alguns anos depois, já vivendo em Belo Horizonte, soube da sua morte.

Fiquei com o coração cortado e lembrei-me com saudade dela.

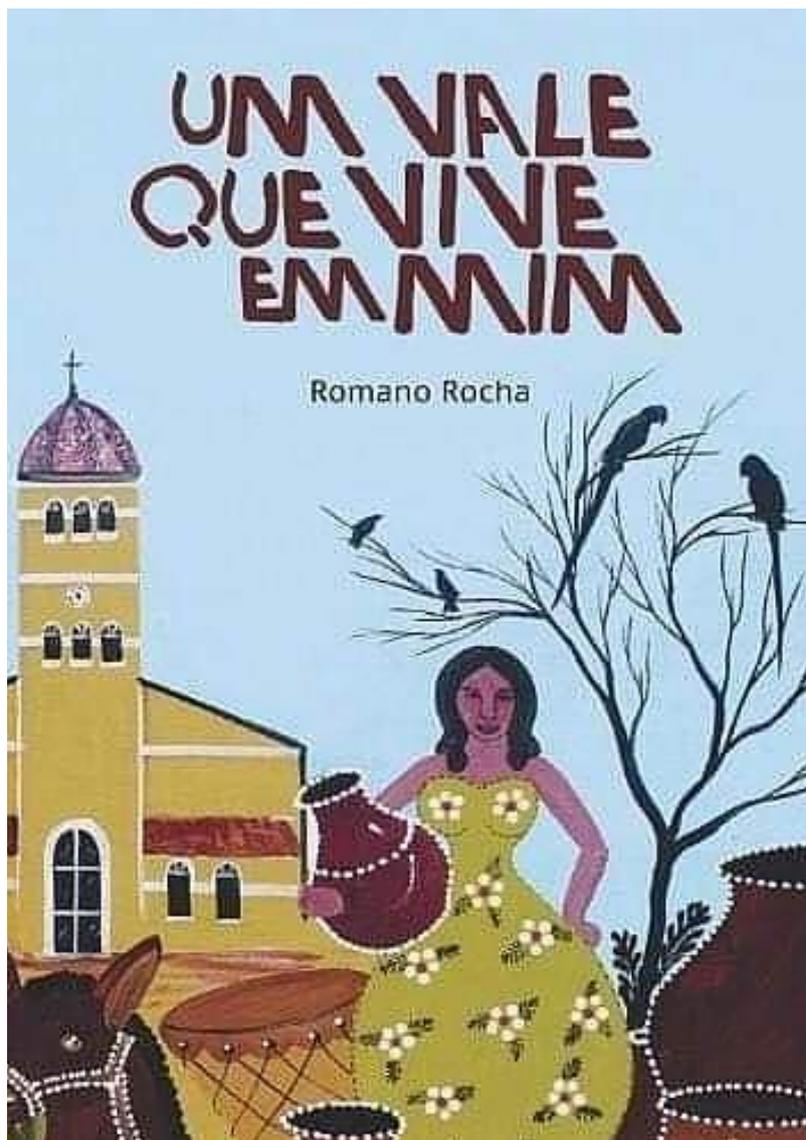
Dona Raimunda, querida amiga, que Deus a tenha em um bom lugar.

LIVRARIA DO BEM - DIVULGAÇÃO DE PROJETOS SOLIDÁRIOS

"Joãozinho e o Vira-Lata" do querido autor mirim, Tulio Rodrigues Peçanha, natural de Capelinha-MG, é um dos livros do projeto "Pequenos Escritores, Grandes Lições", que tem o objetivo de elevar a autoestima de crianças e adolescentes com câncer por meio do incentivo do gosto pela leitura e pela escrita, tornando-os escritores do primeiro livro, seja com histórias reais ou fictícias.

Joãozinho e o Vira-Lata é uma história contada por um menino de 12 anos com o apoio da voluntária Maria Clara Gonçalves. Ele fala sobre um garoto de 08 anos e seu melhor amigo, um cão vira-lata, parceiro de todos os momentos. Um convite para reflexão sobre a realidade das crianças e cães que vivem nas ruas.

#Joaozinhoeoviralata #Tuliorodriguespecanha



Contato de Romano Rocha, autor do livro 31 99904-3347

"Um Vale que Vive em mim" é um conjunto de crônicas, textos e poesias de Romano Rocha cuja renda é toda destinada ao Hospital São Vicente de Paulo em Araçuaí.

"Vale do Jequitinhonha, vale a pena olhar para esse Vale". "UM VALE QUE VIVE EM MIM".

☐ Já adquira o seu exemplar e ajude o Hospital São Vicente de Paulo em Araçuaí.

Valor unitário R\$30,00

Um número maior de exemplares garante desconto:

- 10 unidades - R\$ 280,00
- 15 unidades - R\$ 390,00
- 20 unidades - R\$ 500,00

Deposite na conta do HSVP
CNPJ: 19.297.746/0001-37

Banco do Brasil - 001
Agencia: 0152-x
Conta Corrente: 32.876-6

QUAL A SUA FORMA CRIATIVA DE INCENTIVAR A LEITURA NO MUNDO?

PARCEIRO AKA



(31) 99690-1306

Há 10 anos se destacando no Mercado Nacional por trazer soluções no segmento de Benefícios e Processos DHO.

A NEW Soluções Corporativas a 10 anos se destaca no mercado nacional por sua dedicação ao cliente através de soluções adequadas para cada tipo de necessidade.

Especializada na área de gestão de saúde e gestão de pessoas, oferecemos aos nossos clientes as melhores e mais completas soluções em:

- Planos de saúde, planos odontológicos, PCMSO e seguros de vida no segmento empresarial e individual/familiar, além de gestão empresarial.

- Consultoria de RH: em todos os processos de gestão de pessoas (implantação, desenvolvimento, gestão de projetos, processos internos, desenvolvimento de lideranças e Business Partner.

- Executive Coaching: desenvolver técnicas e expandir o potencial do indivíduo em relação a seu ambiente de trabalho e sua carreira profissional como um todo.

#DicasParaIniciantes

• PLANEJE SUA ALIMENTAÇÃO E ECONOMIZE NAS COMPRAS!



SUPERMERCADOS
BH

Você é desses que está se aventurando na vida de morar sozinho e precisa de algumas dicas básicas para iniciantes ☺ ? Aí vai uma sensacional do #SupermercadosBH: Planeje sua alimentação e economize nas compras! ☺

Fazer almoço todos os dias se torna algo cansativo para quem tem uma vida corrida. A ideia é de que você planeje o cardápio da semana. Assim, você vai saber exatamente o que comprar, economizando tempo, se alimentando de maneira saudável e evitando desperdícios.

O ideal é que você abasteça sua despensa com produtos com data de validade maior. Arroz, feijão, macarrão, óleo, etc ☐.

Em relação às frutas e hortaliças, prefira sempre as frescas ☐☐. Saúde em primeiro lugar! Curtiu?

SUPERMERCADOS
BH

AJUDE O NOSSO PROJETO

@valemospeloquesomos

@valemospeloquesomos



AJUDE A LEVAR TRANSFORMAÇÃO PARA AS CRIANÇAS E JOVENS NO VALE DO JEQUITINHONHA.



Junte-se a nós, seja um colaborador mensal e transforme vidas todos os dias.



Seja um parceiro AKA, doações a partir de R\$ 10,00 mensais

<https://cidadedobem.com/campanha/aka/>

MG, Vale do Jequitinhonha

Mais entidades de MG, Vale do Jequitinhonha



Arrecadado 5% da meta

1 doação até o momento

Progress bar showing 5% completion

Buttons for donation amounts: R\$ 10,00, R\$ 20,00, R\$ 30,00, R\$ 50,00, R\$ 100,00, R\$ 200,00, and 'Outro valor'

Valor da doação

Input field: R\$ 20 /mês



O FUTEBOL VAI VOLTAR... E AGORA?

Escrito por Yasser Pereira

Fala galera!

Chegamos a mais uma edição do nosso jornalzinho “La Resenha”, do AKA. Aproveito e agradeço ao André Tixa e toda equipe, pela iniciativa que vem fazendo a diferença na vida de muitas pessoas, com muito entretenimento e belíssimos conteúdos.

Hoje, fugindo um pouco do que foi apresentado nas últimas semanas, vamos abordar sobre a volta do futebol aqui no Brasil.

Que o futebol é uma das maiores paixões do povo brasileiro, todos já sabem, mas é evidente que em tempos de confinamento, as partidas de futebol fazem muita falta para os torcedores, que buscam reprises, sobretudo de jogos históricos, para matar a saudade. Logicamente que não é a mesma coisa e a emoção jamais será a mesma.

Portando, caros leitores, a partir do dia 29 de julho está programado para iniciar o Campeonato Mineiro e nos dias 08 e 09 de agosto, o Campeonato Brasileiro das séries A e B, lembrando que o Campeonato Carioca já começou, em meio a várias polêmicas. É sempre importante ressaltar que as partidas voltarão com todos os protocolos de segurança e sem a presença da torcida.

A volta do futebol é muito importante para os clubes que necessitam de receitas para sobreviver e também é muito importante para os torcedores que estão morrendo de saudades para o retorno do seu time de coração.

Mas é lógico que tudo isso não apaga o momento difícil que vivemos, não devolverá a vida aos que já foram, nem esconderá os milhares de infectados. Não percamos a empatia e nem o amor ao próximo, e que a volta do futebol não apague da nossa mente a atual situação em que vivemos. Mas é bom saber que o futebol está de volta!

BOM RETORNO DE FUTEBOL A TODOS!

Yasser de Souza Pereira
Especializado em Educação Física na Escola
Licenciado em Educação Física

ÓPTICA
TH
DOS ÓCULOS
31 99442-1971
@th_optica

PARCEIRO AKA - FORNECEDOR DE MATERIAL ESPORTIVO

@iconesports

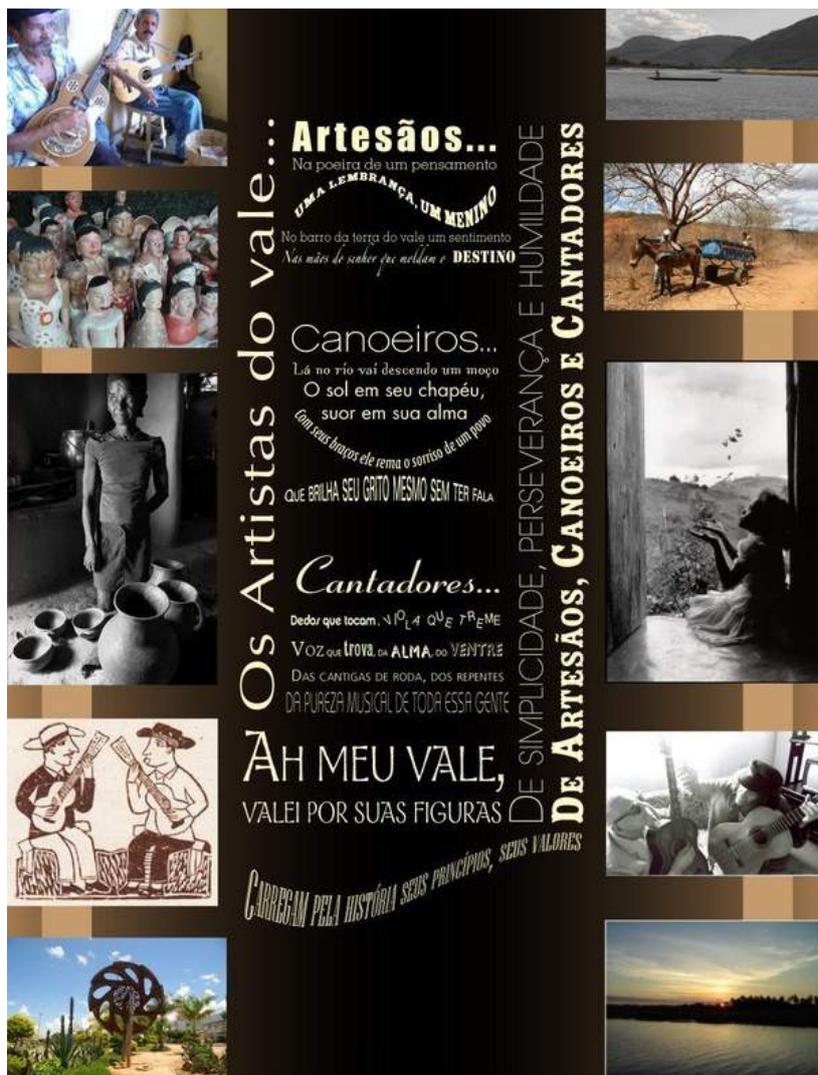


WERLEY
LATERAL
ARAÇUAÍ-MG

*Ícone Sports, Inovação
movida pela ousadia!*



Ícone
sports



OS ARTISTAS DO VALE:

Escrito por Adonai Martins Sales - O Timburé

ARTESÃOS.....

Na poeira de um pensamento

Uma lembrança um menino

No barro da terra do vale um sentimento

Nas mãos do senhor que moldam o destino

CANOEIROS.....

Lá no rio vai descendo um moço

O sol em seu chapéu, suor em sua alma

Com seus braços ele rema o sorriso de um povo

Que brilha seu grito mesmo sem ter fala

@luzianalannaaracuai



**Luziana
Lanna
IDIOMAS**

**NÃO SE CONTENTE COM O
BÁSICO.**

Matriculas abertas

PARCEIRO AKA

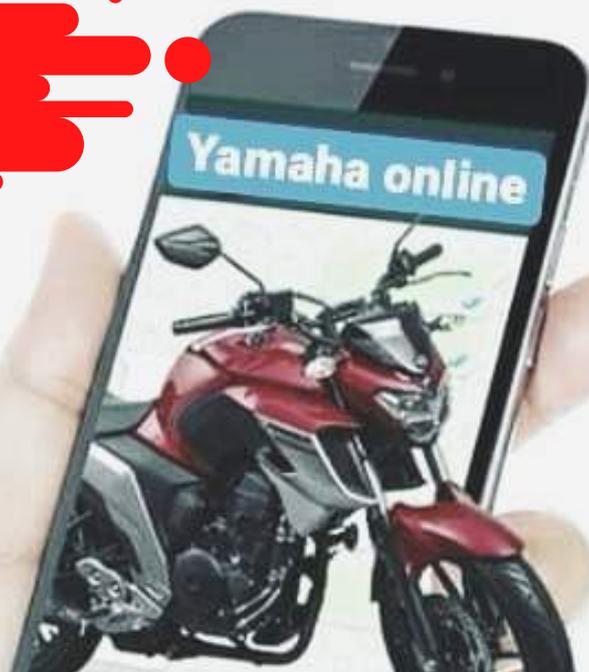
GARANTA SUA YAMAHA SEM SAIR DE CASA!

33 98850-3723

33 3731-3030



@biu motos yamaha



A sua Concessionária Autorizada Yamaha de Araçuaí e Região.

Motos novas, seminovas, peças e serviços.



Seja você também um multiplicador do esporte e da solidariedade.



Seja Parceiro Solidário do AKA!!!

VALEMOS PELO QUE SOMOS



valemospeloquesomos.org.br

SONHAR: O SEGREDO DO AKA

Escrito por André Tixa

Costumo sempre brincar com as pessoas que todos são bem vindos ao AKA, mas que nem todos conseguem compreender o que fazemos.

Sim, somos uma pelada de futebol, nada diferente de nenhuma outra...

Sim, mas não... Nós somos diferentes. Nós vivemos a magia de brincar de jogador profissional.



E tudo começa com as nossas propostas e formas de conduzir desde o preparo, até a resenha. São vários detalhes, várias formas de fazer o futebol de fim de semana, ser comparado à vida de um atleta profissional.

Em 2008, quando lançamos o nosso primeiro uniforme, tivemos a ideia de fazer o painel de entrevistas. Apenas times de futebol profissional e nos torneios era utilizado. Fomos a primeira pelada e fazer o uso do painel de entrevistas em todos os encontros.

Posteriormente, com a evolução e a nossa audácia em querer sempre alçar vôos maiores e viver à imagem e semelhança dos grandes clubes, inauguramos o combo dos atletas, que não mais recebiam apenas colete e o uniforme de jogo. Eram 3 uniformes, agasalho, bolsas, camisa de treino, viagem, etc...

O nosso site constantemente lança "notícias" bombásticas de negociações, contratações, contato com o futebol exterior, vendas mirabolantes a grandes clubes. Paródias futebolísticas que utilizamos para fomentar a resenha, para gerar o famoso "aluguel" que todos os boleiros amam. E isso dá ibope, repercute e atrai o público. É divertido.

Com o tempo nos notabilizamos a viramos exemplo para outras equipes que sempre entravam em contato ou em jogos nos pediam "consultoria" de como que a gente faz, de como conseguimos tantos patrocínios e verbas estratosféricas para equipar nosso time e fazer dele um exemplo de gestão, irreverência e de futebol. Surgiu então a alcunha de "Real Madrid" da várzea, como somos carinhosamente chamados pelos amigos de outras equipes.

o segredo é apenas um. Viver intensamente a nossa condição temporária e lúdica de jogador profissional do AKA, atleta de um time mítico, que tem a alegria em sua veia, que joga com o propósito de respeito máximo aos adversários, ao jogo, às regras e principalmente ao princípio esportivo do Fair Play.

Essa nossa alegria e irreverência ecoa por todos os locais onde passamos e essa fama já ultrapassa fronteiras, nos enchendo de orgulho pela nossa trajetória, principalmente pela nossa capacidade de agregar, de confraternizar, mas acima de tudo, marca registrada em nosso DNA, pela nossa capacidade de sonhar.

E sonhando vamos realizando... Ano que vem tem AKA 15 anos, tem novos uniformes, tem a consolidação das nossas escolinhas esportivas no Vale. Vamos fazer história mais uma vez. Vamos fazer inveja em muito time grande aí viu. Anotem.

Pelo que Somos, Pelo que Queremos, Pelo que Sonhamos, Sou AKA, Somos do Vale, Valemos pelo que Somos.



JORNAL LA RESENHA

Apresentamos a vocês a nossa joia da base, nosso menino prodígio. Esse aí tem muito futebol no DNA . A mais nova geração dos Baixa quente na área.

- **Nome:** André Luiz Pinheiro Lopes;
- **Conhecido como:** André Base ;
- **Idade:** 16 anos;
- **Natural:** Araçuaí-MG;
- **Time do coração:** Eu teria um desgosto profundo se faltasse o Flamengo no mundo. Mengão uai!
- **Sonho:** Ser jogador de futebol.
- **Medo:** Perder minha família.
- **Prato:** Arroz piqui, feijão, farofa e frango caipira
- **Hobiee:** Jogar um fut / um play tbm não faz mal hahaha;
- **Fim de semana:** Dormir, jogar e AKA é claro;
- **Cerveja:** Felizmente não é minha praia;
- **Ídolo:** Meu pai e minha mãe;
- **Frase:** "Tá comigo não tá mais hahaha!!!"
- **O que espera para 2020:** Que Deus tenha piedade, e que tudo que estamos passando esteja no fim;
- **Melhor amigo:** Jesus;
- **Saudade:** Jogar um fut pô;
- **Filme preferido:** Qlqr um que me faça rir hahaha!!
- **Marmota:** Fexô é claro;
- **Praia ou Montanha:** Praia;
- **Mensagem pra galera:** "Se cuidem aí pessoal, que quando eu voltar, vocês não vão me segurar hahaha, desejo saúde a todos, AQUI É AKA MEU IRMÃO"



AMIZADE - CONFRATERNIZAÇÃO - RESPEITO



ALÉM DE SER UM CRAQUE, UM DIAMANTE A SER LAPIDADO, ANDREZIM É UM GAROTO MUITO DIVERTIDO E BOM DE RESENHA. TEM FUTEBOL E RESENHA DE SOBRA. É A NOSSA GRANDE JÓIA.



AGENDA AKA: ANIVERSÁRIOS, EVENTOS, FESTAS, ACONTECIDOS.



Agradecemos ao Hub Social e à Milplan Engenharia pela doação dos 44 cobertores que serão enviados para as famílias no Vale do Jequitinhonha.

gratidão pelas doações recebidas.



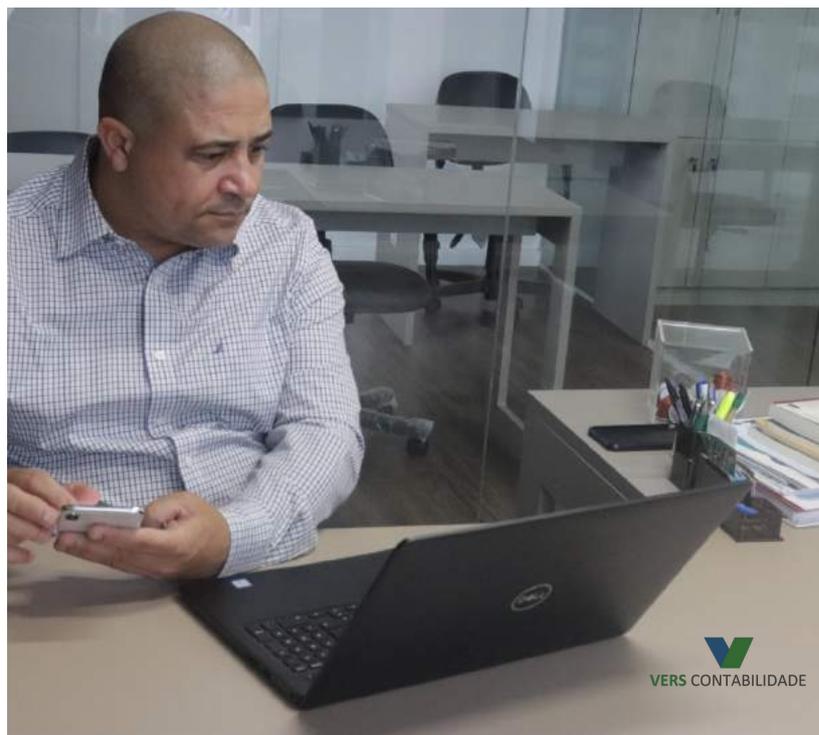
A bola oficial do AKA e do Projeto "Valemos pelo que Somos".

VISITE NOSSA LOJA VIRTUAL

ACESSE PELO CELULAR, COMPUTADOR OU TABLET



BOLASTRIVELLA.COM/LOJA-VIRTUAL



TEMPOS DIFÍCEIS, OPORTUNIDADE DE SE REINVENTAR

Escrito por Rodrigo Santana

Estamos passando por tempos difíceis. O Brasil e o mundo passam por umas das maiores crises da história.

A pandemia do coronavírus está causando uma paralisação na economia global, todos os segmentos da economia estão sendo impactados.

Destaco aqui os segmentos de bares e restaurantes, prestação de serviços em geral, onde estragos são consideráveis, pois alguns negócios estão encerrando suas atividades e outros sofrendo com a redução de receitas, e isso é só o começo, pois não temos conhecimento do que está por vir.

Essa reviravolta no mercado traz lembranças da crise passada em 2008, com a ocorrência de perdas expressivas nos preços das ações, recessões, redução de custos e cortes de postos de trabalhos.

O grande desafio é trabalhar duro nesse ambiente hostil e minerar as oportunidades que acabam surgindo nesses momentos turbulentos de crise econômica, ou seja, é necessário se reinventar de forma acelerada.

Com serenidade, inteligência emocional, investimento de tempo, muito trabalho e com a leitura correta das oportunidades que surgirão em meio a essa turbulência ocasionada por essa pandemia e também pela crise instalada, somos fortes aliados para reversão desse quadro e assim sairemos com a musculatura empresarial fortalecida e prontos para os desafios que estão por vir.

Rodrigo Santana
VP Vers Contabilidade



A VERS CONTABILIDADE é uma sociedade empresária especializada em Gestão Contábil, com ampla experiência no atendimento às empresas de pequeno, médio e grande porte, com destacada atuação no mercado.

Com uma vasta e diversificada linha de serviços, a VERS foca suas ações em atender, com soluções objetivas e seguras, as necessidades gerenciais e estratégicas de nosso principal ativo, os clientes.

Temos uma equipe especializada, com o foco no atendimento e na geração de informações contábeis de qualidade, para proporcionar aos nossos clientes máxima segurança na tomada de decisão, alcançando os melhores resultados.

PARCEIROS AKA

VIA MAIS

CESTA BÁSICA

31 3201-1997

Personalize sua cesta.

Rua da Bahia, 478 - Loja 08

viamaiscestabasica@yahoo.com.br



@cafegemademinas



O verdadeiro sabor do café!

gemademinas.com.br/



AKA ESPECIAL 15 ANOS

SÓ CHEGAMOS ATÉ AQUI GRAÇAS A VOCÊS...

Escrito por André Tixa

Toda história de sucesso tem por trás grandes personagens. Nos orgulhamos muito da nossa trajetória e pelas pessoas incríveis que já vestiram o nosso manto.

A história é nossa, a vitória é de vocês!!!

@VALEMOSPELOQUESOMOS

VALEMOS PELO QUE SOMOS

VALEMOS PELO QUE SOMOS

valemospeloquesomos.com
souaka.com.br
akanet.com.br

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

@VALEMOSPELOQUESOMOS

VALEMOS PELO QUE SOMOS

VALEMOS PELO QUE SOMOS

valemospeloquesomos.com
souaka.com.br
akanet.com.br



ENQUANTO ISSO.... NOSSOS ATLETAS SEGUEM FIRMES...



DANIEL
LACRAIA
E LETÍCIA



FABIO
PEIXE



ADRIANO
"SPIT FIRE"



ASENCLEVER JR.



ENQUANTO ISSO... LIVES DO AKA TEM AJUDADO A CONTER A ANSIEDADE

Lives realizadas aos domingos tem ajudado a manter o contato e contribuido com o debate e aprendizado do nosso grupo e dos nossos amigos e seguidores. Vale tudo pra gente se manter conectado e respirando o futebol do AKA.

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

DEP. IGOR TIMO "NOSSO BICOTA"

Live - 12/07 12 h

Resenha On line, Bate papo e informação sobre os resultados do projeto social "Valermos pelo que Somos".

'O amigo por trás da responsabilidade do Deputado Federal'.

@akabhoficial

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

IGOR OBINA "DOLLYNELSON"

Live - 05/07 12 h

Zona de Clubismo, drinks e irreverência

@akabhoficial

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

ADRIANO "SPIT-FIRE"

Live - 29/06 12 h

Realidade x Expectativas

@akabhoficial

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

MARCELO TIRULIPA

Live - 21/06 12 h

A história do baiano artilheiro do AKA

@akabhoficial

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

Distância da Família

Live - 14/06 12 h

@akabhoficial

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

Projeto AKA 15 Anos

Live - 07/06 12 h

@akabhoficial

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA ONLINE

ADONAI TIMBURE

Live - 31/05 12 h

Resenha On line, Bate papo e informação sobre os resultados do projeto social "Valermos pelo que Somos".

Live: "Projetos do Bem" Dia 02 de junho As 19 h

Participação do Presidente André Tixa e atletas do elenco do AKA e convidados.

Parceiros: @akabhoficial, Vallor VS SEG, Trivela, icone, akafet.com.br

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

ADONAI TIMBURE

Live - 31/05 12 h

@akabhoficial

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

CONVERSAS SURPRESA

Live - 17/05 12 h

RESENHA ON LINE

@akabhoficial, Vallor VS SEG, Trivela, icone, akafet.com.br

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

JANSON

Live - 10/05 12 h

RESENHA ON LINE

@akabhoficial, Vallor VS SEG, Trivela, icone, akafet.com.br

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

DOSQUINHA

Live - 03/05 12 h

RESENHA ON LINE

@akabhoficial, Vallor VS SEG, Trivela, icone, akafet.com.br

www.akafet.com.br @akabhoficial

ANDRÉ TIXA

JANSON

Live - 26/04 - 12 H

Participação do Presidente André Tixa e atletas do elenco do AKA e convidados.

Resenha e bate papo sobre como tentar manter as atividades sem os jogos e dos resultados do projeto social "Valermos pelo que Somos".

@akabhoficial, Vallor VS SEG, Trivela, icone, akafet.com.br



JORNAL LA RESENHA



"Só hoje consegui ter um tempinho para degustar seu jornal. Que delícia! Parabéns mais uma vez!!!" (Cristina Cox, Coach de vida, carreira e executivo - BH).



"Então vai ai um abraço pra todos os amigos do grupo do aka quero agradecer pela consideração o carinho e o respeito que tem para comigo estou vivendo mais um momento especial na minha vida e fico muito feliz em poder compartilhar com vocês abraços do amigo Juquinha". (Juquinha - Juiz de Fora-MG).



FALA AÍ, EMPREENDEDOR



"Parabéns, Presidente! Quem do pobre se compadece, empresta a Deus". (Liberto - Porto Feliz - SP).



"Parabéns!! Trabalho muito bem articulado e conteúdo admirável. Você escreve muito bem. Parabéns mais uma vez!!" (Beto, Jornal Nossa História Sagrada Família - BH).





Pet Village

Delivery: (31) 2555-0535
Whatsapp: (31) 99955-0535



Bom dia

Passando para lembrar que estamos abertos com funcionamento normal, de 08 às 18h

Se puder fique em casa e se precisar de algo, ligue para nós!!

Av Álvares Cabral, 1316 - Lourdes - BH/MG

BAR DO LELE
O melhor da cidade!

Atendendo a pedidos o Famoso Feijão Tropeiro Completo do Mineirão na comodidade de sua casa. Agora temos almoço todos os dias Delivery e Retirada

Confira o nosso Cardápio, temos também um Delicioso Espaguete & Pão com Pernil

Feijoada + Refri Lata R\$ 15,00	Tropeiro + Refri Lata R\$ 15,00
Espaguete + Refri Lata R\$ 15,00	Pão com Pernil + Refri Lata R\$ 11,00

SEM TAXA DE ENTREGA

(31) **98629-9123**
Rua Pitangui, 3189 - Sagrada Família (em frente ao estádio Independência)

31 99606-4155

HAMBURGUERIA

JASON

Fine food

DELIVERY

31 98951-3068

ESTAMOS NO IFOOD!

BAIXOU, PEDIU, COMEU

BIGAS FOOD
Restaurante e Espeteria



PATROCINADORES AKA - SEJA VOCÊ TAMBÉM UM MULTIPLICADOR DO ESPORTE



VIRON

A Luva oficial dos goleiros do AKA.

A segurança em suas mãos. A nova opção em luvas para goleiros.

Feita por goleiros para goleiros. Aprovada por quem entende de luvas. OS GOLEIROS!



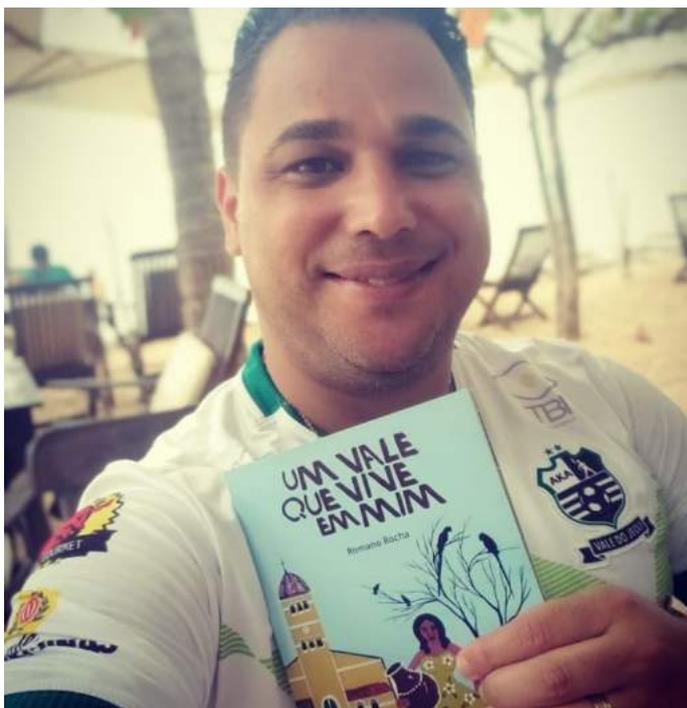
De Goleiro para Goleiro, Luvas Viron.

SINTONIZADOS COM O QUE VALE!!!

Escrito por André Tixa

É verdade que a gente já se entendia nos tempos de futebol em Araçuaí. Eramos uma dupla de ataque mortal. Imparáveis. Letalidade total e certeza de muitos gols.

E tantos anos se passaram e eis que continuamos com a nossa dobradinha, agora em outros certames. Hoje atuamos no time da solidariedade.



Depois de tantos anos de amizade e companheirismo, continuamos com o mesmo sonho. De ver um mundo mais gentil, solidário, justo e fraterno.

Hoje dedico esse espaço para esse grande exemplo de ser humano, com o qual já compartilhei tantos e tantos momentos nesta vida.

Romano, você é estrela guia meu amigo, você é escolhido, iluminado.

Tenho orgulho de ter a honra de escrever o prefácio do seu livro e reitero o que eu disse. Você é um semideus especial, porque você reúne o melhor de ambos os lados.

Que Deus nos dê a oportunidade de continuar a marcar esses gols solidários e que possamos transformar a vida das pessoas e inspirar, pelo exemplo, pela capacidade de mobilizar.

Agradeço muito por ter pessoas especiais em minha vida e sou um afortunado por isso.

O primeiro dos seus livros já é um best seller, os outros que virão, apenas serão a consolidação do que já falamos há muito tempo. Um talento divino.

Você já é um imortal em nossos corações. Valemos pelo que Somos meu amigo.





DAMA DA NOITE AKA ESPECIAL

Escrito por André Tixa

Cachaça Artesanal Premium - Desde 1850 - Uma das mais antigas e melhores cachaças de Minas !
contato@cachacadamadanoite.com.br

Desde 2019 a Cachaça Dama da Noite desenvolveu especialmente pela parceria um rótulo exclusivo e especial da Cachaça Dama da Noite, que carinhosamente chamamos de "Dama do AKA", a reserva especial.

Temos o maior orgulho de representar uma marca tão potente e que carrega um legado centenário, representando a família Barroso, em nosso Vale do Jequitinhonha, lá nas imediações de Leme do Prado.

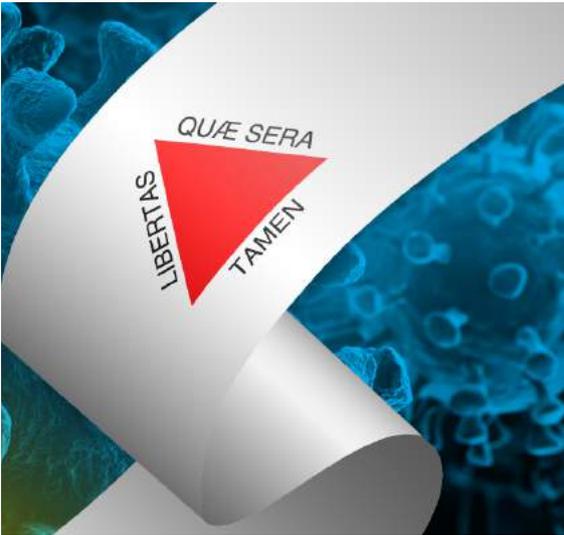
E viva a cachaça de minas, viva a cachaça do Vale, viva a Cachaça Dama da Noite





UM POR TODOS

E TODOS CONTRA
A COVID-19



**ESTÁ EM SUAS MÃOS
EVITAR QUE O CORONAVÍRUS
SE ESPALHE.**



JORNAL
NOSSA HISTÓRIA
A SERIEDADE DE UM BOM TRABALHO VALORIZANDO A HISTÓRIA DA COMUNIDADE
ARENA



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Saúde



SEJA VOCÊ TAMBÉM UM PATROCINADOR / PARCEIRO AKA



@akabhoficial

akanet.com.br





EXPEDIENTE

Edição: Quinzenal

Tiragem: Apenas Eletrônica

Divulgação: Instagram, Facebook, Site e whatsapp.

JORNAL LA RESENHA



Colaboradores:

- André Tixa Orsine - @andretixaorsine
- Romano Rocha - @romanorocha7
- Igor Dollynelson - @zonadeclubismo
- Yasser Pereira - @yasser_efisica
- Adonai Martins - @adonaitimbure
- Rodrigo Santana - @rodrigasantana73

Responsável: André Tixa Orsine

@akabhoficial

souaka.com.br

akanet.com.br



orsine
CONSULTORIA ESPORTIVA E EVENTOS



VALEMOS PELO QUE SOMOS



orsine
SOLUÇÕES ADMINISTRATIVAS E FINANCEIRAS



AKA - ASSOCIAÇÃO DOS K-IAUZEIROS AUSENTES

CNPJ: 32.697.851/0001-21

@AKABHOFICIAL

@VALEMOSPELOQUESOMOS

31 99695-5825 (WHATSAPP)

ANDREORSINE@AKANET.COM.BR