

JORNAL LA RESENHA AKA

NEWSLETTER OFICIAL ELETRÔNICA DA RESENHA DO "TIME DO VALE"

CONVOCAÇÃO OFICIAL AKADIANA

CONFIRA A ESCALAÇÃO DESTA EDIÇÃO:

- Capa - 01
- Comigo é Gol - Fala Presidente - 02
- No Comando do Ataque - 03
- Grandes Iniciativas - 07
- Akadianos pelo Mundo - 10
- Estrelas do Vale - 12
- Projeto Valemos pelo Que Somos - 13
- Zona de Clubismo - 16
- Diário de Bordo e Textos no ar - 19 e 20
- Jogando pela Educação - 22
- Tem timburé na rede - 24
- Boleirês Akadiano - 27
- Craques do AKA - Igor Marfori - 29
- Aprendendo com quem Sabe - 31
- Só o Coração saber contar - 32
- A Arte através das lentes - 34
- Rocikatessen - 35
- Resenha Kids - 36 a 37
- Especial AKA 15 Anos - 38
- Resenha Kids Especial - Arte e Educação - 39 a 51
- Feito à mão - Inspirado no Coração - 53
- Giro e Contragiro - 55
- Assim como são as coisas são as criaturas - 58
- Com quem me pareço - 60
- Expediente - 64

QUER PARTICIPAR?

FAÇA CONTATO

31 99695-5825

SOUAKA.COM.BR

@AKABHOFICIAL



SEJA SOLIDÁRIO, VAMOS AJUDAR FAMÍLIAS A TER UM NATAL MAIS DIGNO.

É tempo de estender a mão. Junte-se à corrente do bem

Estimados akadianos,

Eis que nos vemos novamente em meio a uma possível segunda onda desse vírus que parou o mundo.

Sim, estamos mais conscientes e mais preparados para nos precaver, mas a preocupação é inevitável e a precaução novamente requer prioridade.

Diante disto, essa edição vem convocar nossos atletas, associados, amigos e conterrâneos para o cuidado com o próximo, para o senso coletivo e para a solidariedade.

Nesta última palavrinha, pedimos e contamos com uma contribuição especial para que possamos ajudar as famílias e pessoas carentes para que tenham um fim de ano mais digno e com mais esperança.

Sem mais delongas, Vamos somar forças para multiplicar os resultados e reduzir o sofrimento. #valemospeloquesomos





CAMPANHA SOLIDÁRIA AKA 2020 NATAL SEM FOME



Vamos precisar de sua ajuda. 2020 foi um ano desafiador, difícil e que nos deixou muitas lições. Mas ainda falta mais um ato nobre a realizar.

Estamos recebendo doação de cestas básicas, alimentos, roupas, brinquedos para ajudar as famílias em situação de fragilidade para que tenham um natal digno e que possam ter esperança de maiores oportunidades e um futuro melhor.

A sua contribuição é muito importante para que possamos contribuir com essas famílias.



PARCEIROS:

SUPERMERCADOS



VALEMOS PELO QUE SOMOS

FOCO NO CUIDADO E NA SOLIDARIEDADE

Escrito por: André Tixa Orsine

Desde que o AKA criou oficialmente o projeto Valemos pelo que Somos, a nossa luta em prol do próximo se intensificou de uma forma muito intensa e árdua.

Conseguir sensibilizar as pessoas e engajar em projetos solidários é uma tarefa hercúlea.

Todos se dizem apoiadores, mas poucos realmente saem do discurso ou da teoria. É uma pena. não sabem o que estão perdendo.

Estar envolvido com gente, fazer o bem, cuidar das pessoas nos eleva a um patamar de sensibilidade e de harmonia com o universo que é difícil descrever o sentimento.

Talvez o nosso trabalho ainda não esteja totalmente pronto para conseguir convencer as pessoas.



Mas enquanto ainda não conseguimos essa mobilização, não podemos parar e nem desistir, afinal de contas, quem tem fome tem pressa e muitas famílias sofreram ainda mais com essa pandemia, portanto, não vamos lamentar, vamos trabalhar e lutar para conseguir levar dignidade e esperança para essas pessoas.

Já estabelecemos as metas e temos as entidades que receberão nosso carinho e atenção este ano.

Como estamos recebendo todo tipo de doação, vamos direcionar cada tipo de doação para um local/entidade.

O objetivo é ajudar o máximo de famílias e atender todas as necessidades que formos capazes de contribuir.

A solidariedade é um compromisso com o nosso próximo. É uma forma de minimizarmos os impactos e desigualdades da nossa sociedade.

Espalhar o bem, semear o amor é uma ação que todos devemos praticar e incentivar.

Somente assim podemos sonhar verdadeiramente com um mundo mais justo e fraterno.

Ajude, participe, incentive, compartilhe. #valemospeloquesomos

Venha fazer parte desta corrente e nos ajude a marcar mais um gol de placa.

- **Fraldas** e itens para recém nascidos: Projeto **AMOR DE SINHÁ**
- **Cestas Básicas e Alimentos:** **SSVP** (Sociedade São Vicente de Paulo - Horto), em ação complementar ao Independence Day AKA que não ocorrerá este ano, mas que entendemos ser compromisso nosso ajudar as famílias.
- **Roupas e brinquedos:** Famílias carentes no Vale do Jequitinhonha, por intermédio dos nossos professores das escolhinhas e amigos do projeto **VALEMOS PELO QUE SOMOS**.
- **Kits de Higiene:** Serão doados para a **ASMARE** em parceria com a **VALLOR** e **VSSEG** em ação solidária onde também será servida refeição para as famílias.

OUTLET SÉCULUS - PARCERIA AKA



A AKA e a Seculus da Amazônia S/A têm mais uma novidade para você!

Em uma nova parceria, escolhemos alguns produtos do Seculus Outlet Day para que você possa comprar via catálogo. Dessa forma você tem acesso a produtos originais, direto da fábrica e com preços especiais que chegam a 60% em relação à lojas e sites.

Você pode escolher produtos dos Catálogos Seculus, Mondaine, Speedo, Puma, Casio & Guess, implantar seu pedido no link 1, e comparecer na espaço Seculus Outlet Day para retirá-lo.

A retirada também deve ser agendada previamente, conforme orientações do link 2.

**PROMOÇÃO
IMPERDÍVEL**

Até 60% de Desconto

Você pode escolher produtos dos Catálogos Seculus, Mondaine, Speedo, Puma, Casio & Guess, implantar seu pedido no link 1, e comparecer na espaço Seculus Outlet Day para retirá-lo. A retirada também deve ser agendada previamente, conforme orientações do link 2.

A AKA e a Seculus da Amazônia S/A têm mais uma novidade para você!



Para mais informações e cadastro de pedido, acesse:

[clique aqui](#)

Para agendar a retirada, acesse:

[clique aqui](#)



**SEJA
SOCIO**
TORCEDOR AKADIANO



São tantos descontos que compensam a sua mensalidade

Nós temos uma ótima novidade para você!

Na **AKA**, você tem o **Clube Certo**, o nosso clube de desconto exclusivos. São mais de **3.300 estabelecimentos** parceiros de lojas físicas e virtuais de todo o país, com descontos que podem chegar à **90%**! E o melhor, você não paga nada para usar todos esses benefícios.

Essa é mais uma vantagem para você, durante todo o tempo que fizer parte da **AKA**!

Confira alguns dos descontos:



Números que fazem a diferença

2.107.290

usuários associados



3324

estabelecimentos conveniados

+ 300.000

itens com benefícios

até 90%

de desconto



**PLANOS A PARTIR
DE R\$ 15,00
MENSAIS**

CONTATO: 31 99695-5825



CLUBE CERTO 

BLACK FRIDAY

CENTENAS DE PRODUTOS COM

100% DE DESCONTO

*Exclusivo no site: clubecerto.com.br.

Ofertas selecionadas e limitadas. Promoção válida para associados, no dia 27/11/2020.



SEJA SOCIO

TORCEDOR AKADIANO

 **SÓCIO AKADIANO OURO**

 **CLUBECERTO**

souaka.com.br
@akaboficial

Valemos pelo que somos!

Gabriel Santos Ferreira Souza
123.123.123-00



AMIZADE - CONFRATERNIZAÇÃO - RESPEITO

PLANOS A PARTIR
DE R\$ 15,00
MENSAIS

CONTATO: 31 99695-5825



TORNE-SE UM APOIADOR

PELO QUE SONHAMOS, PELO QUE QUEREMOS.

Escrito por André Tixa

Temos um sonho de ver o esporte no Vale como referência e ferramenta de inclusão social e formação do cidadão. Desenvolver o ser humano é um compromisso que temos e lutar por esse sonho é nossa obrigação.



Ajude, doe, Você faz a diferença.



CIDADE DO BEM

AKA

Vale do Jequitinhonha, MG



cidadedobem.com/campanha/aka/



@akabhoficial
@valemospeloquesomos



valemospeloquesomos.org.br



Resenha On Line AKA



Amizade - Confraternização - Respeito



VALE DO JECUI
souaka.com.br
akanet.com.br





JOGO FESTIVO DE FIM DE ANO

AKA - VALEMOS PELO QUE SOMOS



AQUI SEU VEÍCULO VALE MAIS



@akabhoficial



Arena da Bola - Terras Fidalgo - Confins-MG
Futebol e Resenha Pós Jogo

12 de Dezembro - 12 h

Convites Limitados

Acesse souaka.com.br

SUPERMERCADOS



CONTATO: 31 99695--5825



AQUI SEU VEÍCULO VALE MAIS

SEJA O ARTILHEIRO DESSA PARTIDA DOE SANGUE

MAIS INFORMAÇÕES, LIGUE 155.

HEMOCENTRO DE BH

ALAMEDA EZEQUIEL DIAS, 321

SANTA EFIGÊNIA

WWW.HEMOMINAS.MG.GOV.BR



VALEMOS PELO QUE SOMOS



MAKING US
GOOOOOL
DE PLACA!
DOE SANGUE

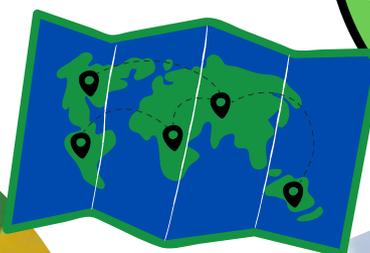
TUDO DOMINADO.

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.



PLANOS DE SAÚDE

Coletivos Empresariais

Coletivos por Adesão

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

Vallor
ADMINISTRADORA DE BENEFÍCIOS

ANS - Nº 417581



valloradmbeneficios



vallorbeneficios.com.br

NOSTALGIA NA ÁREA

Escrito por André Tixa

Outro grande propósito do AKA é resgatar a história do futebol no Vale do Jequitinhonha e de levantar os craques que por aqui desfilaram seu brilho.

A mobilização segue e já vislumbramos vários projetos que serão viabilizados. Resgatar a nossa história é reconhecer o valor dos nossos ídolos e inspirar futuras gerações.

Muitos planos e sonhos, mas um sabor especial por reviver momentos históricos e homenagear nossos ídolos.

Ah, e fotos para lembrarmos grandes momentos e feitos históricos. Venha se deleitar com a nostalgia conosco.



O TRABALHO DAS ONGS



Portal Cidade Conecta

O desafio e as problemáticas sociais que enfrentamos hoje realmente são enormes mas esses agentes de transformação não são como os que retrocedem.

Sem dúvidas o ano que estamos vivendo tem sido um ano bastante desafiador para todos nós, mas onde existem desafios, existem também oportunidades.

O terceiro setor, isso é, as organizações sem fins lucrativos que existem justamente para promover o bem estar social, tem realizado um trabalho incrível ao longo deste ano conturbado.

Muitas delas tiveram suas atividades interrompidas, e passaram pelo desafio de se reinventarem neste período de pandemia. Muitas outras tiveram suas atividades estendidas, ou seja, aumentaram o trabalho para prestar um serviço ainda melhor a comunidade.



No HubSocial, primeira aceleradora de impacto social de MG criado em 2017, temos visto exatamente isso ao longo deste ano. Organizações se reinventando e trabalhando para encontrarem formas ainda mais eficientes para atender as mais diversas demandas das comunidades onde elas estão inseridas. São elas, as organizações sociais, responsáveis na grande maioria das vezes pela distribuição de cestas básicas dentro das comunidades, pela distribuição de marmitas e cobertores pelas ruas da nossa cidade, pelo atendimento psicológico às famílias em situação de vulnerabilidade social, pelo acolhimento dos nossos idosos, pela educação das nossas crianças, e muitas outras atividades. Tudo isso enquanto, como organização social, ainda passam pelo desafio financeiro de manterem as atividades acontecendo, e com as contas em dia. Algumas das principais formas de mobilização de recursos para o terceiro setor foram extremamente prejudicadas ao longo do ano com a pandemia, como por exemplo os eventos e os bazares promovidos por diversas organizações.

O desafio e as problemáticas sociais que enfrentamos hoje realmente são enormes mas esses agentes de transformação não são como os que retrocedem.

Os líderes das organizações sociais e suas respectivas equipes têm feito um trabalho belíssimo, digno do nosso reconhecimento e do nosso aplauso, em meio a um ano de tantos desafios mas que também trouxe para o setor social a oportunidade de um trabalho em rede, de inovar, de adaptar, e de agir diante aos desafios que temos enfrentado. É justamente isso que as organizações sociais tem feito. Inovado na forma de atender o seu público alvo, inovando na forma de levar auxílio e amparo aos mais necessitados, e inovando na forma de mobilizar recursos para manter as atividades funcionando.

Nós, por outro lado, podemos contribuir com esse trabalho que vem sendo realizado pelo setor social. Através do nosso tempo, nossos recursos, relacionamentos, para que juntos possamos combater os desafios sociais da nossa cidade. Se você conhece algum trabalho social, procure por formas de se envolver, e contribuir. Se você não conhece, acesse plataformas como a do HubSocial e/ou CidadeDoBem para conhecer dezenas de projetos sociais que têm trabalhado incansavelmente em prol da transformação social.

Esse é o momento de nos unirmos para construirmos juntos um país mais justo, mais humano, e mais solidário, e gerando cada vez mais impacto social.

VALEMOS PELO QUE SOMOS

5ª 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

valemospeloquesomos.com



Prêmio:

01 kit churrasco Ao Gosto + 01 Cachaça Dama da Noite AKA



SEJA
SOCIO
TORCEDOR AKADIANO

@akabhoficial

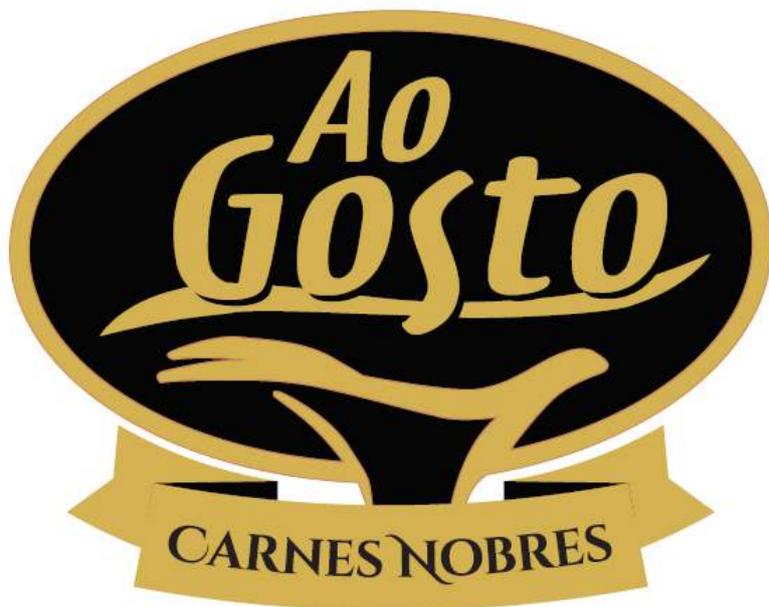


<https://www.rifatech.com/438270006.xhtml>



@aogostocarnes

PATROCINADOR AKA - PROJETO VALEMOS PELO QUE SOMOS



@aogostocarnes



NOVEMBRO AZUL

Por: Zona de Clubismo

Assumidamente
clubistas



Wallace
Estudante

COMUNIDADE DE ÁGUA SOLTA-BERILO/MG



VALEMOS PELO QUE SOMOS

O garotinho da foto ao lado se chama Wallace, ele reside na Comunidade de Água Solta, próximo a Lelivéldia. O garoto é inteligente e gosta muito de estudar. Como todos sabem, devido à pandemia as aulas estão paralisadas e mesmo assim ele não para de enriquecer o seu conhecimento.

Sua família não tem internet em casa e por isso o pequeno estudante vem quase todos os dias até o Posto Cristal de Lelivéldia para poder utilizar o sinal de Wi-Fi para ter acesso à internet em seu simples aparelho de celular, para assim poder estudar.

Uma imagem como esta não tem preço; isto nos faz refletir que ainda há esperanças de um futuro melhor, através de crianças como o Wallace, que demonstram, desde pequenos um dos maiores bens de um ser humano: o conhecimento.

O Posto Cristal de Lelivéldia se solidarizou com o garoto, e por isso, fizemos esta postagem, para que mais pessoas, conheçam a história deste menino simples mas de uma riqueza intelectual extraordinária.

Pedimos, por gentileza, a todos para que compartilhem e marquem seus amigos! Vamos ajudá-lo.

Ele precisa de um computador, internet em casa, uma mesinha, livros, etc.

CAIXA ECONÔMICA FEDERAL
AG: 0705
OP: 013
CONTA POUPANÇA: 00030910-3
MARIA VANETE ALVES PINTO



BODÃO RURAL CEREAIS

(33)3731-3430 3731-4455 99975-1074 99944-5544

Avenida Bom Jesus, 1800 - Jardim Nazareth - Araçuaí - MG

(Antiga Sociedade Chapinhal)

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**



BODÃO RURAL

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

bodaorural@hotmail.com



Mesmo após uma boa limpeza, o ambiente ainda pode conter fungos, bactérias e ácaros.

O problema se agrava em locais com grande circulação de pessoas. Por isso, é importante recorrer aos serviços de sanitização, principalmente neste período em que vivemos no combate ao COVID-19. Esse serviço elimina microrganismos nocivos e previnem a proliferação de doenças.

Na Perphil a sanitização é levada a sério. Nossa equipe, é treinada mensalmente com revisões e acompanhamento em atividade periodicamente.

Acesse: perphilservicos.com.br

#facilities

Novembro Azul

Cuidar da saúde também é coisa de homem





PLANOS ODONTOLÓGICOS EMPRESARIAIS

A PARTIR DE DUAS VIDAS

R\$ 16,74

ESSENCIAL



DIA NACIONAL DE COMBATE AO CÂNCER

Escrito por Romano Rocha

Hoje, 27 de novembro, é comemorado o dia nacional de combate ao câncer.

Desde de dezembro do ano passado, quando tive a oportunidade de visitar e levar um pouco de amor a duas crianças acometidas pela doença em um Hospital de Belo Horizonte, passei a me interessar mais pelo assunto e buscar maneiras de ajudar um pouco.

Em seguida, conheci o Túlio. Um menino da minha região que mensalmente vem a BH, para realização de exames de rotina e tratamento, na @fundacaosaraalbuquerque.



Me apaixonei pelo garoto e pelo lindo projeto "Pequenos Escritores Grandes lições", onde crianças que se tratam no Sara, são convidadas a escrever o seu primeiro livro.

Agora a pouco recebi da Fundação, essa linda camisa de presente. Fiquei extremamente honrado e feliz com o gesto.

Mas na verdade, o maior presente é poder de alguma maneira contribuir com uma causa tão nobre.

A vida é muito curta pra ser pequena. E a sua grandeza está em fazer a diferença na vida das pessoas, um pouquinho que seja.

Sou grato a Deus por tudo. Ele me dá tanto. Através da gratidão e do amor ao próximo, tento retribuir as bênçãos que o SENHOR me concede, meu PAI.

Que o senhor me faça seu instrumento para levar amor, compaixão, respeito e misericórdia.

Me capacite para ser seu servo e servir o meu semelhante.

Muito obrigado aos amigos da @fundacaosaraalbuquerque.

Contem comigo!

Um grande abraço!

Romano Rocha.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Escrito por Romano Rocha

É sabido que o QE - Coeficiente de Inteligência Emocional vem sendo cada vez mais levado em consideração no mundo corporativo.

As empresas querem mais do que funcionários tecnicamente bons. Eles precisam ser emocionalmente comprometidos com os valores da corporação e com a excelência na prestação do serviço.

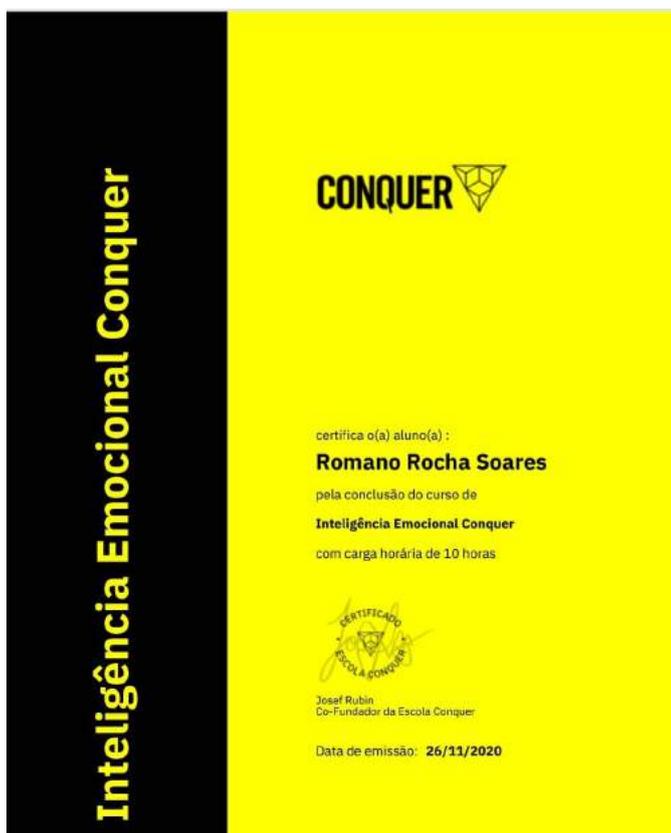
Estudos comprovam que funcionários com pouca inteligência emocional são geralmente rudes nos seus relacionamentos, tem dificuldade para lidar com os colegas, prejudicando assim a relação no ambiente de trabalho.

Inteligência Emocional é reconhecer e ter consciência das suas próprias emoções para então gerenciá-las em prol de um ambiente de trabalho onde a empatia, o respeito e o senso de justiça sejam colocados em prática.

Para isso é preciso humildade, maturidade e principalmente autoconhecimento.

Para que eu seja um bom líder e lidere com competência os meus liderados, eu preciso me conhecer, conhecer as minhas emoções e saber como lido com elas, para aí sim, ter o equilíbrio e a motivação necessárias para exercer uma liderança eficiente e inspiradora.

Romano Rocha.



NEW

SOLUÇÕES CORPORATIVAS

(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.



Agora chegou a vez deles. Homem que se ama, se cuida. O Novembro Azul chegou para conscientizar sobre os cuidados e prevenção do câncer de próstata.

Não fique constrangido em fazer o exame de toque. É necessário para que o câncer seja diagnosticado de maneira precoce tendo assim, maiores chances de sucesso no tratamento.

Faça seus exames regularmente e incentive seus amigos e familiares a fazerem o mesmo!

#SupermercadosBH #NovembroAzul #Prevenção #CâncerDePróstata



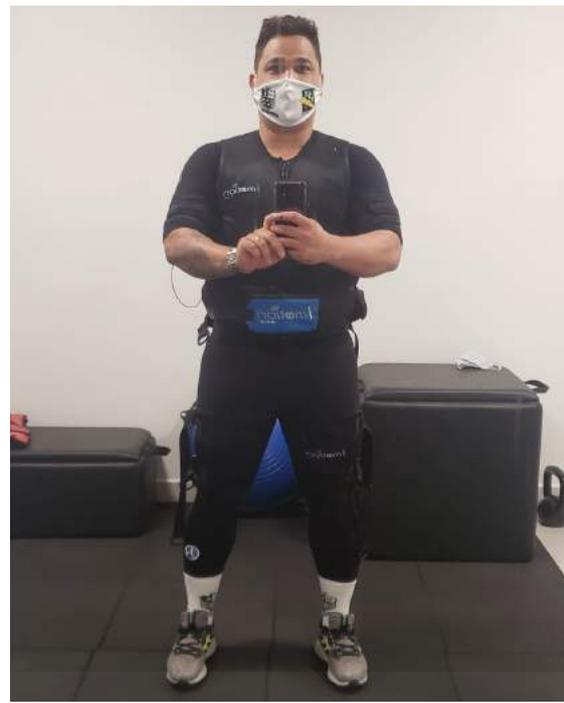
TREINO COM COLETE DE ELETROESTIMULAÇÃO AUMENTA FORÇA E PROMOVE HIPERTROFIA MUSCULAR

Por Rebeca Letieri, para o Eu Atleta

O uso de colete de eletroestimulação conjugado a treinamento de força potencializa o ganho de força e a hipertrofia muscular. Essa é a conclusão do primeiro estudo da América Latina sobre o tema, que acaba de ser publicado no periódico científico Clinics. Desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Universidade Nove de Julho (Uninove), de São Paulo, o estudo foi liderado pelo pesquisador Alexandre Evangelista, profissional de educação física e doutor em Ciências da Saúde, que dividiu 58 voluntários em três grupos: o de controle, com 16 pessoas que não se exercitaram; e outros dois, um com 21 pessoas que fizeram musculação por 20 minutos, duas vezes por semana, e outro com 21 pessoas que fizeram musculação associada à eletroestimulação de corpo inteiro, com colete da Xbody, também por 20 minutos, duas vezes por semana. Sempre no mesmo horário, pelo mesmo período de tempo, já que 20 minutos é o tempo recomendado de uso, durante 60 dias.

Nos outros dias da semana, nenhum deles podia fazer nenhuma atividade física. Ao fim de dois meses, o grupo que usou o colete teve um ganho de 24.3%, 22.0% e 43.2% de força muscular no bíceps, tríceps e quadríceps, respectivamente, enquanto o grupo que fez apenas a musculação teve ganho de 15.1%, 22.0% e 20.5%. Em relação à hipertrofia muscular, o ganho dos primeiros foi de 21.6%, 16.8% e 13.0% contra 11.9%, 9.0% e 13.0% de quem não usou a eletroestimulação.

Ao longo do período de estudo, os principais exercícios executados pelos dois grupos foram: rosca direta (para bíceps), pulley tríceps (para tríceps) e agachamento (para quadríceps). Para medir os resultados, foram feitos dois testes: um de força em que se avaliou o quanto o participante consegue levantar, ou seja, a sua forma máxima; e um de hipertrofia através de medições feitas com uma máquina de ultrassom. Evangelista ressalta que o treino pode e deve ser adequado às condições físicas, necessidades e objetivos de cada pessoa.



FISIO SPORT SOLUTION
REABILITAÇÃO ACELERADA

Uso por atletas

O estudo de Evangelista e sua equipe analisa o uso dos coletes por atletas amadores. Os profissionais, no entanto, já aproveitam os benefícios do treinamento há décadas. As primeiras experiências aconteceram ainda nos anos 1980, na equipe de natação da então Alemanha Ocidental, e foram se espalhando para outras modalidades até ganhar o mundo. O jogador de futebol francês Karim Benzema e o super velocista jamaicano Usain Bolt, recordista mundial dos 100m rasos e dos 200m rasos, já usaram o colete. No Brasil, as jogadoras de vôlei Camila Brait e Jaqueline, do Osasco, viveram essa experiência recentemente. A primeira foi Camila, que foi mãe em novembro de 2017 e voltou a treinar em janeiro de 2018. O preparador físico da equipe, Marcelo Vitorino, recebeu a missão de deixá-la apta a entrar em quadra nos playoffs da Superliga em março. Há poucos meses, foi a vez de Jaque, que ficou um ano parada e precisou recuperar o preparo físico para voltar a jogar.

- Eu precisava colocar a Camila Brait em forma em um mês e meio. Foi quando procurei esse trabalho. A gente tem alguns tipos de fibras musculares, algumas mais lentas e outras mais rápidas. Ao interromper os treinos por um tempo, perde as do tipo 2, as rápidas, que influenciam na potência e na força. A eletroestimulação aumenta em 30% a 40% o estímulo às fibras, em comparação com o exercício puro. O maior desafio com ela foi a diástase. E a gente fechou a diástase em 40 dias. Sem a estimulação, Brait não teria jogado a final da Superliga - afirma Marcelo, que ao falar em diástase refere-se ao afastamento dos músculos abdominais e do tecido conjuntivo que acontece durante a gravidez, gerando flacidez abdominal e dor lombar.

Sobre Jaque, o preparador físico conta que potencializou o reganho de força em um tempo mais curto e sem gerar sobrecarga no joelho, no qual ela já sofreu lesões. O colete foi a maneira encontrada para estimular a musculatura sem que ela precisasse usar peso nos agachamentos, e com isso poupando o joelho.

- É muito diferente de uma academia, quando você vai lá e pega pesos, é um pouco estranho no início, mas me ajudou muito na minha pré-temporada - afirma Jaque.

Benefícios

- Aumento de força;
- Hipertrofia muscular;
- Emagrecimento;
- Diminuição das celulites;
- Resistência;
- Melhora da capacidade cardiorrespiratória.

Contraindicações

- Gestantes;
- Portadores de marcapasso;
- Diabéticos com neuropatia idiopática.

Gestão de Seguros e Benefícios Corporativos



PLANOS DE SAÚDE E ODONTOLÓGICOS



SEGUROS DE VIDA EM GRUPO



GESTÃO DE VALE TRANSPORTE

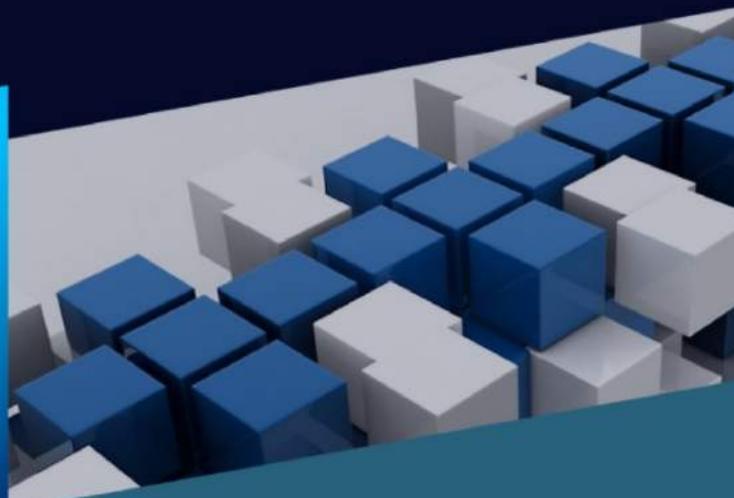


CONSÓRCIOS



GESTÃO DE SAÚDE PROJGEIA

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.



+55 31 3311-9100



vsseg.com.br



/vssegcorretora



/vssegcorretoradeseguros

VS SEG
SEGUROS & BENEFÍCIOS

VS SEG
SEGURO & BENEFÍCIOS

André Tixa Orsine
Gerente de Negócios e Benefícios
Corporativos
andre@vsseg.com.br
31 99695-5825

As melhores opções em
contratação e Gestão de
Benefícios você encontra
aqui.

VAMOS DE REFLEXÃO

Escrito por: Adonai Timburé

Tá cansado de falar sobre o corona , do uso da máscara, do distanciamento ? Eu também estou !

·
Mas , será justo eu só olhar meu lado, meus anseios e minhas necessidades? Baseando me apenas no que "EU ACHO?"

·
Well...

·
De um lado , cientistas do mundo INTEIRO sem dormir , pesquisando, estudando e advertindo a todos sobre os cuidados que devemos ter com um vírus ainda desconhecido , que para que suas consequências sejam minimizadas ou evitadas.



De outro lado, ali próximo, pessoas preocupadas. Se privando , se sacrificando. Se cuidando e pensando em preservar a eles e as pessoas do seu convívio.

·
Mais afrente destes lados, alguns na esquina. Pessoas e famílias perdendo empregos ou pior : Perdendo vidas!

·
Ainda temos em outro pedaço do caminho , aqueles que envenenados pela política e politicagem que tanto abominam (A,B,C,D, Verde , amarelo, azul, vermelho) simplesmente ignoram e relevam os cuidados com o momento que vivemos . E esbravejando por liberdade , muitas vezes farra, e as vezes embasados na fonte de suas cabeças , defendem o que :

·
Acham .

·
E nesse "Eu acho que ..." encontram justificativas pra colocar enrustidos , seus egoísmos.

·
É, complicada a nossa estrada do achar sem procurar !





**ÍCONE SPORTS, INOVAÇÃO
MOVIDA PELA OUSADIA!**





A TBI Seguradora luta diariamente por essa causa

20 de novembro
Dia do Consciência Negra



*Seja você também um
multiplicador do esporte
e da solidariedade.*



*Seja Parceiro Solidário
do AKA!!!*

ICONE
sports



valemospeloquesomos.org.br

AOS TRANCOS E BARRANCOS, MAS EM CONSTANTE MOVIMENTO

Escrito por André Tixa

O dia 11/11 nunca será uma mera coincidência para mim. Além do momento comemorativo, da passagem de mais um aniversário, é sempre tempo de refletir, agradecer e renovar.

Esse ano foi complicado, extremamente doloroso, de mudanças, de recomeços. Não posso reclamar, não sou disso. Sempre agradei pelo que que a vida me proporcionou, vitórias, derrotas, alegrias, dissabores. Tudo vai pra conta da minha história. O que eu faço com os acontecimentos é o que realmente conta.

Os dias que antecedem ligam automaticamente o "replay" da minha trajetória. Passa o filme inteiro da minha vida. Da infância simples e feliz, dos tempos de dificuldades na capital, menino jacú e bocó enfrentando o mundo. Aprendendo na porrada, no tranco.

O sacrifício dos meus pais para dar a mim e aos meus irmãos a oportunidade de estudar, de formar, de ter uma vida melhor que eles tiveram. Nunca me esquecerei e nunca deixarei de agradecer e exaltar por me tornarem o que sou hoje.

O primeiro dia de trabalho, o primeiro salário, os inúmeros momentos de solidão, da saudade, dos tempos em que tudo era regrado até os tempos de hoje. São tantas lembranças, tantos momentos, incontáveis lições. A estrada foi longa. Mas foi bem percorrida. Acredito que eu melhorei como pessoa, como profissional e principalmente como ser humano.

O mesmo coração ainda bate ávido por ajudar, por servir, ser útil. Os olhos ainda conseguem enxergar mais do que é preciso, talvez sem a surpresa da primeira vez, mas com mais atenção, mais carinho. E como eles se enchem de lágrimas... Nunca vi... O coração tá ligado direto nos olhos. Espreme lá ele molha aqui....

A caminhada segue, ao longo da trajetória, muitas perdas, inúmeras quedas, mas sempre retomadas com superação, perseverança, fé e amor.

As cicatrizes? são maiores que meu tempo, mas insignificantes pelo tamanho do amor que carrego dentro de mim. A gratidão pela vida é imensurável.

Que eu tenha forças e muita luz para seguir essa jornada, esse propósito que escolhi. Que Deus ilumine o meu caminho, que me dê sempre discernimento para tentar tomar as decisões corretas e que abençoe o mundo. Estamos precisando.

Que Ele me permita seguir com humildade, na fé e na perseverança. Amém





Fale com nossos compradores:

Contatos:

031 99282-4779

031 99449-5937

031 98948-1724



Comércio de Sucata de Ferro

Thales e Thulio

Compramos a sua carga de sucata de ferro em qualquer lugar do país.

Observação: cargas acima de 20 ton.

Venha ser nosso parceiro, ao indicar um novo cliente, você ganha R\$300,00.

Disponibilizamos: Manifestos de transporte de resíduo, certificado de destinação final de resíduo e declaração de movimentação de resíduos.



UMA ÚNICA
DOAÇÃO DE
SANGUE PODE
SALVAR
VÁRIAS VIDAS

Agende sua doação pelo site hemominas.mg.gov.br ou pelo aplicativo **MG app - Cidadão**



SAÚDE



MINAS
GERAIS

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

Doar sangue não é apenas um ato de solidariedade, é um ato de vida, um ato de cidadania.

Os desafios são muitos, mas com a participação de todos as vidas continuam a ser salvas. Vocês fazem parte dessa história! Muito obrigado!

AKA
VALE DO JEQUI

**DOE SANGUE
DOE VIDA
SEJA UM DOADOR**

Um gesto simples
pode salvar muitas
vidas. Doe sangue.

@akaboficial
@valemospeloquesomos

VALEMOS PELO QUE SOMOS



Continuamos a apresentação dos gringos do nosso elenco. Mais um akadiano internacional

- **Nome:** Igor Marfori
- **Conhecido como:** Marfori / Geromel
- **Idade:** 30 anos
- **Natural:** Belo Horizonte
- **Time do coração:** Galão da Massa
- **Sonho:** Ser pai.
- **Medo:** Morrer sem ter aproveitado a vida.
- **Prato:** Hambúrguer Artesanal
- **Hobie:** Futebol, fifinha e séries
- **Fim de semana:** Qualquer lugar com a família e amigos.
- **Cerveja:** Coca-Cola
- **Ídolo:** Ronaldinho Gaúcho
- **Frase:** "Tudo vale a pena quando a alma não é pequena"
- **O que espera para 2020:** Espero que a vacina contra o covid saia logo, para que a vida volte ao normal.
- **Melhor amigo:** Minha esposa
- **Saudade:** De sair com as pessoas sem se preocupar com a contaminação e sem essa máscara na cara.
- **Filme preferido:** Muito difícil, mas os que vem na minha cabeça são: Intocáveis e Nasce uma Estrela.
- **Marmota:** Pessoas que não respeitam as diferenças
- **Praia ou Montanha:** Gosto de conhecer novos lugares, pode ser praia ou montanha.
- **Mensagem pra galera:** Obrigado a família AKA pelo acolhimento, um ótimo ambiente, onde os valores humanos tem sua determinada importância.



UM GRANDE AMIGO, GENTE BOA E FAMÍLIA.
ASSIM ASENCLIVER CHEGOU CONQUISTANDO SEU ESPAÇO E
HOJE É UM DOS ATLETAS MAIS QUERIDOS DO ELENCO.



Entre em contato e participe conosco dessa brincadeira. Convites limitados.

#valemospeloquesomos
#estrelasdovale
#somosdovale



JOGO FESTIVO DE FIM DE ANO



AKA - ESTRELAS DO VALE



@akabhoficial



Arena da Bola - Terras Fidalgo - Confins-MG

Futebol e Resenha Pós Jogo

19 de Dezembro - 12 h

Convites Limitados

Acesse souaka.com.br

SUPERMERCADOS



VALE DO JEQUI

ESTRELAS DO VALE

CONTATO: 31 99695--5825





VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM "FIT CULTURAL"?

Escrito por Portal VERS Contabilidade

O fit cultural está relacionado com o alinhamento entre a cultura organizacional de uma empresa e os valores e ideais de um candidato.

A cultura organizacional é composta por diversas peças, e cada detalhe faz a diferença frente aos resultados que a empresa busca alcançar e o mercado com que ela se identifica. É exatamente por isso que ter um fit cultural compatível com a empresa em que você trabalha é tão importante.

A partir do momento que você se identifica com a missão, visão e valores da empresa, e ela apresenta também ideais semelhantes aos seus, a construção, o trabalho diário e a rotina se tornam mais leve, pois faz parte do que você também acredita.

Logo, assim como citado na Harvard Business Review, "O fit cultural é a probabilidade de alguém refletir e ser capaz de se adaptar às crenças, atitudes e comportamentos centrais que compõem sua organização."

E aí? Você se identificou com o fit cultural do Grupo Vers? Nós também queremos te conhecer!

#fitcultural #missao #visao #valores #culturaorganizacional



@verscontabilidade

Rodrigo Santana é Fundador e Membro do Conselho Gestor da VERS Contabilidade empresa que também é Diretor de Relações Institucionais e de fomentação de negócios. Formado em Ciências contábeis pelo Centro Universitário – UNA em 2008 e pós-graduado em Gestão Fiscal e Tributária pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – PUC. Atuou por mais de dezessete anos nas áreas contábil fiscal, tributária e societária atendendo todas as empresas do Grupo Localiza, com participação efetiva no processo de IPO ocorrido em 2005. Membro do Instituto dos Auditores Independentes do Brasil – IBRACON.



"UM DIA, EU BATO ASAS"

Escrito por Darla Rodrigues

Meus voos tem sido curtos, acabo voltando pro casulo, que é um lugar seguro, um refúgio, onde eu posso me esconder das minhas próprias tempestades. Volto quase sempre vazia, buscando me refazer e nascer de novo. É como se eu morresse um pouquinho a cada vez que levanto voo e ventos fortes me obrigam a pousar.

Ignorância seria achar que borboletas, só porque tem asas, não caem ou que nunca descansam nos tapetes de Deus durante o percurso.

Por mais que eu tente e me esforce, as minhas asas se cansam e eu quero voltar atrás e ser lagarta simplesmente.

É cômodo, aconchegante e reparador. Uma zona de conforto provisória, eu diria. É como pedir colo, voltar ao útero. Na verdade é quase fuga; após voos desastrosos, quero ficar só, preciso recolher as asas e escolher cuidar de mim. É um processo doloroso, tanto o de recolhimento, quanto sair outra vez desse casulo.

Implica reconhecer os erros e saber não repeti-los. Implica em me perdoar e perdoar a quem julgo ter machucado as minhas asas, meu coração.

Implica em saber voar e amar, em ser livre e poder pousar. É um momento de solidão, dor e tentativa de resgatar bons sentimentos. As asas se juntam e dão um nó, mas o coração, esse não sabe ficar quieto, porque ele, mesmo sem asas vai onde quer estar.

Quem eu serei depois de sonhos mal sonhados e de voos mal voados?

Só o tempo dirá.



Talvez... só talvez, eu volte a sair do casulo. E uma vez livre, eu sei, é preciso colocar as asinhas de fora e outra vez voar. Aceitar o convite do vento, criar novas fantasias, afinal o começo de tudo é amar.

"Dizem que o amor dói. Não é verdade. A solidão dói. A rejeição dói... Na verdade o amor é o único sentimento que cura toda a dor e nos permite sentir paz."(Oscar Wilde)

O amor é o único que repara asas e corações arranhados, nos preparando para voar. Ainda que o medo queira tomar conta de mim, arriscarei mais uma vez...depois mais outra e mais outra. Agindo assim, espero que minha autoconfiança aumente e que eu possa alçar novo voos.

"E que o céu seja o limite!"

Darla 22/11/2018



Campanha

Natal Solidario

Doe brinquedos e alimentos não perecíveis para ajudarmos famílias que precisam.



Buscamos sua doação!

(31) 99191-0105

Cláudia e Jean

Venha fazer parte
você também!



Amai ao próximo como a ti mesmo! Mateus 22:37

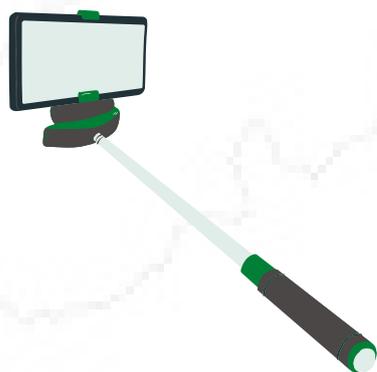


Foto Verdi Soares: Registro na cidade de Araçuaí-MG

**"FOTOGRAFAR É A ARTE DE
TRANSFORMAR IMAGENS EM POESIA".
[MOURÃO, NATÁLIA LEMOS, IN "O
RETRATO DA POESIA"]**

Verdi Rocha Soares, 39 anos, é natural de Araçuaí-MG, Psicólogo Clínico e Psicanalista e apaixonado pela fotografia. Fotógrafo pela Escola de Imagem de Belo Horizonte, gosta de fotografar pessoas e fatos do dia a dia, ou seja, gosta da fotografia documental e do Fotojornalismo. Contato: verdifotografiabh@gmail.com / Whatsapp: 31 99170-8130

Sabor de Casa

Textos: Luiz Albuquerque

Se, quando você ler "Um Vale que vive em mim" do Romano Rocha, te der uma saudade danada de Araçuaí e do Vale do Jequitinhonha, ligue pra **Sonara Nepomuceno no (31) 99355-0496**. Ela vai te teletransportar através do tempo e do espaço numa viagem de lembranças em que você vai reviver sabores que só existem lá.

Eu sei que não dá pra ir pra Araçuaí toda semana, mas toda semana a Sonara traz um pouquinho de Araçuaí pra Belo Horizonte. E ela traz aquelas iguarias típicas da região e entrega na sua casa com todo conforto e segurança sanitária.



Tem um queijo cozido artesanal delicioso, melão de cana, frango caipira (de verdade), ovo caipira, mel silvestre, biscoito seco, doce de leite, goiabada cascão, as melhores cachaças do mundo e uma linguíça de pequi que – Nossa Senhora!! – e ela traz tudo o que a sua saudade pedir, viu? É só encomendar.



É quase um Consulado Gastronômico de Araçuaí em BH. E além de produtos do Vale, tem também outros produtos artesanais com o melhor de Minas: Geleia de Jaboticaba; Geleia de Jaboticaba com Pimenta; Molho de jaboticaba com mostarda; Molho de jaboticaba com alho; Molho de jaboticaba com pimenta; Chimichurri de jaboticaba e, acreditem, Chimichurri de Ora-pro-nóbis. Cê tá loco?! É bão demais!

Nesses tempos de crise, nada mais reconfortante do que aquela comidinha de verdade com o cheiro da nossa terra e com o sabor de um tempo feliz. Não fique só na saudade! A **Sonara Express** te entrega em casa sua felicidade!



CONHEÇA NOSSOS PRODUTOS

E CONSULTE NOSSAS PROMOÇÕES E ESTOQUE DISPONÍVEL EM:

RESENHA KIDS: ESCRIVEMOS PELO QUE VALEMOS



Resenha Kids
Escrevemos pelo que Somos

JORNAL LA RESENHA KIDS

Quer ter o texto do seu
filho(a), mensagem ou
redação divulgada em
nosso jornalzinho?
Venha compartilhar
conosco a sua história.



@valemospeloquesomos

APRENDER BRINCANDO É MUITO MAIS GOSTOSO!

“Ao brincar, a criança assume papéis e aceita as regras próprias da brincadeira, executando, imaginariamente, tarefas para as quais ainda não está apta ou não sente como agradáveis na realidade.”

Aqui a aprendizagem acontece a partir da interação que as crianças estabelecem com os textos que serão escritos. Conhecer, Fazer, Conviver, Ser e Transformar são experiências essenciais na formação contínua da criança.

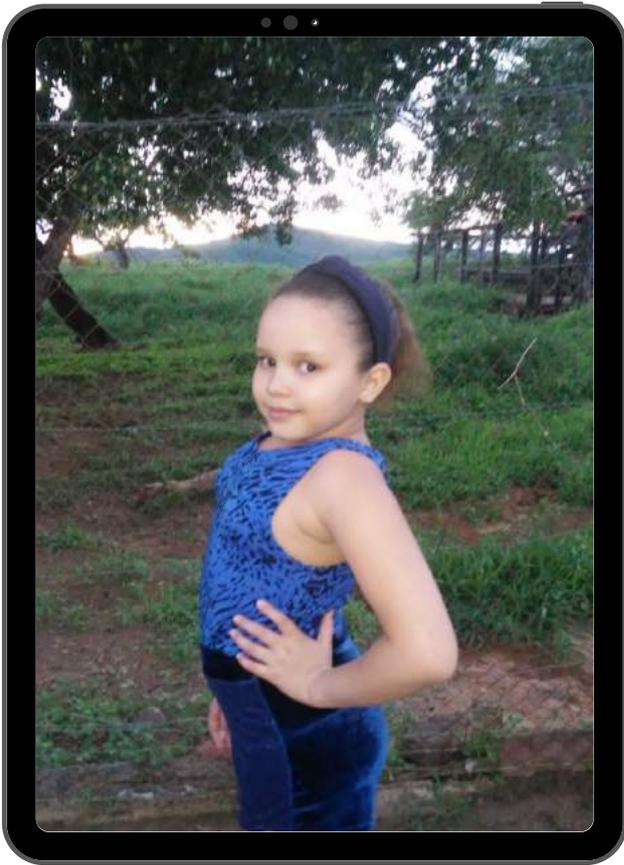
Incentive o seu filho / aluno a escrever uma redação ou texto para divulgarmos em nosso jornalzinho.

Faça parte também dessa corrente literária.



valemospeloquesomos.org.br

RESENHA KIDS: ESCRIVEMOS PELO QUE VALEMOS



RESUMO DO LIVRO: A CESTA DE DONA MARICOTA

Autora: Tatiana belinky

Aluna: Maria Clara Gomes Miranda

Eu entendi que Dona Maricota levantou bem cedo para ir para feira comprar verduras frutas e legumes.

Ela comprou laranja, milho, tomate, pepino ,maçã, banana, abóbora, cenoura e berinjela.

Dona Maricota colocou tudo dentro de uma cesta. No caminho ao ir embora para sua casa ela começou a ter uma imaginação sem importância ela imaginava que as coisas que ela havia comprado falava com ela, as frutas, verduras e os legumes tinham olhos e bocas. Só que é isso era ela que imaginava. E era apenas uma ilusão da sua cabeça, uma imaginação sem sentido. Dona Maricota ficou muito preocupada com isso, só depois ela percebeu que nada tinha sentido.

Aluna: Maria Clara Gomes Miranda

idade: 9 anos

Estuda na Escola Municipal Coração Infantil

Série: Quarto ano do ensino fundamental

Professora: Maria Girlande Miranda

O que eu mais gosto de fazer é assistir televisão e brincar de boneca Moro no municipio de Rubelita Minas Gerais



Nota 10



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!!!





ARTE E EDUCAÇÃO

Nesta edição, vamos ter divulgar o PET 300.

O Estado de Minas Gerais completará , 300 anos no próximo dia 02 de dezembro.

Assim, para celebrar essa data e homenagear o nosso Estado, o governo elaborou o PET 300, que conta um pouco da história de Minas, suas belezas naturais, histórias, costumes e tradição.

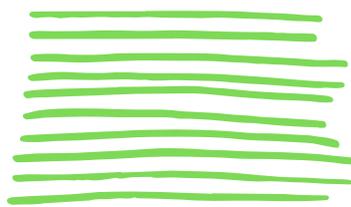
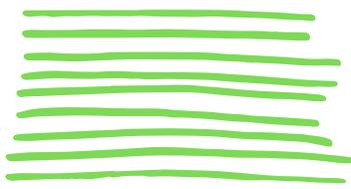
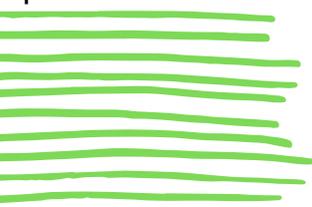
Para culminância desse projeto, as crianças do 1º ao 5º ano participaram das comemorações elaborando desenhos com o seguinte tema: "O QUE MINAS REPRESENTA PARA VOCÊ?"

O resultado? Você confere a seguir.

Traga a sua ideia ou iniciativa. Teremos o maior prazer em ajudar e divulgar.

"Educar dá trabalho.Mas um trabalho que dá bons frutos!

Agradecimento a todos que têm contribuído com essa nossa ação e, em especial, nesta edição à professora Gisa.





ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



O QUE REPRESENTA MINAS GERAIS PARA MIM.



GABRIELA ALVES SENA CORDEIRO
1º ANO - TURMA PETER PAN
E. E. CORNEL COELHO

MINAS GERAIS

FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema: "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): Tharisi Luis IDADE: 6
ESCOLA: E. Estadual Coronel Coelho
PROFESSOR(A): Gisela ETAPA: 1º ANO

2020

MINAS GERAIS

FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema: "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): Lorenzillo Rodriques dos Santos IDADE: 7
ESCOLA: Escola Estadual Coronel Coelho
PROFESSOR(A): Lia Gisela ETAPA: 1º ANO

2020

MINAS GERAIS

FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema: "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): João Rodrigues Figueiredo IDADE: 7 anos
ESCOLA: Coronel Coelho
PROFESSOR(A): Lia Gisela ETAPA: 1º ANO

2020



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO
 Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
 Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): João Matheus IDADE: 6
 ESCOLA: E.E. Coronel Coelho
 PROFESSOR(A): Gisilei ETAPA: 1º ANO
 2020

FORMULÁRIO DE DESENHO
 Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
 Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): BENTO EMANUEL SAN IDADE: 6
 ESCOLA: E.E. CORONEL COELHO
 PROFESSOR(A):

FORMULÁRIO DE DESENHO
 Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
 Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): GARA FERREIRA DOS SANTOS IDADE: 6
 ESCOLA: CORONEL COELHO
 PROFESSOR(A): GISILEI ETAPA: 1º ANO
 2020



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): Antônio IDADE: 8
ESCOLA: Cardeal Cereija
PROFESSOR(A): gracieli ETAPA: 1º ANO
2020

FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

MINAS GERAIS

ALUNO(A): MIGUEL RODRIGUES

ESCOLA: CORONEL COELHO

PROFESSORA(A): GISLEI

IDADE: 6

ETAPA: 1º ANO

2020



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): Maria Beatriz IDADE: 6
ESCOLA: Escola Estadual Coronel Carlos
PROFESSORA(A): Tina Gruber ETAPA: 1º ANO
2020

The drawing shows a person with a crown and a backpack walking in a green landscape. To the right, there is a tent-like structure with a cross on top. A red heart is drawn at the bottom right. The words "MINAS" and "GERAIS" are written at the bottom of the drawing area.

FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): Isabel Bica da Silva IDADE: 7
ESCOLA: Escola Estadual Coronel Carlos
PROFESSORA(A): Gruber ETAPA: 1º ANO
2020

The drawing features a yellow house with a red roof and a window. To the right, there is a church with a cross on top. The background includes a sun, clouds, and trees. A blue path or road is drawn across the scene.



ARTE E
EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): KARIMUE VITÓRIA IDADE: 6
ESCOLA: ESCOLA ESTADUAL CDRONEL COELHO
PROFESSORA: TIA GILIELI ETAPA: 1º ANO
2020

FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): ISADORA SILVA DE SOUSA IDADE: 7
ESCOLA: CDRONEL COELHO
PROFESSOR(A): GISELEI ETAPA: 1º ANO
2020



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): ARTHUR F. C. IDADE: 6
ESCOLA: CAROLINE COELHO
PROFESSOR(A): GISELE ETAPA: 1º ANO
2020

FORMULÁRIO DE DESENHO
Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): LAURA CAROLINA IDADE: 6
ESCOLA: ELIZABETH CARRO
PROFESSOR(A): GISELE ETAPA: 1º ANO
2020

AM ♥ MG



**ARTE E
EDUCAÇÃO**



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário



ALUNO(A): YSABELLA VITORIA IDADE: 7
 ESCOLA: ESTADUAL CORONEL COELHO
 PROFESSOR(A): TIA GISLEI ETAPA: 1º ANO
 2020



FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário



ALUNO(A): JASMIM LARA IDADE: 7
 ESCOLA: CORONEL COELHO
 PROFESSOR(A): TIA GISLEI ETAPA: 1º ANO
 2020





ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): Isabela Nantas Freitas IDADE: 6 ANOS

ESCOLA: Estadual Coronel Celso

PROFESSOR(A): tia giriloi

2020 ETAPA: 1º ANO

FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): LIVIA ALMEIDA RODRIGUES IDADE: 6 ANOS

ESCOLA: ESCOLA ESTADUAL CORONEL CDELLHO

PROFESSOR(A): GISELE

2020 ETAPA: 1º ANO



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário.

MINAS GERAIS

| | |
|--|--|
| ALUNO(A): <u>Luiza Chiqueta</u> ESCOLA: <u>Escola Estadual Coronel Carlos</u> PROFESSOR(A): <u>Alcides</u> 2020 | |
| IDADE: <u>7</u> ETAPA: 1º ANO | |

FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário.

MINAS GERAIS

| | |
|--|--|
| ALUNO(A): <u>Vitor Hugo Viana dos Santos</u> ESCOLA: <u>Escola Estadual Coronel Carlos</u> PROFESSOR(A): <u>Queluz</u> 2020 | |
| IDADE: <u>6 anos</u> ETAPA: 1º ANO | |



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): Sotícia Alves

ESCOLA: E.E. General Coelho

PROFESSOR(A): Guiloi

IDADE: 6

ETAPA: 1º ANO

2020

MINAS GERAIS

FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário

ALUNO(A): Sotícia Alves

ESCOLA: ESCOLA ESTADUAL DO ROSÁRIO

PROFESSOR(A): TIA GISLEI

IDADE: 6

ETAPA: 1º ANO

2020

MINAS GERAIS



ARTE E EDUCAÇÃO



JORNAL LA RESENHA AKA



FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): HEROSCO DELHO GODDI IDADE: 7

ESCOLA: ESCOLA ESTADUAL CORONEL

PROFESSOR(A): TIA GISELEI ETAPA: 1º ANO

2020

FORMULÁRIO DE DESENHO

Instruções: Faça um desenho sobre o tema "O que representa o estado de Minas Gerais para você?"
Não esqueça de preencher o formulário.

ALUNO(A): Yago Vitor Giorini IDADE: 07

ESCOLA: E. E. General Galvão

PROFESSOR(A): Jia Sivalbi ETAPA: 1º ANO

2020

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.

@luvasviron

Me chamo Tuan Martins. Tenho 10 anos, adoro desenhar e também de ouvir músicas. Com este desenho, significa "amor incondicional" ♡.



Tuan Martins





SABOR INCOMPARÁVEL

publika



[@cafegemademinas](#)


café
GEMADEMINAS



QUEM BEBE NÃO ESQUECE JAMAIS.

ÓDIO, INTOLERÂNCIA, PRECONCEITO... ATÉ QUANDO?

Escrito por André Tixa

Confesso que pensei bastante antes de escrever a respeito, mas é importante debatermos o tema, mas o meu intuito é abordar de uma forma mais ampla, com um viés menos focado no ato ocorrido no último dia 20 de novembro, dia da consciência negra.

O fato é que precisamos trazer a tona inúmeros temas, tabus e erros históricos, mas vejo uma forma errônea, ou melhor dizendo, com o foco errado. Penso que é necessário rever a forma como estão sendo conduzidos os temas.

Não estou aqui para defender ideologia A ou B, mas sim tentar dar uma maneira propositiva para que cada um de nós reavalie suas atitudes e nosso posicionamento. Aprendi desde cedo com os meus pais que não se combate fogo com fogo. Não se paga ódio com ódio.

Se queremos mudar o comportamento e essa maneira como o preconceito está enraizado em nosso país, precisamos de EDUCAÇÃO, o que não é novidade, mas precisamos cuidar, exercitar a empatia, para que consigamos demonstrar e sensibilizar as pessoas do quão prejudicial isso é para nós como humanos.

Precisamos trazer sim à tona o debate e levar para o campo da discussão todos os problemas, mas não com combate ou afronta. Esse, na minha concepção, não é o caminho. O campo das ideias tem que ser propositivo, construtivo. Sei que não é fácil, que quem sofre com o preconceito e com o "sistema" é prejudicado, mas o embate "violento" não vai trazer os resultados.

Precisamos elevar o nível da discussão para o âmbito humano, precisamos de inteligência, sabedoria e parcimônia.

É lógico que pode parecer utopia, que posso estar sendo leviano ou superficial, mas é a minha forma de enfrentar as coisas. Não sou hipócrita de dizer que existe igualdade de condições ou de julgamento, que vivemos em uma sociedade justa. Não, de maneira alguma. Não sou alienado.

Apenas estou demonstrando a forma com a qual enfrentei as dificuldades e barreiras que encontrei pelo caminho. A mudança deve partir de nós. E, principalmente, temos que exercitar o perdão e a resiliência.

Que sejamos como a água, que tem a sabedoria e contornar os obstáculos para seguir seu destino. #luz







DAMA DA NOITE AKA ESPECIAL

Escrito por André Tixa

Cachaça Artesanal Premium - Desde 1850 - Uma das mais antigas e melhores cachaças de Minas !

contato@cachacadamanoite.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



AKA FINALIZA AMISTOSOS DO ANO COM 2 VITÓRIAS, 1 EMPATE 1 DERROTA

Escrito por TV AKA Sports - Resenha On Line

Em um ano totalmente atípico e que comprometeu a temporada inteira, AKA faz o menor número de jogos desde 2015 e tira lições para o próximo ano, além de uma grande renovação do elenco.

É difícil até mesmo indicar um destaque ou quem tenha se saído melhor. Entre altos e baixos, entendemos que devemos tirar lições pelo que precisamos evoluir, principalmente na parte coletiva, no entendimento do jogo e acerca de concentração e aplicação tática.

2020 não foi da maneira com que gostaríamos, mas valeu, pelo menos porque não tivemos nenhum tipo de contratempo grave em nosso grupo e sobrevivemos ante essa pandemia. Os resultados é o que menos importa neste momento. O que absorvemos como conhecimento e parâmetros para a nossa vida é o que realmente vale.

Resultados:

07/mar - AKA 3 x 1 Canários - (Gols AKA: Marcelo Tirulipa (2) e Alisson Berilo. Arena Pinhões - Jaboticatubas-MG

31/out - AKA 0 x 3 Los Imprudentes - Arena da Bola - Confins-MG

07/nov - AKA 2 x 2 Saideira FC -(Gols AKA: Daniel Lacraia e Fábio Peixe). Recanto do Olaria - Santa Luzia-MG

21/nov - AKA 2 x 1 Patito FC - (Gols AKA: Daniel Lacraia e Contra) - Arena Angicos - Vespasiano-MG

TV AKA SPORTS HD



VALEMOSPELO QUE SOMOS - CAMPANHA SOLIDÁRIA- KELLY SOUSA SANTANA



Olá, eu me chamo Kelly, moro em vespasiano-MG e vou contar um pouco da minha história.

Aos 25 anos tive um sarcoma no joelho esquerdo, eu havia acabado de me casar. Fiz a cirurgia sem saber o que era e só após a biópsia é que descobrimos o sarcoma. Não precisei de nenhum tratamento e fiquei livre por 8 anos. Em 2015 ele retornou e fomos para uma nova cirurgia feita com sucesso e sem nenhum dano à minha locomoção. Logo após a cirurgia e com os exames todos ok, eu engravidei. Fiquei o tempo da gravidez sem fazer as ressonâncias de controle, mas crendo que estava tudo bem. Em 2016, três meses depois do meu filho nascer, fiz a ressonância de controle e o tumor havia voltado, porém um pouco mais agressivo. Partimos então, para mais uma cirurgia e, dessa vez, bem mais grave. Essa cirurgia atingiu o fêmur e daí em diante já comecei a andar de muletas. Após muitas sessões de fisioterapia durante todo o ano de 2017 e mais 30 sessões de radioterapia, meu joelho travou e não esticava mais e, então, decidimos fazer uma cirurgia para colocar uma endoprótese pois era a única solução para voltar a andar. Em 2018, após exames para a cirurgia para colocar a endoprótese, descobrimos que o tumor havia retornado e tomou parte da metade da musculatura da coxa, tendões, ligamentos e todo o joelho, sendo necessário extrair tudo na cirurgia. Depois dessa cirurgia, fiquei totalmente impossibilitada de voltar a andar e com dores horríveis.

RIFA SOLIDÁRIA KELLY SANTANA
PRÊMIO 01 CAMISA DO ATLÉTICO-MG
AUTOGRAFADA

DATA DO SORTEIO: 24/02/2021

VALOR: R\$ 10,00

CONTATO : 31 98671-0861

INSTAGRAM: KELLYSOUSASANTANA

RIFA SOLIDÁRIA PARA AJUDAR A KELLY A COMPRAR UMA PRÓTESE DE PERNA

Nome: _____

Tel.: _____

Concorra a uma CAMISA autografada do CLUBE ATLÉTICO MINEIRO.

Data do Sorteio: **24/02/2021** pela Loteria Federal

Valor: **R\$10,00 (DEZ REAIS)**

Instagram: @kellysousa.santana

Deus é bom a tempo toda!



Em 2018 e 2019 fiz vários ciclos de quimioterapia para finalizar a possibilidade de retorno da doença e graças a Deus, ela não retornou. Mas diante de dores realmente insuportáveis e uma imensa vontade de voltar a viver para cuidar do meu pequeno (hoje com 3 anos e meio), eu optei pela amputação em dezembro de 2019, após me internar por conta de uma infecção na endoprótese. Foi a melhor coisa que eu poderia ter feito. Sem dores enfim, mas agora com a necessidade de uma prótese para voltar a andar.

Hoje (maio 2020), estou terminando os ciclos de quimioterapia que tive que interromper por conta da cirurgia e a previsão de término deste ciclo é em agosto.

O custo da prótese é de R\$ 30.000,00 e mais algumas sessões de fisioterapia. Fiz esse orçamento no IPO (Instituto de Próteses e Órteses) aqui em BH.

Após o incentivo de amigos e familiares, resolvi fazer essa campanha para tentar arrecadar essa quantia, que irá me ajudar a comprar a prótese e a custear o deslocamento para as sessões de reabilitação da mesma, pois moro em um município vizinho de BH.

Conto com a sua ajuda e quero reforçar que qualquer quantia que você doar, será muito bem vinda! Peço também que divulgue essa campanha. Espero muito poder andar novamente em breve! Desde já agradeço a sua colaboração e que Deus te abençoe!

PARA DOAÇÕES:

BANCO ITAÚ: 341

AGENCIA: 3114 / CONTA: 59.294-1

KELLY SOUSA SANTANA - CPF 049.204.626-38



#SEJASOLIDARIO

COM QUEM ME PAREÇO

Amizade - Confraternização - Respeito

@akabhoficial

COM QUEM ME PAREÇO????



IGOR DOLLYNELSON

X

NOTURNO X-MEN



souaka.com.br



OPORTUNIDADE DE PARCEIRA: DIVULGUE SUA MARCA NA ARENA DA BOLA



PARCERIA AKA ARENA DA BOLA

Amizade - Confraternização - Respeito



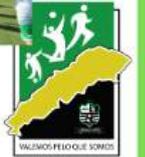
PROPOSTA DE PARCERIA



@ahabhoficial - souaha.com.br - ahonet.com.br



@ahabhoficial - souaha.com.br - ahonet.com.br



PROPOSTA DE PARCERIA



Arena da Bola - Terras Fidalgo

Localização: MG-424 - Km 14 - Confins-MG
Ao lado do Condomínio Gran Royale



Oportunidade única de divulgação da sua marca em um espaço diferenciado, com público seletivo.



PROPOSTA DE PARCERIA



@ahabhoficial - souaha.com.br - ahonet.com.br



Investimento no Esporte

Tamanho: 3 metros x 1,5 metros - R\$ 280,00 mensais



FÍSIO SPORT
SOLUTION
REABILITAÇÃO ACELERADA

Tamanho: 6 metros x 1,5 metros - R\$ 500,00 mensais



@ahabhoficial - souaha.com.br - ahonet.com.br

PROPOSTA DE PARCERIA



Nossa homenagem ao eterno
• Maradona que encantou o mundo e marcou uma geração inteira com sua genialidade. O futebol chora a sua perda. Morre o homem, nasce a lenda, fica o mito.
#valemospeloquesomos

* 1960
+ 2020

MARADONA
ETERNO

AQUI É AKA MEU IRMÃO

AMIZADE - CONFRATERNIZAÇÃO - RESPEITO



O TIME DO VALE

souaka.com.br

**DOMINGO É DIA
DE AKA**

Ajude a fortalecer o
esporte no Vale do
Jequitinhonha



VALEMOS PELO QUE SOMOS

**SEJA
SOCIO**
TORCEDOR AKADIANO

@valemospeloquesomos

valemospeloquesomos.org.br

EXPEDIENTE:

AKA **JORNAL LA RESENHA AKA**



Edição: Quinzenal

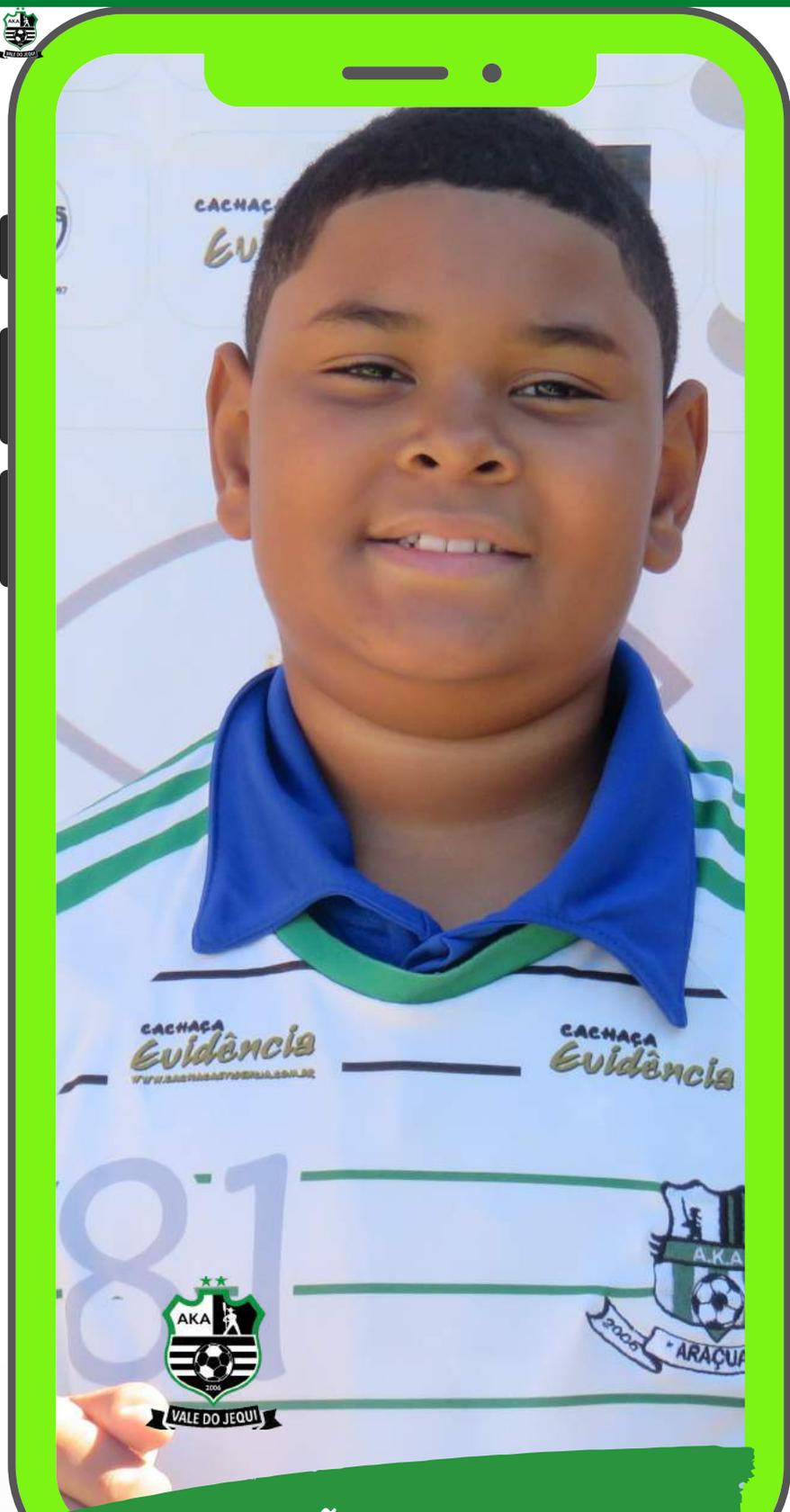
Tiragem: Apenas Eletrônica

Divulgação: Instagram, Facebook, Site e whatsapp.

Colaboradores:

- André Tixa Orsine - @andretixaorsine
- Romano Rocha - @romanorocha7
- Igor Dollynelson - @zonadeclubismo
- Yasser Pereira - @yasser_efisica
- Adonai Martins - @adonaitimbure
- Rodrigo Santana - @rodrigasantana73
- Markelen Dutra - @markelendutra
- Darla Rodrigues - @darla.rodrigues.5
- Valdirene Rocha - @valdirenerocha123

Responsável: André Tixa Orsine



AKA - ASSOCIAÇÃO DOS K-IAUZEIROS AUSENTES

CNPJ: 32.697.851/0001-21

@AKABHOFICIAL

@VALEMOSPELOQUESOMOS

ANDREORSINE@AKANET.COM.BR

SOUAKA.COM.BR / VALEMOSPELOQUESOMOS.ORG.BR

