



INFONORTE

O jornal da notícia mineira

Montes Claros - MG | Outubro - 2016 | N° 3 - 8 páginas - Distribuição Gratuita

ONCOVIDA DE MONTES CLAROS E OUTUBRO ROSA

Na década de 1990 surgiu nos Estados Unidos o movimento conhecido como "Outubro Rosa", com o objetivo de estimular a participação e conscientização da população no controle do câncer de mama. Desde então, o mês é celebrado anualmente em várias partes do mundo para compartilhar informações sobre o câncer de mama e promovendo o diagnóstico precoce da doença.

Desde 2011, a Oncovida - clínica pioneira e conhecida pela sua qualidade, conforto e excelência no tratamento do câncer -, em parceria com a Associação Presente, participa do Outubro Rosa organizando palestras educativas para a população, eventos específicos para profissionais da saúde e disponibilizando materiais informativos para a sociedade.

Diretora da Oncovida e presidente da Associação presente, a médica oncologista, Priscila Bernardina Miranda Soares alerta para o diagnóstico tardio da doença e se diz preocupada com a situação do Norte de Minas, região na qual esta é uma realidade. "Os desafios no controle do câncer de mama são muitos e passam pela realização da mamografia, acesso ao mastologista, ao diagnóstico e ao tratamento com qualidade e no menor tempo possível", disse. A oncologista ressalta ainda a necessidade de se realizar ações ao



Diretora da Oncovida e presidente da Associação presente, a médica oncologista, Priscila Bernardina Miranda Soares

longo de todo o ano e não apenas em outubro, para que, de forma clara, todos tenham conhecimento sobre fatores de risco, fatores de proteção, sinais e sintomas. "Meu sonho como pessoa, a serviço do ser humano, é mudar esta realidade e salvar vidas", conclui.

Ainda segundo a Dra. Priscila, o câncer de mama é multifatorial, representa o câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil (apenas 1% dos casos são diagnosticados em homens),

respondendo por cerca de 25% dos casos novos a cada ano. Menos frequente antes dos 35 anos, acima desta idade, sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos. Segundo o INCA, estima-se 57.960 novos casos em 2016. O câncer de mama de caráter genético/hereditário corresponde a apenas 5% a 10% do total de casos da doença.

A médica alerta: "o câncer de mama quando detectado em fases iniciais, aumenta e muito as chances de cura". Dra. Priscila acrescenta ainda que é importante que as mulheres estejam atentas ao próprio corpo, observando suas mamas no banho, no momento da troca de roupas ou em outras situações do cotidiano. Ela recomenda ainda que mulheres de 50 a 69 anos façam mamografia de rastreamento. "Esse exame pode ajudar a identificar o câncer antes mesmo do surgimento de sintomas", concluiu.

Os principais fatores relacionados ao câncer de mama (mas a presença deles não significa que a mulher terá a doença); Fatores ambientais e comportamentais: Obesidade e sobrepeso após a menopausa; Sedentarismo (não fazer exercícios); Consumo de bebida alcoólica; Exposição frequente a radiações ionizantes (Raios-X). Fatores da história reprodutiva e hormonal: Primeira menstruação (menarca) antes de 12

anos; Não ter tido filhos; Primeira gravidez após os 30 anos; Não ter amamentado; Parar de menstruar (menopausa) após os 55 anos; Uso de contraceptivos hormonais (estrogênio-progesterona); Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos. Fatores genéticos e hereditários: História familiar de câncer de ovário; Vários casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos; História familiar de câncer de mama em homens; Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

*A mulher que possui um ou mais desses fatores genéticos/hereditários é considerada com risco elevado para desenvolver câncer de mama. Quanto aos fatores de proteção, estima-se que 30% dos casos de câncer de mama possam ser evitados quando são adotadas práticas saudáveis como:

Praticar atividade física; Alimentar-se de forma saudável; Manter o peso corporal adequado; Evitar o consumo de bebidas alcoólicas; Amamentar

Os principais sinais e sintomas do câncer de mama são: Caroço (nódulo) fixo, endurecido e, geralmente, indolor; Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja; Alterações no bico do peito (mamilo); Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço; Saída espontânea de líquido dos mamilos.



Loteamentos clandestinos e a conta que não fecha

O empreendedor que deseja transformar uma grande área de terreno bruto em um loteamento, criando assim um novo bairro para a cidade, está sujeito a um longo processo de projetos, autorizações, responsabilidades e licenças. Após tudo isso resta a epopéia do registro do empreendimento em cartório de imóveis.

O parcelamento urbanístico visa à formação de lotes vocacionados à edificação para moradia, lazer, comércio, indústria ou para fins institucionais, dotados de equipamentos urbanos (redes de água, esgoto, sistema de captação e drenagem das águas pluviais, energia domiciliar, iluminação pública, telefonia, etc.) e comunitários (áreas de lazer, recreio, educação, cultura, saúde, etc.).

Os encargos não são poucos, mas quando cumpridos proporcionam segurança jurídica, equilíbrio ambiental, qualidade de vida aos futuros moradores, respeito ao consumidor e geração de riqueza. Acontece que uma parcela dos que desejam lotear não observam as regras aplicáveis aos seus empreendimentos e acabam gerando os loteamentos clandestinos quando em zona urbana e chacreamentos clandestinos quando situados em zona rural.

Segundo levantamentos da ONG ambiental Instituto Grande Sertão - IGS, o município de Montes Claros-MG possui georeferenciados cerca de 140 empreendimentos clandestinos que geraram aproximadamente nove mil lotes sem qualquer planejamento ou respeito à legislação vigente e ao meio ambiente.

O desenvolvimento deste cenário foi possível graças a quatro fatores:

- Produtores rurais em estado de falência e vislumbrando possibilidade de rendimento somente com a venda irregular de suas terras;
- Incapacidade do poder público de combater o problema, seja por falta de estrutura ou comprometimento com a ordem pública;
- Burocracia desgastante e morosa para aqueles que desejam tudo legalizado
- Falta de informação ao possível comprador.



prador de tais empreendimentos que uma vez seduzido por baixos preços acaba adquirindo algo que não existe no mundo jurídico e provavelmente não nunca receberá escritura, ligação de água ou luz. O baixo preço ofertado por tais "lotes" é possível somente pelo fato de que o vendedor não possui os custos e obrigações de um empreendimento devidamente licenciado.

A primeira vítima é o meio ambiente seja pelo desmate necessário à abertura de ruas, seja pelo lixo gerado que não será recolhido pela prefeitura, seja pela abertura de poços d'água sem critério ou pelas fossas negras contaminando solo e lençóis freáticos.

A segunda vítima é a ordem pública uma vez nenhuma ou quase nenhuma regra para se lotear um terreno foi observada. Várias serão as vítimas, seduzidas pelo baixo preço, reclamando que estão sem amparo algum de COPASA, CEMIG e prefeitura. Ruas sem passeio e que mal passam um carro por vez são o de menos observados nestes empreendimentos.

A terceira vítima seria o tesouro municipal que acaba arcando com as benfeitorias necessárias ao empreendimento e não feitas pelo vendedor. Visando não impactar as receitas municipais foi criada em nosso município uma legislação que legalizaria os parcelamentos clandestinos na zona rural. Passado o prazo para os interessados se in-

screvem nesta possibilidade notou-se que somente 30% dos 140 empreendimentos clandestinos procuraram a regularização. Sobre os parcelamentos clandestinos em zona urbana onde já havia lei para regularização tenho conhecimento de somente 04 (quatro) que buscam a regularização.

Evidente que os recursos reduzidos de um município como Montes Claros não poderão arcar com asfalto, abastecimento de água potável, rede coletora de esgoto, rede de águas pluviais, energização e iluminação pública destes 70% restantes de empreendimento feito ao arpejo das regras visando exclusivamente beneficiar o vende-

dor.

A conta não fecha exatamente aqui na regularização de um empreendimento vendido a baixo custo e que agora será obrigado a instalar uma séria de caras benfeitorias. Sabendo deste problema a lei federal prevê o confisco de outros bens de quem loteou de modo clandestino a fim de se obter os recursos para as obras de benfeitoria. Dinheiro em bancos, gado, jóias, veículos e imóveis rurais ou urbanos serão arrecadados para pagamento de tudo que se exige de um loteamento legalizado.

A justiça tarda, mas não falha e ainda enxerga no escuro. No próximo ano várias são as ações judiciais prometidas pelo ministério público estadual contra os loteadores clandestinos.

Devido a todos esses fatores quando for comprar um lote ou uma chácara busque informar-se principalmente no cartório de imóveis da cidade se o que você está comprando encontra-se devidamente aprovado pelo poder público e registrado no cartório de imóveis, documentos do cartório de notas e cartório de registro de títulos e documentos não são os corretos. Deste modo você compra um imóvel que poderá usufruir, obter rendimentos e ainda deixar de herança para seus filhos ao invés de comprar uma grande dor de cabeça e também não contribuir para danos terríveis à sua cidade.



ap
IMÓVEIS
Creci 3956
(38) 3214-5515

VENDO

Cobertura Todos os Santos
03 quartos
R\$ 260 mil

Cobertura Jardim São Luiz
02 suítes e 02 semi-suítes
R\$ 960 mil

Cobertura Todos os Santos
03 quartos
R\$ 700 mil

EXPEDIENTE



INFONORTE
O jornal da notícia mineira

Uma publicação da Design Promoções Publicidades e Representações Ltda.
CNPJ: 03.711.624/0001-05

Diretor
Fabiano Fagundes
fabianomidia@yahoo.com.br
(38)9 9188-9315

Fale Conosco
(38)3212-8001

Você Pronta Para o Verão!

PROMOÇÃO

Por: R\$50,00

Pacote c/ 10 Sessões R\$420,00



Flórence Saúde

Rua Marechal Rondon, 68, Melo

Tratamentos Corporais

Massagem Redutora
Massagem Terapêutica

Drenagem Pré
E Pós Operatório
Drenagem Oncológica

LIGUE

(38) 3082-0181

Odontólogo dá dicas que podem melhorar a saúde bucal

Ainda existe muita confusão sobre o que é ou não adequado quando o assunto é a saúde bucal. O Dr. José Henrique de Oliveira, cirurgião-dentista, dá sugestões:

Escove os dentes sem fazer força e com movimentos circulares; Prefira escovas com cerdas macias, as escovas possuem cerdas macias, médias e duras. Prefira as primeiras, porque elas possuem uma flexibilidade maior para limpar os dentes e machucam menos as gengivas, ao contrário, por exemplo, dos modelos com cerdas duras;

Utilize pouco creme dental, o tamanho de uma ervilha é a quan-



ser feita ao menos três vezes por dia, sempre após as refeições, durante pelo menos 3 minutos;

Escove sempre a região entre os dentes, Esse é o lugar em que as cáries e doenças gengivais normalmente começam. Para resolver isso, utilize uma escova interdental e/ou o fio dental diariamente;

Flúor e fosfato são ingredientes importantes na higiene bucal, O flúor regulariza o PH, evita cáries e a sensibilidade, enquanto os fosfatos potencializam a ação do flúor e ajudam na recuperação da gengiva.

Use enxaguantes bucais de forma consciente, O uso deve ser solicitado pelo dentista e sua utilização pode variar de pessoa para pessoa; Troque sua escova periodicamente, Escovas velhas e desgastadas não contribuem em nada na sua saúde bucal.

tidade de creme dental suficiente para fazer a limpeza dos seus dentes; Escove os dentes sempre após as refeições, A escovação precisa

núcleo
MEDICINA NUCLEAR

38 3212 8001

www.nucleoclinica.com.br

IMPRESUPER
QUALIDADE MÁXIMA!

- CARTUCHOS E TONERS
- LOCAÇÃO E COMODATO DE IMPRESSORAS
- MANUTENÇÃO CORRETIVA E PREVENTIVA

IMPRESUPER
CARTUCHOS E TONERS

(38) 3221-7503 | www.impresuper.com.br | R. PADRE AUGUSTO, 406 - CENTRO MONTES CLAROS - MG

A CORRIDA E CAMINHADA 2016 OUTUBRO ROSA

Associação **Presente**
Associação Presente de Apoio a Pacientes com Câncer - Padre Tiãozinho

CORRIDA E CAMINHADA 5KM PARA HOMENS E MULHERES 23 DE OUTUBRO

LOCAIS DE INSCRIÇÕES:
Montes Claros Shopping
www.associacaopresente.org.br

Concentração às 7:30h - Largada às 8:00h - Praça dos Jatobás

ACADEMIAS:
BIOATIVA - ATLETICA - WOLVER CROSSFIT - UNIC - X FIT - O2

VALOR DA INSCRIÇÃO:
CORRIDA: Até 25/09 - R\$45,00 - Após esta data: R\$50,00
CAMINHADA: Até 25/09: R\$40,00 - Após esta data: R\$45,00

Praça dos Jatobás - Montes Claros-MG
INFORMAÇÕES:
(38) 3213.4296 - 99840.0203 - 99146.2523 - 99861.0105 - 98416.5911

Prevenção é o melhor remédio contra doenças oculares

Uma visita ao oftalmologista é o sinônimo de prevenção de doenças oculares. Justamente a importância da visita regular ao especialista, em um país onde mais de 6,5 milhões de pessoas possuem algum tipo de deficiência visual, segundo dados do Censo de 2010, do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A primeira providência começa logo após o nascimento, com o teste do olhinho, realizado ainda na maternidade, antes do bebê receber alta, para identificar possíveis alterações oculares e evitar o agravamento de um quadro patológico.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), dois em cada três casos de cegueira poderiam ser evitados ou curados se o paciente tivesse passado por mais consultas oftalmológicas. "A área da oftalmologia é



muito mais do que prescrever óculos para o paciente. É cuidar da visão desse paciente como um todo", cita.

Já na infância, a criança deve ir ao of-

talmologista antes do início do ciclo escolar, por volta dos cinco anos, mas em caso de queixas relacionadas à dificuldade em enxergar, a consulta deve ser imediata. Feito isso, é recomendado, ao menos, uma visita anual ao oftalmologista. E o mesmo vale para os adultos.

Os avanços tecnológicos na oftalmologia seguem a passos largos, tornando os procedimentos mais eficazes e seguros. O benefício desta evolução é uma recuperação mais rápida e com menores índices de complicação aos pacientes que realizam algum tipo de cirurgia ocular, citando como exemplo de miopia ou catarata.

"Minha avó operou a catarata na década de 70. Ela ficou duas horas e meia na mesa de cirurgia e uma semana internada no hospital. Hoje a mesma cirurgia leva minutos e o pós-operatório é de apenas algumas horas", conta Garcia.

Por outro lado, todo esse avanço também exige a atualização profissional. "A evolução tecnológica vem sendo constante e isso nos obriga a uma atualização muito rápida, na velocidade da informação. A precisão nos cálculos cirúrgicos e a responsabilidade do médico aumentaram e quase não há mais margem para falhas", explica Gonçalves.

BAHIA UR

Viagens de Turismo

- Guia turístico
- Segurança
- Hospedagem em hotel de luxo (Mont São)
- Café da Manhã e Jantar
- Translado para praias e shows
- Lanche na saída

- Tenda de apoio
- Esquentador na piscina
- Equipe Médica
- Carro de apoio
- Festa exclusiva
- Água mineral durante a viagem

Av. Ovidio de Abreu, 489 - Centro
Tel.: (38) 3221-7584 - 9121-2454 - 9939-3385
www.bahiatour.net - E-mail: bahia.tur2@hotmail.com

Parcelamos em até 06x
VISA MasterCard

LABORATORIO CITO-CENTER

ANÁLISES CLÍNICAS E CITOLÓGICAS

NOTA MÁXIMA
NO
PROGRAMA
NACIONAL
DE CONTROLE DE
QUALIDADE

Exames Múltiplos
Sangue-fezes-Urina
Papanicolau
Teste de paternidade

Realizamos coleta em domicílio
Resultados via internet

TRABALHAMOS COM TODOS OS CONVÊNIOS

✉ rodneymfroes@citocenter.med.br
citocenter@citocenter.med.br

📘 www.facebook/citocenter

🌐 www.citocenter.med.br

PARCELAMOS O VALOR DOS SEUS EXAMES

Rua Januária, 704- Centro
Montes claros-MG
(38) 3221-1245

Rua Januária, 709- Centro
Montes Claros-MG
(38) 3221-6700

**Para ter saúde é preciso saber com quem contar:
Laboratório cito-center**

Dermatologista dá dicas de como evitar o Câncer de Pele

O câncer de pele é o tipo de câncer mais comum e representa mais da metade dos diagnósticos de câncer. São estimados 181.430 novos casos no Brasil em 2016, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA).

É recomendável checar a sua pele pelo menos uma vez por mês usando um espelho. É uma forma de você conhecer o padrão de suas pintas, sardas, verrugas e perceber se ocorrer alguma mudança. Fique atento ao aparecimento de novos sinais na pele, ou crescimento dos que já existem.

Pontos da pele que apresentam mudança de cor, forma ou tamanho exigem uma consulta ao médico. Qualquer ferimento, caroço, mancha, marca ou mudança na aparência da pele ou sua textura pode ser sinal de câncer de pele.

Uma pinta sem suspeita de malignidade é geralmente marrom ou



preta, de coloração uniforme, chata ou levemente elevada em relação ao restante da pele.

Pode ser redonda ou oval e costumam ser menores que a borracha da extremidade de um lápis. Elas podem estar na pele já no nascimento ou aparecer depois e são "estáveis", mantêm tamanho, forma e cor por muitos anos - elas podem clarear nas pessoas idosas.

Aparelhos chamados dermatoscópios, existentes nos consultórios, podem dizer a diferença entre pintas suspeitas ou não, mas existem algumas características que caracterizam as pintas preocupantes.

A confirmação ou não do diagnóstico de câncer de pele é feito através de uma biópsia, a retirada de uma amostra de tecido que vai ser analisada ao microscópio. Existem vários tipos de biópsia, sempre feitas com anestesia e a opção vai depender do tamanho da lesão e de sua localização no corpo.

Spa das Sobrancelhas
SEU NOVO OLHAR.
(38)3216-1212

FAÇA JÁ A SUA AVALIAÇÃO GRATUITA

O MAIOR CENTRO DE EMBELEZAMENTO DO OLHAR DO MUNDO

Humanitas
NUCLEAR

Telefone: (38)3221-0376 / 3083-2164
Avenida Mestra Fininha, 881
Bairro Cidade Santa Maria - Montes Claros | MG

AV. JOÃO XXIII 1188
BAIRRO EDGAR PEREIRA
MONTES CLAROS - MG

OFERTAS IMPERDÍVEIS
Curinga dos Pneus (38) 3223-1060

GOODYEAR EFFICIENTGRIP 175/70 R14
6X DE R\$45,83, OU R\$275,00 À VISTA

GOODYEAR ASSURANCE 175/70 R13
6X DE R\$30,00, OU R\$180,00 À VISTA

GOODYEAR **Curinga dos Pneus**

Promoção válida até o dia 31/10/2016 ou enquanto durarem os estoques, o que ocorrer primeiro. Os modelos de pneus envolvidos na promoção são os seguintes: ASSURANCE (0Y108421) e EFFICIENTGRIP (0Y108755). As condições e prazos de garantia estão sujeitos às condições previstas no certificado de garantia do fabricante. Confira as formas de pagamento com nossa equipe de vendas. Não cumulativa com outras promoções ou condições vigentes. Descontos aplicados a parcelas não se aplicam a itens desta promoção. Os preços aqui constantes são válidos apenas para a loja de Montes Claros - 800 km, 2042 km e 1188, BAIRRO EDGAR PEREIRA. Para demais cidades atendidas pelo Curinga dos Pneus, a equipe de vendas deve ser consultada quanto a preços, condições de pagamento e disponibilidade do produto. Alguns produtos poderão, por motivos de estoque, não estarão disponíveis em todas as regiões cobertas pelo Curinga dos Pneus.

Delegacia do Creci- Minas entrega veículo para fiscalização e carteiras para novos corretores

O Conselho Regional de Corretores de Imóveis (CRECI-MG) realizou no último dia 05 de outubro evento na cidade de Montes Claros. Na oportunidade, foi entregue à Delegacia Regional do órgão um carro para o setor de fiscalização. Aconteceu, ainda, a solenidade de designação da nova fiscal da Regional, Moema Xavier Reis, e a entrega de carteiras para cerca de dez novos profissionais da região. O presidente do órgão, Newton Marques Barbosa Jr., esteve presente.

A nova fiscal da região ressalta a importância da atividade. "A atuação deste profissional garante mais segurança às negociações imobiliárias e promove a proteção e valorização dos profissionais devidamente registrados no Conselho, por inibir o exercício ilegal da profissão e promover a regularização dos inscritos".

Delegado Regional do Creci-MG há mais de três anos, Elton Freitas Santos, comemora a designação da nova fiscal para Montes Claros e cidades vizinhas. "Este é um momento muito importante, pois esta era a principal demanda dos corretores locais: uma fiscalização permanente". O delegado acredita, ainda, que a fiscalização constante trará bons frutos para o exercício local da profissão. "Na prática, vamos conseguir melhorar a forma de trabalho das imobiliárias de toda a região, para que elas trabalhem estritamente dentro das regras exigidas pela lei", avalia.



O compromisso do Creci-MG com a fiscalização é levado muito a sério em todo o estado. Pelo balanço geral do Conselho Federal dos Corretores de Imóveis, referente ao exercício 2015, Minas Gerais foi o destaque de atuação no tocante às fiscalizações, recebendo o prêmio de primeiro lugar nacional.

Ter cuidado ao realizar uma transação imobiliária é essencial, pois no ramo imobiliário, pessoas não qualificadas são atraídas pela possibilidade de ganho e agem de forma ilegal e, em muitos casos, lesam o consumidor. A compra de um imóvel exige uma série de cuidados. Não são raros os

casos de atrasos na entrega ou defeitos que aparecem logo após o novo proprietário pegar as chaves. Para evitar esse tipo de transtorno é preciso ter atenção quanto à imobiliária, o corretor e a construtora responsável por aquele imóvel.

Uma das primeiras providências em uma transação imobiliária é checar o credenciamento do profissional, que pode ser feito pelo site do Creci-MG (www.crecimg.gov.br). "Verificar se a pessoa é mesmo um corretor evita uma série de transtornos, porque esses profissionais são inscritos e qualquer problema o cliente tem a quem recorrer, tem como denunciar", informa Newton Marques Barbosa Jr., presidente do Creci-MG.

Ainda assim, segundo Newton, outros cuidados se fazem necessários. Verificar o histórico da imobiliária ou do corretor também pode evitar problemas futuros. "A internet pode ser uma aliada nessa hora, assim como o Procon. É bom verificar se existem reclamações referentes àquela empresa e/ou pessoa", observa. Ele lembra ainda que é preciso exigir todas as informações referentes ao imóvel e toda a documentação dele.

Em caso de imóveis novos, o cliente deve verificar a construtora dessa mesma forma e ainda no Conselho Regional de Engenharia e Agronomia de Minas Gerais (Crea-MG) se ela está registrada.

Para quem pretende vender o seu imóvel, Newton aconselha a seguir as recomendações já citadas, mas também cuidar de toda a documentação com cuidado. Ele também afirma que o ideal é que o proprietário deixe o imóvel na responsabilidade apenas de uma imobiliária ou de um corretor para evitar que as empresas travem uma concorrência predatória, o que prejudica o andamento dos negócios. "Caso a pessoa deixe com mais de uma é preciso exigir que elas se comuniquem durante o processo de venda para evitar, por exemplo, dois corretores mostrando o apartamento para clientes diferentes ao mesmo tempo", observa.



Policlínica NORTE MINAS
saúde
Sua saúde nossa missão!

- Mais de 300 tipos de exames;
- Médicos de todas as especialidades;
- Consultas e Exames com preços que você pode pagar;
- Espaço e consultórios com a estrutura que você merece;
- Atendimento humanizado;
- Cartões e planos de consulta.

Planos familiares e individuais a partir de

R\$ 80,00/ano

CENTRAL AGENDAMENTO DE CONSULTAS E EXAMES

Informações: (38) 3222.0038 / 9218.9160 (TIM) / 9891.6928 (VIVO)

Praça Dr. Chaves (Matriz), 100 - Centro - Montes Claros - MG
E-mail: norteminassaude@hotmail.com



FielCred
Empréstimos

Rua Dom Pedro II, 223 - Centro
Montes Claros - MG
(38) 3221-9683
99228-8116 (TIM), 99989-9683 (VIVO), 98836-0351 (011)



CONFIANÇA CRED
EMPÉSTIMO PARA APOSENTADOS E SERVIDORES PÚBLICOS

Rua Dom Pedro II, 117B - Centro
Montes Claros - MG
(38) 3221-5342
99228-8115 (TIM)



MIXcred
EMPÉSTIMOS CONSOLIDADO E PESSOAL

38. 3222-7007
38. 99151-4336 TIM
38. 99882-8578 VIVO
Pç. Dr. Carlos Versiani, 15 - Centro
Montes Claros - MG

Dia das crianças faz especialistas alertarem sobre os riscos de obesidade infantil

Em 12 de outubro é celebrado no Brasil o Dia da Criança. A data da homenagem - que varia de país para país e comumente associada ao recebimento de presentes - não deve se restringir a estimular as vendas de brinquedos ou apenas fazer agradecimentos aos pequenos.

Trata-se de um importante momento para se refletir sobre a saúde desses futuros adultos e tentar reverter um dos grandes males atuais, e infelizmente, com tendência a piora: a obesidade infantil.

Segundo dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, do Ministério da Saúde, em 2013, cerca de 8% de todas as crianças de 0 a 5 anos eram consideradas obesas no Brasil. Um aumento de 79,3% desde 2008.

Uma verdadeira armadilha explosiva que acomete o mundo todo e requer ações urgentes. Segundo a OMS, Organização Mundial da Saúde, entre 1990 a 2014 a quantidade de crianças menores de 5 anos com sobrepeso aumentou de 31 para 41 milhões. A doença é considerada muito preocupante, inclusive, porque leva a diversas complicações a curto, médio e longo prazos. "

A obesidade infantil é um grande desafio devido às associações metabólicas, cardiovasculares, pul-



monares, ortopédicas e psicológicas. Além disso, o excesso de peso na infância é um fator de risco para o desenvolvimento da obesidade também na vida adulta", explica Karina Hatano, médica do exercício e do esporte.

A orientação da prática de exercícios e a mudança de hábitos alimentares são condições fundamentais para combater esse mal. A médica explica que as atividades físicas beneficiam a coordenação motora,

possibilitam o conhecimento do próprio corpo e viabilizam o controle do nível de açúcar do sangue e da pressão arterial. Também estabilizam o batimento cardíaco e tonificam a musculatura. Isso sem falar no aspecto emocional. "

Estimulam o convívio social e a disciplina, ajudam a formar o caráter e fortalecem a autoestima, enfim uma melhora por completo", resume.

Para isso não é necessário enormes esforços, muito pelo con-

trário. Na opinião da especialista o mais importante nessa fase da vida é gastar energia. As atividades como pega-pega, esconde-esconde, brincar na piscina e no parque, pular corda, ou até mesmo uma curta caminhada com os pais já são suficientes rumo a uma vida saudável.

Mesmo para quem não tem muito espaço e não abre mão da tecnologia dá sim para se exercitar. "O videogame, principalmente aquele em que se usa o movimento do próprio corpo, virou um aliado no combate ao sedentarismo.

Os consoles com sensores de movimento são os mais indicados pois estimulam a prática de exercícios físicos e oferecem uma vasta sugestão de jogos que proporcionam movimentação e alto gasto calórico", conta a médica.

No combate à obesidade infantil, a medicina esportiva se vale de alguns procedimentos como avaliar o organismo da criança, sua rotina e alimentação. São feitos ainda exames complementares e de eventuais complicações decorrentes da obesidade, como diabetes, aumento do colesterol e triglicérides. Mediante os resultados, são dadas as indicações de exercícios e orientação nutricional. O acompanhamento periódico permite mensurar ainda os progressos, as perdas de massa gorda e o aumento da massa magra.



CONSTRUMOC

CONSTRUINDO COM VOCÊ 3216-0410

Acabamentos // Elétricos // Hidráulicos // Pisos

Av. Neco Delfino, 1045 - Delfino Magalhães, Montes Claros - MG

Pediatra alerta: "Crianças que brincam ao ar livre se desenvolvem melhor em todos os aspectos"

Os passeios ao ar livre, de preferência em locais longe da poluição, com ar puro, e na companhia de outras crianças são muito benéficos. Locais amplos evitam até a incidência de miopia, pois a criança busca objetos mais distantes com o olhar. Outro estímulo importante é o da música. O cérebro da criança que tem contato com instrumentos apresenta mais conexões cerebrais e desenvolve melhor a lógica. O mesmo não acontece com os brinquedos com sons digitais, pois apresentam outra frequência de vibração. Ficar com a criança embaixo de uma árvore frondosa também traz benefícios imensos, como a capacidade de contemplação. As atividades esportivas quando inseridas precocemente elevam as chances da criança ser ativa e não sedentária no futuro.

É muito positivo o contato com os



animais, principalmente com os mamíferos, como cães, gatos, cavalos etc. Esses animais apresentam toxinas que estimulam o sistema imunológico das crianças. Portanto, programas em que as crianças tenham

contato com animais, como hotéis-fazenda, são excelentes.

Um dos principais benefícios disso é o fato das crianças tomarem banho de sol, fundamental para a produção de vitamina D. Pesquisam também

apontam que as crianças que brincam ao ar livre se desenvolvem melhor em todos os aspectos, ficam menos doentes e têm mais concentração.

Minha recomendação é que as crianças menores de dois anos não sejam expostas à nenhum tipo de mídia eletrônica. Depois dessa idade, deve ser uma exposição cautelosa, até porque fazem com que as crianças não se movimentem. Elas se tornam passivas já que a brincadeira é comandada pelo gráfico. A criança se torna uma processadora de imagens, o que é péssimo. Outro impacto negativo é em relação à formação do banco de cores de cada criança. Uma criança exposta à mídia de LED precocemente fica fascinada pelas cores saturadas e, por não encontrar tal saturação na natureza, acaba por perder o interesse e não criar conexão com o ambiente externo.



Tenha um Sorriso Saudável






um belo sorriso reflete os bons momentos da vida!

Todas as especialidades no mesmo local

- Aparelhos fixos e móveis
- Clareamento dental
- Atendimento a paciente especiais
- Limpezas e remoção de tártaro
- Implante
- Protocolo

- Endodontia (canal)
- Extração de sisos
- Cirurgias
- Odontopediatria
- Restaurações
- Próteses
- Periodontia

Profissionais Especialistas e qualificados

ADULTOS E CRIANÇAS

○ nosso comprometimento é com o seu sorriso!

Fones: (38) 3222-2161
3084-5884

Rua Coração de Jesus, 58
Centro - Montes Claros - MG

Paulo Cezar Santos
Responsável Técnico



APARTAMENTOS



02 Quartos com Suite
Sala para 02 ambientes
Banheiro Social
Cozinha e Área de Serviço
02 Vagas de Garagem

A partir de **R\$160 Mil**

No Bairro Todos os Santos II



3215-7071
www.eltonimoveis.com.br
CRECI - 17.049

Rua Tapajós, 85, Bairro Melo
Montes Claros - MG

SOBRADOS



02 Suítes
Sala para 02 ambientes
Lavabo
Cozinha e Área de Serviço
02 Vagas de Garagem

A partir de **R\$190 Mil**



Lembra de quando você se apegou a toda sua fé?
a gente estava lá

MAIS DE 24.000 INTERNAÇÕES POR ANO



SANTA CASA
Montes Claros - MG

HÁ 145 ANOS COM VOCÊ!