



Importância da consultoria de uma empresa de **Saúde e Segurança do Trabalho**

A partir de Janeiro de 2023 todas as empresas que possuem pelo menos um funcionário devem obrigatoriamente ter cadastro no eSocial para envio dos eventos relacionados a Saúde e Segurança do trabalho. Além de ser uma obrigação legal que está sujeito a multas, o eSocial vem para facilitar o envio de informações ao governo federal. Ele é uma plataforma que permite integrar toda a empresa e não exige nada além do que já está previsto na legislação trabalhista, sendo apenas uma forma mais eficiente de fiscalização dos dados.

Por isso, adaptar a área de SST (Saúde e Segurança do Trabalho) ao eSocial é fundamental para todas as empresas, das gigantes do mercado até os microempreendedores individuais.

Além disso, sabemos que os valores dispendidos em saúde e segurança do trabalho não podem ser vistos como gastos, mas sim como investimento. Eles contribuem para a redução de acidente do trabalho, diminuem os passivos trabalhistas e gastos com afastamento, melhoram o clima organizacional e fortalecem a imagem corporativa perante os mais diversos públicos. O investimento em SST aumenta a competitividade, a manutenção de clientes e a assinatura de novos contratos. Com o eSocial, tudo isso será facilitado. Isso significa que manter uma consultoria mensal de SST será fazer um bem para seu negócio.



VANTAGENS DE UMA CONSULTORIA

Conhecimento legal: as consultorias são especializadas em SST, o que faz com que elas conheçam os detalhes da legislação e ofereçam serviços de acordo com as exigências trabalhistas. Isso evita possível passivos e melhora o clima organizacional.

Benchmarking com o mercado: com a experiência adquirida no contato com outras empresas, as consultorias acumulam uma bagagem que será útil na resolução

dos seus problemas. Se elas se depararem com um caso conhecido, por exemplo, basta acionar o banco de conhecimentos para encontrar a melhor alternativa.

Profissionais com experiência: uma boa consultoria conta com profissionais capacitados e que têm o conhecimento técnico para propor as melhores soluções.

Análise de cenário: saber exatamente o que o cliente precisa e escolher as ferramentas adequadas para resolver os problemas encontrados é o cerne de to-

das as boas consultorias em SST.

FAÇA UM ORÇAMENTO

A Norte Saúde e Segurança do Trabalho está preparada para ajudar a sua empresa no envio dos dados de SST ao eSocial. Temos uma equipe de profissionais treinada para oferecer a consultoria necessária, analisando quais os gargalos e mostrando como deixar tudo organizado para o preenchimento adequado do sistema. Entre em contato conosco.



NORTE
Saúde e Segurança do Trabalho

Somos uma empresa especializada em Medicina e Segurança do Trabalho

 (38)99126-6194  /nortesaudest

Escaneie o QR CODE para falar conosco pelo WhatsApp



Sabe o que é Diabetes Mellitus?

O Diabetes Mellitus é uma doença caracterizada pelo aumento de glicose na corrente sanguínea (hiperglicemia) e decorre da ausência de produção de insulina pelo pâncreas (diabetes tipo I) ou, mais comumente, da dificuldade de ação do hormônio insulina (diabetes II).

O cenário atual da doença é preocupante: estima-se que 16,8 milhões de brasileiros tem diabetes (cerca de 7% da população). Em função da recente pandemia por Covid-19, houve um aumento da dificuldade em manter uma alimentação saudável e a prática frequente de atividade física, contribuindo, dessa maneira, para o surgimento de novos casos e a desestabilização dos níveis glicêmicos daqueles que já eram acometidos pela doença.

Uma grande parcela dos diabéticos são pouco sintomáticos ou não possuem quaisquer sintomas, o que dificulta o diagnóstico precoce e propicia a evolução desfavorável da doença, que, devido à cronicidade do estado hiperglicêmico, pode evoluir com complicações (microvasculares e neuronais).



O tratamento adequado se faz imprescindível, pois o paciente que alcança as metas de glicemia estabelecidas, possuem risco diminuído de desenvolver tais complicações.

Para um tratamento eficaz, deve-se manter o acompanhamento médico, realizando consultas mensais, bimestrais ou trimestrais, de acordo com a necessidade. Nas consultas são solicitados exames laboratoriais que devem incluir a glicemia, a hemoglobina glicada trimestral (que dá a média da glicemia diária nos últimos 2 a 3 meses), função renal anual (uréia, creatinina, pesquisa de microalbuminúria), perfil lipídico anual ou semestral, avaliação oftalmológica anual e avaliação cardiológica. Os demais exames devem ser solicitados de acordo com a necessidade individual do paciente.



Aline Soares Marques Guimarães Costa

CRMMG 62.934

(38) 98827-2020

DRA.ALINEMARQUES

LINESMG@GMAIL.COM

EDIFÍCIO MEDICAL CENTER - 2 ANDAR (SALA 201)



INSTITUTO MENTE E CORPO

Uma CLÍNICA
MULTIDISCIPLINAR
com um novo conceito em
atendimento de excelência.



Andre Campos Scarpa
Ortopedista CRM 46.523



**Ildeu Soares
Caldeira Júnior**
Alergista CRM 34.788

**Melissa
Siqueira
Moreira**
Dermatologista
CRM 44.445

**Giulliano
Ramos de Sá**
Psiquiatra
CRM 35.082

**Fernanda
Antunes
Freitas**
Reumatologia
CRM 53.819

**Andrei Ribas
Alcântara
Brito Faria**
Gastroenterologista
CRM 49.387

**Adriana Pereira
Antunes**
Neurologia
CRM 66.170

 38.3220.8482

 38.99845.9720

 @institutomentecorpo_

Edifício Medical Center | Avenida José Corrêa Machado, 1858 - Sala 1101 | Melo | Montes Claros-MG



**O Grupo GastroValias
deseja que 2023 seja
um ano repleto de luz,
amor, saúde e prosperidade!**

Feliz Ano Novo



- Centro de referência em tratamento da Obesidade
- Centro de Infusão e Injetáveis
- Centro de Vacinação
- Centro de Neurogastroenterologia

 Edifício Absoluto:
Rua Tupinambás, nº 13
10º Andar - Sala 1012
Melo - Montes Claros/BH

 (38) 3221-6593

 (38) 99220-4639

**Qualidade, resolutividade
e inovação em um só lugar.**

Meta de 2023: Prevenção cardiovascular

As doenças cardiovasculares, incluindo infartos e derrames, matam em todo o mundo aproximadamente 17 milhões de pessoas – um terço da mortalidade total. No Brasil, as principais causas de mortalidade são doenças isquêmicas do coração (infarto) e acidente vascular cerebral (AVC). Em geral, as doenças cardiovasculares evoluem de maneira silenciosa durante anos, sem que o paciente perceba. E, infelizmente, quando os sintomas aparecem, já é muito mais difícil corrigir o problema. Às vezes, os danos podem ser contidos com um tratamento medicamentoso. Em outros casos, é necessária uma intervenção por procedimentos como cateterismo ou cirurgia cardíaca.

As doenças do coração são frequentemente desencadeadas por fatores de riscos, como: pressão alta, colesterol alto, sedentarismo, obesidade, tabagismo e diabetes. Estes fatores, em grande escala, podem ser prevenidos e controlados por mudanças de hábitos e visitas regulares ao Cardiologista.

Ao nos aproximarmos do fim do ano, tiramos um tempo para lembrar e nos programar para o próximo ano. Várias metas de ano novo incluem desejos como

“Faça de uma das suas metas de 2023 estimular os hábitos de prevenção cardiovascular!”

DRA. LUCIANA COSTA DIAMANTINO DE BARCELOS ALVES
Clínica Médica, Cardiologia e Ecocardiografia



Dra. Luciana Costa Diamantino de Barcelos Alves

CRM 61.369 | Clínica Médica RQE 40.643

Cardiologia RQE 41.922 | Ecocardiografia RQE 47.098

Especialista em Clínica Médica, Cardiologia e Ecocardiografia
Médica do Corpo Clínico da Clinicar
Médica do Corpo Clínico da Santa Casa de Montes Claros

melhorar a saúde. Pensando em melhorar a saúde cardiovascular, trouxemos algumas dicas para a sua prevenção.

1. MANTENHA-SE ATIVO

Praticar exercícios físicos regularmente reduz em 14% os riscos de um infarto. Escolha uma atividade aeróbica que dê prazer e seja divertida, pratique de forma moderada, no mínimo 5x por semana, por aproximadamente 30 minutos.

2. TENHA UMA DIETA SAUDÁVEL

Opte por uma dieta variada composta por verduras, frutas, cereais, legumes e

proteínas magras, além do consumo diário de no mínimo 2 litros de água. Evite opções fast food, que são ricas em sódio, açúcares e gorduras saturadas. Evite alimentos ultraprocessados - alimentos altamente industrializados - e procure ficar atento aos rótulos das embalagens, procurando opções com menos ingredientes.

3. CONSULTE SEU CARDIOLOGISTA

O ideal é que a primeira visita ao Cardiologista seja aos 15 anos de idade. Em indivíduos saudáveis, que não apresentam fatores de riscos, a frequência seguirá de cinco em cinco anos até os 30 anos. A partir daí, a recomendação é consultar anualmente. Pacientes com doenças cardiovasculares estabelecidas devem seguir a orientação individualizada do seguimento com seu médico.

4. DIGA “NÃO” AO TABACO

Não fume. Fumar aumenta em 30% o risco de ataque cardíaco, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia. A nicotina e o monóxido de carbono do tabaco prejudicam o sistema cardiovascular.

5. ATENÇÃO À BALANÇA

A obesidade aumenta a probabilidade de adquirir outros fatores de risco cardiovasculares, como hipertensão, dislipidemia e diabetes. A obesidade é determinada pelo índice de massa cor-

poral (peso dividido pela altura ao quadrado). Além dessa medida, sabemos da importância de avaliar a composição corporal com a bioimpedância, para avaliar percentual de gordura, taxa metabólica, entre outros parâmetros.

6. PRESSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial é um dos principais fatores de risco para a ocorrência do acidente vascular cerebral, infarto, aneurisma arterial e insuficiência renal e cardíaca. Por isso, não deixe de medir a pressão regularmente, lembrando que em indivíduos saudáveis o valor ideal é 12/8.

7. CONTROLE O COLESTEROL

Um alto nível no sangue do chamado colesterol ruim favorece a aparição de doenças cardiovasculares. Evite o consumo em excesso de álcool, carboidratos e gorduras saturadas e trans, além de realizar exames regularmente. Os níveis desejáveis variam de acordo com o risco cardiovascular de cada pessoa, sendo calculado pelo seu cardiologista. Dessa forma, não deixe de consultar para fazer o acompanhamento adequado.

8. DIABETES

No indivíduo com diabetes, a quantidade de insulina produzida é insuficiente para transformar todo o açúcar do organismo em energia. Sendo assim, “sobra” glicose. Faça exames regularmente para checar a dosagem de açúcar, invista em uma alimentação saudável, fuja do sedentarismo e mantenha peso e circunferências dentro dos padrões normais.

9. RELAXE

O estresse aumenta em 60% o risco de infarto e, em geral, se associa a outros fatores de risco, o que pode provocar excesso de atividade do sistema nervoso, levando ao aumento da pressão arterial, níveis elevados de colesterol e consumo exagerado de gorduras e açúcares. Para reduzir o estresse, a dica é praticar atividade física regularmente, fazer exercícios de respiração e meditação.

10. SONO ADEQUADO

Tente manter uma rotina de sono adequada: dormir no mesmo horário, fazer de 7 a 8 horas de sono diárias. Nesse período pós pandemia vemos muitas pessoas com distúrbios de sono. Um dos fatores que ajuda é realizar a higiene do sono: fazer a última refeição até 2 horas antes de deitar, após esse período tomar um chá relaxante, reduzir a intensidade da luz na casa e evitar telas (telefone, tv e computador).

Agendamento

Para agendar exames e consultas ou obter mais informações, entre em contato:



CLINICAR

CLÍNICA DE MEDICINA INTERNA - CARDIOLOGIA - PEDIATRIA - ACUPUNTURA - ORTOPEDIA

Avenida Doutor José Correa Machado, 1858
Edifício Medical Center, 8º Andar
Contatos: (38)3222-4191
(38)3222-2323 / (38)99902-7452

CRÉDITO RURAL DA CREDICOM.

COM A NOSSA
PARCERIA, VOCÊ FAZ
BONS NEGÓCIOS.

Reginaldo José de Barcelos
Produtor Rural

Linhas de crédito para investimento, custeio e comercialização com as melhores taxas e atendimento próximo.

Procure o seu gerente.
sicoobcredicom.com.br

A Credicom faz mais por você, que faz do campo a sua vida.


SICOOB CREDICOM

Central de Atendimento Sicoob Credicom: 0800 283 0003
Ouvidoria: 0800 725 0996
Deficientes auditivos ou de fala: 0800 940 0458

Fístula Perianal

A fístula perianal é uma comunicação anormal entre uma glândula do canal anal e a pele ao redor do ânus, formando um trajeto como se fosse um “túnel” debaixo da pele. Esse “túnel” liga um orifício interno a um orifício externo.

Geralmente a fistula é formada a partir da infecção de uma glândula do canal anal, com formação de uma coleção de pus, chamada de abscesso. O abscesso precisa ser drenado, esvaziado, o que pode ocorrer naturalmente (“vir a furo”) ou através de uma cirurgia. Depois disso, é formado um orifício no local da drenagem, espécie de um “buraquinho”, ao lado do ânus, semelhante a um “furúnculo”.

Essa condição acomete principalmente adultos jovens homens, mas pode aparecer tanto em homens quanto mulheres, e em qualquer idade. Vale ressaltar que nem todo abscesso vai evoluir para uma fístula.

Os principais sintomas da fístula anal são dor, inchaço e vermelhidão no local, com eliminação de pus ou sangue pelo orifício externo da fistula, algumas vezes sujando a roupa. Esses sintomas podem melhorar ou ser interrompidos por algum período, mas depois de algum tempo os sintomas retornam até que seja feito o tra-

tamento definitivo.

O diagnóstico é feito pelo exame físico realizado pelo proctologista, e algumas vezes complementado por algum exame de imagem, de acordo com a história e complexidade da fistula. A realização de colonoscopia também pode ser necessária para investigação de alguma doença inflamatória intestinal. A fistula perianal pode ser mais simples, apresentando apenas um trajeto fistuloso, pode ser mais superficial ou pode ser mais complexa, mais profunda, acometendo mais a musculatura do ânus e apresentando mais trajetos fistulosos.

O tratamento é essencialmente cirúrgico, realizado com anestesia local ou outro tipo de anestesia, removendo todo o trajeto fistuloso. Geralmente a cirurgia é mais simples, mas, conforme o tipo e a complexidade da fistula, outras técnicas podem ser associadas a cirurgia. Durante a recuperação da cirurgia é necessário acompanhamento médico por algum tempo, orientando os cuidados e a alimentação, que, a princípio, não tem muitas restrições. O importante é procurar o especialista na presença desses sintomas, para um diagnóstico mais rápido e o tratamento adequado.



Dr. Frederico Gusmão Câmara

CRM-MG 36.691 | RQE 41.369

- Formado em 2001 pela Faculdade de Medicina de Barbacena
- Especialização em Cirurgia Geral pelo Hospital Luxemburgo - BH/MG
- Especialização em Coloproctologia pelo Hospital Felício Rocha - BH/MG
- Especialização em Endoscopia Digestiva pelo Hospital das Clínicas - BH/MG
- Título de Especialista em Endoscopia Digestiva pela SOBED

Atendimentos:

Clínica Gastrus (38)3221-3840

R. Eng. João Antônio Pimenta, 155, Cidade Santa Maria

Clínica GastroValias (38)3221-6593

Edifício Absoluto - Rua Tupinambás, 13 - 10º andar - Melo



Rua Santa Maria, 138
Todos os Santos

Instagram: [s2montesclarosmg](#)
Telefone: (38)3220-8993

Um novo conceito de loja de bicicletas



QUE 2023 SEJA DE
MUITA LUZ, ESPERANÇA
E PROSPERIDADE!

Boas Festas

(38) 3216.0000 | 3215.3333

Rodonasa
CARGAS E ENCOMENDAS

WWW.RODONASACARGAS.COM.BR

Que o “Espírito Natalino” encha
sua casa de alegria, seu coração
de amor e sua vida de sorrisos!



Boas Festas
Próspero 2023

Dezembro Laranja: Campanha de Prevenção ao Câncer da Pele

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), o câncer da pele é o mais comum no ser humano, respondendo por aproximadamente 25% dos casos.

O Dezembro Laranja é uma campanha que tem como objetivo nos fazer refletir sobre os riscos da exposição solar excessiva para a saúde da pele, principalmente com relação ao desenvolvimento dos vários tipos de lesões cancerígenas que podem acometer esse órgão!!!

O tipo mais comum de câncer que surge na nossa pele é o não melanoma, que tem baixa letalidade. Embora mais raro, o melanoma tem o mais alto índice de mortalidade.

Pessoas de pele, cabelos e

olhos claros têm mais risco de desenvolver a doença, assim como profissionais muito expostos ao Sol, como carteiros, motoristas, trabalhadores rurais e da construção civil. A hereditariedade também desempenha um papel muito importante e por isso familiares de pacientes diagnosticados com a doença devem se submeter a exames preventivos regularmente com o dermatologista e recobrem os cuidados preventivos.

O câncer da pele geralmente surgem como manchas ou pintas acastanhadas ou escuras, como uma ferida que não cicatriza, de crescimento lento e que podem sangrar. As lesões geralmente aparecem nas áreas expostas ao sol, em pessoas com mais de 40

anos e podem passar despercebidas por anos.

É importante frisar que, se detectados precocemente, a chance de cura é maior que 90% e por isso é de suma importância o autoexame da pele e a consulta anual com o dermatologista da sua confiança.

O tratamento é geralmente cirúrgico, mas o mais importante é a prevenção através do uso diário do protetor solar, além de outras medidas como chapéus, bonés, óculos escuros, luvas e blusas com mangas compridas. Devemos também evitar sempre que possível a exposição solar no período de 10 às 16 horas. **Sendo assim, não espere até sentir na pele!!! Previna-se!!!**



Dr. Kleber Silveira

CRM 38.105 / RQE 20.872

Médico Dermatologista formado pela UFMG

Instagram: @dr_kleber_silveira

Matrículas Abertas!!

colégio PRIMAVERA

MATERNAL AO 5º ANO
EDUCAÇÃO EM TEMPO INTEGRAL
VALORES CRISTÃOS

Atividades Complementares

- Jiu jitsu
- Ballet
- Seguro
- Musicalização
- Robótica

38 98865-7439
38 3215-5117

Rua Cícero Romão Batista, 143
Jardim Primavera

Não perca tempo, matricule seu filho!



NATURE
Farm

FELIZ NATAL

e um próspero ano novo

A você cliente e amigo que prestigiou
o nosso trabalho, nossos mais sinceros
votos de boas festas!

COM CARINHO, NATUREFARM



POR CÉSAR FELIPE GURMÃO SANTIAGO

Sobre a Justiça em Jó

rei. E pela mediação deste último, a ordem do cosmos irradia para a sociedade. Ao morrer, o faraó vai para junto do seu pai, que é o deus correspondente.

A ascensão do rei ao trono repete a ascensão do deus à colina da ordem cósmica, à colina que no Egito inteiro é simbolizada nas pirâmides e nos templos construídos num terreno ascendente.

Hoje no mundo ocidental não há nações desenvolvidas guiadas por líderes exclusivamente religiosos. Digo exclusivamente porque algumas monarquias europeias tem no rei ou rainha a autoridade religiosa, embora não deixe que os assuntos religiosos interfiram nas decisões mais importantes para a nação.

Nessas nações, a ordem emana da Justiça, nos tribunais. Se o cidadão sabe que será punido se agir de forma errada e prejudicar o próximo, ele não vai cometer tal ato.

Chegando até aqui, torna-se necessário trazer o conceito de Justiça e de Direito.

A Justiça é um conceito abstrato que se refere a um estado ideal de interação social em que há um equilíbrio que, por si só, deve ser razoável e imparcial entre os interesses, riquezas e oportunidades entre as pessoas envolvidas em determinado grupo social(6). Já para Nythamar de Oliveira, a Justiça diz respeito ao modo como as pessoas, enquanto animais políticos, morais e racionais vivendo em sociedade não apenas se relacionam entre si, mas sobretudo reivindicam, reciprocamente e esperam receber o que é justo ou o que lhes é devido(7).

O direito, em seu sentido objetivo, é o sistema de normas que regula as condutas humanas por meio de direitos e deveres(8). Segundo Miguel Reale, trata-se de uma realidade espiritual (não natural, nem puramente psíquica, ou técnico normativa etc.) na qual e pela qual se concretizam historicamente valores, ordenando-se as relações intersubjetivas consoante exigências complementares dos indivíduos e do todo social(9).

Voltando às nossas nações, caso a Justiça não seja transparente e devidamente ponderada em suas proporções, enfim, se não der razão a quem segue a lei e beneficiar do transgressor, a ordem está comprometida. E sem a ordem não há paz.

A Justiça deve ser clara como uma porta de vidro. Às vezes estamos andando distraídos e batemos com a cara na porta. Assim deve ser a Justiça. Somente a luz da razão pode atravessar o vidro e enxergar do outro lado dela a Verdade.

II

Outro dia eu estava na missa do Padre Elânio em Montes Claros e, na Liturgia daquele dia, estava o capítulo 38 do Livro de Jó. O sermão proclamado pelo Padre foi todo baseado naquele trecho do Livro.

O livro de Jó é o livro mais complexo e o mais polêmico da Bíblia, ao meu ver. O autor – geralmente atribuído a Moisés ou Ezequiel – começa dizendo que Jó era um homem justo, como vemos já no primeiro versículo do livro:

“1 Na terra de Uz vivia um homem chamado Jó. Era um homem íntegro e justo; temia a Deus e evitava fazer o mal.
2 Tinha sete filhas e três filhas e possuía sete mil ovelhas, três mil camelos, quinhentas juntas de boi e quinhentos jumentos e tinha muita gente a seu serviço. Era o homem mais rico do oriente.”

Pois é, Jó vivia tranquilo com sua família, servos e propriedades, até que uma conversa entre Deus e Satanás mudou de uma só vez a sua condição. Ele era um homem temente à Deus. Seus filhos costumavam dar banquetes em casa. Após o período dos banquetes, Jó oferecia sacrifícios para purificar-lhes para o caso de eles terem blasfemado contra Deus.

Tudo ia bem, até que uma provocação fez tudo mudar.

6 Certo dia os anjos vieram se apresentar ao Senhor e Satanás estava no meio deles.
7 E o Senhor disse a Satanás: “De onde você veio?”

” De perambular pela terra e andar por ela.”

8 Disse então o Senhor a Satanás: “Reparou em meu servo Jó? Não há ninguém na terra como ele, irrepreensível, íntegro, homem que teme a Deus e evita o mal.”

9 “Será que Jó não tem razões para temer a Deus?” Respondeu Satanás.

10 “Acaso não puseste uma cerca em volta dele, da família dele e de tudo o que ele possui? Tu mesmo tens abençoado tudo o que ele faz, de modo que seus rebanhos estão espalhados por toda a terra.”

11 “Mas estende a tua mão e fere tudo o que ele tem, e com certeza te amaldiçoará na tua face.”

E Deus então autoriza que Jó seja tocado...

A partir desse encontro do qual Jó nunca soube, sua vida piorou muito. De repente tudo era desolação. Seus filhos todos morreram em um incêndio. Empregados foram assassinados por sabeus. Seus cavalos, camelos e ovelhas foram levados por ladrões.

Naquele momento Jó rasgou sua veste, raspou a cabeça, deitou no chão em oração e disse:

21 “Saí nu do ventre de minha mãe, e nu parti. O Senhor o deu, o Senhor o levou. Louvado seja o nome do Senhor.” 22 Em tudo isso não pecou Jó nem culpou Deus de forma nenhuma.

Não bastasse tudo isso, Jó é acometido por um quadro de hanseníase ou pênfigo e seu corpo começa a descascar todo.

No capítulo 2 vemos esta cena:

8 Então Jó apanhou um caco de louça e com ele se raspava, sentado entre as cinzas.

9 Sua mulher então lhe disse: “Você ainda mantém sua integridade? Amaldiçoe a Deus e morra.”

Vieram seus amigos, Elifaz e Bildade pedir a Jó que rogasse perdão a Deus, pois não era possível que, perante tamanha desgraça, Jó não estivesse sendo castigado por algo que tivesse feito de desagradável a Deus.

Elifaz exorta a Jó no capítulo 22:

4 “É por piedade que Ele o repreende e faz acusações?”

5 Não é grande a sua maldade? Não são infndos os seus pecados?”

Depois veio Bildade no capítulo 25:

4 “Como pode então o homem ser justo diante de Deus? – e sobra até para as mulheres- Como pode ser puro quem nasce de mulher?”

Mas no capítulo 27, Jó responde:

2 “Pelo Deus vivo que me negou justiça. Pelo todo-poderoso que me amargura à minha alma...”

E reitera mais adiante, no 29...

2 “Como tenho saudade dos meses que se passaram, dos dias em que Deus cuidava de mim...”

4 “Como tenho saudade dos dias do meu vigor, quando a amizade de Deus abençoava a minha casa...”

E no 30:

20 “Clamo a ti ó Deus, e não me respondes. Fico em pé, mas apenas olhas para mim.”

Depois de reiteradas vezes Jó reclamar a Deus por Justiça, Deus responde no capítulo 38:

“Quem é esse que obscurece o meu conselho

com palavras sem conhecimento?

3Prepare-se como simples homem;

vou fazer perguntas a você,

e você me responderá.

4”Onde você estava quando lancei os alicerces da terra?

Responda-me, se é que você sabe tanto.”

E Deus prossegue por versos e mais versos:

8 “Quem represou o mar pondo-lhe portas, quando ele irrompeu do ventre materno? Quando o vesti de nuvens, e em densas trevas o envolvi?...”

12 “Você já deu ordens à manhã e mostrou à alvorada o seu lugar?...”

16 “Você já foi até as nascentes do mar, ou já pas-

seou pelas obscuras profundezas do abismo?...”

Jó então percebe que errou, que foi injusto com Deus. E se desculpa:

Cap 40,4 “Sou indigno. Como posso responder-te? Ponho minha mão à boca.”

E Deus:

8 “Você vai por em dúvida a minha Justiça? Vai condenar-me para justificar-se?”

E Jó conclui:

Cap 42 “ por isso menosprezo a mim mesmo e me menosprezo no pó e na cinza.”

Deus então repreende os amigos de Jó e restitui suas propriedades, seus servos e o dá novos filhos.

Esse livro é um dos mais belos da Bíblia, dos mais comentados. É extremamente difícil interpretar.

Seria empáfia de Jó ao se proclamar um homem justo - embora o narrador também diga no início que Jó era um homem justo?

Jó não diz que tenta ser sempre justo, ou que é justo na medida do possível. Ele só diz que é justo, ou seja, que é justo o tempo todo. E o fato de ele questionar a Deus várias vezes denota que Deus teria cometido um grave erro.

Nenhum ser humano é justo e correto o tempo todo. O único homem permanentemente e inteiramente justo que pisou com seus pés no chão deste mundo foi Jesus Cristo. Talvez o único cristão verdadeiro.

Jesus disse ainda para oferecermos a outra face (Lucas 6,22). Ele não dizia para oferecer a outra face de vez em quando, ou se der.

Ao ser interpelado certa vez sobre quantas vezes devemos perdoar, Cristo diz para oferecer a outra face. Manda perdoar 70x7 vezes aquele que te ofende (Mateus 18, 21-22).

Tudo isso é impossível a um ser humano.

O Cristianismo em seu sentido pleno é um estado de espírito, assim como a Justiça. Uma distante meta a ser atingida, que pode ser contemplada pelos mais cautelosos e perseguida pelos obstinados. Justiça, aliás, é um dos sinônimos de Deus.

E a Justiça nem sempre deve ser igualmente repartida. Trata-se de um jogo dinâmico. A Justiça deve separar e atribuir a cada um a parte que lhe cabe e somente Deus, que conhece o todo, pode agir assim.

Ontem voltei a falar com o Padre Elânio. Ele me disse que Jó é cada um de nós. Não se sabe se ele realmente existiu. Segundo ele, todos nós passamos por um momento como o de Jó em nossas vidas. As coisas ruins são circunstâncias da vida. Nossa postura ante as adversidades depende de nós mesmos. Mas com Deus tudo fica mais sereno. É como aquela visita na casa da avó, quando ela nos diz assim:

- Deus te abençoe meu filho, te guarde e te acompanhe! E a partir desse momento, tudo começa a dar certo de novo.

Referências

Harari, Y. N.. *Sapiens: Uma breve história da humanidade*. Capítulo 3, pag. 85.L&MP, 2018.

Eller, J.D.. *Introdução à Antropologia da Religião*. Cap 1, pag 30. Voze, 2018.

Shukurov, Anvar; Sarson, Graeme R.; Gangal, Kavita . “As Raízes do Oriente Próximo do Neolítico no Sul da Ásia” . PLO UM . 9 (5): Apêndice S1. Bibcode : 2014PLoSO...995714G . doi : 10.1371/journal.pone.0095714 . ISSN 1932-6203 . PMC 4012948 . PMID 24806472, maio de 2014.

Sagona, Claudia. *The Archaeology of Malta (em inglês)*. [S.l.]: Cambridge University Press. p. 47. ISBN 9781107006690. Consultado em 25 de novembro de 2016

Voeglin, E.. *A foma cosmológica*. In *Ordem e História: Israel e a Revelação*, pag 122. Ed Loyola, 3ª edição, 2014.

Lumer, Christoph. *Encyclopedia philosophy*. Meiner: Hamburg 2005 (464b)

Boas festas

BH

As melhores ofertas para

O NATAL CAMPEÃO

Acesse o site: supermercadobh.com.br e conheça nossas lojas mais perto de você!

Mudanças que só a **NUTRIGENÔMICA** pode fazer por você!

- Diagnosticar e tratar doenças nutricionais, como diabetes, hipertensão ou obesidade.
- Identificar maus hábitos alimentares ou de vida, orientando o paciente sobre a relação deles com o seu estado de saúde.
- Incentivar o paciente a fazer um acompanhamento periódico do seu estado nutricional.

Agora vamos conhecer mais sobre a **NUTRIGENÔMICA E NUTRIGENÉTICA**

Nutrigenômica refere-se ao estudo de como os nutrientes afetam a expressão de certos genes.

Nutrigenética é o estudo de como o corpo responde a certos nutrientes com base em um determinado perfil genético.

Como identificar e tratar?

Ao realizar um exame de genotipagem, diferentes respostas podem ser entregues. Por isso, algumas considerações são apontadas diante dos possíveis resultados. Dentre elas, estão:

Risco de Doença

O fator de risco não deve ser considerado um diagnóstico, mas um motivador para tomar decisões saudáveis. É possível ter como estratégia um plano de prevenção e modulação através da nutrição (dieta e suplementos) e estilo de vida.

Nutrição Genômica

Um exame de genotipagem é capaz de identificar respostas a certos alimentos ou substâncias, positiva ou negativa para muitos aspectos fisiológicos.

Nutrição Personalizada

Com base na informação genética resultante do exame de genotipagem, é importante



ressaltar que um indivíduo com um maior risco de certa doença sente maior motivação para seguir a orientação da dieta, consequentemente, uma maior adesão ao plano de ação, do que quando é dada uma orientação geral. Num breve futuro, as recomendações nutricionais para a população em geral necessitarão de maior diferenciação para subgrupos específicos.

Teste de portador ou compatibilidade genética

Pode ser relevante no momento do planejamento gestacional para auxiliar no pré-natal. Com o uso da nutrigenômica temos como prever uma melhor dieta. Assim, pacientes com doenças crônicas ou com um histórico familiar, pessoas preocupadas com doenças relacionadas à idade e empenhadas em manter boa saúde podem se beneficiar da evidência acumulada sobre a importância de muitos fatores, tais como: Qualidade de sono, exercícios, consumo de alimentos saudáveis (integrais, vegetais, frutas), redução do consumo de açúcar, alimentos altamente processados, manutenção da saúde da flora intestinal, redução da carga tóxica, manejo do estresse, suplementos específicos, pro-



Dr. Antonio Egidio Martins de Souza
CRM 67399

- Graduado em Medicina na FIPMOC
- Pós-graduado em Nutrologia - UNIREDENTOR
- Graduado em Química. UNIGRANRIO-RJ
- Pós-graduado em Química. UFLA - Universidade Federal de Lavras - MG
- Curso Complementar em Gestão e organização da escola pela UNOPAR
- Professor do curso de medicina da FUNORTE
- Médico intervencionista em urgência e emergência do SAMU - Macro Norte-Base de Bocaiuva
- Médico do corpo clínico da Santa Casa de Misericórdia de Montes Claros

Clinica Geral | Nutrigenômica | Nutrigenética

(38) 3222-1771 | 9 9900-1985 | 9 9902-9932 ☎

@inomed.nutrologia ✉ inomed.nutrologia@gmail.com

📍 Av. Coronel Prates, 377 - Centro, 39.400-104 - Montes Claros/MG



gramação de dietéticas para crianças, jovens, visando uma profilaxia de doenças crônicas evitáveis.

AFINAL O QUE É EPIGENÉTICA? E porque a importância dela na **NUTRIGENÔMICA E NUTRIGENÉTICA?**

A epigenética é um campo de pesquisa que investiga como os estímulos ambientais podem ativar determinados genes e silenciar outros, podem ser herdadas e que não alteram a sequência do DNA. Ela permite entender como esses estímulos ambientais são capazes de operar transformações profundas no organismo, mesmo que isso signifique destacar o DNA e não implique em mudar o genoma.

Todos nós nascemos com uma identidade única escrita no DNA, há, portanto, estudos re-

centes que mostraram a influência do ambiente nos epítomos do DNA, através de uma reação chamada de metilação ou modificação das histonas. Também se destaca o “imprinting” genômico, o qual está relacionado com a regulação gênica quando apenas um alelo (herdado do pai ou da mãe) se expressa.

A herança epigenética transgeracional consiste na herança de marcas epigenéticas através de células germinativas, que controla os padrões de expressão gênica e são passados de uma geração para a outra.

Essa reação pode “ligar” ou “desligar” certos genes conforme aquilo que fazemos: alimentação, exercícios físicos, medicamentos. Somos aquilo que comemos, bebemos e fazemos.

2023

UM ANO PARA ULTRAPASSAR
BARREIRAS, LUTAR PELO QUE
SE ACREDITA E CONCRETIZAR
UM FUTURO MELHOR.

Boas Festas
E FELIZ ANO NOVO!!!



Av. Geraldo Athayde, 951
Alto São João
Montes Claros/MG
(em frente à praça Itapetinga)



MARTELINHO DE OURO
PRODUZINDO QUALIDADE

(38)3222-0001 @martelinho_de_ouro_moc

Construindo o que você precisa

Atuante desde 2020 no mercado norte mineiro, a FJMartins Construções presta serviços no mercado de construções, reformas e assessoria à financiamentos imobiliários, Prezando sempre pela qualidade, segurança, compromisso, clareza nos negócios, respeito aos clientes e responsabilidade socioambiental. O que conferem ao escritório know-how na elaboração de projetos arquitetônicos residenciais e comerciais, aprovação de estabelecimentos, otimização de estrutura física, reformas e humanização de ambientes assistenciais, com foco nos projetos assistenciais à saúde de baixa e média complexidade, que sejam economicamente viáveis e melhorando continuamente o sistema de gestão da qualidade.

Nossa missão é ser referência regional em qualidade e atendimento.



FJM **MARTINS**
CONSTRUÇÕES

(38) 99117-3037
@FRANCISJMARQ



Venha comemorar com a gente

Independente da ocasião, o **Casa Blanca Lagoa Eventos** tem a estrutura perfeita para te atender.

Casamentos | Formatura | 15 anos
Eventos empresariais

RESERVAS (38) 3221 4870 | 988015305 | 99992 8266 | 9 9222 2001

CASABLANCA
LAGOA EVENTOS



COLÉGIO **Batista**
NOVA CANAÃ

PROGRAMA BILÍNGUE



Aulas de inglês todos os dias

Vem ser Canaã!

- ✓ **MATERNAL AO 9º ANO**
- ✓ **EDUCAÇÃO EM TEMPO INTEGRAL**

38 3222-8589
38 99100-3976

Rua Boa Esperança 647 - Santa Rita II

www.colegiobatistano.com.br

MB Representações e Logística é destaque pela sua expansão e forte atuação

A MB Representações e Logística esteve participando em Manhuaçu-MG da convenção anual da Gulozitos Alimentos, a qual a empresa representa há 16 anos no mercado. Neste ano de 2022, a MB Representações foi destaque na convenção. A regional atingiu todos os recordes de metas de vendas da empresa.

A Gulozitos é uma empresa 100% mineira, durante este percurso, a empresa vem cada vez mais inovando seus produtos, aperfeiçoando na qualidade e crescendo. Atualmente em Montes Claros e no Norte de Minas, a empresa é líder no segmento, e tem como destaque nos pontos de vendas o Gulão Tortilla, além de outros produtos.

Em Montes Claros, a MB Representações constituiu o seu escritório e através disso tiveram a ideia de abrir a loja. Dessa forma foi possível ter o show room, facilitando a apresentação dos

produtos, e divulgando nas redes sociais para que os clientes possam estar sempre atualizados de todo o mix de produtos que a MB representa.

Atualmente, a MB atua também com outras empresas, como a Florestal Alimentos que é uma empresa do Rio Grande do Sul. A Florestal Alimentos, possui 87 anos de mercado, a qual produz pirulitos planos, possuindo a maior planta da America Latina para produzir os produtos planos, como o pirulito coração e o Pop Kiss que são destaques nos pontos de vendas. Recentemente, a empresa fez a aquisição de várias empresas do segmento de chocolates em Gramado - RS. Produzidos pela Caracol e a Planalto.

A MB Representações e Logística possui forte atuação em todo o Norte de Minas, e em parte do Vale do Jequitinhonha, Noroeste e Centro Oeste.



Nicolas - Diretor Comercial Gulozitos, Vinícius - Colaborador MB Representações, Fernando - Diretor e Fundador da Gulozitos, Edinan - Diretor MB Representações.

“Estamos cada vez mais acompanhando o mercado, ele está cada vez mais dinâmico. Temos buscado estudar e capacitar para entregar uma parcela cada vez melhor para o nosso cliente e consumidor”, enfatiza Edinan Alves Vieira - Diretor da MB Re-

presentações e Logística.

A MB Representações está localizada na Avenida Ovideu de Abreu, 440, Centro. Montes Claros /MG. (38) 9 9986-5081 / 9 9995-8150 @mb_representacoes2022 @edinanalvesvieira



Edinan Alves - Diretor MB Representações e Logística



Colaboradores MB Representações e Logística



Pedro Almeida - Gestor Comercial Minas Gerais Gulozitos



CELSO IRENO

LOCAÇÃO E VENDA DE EQUIPAMENTOS

www.celsoireno.com.br

Acompanhe-nos nas redes sociais:

 Celso Ireno

 @celso.irenolocacao

 38.3221.1921

 38.3221.5392



Que tal contar com a ajuda da Celso Ireno para encontrar a solução ideal para sua obra?

Nós temos uma equipe de especialistas preparada para te orientar na locação ou compra do equipamento mais adequado às suas necessidades.

Conheça nossa linha de
PRODUTOS PARA LOCAÇÃO

•Andaimes •Betoneiras •Bombas •Compactadores •Compressores
•Escoras metálicas •Ferramentas •Geradores •Guinchos •Máquinas de solda
•Marteletes •Motobombas •Serras circulares •Lixadeiras •Escadas

Entregamos o equipamento em sua obra!

Trabalhamos com as melhores marcas do mercado



JACTO

KÄRCHER

BUFFALO
MOTORES & ACOPLADOS



BOSCH

CSM

STANLEY

DEWALT

Makita

bambozzi

Branco

TRAMONTINA

Câmara homenageia os 37 anos da Igreja Batista Monte Sinai

“Seguindo a Cristo, servindo pessoas e multiplicando discípulos”

A Câmara de Vereadores celebrou, no dia 8 de dezembro, os 37 anos da Igreja Batista Monte Sinai em Montes Claros. A homenagem que foi proposta pelo vereador Wilton Dias (PTB) integra a programação especial em comemoração dos 190 anos de instalação da Câmara Municipal.

A Igreja Batista Monte Sinai em Montes Claros foi fundada em junho de 1985 e está localizada no bairro Maracanã. De acordo com o proponente da homenagem, vereador Wilton Dias, cada vez que a igreja comemora mais um ano de existência tem a oportunidade de olhar pelo retrovisor da vida e aprender com a própria história. “É uma experiência que pode ser bastante produtiva, pois a história tem muita coisa a ensinar. O tempo revela e promove mudanças muito significativas na vida de uma pessoa e também de uma instituição. Ao olhar o passado de pessoas, civilizações e instituições, se pode constatar que muita coisa seria diferente,



hoje, se outras decisões tivessem sido tomadas. Sinto-me honrado em afirmar que juntamente com a minha família participo da Igreja Batista Monte Sinai, porque acredito no seu propósito de uma vida cristã em comunidade,

e em favor uns dos outros.”

O presidente da Igreja Batista Monte Sinai em Montes Claros, pastor Sílvio Lamego, agradeceu a homenagem recebida e iniciou o seu discurso usando a frase em latim que faz parte dos brasões da Câmara Municipal e da Prefeitura “sub umbra alarum tarum” – “Sob a sombra de suas asas”, ao destacar que a cidade está sob a proteção de Deus. Destacou que a igreja ainda é jovem, mas que já tem muita história nas suas quase quatro décadas de existência.

“Crescemos junto com o bairro e a nossa Igreja tem sido um porto seguro para muita gente que procura oração, uma palavra amiga e o clamor humano. Honra muito ser pastor da Igreja Batista Monte Sinai e receber esta homenagem em seu nome, pois é ela e todos os seus membros que merecem este reco-

nhecimento do legislativo.”

Encerrando a sessão, o presidente da Casa, vereador Cláudio Rodrigues (Rede) destacou a importância de participar deste momento em homenagear a Igreja Batista Monte Sinai, pelos seus 37 anos, reconhecendo o seu propósito de fortalecer a fé, levando esperança e ajudando a construir um futuro melhor.

IGREJA BATISTA MONTE SINAI

Fundada em 14 de junho de 1985, a Congregação Batista Monte Sinai, no bairro Maracanã, foi organizada a partir da sua Igreja mãe, a Batista Boas Novas, também situada em Montes Claros. A referida congregação foi organizada por 31 membros, os quais se tornaram seus membros fundadores. Os cultos na Igreja são realizados as quartas-feiras às 19:30 e aos domingos às 08:30 e a noite às 19h.





A *Atuar Seguros* deseja neste Natal, que as luzes do **amor** e da **paz** brilhem em sua vida, e que o ano de 2023 seja repleto de **saúde, felicidade e prosperidade!**

E agradecemos por você fazer parte da nossa história nesses **10 anos de mercado!**

*Feliz Natal e
Próspero Ano Novo!*


ATUAR
CORRETORA DE SEGUROS

10
anos