



# Conecta Fibra inaugura primeira loja em Montes Claros

*Especialista em soluções impacta montes-clarenses com suas ações inovadoras*

A Conecta Fibra, empresa de Telecomunicações com foco em internet de ultravelocidade, inaugurou no dia 31 de março, a sua primeira loja em Montes Claros, maior cidade do Norte de Minas. O lançamento do espaço inédito é parte de um novo plano de expansão do grupo, que já mira a transição para o Wi-Fi 6, com objetivo de proporcionar à região a mais moderna tecnologia de conexão, com hipervelocidade e estabilidade de ponta.

Há mais de 13 anos como referência local em inovação, a Conecta é especialista em soluções no segmento que impactam diretamente a vida dos clientes norte-mineiros, atualmente com a oferta do Wi-Fi 5G. O novo endereço, com loja projetada para receber o público, está situado na Avenida Deputado Esteves Rodrigues, 535, bairro Melo. A nova unidade também consolida a presença da marca na região, como uma das pioneiras no segmento. Vale lembrar que a Conecta já tem sedes

nas cidades vizinhas de Salinas, Taiobeiras e São João do Paraíso.

Com visão de vanguarda e prezando pela satisfação do cliente, a empresa de Telecom já lapida seus processos internos para se antecipar ao novo momento da conexão do futuro próximo, a chamada Internet das coisas (IoT), pela qual será possível conectar dispositivos e aparelhos de qualquer lugar que você esteja, com total garantia de navegação estável e rápida.

### JORNADA DO CLIENTE

Comandada pelos sócios Edmundo Rocha, Tiara Andrade e David Vieira, a Conecta Fibra segue obcecada com a experiência e a jornada do seu consumidor, e aplica este propósito na condução interna dos valores da empresa com funcionários e parceiros.

“A empresa que preocupa com seus clientes também precisa cuidar dos colaboradores. Ser disruptiva, proporcionar experiências e ser referência em inovação passa



primeiro pelo desenvolvimento de pessoas. Afinal, produto e consumo não existem sem quem faz acontecer”, afirma um dos fundadores, Edmundo Rocha. Ainda segundo ele, toda expansão da Conecta é sempre alinhada ao que a empresa se propôs a fazer desde sua fundação, em 2009, ou seja, propiciar a melhora da vida diária das pessoas que consomem o serviço e gerar mais acesso aos moradores da região.

“No final do dia, é sobre pessoas e soluções reais. Tudo que criamos, toda tecnologia que desenvolvemos, por mais moderna que seja, serve mesmo para desfrutarmos de experiências inesquecíveis. Afinal, quem tem Wi-Fi na casa toda consegue aliar entretenimento, lazer e trabalho em um espaço só. Nos posicionamos como algo a mais que

um provedor de Internet, preocupamos em oferecer facilidades aos norte-mineiros para que possam prosperar, ter mais acesso e conforto”, completa o gestor.

### SOBRE A CONECTA FIBRA

Fundada em outubro de 2009, a empresa atende as cidades de Montes Claros, Salinas, Taiobeiras, São João do Paraíso, com planos sem controle de banda, em até 1000Mb de velocidade para navegar e com equipamentos de primeiro mundo, além de contar com uma das mais modernas tecnologias, por meio do Wi-fi 5G (Quinta Geração), que proporciona muito mais qualidade, estabilidade, praticidade e segurança para quem navega. O grupo tem como missão o compromisso com a jornada do cliente e com a inovação.



 **DRALEXANDRESLIMA**

# ORTOPEDIA TRAUMA- TOLOGIA CIRURGIA DO QUADRIL

*Dr. Alexandre G. Sousa Lima*

CRM 61009 | RQE 38147 | SBOT: 15164

Locais de atendimento:



**IOT - Instituto de Ortopedia de Montes Claros**  
Rua Irmã Beata, 484 - Centro  
(38) 3221-1663 / 3216-0278  
@iot.moc



**OrtoCenter - Clínica de Ortopedia e Traumatologia**  
Av. Dr. José Corrêa Machado, 1858  
Sala 1602 - Melo. Ed. Medical Center  
(38)3213-3998 / 9 9171-6226  
@clinicaortocentermoc



# O ecocardiograma transtorácico e suas funções

O exame de ecocardiograma é um grande aliado no cuidado de pacientes com suspeita ou confirmação de doenças cardiovasculares. Consiste na visualização direta do coração através de ondas de ultrassom. Através dele podemos avaliar a estrutura e a função do coração, além de permitir estudar as válvulas e a origem dos grandes vasos. Na modalidade transtorácica (feita através da parede do tórax), é um exame não invasivo, seguro e sem riscos ao paciente.

O exame nos permite observar, em tempo real, a entrada e saída de sangue do coração e detectar anormalidades. Por isso deve ser realizado por médico experiente, cardiologista especializado, um vez que é totalmente dependente da análise criteriosa de quem o realiza.

Existem diversas indicações formais para o exame, destaco as mais frequentes: sopro cardíaco; doença de Chagas; investigação de cansaço, dor no peito ou outros sintomas cardiológicos; avaliação de pacientes com fatores de risco (como hipertensão, diabetes, colesterol elevado); arritmias; doenças sistêmicas crônicas (como lupus, doença renal e doenças da tireoide); doenças pulmonares; pós-operatório de cirurgias cardíacas (prótese valvar, cirurgia de revascularização miocárdica, correção de defeitos congênitos); avaliação e seguimento cardiológico de pacientes em tratamento de câncer; e muitas outras.

O exame tem como objetivo

**“Exame tem como objetivo auxiliar o cardiologista no manejo clínico dos seus pacientes, contribuindo para tomada de decisões acertivas e mais seguras”**

**DRA. ISABELA NOBRE**  
Cardiologista - Ecocardiografista

auxiliar o cardiologista no manejo clínico dos seus pacientes, contribuindo para tomada de decisões acertivas e mais seguras.

Ao longo dos anos a qualidade das imagens e as ferramentas disponíveis para análise melhoraram muito e permitiram ao ecocardiografista realizar diagnósticos precisos e muitas vezes sem necessidade de complementação por outros métodos de imagem. Porém, como todo método diagnóstico, possui limitações quando então será necessária uma avaliação complementar sugerida pelo cardiologista.

Portanto, se você tem ou conhece alguém que tenha “problemas de coração” ou esteja sentindo “sintomas do coração”, recomendo que passe por avaliação cardiológica e, se necessário, realize o ecocardiograma com alguém de confiança.

## ATENDIMENTO

Consultório particular e exames (*Agendamento online pelo Doctoralia*)

**Neuroclínica:** R. Raio Christoff, 70 Centro - Montes Claros/MG

☎ **(38)3222-1863**    @ **@draisabelanobre\_cardio**



**Dra. Isabela Nobre**

CARDIOLOGISTA - ECOCARDIOGRAFISTA

CRM: 71570

- Médica pela Universidade Estadual de Montes Claros;
- Residência em clínica médica pelo Hospital Universitário Clemente Faria;
- Residência em cardiologia pelo Hospital Felício Rocho;
- Residência em ecocardiografia pelo Hospital das Clínicas da UFMG.

# O PLANO **PERFEITO** PARA O NORTE-MINEIRO: COM A UNIMED, A SAÚDE DE NOSSA GENTE SEGUE EM **PRIORIDADE.**

A maior **cobertura em planos de saúde** da região aposta em **atendimento** amplo, humano e completo



ANS - Nº 30495-1

Saúde é um valor inegociável. A Unimed, que é excelência em cuidado e planos de saúde, sabe disso, e conhecendo a realidade de nossa gente, desenvolve o melhor serviço de cuidado em saúde e bem-estar. Com uma trajetória de 50 anos cuidando de nossa região, vem a experiência: o melhor plano é viver bem.

O compromisso da Unimed começa com sua extensão. Laços e vínculos de cuidado e bem-estar se estendem como a maior cobertura de serviços médicos e hospitalares do Norte de Minas. São inúmeros hospitais, clínicas, núcleos, espaços e profissionais para assegurar o compromisso com cada pessoa que faz parte dessa rede.

Aqui tem vida, aqui tem a história de nossa gente, aqui tem compromisso em oferecer serviços avançados e multiprofissionais:

Rede integrada de atendimentos: cobertura robusta e vinculada aos melhores e mais completos hospitais, com abrangência municipal, regional e estadual. Onde tem gente, tem Unimed.

Sede de atendimentos: nosso amplo espaço próprio de serviços clínicos, com psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e atendimento administrativo, unem humanização e foco total no paciente. Onde há vida, há Unimed.

Espaço Viver Bem: um espaço moderno e especialmente dedicado a construir rotinas de bem-estar e autocuidado, com fisioterapia e nutrição. Onde há história, a Unimed é presença.

Núcleo de Atenção Integral à Saúde (NAIS): Um núcleo bem estruturado e especializado de consultas, com as mais diversas especialidades, como Medicina de Família e Comunidade, Cardiologia, Neurologia, Pediatria, Homeopatia, Anestesiologia, entre outros. Onde há cuidado, a Unimed está presente.

A Unimed é feita de histórias, valores e a cultura de nossa região. Um espaço de todos, feito para todos. Cada plano é pensado e desenvolvido cuidadosamente para cada realidade: para você que quer cuidar mais de si, para quem quer dar mais atenção à saúde da sua família, para quem quer transformar sua empresa em um lugar melhor. Tudo pensado com afeto e construído com agilidade para todos os estilos de vida, condições e necessidades.

Qual é a sua história? A Unimed pode torná-la ainda mais especial, fazendo parte de seus projetos, cuidando de sua saúde e de quem você ama. Conte com a maior rede credenciada, com espaços especializados e gente cuidando de gente como você merece. A Unimed é presença e é presente em nossa realidade, você sente, você confia.

**Aqui tem gente. Aqui tem vida. Aqui tem Unimed Norte de Minas.**

Av. Dep. Esteves Rodrigues, 672  
Centro - Montes Claros/MG

**(38) 3229-1515**

**(38) 98405-2764** ☎

**(38) 3213-1450**  
(Maracanã)

**Unimed**  
Norte de Minas

# Importância do cuidado feminino e da rotina ginecológica

Como Ginecologista e Obstetra, tenho o prazer de escrever sobre a saúde da mulher e a importância de cuidarmos de nós mesmas. A saúde da mulher engloba diversos aspectos, desde a saúde física até a mental. Para garantir uma vida plena e saudável, é essencial que as mulheres estejam atentas às suas necessidades e busquem cuidados médicos regulares.

Uma das principais preocupações das mulheres é a saúde ginecológica. É importante realizar exames preventivos, como o Papanicolau e a mamografia, para detecção precoce de câncer de colo de útero e mama, respectivamente. Além disso, é fundamental estar atenta a sintomas como corrimento, coceira, dor ou sangramento fora do

período menstrual, pois podem ser indícios de doenças ginecológicas que precisam ser tratadas.

Outra questão relevante para a saúde da mulher é a saúde sexual. O uso de métodos contraceptivos é fundamental para evitar gravidez indesejada e doenças sexualmente transmissíveis. É importante conversar com seu médico sobre qual método é mais adequado para você e como utilizá-lo corretamente.

A saúde mental também é um aspecto importante da saúde da mulher. O estresse e a ansiedade são comuns na vida moderna e podem afetar negativamente nossa saúde física e emocional. É essencial cuidar da saúde mental, buscando ajuda profissional quando necessário e praticando atividades que promovam o bem-estar, como exercícios físicos, meditação e hobbies que tragam prazer e relaxamento.

Por fim, não podemos esquecer da importância de uma alimentação saudável e equilibrada e da prática regular de exercícios físicos para manter a saúde em dia.

Em resumo, cuidar da saúde da mulher é uma tarefa essencial e deve ser encarada como uma prioridade. Realizar exames preventivos, utilizar métodos contraceptivos, cuidar da saúde mental, alimentação saudável e prática de exercícios são alguns dos aspectos que devem ser considerados para garantir uma vida plena e saudável. Lembre-se sempre de conversar com seu médico sobre suas necessidades individuais e seguir suas recomendações.

**E você já tem a ginecologista para chamar de sua?**



**Dra Juliana Mendes Novaes Rocha**

Médica Ginecologista e Obstetra | CRM 64.003 / RQE 57.998

- Médica graduada nas Faculdades Pitágoras de Montes Claros
- Residência de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados/MS
- Pós Graduada em Ultrassonografia pela FATESA, Ribeirão Preto/SP

@drajuh.mendes

NÚCLEO DE  
SAÚDE **mais**

38 2100-1221 | 38 99977-1212

Rua Januária, 684, Centro - Montes Claros

*Dr. Paulo Henrique Guimarães*

CRM: 61286 | RQE: 50789 | RQE: 43693



@dr.paulohguimaraes

**Ortopedista | Cirurgia de Mão | Medicina Esportiva**



*Atendimentos:*

## **Clínica Artro**

**Edifício Medical Center**  
Av. José Corrêa Machado, 1858  
Sala 403 | Bairro Melo | Montes Claros/MG  
**(38)2211-7267**

**Artro**  
CENTRO ORTOPÉDICO

# Abril Marrom alerta para a saúde dos olhos e prevenção da cegueira

A visão tem grande importância nas interações sociais e estima-se que 85% da nossa comunicação com o mundo se dê por meio dos olhos. Mas existem doenças oculares que podem alterar nossa capacidade de enxergar, desde erros de refração mais comuns, como miopia e astigmatismo, até enfermidades que podem levar à cegueira, como catarata e glaucoma.

Para alertar a população sobre esses riscos e promover a saúde dos olhos, foi criado em 2016 a campanha Abril Marrom, mês de conscientização sobre a cegueira. Durante todo o mês o foco está na Prevenção, no Combate e na Reabilitação às diversas espécies de cegueira. Abril foi escolhido por ser neste mês comemorado o Dia Nacional do Braille, já a cor marrom foi a escolhida para a campanha, por ser a cor de íris mais comum nos olhos dos brasileiros.

A iniciativa é fundamental, já que a maioria dos casos de cegueira é tratável quando diagnosticada precocemente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), de 60% a 80% dos casos de cegueira são evitáveis e de acordo com o Conselho Brasileiro de Oftalmologia, a estimativa é de que o Brasil tenha mais de 1,5 milhão de pessoas cegas. O levantamento considera como cegas não apenas quem apresenta incapacidade total para ver, mas também pessoas nas quais o prejuízo ocular tem níveis incapacitantes para o exercício de tarefas rotineiras, embora possuam certos graus de visão. Então, divulgar a ideia do Abril Marrom significa salvar a visão de milhares de pessoas.

Entre as causas mais comuns de cegueira evitável no Brasil estão: a catarata, o glaucoma, a retinopatia diabética, a degeneração macular relacionada à idade (DMRI) e a cegueira infantil. Essas doenças atingem milhares de pessoas e podem ser tratadas com eficácia quando diagnosticadas precocemente. Muitas



dessas doenças são silenciosas, não apresentando sintomas nas fases iniciais, sendo assim, detectá-las precocemente previne a perda da visão.

O Abril Marrom pretende chamar a atenção também para a Reabilitação e inclusão das pessoas com deficiência visual. Além das doenças tratáveis, existem doenças que não têm cura, nem tratamento e que levam a perda da visão de forma progressiva e irreversível. Esse é o caso, por exemplo, das distrofias de retina. Existem inúmeros tipos de distrofias de retina, cada uma com suas particularidades, mas em comum elas têm a origem genética, a raridade e a perda da visão. Pessoas com essas doenças possuem diferentes graus de limitação visual, e elas precisam ser incluídas na sociedade. Todas as pessoas têm direito a uma vida independente e com igualdade de acesso.

Como a maioria das causas de cegueira podem ser evitadas, é recomendável que as pessoas se consultem com um oftalmologista regularmente, ao menos uma vez por ano. Caso haja histórico familiar de doença ocular ou já tenha algum problema, recomenda-se a consulta a cada seis meses. Além disso, manter hábitos saudáveis e evitar exposição prolongada às telas podem colaborar.



## Dr. Thiago Bassi

CRM MG 55357 | RQE 42759

- Médico graduado na Universidade Estadual de Montes Claros
- Especialização em Oftalmologia pela Fundação Hilton Rocha de BH
- Fellowship em Córnea e Catarata pela Fundação Hilton Rocha de BH
- Título de Especialista pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia
- Especialista em lentes de contato
- Médico do Hospital Oculari de Montes Claros

(38)3216-0663

(38)99211-0015



(38)3222-0001 @martelinho\_de\_ouro\_moc

# MARTELINHO DE OURO

PRODUZINDO QUALIDADE

Pioneiros no ramo, produzindo qualidade!

- ◆ Funilaria Artesanal (Martelinho de Ouro) ◆
- ◆ Funilaria e Pintura ◆
- ◆ Polimento e Cristalização ◆

**Desamassamos seu veículo sem estragar a pintura.**



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



# Obesidade: um problema de saúde pública

O atlas de 2023 da Federação Mundial de Obesidade (WOF) prevê que 51% do mundo, ou mais de 4 bilhões de pessoas, serão obesos ou terão sobrepeso nos próximos 12 anos. Divulgou-se também sobre o impacto econômico da obesidade sobre o mundo, que cresce de forma avassaladora.

Analisando custos diretos (internações, medicamentos, cirurgias, etc) e indiretos (ausência no trabalho, perda de produtividade, entre outros), e levando em conta diferenças regionais, estimou-se que o impacto econômico é de aproximadamente 4 Trilhões de Dólares anuais até 2035, ou 3,3% do PIB global. O relatório também constatou que a obesidade infantil pode mais que dobrar em relação aos níveis de 2020 - 208 milhões de meninos e 175 milhões de meninas até 2035.

Vivemos em um mundo extremamente obesogêni-



## Dra. Marianne Rabelo Gherard

CRM MG 54.869 | RQE 55.357

Endocrinologista titulada pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)

@dramariannerabelo

co onde há grande oferta de alimentos com pouco valor nutritivo e de alto valor calórico. Além de incentivo ao consumo de alimentos

prontos altamente palatáveis, com propaganda para jovens, mas também com facilidade de acesso à esses alimentos, além até de disruptores endócrinos que podem ter impacto na biologia humana.

Cabe destacar que a obesidade é uma doença crônica, complexa e multifatorial. Aproximadamente 40 a

**“Vivemos em um mundo extremamente obesogênico onde há grande oferta de alimentos com pouco valor nutritivo e de alto valor calórico”**

Dra. Marianne Rabelo Gherard  
Endocrinologia e Metabologia

70% do nosso peso corporal é regulado pela nossa genética. Algumas pessoas são mais propensas a ganhar peso do que outras, ainda que submetidas à mesma dieta e atividade física. Observa-se também que pacientes com obesidade têm mais dificuldade de perceber a saciedade e sentem mais fome devido à uma disfunção hipotalâmica.

Não se pode negligenciar as alterações fisiológicas e comorbidades relacionadas à obesidade (hipertensão arterial, diabetes mellitus, apnéia do sono, dislipidemia, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, osteartroses, hérnia discais, refluxo gastroesofágico, esteatose hepática, infertilidade masculina e feminina, síndrome dos ovários policísticos, veias varicosas, doença hemorroidária, depressão, dentre outras).

Tratar obesidade com resultado é também respeitá-la como doença, cujo tratamento inclui a compreensão de suas alterações fisiopatológicas.



Atendimento em Montes Claros

**Clínica San Martan**

Rua Dr. Mário Veloso, 420  
Jardim São Luiz

(38)99871-5268

@clincasanmartan



## Projetos

## Consultoria

## Execuções

## Reformas

**Pavter Construtora: uma das referências em construção civil no Norte de Minas.**

Destaque em sua atuação nas áreas de execução de obras residenciais de alto luxo.

Somos uma empresa com a missão de realizar sonhos, desenvolvendo projetos de casas funcionais, acolhedoras, seguras e confortáveis.

Mais do que um projeto com design personalizado para o gosto de cada cliente, construímos lares que serão palcos de muitas histórias lindas.

Pautamos todo o processo de construção com base na qualidade e satisfação de nossos clientes.

O propósito da Pavter é construir com excelência e para isso, conta com uma equipe altamente qualificada e comprometida com a melhoria contínua dos processos, inovação e valorização da interação entre o homem e o meio ambiente.

**Construir sonhos faz parte da nossa história!**



**(38) 99724-1188**  
**(38) 99825-3178**



Av. Pedro Álvares Cabral, 834  
Ibituruna | Montes Claros/MG



@pavter.construtora

# Você sabe o que significa o termo “Sitting Time”?

Durante a prática cotidiana, atendemos com frequência pacientes com osteoporose, hipertensão, diabetes, transtornos de humor, doenças neurodegenerativas (inclusive com alterações importantes de comportamento) e nesse ponto é fundamental, além de uma conduta medicamentosa apropriada, uma abordagem de escuta e atenção a toda a família que se envolve com os cuidados a um idoso. Essa prática é rotineira em nosso atendimento. Mas, quando a Geriatria foi concebida, em 1947, pela Dra. Marjore Warren, na Inglaterra, o seu grande diferencial era justamente a incorporação de práticas PREVENTIVAS em todas as situações, seja após a instalação de um quadro patológico, seja antes mesmo de surgirem sintomas de uma determinada condição. Justamente por isso, hoje eu venho trazer a vocês um aspecto de extrema relevância, e que é também uma novidade para a classe médica em geral. Trata-se de um novo conceito que vem recebendo muita atenção pela comunidade científica: o chamado “sitting time” ou, traduzindo para o português, “tempo em que se permanece sentado”.

E então, qual a importância desse conceito? Ele indica a proporção do nosso tempo em que mantemos de fato uma situação de sedentarismo. O “sitting time” tem sido considerado o “new smoking”, ou seja, mantermos o sedentarismo acarretaria ao nosso organismo um risco semelhante ao produzido pelo tabagismo. Essa é uma figura de linguagem - uma hipérbole - mas serve muito bem para demonstrar o quanto ficar muito tempo numa mesma posição pode ser danoso. Um grande estudo de 2021 publicado no British Journal of Sports Medicine<sup>1</sup>, envolvendo 130.239 participantes forneceu dados importantes sobre as associações conjuntas entre comportamentos de movimento diários e saúde. De acordo com o endocrinologista Guilherme Renke<sup>2</sup>, o trabalho avaliou a combinação ideal de exercícios para reduzir o risco de mortalidade. Ficou demonstrado que



## Noely Soares Veloso Moura

CRM 38.417 | RQE 19.031 | RQE 55.769

Médica geriatra, mestra em Ciências da Saúde, docente nos departamentos de Clínica Médica e de Saúde Mental e Coletiva da UNIMONTES

Atendimentos:

**Clínica Articulare | Bem-estar Saúde | Hospital Aroldo Tourinho**  
Telefones: (38)3212-1551 | (38)3690-6700 | (38)2101-4040

“a realização do mínimo recomendado de atividade física, de 150 minutos de atividade moderada a vigorosa por semana, reduz as chances de mortalidade em 80%, mas não entre aqueles que despendem mais de 11 horas por dia em atividades sedentárias, segundo o estudo. Esses achados

significam que o excesso de tempo gasto em comportamento sedentário pode sobrepujar os benefícios do exercício”. Ainda segundo o autor, o tempo gasto sentado e fisicamente inativo no trabalho “aumentou muito nas últimas décadas, intensificado ainda mais nos últimos anos pela pan-

demia de covid-19”. Longos períodos sentados, caracterizando níveis mais elevados de comportamento sedentário, estão associados a maior risco de mortalidade, mesmo depois de contabilizar a participação em quantidades recomendadas de atividade moderada-vigorosa. É já sabido que o sedentarismo aumenta o risco de doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 e câncer. A novidade agora foi justamente a necessidade de reduzirmos o “sitting time” ao longo de todo o dia além de mantermos atividade vigorosa habitual. Só como outra ideia da quantificação desse tempo, um estudo (3) de 2015 sugeriu que idosos que passavam mais que 5,5 horas do dia sentados apresentavam risco mais elevado de desenvolverem diabetes. Fica então esse importante alerta a todos nós: não bastam horas separadas à academia ou a atividades físicas vigorosas, se apesar disso permanecermos muitas horas na mesma postura. A verdadeira atividade vai além!

Buscar um envelhecimento saudável é um desafio para todos, e a prevenção é pilar primordial nessa direção. Se quisermos, lá adiante, fugir das estatísticas patológicas, teremos que, literalmente, buscar muito mais movimento.

**Achou interessante?**  
**Acompanhe o meu instagram**  
**@noelysvelosomoura para**  
**mais conteúdos sobre saúde.**

### Referências:

1 - Chastin S, McGregor D, Palarea-Albaladejo J, et al. Joint association between accelerometry-measured daily combination of time spent in physical activity, sedentary behaviour and sleep and all-cause mortality: a pooled analysis of six prospective cohorts using compositional analysis. *British Journal of Sports Medicine* 2021;55:1277-1285.

2 - Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/post/2021/05/27/passar-muito-tempo-sentado-reduz-beneficios-dos-exercicios.ghtml>

3 - Silva R de C da, Meneguci J, Martins TI, Santos Á da S, Sasaki JE, Tribess S, et al.. Association between time spent sitting and diabetes mellitus in older adults: a population-based study. *Rev bras cineantropom desempenho hum [Internet]*. 2015 Jul;17(Rev. bras. cineantropom. desempenho hum., 2015 17(4)):379-88. Available from: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n4p379>

# PRO KIDS: somos uma Clínica com intervenções baseadas em evidências

*Um sonho que se realiza, chegamos*



Trouxemos nosso padrão 5 estrelas no atendimento ABA para Minas Gerais, direto da Paraíba. Sempre foi um sonho expandir e esse dia chegou, são 6 unidades na capital paraibana, no sertão e agora em Montes Claros com atendimento multidisciplinar de qualidade para familiares e crianças com atrasos no desenvolvimento como TEA, TDAH e SINDROMES.

Acreditamos que aqui iniciaremos um trabalho lindo e incrível, se você um dia acreditou que o diagnóstico do seu filho era a sentença da sua família, saiba que aqui na Pro Kids, juntos poderemos seguir em uma direção segura que trará frutos e aprendizados para que o desenvolvimento e a evolução do seu filho(a) seja ainda melhor



**Tratamento ABA com a qualidade que a sua família merece.** A Ciência ABA (Applied Behavior Analysis) - Análise do Comportamento Aplicada é considerado o mais efetivo para auxiliar nos déficits do TEA (Transtorno do Espectro Autista). Por ser uma aprendizagem que prima pela repetição, manutenção e o desenvolvimento de habilidades.

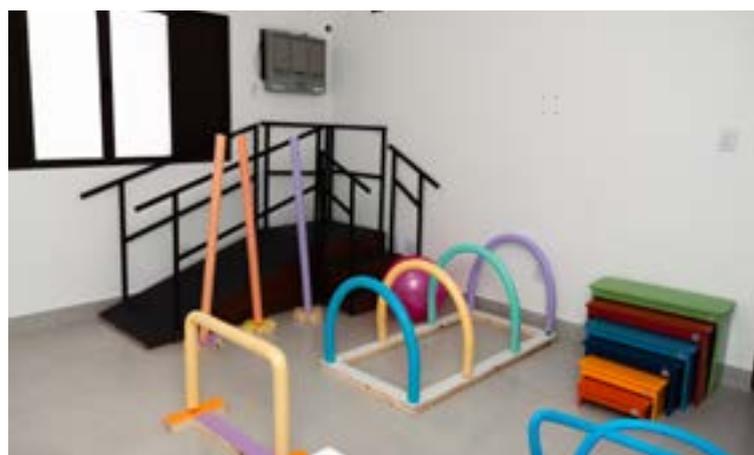


CLÍNICA ESPECIALIZADA EM DESENVOLVIMENTO INFANTIL

**(38)3213-6320 / 98416-0846**

R. Daniel Costa, 154 - Jardim São Luiz - Montes Claros/MG

✉ [prokidsmoc@outlook.com](mailto:prokidsmoc@outlook.com)  
 📷 @prokidsmontesclaros



# Multidisciplinar com ciências científicas em Montes Claros



Karla Albuquerque Brito | CEO da Pro Kids Clínica



### O ABA pode ajudar:

Aumentar as habilidades de linguagem e comunicação;  
Melhorar a atenção, foco;  
Adquirir habilidades sociais;  
Na memória e aprendizagem acadêmica;  
A diminuir comportamentos problema.

### Nossas especialidades:

- Psicopedagogia
- Psicologia
- Fisioterapia
- Psicomotricidade
- Terapia Ocupacional
- Nutrição | Natação
- Fonoaudiologia
- Análise do Comportamento
- ABA





# Parabéns,

*presidente, José Henrique de Carvalho Veloso, e toda a nova diretoria da Sociedade Rural de Montes Claros!*

*A Tecnutri apoia e deseja que o importante trabalho da Sociedade Rural continue nutrindo boas oportunidades para o homem do campo.*



# Parabéns

ao presidente José Henrique de Carvalho Veloso e toda diretoria.

Desejamos sucesso em suas atividades para o fortalecimento do Agronegócio da nossa região.



UMA HOMENAGEM:  
**Casa das Mangueiras & Cia Ltda**  
R. Presidente Vargas, 45  
Compl B | Centro  
Montes Claros/MG  
**(38)2101-2222**  
 Casa das Mangueiras

## CICLO DE PALESTRAS

### O PODER DO AMOR: 100% dos recursos em prol da casa de acolhimento

**GREGÓRIO VENTURA E DÉLIO PINHEIRO**

*Data: 11 de abril | Local: AMAMS | Horário: 19:00hs às 22:00hs I - OBJETIVO: Arrecadar fundos para a casa de acolhimento, levando conhecimento e inspiração as pessoas*

A casa de Acolhimento Rosa Mística acolhe mulheres em situação de rua e em vulnerabilidade social. Nossa missão é resgatar e transformar a vida das acolhidas, oferecendo uma vida digna e estima. São 2(dois) anos e meio de existência sustentando a obra com a graça de Deus e muitas dificuldades financeiras e sem apoio público, até então. O evento objetiva colaborar financeiramente com a Casa, mostrando o PODER DO AMOR, através de palestras com especialistas em comunicação, liderança e inteligência emocional.

**ABORDAGEM | Délio Pinheiro:** Uma abordagem na comunicação de alto impacto e como o amor pode nos ajudar em um rica comunicação. Uma abordagem com um especialista. **Gregório Ventura:** Uma abordagem da liderança de si mesmo e de inteligência emocional e como o poder do amor nos faz ser autênticas pessoas e mais felizes. Uma abordagem de quem forma líderes com compromisso. Valor: R\$30,00 | LOCAIS DE VENDA DE INGRESSOS: Casa de Acolhimento (38)98822- 9378 / 3321-1828 Lojas religiosas.

**“Nossa missão é resgatar a vida e a dignidade de mulheres em situação de rua e vulnerabilidade social e sua colaboração nos ajuda a levar esperança e uma vida nova para nossas acolhidas”**



# Balão Intragástrico: quem está apto ao uso?

O Balão Intragástrico é indicado para pacientes obesos com risco de vida e que tenham falhado em atingir a perda de peso através de tratamento clínico (mudança de estilo de vida e medicamentoso).

Além da presença física, o balão intragástrico promove alterações hormonais e neurais, contribuindo assim no processo de reeducação alimentar.

Em pessoas super obesas, com IMC superior a 50, é indicado como solução de perda de peso pré-operatória.

Não é indicado para pessoas que já passaram por cirurgia gástrica, possuem tumor no estômago, úlcera ativa

na parede gástrica, hérnia hiatal maior que 5 cm e que tenha menos que 16 anos de idade.

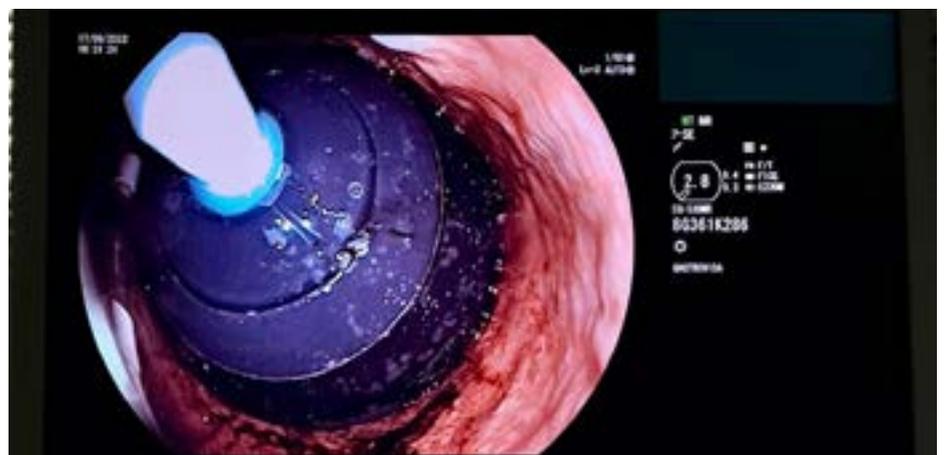
Sendo uma alternativa eficaz e segura para a obesidade, o resultado do tratamento com balão intragástrico tem influência significativa na compreensão e adesão do paciente.

O balão intragástrico é um dispositivo de uso temporário e que proporciona a perda de peso moderada. Este tratamento é direcionado a casos específicos de obesidade e, por isso, a consulta ao especialista é importante para conduzir o melhor tratamento de forma individualizada.



**Dr. Carlos Valias** @dr.carlosvalias.gastro

Diretor Técnico da Clínica GastroValias | Gastroenterologista e Endoscopista | Residência Médica em Cirurgia Geral | Título de Especialista em Gastroenterologia pela Federação Brasileira de Gastroenterologia - RQE 13.247 | Membro Titular da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva - RQE 19.318 | Certificação pela Sociedade Européia em Medicina da Obesidade



**Fale com a Gastrovalias**  
 (38)3221-6593  
 @gastrovalias.moc  
 www.gastrovalias.com.br  
 Rua Tupinambás, 13, 10º Andar  
 Bairro Melo (Edifício Absoluto)

www.enmed.com.br

# O que preciso saber sobre o eSocial

1

**O que é?** O eSocial é uma plataforma do governo federal que centraliza as informações trabalhistas, previdenciárias e tributárias do empregador em relação aos seus empregados.

2

**Quem precisa fazer?** O eSocial é obrigatório para pessoas jurídicas - inclusive MEI, e pessoas físicas que tenham empregados domésticos.

3

**Como fazer?** A geração dos arquivos deverá ser feita através de um software habilitado que consiga gerar arquivo em um XML com dados definidos pelo eSocial.

4

**Multas** - As empresas que não efetivarem os envios dos dados estarão sujeitas a penalidade do governo federal. As multas podem variar de R\$400,00 a R\$ 181.284,63 a depender da gravidade da infração.



Dupla Sertaneja  
Sérgio e Rodrigo

**Venha conhecer a ENMED!**  
A melhor empresa de  
Medicina e Segurança do Trabalho  
do Norte de Minas ””



**ENMED**

 enmedoficial

 (38) 3221-9363



Rua João F. Pimenta, 215 - Cidade Santa Maria - Montes Claros/MG

# Operar: Há 11 anos transformando vidas!



12 de Março de 2012. Aqui começa a história da Clínica Operar, uma empresa projetada por um grupo de médicos cirurgiões na intenção de oferecer diversas especialidades cirúrgicas em um só lugar. Em seus 11 anos de existência toda a equipe família Operar, buscamos oferecer aos pacientes um ambiente agradável e atendimento humanizado, onde as suas mais diversas demandas sejam atendidas com qualidade e agilidade, sendo essa a nossa missão. É com muita gratidão a Deus, a cada componente da família Operar, aos mais diversos parceiros e a todos que por aqui passaram que esperamos continuar existindo em exitosa caminhada, certos de que, até aqui nos ajudou o Senhor.



Dr. Christian Luiz Ferreira Xavier - CRM 34847



Dr. Cláudio Henrique Rebello - CRM 30374



Dr. Cláudio Marcelo Cardoso - CRM 37680



Dr. Fernando Gusmão Santiago - CRM 37633



Dr. Gilberto Pedro Rodrigues - CRM 43743



Dr. Hallisson Vander Cardoso - CRM 37766



Dr. Juliano Silva Oliveira - CRM 46804



Dr. Samir Almeida Borges - CRM 41185

**(38) 3221-8321 / 99179-2726**

Site: [www.clinicaoperar.com.br](http://www.clinicaoperar.com.br) Instagram: @operarmoc  
 Rua Tupinambás, nº13, Melo (Edifício Absoluto - 1º andar, Sala 112)

# Curso de energia solar acontecerá em Montes Claros



Uma excelente notícia para você que está precisando se capacitar para trabalhar na Instalação de Sistemas de Energia Solar Fotovoltaica.

A Eletec Cursos traz para Montes Claros e região, o treinamento considerado o mais completo do Brasil. Composto por aulas teóricas e práticas, apostila impressa, lista de fornecedores, certificado e ainda, suporte técnico após o curso.

O Curso de Energia Solar de Montes Claros treinará 30 profissionais que sairão 100% capacitados

para atuarem como empregados, autônomos ou montar seu próprio negócio na instalação de sistemas solares residenciais, comerciais, rurais, inclusive em parques solares e bombeamento de água.

O Curso será realizado nos dias 27, 28, 29 e 30 de abril, no prédio do ESPAÇO MULTIPLACE, que fica na Rua Miguel Braga, 290 – Vila Guilhermina (próximo à Rodoviária).

Os interessados deverão entrar em contato através do Whatts App

**(77)99944-6138**

*Celebre a conquista da*  
**FORMATURA**  
*em grande estilo!!!*

*Conte conosco para realizar esse sonho.*

**CASABLANCA**  
LAGOA EVENTOS

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

# Grupo Gema de Minas participa do Líderes do Varejo e lança 5 produtos em seu Portfólio

O Grupo Gema de Minas esteve presente no Líderes do Varejo, realizado no dia 22 de Março em Montes Claros. Foi uma excelente oportunidade para gerar novos negócios e estreitar o relacionamento com os supermercadistas de toda a região. Além disso, um importante marco foi o estande, com o lançamento de vários produtos, dentre eles: Adoçante, Pimenteiro, Canela em Pó, Bicarbonato. Bateu recorde em número de visitas durante o evento.

O Grupo Gema de Minas possui um portfólio com mais de 30 produtos. Além do Café, o Grupo lançou recentemente diversos produtos, como achocolatado, bebida de morango e feijão. A empresa não para de crescer para estar cada vez mais presente na mesa dos mineiros.

O Grupo Gema de Minas é atuante em mais de 400 cidades em Minas Gerais, levando com excelência os melhores produtos. Com uma equipe qualificada, desde a produção, logística, vendedores, até representantes e demais funções, que juntos se transformam em uma família em constante crescimento.

“Agradecemos todos os supermercadistas, a toda equipe presente dentro dos estabelecimentos, que nos dá o suporte para que o nosso produto chegue ao consumidor final. Só temos a agradecer pela parceria forte que temos com todos. Supermercadistas, pequeno, médio ou grande, gratidão por vocês representarem essa marca tão forte que é o Gema de Minas Alimentos”, enfatiza Ana Paula Freitas, responsável



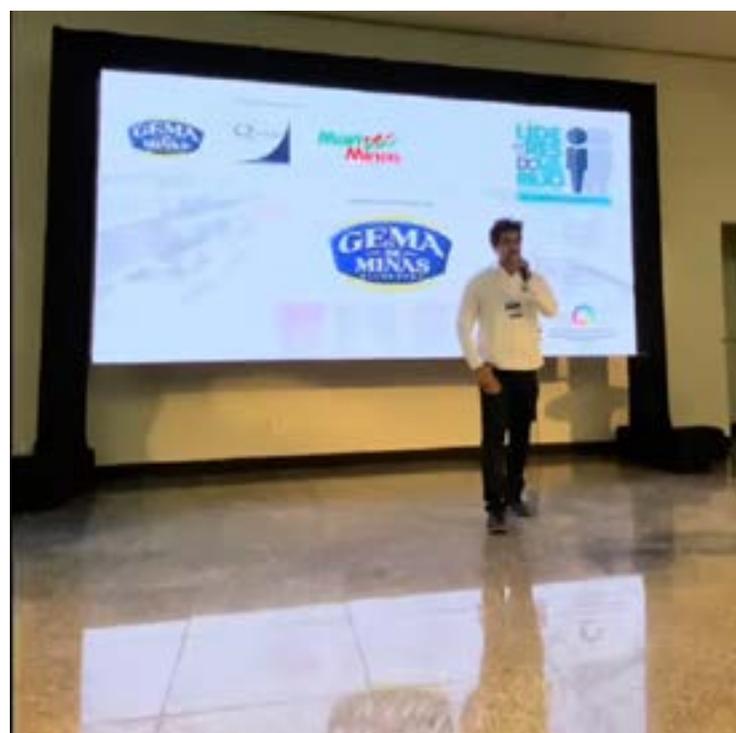
pelo setor de Marketing do Grupo Gema de Minas.

O Grupo Gema de Minas atua no Norte de Minas há mais de 20 anos.

“Agradecemos a todos os clientes e parceiros que acreditam em nossa marca. Somos a 3ª marca mais consumida pela população do Norte de Minas. É só o começo de um linda tra-

jetória que estamos construindo.” finaliza Ivan Caldeira, CEO do Grupo Gema de Minas.

O Líderes do Varejo é uma organização da Associação Mineira de Supermercadistas (AMIS), com um total 362 participantes de 32 cidades do Norte de Minas que estiveram presentes, onde refletiu o crescimento do setor supermercadista norte-mineiro.





**VEM pra CREDINOR**

Para o Sicoob Credinor, crescer é mais do que ser grande: é ser melhor. É oferecer a você os melhores produtos e serviços financeiros, do jeito que você deseja. Quem procura o melhor, vem pra Credinor.

Sicoob Credinor. O seu melhor parceiro de negócios.



# Parabenizamos o Sest/Senat

de Montes Claros pelos 25 anos de relevantes serviços prestados, junto a categoria profissional do transportes de cargas em geral.

A **Federação dos Rodoviários de Minas Gerais (Fettrominas)** pelo seu presidente o Sr. Erivaldo Adami, junto com o anfitrião local e Presidente do Sindicato dos trabalhadores em transportes rodoviários de Montes Claros e região, o Sr. Antônio Roberto (Pêu), e os demais 37 Sindicatos dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Minas Gerais, parabeniza a **Diretora Operacional da Unidade do SEST/SENAT de Montes Claros/MG, a Sra. Tereza Cristina Mendonça Fernandes**, junto com sua equipe de colaboradores pelo dinamismo e competência na administração do SEST/SENAT local. Ao Sr. Rubens Lessa - Presidente do Conselho Regional SEST/SENAT de Minas Gerais, e ao Sr. Vander Costa - Presidente da Confederação Nacional do Transporte - CNT e do SEST/SENAT Nacional os nossos sinceros agradecimentos.



# Importância da Fisioterapia no tratamento da dor crônica

*“Os impactos da dor crônica no dia a dia acarreta prejuízos à vida social, física e profissional, limitando e reduzindo a capacidade dos movimentos corporais”*

DRA. FERNANDA GOMES COIMBRA | Fisioterapeuta

Infelizmente, as dores crônicas são um problema de saúde que afeta inúmeras pessoas mundialmente, estimando-se cerca de um terço da população. Essas dores são consideradas aquelas que se manifestam por período prolongado, com duração de meses e até anos.

A dor é um mecanismo de defesa e um indicador importante no exame físico, pois deixa explícito o local onde há algo errado. Geralmente é decorrente de diversas causas como traumas, inflamações, espasmos ou dilatações musculares, compressões nervosas e até motivos psicológicos.

Os impactos da dor crônica no dia a dia acarreta prejuízos à vida social, física e profissional, limitando e reduzindo a capacidade dos movimentos corporais. Dessa forma a Fisioterapia preventiva e terapêutica é de grande valia.

O tratamento é fundamentado na avaliação dos movimentos e exercícios para ganho de mobilidade e estabilidade, aliviando assim a dor e tratando diretamente as causas do problema.

A Fisioterapia tem por objetivo o reequilíbrio muscular global, melhorando os ajustes posturais estáticos e dinâmicos.

Assim, o tratamento contribui para melhora da amplitude dos movimentos, redução dos quadros inflamatórios, prevenção de deformidades articulares, aumento da força muscular e independência nas atividades diárias.



## **Dra. Fernanda Gomes Coimbra**

*Crefito-4 137644F*

Fisioterapeuta especialista em atendimento ortopédico e postural, com atuação há mais de 13 anos no universo da Fisioterapia, através da reabilitação e prevenção das mais diversas patologias.

📍 @fisio.fernandacoimbra

Atendimento:

Home Care: (38) 99170-1052

Levier Consultórios: Rua São João, 822, Todos os Santos (38) 99979-7171



*Fernanda Angeli*  
dermatologista



CRM-MG 48348 | RQE 41979

Membro da Sociedade Brasileira  
de Dermatologia

@drafernandaangelidermato 

Fernanda Angeli - Dermatologista 

Formada em Medicina  
pela Unimontes  
CRM 48.348

Dermatologista  
pela SBD  
RQE 41.979

Membra titular da  
Sociedade Brasileira  
de Dermatologia

Tratamento de doenças da pele  
**Dermatologia pediátrica**  
Tricologia (Doenças do  
cabelo e couro cabeludo)  
**Procedimentos estéticos**

**Atendimento  
de consultas  
pelos planos:**

UNIMED - São Lucas - Cassi  
Bradesco - Fusex - CEMIG  
COPASA - Dentre outros...



**Agende sua consulta:**

**Edifício Medical Center**  
Avenida Doutor José Corrêa Machado, 1.858  
Sala 1704 - Melo - Montes Claros/MG



**38.99161.9740**

Já pensou em  
Morar num  
Condomínio?



[www.eltonimoveis.com.br](http://www.eltonimoveis.com.br)



(38)3215-7071



**INFONORTE**  
*O jornal da notícia mineira*

**EXPEDIENTE**

Diretor  
Fabiano Fagundes  
[fabianomidia@yahoo.com.br](mailto:fabianomidia@yahoo.com.br)

Fale Conosco:

**(38)9.9130.0554**  
**(38)9.9172.8727**

Uma publicação da Design Promoções, Publicidade e Representações Ltda. CNPJ: 03.711.624/0001-05  
As matérias publicadas são de responsabilidade dos autores, conforme Lei 5.250/67 (Art. 28 - Inciso 1), e não expressam necessariamente a opinião do jornal.

[www.jornalinfonorte.com.br](http://www.jornalinfonorte.com.br)



JÁ ACESSOU  
NOSSAS REDES  
SOCIAIS HOJE?



**in INFONORTE**  
*O jornal da notícia mineira*

Bem-vindo  
ao futuro.  
Bem-vindo ao

# INFINITY

PREMIUM OFFICES



“

a expertise e a elegância contemporânea que só um Empominas possui.



📍 Conforto e segurança na melhor localização da cidade

🏠 250 Salas de 35m² a 55m²

🏢 Espaços corporativos de até 195m²

🏠 Área de Convivência (Rooftop)

🚗 7 Elevadores inteligentes

🚗 276 vagas de garagem



”

Um empreendimento que alinha tradição, modernidade e versatilidade.

**INFINITY** é o novo empreendimento que traz a assinatura e a expertise da Empominas.

Tudo que há de mais moderno para atender as necessidades do seu negócio.



Salas comerciais | 38 9 9105-0500  
Rua Barão do Rio Branco, 865, Centro  
INFINITYMONTESCLAROS.COM.BR

f @empominas