



Agro em Pauta
podcast

Saúde em Pauta
podcast

disponível em



YouTube



Spotify



jornalinfonorte.com.br



/jornalinfonorte



/jornalinfonorte



(38)99130-0554



Acesse agora as edições anteriores do INFONORTE

INFONORTE

O jornal da notícia mineira

Montes Claros - MG | Edição N° 107 | 24 páginas | Distribuição Gratuita

MOUNJARO® OU OZEMPIC®?

Com um acompanhamento, é possível minimizar os efeitos colaterais e potencializar os resultados dessas medicações

Uma nova geração de medicações injetáveis, como os análogos de GLP1 e a tirzepatida (Mounjaro®), vem revolucionando o tratamento da obesidade. Os resultados são evidentes: redução do apetite, emagrecimento expressivo, melhora do controle glicêmico e benefícios cardiometabólicos.

Mas, ao mesmo tempo em que aceleram o processo de perda de peso, essas medicações alteram profundamente a dinâmica nutricional do organismo. Isso se intensifica quando a ingestão alimentar cai de forma drástica, sem o devido suporte técnico.

Efeitos como perda de massa magra, queda de cabelo, desconfortos digestivos, fraqueza, cansaço e deficiências silenciosas são comuns. **E o mais preocupante: ao interromper o uso sem um plano alimentar específico, o risco de reganho de peso, efeito rebote e queda no bem-estar geral aumenta consideravelmente.**

A dieta, nesse contexto, não pode ser encarada como restrição, mas como estratégia ativa de sustentação. A cada fase do emagrecimento início, meio, estabilização e retirada da medicação é necessário um ajuste cuidadoso dos macronutrientes, dos micronutrientes, dos aminoácidos e da forma como esses nutrientes estão distribuídos ao longo do dia.

A questão central não é apenas perder peso

O verdadeiro desafio está em preservar a estrutura corporal, sustentar o metabolismo ativo, manter a imunidade em dia e construir um corpo funcional, forte e leve. E isso exige estratégia.

Uma nutrição verdadeiramente inteligente é aquela que protege a massa magra com distribuição adequada de proteínas, suporte mitocondrial e

equilíbrio eletrolítico. Que evita colaterais com reposições pontuais e direcionadas. Que modula o intestino para garantir boa absorção e digestão eficiente. E que entende como sustentar o resultado a longo prazo, sem gerar rebote, fraqueza ou desânimo.

Além disso, uma abordagem bem estruturada atua diretamente na disposição, no comportamento alimentar, no eixo intestino e cérebro, e nos pilares da longevidade. Tudo isso potencializa os efeitos positivos da medicação e reduz drasticamente os efeitos indesejáveis.

Com o suporte certo, é possível passar pelo processo com mais vitalidade, menos desconforto e, principalmente, com um resultado sustentável que se mantenha mesmo após o fim da medicação.

Reeducação metabólica e suporte mitocondrial

Um emagrecimento bem-sucedido não depende apenas da balança, mas da capacidade do organismo de reaprender a metabolizar de forma eficiente e saudável. Isso exige uma reeducação metabólica contínua, com ajustes estratégicos e suporte ao funcionamento interno do corpo.

Neste processo, o suporte mitocondrial é essencial. As mitocôndrias são responsáveis por gerar energia dentro das células. Quando bem nutridas, otimizam o metabolismo, combatem a fadiga e melhoram o rendimento físico e mental. Isso se traduz em mais disposição para treinar, mais força para preservar a musculatura e mais vitalidade para sustentar o emagrecimento com leveza.

Manter a massa magra é proteger a saúde

A manutenção da massa muscu-



Isabella Sarmento Quadros | Nutricionista Funcional Integrativa

lar é determinante para preservar o metabolismo, a força, a saúde hormonal, a imunidade e a estabilidade glicêmica. Músculo bem nutrido é uma estrutura que queima gordura, sustenta o corpo e influencia diretamente na longevidade.

Além disso, um intestino saudável é indispensável para a absorção eficiente de vitaminas, minerais e compostos bioativos. Por isso, modulação intestinal, alimentação rica em fibras adequadas e suporte funcional são elementos essenciais.

Com a nutrição correta, é possível evitar efeitos colaterais como constipação, refluxo, enjoos, gases, queda

de cabelo e unhas fracas. O plano alimentar atua como ferramenta de equilíbrio, proteção e reparo.

Alinhamento com exercício e estímulo anabólico inteligente

O emagrecimento saudável também depende de estímulo físico adequado. Quando a alimentação está alinhada ao exercício, com distribuição precisa de aminoácidos e suporte anabólico bem planejado, os ganhos são potencializados — tanto no desempenho quanto na preservação muscular.

Treinar com energia, recuperar bem, manter a força e evitar lesões são pilares que garantem sustentação ao resultado obtido com a medicação.

Nutrição estratégica, sustentação real

A nutrição no uso de análogos de GLP1 não é um detalhe. Ela estrutura o processo do início ao fim, promovendo:

- Proteção de tecidos nobres como músculo, pele e osso
- Absorção eficiente de nutrientes com foco no intestino
- Suporte energético com estímulo mitocondrial
- Sustentação do emagrecimento após o fim da medicação
- Prevenção do efeito rebote e da perda de vitalidade

Setembro é o mês ideal para alinhar saúde, estética e longevidade com inteligência nutricional.

Conte comigo para isso.

Isabella Sarmento Quadros

Nutricionista Funcional Integrativa

CRN-385229 | CREF-6017862

Nutricionista Integrativa • Especialista em Fitoterapia • Especialista em Musculação e Condicionamento Físico • Há 20 anos cuidando de pessoas com ciência e propósito • Fertilidade, Intestino, Autoimunidade, Longevidade

Agendamentos pelo WhatsApp ☎ 27.99914.5345 | 38.98865.6551

Siga no Instagram 📷 @nutribellaquadros

Local de atendimento 📍 Mater - Clínicas e Imagem

Justiça no Bolso: O Direito Oculto que Pode Transformar a Vida de Aposentados, Pensionistas e Militares da Reserva/Reforma com Doenças Graves

Em nossa prática diária, deparamos com uma realidade dolorosa: cidadãos que, após uma vida de contribuições, enfrentam o peso de uma doença grave e, ao mesmo tempo, continuam a ver parte da aposentadoria ou pensão ser(em) consumida(s) pelo Imposto de Renda. O que a maioria desconhece é que a lei lhes garante direito poderoso: a isenção total desse imposto e a devolução do que foi pago nos últimos 5 anos.

E isso não é um favor do governo, mas um ato de justiça previsto na Lei 7.713/88, pensado para devolver a dignidade financeira a quem mais precisa.

É crucial esclarecer pontos que os tribunais já pacificaram, mas que ainda geram dúvidas:

- **Cardiopatia Grave:** Em termos jurídicos, considera-se grave a cardiopatia que limita a capacidade física e funcional do paciente, mesmo que controlada por medicamentos. Laudos detalhados que comprovem a perda de capacidade funcional são a chave para o reconhecimento do direito.

- **Cegueira Monocular (visão em apenas um olho):** Garante a Isenção. Esse é um ponto de grande vitória para os contribuintes. O Superior Tribunal de Justiça (STJ) pacificou o entendimento de que a cegueira, para fins de isenção, não precisa ser bilateral. Se um indivíduo perdeu a visão de um olho, poderá, sim, requerer a isenção.

- **Parkinson, Esclerose Múltipla e o “Paciente Curado”:** Para doenças como Parkinson, Esclerose Múltipla e até mesmo o câncer (neoplasia maligna), o Judiciário entende que o direito à isenção se mantém mesmo após a doença entrar em remissão ou ser considerada “curada”. O fundamento para isso, muito justo por sinal, está no fato de que o estigma da doença e os custos permanentes com acompanhamento médico justificam a manutenção do alívio fiscal.

- **Militares da “Reserva” também possuem o Direito à Isenção:** Embora seja comum muitas Corporações Militares dificultarem o acesso ao benefício, a Isenção do Imposto de Renda aqui tratada abrange, também, os militares da “Reserva”, e não somente os da “Reforma”. Assim, tanto militares transferidos para a reserva remunerada quanto os reformados, portadores de doenças graves, possuem exatamente o mesmo



Dr. PHILLIPE LIBRELON PIMENTA

Advogado Tributarista sócio fundador do Escritório “**JARBAS PIMENTA – ADVOCACIA DE EXCELÊNCIA**”, Professor na Graduação do Curso de Direito, MBA em Direito Tributário pela Fundação Getúlio Vargas (IBS/FGV), Pós-graduado em Direito Constitucional Aplicado, Pós-graduação em Direito Processual Tributário, Membro do Conselho de Contribuintes do Município de Montes Claros (MG), Consultor em Auditorias, Planejamento Tributário e Recuperação de Créditos Tributários.



tributarioconsultores@gmail.com



@tributarioconsultores

direito à isenção e à restituição.

- **Direito do contribuinte rever judicialmente “Negativas” de isenção pelas fontes pagadoras:** É muito comum, no nosso cotidiano profissional, sermos procurados por contribuintes que tentaram o benefício da isenção junto às suas fontes pagadoras, mas que obtiveram resposta negativa. Tais negativas podem,

sim, ser revertidas judicialmente. E inúmeros são os exemplos corriqueiros de casos que foram bem sucedidos na Justiça. No entanto, é importante esclarecer que o interessado deve procurar auxílio jurídico especializado, de advogado especialista em Direito Tributário que conheça profundamente as especificidades da matéria, para que as chances de êxito

judicial sejam potencializadas.

- **Caso Prático do Grande Impacto no Orçamento:** Imagine o caso do Sr. João, aposentado com um provento de R\$ 6.000,00 e diagnosticado com cardiopatia grave. Mensalmente, sofria um desconto de aproximadamente R\$ 650,00 de Imposto de Renda. Ao ingressar com a ação, não só garantiu a suspensão imediata desse desconto, adicionando R\$ 650,00 à sua renda mensal, como também buscou a restituição dos últimos 5 anos. O cálculo, incluindo os 130s salários, resultou em uma devolução corrigida pela taxa Selic de mais de R\$ 42.000,00. Nesse caso prático, esse valor, que era do Sr. João por direito, irá proporcionar um benefício financeiro muito significativo ao referido contribuinte.

Por trás de cada processo, existe uma história de luta e superação. A conquista da isenção e da restituição não é apenas um benefício financeiro; é um resgate da dignidade e o reconhecimento dos órgãos oficiais de que o cidadão merece um justo amparo em momentos de grande fragilidade.

Se você, familiar e/ou conhecido se identifica(m) com situações como as descritas, não permita(m) que a falta de informação ou a burocracia o(s) impeçam de acessar o que é seu(s). O tempo é um fator crucial, pois o direito à restituição se limita aos últimos cinco anos. E buscar assessoria jurídica de alta performance especializada em Direito Tributário, que respire esse valioso tema diariamente, é o passo decisivo para transformar a realidade financeira de quem possui o amparo legal da isenção.



INFONORTE
O jornal da notícia mineira

EXPEDIENTE:
Edição 107 | Agosto/2025

Diretor: Fabiano Fagundes
fabianomidia@yahoo.com.br
Fale Conosco: (38)99130-0554

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

Envelhecer bem é possível: 7 atitudes que protegem seu cérebro e corpo após os 60 anos

O envelhecimento não precisa ser sinônimo de perda de qualidade de vida. Pequenas mudanças de hábito diário podem ter grande impacto e diferença na saúde física, mental e emocional.

Você sabia que mais da metade dos fatores que determinam como vamos envelhecer estão sob nosso controle? Embora a idade traga mudanças naturais ao organismo, o processo de envelhecimento pode — e deve — ser ativo, saudável e cheio de vida

A seguir, compartilho atitudes eficazes para proteger seu corpo e sua mente após os 60 anos

1. Mantenha o corpo em movimento

Caminhadas, dança, musculação acompanhada ou alongamentos: o importante é não parar. A prática regular de exercício físico ajuda a preservar a massa muscular, fortalecer ossos e ainda contribui para o bem-estar emocional.

2. Alimente-se com equilíbrio

Uma alimentação equilibrada com variedade de frutas, legumes, proteínas e gorduras boas favorece o funcionamento do cérebro e ajuda a combater processos inflamatórios no organismo.

3. Estimule o cérebro todos os dias

Ler, fazer palavras cruzadas ou caça palavras, bem como aprender algo novo ou até conversar sobre temas variados estimula a memória e a cognição. A mente, como o corpo, também precisa de exercício.

4. Durma bem — e o suficiente

Dormir bem é essencial para a memória, o equilíbrio emocional e o controle de doenças crônicas. Quando o sono se torna irregular

“Pequenas mudanças na rotina podem trazer grandes transformações ao longo dos anos. E nunca é tarde para começar”

Dra. Amanda Barreto
Saúde do Idoso

ou agitado, é importante investigar a causa, ou seja, é importante buscar orientação médica.

5. Fortaleça seus laços sociais

Estar com pessoas queridas, participar de grupos, manter boas conversas e sentir-se útil são atitudes poderosas na prevenção da depressão e do declínio cognitivo.

6. Cuide da sua saúde emocional

Ansiedade, tristeza e solidão não devem ser vistos como algo “normal da idade”. Buscar ajuda quando necessário é um gesto de cuidado e força — não de fraqueza.

7. Acompanhe sua saúde regularmente

Realizar exames periódicos regulares, revisar as medicações e manter o cartão de vacinas atualizado são cuidados preventivos que ajudam a evitar complicações frequentes no envelhecimento.

Pequenas mudanças na rotina podem trazer grandes transformações ao longo dos anos. E nunca é tarde para começar. Incorporar atitudes saudáveis à rotina pode transformar não apenas a longevidade, mas principalmente a qualidade que se vive cada fase do envelhecimento.



Dra. Amanda Barreto

CRM MG 99225

Ajudando você a envelhecer com saúde e autonomia • Saúde do Idoso
Atendimentos na Clínica CESB (38)3221-5561 • (38)98834-5561

Siga no Instagram: **@draamandabarreto**

Vamos falar de dor? Conheça as 4 queixas mais comuns de dor crônica e como tratá-las

A dor é um sinal de alerta do corpo. Mas quando se torna constante, perde sua função de proteção e passa a ser uma doença em si. Segundo estudos publicados em periódicos nacionais e internacionais, milhões de brasileiros convivem diariamente com dor crônica, muitas vezes sem diagnóstico adequado ou sem acesso a tratamentos eficazes.

No consultório, quatro queixas se destacam entre as mais frequentes: dor lombar, cefaleia, dor articular e dor muscular (síndrome dolorosa miofascial). Vamos entender melhor cada uma delas e conhecer as possibilidades atuais de tratamento.

1. LOMBALGIA – dor lombar que limita a vida

É a principal causa de afastamento do trabalho no mundo. Pode estar relacionada a hérnias de disco, artrose da coluna ou sobrecarga postural.

Além do uso de medicamentos analgésicos e fisioterapia, existem opções intervencionistas, como infiltrações e bloqueios guiados por imagem, que ajudam a reduzir inflamação e devolver qualidade de vida.

2. CEFALIA – quando a dor de cabeça se torna doença

As enxaquecas e outros tipos de cefaleias crônicas são altamente incapacitantes. De acordo com a Classificação Internacional das Cefaleias (ICHD-3), o diagnóstico deve ser preciso para direcionar o tratamento. Quando as crises se tornam frequentes, técnicas como bloqueios de nervos periféricos podem trazer alívio consistente, especialmente em pacientes que não respondem bem às medicações convencionais.

3. DOR ARTICULAR – o peso da artrose e inflamação

Joelhos, quadris e ombros estão entre as articulações mais afetadas. A artrose provoca dor e rigidez que limitam até movimentos simples, como caminhar ou subir escadas.

As infiltrações articulares com corticoide ou ácido hialurônico já são práticas consagradas, enquanto terapias

Orientações rápidas para conviver melhor com a dor crônica

- Durma entre 7 e 8 horas por noite;
- Movimente-se todos os dias, mesmo que em intensidade leve;
- Prefira alimentos naturais e evite ultraprocessados;
- Suplementos só devem ser usados com orientação médica;
- Se a dor não melhora, procure ajuda: existem soluções modernas e eficazes.

de medicina regenerativa despontam como alternativas para retardar a progressão da doença.

4. DOR MUSCULAR – síndrome dolorosa miofascial

Caracterizada por pontos de tensão conhecidos como “pontos gatilho”, essa síndrome gera dor localizada ou irradiada, confundindo-se muitas vezes com problemas de coluna.

Além de fisioterapia e técnicas de liberação miofascial, podem ser aplicadas infiltrações de pontos gatilho, com ótimos resultados no controle da dor e na melhora da função muscular.

Mais do que procedimentos: o papel do estilo de vida

Estudos mostram que os melhores resultados surgem quando o tratamento médico é associado a hábitos saudáveis.

- Sono reparador reduz a sensibilidade à dor.
- Alimentação anti-inflamatória, rica em frutas, legumes, peixes e azeite, auxilia no controle dos sintomas.
- Atividade física regular fortalece



Cecília Rebello Faria

Médica Anestesiologista - CRM-MG: 75104 / RQE: 59964

Pós graduada em Dor pelo Hospital Sírio Libanês • Fellowship em Dor Intervencionista pela Universidade de São Paulo de Ribeirão Preto - USP RP

músculos e articulações, prevenindo novas crises.

- Suplementação adequada, como vitamina D, magnésio, cúrcuma, pode potencializar os efeitos terapêuticos.

Viver com menos dor é possível

A dor crônica não deve ser encarada como algo “normal da idade” ou sem

solução. Hoje contamos com avanços importantes na área da medicina da dor que permitem tratamentos personalizados, seguros e eficazes.

Se você convive com dores persistentes, procure avaliação com um médico com atuação em dor. O primeiro passo para recuperar qualidade de vida é não aceitar a dor como parte da rotina.

Ecocardiograma Fetal: mais segurança e tranquilidade para você e seu bebê

Você sabia que é possível avaliar a saúde do coração do seu bebê ainda durante a gestação? O **ecocardiograma fetal** é um exame detalhado que analisa toda a anatomia e a função cardíaca, trazendo informações essenciais para o cuidado da família e do médico.

Por que realizar?

- Detecta precocemente possíveis alterações cardíacas.
- Permite planejar tratamentos ainda na gestação.
- Garante acompanhamento médico adequado após o nascimento.

Quando fazer?

O período ideal é entre a **24ª e a 28ª semana de gestação**, mas pode ser antecipado em casos de gestação de alto risco.

Como funciona?

Em um exame de **40 minutos a 1 hora**, você terá informações completas e precisas. É um procedimento indolor, feito em ambiente humanizado e com tecnologia de ponta, incluindo **imagens em 3D** para maior clareza nos diagnósticos.

Referência no cuidado

A **Dra. Patrícia Lopes**, com 20 anos de experiência e referência em ecocardiograma fetal, realiza o exame de forma diferenciada: tempo estendido, acolhimento e dedicação em cada detalhe, para que você viva esse momento com segurança e tranquilidade.

“Como médica e mãe, sei da importância de cada cuidado na gestação. Esse exame traz tranquilidade para toda a família e prepara vocês para receber o bebê da melhor forma possível”, afirma a Dra. Patrícia.

Se você está no período adequado ou tem dúvidas sobre a saúde do coração do seu bebê, **agende sua consulta**. Estamos prontos para cuidar de vocês com carinho e expertise.

Seu bebê agradece esse cuidado!



Novo endereço:
Edifício Premier Center

Rua Correia Machado, 1025, Sala 202

 **(38)2211-9003**

 **@patricialopes.ecofetal**

Dra. Patrícia Lopes • CRM-MG 42192 | RQE 51469 • Cardiologista Pediátrica e Ecocardiografista Fetal

UROLOGISTA

ESPECIALISTA NO DIAGNÓSTICO, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE:

DOENÇAS DO
TRATO URINÁRIO
E DO SISTEMA
REPRODUTOR
MASCULINO.

- PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER DE PRÓSTATA
- SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA MASCULINA
- CIRURGIAS UROLÓGICAS
- CHECK-UP MASCULINO
- TRATAMENTO DE CÁLCULOS RENAIIS
- DOENÇAS DA BEXIGA E RINS
- INCONTINÊNCIA URINÁRIA

Dr. Mateus Santiago

- CRM MG 64103 | RQE 66543
- Urologia - UFTM - Universidade Federal do Triângulo Mineiro

Siga no Instagram:

@mateussantiago.uro

Atendimento:



Clínica Proctos

Rua Irmã Beata, 380 - Centro



38.3321.2172



38.98409.3700



SETEMBRO VERDE

Mês da inclusão das pessoas com deficiência

Um chamado à inclusão: 21 de setembro e a luta das pessoas com deficiência

No próximo 21 de setembro, o Brasil celebra o Dia Nacional de Luta da Pessoa com Deficiência. Uma data escolhida para marcar o início da primavera e simbolizar a renovação da esperança. Mais do que uma comemoração, esse dia é um chamado para que a sociedade reconheça, respeite e garanta os direitos de milhões de brasileiros que ainda enfrentam diariamente barreiras para viver com dignidade.

De acordo com o Censo 2022 do IBGE, 14,4 milhões de pessoas no Brasil têm algum tipo de deficiência, representando 7,3% da população. A PNAD Contínua aponta números ainda maiores: cerca de 18,6 milhões. Esses dados, embora expressivos, muitas vezes não traduzem toda a complexidade do tema, especialmente quando falamos de deficiências invisíveis — como limitações cognitivas, psicológicas, auditivas em grau leve e doenças crônicas incapacitantes. Justamente por não serem visíveis, essas condições são frequentemente invalidadas, fazendo com que, os que as têm, enfrentem desconfiança, julgamentos e até a negação de direitos.

As barreiras enfrentadas pelas pessoas com deficiência não se restringem à arquitetura urbana ou à falta de acessibilidade em prédios e transportes. Elas estão também na escola que não oferece apoio pedagógico, no mercado de trabalho que ainda resiste em cumprir a lei de cotas, na comunicação que não contempla Libras, audiodescrição ou legendas, e, sobretudo, na cultura social marcada pelo capacitismo

“A primavera que se aproxima nos lembra: a inclusão deve florescer em cada canto do país”

Simone Sá
Advocacia e Consultoria

— a visão equivocada de que a deficiência é sinônimo de incapacidade.

Outro ponto central nessa luta é a avaliação das condições de deficiência para fins de acesso a direitos e benefícios. A legislação brasileira avança ao prever a perícia biopsicossocial, que busca ir além do diagnóstico médico para considerar as barreiras sociais, ambientais e atitudinais enfrentadas pelo indivíduo. No entanto, ainda há lacunas em sua implementação: muitas pessoas relatam processos demorados, falta de preparo técnico das equipes e decisões que desconhecem a realidade vivida no dia a dia. Essa é uma agenda urgente para que os direitos previstos na Lei Brasileira de Inclusão (2015) e na própria Constituição Federal não sejam apenas normas formais, mas instrumentos efetivos de justiça social.

Como advogada e cidadã pessoa com deficiência (Síndrome de Elhers-Danlos e Autismo e TDAH) acredito que o verdadeiro sentido do direito está em transformar realidades. Por isso, esse 21 de setembro precisa ser visto como mais do que uma data no calendário: deve ser uma oportunidade de mobilização coletiva. Precisamos cobrar do poder público a efetividade das políticas, exigir acessibilidade em todos os espaços, garantir que a perícia biopsicossocial seja aplicada com seriedade e, principalmente, desconstruir preconceitos que isolam e silenciam milhões de brasileiros.

A primavera que se aproxima nos lembra: a inclusão deve florescer em cada canto do país.



Simone Sá é Mestre em Direito • Advogada inscrita na OAB/MG - 83285 • Pós-graduada em Direito Civil e Processual • Pós-graduada em Direito do Trabalho e Previdenciário • Pós-graduada em Direito Ambiental • Especialista e Pós-graduada em Direito Médico e da Saúde • Especialista em Direitos das Pessoas com Deficiência • Especialista em Processos Doentes Raros, Autismo e TDAH

Siga nas redes sociais:

Instagram: @simonesadvogada

Facebook: **Simone Sá**

TIK TOK: **simonesaadvocacia**

Acesse o site:

www.simonesaadvocacia.com.br

 **38.99194.7737**

 simonesaadvocacia@gmail.com



Dra.
Jaqueline Borém
Reprodução Humana

@dra.jaquelineborem

Ajudo a realizar seu sonho de ser Mãe”

Dra. Jaqueline Borém
CRM 44.467 | RQE 27.338

-  Especialista em Reprodução Humana
-  Endometriose
-  Síndrome do Ovário Policístico
-  Cuidado Humanizado e individualizado

Dra. Jaqueline Borém

- ✓ 2006 – Medicina Universidade José do Rosário Velano – Alfenas;
- ✓ 2007 a 2009 – Residência Médica de Ginecologia e Obstetrícia Hospital Governador Israel Pinheiro IPSEMG – BH;
- ✓ 2010 – Residência Médica em Endocrinologia Ginecológica e Reprodução Humana na USP Ribeirão Preto;
- ✓ Especialização em Endoscopia Ginecológica na USP Ribeirão Preto;
- ✓ 2012- Fellow em Reprodução Humana na Tampa General Hospital – Tampa, Florida EUA;
- ✓ 2014 – Mestrado em Ginecologia com ênfase em Reprodução Humana na USP Ribeirão Preto; Título de Especialista em Ginecologia pela FEBRASGO.

Atendimento:

Clínica Unovita
Avenida Coronel Prates, 389
Centro
(38)3223-4281
☎ (38)98826-9940

Clínica Gerar In Vitro
Av. José Corrêa Machado, 1858
Sala 1402 - Melo
(38)2211-7400

Diabetes: entendendo a doença e como viver com qualidade de vida

O diabetes é uma das doenças crônicas mais comuns da atualidade, e seu impacto na saúde vai muito além da glicose elevada. Trata-se de uma condição caracterizada pela dificuldade do corpo em produzir ou utilizar adequadamente a insulina, hormônio responsável por controlar o açúcar no sangue.

Existem diferentes tipos de diabetes: o **tipo 1**, mais comum em crianças e jovens, quando o organismo deixa de produzir insulina; o **tipo 2**, que representa a maioria dos casos e está diretamente ligado ao estilo de vida; e o **gestacional**, que aparece durante a gravidez. Entre os fatores de risco estão o histórico familiar, a obesidade, o sedentarismo, a hipertensão e o envelhecimento.

O valor do diagnóstico precoce

Muitas vezes, os primeiros sintomas passam despercebidos: sede em excesso, urina frequente, visão turva, perda de peso inexplicada e cansaço constante. Por isso, realizar exames como a glicemia de jejum e a hemoglobina glicada é fundamental para identificar a doença logo no início. Quanto mais cedo o diagnóstico, maiores são as chances de evitar complicações graves.

Caminhos para o tratamento

O tratamento eficaz do diabetes se apoia em três pilares: **alimentação equilibrada, atividade física regular e, quando necessário, medicação**. Hoje, contamos com recursos modernos, como sensores contínuos de glicose, bombas de insulina e até acompanhamento por telemedicina, o que facilita o controle e traz mais qualidade de vida.

É importante também olhar para a saúde mental. O diagnóstico pode gerar medo, insegurança e até preconceito. O paciente precisa entender que viver com diabetes não significa limitação, mas sim adaptação. Com acompanhamento adequado, é possível levar uma vida saudável e plena.



Dra. Larissa Alves | Médica Endocrinologista e Metabologista

Complicações e prevenção

Sem o controle adequado, o diabetes pode causar sérios danos ao organismo, como problemas nos rins, neuropatias, perda da visão e maior risco cardiovascular. No entanto, essas complicações podem ser evitadas. O segredo está em **prevenir e cuidar**: manter o peso adequado, adotar hábitos saudáveis e realizar consultas periódicas.

Dicas para o dia a dia

- Monte um prato saudável: metade de vegetais, 1/4 de proteínas e 1/4 de carboidratos integrais.
- Pratique exercícios: comece com caminhadas leves, três vezes por semana.
- Monitore a glicose conforme a orientação médica, especialmente antes e após refeições em pacientes que utilizam insulina.


Dra. LARISSA ÁLVES
 Endocrinologista e Metabologista CRM-MG 51.650 | RQE 45.344

• Não acredite em mitos: quem tem diabetes pode sim comer doces, desde que com moderação e planejamento. E o tratamento correto impede complicações graves.

Dra. Larissa Alves

Médica Endocrinologista e Metabologista (CRM 51.640 / RQE 45.344)

- Membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM)
- Membro da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)
- Membro da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO)
- Mais de 15 anos de experiência em endocrinologia e metabologia
- Atua no Instituto Vivenza, Clínica Diagnóstico e no CEAE (Centro Estadual de Atenção Especializada)

Formação Acadêmica

- Formada em Medicina pela Universidad Abierta Interamericana (UAI)
- Pós-graduada em Endocrinologia e Metabologia pelo IPEMED – MG
- Pós-graduada em Nutrologia pela ABRAN
- Graduanda em Nutrição pela Uniasselvi

Atendimento:

 Rua Américo Soares, 697
Centro - Janaúba/MG

 **38.99939.0438**

 **38.3821.1376**

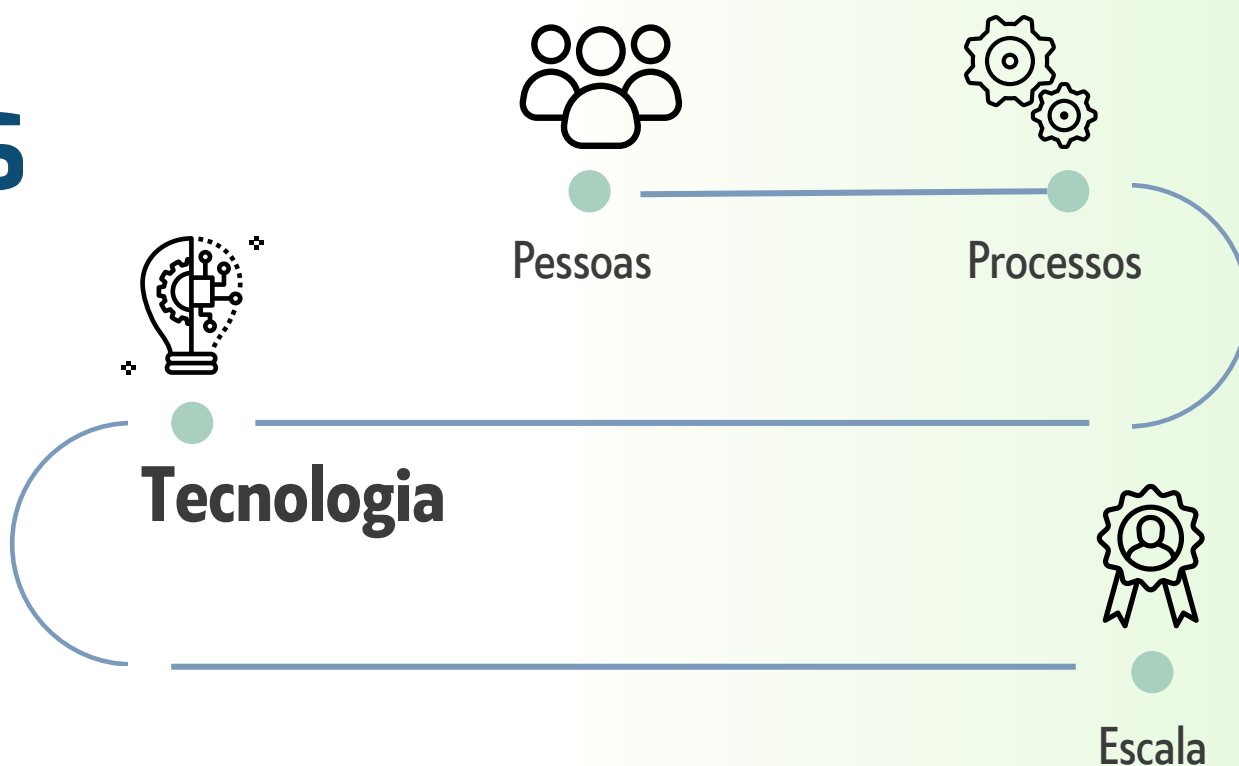
 **dralarissaalves1@gmail.com**

 **@dralarissaalves1**

Empreendedorismo com Gestão Estratégica e Tecnologia



Os 4 Pilares de uma gestão estratégica sólida



Quando falamos em gestão sólida, pensamos em pessoas bem preparadas, processos estruturados e na busca por escala. Mas existe um ponto que conecta tudo isso: a **tecnologia**.

Ela é o motor silencioso que transforma estratégia em prática, elimina retrabalhos e dá clareza aos dados para decisões mais seguras. Na saúde, seu impacto é ainda mais evidente — reduz custos, otimiza o tempo da equipe e garante qualidade no atendimento.

O propósito da Lamp's Sistemas é exatamente esse: simplificar a gestão e impulsionar o crescimento sustentável, mostrando que tecnologia não é um custo, mas sim o alicerce para que clínicas e hospitais alcancem novos patamares de eficiência.

A tecnologia não substitui o gestor, ela potencializa. O segredo é começar pelo básico: entenda para onde quer ir, use dados para decidir e veja a tecnologia como **aliada para transformar complexidade em clareza**.

– Valma Gomes CRA 01-067654/D

O que o nosso software entrega na prática

- Agendamento online integrado ao prontuário eletrônico.
- Conformidade com a LGPD e proteção total dos dados.
- Gestão financeira em tempo real, DRE gerencial, Fluxo de caixa e Repasses ao profissional personalizados
- Relatórios inteligentes e exportações rápidas.
- Prontuário eletrônico completo, garantindo segurança e fluidez no atendimento.
- Comunicação automatizada com pacientes via chat.
- Gestão Hospitalar completo: Pronto Atendimento, Internação, faturamento (SIASUS)

e muito mais

Obesidade e risco cardiovascular: a epidemia silenciosa e os caminhos do tratamento e prevenção

A obesidade é mais do que uma simples questão estética. Hoje, ela é reconhecida como uma **doença crônica**, complexa e multifatorial, que não apenas compromete a qualidade de vida, mas também representa uma ameaça significativa ao coração. Segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, mais de 1 bilhão de pessoas ao redor do mundo enfrentam a obesidade, sendo que no Brasil o quadro é alarmante: mais de 25% da população adulta é obesa, com números em crescimento inclusive entre crianças e adolescentes.

O impacto da obesidade no corpo humano vai muito além do excesso de peso aparente. Trata-se de um estado metabólico que cria um ambiente propício para o aparecimento de doenças cardiovasculares graves, como infartos, derrames e insuficiência cardíaca. Estima-se que a obesidade seja responsável por uma grande parcela das mortes relacionadas à hipertensão arterial e ao diabetes, condições que muitas vezes caminham lado a lado com essa doença.

Porém, a boa notícia é que a obesidade é uma condição tratável. O cuidado estruturado com abordagens multidimensionais e baseadas em evidências pode não apenas prevenir doenças relacionadas, mas transformar vidas, promovendo maior bem-estar e longevidade.

Obesidade e o Sistema Cardiovascular:

Por Que o Coração Sofre?

A obesidade afeta a função e a estrutura do coração de maneira significativa. A gordura visceral, acumulada ao redor dos órgãos internos, é especialmente prejudicial porque:

1 - Inflama de maneira contínua o organismo: Ela secreta substâncias inflamatórias como interleucinas e adipocinas, que aumentam a aterosclerose – processo inflamatório complexo que gera placas de gordura dentro das artérias.

2 - Desregula a pressão arterial: O excesso de peso promove retenção de sódio e ativa mecanismos hormonais que elevam de forma persistente os níveis de pressão, sobrecarregando o coração.

3 - Provoca resistência à insulina: Essa condição resulta em níveis de glicose mais altos no sangue (hiperglicemia crônica), um fator crucial para o desenvolvimento de diabetes tipo 2, doença que agrava os riscos cardiovasculares.

Há evidências científicas robustas que mostram que a redução modesta de apenas 5% a 10% do **peso corporal** já é suficiente para diminuir significativamente o risco de problemas cardiovasculares graves.

O que Comer e Como Comer:

A Importância da Reeducação Alimentar

1 - Adote uma dieta balanceada

Uma alimentação equilibrada é uma arma poderosa contra a obesidade. Priorize:

- **Alimentos in natura e minimamente processados:** Inclua frutas, verduras, legumes e grãos integrais como base da sua dieta. Eles são ricos em fibras, antioxidantes e nutrientes essenciais que combatem a inflamação e promovem a saciedade.

- **Proteínas magras:** Peixes, aves sem pele, ovos, tofu e leguminosas (como feijão, lentilha e grão-de-bico) são excelentes opções para preservar a massa muscular e controlar o apetite.

- **Gorduras saudáveis:** Fontes boas de gordura incluem abacate, azeite de oliva extra-virgem, oleaginosas (amêndoas, nozes, castanhas) e sementes como chia e linhaça.

2 - Evite os alimentos ultraprocessados

Produtos como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e outros alimentos ultraprocessados são ricos em calorias vazias, açúcares e gorduras saturadas, além de promoverem inflamações metabólicas. Reduzi-los ou eliminá-los da dieta é um passo essencial para conquistar uma alimentação mais saudável.

3 - Estabeleça bons hábitos alimentares

- **Faça refeições regulares:** Dividir o dia em 3 a 5 refeições equilibradas evita longos períodos de jejum, que podem gerar episódios de compulsão alimentar.

- **Pratique o mindful eating:** Preste atenção ao ato de comer, mastigue lentamente e perceba os sinais de saciedade que o corpo envia.

- **Nunca compre alimentos com fome:** Elabore listas de compras estruturadas e escolha opções saudáveis.

4 - Hidrate-se constantemente

Muitas vezes, a desidratação é interpretada pelo corpo como fome. Tenha como meta beber 2 a 3 litros de água por dia, ajudando o organismo a funcionar de maneira ideal e auxiliando na saciedade.

Movimente-se: A Atividade Física no Tratamento da Obesidade

O exercício físico desempenha um papel crucial tanto na prevenção quanto no tratamento da obesidade. Ele ajuda a reduzir o peso corporal, aumenta a sensação de bem-estar e reduz diretamente os riscos cardiovasculares.

1 - Priorize exercícios aeróbicos

Essas atividades são as mais indicadas para queimar calorias e melhorar a saúde cardiovascular. Exemplos incluem:

- **Caminhar de forma rápida:** Mesmo 30 minutos por dia já podem promover grandes benefícios.

- **Ciclismo ou natação:** Alternativas de baixo impacto nas articulações, especialmente para indivíduos com sobrepeso mais severo.

2 - Inclua o treinamento de força

A musculação não é apenas algo estético – pre-



Dra. Luciana Costa Diamantino de Barcelos Alves

- Especialista em Clínica Médica, Cardiologia e Ecocardiografia
- Coordenadora do programa de residência de cardiologia da Santa Casa de Montes Claros

CRM 61369 / RQE 40643 / RQE 41922 / RQE 47098

Siga no Instagram: [@luciana.diamantino.cardio](https://www.instagram.com/luciana.diamantino.cardio)

serva massa muscular, acelera o metabolismo e favorece o emagrecimento sustentável. Dica prática:

- Realize 2 a 3 sessões semanais com foco em grupos musculares importantes, como pernas, costas e braços.

3 - Encontre prazer no movimento

Atividades como dança, aulas de pilates ou yoga podem ser boas alternativas para quem prefere outras modalidades, ajudando tanto na adesão ao plano de exercícios quanto na redução do estresse.

4 - Movimente-se na rotina diária

Incorpore pequenas mudanças: suba escadas em vez de usar o elevador ou estacione o carro mais longe do destino, garantindo maior movimentação ao longo do dia.

Tratamento Clínico da Obesidade: Quando o Estilo de Vida Não Basta

Em muitos casos, especialmente nos estágios mais avançados de obesidade, mudanças no estilo de vida sozinhas podem não ser suficientes. Nesses contextos, é importante buscar ajuda médica para considerar abordagens complementares:

1 - Tratamento medicamentoso

Novos medicamentos vêm revolucionando o manejo da obesidade, especialmente aqueles que atuam na regulação do apetite, no controle da saciedade e na melhoria do metabolismo. Alguns exemplos incluem:

- Análogos de GLP-1 ou GIP (como liraglutida,

semaglutida e tirzepatida): Esses medicamentos imitam um hormônio natural que controla o apetite e a glicose no sangue, promovendo resultados significativos na perda de peso.

- **Medicações inibidoras de apetite:** Usadas para controle do apetite exagerado, sempre sob orientação de um especialista.

2 - Cirurgia bariátrica

Indivíduos com obesidade severa (IMC ≥ 40 ou ≥ 35 com comorbidades) podem recorrer à cirurgia bariátrica, que é um tratamento eficaz para promover perda de peso significativa e duradoura.

3 - Acompanhamento multidisciplinar

O sucesso do tratamento da obesidade requer o acompanhamento de médicos, nutricionistas e psicólogos, formando uma abordagem integrada e personalizada.

O tratamento da obesidade é uma jornada que exige esforço, mas os benefícios são imensuráveis. Desde melhores níveis de energia até a redução do risco de doenças cardiovasculares, cuidar do peso é um presente que você pode dar para si mesmo. Acredite: mudanças graduais levam a transformações grandiosas.

Busque apoio, confie na ciência, celebre cada conquista, mesmo que pequena, e nunca perca de vista o objetivo maior: viver uma vida mais saudável, plena e feliz. A Clinicar está à disposição para te auxiliar nesse processo.

Agendamento e mais informações:



CLINICAR

CLÍNICA DE MEDICINA INTERNA, CARDIOLOGIA E ORTOPEDIA

Avenida Doutor José Correa Machado, 1858 - Edifício Medical Center, 8º Andar

Contatos: (38)3222-4191 / 3222-2323 / 99902-7452

Siga-nos no Instagram: [@clnicar.moc](https://www.instagram.com/@clnicar.moc)

Você sofre com desconforto abdominal e excesso de gases?

Chegou a Janaúba o teste respiratório de hidrogênio e metano expirado para **intolerâncias alimentares, SIBO e IMO**

FOTO: PABLO EDUARDO

Nosso intestino abriga diferentes tipos de bactérias e outros microrganismos, sendo a maioria localizada no intestino grosso.

O crescimento excessivo de bactérias é conhecido como **supercrescimento bacteriano do intestino delgado (SIBO)**, enquanto o crescimento excessivo de arqueias é chamado de **supercrescimento metanogênico intestinal (IMO)**. Ambos podem causar sintomas digestivos, como inchaço, flatulência, dor abdominal e alteração nas fezes — sendo o SIBO mais associado à diarreia e o IMO à constipação. Essas condições são diagnosticadas por meio do teste respiratório de hidrogênio e metano expirado.

Além dos sintomas digestivos, es-

sas condições podem levar à má absorção de nutrientes, provocando perda de peso ou dificuldade para ganhar peso, deficiências de vitaminas, anemia e até desnutrição.

É comum que pacientes que sofrem com esses problemas desenvolvam medo de se alimentar ou retirem diversos alimentos da dieta sem orientação adequada, o que pode agravar os quadros de fraqueza e desnutrição, muitas vezes sem avaliação profissional, diagnóstico correto ou tratamento adequado.

Se você sofre com desconforto abdominal, gases, diarreia, constipação ou deficiências de vitaminas, procure atendimento especializado. Com o diagnóstico certo, é possível melhorar significativamente os seus sintomas.



Contamos com o HealthGo Air, o mais moderno aparelho para diagnóstico do Supercrescimento Bacteriano (SIBO) e outras condições gastrointestinais



Caroline Dias
GASTROENTEROLOGIA | ENDOSCOPIA DIGESTIVA
CRM MG 81240 RQE 61988
Formada pelo Centro Universitário UNIFIPMOC •
Residência em Clínica Médica pela UFVJM • Residência
em Gastroenterologia pelo Hospital Federal da Lagoa

Siga no Instagram: **@carolinedias.gastro**

Marcação de consultas e exames: **linktr.ee/carolinedias.gastro**
ou pelo Whatsapp **(38)99883-4177 • Janaúba/MG**

Neurodiversidade: um novo olhar para o desenvolvimento infantil

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) em destaque

Nos últimos anos, o conceito de **neurodiversidade** tem ganhado destaque e transformado a forma como compreendemos os transtornos do neurodesenvolvimento. Esse termo veio para **desmistificar e humanizar** essas condições, mostrando que cada ser humano percebe, sente e reage ao mundo de maneira única. Assim como existe diversidade cultural, de gênero e de experiências de vida, também existe diversidade no funcionamento neurológico.

A **neurodiversidade** parte do princípio de que as diferenças de funcionamento cerebral não devem ser encaradas apenas como doenças ou limitações, mas como **variações naturais da biologia humana**. Reconhecer isso é um passo essencial para reduzir estigmas, ampliar o respeito e criar espaços mais inclusivos na sociedade, especialmente no ambiente escolar e familiar.

De acordo com o **DSM-5-TR**, os transtornos do neurodesenvolvimento são condições com início precoce, geralmente antes da idade escolar, que se caracterizam por diferenças ou déficits nos processos cerebrais. Entre eles estão:

- Transtornos específicos de aprendizagem (como dislexia e discalculia)
- Deficiência intelectual
- TDAH
- Transtorno do Espectro Autista (TEA)
- Distúrbios da comunicação
- Distúrbios motores

O TEA como exemplo de neurodiversidade

O **Transtorno do Espectro Autista (TEA)** é um dos transtornos mais discutidos atualmente dentro da neurodiversidade. Ele se manifesta de formas muito variadas, por isso recebe o nome de “espectro”.



A pediatra pós-graduada em psiquiatria da infância e adolescência, Dra. Jardenia Macedo

Jm

Dra. Jardenia Macedo
CRM-MG 65507 | RQE 60409
Médica Pediatra • Especialista em
Análise do Comportamento • Pós-graduada
em Psiquiatria da Infância e Adolescência

Atendimento:

Rua São João da Ponte, 1077 - 2º andar
Bairro São Gonçalo - Janaúba/MG

Agendamento: **(38)99956-2707**

Instagram: **@drajardeniapediatra**

Alguns sinais podem ser observados desde cedo, como:

- Dificuldade na interação social e na comunicação
- Padrões repetitivos de comportamento ou interesses restritos
- Diferenças sensoriais (hipersensibilidade a sons, texturas, luzes, entre outros)

É fundamental compreender que, embora existam desafios, muitas pessoas com TEA apresentam **habilidades excepcionais**, como memória avançada, raciocínio lógico diferenciado ou atenção detalhista.

O diagnóstico precoce e a intervenção adequada fazem toda a diferença. Estratégias de análise do compor-

tamento, terapias multidisciplinares e o apoio da família e da escola são pilares para promover o **desenvolvimento pleno e a qualidade de vida** da criança.

Um novo olhar para as diferenças

Ao invés de enxergar o TEA e outros transtornos do neurodesenvolvimento apenas como limitações, precisamos enxergá-los como **formas diferentes de existir e de interagir com o mundo**. O conceito de neurodiversidade nos convida a promover **inclusão, respeito e acolhimento**, permitindo que cada criança alcance seu máximo potencial dentro de suas particularidades.

Unimed Norte de Minas amplia acesso ao cuidado com inauguração do Centro de Especialidades

Nova estrutura oferece conforto, modernidade e atendimento das especialidades mais demandadas da rede assistencial

Cuidar da saúde vai além da consulta médica. Envolve acolhimento, acesso facilitado, ambientes preparados e uma escuta atenta. Pensando nisso, a Unimed Norte de Minas dá mais um passo importante na expansão de sua rede própria com a inauguração do novo Centro de Especialidades Unimed, em Montes Claros.

Localizado no segundo andar da Clínica Gastrolife, na Avenida Juarez Nunes, 384 – Jardim São Luiz, o espaço foi idealizado para atender com mais comodidade e proximidade às principais demandas dos beneficiários da cooperativa.

Com infraestrutura moderna, consultórios climatizados, recepção acolhedora e acessibilidade, o novo centro alia bem-estar, funcionalidade e identidade visual alinhada aos valores da Unimed. A iniciativa reforça o compromisso da operadora com um cuidado cada vez mais humanizado, resolutivo e centrado nas pessoas.

Especialidades que fazem a diferença

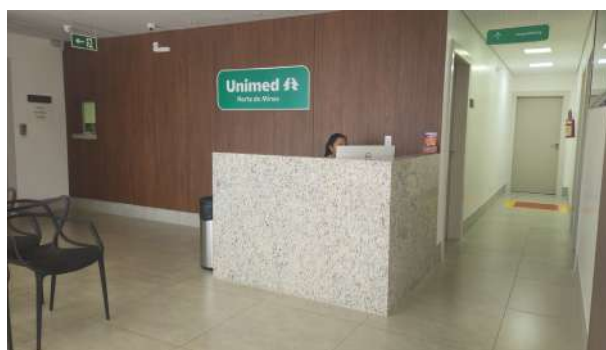
O novo Centro de Especialidades inicia suas atividades com foco em quatro áreas prioritárias: Medicina da Família, Pediatria, Ginecologia e Psiquiatria – especialidades que concentram grande parte da demanda da rede assistencial. A escolha foi baseada em um mapeamento interno de necessidades, com o objetivo de desafogar os atendimentos, reduzir a espera e tornar o processo mais ágil e acolhedor.

“Este novo espaço é fruto de uma escuta ativa às demandas da nossa rede. Nosso objetivo é responder com agilidade às necessidades dos beneficiários, sem abrir mão do cuidado humanizado e de excelência que é marca da Unimed”, Dr. Waldeir Duarte Barreto, diretor comercial e provimento a saúde.

O centro já nasce com perspectiva de expansão, podendo incorporar novas especialidades conforme as necessidades da comunidade evoluam.

Mais acesso, mais cuidado

A localização estratégica, próxima a importantes vias



da cidade, e o ambiente pensado para o conforto reforçam a proposta de um atendimento acessível e acolhedor. Para facilitar o acesso, os agendamentos podem ser feitos por meio do WhatsApp ou ligação através do número (38)3229-1525, canais otimizados para garantir praticidade e autonomia ao beneficiário.

“Queremos que o beneficiário se sinta bem desde o momento em que chega até o encerramento do atendimento. A estrutura foi pensada para proporcionar essa experiência”, reforça Soneide Batista, gestora de serviços próprios.

Modelo próprio e cuidado contínuo

A criação do Centro de Especialidades está alinhada à estratégia da Unimed Norte de Minas de investir em modelos próprios de atendimento, fortalecendo o vínculo com os beneficiários, ampliando a resolutividade clínica e otimizando a gestão da saúde.

A iniciativa também acompanha o movimento de verticalização no setor de saúde suplementar, no qual a operadora participa de forma ativa em todas as etapas do cuidado, do agendamento ao acompanhamento pós-consulta.

“Este é mais um exemplo de como estamos nos adap-

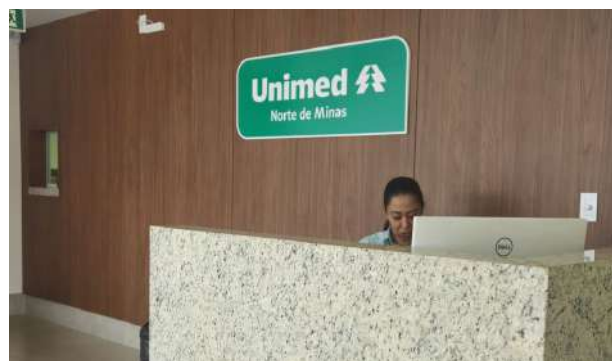
tando às transformações do setor, sempre com foco na qualidade assistencial e na sustentabilidade da operação. Queremos estar onde o nosso beneficiário mais precisa: perto dele, com serviços que fazem a diferença”, afirma a diretoria executiva.

O novo centro se integra à rede própria da cooperativa, composta por iniciativas como o Espaço Viver Bem e o NAIS (Núcleo de Atenção Integral à Saúde), formando uma estrutura articulada que prioriza o cuidado contínuo, integrado e acolhedor.

Um passo à frente no cuidado

Com mais esta entrega, a Unimed Norte de Minas reafirma seu compromisso de oferecer um cuidado completo, qualificado e acessível aos mais de 60 mil beneficiários. O novo Centro de Especialidades representa um marco na evolução do modelo assistencial da cooperativa e fortalece ainda mais sua presença junto à comunidade.

Cuidar bem é se antecipar às necessidades. E, com essa nova estrutura, a Unimed comprova que está pronta para seguir avançando, sempre com o olhar voltado para quem mais importa: o paciente.



UNIMED. CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Sua **saúde**
em boas
mãos.



amil



Planos de Saúde
COM COBERTURA **NACIONAL,**
ESTADUAL E REGIONAL.

(38) 3215.4200
(38) 3212.0000



AROLDO TOURINHO EM CASA

Serviço de **assistência em saúde** que leva o cuidado, a atenção e a qualidade hospitalar ao conforto do lar. Ideal para pacientes que necessitam de acompanhamento contínuo, desde atendimentos básicos de enfermagem até a internação domiciliar.

SERVIÇOS OFERECIDOS

- ✓ Consultas Médicas
- ✓ Cuidados de Enfermagem
- ✓ Exames Laboratoriais Domiciliares
- ✓ Capacitação e Apoio à Família
- ✓ Cuidados Paliativos Domiciliares
- ✓ Atendimento Psicológico, Fisioterápico e Nutricional



Saiba mais. Ligue ou envie uma mensagem via WhatsApp:

(38) 9.8403-2875

Aroldo
Tourinho
em Casa



Hospital
Aroldo Tourinho

**SANTA CASA
MONTES CLAROS**



**154
anos**

Anunciadores de Esperança

Do colo materno à missão
de cuidar de todos.



**SANTA CASA
MONTES CLAROS**



Reforma Tributária e o Agronegócio: o que está em jogo para os produtores rurais

A Reforma Tributária, recentemente aprovada, inaugura uma nova era para o sistema de arrecadação brasileiro. O setor agropecuário, um dos pilares da economia nacional, será diretamente impactado pelas mudanças na forma de apuração e recolhimento de tributos. Embora o discurso oficial seja de simplificação, os produtores rurais — especialmente os de médio e grande porte — precisarão se adaptar a um ambiente de maior complexidade técnica, exigindo organização e planejamento tributário cuidadoso.

O que muda na prática?

Hoje, o agronegócio convive com uma série de regimes especiais, principalmente no âmbito estadual. Em Minas Gerais, por exemplo, há redução da base de cálculo de ICMS para insumos agrícolas e diferimento para operações com animais destinados ao abate. Esses benefícios, garantidos por convênios e legislações locais, têm sido essenciais para manter a competitividade do produtor.

Com a Reforma, esse cenário será gradualmente alterado até 2032. O novo modelo, baseado no IBS (Imposto sobre Bens e Serviços) e na CBS (Contribuição sobre Bens e Serviços), unifica tributos federais, estaduais e municipais, e elimina a chamada “guerra fiscal” entre estados. Na prática, significa que reduções, isenções e créditos presumidos estaduais deixarão de existir,

sendo substituídos por regras uniformes de caráter nacional.

As principais preocupações do campo

Entre as maiores inquietações dos produtores rurais estão:

- **Aumento do custo dos insumos:** fertilizantes, sementes, defensivos e rações poderão perder os benefícios estaduais, elevando o custo de produção.
- **Restrição ao crédito tributário para pessoa física:** produtores que atuam como pessoa física terão aproveitamento limitado, ficando em desvantagem em relação às pessoas jurídicas e cooperativas.
- **Complexidade na gestão de créditos:** ainda que o novo sistema permita crédito financeiro amplo, seu aproveitamento dependerá de controles rigorosos e correta classificação de produtos.
- **Insegurança na exportação:** embora a imunidade esteja mantida, a acumulação de créditos pode gerar dificuldade de recuperação e impacto no fluxo de caixa.
- **Fim da previsibilidade local:** estados deixarão de ter autonomia para conceder regimes especiais, o que retira do produtor a possibilidade de negociar condições regionais mais favoráveis.

A importância do planejamento tributário

Diante desse cenário, o planejamento tributário deixa de ser uma opção e passa a ser uma necessidade estratégica para a sobrevivência no setor. Mais do que acompanhar a transição entre o sistema atual e o novo modelo, os produtores precisarão responder a perguntas fundamentais:

- Vale a pena manter-se como pessoa física ou migrar para pessoa jurídica?
- Cooperativas podem ser a melhor alternativa para aproveitar créditos e reduzir custos?
- Como estruturar sucessões e holdings familiares para proteger o patrimônio e otimizar a carga tributária?
- Quais investimentos em tecnologia



Déborah Ribeiro Almeida Rodrigues

- Advogada militante, especialista em Direito Tributário pela FGV e Ibet;
- Sócia no Escritório Déborah Ribeiro Sociedade Unipessoal de Advocacia e Consultoria e suas filiais, escritório atuante nas áreas de Direito Tributário, Empresarial, Agronegócio e Mineração;
- Conselheira Seccional da OAB/MG;
- Membro da Comissão de Direito Tributário do Conselho Federal da OAB;
- Membro da Comissão de Orçamentos e Contas da OAB/MG;
- Auditora no Tribunal de Justiça Desportiva - Federação Mineira de Futebol.

e gestão fiscal serão indispensáveis para manter conformidade e competitividade?

Caminhos para o futuro

A Reforma Tributária impõe desafios, mas também abre espaço para maior transparência e previsibilidade no longo prazo. Para o agronegócio, será vital a organização coletiva — via associações e cooperativas — e a profissionalização da gestão tributária. Produtores que se anteciparem,

investirem em consultorias especializadas e adotarem planejamentos adequados estarão mais preparados para enfrentar a transição até 2032.

No fim das contas, a Reforma não é apenas uma questão legal ou fiscal. É um chamado à modernização da gestão do agronegócio brasileiro, que precisará equilibrar sua força produtiva com inteligência tributária para continuar garantindo alimento, renda e desenvolvimento ao país.

Escritório Sede:

Av. Meistra Fininha, 745,
Santa Maria, Montes Claros/MG

Unidades em Belo Horizonte/MG,
São Paulo/SP e Brasília/DF

Fale conosco:

(31)99427-2177

Siga-nos no Instagram:
[@deborahribeiroadvocacia.adv](https://www.instagram.com/deborahribeiroadvocacia.adv)

Acesse agora nosso site:
www.deborahribeiro.com.br



copynorte

Desde 1997

**Sua clínica merece mais
do que bons atendimentos:
MERECE INOVAÇÃO.**

Com equipamentos de impressão
inteligentes, você simplifica
processos, agiliza diagnósticos
e entrega resultados com
mais eficiência e confiança.

Do escritório ao consultório,
computadores que elevam
sua performance.



 (38) 99908-8361  (38) 2103-9291
comercial@copynorte.com.br
www.copynorte.com.br

PRESERVAÇÃO DA FERTILIDADE

Gerar In Vitro lança campanha especial para congelamento de óvulos em setembro

O sonho da maternidade faz parte da vida de muitas mulheres, mas cada vez mais ele vem sendo adiado em função da carreira, da busca por estabilidade financeira, dos estudos e até mesmo da espera pelo parceiro ideal. No entanto, a biologia tem seus próprios limites, e o chamado “relógio biológico” da mulher segue um curso inevitável: a partir dos 35 anos, os óvulos sofrem um processo natural de envelhecimento, reduzindo as chances de uma gravidez espontânea e aumentando o risco de alterações genéticas.

Pensando em oferecer às mulheres mais liberdade e autonomia sobre suas escolhas, a **Gerar In Vitro – Medicina Reprodutiva de Precisão** lançou neste mês de setembro uma **campanha especial para o congelamento de óvulos**, tornando o procedimento mais acessível e incentivando a preservação da fertilidade.

Autonomia e liberdade para decidir o momento certo

O congelamento de óvulos é uma técnica segura e eficaz que permite às mulheres preservar

Sabe o que essas famosas têm em comum?



seu potencial reprodutivo. Ao realizar o procedimento ainda em idade fértil, é possível armazenar óvulos jovens e saudáveis para uma futura fertilização in vitro, garantindo maiores chances de uma gestação saudável no momento escolhido.

Essa possibilidade amplia a autonomia feminina, permitindo que a maternidade não seja mais refém do tempo biológico. Trata-se de um avanço que represen-

ta, ao mesmo tempo, liberdade e planejamento de vida.

Famosas já aderiram

Diversas personalidades conhecidas também recorreram ao congelamento de óvulos, reforçando a importância do tema e quebrando tabus. Entre elas, nomes como **Cléo Pires, Deborah Secco, Sabrina Sato e Bianca Andrade** já compartilharam publicamente sua decisão de preservar a fertilidade,

mostrando que a técnica é cada vez mais comum e aceita.

Campanha em Montes Claros

A campanha da **Gerar In Vitro** busca conscientizar e oferecer condições especiais para mulheres que desejam congelar seus óvulos durante o mês de setembro. Mais do que uma promoção, trata-se de uma oportunidade de investir no futuro e no direito de escolher o momento ideal para viver a maternidade.



Gerar in Vitro

Reprodução Assistida

Unidade Montes Claros

(38) 2211 - 7400
(38) 2211 - 7410
Montes Claros - MG

Av. José Corrêa Machado, 1858
 14º Andar - Sala 1402 - Melo
 Edifício Medical Center

gerarinvitro

WWW.GERARINVITRO.COM.BR

**COMPRA, VENDA, DOCUMENTAÇÃO
E AVALIAÇÃO DE IMÓVEIS!**



www.eltonimoveis.com.br | (38)3215-7071

Rua São José, nº 51 – Loja 01, Bairro Todos os Santos, Montes Claros - MG

 **MARTELINHO DE OURO**
PRODUZINDO QUALIDADE

☎ (38)3222-0001 📷 [martelinho_de_ouro_moc](#)

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

Pioneiros no ramo, produzindo qualidade!

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



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



ERGOFISIOSST chega a Montes Claros com soluções em Ergonomia e Segurança do Trabalho

Chegou a Montes Claros – MG a **ERGOFISIOSST** – Consultoria Ergonômica e Segurança do Trabalho. Somos especialistas em ergonomia e segurança do trabalho, atuando em Montes Claros, em todo o Norte de Minas, região Central de Minas, Triângulo Mineiro e parte da região metropolitana de Belo Horizonte.

O responsável pela ERGOFISIOSST é graduado em Fisioterapia e Técnico em Segurança do Trabalho, atuando desde 2020 com foco na prevenção de riscos legais e na melhoria do ambiente laboral. Possui pós-graduação em Fisioterapia do Trabalho e Ergonomia, ampla experiência na elaboração de laudos NR-17 e vivência prática nos desafios enfrentados por pequenas e médias empresas.

Sua empresa está enfrentando algum desses desafios?

- O PGR solicitou um laudo ergonômico e você não sabe por onde começar?



ERGOFISIOSST

**Consultoria em Ergonomia
Especializada e Segurança no
Trabalho**

contato@dmergofisiosst.com.br

(38) 99149 4233



Daniel Silveira de A. Maia • Fisioterapeuta / CREFITO 04: 111299-F

- Recebeu uma notificação do Ministério do Trabalho e precisa se regularizar com urgência?

- Já pediu orçamento a outras consultorias, mas os preços ou prazos não fazem sentido?

- Seus colaboradores têm se queixado de dores ou desconfortos no trabalho?

A **ERGOFISIOSST** pode resolver isso com rapidez, clareza e custo acessível.

Nossos serviços – Soluções completas em Ergonomia e Segurança do Trabalho:

- AEP, AET e Laudos Ergonômicos;
- Avaliação de Riscos Psicossociais;

- Palestras e Treinamentos da NR-17;
- Ergonomia de Projeto;
- Laudo de Iluminação;
- Laudo de Mobiliário;
- Blitz Postural Ergonômica;
- Consultoria em Ergonomia;
- Segurança do Trabalho (Treinamentos de NRs);

- Treinamento de Primeiros Socorros;
- Elaboração de PGR, LTCAT, PCMSO e envio ao eSocial;

- Treinamentos práticos de Ergonomia para Escritório e Home Office;

- Treinamentos práticos de Ergonomia para Manuseio de Cargas.

Solicite seu orçamento: (38)99149-4233 • contato@dmergofisiosst.com.br

VENHA CONHECER
A NOSSA LINHA DE
PORTAS, JANELAS,
ASSOALHOS, FORROS
E DECKS DE MADEIRA



Av. João XXIII, 795 - Edgar Pereira
Montes Claros - MG | 38 3221-7644

www.madeirapinheiro.com.br



Encontre
o seu
lar hoje

**Seu futuro imóvel está
aqui. Vamos conversar?**

(38) 99271-6447



📍 Rua Januária, 207 A, Centro,
Montes Claros-MG

🌐 www.juliobernardes.com.br

TRANSFORME SEU CABELO EM AUTOESTIMA

Transplante:
Capilar
Barba



Transplante:
Sobrancelha



Tratamento:
Queda capilar
Calvície
Outras Alopecias



AGENDE SUA CONSULTA



**DR. RICARDO
FIGUEIREDO JR.**

CRM 102373/MG



11 **99755-8669**

NÚCLEO CARLOS VALIAS
Ed. Absoluto - Sala 1002
Rua Tupinambás, 13 - Melo
Montes Claro/MG

Aceita a Aurora como o seu PLANO DE SAÚDE



no cuidado
e prevenção
dos seus
colaboradores?

Contrate para
a sua empresa!
Planos de saúde
a partir de 1 vida.

R\$64,83*

aurora
saúde

4000-2105

souaurorasaude.com.br

*0-18 ANOS - PRODUTO A100 AMBULATORIAL - 01 A 29 VIDAS.