

viverbem

saúde

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

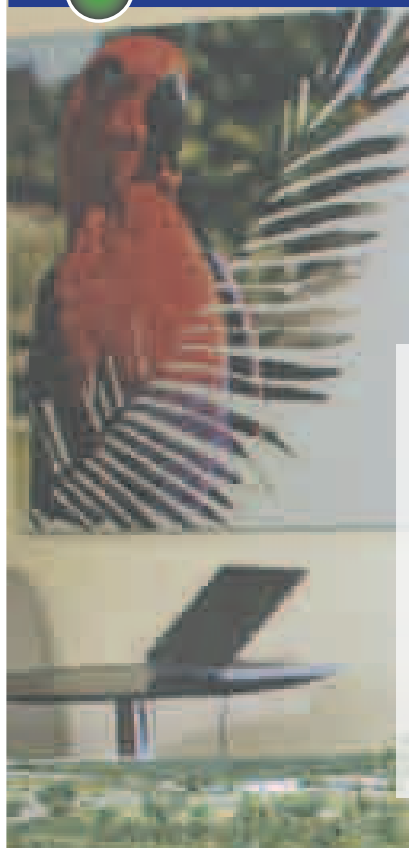
ANO XIV • EDIÇÃO 157 • GRANDE BH, NOVEMBRO DE 2012
CIRCULAÇÃO: GRANDE BH (REGIÃO DO BARREIRO, BETIM,
CONTAGEM, LAGOA SANTA E VESPASIANO)



Tel.: (31) 2571-1013

www.jornalviverbemsauade.com.br

ECOVILLAS: ONDE A VIDA SE REDESCOBRE



COVILLA
VALE VERDE, AS PÁSSARAS
E OS MICOS ESTÃO
SENDO FELIZADOS.

Um condomínio onde pássaros, flores, orquídeas e plantas propiciam a interação do homem com a natureza. Com este conceito, está sendo construído o EcoVillas Vale Verde, em uma área de 900 mil metros quadrados, com mais de 20 mil m² de boulevard com extensos espaços verdes e de convivência. A intenção é espalhar o parque por dentro do condomínio, tornando o empreendimento diferenciado e único, projetado pelo renomado arquiteto Gustavo Penna e idealizado por Luiz Otávio Possas Gonçalves (foto).

Leia mais na página 13



HIPERDROGARIA
SOUZAAGUIAR

Medicamento Genérico

Ofertas especiais para a linha de medicamentos Genéricos

ENTREGA GRÁTIS
3531-2117

Rua Dr. Gravatá, 39 - Centro Betim (Abaixo da linha férrea) **3531-2153**
Av. Amazonas, 538 - Centro Betim (Em frente ao Ponto Frio) **3594-4700**
Rua Simonésia esq. Salvaterra São Luiz - Betim **3597-4013**

Lei Genérico Nº 9787/99

SAIBA MAIS SOBRE PARTOS NA REDE PÚBLICA

págs. 8 e 9

CONHEÇA O NOVO CADERNO DE IMÓVEIS

págs. 11, 12 e 13

ACIDENTES DE MOTOS ONERAM A SAÚDE PÚBLICA

pág. 10

Lojas Boyzinhos

Atendimento Especializado em Crianças e Adolescentes

Av. Amazonas, 187, Centro - Betim
Fone: 3539-1171. Estacionamento Exclusivo

A Núcleo do Ser

Rua Dirceu Pereira Azevedo, 35
Centro - Lagoa Santa
Fone: (31) 3465-0445
(31) 3465-0355
nucleodoser@veloemail.com.br

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO, HOMEOPÁTICOS, FITOTERÁPICOS, FLORAIS E PRODUTOS NATURAIS
(açúcar mascavo, linhaça e produtos diet e light)

Residence TINTAS

Venha conhecer

Reboco Fácil Residence

Substitui o reboco tradicional e o gesso!
Produto de fácil aplicação.

Mais informações:

Betim Tintas

AV. BANDEIRANTES, 968 - BETIM - FONES: 3531-3982 / 3531-3019
E-mail: betimtintas@hotmail.com

COMPLETAMOS, NESTE MÊS, 14 ANOS



Ufa, fazer 14 anos de empresa, não é fácil, principalmente, em veículos de comunicação (jornal, revista, TV e rádio), pois a grande maioria está em mãos de políticos e, ainda, considerando-se, serem duas mulheres, as proprietárias.



A pressão vem de todos os lados. Na imprensa escrita, então, nem se fala! Vimos, em nossa trajetória, muitos jornais nascerem, poucos prosperarem, outros findarem ou perderem seu foco principal: o de informar. Mas, nós do VIVERBEM temos conseguido sobreviver a VÁRIAS E VÁRIAS crises e nos mantivemos fiéis à nossa missão:

ABORDAR TEMAS DE SAÚDE POR MEIO DE INFORMAÇÕES DE QUALIDADE PARA QUE OS LEITORES SEJAM

AGENTES TRANSFORMADORES DE VIDAS ATRAVÉS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

Como o momento é de agradecimento, todo e qualquer tropeço aconteceu apenas para nos fortalecer e nos tornar GRANDES. Afinal foram muitos os apoios, os elogios, os reconhecimentos, os carinhos e os afagos. Graças à garra e profissionalismo e, por acreditar no jornalismo sério e de qualidade. Talvez, por isso, contabilizamos nestes 14 anos, quatro prêmios: Gentileza Urbana, Prêmio Mérito Empresarial, Honra ao Mérito e Destaque Cultural e a indicação de Mulheres Empresárias de 2011, pela ACM/Minas.

Nosso trabalho, desde o

início, é pautado no compromisso com nossos leitores, razão primeira de nossa existência, e às nossas parcerias com os anunciantes, sem os quais não existiríamos, afinal, eles são a garantia financeira do jornal.

Para marcar este momento tão importante, nos aliamos a um parceiro do coração, Chef Nem, que também, em novembro, completou quatro anos de Betim com o Splendore Restaurante, para uma grande festa, que aconteceu no dia 10 de novembro, no restaurante, na Praça Milton Campos. Nossos agradecimentos a todos.

Consolação Resende e Tyla Brandão

O charme da sua festa

Utensílios e peças para Decoração
Locação de Móveis

ALOTE Festas

3681-0444
8881-7688

www.saudelotes.com.br

NOVO ENDEREÇO:
Avenida João Daher, 53
bairro Brant - Lagoa Santa

viverbem
saúde

Jesus, 111 • sl. 02 • Centro • Betim/
MG
• CEP 32560-090

Telefones: (31) 2571.1013

Periódico mensal de saúde

Propriedade: Jomal Viverbem-Saúde
Ltda ME.

Inscrição Municipal: 100.635/001-2

Inscrição Estadual: isenta

CNPJ: 07.741.046/0001-00

Endereço: Alameda Maria Turíbia de

• 9984-7118 • 9645.8476

Diretor executivo: Ricardo Adriano

Jornalistas Responsáveis:
Tyla Brandão • Reg. MG 04566 JP
tylabrandao@gmail.com

Consolação Resende • Reg. 04486
consolacao@gmail.com

Circulação: GRANDE BH (Barreiro, Betim,
Contagem, Lagoa Santa e Vespasiano)

Revisão: Tyla Brandão

Diagramação: Jane Saraiva
saradep.saraiva@gmail.com

www.jornalviverbemsau.com.br

Artigos assinados não são de responsabilidade do Jornal. É proibida a reprodução total ou parcial de matérias deste jornal sem prévia autorização por escrito de um responsável legal do mesmo.

Anúncios com assinatura do VIVERBEM, somente poderão ser usados com autorização do jornal.

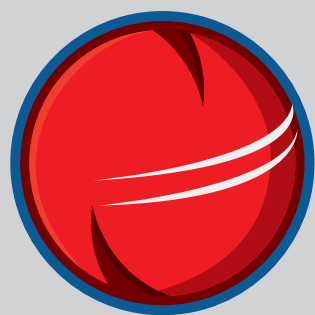
CLÍNICA nuomed JK

Uma ótima opção para a sua saúde em Lagoa Santa

- Clínica Geral
- Dermatologia
- Geriatria
- Ginecologia
- Obstetrícia
- Odontologia
- Oftalmologia
- Pediatria
- Ultrassom
- Pneumologia
- Psiquiatria
- Cardiologia
- Angiologia
- Nutricionista
- Psicologia

Atendemos particulares e convênios
Fones: 3681-4000 • 3681-1165

Praça Dr. Lund, 218 - 2º andar - Centro - Lagoa Santa (ao lado da igreja Matriz)



NO FRONTIERS
Esporte e lazer sem fronteiras

Rua Acadêmico Nilo Figueiredo, 2525,
bairro Santos Dumont - Tel.: 3681-5677
Rua José Salomão Filho, 455, loja 04, Centro, Lagoa Santa - MG
Email: nofrontiers@uol.com.br

**VENHA
CONHECER
A NOVA
COLEÇÃO DA
CIA MARÍTIMA!**



Por Consolação Resende

Um trabalhador saudável, valorizado, bem-cuidado, capacitado, sente-se importante para a empresa, ficando ao lado do empresário e defendendo sua empresa. Conseqüentemente, física e psicologicamente equilibrado, o funcionário produz mais e aumenta sua dedicação. O resultado são produtos de boa qualidade, que geram satisfação ao cliente e sucesso para a empresa, tornando-a mais

TRABALHADORES PRECISAM FAZER EXAMES

A melhoria da qualidade dos produtos, bem como o aumento da produtividade, está diretamente ligada à saúde do trabalhador.

competitiva no mercado. Para a fonoaudióloga Belle Normand, que trabalha com saúde do trabalhador, a empresa que se preocupa com

a saúde dos seus funcionários só irá ganhar.

Segundo a fonoaudióloga, hoje, os principais exames que um trabalhador deve fazer são: anamnese ocupacional, exame físico e mental e exames complementares (estes dependem da função de cada trabalhador). Um dos exames complementares realizados é a audiometria ocupacional. Belle explica que o funcionário que estiver exposto a ruído acima de 80 decibéis, deve realizar o exame para que seja monitorada a adição e a perda auditiva induzida por ruído (PAIR), que é causada pela exposição prolongada ao ruído.

EXAMES ADMISSIO-NAIS, PERIÓDICOS E DEMISSIONAIS

Os exames admissionais são realizados nos trabalha-

dores que entram na empresa. Com estes exames a empresa sabe se o trabalhador está apto ou não a exercer a função proposta. Os exames periódicos são realizados nos funcionários da empresa para que seja avaliado se está havendo risco dentro da empresa de manifestações patológicas causadas pelo trabalho. Os exames periódicos devem ser realizados em trabalhadores, segundo a Norma Regulamentadora (NR 7), quando estiverem expostos a riscos ou situações de trabalho que impliquem no desencadeamento ou agravamento de doença ocupacional. Eles devem ser: anual ou em intervalos menores, a critério do médico coordenador ou se notificado pelo médico agente da inspeção de trabalho.

Para os demais trabalhadores: anual quando menores de dezoito anos e

maiores de quarenta e cinco anos; e a cada dois anos, para trabalhadores entre dezoito anos e quarenta e cinco anos de idade

Os exames demissionais são realizados nos trabalhadores que se desligam da empresa.

Segundo a NR 7, os exames demissionais serão obrigatoriamente realizados até a data da homologação, desde que o último exame médico ocupacional tenha sido realizado há mais de 90 a 135 dias, dependendo do grau de risco de cada função. As empresas que pagam todos os exames que são realizados em seus funcionários.

IMPORTÂNCIA

Os exames ocupacionais são de grande importância, pois através deles que as empresas detectam e previnem doenças causadas pelo trabalho. Os trabalhadores encontram hoje em dia várias leis que os auxiliam em casos de acidentes e deficiências causadas pelo trabalho exercido na empresa.

SERVIÇO

BELLE NORMAND DE ASSIS ROCHA

Fonoaudióloga

bellenormand@hotmail.com
(31) 2571-6956

Number One Inglês na Prática

E-Reader
Ferramenta exclusiva para baixar livros da Biblioteca digital Oxford University;

Workbook
Aprendizado on line com exercícios, testes e atividades. O aluno checka sua performance on line.

Vídeos das aulas

O IDEBRASIL acredita que o conhecimento deve ser a base fundamental de toda empresa que objetiva prosperar.

Seja para o restaurante da Ana e do Sérgio (Belém - PA), ou para a clínica veterinária da Solange (Teresópolis - RJ), que precisava aprender e dominar o seu negócio sem passar mais 4 ou 5 anos numa faculdade. Ou ainda para a oficina de lanternagem e pintura do Ronaldo (São José dos Campos - SP), herdada do seu pai. O mesmo Ronaldo que hoje com segurança fala sobre gestão de igual para igual, até com especialistas.

E isso que o IDEBRASIL faz há 15 anos: proporcionar aprendizado prático e simplificado de gestão para o empreendedor da micro e da pequena empresa brasileira, por meio de um projeto que tem transformado o tecido empresarial de cidades e regiões em 18 estados.

PROJETO PARCERIAS PARA O DESENVOLVIMENTO

www.idebrasil.com.br/ppd

CDL - BETIM **CDL - BRASIL** **IDEBRASIL**

Para que a alimentação fique mais rica e nutritiva, deve ser incentivado o consumo de peixe visando a diminuição da ingestão de ácidos graxos saturados e o aumento de poli-insaturados ômega 3, vitaminas e minerais. Por serem ricos em aminoácidos essenciais (substâncias não produzidas pelo nosso organismo), os peixes possuem proteínas com valor nutritivo ligeiramente superior às das carnes vermelhas (como as de boi e porco). Além disso, as proteínas dos peixes são de alta digestibilidade, favorecendo o processo de digestão.

Em geral, os peixes possuem menos gordura que a maioria das carnes bovinas e suínas. A porcentagem de lipídeos (gorduras) da maioria dos peixes encontra-se entre 0,2 a 23,7%. Essa quantidade varia de acordo com a espécie, sexo, idade, tipo de alimentação, estação do ano (verão ou inverno) entre outros fatores.

Os peixes de carne clara como, por exemplo, bacalhau, badejo, corvina, carpa, dourado, garoupa, linguado, pescada; apresentam menor quantidade de lipídeos que os de carne escura como, por exemplo, atum, anchova, arenque, bagre, cavala, sardinha, salmão e tainha.

ÔMEGA 3

O tipo de gordura predominante nos peixes é a poli-

PEIXE: UMA OPÇÃO SAUDÁVEL

O peixe é um alimento nutritivo e deve ser consumido, pelo menos, duas vezes por semana, intercalando com outros tipos de carnes como, bovina, suína e aves.



O ômega 3 está presente, em maior quantidade, nos peixes de águas salgadas e frias, como: atum, arenque, bacalhau, sardinha e salmão.

-insaturada diferentemente das carnes vermelhas, as quais contêm uma alta proporção de gordura saturada. A do tipo saturada, quando consumida em grande quantidade, pode ser prejudicial para o coração.

Dentre as "famílias" de gordura poli-insaturada, destaca-se o ômega 3, devido aos grandes benefícios proporcionados à nossa saúde, como: diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (derrame),

redução da pressão arterial, ação anti-inflamatória, diminuição das taxas de triglicérides e colesterol total no sangue.

O ômega 3 está presente, em maior quantidade, nos peixes de águas salgadas e frias, como: atum, arenque, bacalhau, sardinha e salmão. Os de águas doces, também apresentam ômega 3, mas em quantidade muito inferior quando comparados aos primeiros.

VITAMINAS E MINEIRAIS

Eles apresentam boas concentrações de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gorduras), como A, E e, principalmente, D. Também são

ricos em vitaminas hidrossolúveis (solúveis em água) como niacina - presente nas reações químicas de liberação de energia em nosso corpo - e ácido pantotênico - essencial no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras.

Além disso, os peixes contêm vários minerais importantes como, sódio, potássio, magnésio, cálcio, ferro, fósforo, iodo, flúor, selênio, manganês e cobalto.

VERSATILIDADE

Outra grande vantagem dos peixes em relação às carnes de boi e porco é a facilidade em seu preparo: os frescos cozinham em pouquíssimo tempo e podem ser usados em diversas preparações, como: ao molho, empanado, assado, ensopado, cozido, grelhado, frito e até mesmo cru - desde que seja proveniente de um fornecedor que possua boas condições higiênicas-sanitárias e seja de sua confiança.

Também podem ser adquiridos em conserva (enlatados), resfriados, congelados, salgados (bacalhau) e defumados (arenque, salmão ou truta).

Por causa de todas as vantagens descritas, incluir ou aumentar o consumo de peixes é uma boa atitude para obter os benefícios que os seus nutrientes essenciais fornecem.

RECEITA

SALMÃO COM MOSTARDA

INGREDIENTES:

4 filés de salmão / ¼ colher de chá de sal / Azeite / Pimenta preta de moinho / 50 gramas de natas / 2 colheres de sopa de mostarda / 2 colheres de chá de sumo de limão / Rodelas de limão.

PREPARAÇÃO

Combine as natas, a mostarda e o sumo de limão de tigela pequena até envolver todos os ingredientes num molho cremoso. Tempere os filés de salmão com o sal e pimenta e grelhe numa grelha de resistência ou no grelhador do forno até a carne do salmão ficar opaca no centro. Aqueça o molho e cubra o salmão com o preparado. Sirva com rodela de limão.

TOMATE RECHEADO COM BACALHAU

INGREDIENTES:

4 tomates médios / 200 g de bacalhau / 2 colheres de sopa de cebola picada / 2 dentes de alho picados / 1 colher de sopa de salsa picada / 2 colheres de sopa de azeite / 1 fatia de broa esfarelada

PREPARAÇÃO

Ligar o forno nos 180°C.

Lavar o tomate sem lhe tirar os pés, cortar uma tampa ao tomate e retirar as sementes e a polpa do interior que se pica e reserva. Numa frigideira refogar a cebola e o alho picados, adicionar o bacalhau desfiado em pedaços bem pequenos, temperar com sal e pimenta e juntar a polpa que estava no interior do tomate. Não deixar o azeite e a cebola atingirem temperaturas elevadas. Salpicar com a salsa e o miolo de broa, mexer com uma colher e deixar cozinhar uns 5 minutos. Colocar os tomates num tabuleiro untado com um pouco de azeite, salpicá-los de sal e pimenta e recheá-los com o bacalhau, colocar a tampa do tomate por cima e levar ao forno 15 a 20 minutos.

**TÁ NERVOSO...
Vá pescá, daí!**

CACA XINGU PESCA

Rua Pará de Minas, 141 C - Centro - Betim - MG
(31) 3531-4423

Odontologia Moderna

- Clínica Geral
- Cirurgia de Siso
- Implantes Orais
- Tratamento à Laser

Dr. João Carlos Barbosa Aquino
DENTISTA

Av. Governador Valadarez, 250 - Sala 204 - Centro - Betim - MG Fones: (31) 2574-2742 (31) 9434-5728

Splendore
restaurante

Chef
Splendore self service

Av. Governador Valadarez, Praça Milton Campos - (31) 3532-4829 | Avenida Dom Bosco, 656 - Angola - Betim - MG | (31) 3531-9762

Por Consolação Resende

Este prognóstico, por si, mostra a importância de se prevenir contra a doença. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), até o final deste ano, o Brasil terá cerca de 520 mil novos casos de doença somente neste ano. 24 de novembro é Dia Nacional de Combate ao Câncer.

O QUE É CÂNCER

O Câncer é uma doença não-contagiosa e pode ser definido como um grupo de mais de 100 doenças que se caracterizam pelo crescimento descontrolado de células anormais, chamadas de malignas. Por vezes, essas células anormais podem migrar e invadir tecidos e órgãos em diversas regiões do corpo, originando tumores em outros locais. Isto é chamado de metástase.

Com uma divisão celular muito rápida e incontrolável, as células cancerosas costumam ser agressivas, determinando a formação de tumores malignos e constituindo um risco de

De acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), 27 milhões de pessoas terão câncer no mundo, em 2030.

vida para o paciente. Por outro lado, o tumor benigno se caracteriza por ser apenas um acúmulo de células que se dividem muito lentamente, sem causar maiores agressões ao indivíduo.

A maioria dos tipos de câncer tem suas causas ainda desconhecidas, mas 90% dos casos de câncer estão relacionados a fatores ambientais, como cigarro (câncer de pulmão), excesso de sol (câncer de pele), alguns tipos de vírus (leucemia), hábitos alimentares (câncer de mama, câncer de próstata, câncer de esôfago, câncer de estômago, câncer no intestino grosso), alcoolismo (câncer de esôfago, câncer da cavidade bucal), hábitos sexuais (câncer de colo uterino), medicamentos (câncer de bexiga, leucemias e câncer de endométrio), cânceres provocados por exposições ocupacionais, entre outros. Pessoas que têm histórico

de câncer na família podem ou não desenvolver a doença, mas há alguns tipos de câncer, como o de mama, estômago e intestino, que podem ter influência genética.

A mortalidade de um câncer irá depender de alguns fatores, como: tipo de câncer, rapidez com que suas células se multipliquem, capacidade que o organismo da pessoa tem de combater a doença e a existência de um tratamento eficaz. O câncer de próstata já foi considerado letal, mas, hoje em dia, em razão do progresso com os tratamentos, apresenta até 95% de cura. Atualmente, o câncer é a segunda causa mortis no Brasil, perdendo apenas para doenças cardiovasculares.

TRATAMENTOS

O tratamento do câncer irá depender de diversos

fatores, como tamanho do tumor, idade do paciente, localização do tumor, tipo das células cancerosas, entre outros. Em muitos casos, os médicos combinam mais de um tipo de tratamento para combater o câncer.

Se o tumor for localizado, a cirurgia pode ser uma opção de tratamento, que geralmente é utilizada para o câncer de mama, câncer de cólon, câncer de boca, entre outros tipos.

A radioterapia é um tipo de tratamento no qual radiações são utilizadas para destruir as células cancerosas ou impedir que elas se multipliquem. Nesse tipo de tratamento o paciente não sente nada.

A quimioterapia utiliza medicamentos que irão combater o tumor. Na maioria das vezes, estes são aplicados na veia, mas em outros casos podem ser

dados via oral ou intramuscular. Uma vez, no corpo do paciente, esses medicamentos caem na corrente sanguínea e são levados para todas as partes do corpo, destruindo todas as células que estão causando o tumor e impedindo que elas se espalhem para outras regiões do corpo.

O transplante de medula óssea é feito quando há um câncer maligno que acomete as células sanguíneas. É importante lembrar que muitos tipos de câncer podem ser prevenidos, como o câncer de pele, cânceres causados pelo tabagismo e bebidas alcoólicas e cânceres relacionados à dieta alimentar. Outros tipos de câncer, como o de mama, próstata, cólon, colo de útero, reto, testículo, língua, boca e pele, podem ser detectados no início, quando se faz a prevenção a partir de exames específicos. Lembrando que, quando diagnosticado no início, o câncer tem maiores chances de cura, daí a importância de se fazer o diagnóstico precoce.

ELETRO BETIM

Soluções em elétrica e hidráulica

MOTOR PARA PORTÃO ELETRÔNICO 127/220V

230,00

RCE

COD: 34888

VENTILADOR MARBELLA

83,00

HOR

COD: 33734

CONJ. CHURRASCO PREMIUM 6PÇS

92,00

HOR

COD: 83590

Tubos e conexões

TIGRE

O Melhor Custo-Benefício

CHURRASQUEIRA MONTANA

55,00

HOR

COD: 10472

CONJUNTO VIENA BR C/4 POLTRONAS

10x 107,00

HOR

COD: 9894

TENDA GAZEBO 3 X 3m BR

121,00

HOR

COD: 33739

10x

SEM JUROS NOS CARTÕES:

VISA

*Valor mínimo por parcela R\$50,00. As taxas bancárias e juros são de acordo com a tabela de juros para pagamento à vista.

**Não parcelamos produtos em promoção (com exceção de pagamento à vista)

Av. Edmela Mattos, 3812 (31)3511-7689 Av. das Américas, 606 (31)3532-3432 Rua Santa Cruz, 677 (31)3594-1922

Em 18 de novembro, será realizada a 1ª Caminhada e Corrida da Saúde do Homem, no bairro Belvedere, Belo Horizonte, um dia após o Dia Nacional do Combate ao Câncer de Próstata. A campanha é uma iniciativa da Sociedade Brasileira de Urologia (Regional Minas) SBU-MG, que tem o objetivo de conscientizar e difundir o tema "A Prevenção da Saúde do Homem" e suas reais necessidades de cuidados preventivos sobre questões da saúde masculina, como câncer de próstata entre outros.

Os percursos serão de 5km e 10km e em duas

CORRIDA E CAMINHADA EM BH

A Sociedade Brasileira de Urologia Minas (SBU-MG) promove a primeira edição no Brasil, da Corrida e Caminhada da saúde do homem.

modalidades: Corrida e Caminhada. Nesta primeira edição o público estimado é de 3000 participantes. E tudo foi planejado para atender famílias, todas as faixas etárias, atletas profissionais e amadores.

PREVENÇÃO

Como justificativa para



JOS VAN GALEN

O homem deve pensar sua saúde de forma preventiva e incluir em sua rotina: atividade física e alimentação saudável.

SOBRE O EVENTO

Local: Belvedere - Belo Horizonte

Data: 18 de novembro - Domingo

Horário: 8:30h

Modalidade: Caminhada e Corrida

Percorso: 5km - 10 km

Valor das Inscrições: R\$ 70,00 a R\$ 90,00

Vagas Limitadas -

Informações e inscrições: Somente pelo site:

www.corridadasaudeohomem.com.br



BANCO
BMG

APRESENTA

O MAIOR PRÊMIO PARA O SETOR PRODUTIVO DE BETIM

EMPRESÁRIO DO ANO 2012

21/nov · 20h · Clube Rodoviário
Show com a Banda Arthica

Apoio

Mídia Oficial

Patrocínio

Realização

Convites à venda

3544-0544


DRA. MONALISY RODRIGUES

CRM 36254

Membro da Academia Brasileira de Dermatologia

Somada aos aparelhos de laser e luz intensa pulsada, os últimos congressos de Dermatologia vem dando destaque cada vez mais para a fototerapia por LED (Light emitting diode). A fototerapia por LED, como é conhecida, consiste em uma série de tratamentos à base de processos fotoquímicos, que não queimam ou provocam danos a su-

FOTOTERAPIA POR LED É TRATAMENTO SEGURO E EFICAZ

Os últimos anos trouxeram grandes desenvolvimentos em tecnologia que utilizaram a “luz” para tratamento em diversas áreas da medicina.

perfície da pele, atua por meio de LED, que estimula ou inibe determinadas atividades das células, favorecendo entre outros fatores, o rejuvenescimento e clareamento de manchas. Trata-se de tecnologia desenvolvida pela NASA (National Aeronautics and Space Administration), que funciona através da emissão de três tipos diferentes de luz que são externamente identificadas pelas cores azul e vermelho, além do espectro infravermelho. Cada cor possui um comprimento de onda específico, que deter-

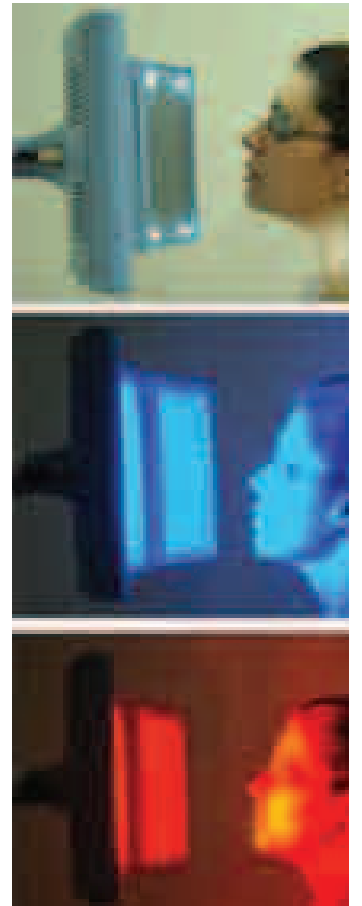
mina a penetração nas camadas da pele.

A luz azul alcança a epiderme, camada mais superficial da pele. Possui ação antibacteriana e anti-inflamatória, sendo usada para tratamentos em dermatologia como acne, psoríase e vitiligo. Em associação com a luz vermelha, tem sido usada em tratamento do melasma, com resultados promissores.

A luz vermelha tem ação na derme, camada mais profunda da pele. Atua estimulando a produção de fibras de colágeno com me-

lhora do tônus e da firmeza da pele. Age também ativando o bulbo capilar para produção de novos fios de cabelos, sendo mais alternativa para auxiliar nos tratamentos de queda dos fios.

Já a luz infravermelha tem ação de analgesia, com bons resultados após procedimentos para alívio da dor. Associada a luz azul, a infravermelha tem sido utilizada no tratamento da acne inflamatória. Por ser indolor e não causar alterações na pele tem sido a preferida entre os adolescentes e pacientes do sexo masculino de todas as idades.



INDICAÇÕES

Entre as indicações de tratamento com LED, podem ser citadas, lesões pré-malignas, como a ceratose actínica, em que a utilização dessa novidade tecnológica, proporciona a cura das lesões, sem qualquer alteração na pele ou cicatrizes.

Os tratamentos com a fototerapia são seguros e eficazes. Estão indicados para todos os tipos de pele e podem beneficiar inclusive as gestantes. Ainda possui a vantagem de ser indolor e não causar desconforto aos pacientes nem durante ou após as sessões.

COOE, CONTRIBUINDO PARA SUA FELICIDADE!

TREATAMENTOS ODONTOLÓGICOS DIFERENCIADOS:

- ORTODONTIA ESTÉTICA
- TREATAMENTOS RÁPIDOS
- CLASSEAMENTO DENTÁRIO
- IMPLANTES

Rua Espanha, 761 - Loja 08 - Angola - Betim/MG
Em frente a PUC Minas Betim)

2571-2515 www.cooeodontologia.tk

INTELIGÊNCIA acima de tudo. Invista no futuro do seu filho.



MATRÍCULAS ABERTAS
Em 2013: HORÁRIO INTEGRAL

Av. Edméia Mattos Lazzarotti, 2.350
Ingá . Betim . Tel.: 31 3532-3476 e 31 2571-2695

VEM CHEGANDO O VERÃO... PREPARE-SE !!!
"DESFRUTE DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA A FAVOR DE SUA SAÚDE E BELEZA"



Depilação a Laser
Light Sheer Duet® (Menos dor, mais rápido, mais eficaz!)

Flacidez de Pele
Max 6® e Powershape® (Radiofrequência Multipolar com LED's)

Gordura Localizada
Max 6® e Powershape® (US Cavitacional e Radiofrequência Multipolar com Vácuo)

Celulite e Contorno Corporal
Powershape® (Radiofrequência Multipolar com Infravermelho e Vácuo)

Aparelhos registrados na ANVISA

31 2571-2575

Av. Presidente Kubitschek,
474 Loja 4, Centro,
Betim - MG

www.yaga.com.br



PARTO NORMAL: MOMENTO DE ALEGRIA

Por Alice Brito
Estudante de Jornalismo

O parto normal é o meio que as mulheres, desde o princípio dos tempos, tiveram seus filhos. Esse parto é conhecido como parto natural, pois depois de contrações a mãe sente o desejo involuntário de empurrar o bebê, e assim, dar à luz. Hoje, o parto normal é acompanhado por uma equipe médica em um bloco cirúrgico, a mãe recebe

medicamentos que ajudam a amenizar as dores durante o parto.

“As mulheres devem ter consciência que o corpo feminino já nasceu preparado para o parto normal”, explicou a médica obstetra da Maternidade do Imbiruçu em Betim, Doutora Maria Aparecida da Silva Corrêa. Ela explica que com os avanços científicos surgiram os partos Cesárea e Fórceps. Na cesariana, os médicos, por meio de in-

Para que um parto seja tranquilo e mãe e bebê saiam felizes e calmos, é necessário que a gestante faça um bom pré-natal, pois só por meio dele, é diagnosticado o melhor tipo de parto.

tervenção cirúrgica, podem controlar a dor e ajudar a gravidez de risco. “É uma solução para salvar a vida da mãe e filho, quando há complicações no parto”, assegura a obstetra.

Já, o parto fórceps, também é utilizado mediante

complicações, na maioria dos casos, ele é usado quando a mãe por algum tipo de complicação ou exaustão, não consegue fazer força para ajudar que o neném nasça.

Segundo a médica, o parto normal não deve cair

em desuso porque principalmente com a cesariana não existem dores durante o parto. “Esse tipo de parto deve ser usado só quando existe o risco de complicação no parto para a mãe, para o bebê ou para os dois”, completou.

MIRANDA MCCARTY (SXC)

Venha para a UNOPAR.
A Universidade do tamanho dos seus sonhos.

Inscrições abertas e **GRATUITAS**
10% de desconto para associados Asmube.



UNOPAR VIRTUAL
BETIM • POLO 1

Rua Prof. Osvaldo Franco, 90
10º andar • Centro • Ed. Paris



Dar a luz a um filho é momento mágico para a maioria das mulheres.

VESTIBULAR UNOPAR 2013

Boa localização • Reconhecimento nacional • Preços acessíveis

Cursos a distância e presenciais:
Administração • Ciências Contábeis • Pedagogia • Serviço Social • Processos Gerenciais • Marketing • Gestão Ambiental • Gestão de Recursos Humanos e outros

querofaculdade.com.br • 31 3597-4215

FAÇA SUA INSCRIÇÃO:
Processo seletivo tradicional: 24/09 a 22/11
Processo seletivo agendado: a partir de 26/11

PROVAS:
Processo seletivo tradicional: 25/11
Processo seletivo agendado: a partir de 26/11



PARTO HUMANIZADO

Outra modalidade de parto é o humanizado, no qual a parturiente é acompanhada pelo obstetra. “Parto humanizado, é aquele que a mulher fica à vontade, sem muita intervenção e deixa a natureza agir, ou seja, o médico que está acompanhando esse tipo de parto não rompe a bolsa. A bolsa vai romper por conta própria, não tem soro para ajudar na dilatação. A mãe pode escolher a posição para ter o filho. Costumo dizer que nesse tipo de parto, a mulher é mais ativa, ela de fato é a protagonista do próprio

parto”, conta.

A doutora lembrou que para ter seu filho, que atualmente tem 12 anos, ela optou pelo parto humanizado de cócoras. “Foi o parto que escolhi porque queria ser a dona do meu parto e a posição de cócoras, a mulher se sente realmente ativa em seu parto”. Porém, a médica ainda faz um lembrete: “Para fazer esse tipo de parto, o hospital deve ter uma estrutura adequada. O quarto é como se fosse uma suíte e lá mesmo, a mulher com o acompanhamento de um obstetra e com todo o conforto tem o bebê”, completou

**PUMP
JUMP
PILATES
TÊNIS (quadra de saibro)**

Escolha de futebol para crianças até 10 anos.

Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Spinning aquático
Musculação

Novas turmas e pacotes promocionais. Agende uma avaliação e garanta já a sua vaga. No BoleÁgua tem opção pra família inteira ficar em forma!

BoleÁgua
FITNESS

3531.3783 Bairro Filadélfia • Betim



MATERNIDADES DA GRANDE BH

Segundo a médica, os únicos hospitais que possuem estrutura para a execução do parto humanizado é o Risoleta Neves, Sophia Feldman, e em breve, a maternidade de Contagem terá a estrutura para efetuar esse parto. Ainda, conforme a doutora, em Betim, nenhuma das duas maternidades públicas, o Hospital do Imbiruçu nem o Hospital Regional possuem a estrutura para a execução do parto humanizado. Nesses hospitais são disponíveis os partos normal e cesariana. “Os dois hospitais são referência na cidade. Para o Imbiruçu, são encaminhadas as gestantes que não foi detectado nenhuma complicação durante o pré-natal. Já nos partos de risco, que necessita que o bebê fique internado, o parto será realizado no Hospital Regional. Somente lá, existe o Centro de Tratamento Intensivo (CTI) Pré-Natal”, observa a médica. Por isso, é de extrema importância que a gestante faça regularmente o pré-natal, pois é por meio desse exame mensal que os médicos conseguem ver se está tudo certo com a mãe e com o bebê que está por vir.

IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal é como se fosse uma bateria de consultas durante o período de gravidez, ou seja, é um acompanhamento médico durante a gestação. Atualmente, com os avanços tecnológicos por meio do pré-natal, pode-se tratar possíveis doenças que o bebê pode ter, ainda dentro do útero da mãe. Também, é por meio do pré-natal que o obstetra, junto com a gestante, avalia as condições dela e o melhor parto a ser executado. É bom lembrar que o tipo de parto necessita da avaliação do médico, mas, a vontade da mãe pesa muito nesse momento. “As mulheres pelo medo do desconhecido, acabam optando pela cesariana. É dever do médico fazer com que a gestante conheça cada tipo de parto. Nós, do Hospital Imbiruçu, fazemos cartilhas e ensinamos às gestantes que o parto normal é o melhor, porque é o meio natural e mais saudável de se ter um filho. E assim, de forma simples, explicamos as principais dúvidas das gestantes”, afirma a médica.

A doutora ainda explicou que o parto é muito importante, mas os procedimentos, até se chegar ao hospital, também devem ser valorizados. A mãe deve se atentar quanto ao tempo das contrações, se as contrações estiverem muito intensas talvez a mãe esteja entrando em trabalho de parto. Se um líquido viscoso começar a sair da gestante, é sinal de que a bolsa estourou. Mediante esses sintomas, a futura mamãe deve ir direto para o hospital. Se o parto já estiver previamente agendado não necessariamente a gestante sentirá esses sintomas. As grávidas também são orientadas para levar a carteira de identidade delas e se elas tiverem marido, a carteira de identidade do marido, ou a certidão de casamento, pois o Hospital do Imbiruçu possui transporte, que levam os pais para o cartório, logo após do nascimento, para registrar seus filhos.

ENDEREÇOS DE ALGUMAS MATERNIDADES DA REGIÃO METROPOLITANA

BETIM

Maternidade Municipal Haydée Espejo Conroy
Rua Gaturana, 180, Imbiruçu.
(31) 3591-3411

Hospital Público Regional de Betim Osvaldo Rezende Franco
Avenida Edméia Matos Lazzarotti, 3800, Jardim da Cidade.
(31) 3539-8129

CONTAGEM

Maternidade Municipal de Contagem
Avenida Maria da Glória, 491, Amazonas.
(31) 3363-5300

Hospital e Maternidade Santa Helena
Rua Casuarinas, 64, Eldorado.
(31) 3399-7400

Instituto do Coração do Hospital e Maternidade Santa Rita
Avenida Tito Fulgêncio, 1045, Jardim Industrial.
(31) 3331-1485

BARREIRO

Maternidade Santa Lúcia
Rua Joaquim Figueiredo, 140, Barreiro de Baixo
(31) 3269-7000

LAGOA SANTA

Hospital Santa Casa Maternidade
Rua Souza Viana, 380, Centro.
(31) 3777-1100

VESPASIANO

Hospital e Maternidade Vespasiano
Av. Mateus Vercese, 30, Jardim Itaú
(31) 3621-3877

Prova de que todo esse incentivo é válido, foram às orientações e a opção da mamãe de primeira viagem Ronizelli Assis, 24 anos. “Quando eu comecei fazer o pré-natal, tinha na minha cabeça que iria ter meu filho no parto cesariana, mas fui sendo orientada pelo meu médico, lendo os encartes do hospital, participando de palestras, lendo livros sobre gravidez, até que tive a certeza de que o parto normal é a melhor solução, quando a gravidez não apresenta nenhum risco. Quando chegou a hora de ir para o hospital como eu já sabia dos sintomas não me desesperei, mantive a calma e fui para a maternidade ter meu filho”, disse a jovem que deu a luz, em setembro desse ano, no Hospital do Imbiruçu.

Ronizelli ainda comentou que, uma semana antes, a malinha dela e do bebê já estava arrumada esperando dar a hora de ir para o hospital. “Para mim levei toalha, sabonete, escova de dente, roupa de dormir, shampoo e creme. Para meu filho levei roupinhas e muito amor”, finalizou a mãe.

O PARTO

Além das orientações sobre a escolha do parto natural, a doutora ainda ressaltou que nas duas maternidades públicas de Betim, possuem as doulas, mulheres que de modo voluntário, recebem treinamento e dão total apoio e ajuda para as mulheres que estão iniciando os sintomas para entrar em trabalho de parto. “As doulas são uma espécie de apoio moral e companhia para as gestantes”, comentou.

O pai pode assistir ao parto, mas essa escolha será feita entre o pai e a futura mamãe. Depois do parto, a mulher pode ficar

com um acompanhante de qualquer sexo no quarto, somente para passar a noite que é autorizada somente que uma mulher seja a acompanhante, já que o quarto é dividido por mais gestantes. “É indicado que a pessoa que for acompanhar a gestante seja uma pessoa que transmita paz, confiança e segurança”, disse.

A médica ainda lembrou que para as mães que terão filhos em maternidade pública é de extrema importância, “fazer um pré-natal bem feito, escolher um acompanhante que a mãe se sinta segura e à vontade”, finalizou.

APÓS O NASCIMENTO

Depois que o bebê nasce, na maternidade onde ocorreu o parto, são realizados alguns exames para garantir que a saúde do recém-nascido esteja em excelentes condições. Como o Teste do Olhinho, realizado em bebês na primeira semana de vida, ou preferencialmente, antes da alta da maternidade. Este teste pode detectar e prevenir diversas doenças oculares como a retinopatia da prematuridade, catarata congênita, glaucoma, retinoblastoma, infecções, traumas de parto e a cegueira. O Teste da Orelhinha serve para detectar se o bebê possui algum problema de audição. Já, o Teste do Pezinho, serve para fazer o diagnóstico precoce de duas doenças: a fenilcetonúria e o hipotireoidismo. O recém-nascido já sai do hospital com as vacinas BCG e hepatite, já tomadas. Depois dessa bateria de exames, é de responsabilidade dos pais ou do responsável, manter o cartão de vacina em dia.



Laborclínica

LABORATÓRIO



A tradição nos dá experiência e qualidade para você ter muito mais segurança.

Conheça os serviços da Laborclínica. Qualidade de vida acima de tudo.

www.laborclinicalaboratorio.com.br

10

Anos de
Atividade

matriz
AV. GOV. MALADARES, 570
CENTRO - BETIM

(31) 3532-2100

VOCÊ ATINGE
SEU OBJETIVO COM
CONFORTO E
SEGURANÇA



fisiomais

EXCELÊNCIA EM BELEZA E SAÚDE

OS MAIS MODERNOS TRATAMENTOS COM EQUIPAMENTOS DE ÚLTIMA GERAÇÃO

Depilação a Laser

Emagrecimento

Gordura Localizada

Pilates

Acupuntura

Laserterapia

Luzes

Rejuvenescimento Facial | Plataforma Vibratória

www.clinicafisiomais.com.br

(31) 3532-7489

Av. Nossa Senhora do Carmo, 271 - Centro - Betim | Com estacionamento

ACIDENTES COM MOTOCICLISTAS: VÍTIMAS OU ALGOZES?

● Por Tyla Brandão

De acordo com dados do Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), de dezembro de 2010, o país conta com uma frota de 64,8 milhões de carros e 10,6 milhões de motos. Considerando o resultado do Censo IBGE 2010, que indica que a população é de 190,732 milhões, o país tem uma média de um carro para cada 2,94 habitantes. E estes números vêm aumentando cerca de 10% ao ano. Paralelamente, a este aumento crescem também os números de acidentes no trânsito. O que têm assustado às autoridades governamentais é o grande número de acidentes com motos. As causas destes acidentes são várias, desde imperícia, imprudência a consumo de bebidas alcoólicas.

Por isso, o Hospital João XXIII, da Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais (Fhemig), referência em politraumatismo e queimados, tem feito campanhas educativas para diminuir esta estatística. Este ano, a campanha é: "Eu piloto pela vida". Segundo o presidente da

Dirigir em grandes centros urbanos tem sido um verdadeiro malabarismo para os motoristas. Eles têm que se esquivar constantemente dos buracos nas vias e dos zigue-zagues dos motociclistas.



Até 2010, a frota de motocicletas era de 10,6 milhões. Para 2015, prevê-se uma frota de 15,5 milhões.

Fhemig, Antônio Carlos de Barros Martins, o objetivo geral de campanhas, como esta, é sensibilizar a população sobre os riscos, os cuidados e a importância da prevenção dos acidentes, o crescente índice de mortalidade entre os motociclistas e as graves sequelas que marcam a vida dos

sobreviventes. A fundação se preocupa também em reduzir os custos decorrentes destes acidentes nas várias esferas públicas e privadas.

EU PILOTO PELA VIDA

A campanha nasceu da constatação, decorrente das estatísticas do Hospital João XXIII, que revelam que, somente este ano, mais de 2.600 acidentados com motos deram entrada no pronto socorro. Em média, são 20 atendimentos por dia e, pelo menos uma morte, haja vista que quem pilota uma moto tem 36 vezes mais chances de se acidentar e uma proba-

bilidade 35 vezes maior de morrer. Trata-se de um problema de saúde pública que tem causas diversas, mas uma única gênese, a falta de educação para o trânsito.

Para o diretor do Hospital João XXIII, o clínico geral Eduardo Liguori Cerqueira, esta campanha deve adquirir um caráter permanente, em razão da nobreza do seu objetivo. O diretor defende a ideia de que é preciso conscientizar também o pedestre sobre a importância de se obedecer a sinalização de rua, como faixa de segurança, semáforo; as crianças e idosos, que são por natureza mais vulneráveis aos acidentes de trânsito; as pessoas que andam pelas ruas nas garupas das motocicletas; os profissionais que vivem da profissão de motociclistas - os chamamos motoboys, e os motociclistas que usam a moto para ir e voltar ao trabalho (acidente de trajeto).

"Os números continuam crescendo. Eu vejo centenas de vidas sendo perdidas em razão dos acidentes de trânsito. O que me angustia é saber que o trauma, na maioria das vezes, é evitável. Eu sou capaz de antever os resultados trágicos dos feriados prolongados devido às características dos condutores. É preciso entender o

papel de cada um no problema", adverte Liguori.

AS LESÕES

A cada hora um motociclista é atendido no HPS. Eles chegam com diversas lesões e mobilizam uma equipe multidisciplinar, composta por médicos de mais de uma especialidade, enfermeiros e técnicos de enfermagem, fisioterapeuta, assistente social, entre outros profissionais. G.A.T., 32 anos; L.S.J., 26 anos; G.A.L., 34 anos; E.S., 49 anos; R.B.S., 24 anos; A.B.C., 33 anos; L.L.M.N., 18 anos; G.W.S., 26 anos; R.M.S., 42 anos; M.A.O., 40 anos; N.G.S., 37 anos; J.V. F., 20 anos; A.M.S., 17 anos; L.F.A., 20 anos; C.B.G., 24 anos; R.B.M., 34 anos; V.C.M., 42 anos. Atrás destas siglas estão vítimas de acidentes com moto. Elas deram entrada no Hospital João XXIII este ano e tiveram como diagnóstico preliminar traumatismo raquimedular (lesão na coluna com paralisação dos membros inferiores ou dois inferiores e superiores). Seis deles ficaram paraplégicos.

AFASTAMENTO

Segundo o cirurgião geral Paulo Roberto Carreiro, o número de atendimentos a vítimas de acidentes com motocicletas vem aumentando de forma contínua nos últimos anos. "Muitos nem chegam a dar entrada no hospital. Morrem no local. Outros chegam com lesões graves ou mesmo definitivas", comentou o médico. E o número de óbitos registrados no hospital é alto: no ano passado foram 101, correspondendo a 28% dos mortos em acidentes de trânsito atendidos no Hospital João XXIII.

ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR

CIRURGIA DE VARIZES:
TRATAMENTO DO PÉ DIABÉTICO E DOENÇAS ARTERIAIS:
APLICAÇÃO DE VASINHOS COM ESPUMA:
TRATAMENTO DE TROMBOSE

PREÇO DE LIMB. PIS 2º ANOAR - CENTRO - LAGOA SANTA TEL.: (31) 3681-4000
 Avenida Brasil, 850, bairro Santa Efigênia, Belo Horizonte, tel.: 3224-1492.

Tratamento revolucionário contra queda de cabelos, caspa e seborréia.

Antes **Depois**

Agende uma análise capilar gratuita.

BULBO RAIZ
 HAIR TREATMENT

Seus cabelos e sua auto-estima de volta

Espaco Dudeván
 Terapia Capilar

Rua Maria Pinto Alves, 116 B,
 Lagoa Santa - MG
3681-6262

Produto Patentado e com registro na INPI e Anvisa

Imóveis et

Para você que está pensando em construir o seu imóvel e mais: **tendências do mercado imobiliário, decoração, dicas para sua construção, etc.**



COMO FAZER UMA CONSTRUÇÃO BARATA

O VIVERBEM traz dicas para ajudar a você, leitor, que está pensando em construir.

FAÇA UM PROJETO

Mais da metade das casas no Brasil é levantada sem planejamento. Sem um projeto, é comum haver perdas, desperdício, como por exemplo, ter que derrubar uma parede que, às vezes, é construída em local indevido. Para não gastar à toa, o melhor é chamar um arquiteto ou engenheiro, que planejará tudo. Se você não tem esse dinheiro, procure a prefeitura de sua cidade. As prefeituras têm projetos de casas para fornecer gratuitamente. Você ainda encontra na Internet, como em <http://www.comofazergratis.com.br/plantas-de-casas-modernas-gratis-fotos-e-modelos/>.

CONFIRA A ORIENTAÇÃO DO SOL

A iluminação é uma das coisas mais importantes em uma casa. Por isso, antes de construir, verifique a orientação do sol. A face norte é que recebe luz a maior parte do dia. É nessa direção que geralmente se colocam os quartos. Se você prefere o sol de manhã, aponte-os para o leste. Os cômodos virados para o oeste receberão sol só à tarde. Já os que ficarem para o sul terão pouca iluminação.

ECONOMIZE TUBULAÇÃO

Na hora de fazer a planta, o ideal é que o banheiro, cozinha e área de serviço estejam próximos. Assim, o gasto com a tubulação fica menor. Lembre-se de não colocar a porta do banheiro muito próxima da cozinha, por causa dos cheiros.

USE MATERIAIS LOCAIS

Quando for comprar madeiras, prefira as que são comuns em sua região, pois custam mais barato. Procure saber também se há olarias onde você mora. Comprar tijolos ou telhas direto da fábrica pode



significar uma grande economia.

REDUZA O TEMPO DA OBRA

As obras, em geral, atrasam por falta de dinheiro ou por causa das chuvas. Como pedreiros e outros contratados recebem por semana, quanto mais tempo a obra demora, mais se paga. Por isso, o melhor é ter todo o material ou dinheiro para comprar antes da obra começar e evitar a época de chuvas. Você pode tentar um financiamento para o material.

PREFIRA TIJOLOS DE BARRO

Muitos pedreiros gostam de construir usando blocos de concreto. Com eles, é mais rápido levantar as paredes. Mas, esses blocos esquentam muito. Para que sua casa não vire um forno, escolha tijolos de barro.

COMO EVITAR UMIDADE

Quando começar a construção, impermeabilize a fundação e as três primeiras camadas de tijolo. Para isso, misture ao concreto ou argamassa um produto impermeabilizante. Assim, você impede que a umidade do terreno suba pelas paredes. Um pacote de impermeabilizante com 20 quilos, que serve para uma casa de 70 metros quadrados, custa entre R\$ 20 e R\$ 30.

OPTE POR JANELAS GRANDES

As janelas prontas, tipo Sasazaki, são mais baratas. Mas, por serem pequenas, não deixam a iluminação nem o ar entrarem direito. Com elas, a casa acaba ficando pouco iluminada, mal ventilada e você vai gastar mais com luz elétrica e ventiladores.

USE UM TELHADO AREJADO

Telhas de cerâmica são mais caras que as de amianto. Mas, a casa fica muito mais arejada com elas. As telhas de amianto transformam a casa em uma sauna, além de não serem ecológicas e saudáveis. Outra boa dica é fazer um beiral (prolongamento do telhado) de cerca de 1,20m. Isso deixa o ambiente mais fresco porque ajuda a fazer sombra na casa.

PISO BONITO E BARATO

Lembra do vermelhão? É aquele cimento colorido que se usava como piso antigamente. Pois o vermelhão virou moda de novo e agora tem novas cores: amarelo, marrom, preto e azul. Fácil de aplicar (basta misturar ao cimento do contra piso e aplinar), ele é bem mais barato. Sai, em média, R\$ 3,50 por metro quadrado. Um piso tipo lajota custa R\$ 6,00 o metro.

CUIDADO COM AS ETAPAS

Muita gente constrói em etapas. Faz uma parte, se muda, e depois, quando sobra um dinheirinho, amplia a construção. Na primeira etapa, construa todos os cômodos já do tamanho que eles devem ser. É melhor e mais barato construir novos cômodos do que tentar aumentar uma sala ou um quarto.

ATENÇÃO COM AS EDÍCULAS

Muita gente constrói edículas* e depois quer ampliá-las. Não há como aumentar em edícula. O que se faz são remendos, que nunca ficam bons. Isso acontece porque a edícula é construída nos fundos do terreno. Se for construída no meio ou na parte da frente do terreno, sobra espaço na porção de trás para a ampliação.

* Edícula, em seu significado comum no Brasil, significa uma casa pequena, localizada no fundo de um terreno, normalmente dispondo apenas de um dormitório, sala, banheiro e cozinha e ocasionalmente uma garagem, com uma área de serviço externa e comumente com saída independente da casa principal. Em algumas regiões do Brasil seu sinônimo é a meia-água.

AGUINALDO

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS

Aluga - Compra - Vende - Financia - Contratos - Avaliações - Regularizações de Documentos

www.aguinaldonegociosimobiliarrios.com

Rua dos Municípios Mineiros, 245a - Bairro Filadélfia - Tel: 3043-7030/9878-4507

LIXO DOMÉSTICO: UMA MUDANÇA NO COMPORTAMENTO

Isso é inerente de nossa natureza. No entanto, esse comportamento gera consequências ambientais, sociais e de saúde pública.

O lixo descartado em áreas inadequadas, além de tornar o local insalubre, provoca problemas socioambientais graves, como o trabalho informal, contaminação do solo, proliferação

O ser humano, no desenvolvimento de suas inúmeras atividades diárias sejam sociais, residenciais, comerciais, industriais, produz e descarta grande quantidade de resíduos.

de vetores que transmitem doenças para a população, mau cheiro, poluição visual, entre outros.

As diversas vertentes que caracterizam os pro-

blemas causados pelo mau acondicionamento do lixo doméstico norteiam muitas discussões.

A gestão correta dos resíduos domésticos está embutida numa cadeia que se inicia na obtenção consciente dos produtos, reutilização e do descarte adequado, que posteriormente podem vir a tornar-se matéria-prima na confecção de novos produtos, a fim de minimizar a utilização de recursos naturais e aumentar a vida útil dos aterros sanitários.



O ser humano é o agente ambiental capaz de interferir direta ou indiretamente nessas questões em decorrência de ser o principal consumidor dos produtos que posteriormente serão descartados no meio ambiente.

Muito embora a Política Nacional de Resíduos Sólidos, sancionada em 2010, preveja que o gerador de resíduos sólidos domiciliares tenha cessada sua responsabilidade com a disponibilização adequada para a coleta, o comportamento da sociedade ainda é inadequado quanto às boas práticas de responsabilidade socioambiental. A isso, soma-se a ineficácia do poder público na estruturação de aterros sanitários e outras formas de disposição, além de aprimorar o gerenciamento de resíduos sólidos e a educação ambiental, a fim de incentivar atividades de caráter educativo e pedagógico para que essas ações promovam o consumo consciente com a consequente minimização no descarte. Em contrapartida, compete a sociedade mudança efetiva em sua postura comportamental, para que a gestão integrada e o gerenciamento ambientalmente adequado dos resíduos sólidos possam ser aplicados.

Serviço Especializado em Limpeza e Impermeabilização de Estofados em geral, com eliminação de: Ácaro, Fungos e Bactérias. Dedetização contra insetos.

Total Limp

(31) 8667-9362 / 9961-9511 / 9351-6808
www.totallimp.com

Cos e Brilho

Cabeleireira
Eliane Resende

REGANHE PRECISADO EM ATÉ 60% NO CARTÃO DE CRÉDITO.

IMAGINE FAÇA SEU DESEJO NO CENTRO DE ESTÉTICA

(31) 3592-2495 / 8501-4495

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO: Mastercard, Maestro, Rede Shop, Visa, Diners Club e American Express

SABEREMUS

Medicina Diagnóstica

- Endoscopia Digestiva
- Gastroenterologia
- Cirurgia Geral
- Proctologia
- Manometria Esofágica
- Pletismetria Esofágica
- Cirurgia do Aparelho Digestivo
- Outras Especialidades

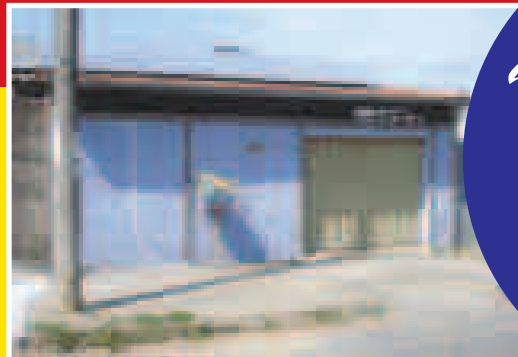
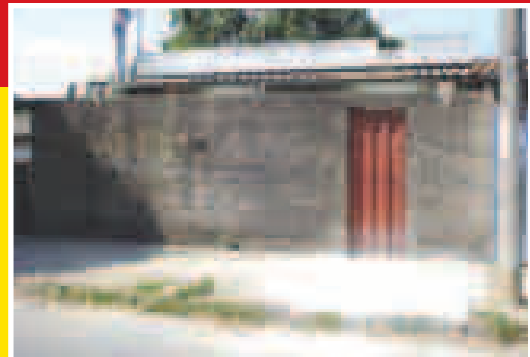
Dr. Maurício Bueno Fontes
CRM-MG 29234 - Diretor Técnico

Dr. Prof. Cláudio Salgado, IRR Control - Diretor - 3532-1260

SERVIÇO

ANA PAULA FONSECA GOMES /
LEANDRO SOARES BARBOSA /
MARIA LUCIANA DA SILVA / SAULO
GOMES SILVA / STEPHÂNIA
MAYARA MACHADO MARQUES
(TCA ENGENHARIA)
Email para contato:
saulogomes@tca.eng.br

IMPERDÍVEL!



Venha conferir os imóveis e os terrenos.

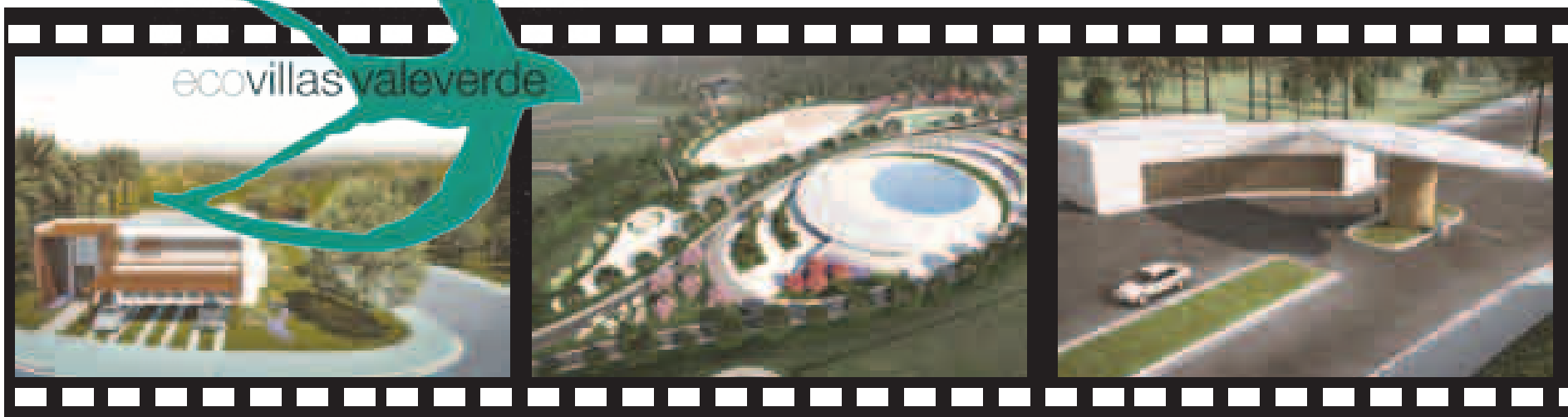
Grande oportunidade de investimento, principalmente para empresas, construtoras e igrejas

Em um ano
você
triplicará
seu
dinheiro!

- Quatro lotes de 360 m², planos, no bairro Petrolândia, com casas, barracões de alugueis
- Excelente oportunidade para construir imóveis (apartamentos e ou comércios).

- Entradas por duas grandes vias do bairro, avenida Imbiruçu (em fase final de construção) e na rua Refinaria Cubatão, 537.

CONTATO:
8529-4303 RICARDO RIGARAY



UM CONDOMÍNIO QUE RESGATA A NATUREZA

Por Consolação Resende

O homem é um animal que não deu certo. (Millor Fernandes)

“O EcoVillas foi pensado a partir da premissa de uma qualidade de vida excepcional”. Esta é a explicação do empresário Luiz Otávio Pôssas Gonçalves, que tem como parâmetro de qualidade de vida a volta às origens, por meio do contato com a natureza. “Pássaros, flores, orquídeas e plantas propiciam a interação do homem com a natureza. A intenção é espalhar o parque por dentro do condomínio, tornando o empreendimento diferenciado e único”, enfatiza o empresário.

Um dos novos empreendimentos imobiliários da Região Metropolitana de Belo Horizonte, localizado em Betim, o EcoVillas busca agradar pessoas interessadas em ter uma vida tranquila, longe do estresse das grandes cidades, porém, próximo de um grande centro comercial e industrial. Esse novo empreendimento do Grupo Vale Verde inclui o Parque Ecológico Vale Verde e contará, em breve, com um Resort e SPA.

“O projeto do EcoVillas Vale Verde valoriza a topografia, as árvores, a paisagem existente, as nascentes, os lagos, buscando tocar a sensibilidade das pessoas pela eficiência e enaltecimento da beleza dos componentes da paisagem. As propostas e intervenções procuram convidar o frequentador a atuar e

participar da preservação em todos os seus aspectos. É do uso e da contemplação das espécies e paisagem que se inicia um pacto de corresponsabilidade, na qual o verdadeiro guardião dos patrimônios ambiental, cultural e urbano seja aquele que, na relação espontânea com os espaços, venha “construir” seu pertencimento e transfira para eles suas expectativas de vida coletiva e pública”, explica o arquiteto Gustavo Penna, que assina o projeto.

PRONTO CONSTRUIR

De acordo com o diretor comercial do EcoVillas Vale Verde, José Renato Araújo, as obras de infraestrutura foram antecipadas em dez meses. “Devido ao sucesso de vendas, nós decidimos por adiantar o cronograma de obras e, com isso, a fase de pavimentação, que estava prevista para agosto de 2013, vai ficar pronta em novembro de 2012”, explica. Segundo ele, isso é uma grande vantagem para os moradores, pois eles vão ganhar quase um ano para planejar a casa nova, além de agregar mais valor de forma mais rápida ao empreendimento como um todo.

Desta forma, a boa notícia para os moradores é que já é possível apresentar o projeto arquitetônico junto à Prefeitura de Betim.

Para quem estava ansioso para começar a construção da casa nova já pode comemorar. Assim, as famílias que compraram unidades do EcoVillas Vale Verde ao aprovar o projeto junto à prefeitura, podem dar início a construção logo após a entrega das obras de infraestrutura no final de dezembro de 2012. “O que será feito será o Habite-se da casa do morador ao EcoVillas Vale Verde, até a entrega do empreendimento”, explica o diretor José Renato. A expectativa é uma valorização mais rápida do que o planejado anteriormente, ou seja, maior retorno em um prazo menor.

Segundo ele, cada proprietário receberá orientações, por meio do Código de Posturas e Convenção do condomínio, com regras de obras para a valorização da estética do empreendimento, garantindo a padronização dos projetos de paisagismo e arquitetura do EcoVillas.

SEGURANÇA

Uma das preocupações na elaboração do projeto foi o item Segurança. Segundo José Renato, o condomínio vai contar com circuitos de segurança, sensores de movimento nas cercas, ronda noturna e portaria blindada.

ECOVILLAS

O EcoVillas Vale Verde está sendo construído em uma área de 900 mil metros quadrados, com mais de 20 mil m² de boulevard com extensos espaços verdes e de convivência. O condomínio foi projetado pelo renomado arquiteto Gustavo Penna e será um verdadeiro parque linear que contempla trilhas ecológicas, mirantes, arena para eventos culturais e concerto ao ar livre, salão de festas, área de recreação infantil, pistas de cooper e quadras de tênis.

Localizado em uma das regiões mais promissoras do Votorocentro, o EcoVillas Vale Verde fica no bairro Vianópolis com fácil acesso pelas rodovias MG 050, Via Expressa, BR 262 e BR 381, a 10 minutos do centro de Betim e 30 minutos de BH. O empreendimento está situado, ainda, em uma área de 1,6 milhão de metros quadrados de propriedade do Grupo, que inclui o Vale Verde Alambique e o Parque Ecológico, uma reserva ambiental com mais de 300 mil m² de puro verde, 1.300 aves, 20 mil orquídeas e lagoas exuberantes. Com localização privilegiada, o condomínio oferece para os proprietários acesso livre ao Parque, além de cotas anuais para levarem familiares e amigos.

RESORT

Em 2014, deve ser finalizado o resort do grupo, em Betim (RMBH), anexo ao Parque Ecológico, que leva o nome da companhia. No total, serão consumidos R\$ 60 milhões em investimentos, por meio de uma parceria com a Construtora Dominus, responsável por executar as obras. A estrutura terá 16 mil metros quadrados de área construída, 240 quartos, spa, centro de convenções e um espaço voltado para eventos empresariais.

POR QUE INVESTIR NO ECOVILLAS?

Segundo o empresário Luiz Otávio são vários os motivos para se investir neste empreendimento.

Em primeiro lugar, pela qualidade de vida que será proporcionada pelo contato com a natureza. “Vamos preencher este lado de aridez das selvas de pedras, ajudando as pessoas (ele acredita que a maioria seja de executivos e empresários) a recuperarem a energia”.

Em segundo lugar, o empresário explica que o condomínio está a 10 minutos do centro de Betim e, portanto, tendo acesso ao centro comercial e industrial, que inclui rede hospitalar e dois novos shoppings.

Em terceiro lugar, o EcoVillas traz um complexo que irá beneficiar seus moradores, como o boulevard, espaço gourmet, além, da própria Vale Verde.

Por fim, trata-se de um espaço para família, onde todos podem usufruir dos diversos espaços oferecidos.



SAÚDE BUCAL: CONSTRUINDO SORRISOS

Por Consolação Resende

Você já deve ter ouvido histórias de pessoas que iam ao dentista com dor e tinham seus dentes extraídos, ou até mesmo, já passou por isso. Esses procedimentos mutilatórios acabavam obrigando o paciente a ter que resolver a falta do dente com próteses ou implantes tornando os resultados muitas vezes insatisfatórios. Por isso, que os dentistas de hoje vêm batendo numa tecla: PREVENÇÃO!

A odontologia vem passando por evoluções cada vez mais velozes. A antiga extraía os dentes com problemas, a odontologia tradicional arruma os dentes com problemas e a odontologia moderna evita que os dentes tenham algum problema, e ainda, trabalha a beleza do sorriso. Ou seja, ela busca construir sorrisos cada vez mais belos em busca da saúde, como um todo.

A odontologia moderna tem como foco principal a PREVENÇÃO, evitando estágios mais avançados das enfermidades bucais, a dor e os altos custos de tratamentos. Além disso, o objetivo principal é manter a saúde bucal. Esta odontologia moderna e preventiva, se bem feita, fará com que a dor, o uso de próteses, restaurações, implantes e cirurgias que tanto traumatizam, sejam eliminados promovendo saúde e longevidade.

Sua saúde começa pela boca. Esta realidade está ajudando no crescimento da odontologia preventiva e estética.



Na Rara Odontologia, o paciente tem tratamento de várias especialidades em um só lugar.



CLÍNICAS COMPLETAS

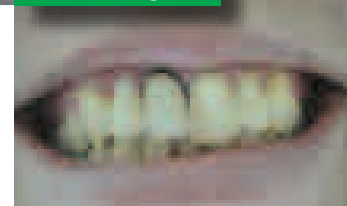
Tendo em vista, este novo modelo de tratar a saúde bucal, vêm surgindo clínicas odontológicas cada vez mais completas e que fazem todo o trabalho preventivo e, também, o estético. Na região Metropolitana de Belo Horizonte, em Betim, a Rara Odontologia segue esta tendência: profissionais gabaritados para atender à saúde bucal como um todo.

O dentista Jader Sherrer



Júnior, da Rara Odontologia, explica que os tratamentos na clínica são feitos de forma multidisciplinar. "Tratamos em um só lugar, de todas as áreas que forem necessárias para que às necessidades e os problemas dos pacientes sejam resolvidos de forma eficaz e segura. O que diagnosticamos

ANTES



DEPOIS



e planejamos é o que realmente precisa ser feito. Preocupamos com a longevidade dos nossos tratamentos e com a satisfação dos nossos pacientes", explica.

Na Rara são oferecidos

tratamentos de Reabilitação Oral, Estética, Implantes, Ortodontia, Ortopedia Facial, Periodontia, Próteses, Endodontia, Cirurgias Oraís e Odontologia para terceira idade. Os profissionais da clínica também passam por especializações continuamente.

Já, o espaço físico conta com estacionamento próprio, monitoramento 24 horas, sede própria moderna, confortável e total biossegurança.

"Nossa preocupação é satisfazer às necessidades do paciente, dentro das possibilidades, dando a ele: atenção, segurança, tranquilidade, conforto, qualidade, longevidade no tratamento, transparência...", complementa Dr. Jader.

EU INDICO

Os pacientes que fazem tratamentos na Rara Odontologia indicam a clínica para os amigos. Há dois anos em tratamento na clínica com o Dr. Jader, o vereador re-eleito em Betim, Sapão, conta que ainda tem mais tempo de tratamento. "A clínica é moderna, o atendimento diferenciado, humanizado", revela. O vereador, cujo tratamento ainda vai durar um ano, assegura, sem medo de errar, que a "Rara é a melhor clínica de Betim".

Adriana Martins Genaro e o marido também são clientes da Rara. A busca por um sorriso homogêneo e lindo, levaram Adriana até a Rara. "Quem vai à Rara está buscando um tratamento diferenciado", afirma ela. Adriana também indica o serviço para amigas e amigos. Para ela, um ponto que considera primordial é a pontualidade dos profissionais. Mãe de quadrigêmeos, Adriana explica que sua vida tem que ser cronometrada.

Rua Amim Fares Debian, 51 Centro - Betim
3531-7427
3532-3474

Salão de Beleza
Emanuela Melo

- Cabelos, maquiagem
- Dia da noiva

CORTE + ESCOVA + HIDRATAÇÃO POR APENAS R\$ 89,90

Aceitamos cartões de crédito Visa e Mastercard.
Rua Antônio Quirino Silva, 883 - Ingá - Betim, MG
Telefones: 31 3593-8083 - 31 9963-8083

SERVIÇO

DR. JADER SHERRER JÚNIOR
Email: Jader@raraodontologia.com.br
Odontologia Rara -
Tel.: (31) 3594-4686

JOÃO PAULO LABORATÓRIO

SOMOS PESSOAS CUIDANDO DE PESSOAS PARA SUA SEGURANÇA. PORQUE SAÚDE É QUALIDADE DE VIDA... E QUALIDADE É COISA SÉRIA!

Telefone: (31) 3532-2264

Site: <http://www.laboratoriojoaopaulo.com.br/>
Resultados On Line e Coleta Domiciliar

Qualidade é nosso diferencial: Sua segurança nosso objetivo.

NOVAS UNIDADES

- Brasileira - (Núcleo Urológico)
- Alterosas
- São Caetano - (Em Breve)
- São Joaquim de Bicas
- Ibité

UNIDADE MATRIZ:
Avenida Governador Valadares, 471 - Centro

Qualidade, Conflança e Agilidade

APOSENTADORIA ESPECIAL PARA GUARDAS MUNICIPAIS

Pelo Artigo 40, disciplinado pela emenda Constitucional 47/2005, todos servidores cuja atividade seja exercida sob condições especiais que prejudiquem a saúde ou ponham em risco sua vida têm esse direito. Porém, se faz necessário uma regulamentação, para que a medida alcance, também, os trabalhadores estatutários. O Congresso Nacional, desde 1988, não legisla nada a respeito, ou seja, não cria uma lei que ampare o servidor.

Desde 1960, nossa legislação já prevê o instituto da aposentadoria especial, ou seja, aposentadoria com tempo reduzido de serviços prestados. A aposentadoria especial, ou seja, com tempo de serviço reduzido a 25 anos de atividade, se dá em virtude da nocividade da atividade devido ao ambiente insalubre ou em virtude do risco que a vida dos profissionais de certas atividades correm como é o caso da atividade policial.

No Regime Geral da Previdência já está regulamentada a Aposentadoria Especial, tanto para os profissionais expostos às atividades insalubres como aquelas expostas à periculosidade.

É a aposentadoria concedida ao trabalhador que se submeteu a um regime de trabalho onde sua saúde e/ou sua vida esteve submetido a risco em caráter contínuo, ou, no dizer do inciso III do parágrafo quarto do artigo 40 da Constituição Federal "servidores cujas atividades sejam exercidas sob condições especiais que prejudiquem a saúde ou a integridade física".

O Decreto Federal 3048/99, que trata dos princípios básicos da Previdência Social, dos beneficiários, dos benefícios (aposentadoria, auxílio-doença, salário-família, salário-maternidade, auxílio-acidente, pensão por morte, auxílio-reclusão, abono anual), depois alterado pelo Decreto 4845/2003, que regulamentou a Lei Federal 8.213, de julho de 1991, onde o artigo 57 determina:

Art. 57. A Aposentadoria Especial será devida, uma vez cumprida a carência exigida nesta Lei, ao segurado que tiver trabalhado sujeito a condições especiais que prejudiquem a saúde ou a integridade física, durante 15 (quinze), 20 (vinte) ou 25 (vinte e cinco) anos, confor-

me dispuser a lei. (Redação dada pela Lei nº 9.032, de 1995).

§ 1º - A Aposentadoria Especial, observado o disposto no art. 33 desta Lei, consistirá numa renda mensal equivalente a 100% (cem por cento) do salário de benefício. (Redação dada pela Lei nº 9.032, de 1995).

§ 2º - A data de início do benefício será fixada da mesma forma que a da aposentadoria por idade, conforme o disposto no art. 49.

PROBLEMA SURGE COM ESTATUTÁRIOS

Embora, já em 1988, a Constituição Federal já tenha garantido este benefício aos estatutários, a emenda 20/98 confirmou e, em julho de 2005, através da Emenda Constitucional 47, o artigo 40 da Constituição Federal consagrou o seguinte:

§ 4º - É vedada a adoção de requisitos e critérios diferenciados para a concessão de aposentadoria aos abrangidos pelo regime de que trata este artigo, ressalvados, nos termos definidos em leis complementares, os casos de servidores:

- I - portadores de deficiência;
- II - que exerçam atividades de risco;
- III - cujas atividades se-

jam exercidas sob condições especiais que prejudiquem a saúde ou a integridade física.

Portanto, todos os trabalhadores, sejam Celetistas ou Estatutários, devem ter o mesmo tratamento. Exercem atividades de risco a Polícia Federal, as Polícias Estaduais e as Guardas Municipais. Embora de esferas governamentais diferentes, são estatutários e exercem atividade de risco, portanto, têm o mesmo direito dos Celetistas. Ocorre que, até a presente data, o Congresso Nacional não regulamentou a matéria. Daí, fica uma lacuna para se obter o benefício.

Exatamente aqui entra o fundamento para ingressar com um **MANDADO DE INJUNÇÃO**, ou seja, já que os órgãos competentes não disciplinaram a matéria, então que o Supremo Tribunal Federal diga qual o procedimento a seguir por todos os Guardas do Brasil.

DECISÕES FAVORÁVEIS

Em 2007, através do Mandado de Injunção (MI) 721, o STF permitiu aplicação da norma a uma servidora da área da Saúde que, antes disso, teve seu pedido negado por falta de regulamentação, pois, embora a regra esteja disposta no

parágrafo 4º do artigo 40 da Constituição Federal, depende de regulamentação. Por isso, pedidos de aposentadoria feitos por servidores públicos acabam sendo rejeitados pela Administração Pública nas três esferas de Governo.

Em 2009, o Pleno do STF fez julgamentos sucessivos de 18 processos de Mandado de Injunção impetrados por servidores públicos estatutários, reconhecendo a omissão dos Poderes Legislativo e Executivo em regulamentar o benefício da Aposentadoria Especial previsto no §4º do artigo 40 da Constituição Federal. O Pleno do STF determinou a aplicação da lei privada, concedendo aos autores das referidas ações mandamentais o direito à aposentadoria especial nas mesmas regras de concessão aos trabalhadores celetistas, definindo também a prerrogativa dos ministros relatores julgarem monocraticamente (sem necessidade de julgamento pelo Pleno do Tribunal) eventuais Mandados de Injunção existentes nas mesmas condições, desde que, comprovado a existência dos requisitos estabelecidos pelo artigo 57, §1º, da Lei 8.213/91, consistente em ter trabalhado 15, 20 ou 25 anos em atividade insalubre de forma não-intermitente, ou seja, provar que todo o tempo em caráter habitual e permanente esteve exposto aos agentes nocivos à saúde e/ou risco de vida.

Também é possível, ante a lacuna da lei, o Legislativo Municipal ou o próprio Executivo, aprovar legislação, como já fez, por exemplo Varginha, em Minas Gerais, concedendo tal benefício até que o Congresso Nacional discipline a matéria.

SERVIÇO

GERALDO RICARTE DE ALMEIDA E JOÃO CARLOS SILVA

ASAPEBI - TEL.: 31 3595-7060
Observação: é preciso agendar horário.



Cidractattoo

- Tatuagens
- Piercings
- Maquiagem definitiva
- Artigos processados em cuba ultrassônica e autoclave
- Tatuador: Marcos Cidractattoo
- Piercer: Rose

(31) 3532-2059
www.cidractattoo.com.br

Horário de funcionamento
Segunda a Sexta - 09.30 hs as 19hs • Sábado 09.30 hs as 16.1hs
Rua Rio de Janeiro, 297 - SL 205 - Centro - Betim - MG
Desconto de 10% para quem apresentar este anúncio.

SAPATOS PARA TODOS OS GOSTOS É AQUI



MALU
CALÇADOS

BETIM - Rua Nicolau Alves de Melo, 21 - Centro
(próximo a praça Tiradentes) - telefone: (31) 3532-0204

BARREIRO - Rua Desembargador Ribeiro da Luz, 165
Barreiro de Baixo - Belo Horizonte - telefone: (31) 3384-1622

MAIA
CALÇADOS

BARREIRO - Av. Afonso Vaz de Melo, 236
Telefone: (31) 3384-5711



SL superluna
supermercados
sempre o melhor para você!



VISA

Novo
Acreditado
no comércio



BETIM: Av. JK, 339-Centro-(31) 3531 5500 • Amim Fares Debian, 301 - Centro - (31) 3532 1919
Av. Juiz Marco Túlio Isaac, 50, Jardim da Cidade - (31) 3529 2000

BRUMADINHO: Rua Quintino Bocaiuva, 339 - Centro - (31) 3571 1587

MÁRIO CAMPOS: Av. Governador Magalhães Pinto, 467 - Centro - (31) 3577 2062

IGARAPÉ: Av. Professor Clóvis Salgado, 1467 - Padre Eustáquio - (31) 3534 5559

SARZEDO: Rua José Luis de Rezende, 27 - Centro - (31) 3580 0100

DELIVERY: Entregamos suas compras em casa. FALE CONOSCO! **CONVÊNIO:** Assinatura (Betim e Mário Campos) • Códigos Costa-Escola • Costa-Serviço!

LAGOA SANTA GANHA GALERIA DE ARTE

Lagoa Santa ganhou um novo espaço cultural inteiramente voltado para o apoio às atividades educativas inovadoras e dinâmicas, mantido pela Fundação Antônio Carlos e Maria José Gomes da Costa (FAMJ).

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



O CEP Lago é o novo espaço cultural do Vetor Norte

Por Tyla Brandão

Trata-se do CEP Lago Cultural, inaugurado em setembro, no CEP LAGO (Centro de Educação Presencial), a caminho da Serra do Cipó. O local além de ser um hotel e centro de convenções e capacitação, abre agora mais um novo braço de atuação, destinado ao apoio à cultura e as artes em geral.

O CEP Lago Cultural será destina-

do a fomentar a arte e a cultura em suas mais diversas manifestações e a incentivar a divulgação de novos talentos, pretendendo também ser um espaço onde o público poderá estar em contato com obras de artistas conhecidos, democratizando o acesso a elas, assim como sonhou o Professor Antônio Carlos Gomes da Costa, conhecido educador, que pensava que a educação de qualidade fosse um bem comum, presente na vida de todos, de forma transfor-

madora, verdadeira e bela.

Para inaugurar o espaço, aconteceu a I Mostra Cultural dos Artistas de Lagoa Santa e Região Metropolitana de Belo Horizonte, com a curadoria de Fábio Ferrer, com exposição das obras desde o dia 19 de outubro até dia 17 de novembro, das 9h às 22h, com entrada gratuita. Nesta primeira exposição participaram 21 artistas, entre eles, Álvaro Apocalypse, Yara Tupynambá e artistas locais.

ARTISTAS CONVIDADOS:

ÁLVARO APOCALYPSE - desenhos
 ANDREOLÚCIO (O Dedo) - esculturas
 CELSO VIEIRA - esculturas
 CLÉBIO MADURO - desenhos
 FÁTIMA INCHAUSTI - aquarela
 FÁTIMA MONTEIRO - esculturas
 HÍRTES TORRES - telas
 HUMBERTO INCHAUSTI - esculturas
 IARA RIBEIRO - gravuras em metal
 JADIR SILVA (Picapau) - esculturas
 JOSÉ MARIA RIBEIRO - telas
 LANCASTER - cartoons
 LEDA SELMI DEI GONTIJO - esculturas
 LUÍS VIANNA - telas
 MARIA HELENA LAVORATO - esculturas
 VALÉRIA TEIXEIRA - colagens
 VERA MECHETTI - telas
 VICENTE MAU'S - esculturas
 VALGUEDES - telas modelagem
 WEDERSON MORAES - telas
 YARA TUPYNAMBÁ - telas

CEP LAGO CULTURAL

- Anexo ao CEP LAGO Hotel

I Mostra Cultural dos Artistas de Lagoa Santa e Região Metropolitana de Belo Horizonte.

De 19/10 a 17/11

Rua Pinto Alves, 4810 - B. Vila

Maria - Lagoa Santa

Tel.: (31) 3689-9800

PALOMAR

ESCOLA PALOMAR DE LAGOA SANTA

Cada passo, uma conquista

A PRIMEIRA ESCOLA DE MINAS GERAIS EQUIPADA COM

LOUSA DIGITAL, SALA 3D E NETBOOK

PARA OS ALUNOS.

Inscrições para o processo seletivo 2013.

APRENDER É MAIS DIVERTIDO EM 3D

A nova dimensão do conhecimento

EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO

3681.1946 / palomarlagoasanta.com.br

Conheça a forma mais moderna e funcional de ter seu escritório no centro de Betim.

Xsete Coworking o 1º escritório compartilhado.

Escritórios mobiliados e prontos para uso imediato.

Salas de reuniões, treinamentos e atendimentos.

Acesse nosso site e conheça nossos planos www.xsete.com.br



RESTAURANTE

CHURRASCO MINEIRO

SELF-SERVICE SEM BALANÇA

TELE MARMITEX:
3531-1445 / 3532-0219

Aceitamos cartões:



Atendimento de segunda a sábado, no horário de 11h às 15h

COZINHA INDUSTRIAL

Telefones: (31) 3532-0219 . (31)3531-1445

Avenida Amazonas, 1.072 . Centro . Betim

A melhor qualidade.

O menor preço.

Instalamos cantina.

Fazemos convênios com sua empresa.

Temos preços especiais.

Preço a partir de R\$ 5,50.

CRIAÇÃO DE SITES - HOSPEDAGEM - MARKETING - DESIGN - GRÁFICA - BRINDES

2571-3159

IDEIAS VIRTUAIS

MARKETING DIGITAL



WWW.IDEIASVIRTUAIS.COM.BR

GUIA DE SAÚDE E SERVIÇOS

O MÉDICO OU SERVIÇO QUE VOCÊ PRECISA PODE ESTAR AQUI

PNEUMOLOGISTA

DR. RICARDO BRAGA PALLA

Especialista em Pneumologia e Clínica Geral. Atende na Clínica Santa Maria, Avenida Juscelino Kubitschek, 415, Centro - Betim.
Telefone: (31) 3532-2160

PSICOLOGIA

Psicóloga
MARGARETE OLIVEIRA

Av. JK, 140, sala 706 - Edifício Boulevard - Centro - Betim.
Tels.: (31) 3531-1115
(31) 9955-2452

Psicóloga
ANA FLÁVIA DA MATA AMORIM

(CRP 04/31652)
Atendimento criança, adolescente e adulto.
Tels.: 3046-3653
8893-7221

Psicóloga
ANDREIA ROQUE

Psicologia Clínica e Orientação Vocacional.
Rua Dr. Gravatá, 139 - sala 207 - Centro de Betim.
Tel.: (31) 9613-6702

Psicóloga
JUSSARA OLIVEIRA

Adulto e adolescente
Tratamento de dependência do álcool e de drogas
Av. JK, 140, sala 706 - Edifício Boulevard - Centro - Betim.
Tels.: (31) 3532-9575
(31) 9951-9575

PSICANÁLISE

RAQUEL RIBEIRO

Psicoterapeuta, Cinesiologia
Aplicada Trabalha com grupos de adolescentes, crianças e adultos.
Atende convênios.
Tels.: (31) 3594-3508
8899-7438

ODONTOLOGIA

DR. JADER SCHERRER JÚNIOR

e equipe multidisciplinar
- Reabilitação oral
- Implantes
- Estética
- Periodontia
- Prótese fixa e removível
- Atendimento a criança e adolescente
- Endodontia
- Ortodontia e ortopediafacial
Av. Edmeia Matos Lazarrotti, 2.794 - Ingá - Betim.
Tel.: (31) 3594-4686



ACUPUNTURA

DRA. EVELIN MAGNANI CHAVES

Tratamentos Patológicos e Geral: dores de cabeça, lesões, dores articulares, diabetes, pressão alta, etc.
Estética facial: rugas e flacidez
Estética Corporal: estrias, flacidez, celulite e emagrecimento.
Novidade: Convênio com AMIL, SÓ SAÚDE, VITALLIS E

GOODLIFE
Av. Gov. Valadares, 671
Centro. Tels.: (31) 2571-1636
2571-1713

VETERINÁRIO

Veterinário
JOSÉ ROBERTO S. PATRIOTA

Urgência e emergência (24h)
Atendimento domiciliar e fazenda.
Rua Inspetor Jaime Caldeira, 151 - Brasília - Betim.
tels.: 2571-4421 . 9741-7199

SERVIÇOS

SOFÁ SUJO? NUNCA MAIS!!!

Total Limp tem a solução, limpeza, higienização e impermeabilização de estofados em geral. Bancos de carros, colchões, carinho de bebe, pelúcias etc. Utilizamos shampoo importado que elimina Ácaro, fungos e bactérias. Qualidade e preço justo, marque uma visita sem compromisso.
Fones: (31) 8667-9362
9961-9511 . 9351-6808
Telefax: 3532-4096. Veja o site: www.totallimp.com

ESTRUTURAS

SAMIR DABIAN ESTRUTURAS METÁLICAS

Para galpões, coberturas, prédios, quadras, igrejas e residências.
Rua Quinante, 323 - Venda Nova - Belo Horizonte. Informações: (31) 3318-1644 e (31) 9741-0132

PSICANÁLISE

ARAKEN PEREIRA

Psicanalista Clínica
Atendimento adulto.
(31) 3053-3110 ou (31) 9185-6626

HOMEOPATIA

Homeopatia, fitoterapia, florais, alimentação integral e dietéticos

FARMÁCIA HOMEOPÁTICA ARCO VERDE

Produtos Wellela e Herbarium - Rua Felipe dos Santos, 593- Centro - Betim.
Tel.: (31) 3531-2761.

Gisele Hair
Espaço de Beleza

3596-8533
9263-7526

Corte Unisex

Progressiva sem formol a partir de **R\$ 60,00**

Escova + hidratação a partir de **R\$ 15,00**

Manicure e Pedicure a partir de **R\$ 16,00**

Coloração a partir de **R\$ 20,00**

Novidade: BOTOX CAPILAR
Rua do Rosário - 249 - Angola - Betim

MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2013

O FUTURO É AGORA!

DÊ UM PRESENTE ESPECIAL PARA O SEU FILHO

CURSOS PARA CRIANÇAS DE 3 A 10 ANOS venha conhecer!

Unidades
Eldorado
Rua Madre Margherita Fontanarosa, nº 84
Bairro Eldorado - Contagem
(Rua do Colégio Helena Guerra)
Tel.: (31) 2559-6101
Barreiro
Av. Sinfônio Brochado, nº 1340 - Belo Horizonte
(Em frente ao Corpo de Bombeiros)
Tel.: (31) 2534-1117
Betim
Rua João Ângelo do Pinho, nº 64 - Centro
(Em frente à Faculdade Pitágoras e Caixa Econômica Federal)
Tel.: (31) 3544-0203

TINY kids | **ACHIEVE LANGUAGES** | **OXFORD UNIVERSITY PRESS**

DESCONTOS ESPECIAIS PARA CONVENIADOS, CONSULTE-NOS!
www.achievelanguages.com.br

HERBALIFE
Distribuidor Independente

Gosta de cuidar da saúde?

NOSSA missão É:
trocar uma ou duas refeições de qualidade...
...por uma ou duas nutrições de qualidade

DÊ uma chance para você!

Atendemos em domicilio
TIM 9298.1564 • VIVO 9682.3634
Av. Visconde de Ibituruna, 335 - sala 01 - Barreiro- BH

CONHEÇA O CADERNO

Imóveis et

DO JORNAL VIVER BEM SAÚDE

Campanha de Natal 2012

Orcca - Organização Regional de Combate ao Câncer, há mais de 7 anos trabalhando pelo bem estar dos pacientes oncológicos, oferece uma estrutura de apoio ao tratamento complementar do câncer com doações de medicamentos, cestas básicas, fisioterapia, fonoaudiologia e psicologia.

Já estamos pensando no presente de Natal para nossos pacientes: A construção de um consultório odontológico especializado. Ajude-nos na construção de mais este projeto.

Doar é acreditar na vida. Participe, doe!
CECAF: Central de Captação Financeira
Telefone: (031) 3595-3882

Orcca
Rua Hum, 337 - Jd. Brasília - Betim - MG - Tel.: (031) 3595-3882
www.orcca.org.br

BETTO Optical

PREÇO É TUDO. A QUALIDADE VOCÊ CONHECE

Loja 1 - (31) 3596-4422 - Betim - MG
Loja 2 - (31) 3594-2424 - Betim - MG
Loja 3 - (31) 3534-4718 - Igarapé - MG

e-mail: bettooptical@gmail.com

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Betim, Igarapé, S.J. de Bicas e Esmeraldas

ASAPEBI - MG

Rua Santos Dumont, 171 - Bairro Harco - Betim.
Telefone: (31) 3595-7060
Email: asapebi@mgterra.com.br
associacao-betim@ig.com.br

Entidade de Direito Privado, sem fins lucrativos, inscrita no CNPJ nº 13.111.193/0001-00. Endereço: Rua Santos Dumont, 171 - Bairro Harco - Betim - MG. Telefone: (31) 3595-7060. E-mail: asapebi@mgterra.com.br

Neste ano, a população escolheu seus representantes (aqueles que deverão lutar pelos seus representantes) para o Poder Executivo (Prefeito) e Legislativo (vereadores). É bom aprendermos que não é uma escolha divina, mas de cada um. Esse negócio de jogar a culpa nos céus é uma atitude completamente alienada e anticidadã. Por isto é que se diz que "cada povo tem o governo

DEMOCRACIA PELO VOTO

Através do voto, as pessoas exercem sua cidadania e escolhem os seus representantes.

que merece", ou seja, ele escolheu, e assim, deve arcar com responsabilidades futuras.

Queremos, nesta edi-

ção, parabenizar os prefeitos eleitos e vereadores das cidades em que circulamos. Desejamos que eles cumpram o que se propuseram

a fazer e sejam, de fato, representantes da população, trabalhando em prol de uma sociedade mais digna e justa.

- Robertinho do Doce Veneno (PP)
- Aline da Farmácia (PMDB)
- Quintino do Escolar (PSD)
- Roberto de Dalva (PV)
- Juninho de Pedro de Lôro (DEM)
- Eduardo Faria (PRB)

VESPASIANO

- PREFEITO**
Carlos Murta (PMDB)
- VEREADORES**
Tonhão (PSB)
Luciano Costa (PSDB)
Bete Viana (PMDB)
Ozeas do Depósito (PDT)
Julinho do Depósito (PTC)
Zé Wilson (PSDB)
Dorivaldo (PSDB)
Niltinho (PMDB)
Altair do Sacolão (PMDB)
Adriana Lara (PT)
Geraldo Magela (PMDB)
Carvalho (PDT)
Philippe Fonseca
Prado (PSB)
Valdir Gomes (PTC)
Erick Pinheiro (PMDB)

BELO HORIZONTE (REGIÃO DO BARREIRO)

- PREFEITO**
Márcio Lacerda (PSDB)
- VEREADORES**
Marcelo Álvaro Antônio (PRP)
Juliano Lopes (PSDC)
Ronaldo Gontijo (PPS)
Pedrão do Depósito (PTC)
Gunda (PSL)
Adriano Ventura (PT)

BETIM

- PREFEITO**
Carlaile Pedrosa (PSDB)
Coligação: Betim Melhor
- VEREADORES**
Sapão (PSB)
Pastor Paulino (PPS)
Marcão Universal (PSDB)
Antônio Carlos (PT)
Daniel Costa (PT)
Marilene do Beto do Depósito (PRP)
Eutair (PT)
Marcos Roberto (PRB)

- Dr. Vinícius (DEM)
- Divino Lourenço (PSDB)
- Eliseu Xavier (PMN)
- Klebinho Rezende (PTB)
- Leo Contador (DEM)
- Erasmus da Academia (PDT)
- Renato Ti-Rei (PSDC)
- Adélio Carlos (PDT)
- Dimas Pereira (PP)
- Pãozinho (PV)
- Carlím do Amigão (DEM)
- Elza do Divino Braga (PSB)
- Joaquim Pereira - Falcão (PP)
- Tiago Santana (PC do B)

CONTAGEM

- PREFEITO**
Carlin Moura (PCdoB)
- VEREADORES**
Dr. Ricardo Faria (PV)
Arnaldo de Oliveira (PTB)
Rogério Marreco (PHS)
Alex Chiodi (PSB)
William Barreiro (DEM)
Prof. Irineu Inácio (PSDC)
Avair 'Gordo do Riachinho' (PT)
Zé de Souza (PT)
Jair Tropical (PC do B)
Fredim (PRTB)
Isabella Filaretti (PTB)
Rodinei (PT)
Leo Motta (PSL)
Teteco (PMDB)
Beto Diniz (PC do B)
Paulo Prado (PC do B)
Decinho Camargos (PHS)
Zé Antônio Hospital Santa Helena (PT)
Ivayr Soalheiro (PDT)
Caxicó (PPS)
Eduardo Sendon (PSDB)

LAGOA SANTA

- PREFEITO**
Doutor Fernando (PSB)
- VEREADORES**
Juninho Fagundes (PDT)
Carlinhos (PP)
Dinaggio da Auto Escola (PSDB)

DE OLHO NO LEGISLATIVO

Uma votação "estranha" dos atuais vereadores de Betim mexeu com a população no mês de outubro. Eles se deram um aumento de 60%.

O problema é quem frequenta a Câmara não ouviu este projeto de lei. Assim, a votação aconteceu em bloco. Bem, não vamos discutir o mérito da questão, apenas a atitude dos representantes do povo. Quem paga os salários dos vereadores é a população. Então, é lícito que o assunto seja discutido de forma transparente com o aval de quem os elegeu.

Independente de ser justo ou não, a população precisa ser respeitada pelos seus vereadores. Respeito deve ser uma via de mão dupla. Estamos aguardando explicações dos vereadores que continuam fugindo do assunto. O Projeto de Lei foi encaminhado ao Executivo para ser sancionado.

C.I.S.S.
CENTRO DE INVESTIGAÇÕES E SERVIÇOS EM SAÚDE

CONSULTAS MÉDICAS E ESPECIALIDADES

- CARDIOLOGISTA
- GINECOLOGISTA E OBSTETRICIA
- OTORRINOLARINGOLOGIA
- OFTALMOLOGIA
- ORTOPEDIA
- PEDIATRIA
- CLÍNICO GERAL
- ANGIOLOGIA
- ULTRACIDONISTA
- FONOAUDIOLOGIA
- FISIOTERAPIA

EXAMES

- ULTRA-SONOGRAFIA
- EXAMES RADIOLOGICOS
- MAMOGRAFIA DIGITAL
- DENSITOMETRIA
- TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
- ECO-DIMENSIONAL COLORIDO
- DUPLEX SCAN VENOSO E ARTERIAL
- DOPPLER

ATENDIMENTO GERAL E ESPECIALIZADO

TELEFONE: (31) 3681-4830 FAX: (31) 3681-1377

VENHA CONHECER NOSSAS INSTALAÇÕES

MATRÍCULAS ABERTAS

Escola Jean Piaget
EDUCAÇÃO CONSTRUÍDA

Berçário
Educação Infantil
Ensino Fundamental

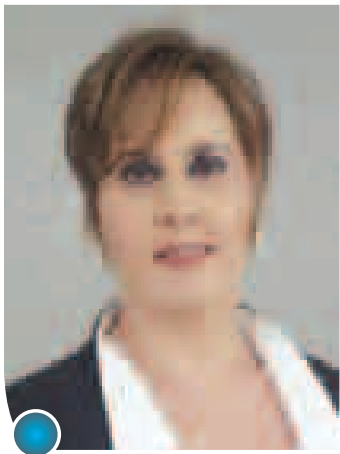
Rua Helena Antipoff, 342, bairro Várzea Lagoa Santa - Tel.: (31) 3681-3401

HELETROPAULO
MATERIAIS ELÉTRICOS HIDRÁULICOS EM GERAL

- Aquecimento Solar
- Padrão Cemig

(31) 3689-5236

Rua Melo Viana, 932 - Várzea - Lagoa Santa - MG



CRISTIANE ANDRADE

Presidente da Associação das Mulheres Empreendedoras de Betim (AME)

Email: presidencia@amebetim.com.br

Para quem acha que a vida é um mar de rosas e as relações são sempre tranquilas, sinto informar que mais dia menos dia você certamente irá se deparar com uma situação difícil que deverá administrar.

A começar pela relação

GESTÃO DE CONFLITOS DAS GERAÇÕES X, Y E Z

entre pais e filhos que, via de regra, é o primeiro relacionamento que um ser humano constrói, a criança estabelece com esses adultos uma relação de confiança, admiração e amor. Ao entrar na fase pré-adolescente, ele se descobre independente, autossuficiente e preparado para enfrentar o mundo do seu jeito e sem ajuda. É aí que normalmente o primeiro conflito se estabelece. Os pais passam por um processo em que para garantir a manutenção do bom relacionamento eles precisam fazer um exercício de desapego e de entendimento de que o outro é diferente e tem a sua personalidade.

Já na fase adulta, o indi-

víduo que se vê inserido no mercado de trabalho logo, logo descobre que também na empresa encontrará pessoas com as quais terá que se relacionar. Diferentemente do que acontece com seus pais, o seu colega de trabalho ou o seu chefe será normalmente menos tolerantes aos seus erros ou

ou inadequada e há uma percepção inadequada ou estereotipada. Quando há falta de informações ou informações erradas, quando há interpretações diferentes de um determinado dado ou quando há procedimentos de avaliação diferentes, o conflito de dados acha o seu lugar. Já, os conflitos

Adotar mecanismos de "controle", treinamentos e consultorias pode ser de grande valia como ferramentas para minimizar e administrar melhor os conflitos.

às suas crises existenciais. Os conflitos mais comuns de acordo com a professora e psicóloga, Geralda Vânia Nogueira Fonte Boa Carneiro, são em geral os conflitos de interesse, de valores, de dados, de relacionamento e estruturais.

As causas mais prováveis do conflito de interesses, por exemplo, são em geral a competição exacerbada e um certo egoísmo, uma vez que o que é priorizado é o que faz bem ou favorece um determinado indivíduo. O conflito de valores está relacionado às crenças e percepções do que é ético. Os conflitos de relacionamento se instalam quando as emoções são muito fortes, presentes e pouco controladas; a comunicação é ineficiente

estruturais estão ligados aos padrões destrutivos ou interação; controle, posse ou distribuição desigual de recursos; poder ou autoridade desigual; fatores geográficos, físicos ou ambientais que impedem a cooperação e pressões de tempo.

Adotar mecanismos de "controle", treinamentos e consultorias pode ser de grande valia como ferramentas para minimizar e administrar melhor os conflitos. O planejamento estratégico, por exemplo, deveria ser feito com uma certa frequência e não apenas na implantação da empresa de modo que colaboradores de gerações diferentes possam de tempos em tempos discutir e refletir sobre a missão, visão, valores e práticas da

empresa.

Nunca na história da civilização humana se falou e se estudou tanto sobre o perfil de cada geração. Gerações que convivem, pelo menos, 8 horas por dia numa empresa: os chamados baby boomers, que nasceram nas décadas de 1950 e 60 e foram os protagonistas das principais revoluções sociais, sexuais, raciais, políticas, comportamentais; seguidos da geração X, que nasceram nas décadas de 1960 e 1970 e se deliciaram com as famílias mais liberais; a geração Y, que nasceu nas décadas de 1980 e 1990 e que foram os únicos que acompanharam as revoluções tecnológicas desde pequenos; e a geração Z, que nasceu na metade nos anos de 1990 para cá e é uma moçada altamente tecnológica e conectada quase que 24 horas por dia.

Entender e aproveitar essas diferenças de modo que os conflitos sejam amplamente minimizados é tarefa que toda empresa deverá desenvolver para garantir o sucesso e a sustentabilidade da corporação. Entendo que os mais velhos com sua experiência são os pilares necessários de sustentação e que o futuro pertence às gerações Y e Z que, embora jovens, detêm um conhecimento privilegiado e são a primeira geração que sabem de tecnologia desde muito pequenos mais do que seus pais e também têm muito a contribuir. Neste sentido, é vital potencializar os pontos positivos de cada um e promover uma convivência harmônica de todas essas gerações.

FAÇA SUA ESCOLHA.

QUEM QUER CONHECIMENTO, QUER

X GREENWICH.

Matrículas abertas.

greenwich
SCHOOLS Betim

Rua Insp. Jaime Caldeira, 823
Brasiléia - (31) 3532-3639
www.greenwich.com.br



Tyla Brandão
tylabrandao@gmail.com



1º lugar: Izabela Moreira Rocha (modelo);
2º lugar: Luana Marcatti S. Fonseca (modelo) e 3º lugar: Camila Lima Machado.

ECOFASHION NO PALOMAR

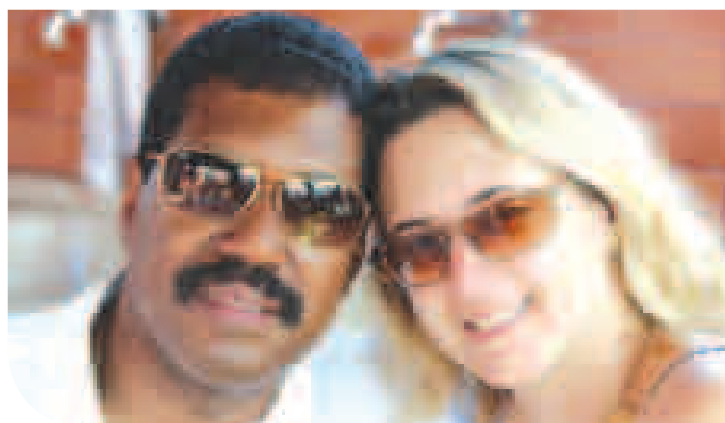
Maravilhosos os 16 modelos apresentados pelos alunos da Escola Palomar / Lagoa Santa, durante a Feira de Ciências e Mostra de Talentos, dia 10 de novembro. A criatividade e talento dos alunos ficaram evidentes em todos os trabalhos expostos



ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

A Praça do Papa foi palco, dia 28 de outubro, para encontro de parentes, amigos e vítimas de Acidente Vascular Cerebral (AVC). A Associação Mineira de Acidente Vascular Cerebral (AMAVC) organizou o evento, que teve por objetivo sensibilizar as pessoas quanto à prevenção e detecção dos sintomas do AVC. 29 de Outubro é o Dia Mundial do AVC – uma a cada seis pessoas no Mundo terá um AVC em sua vida e a cada seis segundos morre uma pessoa com a doença.

NIVER DE CASAMENTO



Parabéns ao Delegado e Chefe da Polícia Civil, Cylton Brandão (irmão desta colunista) e Ana Paula, pelos 21 anos de união e de amor, completados dia 6/11.

COMEMORAÇÃO



As editoras e proprietárias do VIVERBEM, Consolação Resende e Tyla Brandão, ladeando o casal, Abelanito (chef Nem) e Rosângela na festa de 4 anos do Splendore Restaurante e 14, do jornal, no último dia 10.

PROJETO SEMEARTE

A abertura oficial do Projeto Semearte aconteceu no dia 9 de novembro, no Cine Teatro da Aeronáutica, com apresentação da peça teatral: “Se eu vou sobreviver? Não sei...”. Durante o coquetel, após o teatro, o escritor Paulo Rogério Ayres Lage autografou o livro “Casa Rural Mineira – Um guia de Construção”, de sua autoria e Djalma Pinto de Almeida. Em 2013, o Semearte realizará, em Lagoa Santa: teatro (adulto e infantil) gratuito, oficinas culturais de teatro, vídeo, fotografia, reciclagem e grafite. O projeto e o livro são patrocinados pela empresa Cimentos Liz.

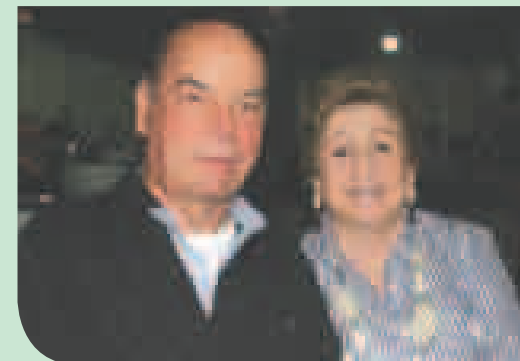


FESTIVAL RODANCE

Apresentação da bailarina Raquel Leitão, no solo Iluminarte, do Grupo Rodance, no Festival Anual de Dança, em Vespasiano, dia 27/10. A produção artística é de Ronaldo de Oliveira. Telefone: 8541-3100.

TARDE DE PRÊMIOS

Será dia 9 de dezembro, a partir das 13h, no Asilo São Vicente de Paula, Rua Alfredo de Abreu, 208, Várzea, Lagoa Santa, a Tarde de Prêmios do Grupo Científico Ramatis. Serão sorteados vários prêmios, entre eles: 1 Salário Mínimo, DVD, Liquidificador, Ferro Elétrico, Prancha, etc. Informações: 3681-4737. O cantor Muzinga vai animar o evento.



O casal João Lara e Dª Lourdinha prestigiou a festa do Splendore Restaurante e jornal VIVERBEM.

DESCONTOS

MEDICAMENTOS BARATOS

FARMA alves

TELE-ENTREGA 3689-0393



CONSOLAÇÃO RESENDE
consolacao@gmail.com



HONRA AO MÉRITO LEGISLATIVO

O prêmio foi recebido pela Associação das Mulheres Empreendedoras (AME) de Betim, pelo trabalho desenvolvido na cidade. Na foto da direita para esquerda: Conceição Rezende, deputada estadual Maria Tereza Lara, Edinéia Alves, a presidente da AME Cristiane Andrade e Jussara Lara.



RECONHECIMENTO

A empresária e professora Ana Paula Fonseca Gomes, da empresa Empresa Tecnologia em Controle Ambiental, é destaque em Betim. Ela recebeu o Prêmio Mérito em Biologia 2012, destinado a reconhecer Biólogos com destacada atuação profissional.



CLUBE DA SAÚDE

A penúltima reunião do ano do Clube da Saúde de Betim teve como anfitrião, o casal Eduardo Amaral e esposa Ana Maria e aconteceu no restaurante Chef. O tema da palestra foi Acidentes de Trânsito, numa noite perfeita, entre amigos e com ótima comida!



AMIGOS DO CHEF

Numa noite de confraternização, em outubro, o chef Abelanito declarou que o 2º Festival Gastronômico de Betim já está sendo planejado!!!! Simbolizando o próximo, os homens receberam de presente do Chef, um avental "Amigos do Chef".



VOVÓ E VOVÔ

● Iolauza (lô) Lage está feliz da vida com a chegada da netinha Valentinha, filha de Matheus e Felícia.

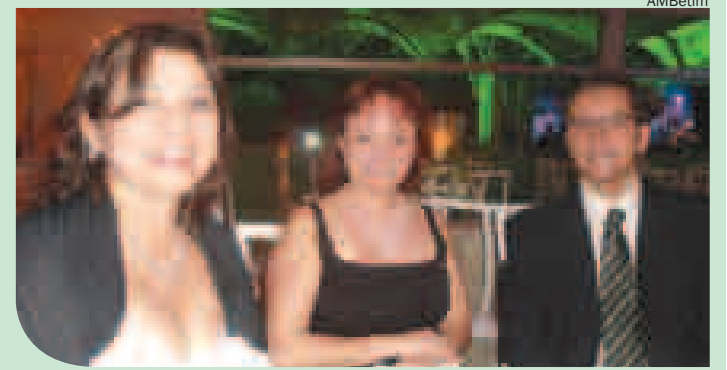
● O prefeito eleito Carlaile Pedrosa vai ser avô pela segunda vez. Seu filho Carlaile Antônio anunciou que a esposa está esperando um menino, que deverá se chamar João Miguel. Parabéns!



MULHERES DA QUINTA

A amizade desta galera inclui um encontro mensal às quintas feiras. Em outubro, as amigas da quinta se encontraram no Splendore Ristorante, onde foram flagradas por esta colunista.

BODAS DE PRATA DA ASSOCIAÇÃO MÉDICA
A comemoração aconteceu, no dia 25 de outubro, no Trianon, Betim, em grande estilo.



(Esq. para a dir.) Marly Siqueira – Diretora da Associação Médica de Betim (AMBetim), Ruth Borges Dias - Diretora de Assuntos do Interior da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG) e Dr. Sávio Magalhães – Diretor-Presidente da Associação Médica de Betim (AMBetim)



CENTENÁRIO

Foi em novembro, que a dona Erlinda (capa do jornal Viverbem de maio deste ano) completou 100 anos. PARABÉNS!!!!

ENSINO PARTICULAR

As escolas particulares de Betim estão investindo muito. Começando pelo Santa Maria, a novidade que vem da PUC. Já, o Colégio Marrian enfatiza que em seus investimentos pedagógicos estão incluídos e conciliados parâmetros curriculares internacionais, que propiciam conhecimentos inovadores e diferenciados aos alunos e professores. O Batista também está investindo em tecnologia. O Pitágoras acampou duas escolas infantis. Ainda temos os colégios Santiago, Sonho Meu, Nova Canaã, Marcondes

HOMENAGEM

Dr. Oliveira, do laboratório João Paulo, também esteve presente no evento de 25 anos da Associação. Para ele, esta foi a forma encontrada para homenagear aos médicos da cidade de Betim. "Parabéns à Associação!!!!" (Dr. Oliveira).

ANIVERSARIANTES

Parabéns da família VIVERBEM!

Leandro Carvalho, da CODE (2), deputado estadual Ivair Nogueira (6), Zilda Cabral (10), vereador Beto do Depósito (10), músico Celso Moretti (11), a empresária Jussara Lara (11), médico oncologista da Cetus, dr. Victor Hugo Rodrigues (14), a ex-secretária de Saúde de Betim, Conceição Rezende (17), OAB/Betim (18), empresária Simone Soraia Assunção (22), Leonice Figueiredo (28), advogada e empresária Erlinda Maria Silva (30)

CONFIRA A NOVA COLEÇÃO PRIMAVERA/VERÃO!

Marcas:

- Animê
- Perfumaria
- Farmie
- Joy
- Tutti Chic
- Pituchinhu's
- Hang Loose entre outras

ACEROLA

TELEFONE: 3544-0200

Rua Anacleto do Pinho Aguiar, 24 (ao lado da Igreja de Nossa Senhora da Carmo) Centro - Betim/MG

Cartões: Visa, Mastercard e outros. Condições: À vista e Crédito.

OS PÉS REVELAM SUA SAÚDE

Os pés revelam muito sobre nossa saúde em geral e nosso estado interior também. Através deles podemos nos tratar, cuidar e relaxar.

Por Consolação Resende

Você sabia que os pés falam? É isso mesmo, eles falam quando o nível de água está insuficiente para manter a saúde dos rins, falam quando a postura corporal precisa de ajuste, falam quando o sistema imunológico está enfraquecido, falam quando faltam vitaminas, proteínas e minerais no organismo, falam quando o índice de massa corporal está muito acima do normal e outras coisas mais...

Porém, segundo a esteticista Vera Machado, proprietária da Clínica de Saúde e Estética Bella Bello e da marca Bella Bello Fito-cosméticos, é preciso entender essa linguagem, pois ela nos dá sinais através de ressecamento, rachaduras, unhas quebradiças, entre outros. E, tudo isso tem um significado que entendido e atendido rápido muitos problemas na saúde podem ser evitados.



Os pés são muito importantes para o ser humano. Como sabemos existem pessoas com alterações e deficiências nos pés ou até mesmo que não os possuem e vivem plenamente. No entanto, nos referindo a uma locomoção com os pés, podemos dizer que eles são o acento do corpo, pois uma dor por menor que seja no

pé, desequilibra a pisada, o que acarretará, em pouco tempo, em problema em alguma articulação ou até mesmo na coluna vertebral.

Diariamente nossos pés recebem uma carga pesada de esforço, passando horas seguidas em pé ou sentadas, correndo ou andando e ainda, tendo que suportar o abafamento dos sapatos

e tênis. A partir disto surgem problemas como calos e calosidades na planta do pé. Calos sobre e entre os dedos, unhas encravadas, frieiras, alterações na coloração e espessura das unhas. Se houver alguma doença sistêmica associada, os problemas se intensificam.

DICAS PARA PÉS SAUDÁVEIS

Cada pessoa deve estar atenta às suas necessidades. No entanto, no geral, uma hidratação e esfoliação fazem muito bem. Sobre meias: dar preferência para as meias de algodão e no caso de suor, trocá-las durante o dia. Estar atento para que não sejam apertadas, pois prejudicariam a saúde e a circulação como um todo. As unhas devem ser mantidas devidamente cortadas de acordo ao formato. O esmalte deve permanecer por poucos dias contínuos, para evitar irritação ou descamação. A hidratação é importante e qualquer alteração procure orientação.

CURSO PARA MANICURAS E PEDICURAS

A esteticista Vera Ma-

chado, com base em estudos, pesquisas e parcerias com podólogos e a Sociedade Brasileira de Nefrologia de São Paulo, desenvolveu um curso para auxiliar as manicuras e pedicuras conhecerem um pouco mais sobre esses órgãos tão importantes que são as mãos e os pés.

O curso, com carga horária de 14 horas, aborda os problemas mais comuns apresentados pelos clientes, orienta especialidades médicas e paramédicas, orienta protocolos de procedimento auxiliares, enfim, amplia os conhecimentos dos profissionais da área e oferece ferramentas para o crescimento profissional, essas ferramentas são os produtos que atenderão aos protocolos e manutenção do cliente, são produtos exclusivos encontrados apenas com os profissionais capacitados.

SERVIÇO

PARA QUEM QUER PARTICIPAR DO TREINAMENTO

Curso de Terapeuta Podal, Apoio Técnico Bella Bello bairro São Caetano - Betim. Informações: 3597-9461 3397-7903 / 9367-7345 (TIM) 9666-0206 (vivo)

UNOPAR BETIM POLO II

VESTIBULAR UNOPAR 2013

INSCRIÇÕES GRATUITAS NO POLO BETIM II

✓ AULAS AO VIVO (UMA VEZ POR SEMANA) | ✓ PREÇOS ACESSÍVEIS | ✓ PELO MEC

TRADICIONAL: PROVA 25/11 INSCREVA-SE JÁ!

AGENDADO: 26/11 A 16/12 www.unopar.br



A UNOPAR OFERECE DIVERSOS CURSOS PARA VOCÊ CONQUISTAR O MERCADO DE TRABALHO.

CURSOS DE LICENCIATURAS E BACHARELADOS

• Administração
• Ciências Biológicas
• Ciências Contábeis
• Direito
• Física
• História
• Letras - Língua Portuguesa e Literatura Brasileira
• Matemática
• Pedagogia
• Psicologia

10% de desconto para associados

ASMUBE

MATERIAL DIDÁTICO GRATUITO

CURSOS SUPERIORES DE TECNOLOGIA

• Análise e Desenvolvimento de Sistemas
• Gestão e Tecnologia em Redes de Computadores
• Gestão em Redes de Computadores
• Gestão em Redes de Computadores
• Gestão em Redes de Computadores
• Gestão em Redes de Computadores
• Gestão em Redes de Computadores
• Gestão em Redes de Computadores
• Gestão em Redes de Computadores

mensalidades a partir de

R\$ 244,00

CURSOS TECNOLÓGICOS PELO MEC

1 Além dos encontros presenciais semanais obrigatórios, os alunos tem encontros presenciais quinzenais obrigatórios para as aulas práticas.
2 O Regime Didático de oferta dos cursos obedece ao estabelecido pela Resolução CONSEPE nº 382/2011. Consulte o Edital nº007/2012 e a resolução CONSEPE nº 552/2012 no site www.unopar.br

UNOPAR BETIM POLO II

Av. Amazonas, 86, Centro - Betim

Tel: (31)3511-0555 (31)2571-6626 (31)8804-9814