



# Livre-se das dores na coluna com tratamento inovador e sem cirurgia

De acordo com o Ministério da Previdência Social, a hérnia de disco foi a principal causa de afastamento do trabalho em 2023, seguida por dores lombares. Esses problemas muitas vezes são resultado de maus hábitos como má postura, sedentarismo e outros fatores que contribuem para o desgaste da coluna. Esse desgaste pode levar ao desenvolvimento de hérnias discais, especialmente nas regiões lombar e cervical, onde as vértebras suportam maior carga e movimento. A hérnia de disco pode causar dores intensas, irradiando para as pernas ou braços, dependendo da região afetada.

**FRANQUIA DOUTOR HÉRNIA** - A Franquia Doutor Hérnia se especializou exclusivamente no tratamento e prevenção da hérnia de disco, dores no nervo ciático e patologias na coluna vertebral sem cirurgia. E para isso, aliou experiência clínica e acadêmica de dois grandes profissionais: os fisioterapeutas André Pêgas de Oliveira e Laudelino Risso, com mais de 46 anos de experiência, para desenvolver 11 protocolos de atendimento. Técnicas aprendidas nas melhores universidades do mundo: Harvard Medical School, Hospital Beth Israel, Hospital de Mass General de Massachusetts, Escola Italiana de Fâscias, Escola de Osteopatia de Madrid, dentre outras.

**O TRATAMENTO** - Para cuidar do problema sem intervenção cirúrgica, a franquia Doutor Hérnia desenvolveu tratamentos exclusivos que contemplam o ajuste mecânico gravitacional sobre o disco lesionado e gera uma descompressão discal, aliviando os sintomas.

Com uma avaliação mais detalhada, pode-se avaliar em qual tratamento o paciente se enquadra. Este tratamento tem duração de três meses, sendo duas vezes por semana. Ele abrange todas as fases do tratamento, desde o trabalho biomecânico até os exercícios de fortalecimento. Utiliza os equipamentos mais modernos disponíveis no mercado mundial para essa finalidade. Temos também, pacotes mais rápidos para outras patologias da coluna, em apenas 1 mês você estará livre das dores na coluna.

**MONTES CLAROS AGORA TEM UMA NOVA UNIDADE DOUTOR HÉRNIA** - Das 209 unidades no Brasil, 1 nos Estados Unidos, a Franquia conta com 28 unidades somente em Minas Gerais, e agora a cidade de Montes Claros, acaba de inaugurar uma nova Unidade Doutor Hérnia. Ambiente acolhedor, equipe altamente qualificada, a clínica está preparada para lhe atender e melhor, livrar você das dores na coluna.

“Para nós é motivo de muito orgulho, poder proporcionar aos moradores de Montes Claros, o que há de mais moderno no tratamento da hérnia de disco e patologias da coluna vertebral”, comemora o proprietário e gestor da unidade Dr. Lucca Vinícius Maia.

“Só quem já sentiu ou sente a dor provocada pela hérnia de disco, sabe o sofrimento que é. Durante muito tempo, as pessoas acreditaram que o diagnóstico de uma hérnia de disco, era a sentença para uma vida cheia de dores e limitações. Mas isso não é verdade. Cerca de 90% dos portadores de hérnia de disco podem



Aline Patiely (Secretária), Lucca (Gestor) e Dábia (Fisioterapeuta Responsável)

melhorar através de tratamentos conservadores especializados, ou seja, sem cirurgia e nós da Franquia Doutor Hérnia somos especialistas neste tratamento”, explica a fisioterapeuta responsável pela unidade de Montes Claros, Dra. Dábia Chaves de Souza.

“Tão importante quanto as pessoas cui-

darem da saúde da coluna, é que saibam que existe tratamento de qualidade e sem cirurgia. Seja para a prevenção ou para quando a lesão se agrava”, finaliza Dra. Dábia. **Quer saber mais sobre o assunto? Agende uma consulta: Rua Doutor Mário Veloso, 420A | Melo | Montes Claros - Fone: (38) 99856-6206**

# NÃO DEIXE A DOR NA COLUNA E NO NERVO CIÁTICO TRAVAR SUA VIDA!

RUA DOUTOR MÁRIO VELOSO, 420  
MELO | MONTES CLAROS [Instagram](https://www.instagram.com/jornalinfonorte) [Facebook](https://www.facebook.com/jornalinfonorte) (38) 99856-6206



APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE E AGENDE AGORA SUA CONSULTA!

## DOUTOR HÉRNIA

FRANCHISING



Siga no Instagram

@dra.aryannebrandao

**Embelezamento, tratamentos de rugas e flacidez.**



**Dra. Aryanne Brandão**

Médica Dermatologista | CRM 80747  
Especialista em Harmonização Facial e Cuidados Estéticos

- Harmonização Facial
- Preenchimento Facial e Corporal com Ácido Hialurônico
- Toxina Botulínica
- Lasers
- Tratamento da Papada
- Tratamentos Capilares
- Estímulo de colágeno
- Ultraformer

Clinica Dra.  
**Aryanne Brandão**



**Telefone para agendamentos:**  
**(38) 99213-2124**



Bocaiúva: **Rua Maristela Figueiredo, 407**  
Montes Claros: **Av. José Corrêa Machado, 1858 - 15º Andar, Sala 1502 - Melo.**

# Para que nós nascemos



**SILIO JADER**  
siliojader@gmail.com

O Banco Real havia contratado uma empresa estrangeira para ministrar um curso a diretores e chefes selecionados. Eu, que já desempenhava a função de Ombudsman, subordinado ao presidente do banco, fui incluído na turma. Alguns professores eram brasileiros e outros de países diferentes, mas estes com ótima fluência em português, já que vinham atuando no Brasil há algum tempo. Entre eles havia economistas, sociólogos, psicólogos, pedagogos e até especialistas em marketing. O grupo selecionado de alunos era muito influente na empresa, todos muito conhecidos entre si, na rede de agências e até referência de mercado, como eu, tendo em vista minha função. Fomos instalados em um resort fora da capital e lá ficamos por quatro

semanas, cumprindo uma árdua jornada de aulas diárias, cerca de oito horas, mas que entrava pela noite adentro face à execução de trabalhos geralmente em grupo.

Durante minhas atividades como bancário – 50 anos – participei de grande quantidade de cursos, seminários, palestras, internos e externos. Avaliei, entretanto, o presente como um dos melhores de todos. Fomos submetidos a práticas consideradas moderníssimas, na época, sobre os mais variados temas, inclusive a ciência de viver desconectada das fantasias da autoajuda. No último momento de um exaustivo dia de aula, fomos orientados no sentido de nos organizarmos, em grupos, para à noite debatermos e respondermos, para apresentar no dia seguinte, a pergunta: Para que nós nascemos? Surpreendido pela pergunta, que julguei “sem pé nem cabeça”, concluí que não precisava de debate nenhum. A resposta era, a meu ver, óbvia: “não sabemos, ora!”

Reunidos à noite, éramos cinco em cada grupo, depois do jantar, fiquei mais surpreendido ainda. Eu não sabia, mas os demais do meu grupo sabiam! No dia seguinte, na apresentação, vi, com perplexidade, que todos os outros grupos também sabiam. O único de toda aquela gente que não sabia era eu. Aí começou a

“chover besteiras”, na minha visão. Um disse que nascemos para fazer o bem, outro para servir – bem, esta não é propriamente uma “besteira”, lembrei-me do “quem não vive para servir não serve para viver”, que Gandhi teria dito – o outro para amar o próximo, outro para procriar, até que, aos olhos atentos dos quatro professores daquele dia, apareceu um sabidinho que pediu a palavra para dizer que o grupo dele concluiu que nós nascemos para ser felizes. Alguns segundos e a plateia explodiu em aplausos, capitaneados pelos professores. Claro que não aplaudi. Incrédulo, pensei: de onde tiraram isso? Pensei: da Bíblia? Não pode ser, ou pode, refleti. Então perguntei: como chegaram a essa conclusão? Apesar do contorcionismo, não explicaram nem venceram. Possivelmente algum filósofo, daqueles “meditativos”, tibetano, hindu ou de qualquer outro lugar teria difundido a premissa, duvidosa, a meu ver. Não me contive e soltei o petardo: Por que não para ser infelizes? Alguns segundos e identifiquei no olhar dos presentes a expressão silenciosa e surpresa que visivelmente me taxava de pouco inteligente. Inconformado, provoqueei os professores que trataram de me provar por a + b que eu estava equivocado. Invocaram inúmeras

razões. Recorreram a filósofos, religiões, sociólogos e, para coroar, mencionaram até os famosos arautos da autoajuda. Desisti, concordei de mentirinha e esqueci o assunto, naquele momento, mas de vez em quando ele voltava a me fustigar. Algumas vezes, em flashes de reflexão, pensei: nós nascemos para morrer. Óbvio! Bem, voltei atrás. Claro que vamos morrer, mas não sabemos mesmo para que nós nascemos e é provável que jamais saberemos.

Um dia caiu-me nas mãos o livro de um “guru” não sei de onde, um desses que têm a receita da felicidade, sucesso, prosperidade e semeiam fantasias na mente – imaginação – das multidões de incautos. Detesto livros de autoajuda, mas um dia fui admirador e cativo leitor deles. Mas alguma coisa, entretanto, me fez abrir aquele volume despreziosa e aleatoriamente. O que estava lá nas páginas centrais do livro? A pergunta: Para que nós nascemos? E a espantosa resposta: “Para ser felizes”. Pensei: então foi aqui que eles acharam! E se fizeram passar por autores. Soltei, intimamente, uma gostosa risada. Não me dei ao trabalho de ler o texto que se seguia ao título. Não merecia ser lido, pelo menos, por mim. Ainda não encontrei a resposta para a pergunta: para que nós nascemos? Você sabe? Procuro-os faz tempo. Certamente há muitos que não só sabem mas têm certeza. Pura imaginação porque não provam.

O SEU FUTURO ESTÁ ESPERANDO

## ESTUDE FORA COM A YIAJ

Assessoramos estudantes no processo de aplicação para escolas ou universidades em qualquer país ao redor do mundo



Entre em contato e conheça mais sobre os nossos serviços

- Coaching Vocacional
- Boarding School
- Summer Program
- SAT PREP
- Portfólio
- Universidade e Pós-graduação no Exterior
- Ingresso no Mercado de Trabalho

UK: + 44 7502304866

+ 44 7385706098

Portugal: + 351 913672507

Brasil: +5511988363727

www.yiaj.com.br



CHEGOU EM MONTES CLAROS



# MESTRE DA OBRA

LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS

- ✓ Betoneiras
- ✓ Compactadores
- ✓ Marteletos
- ✓ Serras
- ✓ Geradores
- ✓ e muito mais!
- ✓ Andaimos

**Alugue pelo  
tempo que precisar!**



📍 Av. Deputado Esteves  
Rodrigues, 322, Centro

📞 (38) 99990-4041

📞 (38) 3015-4041



# Quanto vale a sua marca?

Sem o devido registro a marca sequer tem um dono, podendo ser utilizada por qualquer pessoa, em qualquer época, em qualquer situação, uma vez que, na prática, é de domínio público.

Sendo assim, uma marca sem registro não tem valor, pois não poderá ser licenciada, vendida, transferida, cedida e ninguém terá direito de exclusividade sobre ela. Não registrar uma marca é como não ter certidão de nascimento.

Esse é um assunto para o qual muitas vezes não é dada a devida importância. Alguns empreendedores pensam que o registro pode ficar para um segundo momento, quando na verdade esse deveria ser o primeiro passo antes de lançar uma Marca no mercado.

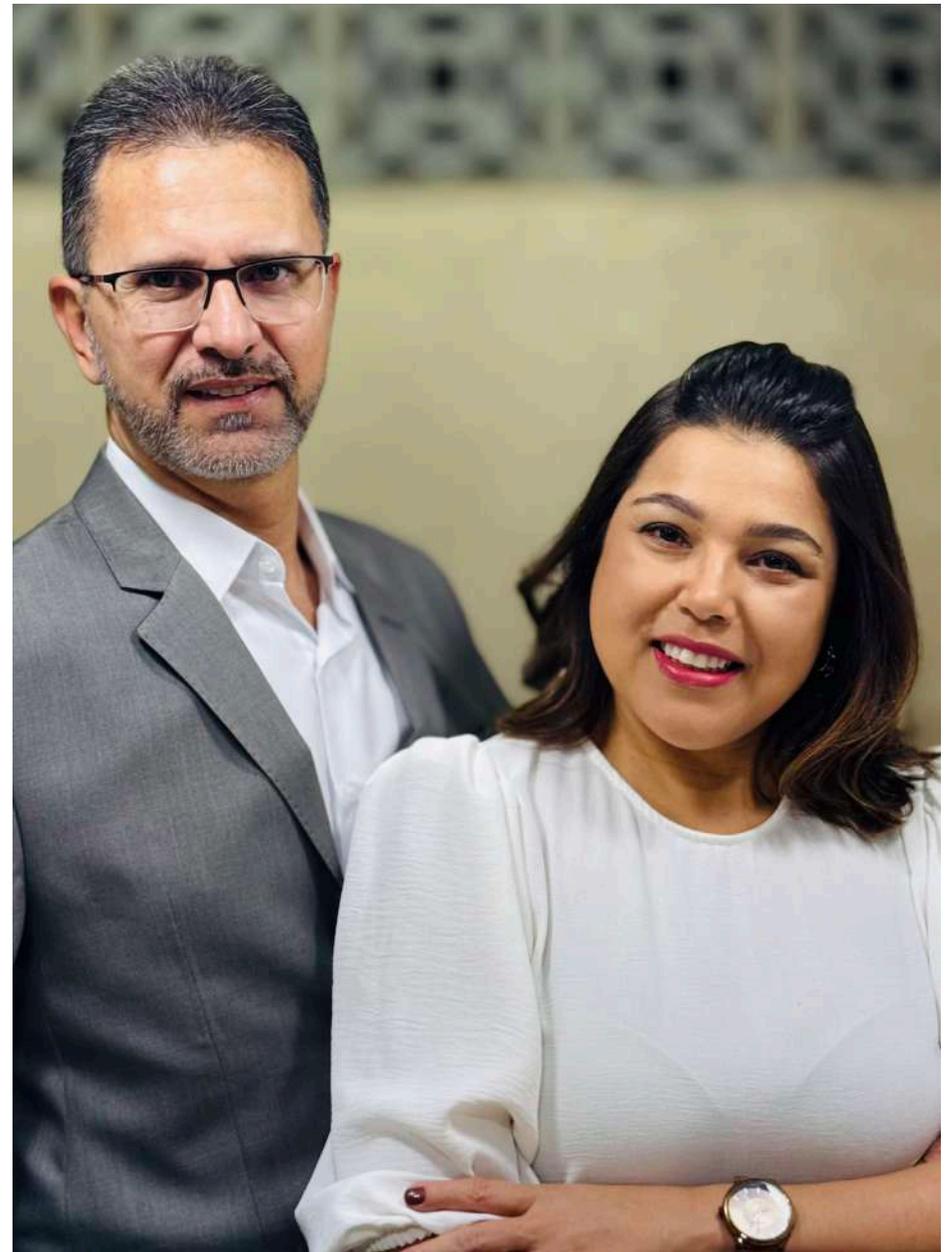
“Um dos principais benefícios de se ter o registro de uma marca é a garantia contra o seu uso indevido, resguardando-se contra a concorrência. O registro é um respaldo legal que firma valor a marca, fornece mais segurança à sua atuação no mercado, além de viabilizar transações comerciais nas quais a marca é o maior objeto de negociação”, explica o Dr. Danilo Benevides, advogado

especialista em propriedade intelectual, fundador e sócio da empresa **BENEVIDES MARCAS & PATENTES**, atuante há quase três décadas auxiliando pessoas físicas e jurídicas em todo o país a obterem e protegerem a titularidade das suas marcas.

A Marca Registrada de uma empresa é considerada o seu maior patrimônio, sendo muitas vezes maior do que todo o patrimônio físico daquela. Marca sem registro é como um terreno sem escritura. O registro da marca proporciona o seu uso exclusivo em todo o território nacional dentro do seu segmento de mercado.

“Uma marca pode render ‘royalties’ pelo licenciamento de uso. Pode ampliar o valor da empresa em caso de venda. Pode ser utilizada como argumento e objeto em negociações de ‘joint-ventures’, parcerias, associações, franquias e muitos outros tipos de transações”, pontua Daniela Benevides, gestora financeira, sócia e CEO da empresa **BENEVIDES MARCAS & PATENTES**.

Não ter o registro da marca permite a sua apropriação por terceiros. E mesmo que se prove que tal marca vem sendo utilizada há anos, para a justiça o que interessa é a quem



pertence o registro de propriedade. E o registro pertence a quem primeiro registrar.

**Lembre-se:** o fato de usar uma marca há vários anos não garante a sua propriedade. Somente após o registro da marca é que se garante direitos de uso e exclusividade.

Desta forma, é de extrema importância que a sua marca tenha uma proteção, o que se dá somente com o registro no INPI - Instituto Nacional da Propriedade Industrial, uma autarquia federal vinculada ao Ministério do Desenvolvimento, Indústria, Comércio e Serviços.

 **Benevides®**  
**Marcas & Patentes**

  **(38)99150-8544 • (38)99913-8586**

 **benevidesadvogados@yahoo.com.br**

 **www.instagram.com/benevidesmarcas**

**PROTEJA O SEU PATRIMÔNIO! REGISTRE A SUA MARCA!**

COLCHÕES

**ORTHO CRIN**

O SONO DE SAÚDE



# Montes Claros

## Chegou nova loja especializada Orthocrin!

Av. Dep. Esteves Rodrigues, nº 319 - Melo | Montes Claros - MG  
Próximo ao Restaurante Mapa de Minas

☎ (38) 3014-5574 📞 (38) 98410-2833 📷 [orthocrin.moc](https://www.instagram.com/orthocrin.moc)

# Sentido de Vida e Virtudes na Era das Redes Sociais: Uma Reflexão para o Setembro Amarelo

Setembro Amarelo é um período de reflexão sobre a saúde mental, oferecendo uma chance para encontrarmos significado em nossas vidas, especialmente em um mundo dominado pelas redes sociais. Neste contexto, virtudes como sabedoria, coragem, justiça e temperança desempenham um papel essencial na construção de uma vida equilibrada e saudável, apesar das pressões digitais.

As redes sociais, embora sejam ferramentas poderosas de conexão, muitas vezes amplificam comparações e expectativas que afetam nossa saúde mental. Em vez de valorizar nossa própria jornada, somos frequentemente tentados a medir nosso sucesso com base em padrões virtuais inatingíveis. As virtudes podem servir como um antídoto contra essas armadilhas.

A sabedoria nos ajuda a distinguir o genuíno do superficial, mantendo uma perspectiva crítica diante de imagens editadas e vidas perfeitas. Ela nos incentiva a buscar profundidade e autenticidade, tanto em nós mesmos quanto em nossas interações online. Coragem e justiça nos en-



**GRACE BARBOSA**  
Medicina de Família e Comunidade

CRM MG: 67350 • RQE: 42603

Médica de Família e Comunidade, terapeuta, com pós-graduação em Psiquiatria e pós-graduanda em Psiquiatria da Infância e Adolescência. Certificado Especialização Saulo Barbosa. Preceptora da residência em Medicina de Família e Comunidade pela Unimontes. Professora nas Faculdades Unidas do Norte de Minas.

corajam a ser autênticos e a criar um espaço virtual mais saudável. A coragem é necessária para enfrentar a pressão da conformidade e expressar nossas verdades sem medo de julgamento, enquanto a justiça nos lembra de tratar os outros com respeito

e empatia, promovendo apoio mútuo em vez de competição.

A temperança nos auxilia a encontrar equilíbrio no uso das redes sociais, evitando excessos e buscando uma harmonia entre o digital e o real. Ela nos incentiva a estabelecer limites e a dedicar tempo a atividades que verdadeiramente nutrem nosso bem-estar, em vez de ceder às demandas constantes de conectividade e validação.

Em resumo, Setembro Amarelo nos convida a refletir sobre como as virtudes podem orientar nossa busca por sentido e equilíbrio em um mundo saturado por redes sociais. Integrando sabedoria, coragem, justiça e

temperança em nossa vida digital, podemos melhorar nossas interações online e promover uma saúde mental mais robusta e um sentido de vida mais autêntico. Este mês é uma oportunidade para realinhar nossas prioridades e encontrar um caminho que nos leve a um bem-estar genuíno e duradouro.

## ONDE ESTAMOS?

**Endereço:** Av. José Corrêa Machado, 1858 - 15º andar - sala 1502 - Melo, Montes Claros/MG

## AGENDE UMA CONSULTA:

(38) 99817-2251 • 3220-8860

**Siga nosso Instagram:**

@drgrace.sbarbosa

## PLANOS DE SAÚDE ATENDIDOS:

**Amagis, Amil, Amp, Assefaz, Bradesco, Caixa, Camed, Capesaude, Casec, Cassi, Casu, Cemig, Copasa, Itaú, Fundaffemg, Fusex, Geap, Petrobras, Postal Saúde, SulAmérica, Vale e Vitalis (NDI)**

# Viamed celebra um ano e anuncia plano de expansão com novas especialidades



A VIAMED, referência em saúde e segurança do trabalho, comemora seu primeiro ano de funcionamento com grandes realizações e um olhar voltado para o futuro. Desde a sua fundação, a clínica tem se destacado pela excelência na prestação de serviços em medicina ocupacional, oferecendo exames clínicos essenciais e soluções completas para garantir a saúde e a segurança dos trabalhadores.

Agora, para celebrar 01 ano de aniversário, a VIAMED anuncia com entusiasmo seu plano de expansão, ampliando sua atuação para novas especialidades médicas que irão fortalecer ainda mais o cuidado com seus clientes e a comunidade em geral.

Em breve, a clínica passará a oferecer serviços nas áreas de cardiologia, psiquiatria, ortopedia e pedia-

tria, atendendo a uma demanda crescente por cuidados integrados à saúde.

Com essa expansão, a VIAMED reafirma seu compromisso de oferecer serviços de saúde de qualidade e ampliar seu impacto positivo na comunidade. Agradecemos a confiança dos nossos clientes ao longo desse primeiro ano e estamos entusiasmados para continuar crescendo, sempre oferecendo saúde e bem-estar em primeiro lugar.

Conheça mais sobre os nossos serviços, entre em contato através do telefone **(38) 3321-1090** e agende uma visita de um dos nossos consultores, ou visite a **nossa unidade localizada na Rua João Pinheiro, N° 522, Centro. Será um prazer recebê-lo (a)!**

Siga nosso Instagram **@clinicaviamed**

# DIABETES TIPO 2

## não precisa ser para sempre!

Nosso tratamento exclusivo  
e inovador irá devolver sua  
qualidade de vida!

## Venha **VENCER** a **DIABETES**



**DOUTORDM2**  
DIABETES

Muito mais que controle,  
tratamento inteligente

**SOMOS UM CENTRO  
ESPECIALIZADO  
EM PRÉ-DIABETES E  
DIABETES TIPO 2**



 38 3015.1960     @doutordm2diabetesmontesclaros

 Rua São Mateus, 333 | Todos os Santos, Montes Claros/MG

# A clínica que tem médicos, dentistas e faz exames.



**Família que se ama,  
cuida com AmorSaúde.**



**amorsaúde**  
MEDICINA, ODONTOLOGIA E EXAMES

Acesse e agende agora:

[amorsaude.com.br](https://amorsaude.com.br)



ou ligue

☎ 4003-8773

# Procedimento Endoscópico Avançado Inédito no Norte de Minas Realizado no HC de Montes Claros

A obesidade é um problema de saúde pública, chegando a se tornar uma epidemia regional em países como os Estados Unidos. Uma das técnicas cirúrgicas mais utilizadas é o bypass gástrico, e o uso de anéis de restrição durante muitos anos se fez presente nesse procedimento cirúrgico. No Brasil, o anel de restrição mais usado é o anel restritivo de Silastic; porém, seu uso vem sendo paulatinamente dispensado em virtude da ocorrência de complicações adicionais ao procedimento cirúrgico. Nos pacientes em uso desse anel, a complicação mais frequentemente observada é o seu deslizamento. Quando essa complicação ocorre, os pacientes costumemente apresentam sintomas como vômitos, desidratação, dor abdominal e reganho de peso. Como o paciente tem grande dificuldade de se alimentar de carnes e vegetais, visto que o anel restringe a passagem desses alimentos, passa a consumir líquidos e carboidratos. Esse desvio no padrão alimentar cursa com o reganho de peso.

O tratamento indicado é a remoção do anel, que pode ser feita cirurgicamente, com internação do paciente e exposição aos riscos e complicações inerentes a um procedimento cirúrgico. Outra alternativa é a remoção endoscópica, sendo essa considerada o padrão ouro, ou seja: a melhor e mais moderna opção de tratamento existente.

Esse procedimento elaborado e moderno, outrora praticado somente em grandes centros de referência em endoscopia bariátrica, já se faz presente em Montes Claros. No dia 25 de maio, no Hospital de Clínicas Mário Ribeiro, foi realizado pelos Drs. Alysson Guilherme, Gabriel Ramires e Henniky Nascimento o primeiro procedimento de colocação de próteses endoscópicas para a remoção do anel

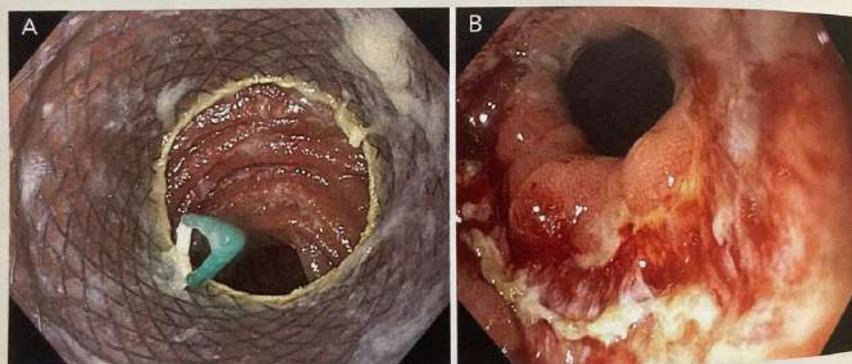


de contenção em paciente de 56 anos, natural de Pirapora. O paciente tinha histórico de reganho de peso e dificuldade de alimentação em virtude da restrição gástrica. É um procedimento endoscópico minimamente invasivo, permitindo a recuperação em ambiente domiciliar. A remoção da prótese também é feita via endoscópica com a aplicação de técnicas de endoscopia bariátrica avançada, garantindo a segurança do procedimento. Após a remoção do anel de contenção, a paciente já conseguiu perder 12% do peso corporal com auxílio nutricional e acompanhamento do profissional endoscopista bariátrico, Dr. Alysson Guilherme.

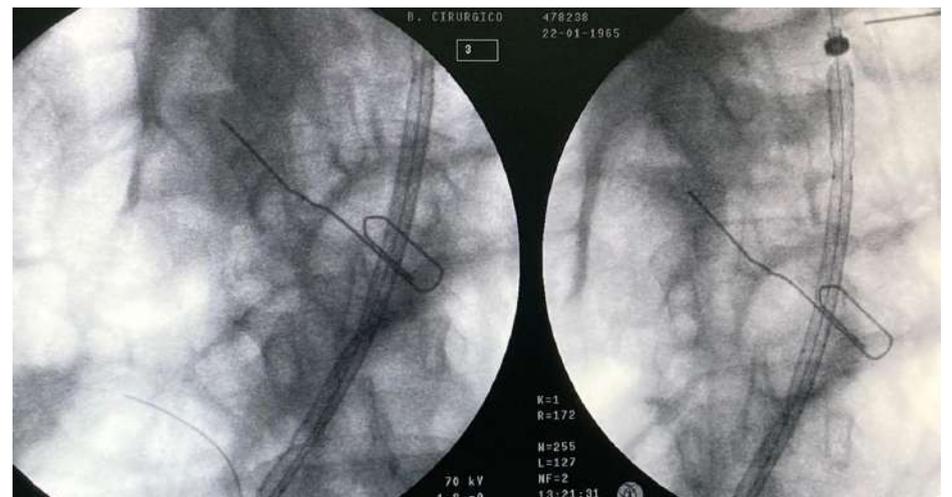
A remoção do anel de contenção gástrica influencia na perda de peso e na qualidade de vida do paciente. Um procedimento avançado, antes disponível apenas em grandes centros, que agora já faz parte do hall de técnicas endoscópicas bariátricas avançadas no Norte de Minas. Desde o dia 25 de maio, uma nova página foi escrita na endoscopia bariátrica de Montes Claros, permitindo acesso a técnicas até então realizadas apenas em grandes centros e capitais.



cial (Figura 6.3.6); nesses casos, a remoção do anel deve ser realizada após cerca de 30 dias.<sup>6,13</sup>



**FIGURA 6.3.6** Uso de prótese para remoção de anel. (A) Prótese metálica totalmente recoberta. (B) Úlcera e erosão intragástrica do anel.





RICARDO ALCANTARA  
— MASTOLOGISTA —  
Especialista em Mastologia

# Prevenção do Câncer de Mama:

## Um Guia Baseado em Evidências para a Saúde da Mulher

O câncer de mama é uma das principais causas de mortalidade entre as mulheres globalmente. No entanto, a conscientização sobre prevenção e o diagnóstico precoce são fatores críticos que podem aumentar significativamente as taxas de sobrevivência. Sou o Dr. Ricardo Alcantara, Mastologista, com formação em Ginecologia e Obstetrícia e mestre em Patologia Mamária pela UFMG. Com mais de uma década de experiência no Sistema Único de Saúde (SUS), já atendi mais de 100 mil pacientes e realizei mais de 8 mil cirurgias mamárias, principalmente oncológicas.

A prevenção eficaz do câncer de mama envolve os seguintes pilares, baseados nas diretrizes atuais e evidências científicas:

- 1 Autoexame das Mamas:** Embora o autoexame não substitua exames clínicos, ele desempenha um papel importante no reconhecimento precoce de alterações mamárias. Mulheres devem realizar o autoexame mensalmente para familiarizar-se com a textura e a aparência normais de suas mamas, possibilitando a identificação de anomalias.
- 2 Mamografia:** De acordo com as recomendações do Instituto Nacional de Câncer (INCA) e outras entidades internacionais, a mamografia é o método de escolha para a detecção precoce do câncer de mama. Mulheres a partir dos 40 anos devem realizar uma mamografia anual. Aqueles com alto risco, como história familiar significativa ou mutações genéticas BRCA1/BRCA2, podem necessitar de início mais precoce e maior frequência de rastreamento.
- 3 Estilo de Vida Saudável:** Estudos têm demonstrado que a adoção de hábitos saudáveis pode reduzir o risco de câncer de mama. Uma dieta equilibrada, rica em vegetais e pobre em gorduras saturadas, aliada à prática regular de atividade física, pode influenciar positivamente na redução do risco. Além disso, evitar o consumo excessivo de álcool e o tabagismo são medidas que comprovadamente diminuem a probabilidade de desenvolvimento da doença.
- 4 Acompanhamento Médico Regular:** Consultas regulares com ginecologistas ou mastologistas são essenciais para a avaliação de risco individualizada e para a indicação de exames necessários. Somente um profissional pode conduzir uma investigação adequada e prescrever o acompanhamento necessário, de acordo com as particularidades de cada paciente.
- 5 Conhecimento dos Fatores de Risco:** É essencial que as mulheres compreendam os fatores de risco associados ao câncer de mama, como idade avançada, histórico familiar, mutações genéticas, e fatores hormonais e reprodutivos. Aqueles com maior risco devem ser submetidos a um monitoramento mais intensivo, como exames de imagem complementares e exames genéticos, quando indicados.

**A detecção precoce e a prevenção baseada em evidências são as estratégias mais eficazes para reduzir a mortalidade por câncer de mama. Mulheres devem permanecer atentas às suas condições de saúde e procurar orientação médica especializada para um cuidado adequado.**



(38)3212-2465



(38)3212-8707

### MATERIAL ESCRITO E REVISADO PELO MÉDICO RICARDO ALCANTARA

Ricardo Alcantara é mastologista, e tem formação em Ginecologia e Obstetrícia. Fez mestrado em Patologia Mamária na UFMG, sendo professor universitário e palestrante. Desde 2011, tem como foco o trabalho pela saúde da mulher, atuando majoritariamente no SUS.

**Nestes anos, já atendeu mais de 10 mil pacientes, e fez mais de 5 mil cirurgias mamárias, principalmente oncológicas.**

#### ACOMPANHE DR. RICARDO NAS REDES SOCIAIS



drricardoalcantara



drricardoalcantara



HOSPITAL  
DILSON GODINHO

APOIO:



Edifício Absoluto - Rua Tupinambás, nº13  
Sala 911 - Melo - Montes Claros/MG



Sua **saúde**  
em boas  
mãos.



amil

bradesco  
saúde

Plano de Saúde  
São Lucas

SEGUROS  
Unimed

SulAmérica  
Saúde

Unimed  
Norte de Minas

PLANOS DE SAÚDE

COM COBERTURA **NACIONAL,**  
**ESTADUAL E REGIONAL.**

(38) 3215.4200  
(38) 3212.0000





☎ (38)3222-0001    📷 martelinho\_de\_ouro\_moc

# MARTELINHO DE OURO

## PRODUZINDO QUALIDADE

Pioneiros no ramo, produzindo qualidade!

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

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



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



# O poder de uma empresa com metas: a cultura da atitude

Por GREGÓRIO VENTURA\*

*“As metas permitem que você controle a direção da mudança a seu favor.” – Brian Tracy, escritor e palestrante motivacional*

Os líderes empresariais precisam garantir a sustentabilidade do seu negócio tendo a correta mentalidade de ter resultados. Nesta obsessão pressionam a si e aos seus liderados. No entanto, muitas empresas não possuem a ferramenta e nem as atitudes adequadas para atingir estes resultados. Um dos instrumentos fundamentais é a cultura de metas que uma empresa pode aprender a absorver e viver intensamente no seu dia-a-dia. Os resultados mostram que empresas que possuem metas obtêm melhores resultados do que empresas que não as possuem. No entanto, empresas que absorveram uma cultura de metas tem um poder de realização maior do que empresas que apenas tem metas, sem a cultura implantada.

Há mais de 30 anos venho atuando com metas e percebo o poder de uma cultura com metas na atitude dos líderes e dos seus liderados, que se sentem mais motivados e energizados, aprendem mais rápido como agir, são proativos porque pensam estrategicamente e são movidos pela capacidade de execução com foco nos resultados. As pesquisas dizem que o simples fato de uma empresa implantar um modelo de metas já aumenta automaticamente em 20% dos seus resultados, o que na prática como consultor e mentor venho comprovando nas organizações que tenho implantado e acompanhado.

A cultura de metas é essencialmente a capacidade de ter as metas e as atitudes coerentes para atingir a meta. Todos na organização, não somente

a área comercial, vivem a experiência de atingir ao fim do mês os resultados. Não basta ter a meta se ela é apenas uma peça decorativa na empresa. Na cultura de metas existe a análise dos resultados e os planos de ações de como se chegará aos resultados. É preciso avaliar os indicadores e analisar o potencial da empresa em cada setor. As metas precisam ser acompanhadas de um plano de ação consistente com estratégias claras, com prazo e acompanhamento diário. Quando todos absorvem este pensamento e agem proativamente existe um poder que rompe “impossíveis”, um combustível que não se esgota, porque tem foco constante dos líderes e dos liderados.

O crescimento sustentável de um negócio não vem por acaso ou como obra do destino, é competência dos líderes que sabem desenvolver uma cultura de foco nos resultados com gente capacitada e que age com a atitude certa. O poder de quem sabe aonde quer chegar e como vai trilhar este caminho é a resposta porque muitas empresas avançam mais rapidamente no território do seu segmento. A atitude de persistência e determinação, aliada a capacidade de análise e estratégia, produz uma força motriz diante das dificuldades e desafios encontramos ao longo da rota. Este movimento na empresa passa a ser natural porque é vivenciado por todos, porque consegue antever ações que não estão dando resultados e as correções da rota é feito em tempo hábil.

Líderes precisam ter metas e desenvolver a capacidade de bater estas metas. Não se trata apenas de ter as metas, porém criar uma cultura de análise e ações. Quando as decisões certas são tomadas, com base em

**GREGÓRIO VENTURA**

Gregório Ventura  
Mentor e Palestrante

**+ DE 10.000 LÍDERES TREINADOS.**

- Palestras**  
Temas como vendas, atendimento, liderança empresarial e desenvolvimento de equipes.
- Treinamentos**  
Treinamentos de alto nível em liderança, equipes, vendas e liderança coach.
- Coaching**  
Coach executivo, pessoal, business coaching, liderança, carreira e equipes.
- Consultoria**  
Consultoria personalizada para atender as necessidades do seu negócio.
- Mentoria**  
Eleve seus resultados com mentoria de liderança, produtividade e carreira.

Especialista no desenvolvimento de pessoas, de líderes, de equipes de alto desempenho, com foco em mentoria e coaching, estratégias e atingimento de metas, palestras e treinamentos motivadores e que geram resultados.

**“Desenvolva habilidades, aprimore as expertises e seja um vencedor!”**

(38) 98414-6225

gregorioventurapalestrante gregorioventurab contato@gregorioventura.com.br GregórioVenturaPalestrante

análise a ações, a meta e como atingi-las fica mais evidente para todos os liderados. Assim, nasce uma empresa empoderada para atingir resultados que se destacam. Neste cenário as pessoas encontram sentido no seu trabalho, são incentivadas a melhoria contínua e se sentem

mais motivadas a continuar fazendo o seu melhor. Coloque uma pessoa nesta cultura e verá que ela ou se adapta ou não seguirá em frente porque não tem o espírito adequado aquele ambiente. Quer desenvolver e crescer seu negócio invista na cultura de metas para que seus

liderados e você seja impactado pelo poder realizador das metas. Eu amo ter metas, portanto vou seguindo sempre em frente decididamente.

\*Gregório Ventura é consultor, mentor, Master Coach, palestrante e escritor.

# SUA FAMÍLIA COM SAÚDE E MUITOS BENEFÍCIOS

Apenas  
R\$ **29<sup>,70</sup>**  
mensais  
por família

Consultas a  
partir de  
R\$ **26**  
em clínicas  
parceiras



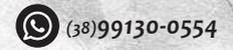
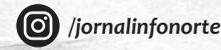
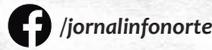
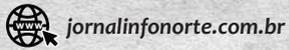
PEÇA JÁ O SEU.



Cartão de desconto não é plano de saúde, não garante e não se responsabiliza pelos serviços oferecidos e pelo pagamento das despesas, nem assegura desconto em todos os serviços obrigatoriamente garantidos por plano de saúde. Tudo o que o cliente usar ou comprar será por ele pago ao prestador, assegurando-se apenas os preços e descontos que constam na relação de empresas e serviços conveniados disponibilizada no site [www.cartaoedetodos.com.br](http://www.cartaoedetodos.com.br). Somente pode ser inserido como dependente cônjuge e filhos até 21 anos.

 **Cartão de  
TODOS**

**Montes Claros/MG**  
Rua Viúva Francisco Ribeiro, 40  
Centro - (38) 3221-6410 



# Jornal Infonorte celebra 8 anos de informação e conexão com Montes Claros e o Norte de Minas

O mês de agosto marca uma data especial para o Jornal Infonorte, que completa oito anos de história, reafirmando sua importância como veículo de informação em Montes Claros e na região do Norte de Minas. Desde sua primeira edição, lançada em agosto de 2016, o Infonorte se consolidou como referência no segmento de saúde e empresarial, alcançando a marca de 95 edições.

Com distribuição gratuita, tanto na versão impressa quanto online, o jornal tem um papel essencial na difusão de informações relevantes, especialmente no cenário de saúde, um dos focos centrais da publicação. Clínicas, hospitais, médicos e profissionais da área encontram no Infonorte um espaço qualificado para divulgar inovações, tratamentos e serviços que impactam diretamente a vida da população.

Além disso, o jornal também abraça o setor empresarial, destacando empreendimentos, eventos e iniciativas que movimen-

tam a economia local. A cada edição, o Infonorte aproxima seus leitores do que há de mais importante e inovador no mundo dos negócios, sempre com uma abordagem leve e acessível.

A trajetória do Jornal Infonorte é marcada por compromisso com a qualidade editorial e pelo respeito aos seus leitores. A tiragem impressa de 4.500 exemplares, juntamente com sua presença online, assegura uma presença constante e eficaz nos lares, empresas e instituições de Montes Claros.

Neste aniversário de oito anos, o Infonorte celebra não apenas suas conquistas, mas também o apoio e a confiança de seus leitores e parceiros. O jornal continua evoluindo, sempre com o olhar voltado para o futuro, sem deixar de lado suas raízes e o compromisso com a informação de qualidade.

**Que venham muitos mais anos de histórias, saúde e desenvolvimento empresarial!**



## EXPEDIENTE

**Diretor**  
**Fabiano Fagundes**  
fabianomidia@yahoo.com.br

Fale Conosco:  
**(38)99130-0554**  
**(38)99172-8727**

Edição 95: Agosto/2024  
As matérias publicadas são de responsabilidade dos autores, conforme Lei 5.250/67 (Art. 28 - inciso 1), e não expressam necessariamente a opinião do jornal.

**WWW.JORNALINFONORTE.COM.BR**



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



(38) 3215-7071

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

A sua vidraçaria  
de qualidade.

MURANO  
VIDROS

Informações e orçamentos:  
**(38)3084-3437**

 Avenida Dr. João Luiz de Almeida, 169 - Centro - Montes Claros/MG



SANTA  
CASA,  
MEU  
PORTO  
SEGURO.

HÁ 153 ANOS  
CUIDANDO  
DA SAÚDE DO  
NORTE-MINEIRO

PARABÉNS!

21/09/1871

 **SANTA CASA**  
MONTES CLAROS



# Realize seus sonhos hoje!

Temos o imóvel perfeito  
para você.

↓ Fale conosco e saiba mais!



📍 Rua João Souto, 583 - lj 02-  
Centro - Montes Claros-MG.

🌐 [www.juliobernardes.com.br](http://www.juliobernardes.com.br)

Entre em contato para mais  
informações pelo:



Whats App 9 9271-6447

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



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

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





Os melhores passam por aqui!

Desde 1992



Office • Home



(38)2101-5500 

 @trajetomoveis\_matriz  
 /trajetohome

ACESSE AGORA:  
[www.trajetomoveis.com.br](http://www.trajetomoveis.com.br)



# Feirão EXPOCAR

12 A 15 SET  
09 às 21h



PARQUE DE  
EXPOSIÇÕES  
MONTES CLAROS/MG

Chegou a sua **chance!**  
**Compre** seu **seminovo**  
com toda a **facilidade**  
que **você merece.**



## Lojas Participantes



Apoio

C6Auto

Realização

ConsultVille

# CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS EM **SAÚDE E SEGURANÇA** **DO TRABALHO**

## NOSSOS SERVIÇOS

- ✓ **ASO E EXAMES COMPLEMENTARES**
- ✓ **TREINAMENTOS DE NR'S**
- ✓ **PERÍCIAS JUDICIAIS**
- ✓ **GESTÃO DO E-SOCIAL**
- ✓ **PGR**
- ✓ **AET**
- ✓ **PCMSO**
- ✓ **PPP**
- ✓ **LTCAT**
- ✓ **CONSULTORIAS**



**INVISTA EM SAÚDE E  
SEGURANÇA** COM  
NOSSOS SERVIÇOS  
COMPLETOS.

**Planos que cabem no seu Bolso!**



RUA JOÃO F. PIMENTA, 215 CIDADE  
SANTA MARIA | MONTES CLAROS - MG



**(38) 3221-9396**



**OFTALMOLOGIA ACESSÍVEL COM QUALIDADE E CONFORTO  
PARA A SAÚDE OCULAR DE TODA A SUA FAMÍLIA.**

#### NOSSOS DIFERENCIAIS

**Tecnologia de ponta, valores que cabem no seu bolso, Equipe altamente especializada, atendimento humanizado, localização privilegiada.**

#### ESPECIALIDADES

- Catarata
- Córnea
- Estrabismo
- Glaucoma
- Lentes de Contato
- Neuro-oftalmologia
- Oftalmologia Geral
- Oftalmologia Pediátrica
- Plástica Ocular (Blefaroplastia)
- Retina Clínica e Cirúrgica
- Uveíte

#### EXAMES

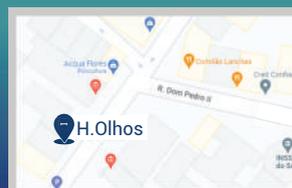
- Angiofluoresceinografia
- AngioOCT
- Autofluorescência
- Biometria Ultrassônica
- Campo Visual Computadorizado
- Curva Diária de Pressão Intra Ocular
- Gonioscopia
- Mapeamento de Retina
- Microscopia Especular
- Paquimetria
- Paquimetria Ultrassônica
- Potencial de Acuidade Macular
- Retinografia
- Tomografia de Coerência Óptica
- Topografia de Córnea
- Ultrassonografia

#### CIRURGIAS

- Anel de Ferrara
- Blefaroplastia
- Catarata
- Córnea
- Estrabismo
- Glaucoma
- Pterígio
- Refrativa
- Retina
- Transplante de Córnea

(38) 3221-9620  
@holhos\_moc

H.Olhos - Montes Claros  
holhosmoc@gmail.com



Av. Afonso Pena, 298, Centro Montes Claros/Mg