



# INFONORTE



*O jornal da notícia mineira*

Acesse agora as edições anteriores do INFONORTE

Montes Claros - MG | Edição N° 98 | 24 páginas | Distribuição Gratuita

## A solução para Hérnia de Disco e Dores na Coluna chegou a Montes Claros – Sem cirurgia e com resultados reais!

As dores na coluna e no nervo ciático estão entre as principais causas de afastamento do trabalho no Brasil, de acordo com o Ministério da Previdência Social. A hérnia de disco é uma das condições mais incapacitantes, afetando milhões de brasileiros, causando dores intensas e limitando tarefas simples como caminhar ou levantar da cama.

A boa notícia é que, em 90% dos casos, a cirurgia não é necessária. Hoje, tratamentos modernos e não invasivos podem aliviar a dor, recuperar sua mobilidade e prevenir novas crises. E essa solução já está disponível em Montes Claros com a Dr. Hérnia, referência nacional no cuidado com a coluna.

**Especialistas em Cuidar da Sua Coluna** - Com mais de 200 unidades no Brasil, a Dr. Hérnia oferece tratamentos especializados para hérnia de disco, dores no nervo ciático e outras patologias da coluna, sem necessidade de cirurgia.

Nosso método exclusivo combina:

- **Descompressão biomecânica**, para aliviar a pressão nos discos.
- **Mobilização manual**, corrigindo movimentos.
- **Fortalecimento muscular**, garantindo proteção e estabilidade.

“Nós queremos ir além do alívio da dor. Nosso objetivo é devolver qualidade de vida aos nossos pacientes, de forma segura e eficaz”, afirma a **Dra. Dábia Chaves de Souza**, fisioterapeuta responsável pela unidade.

**Resultados que Transformam Vidas** - Dona Marta, de 64 anos, chegou à clínica com dores que a impediam de sair da cama. Após algumas semanas de tratamento, ela voltou a caminhar e a brincar com seus netos. “Achei que nunca mais poderia viver sem dor, mas a Dr. Hérnia mudou minha vida!”

**Por Que Escolher a Dr. Hérnia?** - A unidade de Montes Claros foi planejada para oferecer um ambiente acolhedor e equipado com tecnologia de ponta. Inspirados nas melhores práticas internacionais, utilizamos técnicas seguras, baseadas em estudos de Harvard Medical School e outras instituições renomadas.

Agende agora sua avaliação personalizada na Dr. Hérnia e descubra como é possível viver sem dores.

- Ligue para (38) 99856-6206 ou visite nossa unidade na Rua Doutor Mário Veloso, 420A, Bairro Melo, Montes Claros.



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

RUA DOUTOR MÁRIO VELOSO, 420 MELO | MONTES CLAROS (38) 99856-6206



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

## DOCTOR HERNIA

FRANCHISING

# Simple Nacional: ainda a melhor opção tributária?

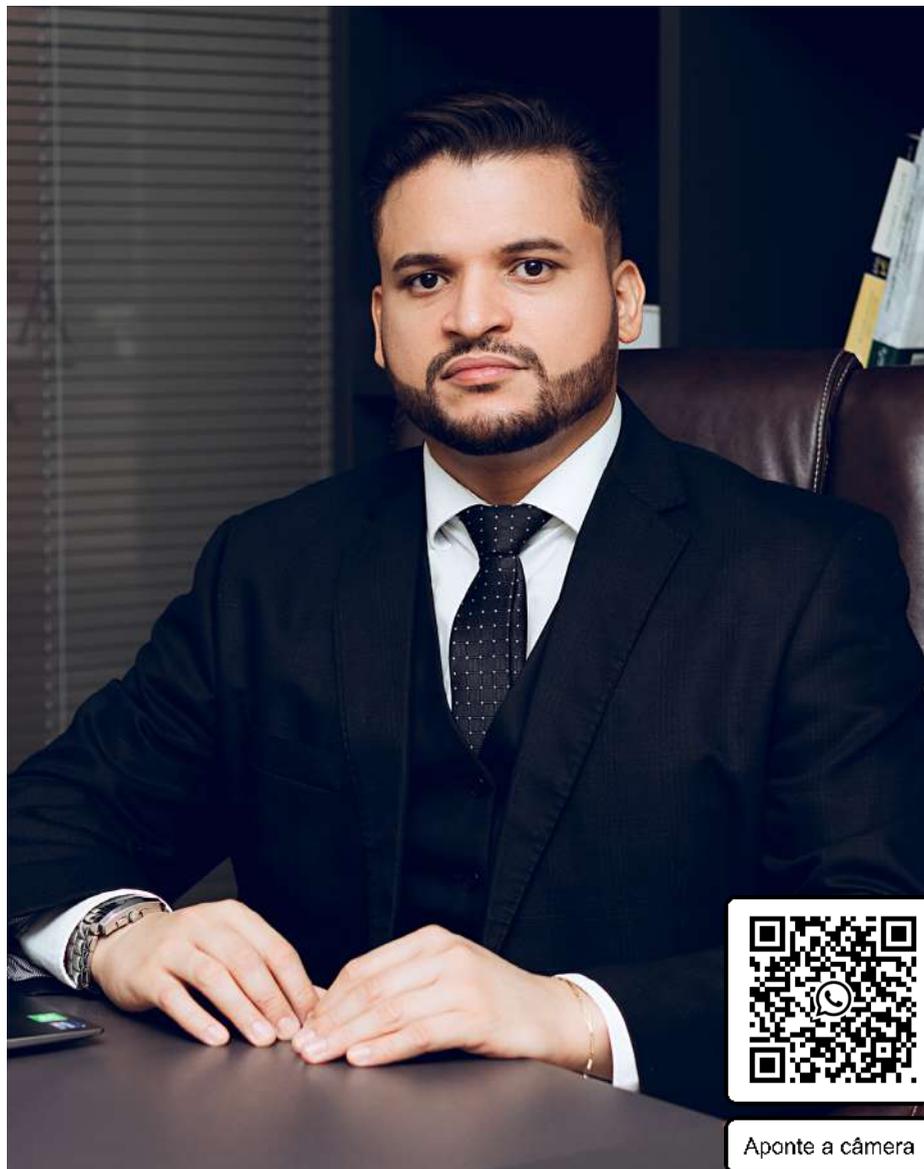
Com a chegada de um novo ano, novamente o empresário depara com a decisão sobre o regime de tributação a adotar para o próximo período. O mês de janeiro marca a abertura do prazo para opção pelo Simple Nacional: regime amplamente conhecido por simplificar a apuração e arrecadação de tributos para micro e pequenas empresas.

Conforme indica o SEBRAE, mais de 12 milhões de empresas brasileiras optam por esse regime, revelando sua popularidade. Contudo, será o Simple Nacional sempre a melhor escolha?

A legislação tributária brasileira prevê quatro regimes principais: Lucro Real, Lucro Presumido, Lucro Arbitrado e Simple Nacional. Cada um possui regras específicas e se adapta a diferentes perfis empresariais.

No Lucro Real, o tributo é apurado com base no lucro efetivamente obtido, deduzindo-se as despesas permitidas. Já no Lucro Presumido, os tributos incidem sobre uma margem de lucro presumida, estabelecida pelo Fisco, dispensando a comprovação de despesas para apuração tributária. O Lucro Arbitrado, menos comum, aplica-se a empresas sem escrituração contábil adequada, sendo imposto unilateralmente pela autoridade fiscal. Por fim, o Simple Nacional foi concebido para simplificar o recolhimento de tributos e favorecer micro e pequenas empresas, consolidando a arrecadação em uma guia única.

Apesar de seus benefícios, o Simple Nacional nem sempre resulta na



## Dr. PHILLIPE LIBRELON PIMENTA

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

✉ [tributarioconsultores@gmail.com](mailto:tributarioconsultores@gmail.com)

📱 [@tributarioconsultores](https://www.instagram.com/@tributarioconsultores)

escolha mais vantajosa, especialmente em empresas que possuem margens de lucro menores, elevada folha de pagamento ou operam em setores com benefícios fiscais específicos. Um exemplo prático pode ilustrar:

Suponha uma empresa comercial com faturamento bruto anual de R\$ 4.800.000,00. Pelo Simple Nacional, essa empresa estaria sujeita a uma alíquota efetiva de aproximadamente 11,125%, resultando em tributos anuais de cerca de R\$ 534.000,00. Contudo, no regime de Lucro Presumido, a carga tributária poderia ser reduzida para menos de R\$ 300.000,00, consideran-

do-se os tributos federais, à exceção da contribuição previdenciária.

Apesar da relativa simplicidade do raciocínio acima, é comum, em nossa rotina profissional, identificarmos contribuintes que, infelizmente, estão pagando tributos a maior e desnecessariamente, apenas por adotar opção de tributação menos adequada.

Além da melhor avaliação da economia direta, o Simple Nacional deve também ser ponderado quanto a limitações em outros aspectos, tais como as limitações de créditos fiscais do ICMS e do IPI para comerciantes que compram das empresas optantes pelo

Regime Simplificado. Tal fator pode influir diretamente na competitividade de quem está no Simple Nacional, visto que os créditos de ICMS e IPI são parâmetros importantíssimos a serem considerados, especialmente em operações interempresariais.

### A decisão certa exige análise estratégica

Optar pelo regime de tributação envolve muito mais do que simplesmente analisar o faturamento. Outros fatores importantes devem ser considerados, como:

- **Perfil de despesas:** Empresas com custos elevados podem se beneficiar mais do Lucro Real.

- **Setor de atuação:** Alguns segmentos contam com regimes diferenciados ou isenções.

- **Composição da folha de pagamento:** A carga tributária do Simple é mais sensível a empresas com folha alta.

- **Incentivos fiscais disponíveis:** Estados e Municípios podem oferecer benefícios que impactam significativamente o custo tributário.

- **Necessidade de emissão de créditos fiscais:** Indispensável para empresas com fornecedores ou clientes em cadeias tributárias complexas.

A conclusão é clara: não há uma solução universal e padrão. O regime tributário ideal depende das características individuais de cada negócio. Um planejamento tributário eficaz exige análise criteriosa e personalizada, sendo imprescindível o apoio por especialista e conhecedor do Direito Tributário, que conheça a fundo as especificidades jurídicas e contábeis da legislação aplicável, bem como as nuances da atividade empresarial do contribuinte em análise.

Portanto, antes de confirmar a opção pelo Simple Nacional em 2025, questione-se: de fato minha empresa está maximizando o custo-benefício das suas operações? Sem dúvidas, a melhor resposta a esse objetivo questionamento é um claro diferencial de mercado, podendo evitar desperdício de recursos e aumento de competitividade.

O Simple Nacional, embora atraente, pode não ser sempre a escolha ideal. Decisões tributárias devem ser tomadas com base em análises detalhadas e fundamentadas, buscando o equilíbrio entre simplificação, segurança jurídica e eficiência econômica.



**INFONORTE**  
O jornal da notícia mineira

### EXPEDIENTE

**Diretor**

**Fabiano Fagundes**

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

**Fale Conosco:**

**(38)99130-0554**

Edição 98: Novembro/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](http://WWW.JORNALINFONORTE.COM.BR)

# Dezembro Laranja: um lembrete de cuidados que devem ser realizados durante todo o ano

O Dezembro laranja é uma campanha realizada no mês de Dezembro que reforça os cuidados contra o câncer de pele. Evitar se expor excessivamente ao sol e proteger a pele dos efeitos da radiação UV são as melhores estratégias que podemos adotar para prevenção do câncer de pele.

Medidas de proteção incluem: usar chapéus, camisetas, óculos escuros e protetores solares; optar por filtros solares que sejam produtos que protejam contra radiação UVA e UVB e que tenham um fator de proteção solar (FPS) mínimo 30; cobrir as áreas expostas com roupas apropriadas, como uma camisa de manga comprida e um chapéu de abas largas sempre que estiver em praia, piscina, caminhada ao ar livre ou qualquer ambiente de exposição maior aos raios do sol.

Além disso, toda pinta deve ser avaliada para diferenciar lesões benignas de lesões com possibilidade de câncer e que exigem manejo especializado. Se você notou uma mancha ou ferida nova que não cicatriza, que cresceu rapidamente, mudou de cor e tem assimetria, chegou a hora de procurar um Dermatologista para te avaliar.

O câncer de pele é ocasionado pelo crescimento desordenado das células que compõem a pele e pode ser subdividido em tipos:

## Carcinoma basocelular

Surgem em regiões expostas ao sol, como rosto, orelhas, pescoço, couro



cabeludo, ombros e costas. Apresenta-se como uma lesão elevada e brilhante, com uma crosta central, que pode sangrar com facilidade.

## Carcinoma Escamoso

É mais comum em áreas do corpo expostas ao sol, como orelhas, face, couro cabeludo e pescoço, mas pode surgir em todas as partes do corpo.

Surge como um machucado ou ferida com textura espessa e descamativa, que não cicatriza.

## Melanoma

O tipo de câncer de pele menos frequente, porém, o de maior mortalidade. Pode aparecer em áreas difíceis de serem visualizadas pelo paciente, mas são mais comuns nas pernas, nas mulheres; nos troncos, nos homens; e pescoço e face em ambos os sexos.

A lesão normalmente tem aparência de uma pinta em tons acastanhados ou enegrecidos, que mudam de cor, de formato ou de tamanho rapidamente.

A retirada cirúrgica é o tratamento de escolha para eliminar o câncer de pele. A doença em estágios iniciais, pode ser tratada em ambulatório, sem necessidade de internação, já para casos mais graves e para o câncer de pele melanoma, o tratamento varia de acordo com tamanho e estadiamento do câncer. Pode ser necessário, além de cirurgia, a radioterapia e a quimioterapia, conforme cada caso.



Dra Bárbara Lidório, dermatologia clínica e estética | CRM 72770

Siga no Instagram @drabarbaralidorio

### Local de atendimento:

Jardins Clínica Médica e Odontológica  
Avenida Meistra fininha, 1699 - Jardim São Luiz

Telefone: (38)99722-5509

# BÁRBARA LIDÓRIO

MEDICINA ESTÉTICA E DOENÇAS DA PELE



A festive graphic with a green background, a red shield-shaped center, and a wreath of pine branches and ornaments. The text reads "faz parte DO SEU Natal" and features the BH logo. The graphic is decorated with colorful Christmas ornaments (blue, red, yellow) and small white stars. The BH logo is a blue circle with the letters "BH" in yellow. The text "faz parte DO SEU Natal" is in a white, elegant script font. The shield is framed by a gold border.



**Carlos Valias**  
NÚCLEO DE EMAGRECIMENTO, GASTRONUTROLOGIA,  
SAÚDE E ESTÉTICA



Há quanto tempo  
**seu peso** escolhe  
o que você veste?

[nucleocarlosvalias.com.br](http://nucleocarlosvalias.com.br)

 **Edifício Absoluto**  
Rua Tupinambás nº 13,  
10º andar - Melo  
Montes Claros - MG

 **(38) 3221-6593**

 **(38) 9 9959-8995**

**SUA QUALIDADE  
DE VIDA É O QUE  
REALMENTE  
IMPORTA.**

### TESTE GENÉTICO ALIMENTAR PARA EMAGRECIMENTO

O Teste Genético para Alergias Alimentares identifica alimentos que podem causar reações tardias, como desconforto gastrointestinal, enxaquecas e fadiga crônica.

**Como funciona:**

- + É realizado por meio de uma coleta de sangue para detectar anticorpos IgG específicos.
- + Analisa como o seu corpo reage a diversos alimentos.
- + Oferece um plano nutricional personalizado, reduzindo os sintomas com restrições alimentares mínimas.

**Benefícios:**

- + Melhora da saúde e qualidade de vida.
- + Diagnóstico confiável e preciso.
- + Maior facilidade em adaptar sua dieta para reduzir sintomas.

### TESTE COPROLÓGICO AVANÇADO

É um exame completo e não invasivo que analisa as fezes para ajudar no diagnóstico de problemas digestivos e intestinais.

**Como funciona:**

- + Identifica marcadores importantes, como inflamação (calprotectina), função pancreática (elastase) e sangramentos ocultos (sangue oculto).
- + Proporciona relatórios rápidos e detalhados para facilitar o diagnóstico.

**Benefícios:**

- + Detecta inflamações e distúrbios digestivos com alta precisão.
- + Ideal para monitorar doenças intestinais sem a necessidade de exames invasivos.
- + Permite tratamentos personalizados com base nos resultados.

### TESTE DE MICROBIOTA INTESTINAL

O exame de microbiota intestinal identifica o equilíbrio das bactérias do intestino, ajudando no diagnóstico de doenças, personalização de tratamentos e melhora da saúde digestiva, imunidade e bem-estar geral.

O exame de microbiota intestinal avalia o equilíbrio e a composição das bactérias presentes no intestino. Suas principais funções e benefícios incluem:

- + Diagnóstico de distúrbios: Identifica disbiose (desequilíbrio da microbiota), inflamações e infecções intestinais.

- + Avaliação da saúde geral: Relaciona a microbiota com condições como obesidade, diabetes, doenças autoimunes e intestino irritável.
- + Personalização do tratamento: Orienta intervenções nutricionais e uso de probióticos, prebióticos ou medicamentos.
- + Melhora do bem-estar: Promove saúde digestiva, fortalecimento do sistema imunológico e equilíbrio metabólico.
- + Prevenção de doenças: Auxilia na identificação de fatores de risco para condições crônicas.

### TESTE GENÉTICO PARA EMAGRECIMENTO E LONGEVIDADE

Você já se perguntou por que algumas dietas funcionam para outras pessoas, mas não para você? A resposta está no seu DNA! O teste nutrigenético analisa os genes do seu metabolismo, identificando como seu corpo processa nutrientes e queima calorias. Com essas informações, criamos um plano personalizado de dieta e exercícios que realmente funciona para você.

**Como funciona:**

- + Coletamos seu DNA com uma simples amostra de saliva.
- + Seus genes são analisados em laboratório.
- + Você recebe um relatório personalizado com recomendações de dieta e treino adaptados ao seu corpo.

**Benefícios:**

- + Saiba quais alimentos evitar.
- + Descubra a melhor dieta para o seu metabolismo.
- + Identifique os exercícios mais eficazes para o seu emagrecimento.
- + Tenha um plano sem dietas radicais ou efeito "ioiô".



*Feliz Natal*  
*Próspero Ano Novo*

**Companheiras e companheiros,**

Que o espírito do Natal nos inspire a renovar nossa fé na solidariedade, no amor e na união. Que o Ano Novo traga novas conquistas, frutos do nosso trabalho e das bênçãos da fraternidade, iluminando o caminho de todos nós.

*Boas Festas!*

São os sinceros votos da **Federação dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Minas Gerais (FETTROMINAS)** e do **Sindicato dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Montes Claros e Região (STTRUMOC)**.



# Oxigenoterapia Hiperbárica

## A Revolução na Recuperação e Preparação de Cirurgias Plásticas

A busca por procedimentos de cirurgia plástica cresce a cada ano, com resultados que prometem melhorar a autoestima e a qualidade de vida. Contudo, como qualquer procedimento cirúrgico, as plásticas podem apresentar desafios no processo de cicatrização.

Entre os problemas mais comuns estão:

- **Deiscência de sutura** (abertura dos pontos);
- **Queloides** (cicatrices elevadas);
- **Isquemia** (falta de circulação de sangue);
- **Necrose tecidual** (morte de tecidos).

Nesses casos, a oxigenoterapia hiperbárica surge como uma aliada poderosa para acelerar a recuperação e minimizar complicações.

### Como Funciona a Oxigenoterapia Hiperbárica?

O tratamento consiste em submeter o paciente a uma atmosfera com alta concentração de oxigênio. Durante as sessões, o oxigênio é levado ao organismo de forma intensa, alcançando áreas onde a circulação sanguínea está comprometida. Esse processo:

- **Recupera os vasos sanguíneos**, promovendo o reparo vascular;
- **Repara os tecidos danificados**, acelerando a regeneração celular;
- **Combate infecções**, graças ao efeito anti-infeccioso e anti-inflamatório;
- **Potencializa a ação de medicamentos**, tornando os tratamentos mais eficazes.

### Uma Nova Abordagem na Preparação de Cirurgias Plásticas

Nos últimos anos, a oxigenoterapia hiperbárica tem ganhado destaque não apenas no pós-operatório, mas também como preparação prévia para cirurgias plásticas. Congressos médicos têm discutido e implementado protocolos que recomendam de uma a duas sessões antes do procedimento cirúrgico, com o objetivo de potencializar a recuperação e garantir resultados ainda mais satisfatórios, mesmo na ausência de complicações.

Esse protocolo já vem sendo adotado por diversos cirurgiões plásticos em Montes Claros. A prática não só otimiza a cicatrização, mas também promove uma regeneração tecidual mais eficiente, contribuindo para melhores resultados estéticos. Assim, a oxigenoterapia hiperbárica se mostra eficaz tanto antes quanto depois da cirurgia, reafirmando sua importância no planejamento cirúrgico de alta performance.

### Benefícios Comprovados no Pós-Cirúrgico

Pacientes que enfrentam complicações como feridas abertas ou deiscência de sutura encontram na oxigenoterapia hiperbárica uma solução segura e eficaz. Além de acelerar a cicatrização, o tratamento ajuda a prevenir e tratar infecções, garantindo um pós-operatório mais tranquilo.

### Atendimento em Montes Claros

Se você passou por uma cirurgia plástica e deseja otimizar sua recuperação, agende sua avaliação com os especialistas em oxigenoterapia hiperbárica.



**Tecnologia que transforma vidas!**



**SANTA CASA**  
MONTES CLAROS



**SANTA CASA**  
MEDICINA HIPERBÁRICA

38 3229-2165

WhatsApp 98828-1645

Rua Irmã Beata, 457, Centro, Montes Claros-MG

**Acompanhe também as novidades no Instagram:**

Instagram @o2santacasamedhiperbarica



**Não deixe sua recuperação ao acaso.**

**Descubra o poder da oxigenoterapia hiperbárica!**

DESCONTOS ESPECIAIS DESCONTOS ESPECIAIS

# NO MÊS DE DEZEMBRO A **BLACK FRIDAY** DA **SPAZZIO** CONTINUA!

Por ser também o nosso **MÊS DE ANIVERSÁRIO**, temos  
várias outras ofertas imperdíveis pra você.

ESPECIAIS DESCONTOS ESPECIAIS

**SPAZZIO**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

☎ 38 3214-0466 📱 SPAZZIOMOC

📍 AVENIDA JOÃO XXIII, 2201, SANTOS REIS - MONTES CLAROS

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

Os líderes empresariais precisam garantir a sustentabilidade do seu negócio tendo a correta mentalidade de ter resultados, e para isso precisam desenvolver o poder de uma empresa com metas. 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.

## O Poder e os Benefícios da Bondade

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 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 Master Coach, Palestrante, consultor e escritor. Proprietário da Caminhos Business Coaching.



GREGÓRIO VENTURA

CONSULTOR  
MENTOR  
ESCRITOR  
PALESTRANTE

**GREGORIOVENTURA**

**WWW.GREGORIOVENTURA.COM.BR**

**(38)98414-6225**

**@GREGORIOVENTURAPALESTRANTE**

# Tudo para sua piscina

em um só lugar!

**Splash** a maior rede de piscinas do Brasil

A  
felicidade  
começa  
aqui!

Venha nos visitar e transforme seu espaço com as **melhores opções!**



Telefone

(38) 3223-1917



Endereço

Avenida Deputado Plínio Ribeiro  
número 997, Montes Claros



Instagram

@splashmontesclaros





## DEZEMBRO VERMELHO

# Em 10 anos, HIV teve alta de 416% entre idosos

Segundo dados do Ministério da Saúde, faixa acima dos 60 anos passou de 2% a 4% do total de casos no país. Especialistas apontam motivos como baixa adesão à camisinha e ampliação da vida sexual com medicamento

O número de novos casos de HIV entre idosos cresceu 416% na última década no Brasil, saindo de 378, em 2012, para 1.951, em 2022, segundo dados do último boletim epidemiológico do Ministério da Saúde sobre o tema. A faixa etária dos 60 anos ou mais também deixou de representar 2% de todas as novas infecções com o vírus para 4% no ano mais recente.

O cenário levou a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) a emitir um alerta neste mês. Nele, a entidade afirma que, embora o mês de dezembro seja dedicado ao combate do HIV/Aids e outras infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), os idosos geralmente não são os alvos dessas ações, ainda que vivam um aumento importante nos casos de HIV. Ao longo da última década, os dados mostram que os casos de Aids, a síndrome de imunodeficiência que pode ser causada quando as pessoas que vivem com HIV não aderem corretamente ao tratamento, também cresceram. Em 2012, foram 1.930 novos registros, que tiveram um aumento de 38% e chegaram a 2.657 em 2022. Em relação aos óbitos por HIV/ Aids, o número saiu de 980 para 1.827, alta de 86%.

Para o geriatra e presidente da SBGG, Marco Túlio Cintra, a realidade expõe uma necessidade de orientação das medidas preventivas, de garantia do diagnóstico precoce e de acesso aos tratamentos contínuos e especializados para os idosos que vivem com HIV.

“Não podemos nos esquecer da

questão da saúde mental e emocional dessas pessoas, uma vez que o estigma social relacionado ao HIV e à Aids pode afetar a autoestima e o bem-estar psicológico do idoso. Assim, esse suporte deve fazer parte do tratamento”, acrescenta o especialista, em comunicado.

Em relação aos motivos para o aumento, Túlio Cintra acredita que não há uma única causa. Um primeiro fator, aponta, é o baixo uso de preservativos, já que não existe mais a preocupação com uma possível gravidez. Além disso, haveria o impacto da popularização dos medicamentos contra a disfunção erétil, que prolongaram a vida sexual de muitos homens, avalia o médico.

O médico cita ainda que há uma vida sexual mais ativa na faixa etária por muitos serem divorciados ou viúvos, e hoje haver ferramentas que facilitam os encontros, como aplicativos de relacionamento. No entanto, não são apenas contextos sociais que explicam a alta.

### FATORES BIOLÓGICOS

A SBGG explica que os riscos de infecção também são ampliados por questões biológicas, como a pouca lubrificação da vagina e do ânus e a fragilidade do sistema de defesa do organismo nessas regiões do corpo em idades mais avançadas, o que facilita a entrada do HIV.

Uma preocupação dos especialistas é que, embora tenha ocorrido um aumento do número de testes e diagnósticos, as informações sobre acesso ainda são divulgadas “de forma insuficiente”, o que por



@baseimage via CanvaPRO

sua vez contribui para que os casos sejam identificados em estágios mais avançados.

“Infelizmente, mesmo quando o idoso já apresenta sintomas, como emagrecimento acentuado, os médicos sempre suspeitarão de câncer ou outra doença, mas nunca do vírus HIV. Esse ainda é um tabu dentro dos consultórios. É mito acreditar que idosos não tenham mais libido e vida sexual ativa, e isso prejudica a prevenção da doença e o diagnóstico precoce”, ressalta o presidente da entidade médica.

Além de defender mais campanhas voltadas aos idosos para reforçar medidas de prevenção, Túlio Cintra argumenta que é preciso um maior cuidado com o paciente quando diagnosticado. Ele cita que a reação do indivíduo com 60 anos ou mais ao descobrir o HIV costuma ser de negação, raiva, perplexidade ou tristeza. Por isso, é importante que o geriatra demonstre aco-

lhimento e esclareça sobre a terapia.

“Felizmente, hoje existem tratamentos eficazes com as chamadas terapias antirretrovirais, que permitem controlar a carga de vírus”, explica Cintra.

Ele lembra ainda que o uso desses medicamentos tem algumas particularidades na faixa etária por ser comum que o idoso tenha comorbidades e doenças crônicas. Por isso, o médico precisa estar apto a adaptar o tratamento e escolher remédios que não prejudiquem o funcionamento dos rins, do coração ou dos ossos, por exemplo.

Túlio Cintra explica que, em determinados casos, por causa da interação medicamentosa, é necessário ajustar as dosagens ou os princípios ativos para controlar enfermidades como diabetes, dislipidemia e hipertensão, que são comuns em idades mais avançadas.

**ESCUTAR,  
PLANEJAR, AGIR.**

**FAÇA CHUVA  
OU FAÇA SOL.**

**A ASSEMBLEIA TRABALHA  
PARA MINAS LIDAR MELHOR  
COM A CRISE CLIMÁTICA.**

acompanhe  
esse trabalho  
da assembleia

almg.gov.br/  
criseclimatica

**ASSEMBLEIA  
LEGISLATIVA  
DE MINAS GERAIS**

Poder e voz do cidadão

# ANHANGUERA UNOPAR REDE GP



## Graduação 100% on-line e semipresencial

- ADMINISTRAÇÃO
- ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS
- BIOMEDICINA
- CIÊNCIAS CONTÁBEIS
- CIÊNCIAS DE DADOS
- CIÊNCIAS ECONÔMICAS
- DESIGN DE INTERIORES
- EDUCAÇÃO FÍSICA (COMPLEMENTAÇÃO)
- EDUCAÇÃO FÍSICA BACHAREL
- ENFERMAGEM
- ESTÉTICA E COSMÉTICA
- ENGENHARIAS
- FARMÁCIA
- FISIOTERAPIA
- MARKETING DIGITAL
- NUTRIÇÃO
- PEDAGOGIA
- PSICOPEDAGOGIA
- SECRETARIADO
- SERVIÇO SOCIAL
- SERVIÇOS JURÍDICOS CARTORÁRIOS E NOTARIAIS

E MUITO MAIS!

# Matriculas

# ABERTAS **25.1**

**38 2100 0002**

Montes Claros

Polo I - Av. Dep. Plínio Ribeiro, 2680 - Cintra

Polo II - R. Urbino Viana, 195 - Centro



**anhangueraunopar.moc**

**Comece hoje  
a sua pós EAD**  
parcelas a partir de 18x  
**R\$99,00**



INVISTA SEU 13°  
NA CONQUISTA  
DOS SEUS SONHOS.

por tempo  
limitado 

## Matrículas abertas



**A Escola Técnica parceira do SEBRAE.**

### Conheça os nossos cursos:

#### Técnicos:

- Técnico em Administração
- Técnico em Comércio;
- Técnico em Contabilidade;
- Técnico em Serviços Jurídicos.

#### Profissionalizantes:

- Atendimento ao cliente;
- Excel Intermediário;
- Finanças pessoais;
- Liderança e Gestão de equipes;
- Marketing Digital;
- Gestão de Vendas.



 [gptecmoc](https://www.instagram.com/gptecmoc) | 38 2100 0000 



Desejamos a todos um

*Feliz Natal e  
Próspero Ano Novo!*

Que este período seja repleto de alegria, união e momentos especiais ao lado de quem você ama.



  
**ATUAR**  
CORRETORA DE SEGUROS

*Desde 2012, a Atuar Seguros oferece soluções sob medida para você e sua empresa.*

- ✓ **Seguros**
- ✓ **Planos de Saúde**
- ✓ **Planos Odontológicos**

 [atuarseguros.com.br](http://atuarseguros.com.br)

 @atuarcorretora

 (38) 3212.0000 | 3215.4200

As empresas do **Grupo Corsino** expressam profunda gratidão a todos os nossos clientes, amigos e fornecedores pela confiança dedicada ao longo dos **mais de 50 anos** de nossa existência. Desejamos a todos um **Feliz Ano Novo** repleto de prosperidade e um **2025** recheado de grandes realizações. Que estas festas sejam marcadas por momentos especiais ao lado de quem amamos.

# Boas Festas



Trabalhamos com Gases e Suprimentos!  
**Melhor custo benefício da região.**  
**Consulte-nos!**



### **Corsino Oxigênio**

📍 Av. Gov. Magalhães Pinto, 2076  
 Vera Cruz - Montes Claros/MG  
 📞 **(38)3222-8484**  
 📷 @corsinooxigeniotemtudo  
 ✉ oxigeniocorsino@ferramentascorsino.com  
 🌐 www.ferramentascorsino.com.br

### **+ Oxigênio**

📍 Av. Gov. Magalhães Pinto, 2076A  
 Vera Cruz - Montes Claros/MG  
 📞 **(38)3215-1509**  
 📷 @mais\_oxigenio  
 ✉ maisoxigeniome@gmail.com

### **Corsino Ferramentas**

📍 Av. Dulce Sarmento, 610/626  
 São José - Montes Claros/MG  
 📞 **(38)3213-1920**  
 📷 @corsinoferramentas  
 ✉ corsino@ferramentascorsino.com



☎ (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)



# Atividades como subir escadas protegem coração de mulheres

*Pesquisa mostrou efeito de movimentos corriqueiros no risco cardíaco*

Um minuto e meio a quatro minutos diários de atividades rotineiras de alta intensidade, como subir escadas rapidamente ou carregar compras pesadas, podem ajudar a evitar doenças cardiovasculares graves, como ataque cardíaco ou insuficiência, entre mulheres que não se exercitam regularmente, segundo uma pesquisa feita por um grupo internacional de cientistas.

O resultado é importante pois mulheres tendem a ter um nível mais baixo de aptidão cardiorrespiratória do que homens em todas as idades, dizem os pesquisadores.

A equipe de cientistas constatou mais de 81 mil homens e mulheres de meia idade para explorar isso mais a fundo. Eles usaram um rastreador de atividades durante uma semana, 24 horas por dia, entre 2013 e 2015.

Os participantes foram divididos em dois grupos: em um deles os voluntários não faziam nenhum exercício estruturado regular ou apenas faziam caminhadas recreativas uma vez por semana (22.368). No outro, eram praticantes regulares de exercícios ou faziam caminhadas mais de uma vez por semana (58.684).

A saúde cardiovascular dos participantes foi monitorada até o final de novembro de 2022, e detalhes de internações hospitalares ou mortes por ataque cardíaco, derrame e insuficiência cardíaca, conhecidos coletivamente como evento cardiovascular adverso grave, foram coletados pela equipe.

Dos não praticantes de exercícios,



@iprogressman via CanvaPRO

13.018 mulheres e 9.350 homens com dados completos (22.368 no total) foram incluídos na análise final. E durante um período de monitoramento de quase oito anos, 331 mulheres e 488 homens tiveram um ataque cardíaco ou derrame, desenvolveram insuficiência cardíaca e/ou morreram de doença cardiovascular.

A lista incluiu 379 ataques cardíacos (129 mulheres e 250 homens); 215 casos de insuficiência cardíaca (96 e 119, respectivamente); e 225 derrames (106 e 119).

Como resultado, os pesquisadores

notaram que as mulheres que fizeram uma média diária de apenas três minutos de atividade física simples, mas rigorosa, tiveram 45% menos probabilidade de ter qualquer tipo de efeito adverso cardiovascular grave (51% menos probabilidade de ter um ataque cardíaco e 67% menos probabilidade de desenvolver insuficiência cardíaca).

No entanto, as associações foram menos claras e menos significativas nos homens. Aqueles que fizeram em média 5,6 minutos de exercícios rotineiros intensos tiveram 16% menos probabilidade de ter

qualquer efeito adverso cardíaco.

Mesmo quantidades menores de exercícios simples e intensos mostraram associações com menores riscos cardiovasculares para mulheres: um mínimo de 1,2-1,6 minutos por dia foi associado a um risco 30% menor de todos os efeitos adversos.

“Esses exercícios simples e diários podem ser um alvo promissor de atividade física para a prevenção de grandes eventos cardiovasculares em mulheres que não conseguem ou não querem praticar exercícios”, dizem os cientistas.

## AQUI, SEU ANÚNCIO ENCONTRA O PÚBLICO CERTO. ANUNCIE!

FALE CONOSCO AGORA MESMO:

(38)99130-0554



Os **valores morais e éticos** que você ensina em casa **estão sob ameaça no mundo atual.** Por isso a **escola que você escolhe** precisa trabalhar em conjunto com a **sua família.**



Aponte a câmera do seu celular e agende uma visita

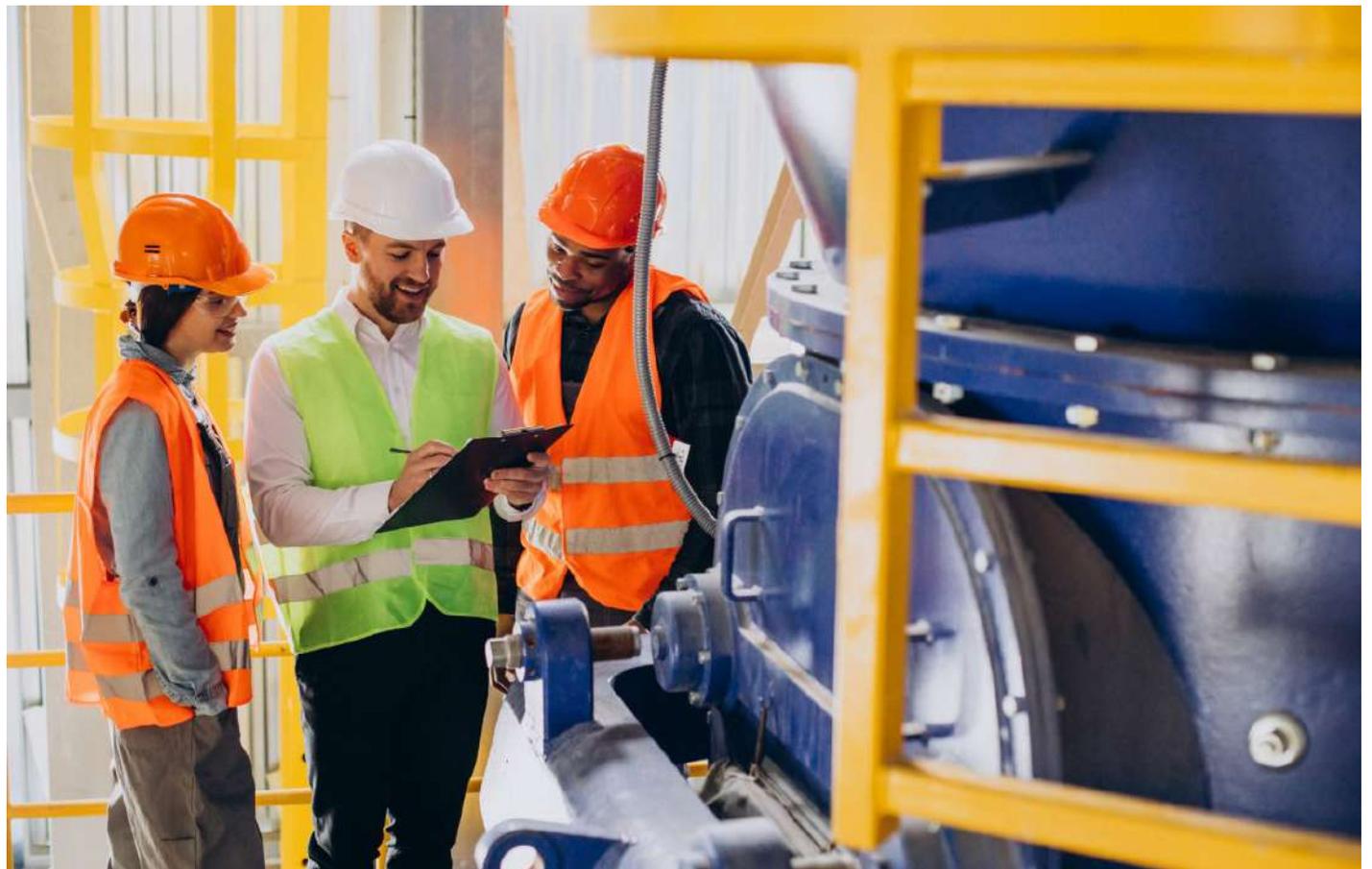
**(38)3222-0101 (38)2101-0800**

# Gestão de Riscos em SST: Proteja sua Empresa em 2025

A gestão de riscos em Saúde e Segurança do Trabalho (SST) é indispensável para empresas que desejam garantir um ambiente de trabalho seguro, evitar penalidades e cumprir as exigências legais. Em 2025, com a intensificação da fiscalização e mudanças nas Normas Regulamentadoras (NRs), a conformidade será ainda mais importante.

## Riscos mais comuns no ambiente de trabalho:

- **Físicos:** Exposição a ruídos, vibrações, radiação e temperaturas extremas.
- **Químicos:** Contato com substâncias tóxicas, gases, vapores e poeiras.
- **Biológicos:** Exposição a vírus, bactérias, fungos e parasitas.
- **Ergonômicos:** Movimentos repetitivos, postura inadequada e levantamento de peso.
- **Mecânicos:** Operação de máquinas sem proteções adequadas.



## Por que investir na gestão de riscos?

Identificar e controlar esses perigos é essencial para prevenir acidentes e doenças ocupacionais. Além disso, evita multas significativas por não conformidade com as NRs, que podem variar conforme a gravidade das infrações, o número de traba-

lhadores afetados e a reincidência.

## Situações que geram penalidades:

- Falta de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) adequados.
- Ausência de treinamentos obrigatórios.
- Inexistência de programas como o PGR (Programa de Gerenciamento

de Riscos).

Falhas em medidas de proteção contra incêndios.

Documentação e laudos técnicos incompletos.

## A Norte Saúde e Segurança do Trabalho é a sua aliada em SST!

Com soluções que garantem con-

formidade total com as NRs, ajudamos a proteger sua empresa contra multas e a criar um ambiente de trabalho seguro, produtivo e competitivo.

**Não espere por penalidades!** Revise seus processos com a **Norte SST** e prepare sua empresa para os desafios de 2025, protegendo seus colaboradores e fortalecendo seu negócio.

**NORTE**  
SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

@nortesaudest  
nortesaudesst@gmail.com

## Cuidando da Saúde e Segurança do Trabalho da sua empresa com excelência!

Oferecemos um serviço completo em Saúde e Segurança do Trabalho, garantindo o bem-estar dos seus colaboradores e o cumprimento das normas legais.

### Nossos Serviços:

- Exames Ocupacionais: Admissional, Demissional, Periódico, Retorno ao Trabalho e Mudança de Função.
- Gestão completa no eSocial.
- Documentos Essenciais: PGR, PCMSO, LTCAT e outros.
- Treinamentos de NR's personalizados para a sua empresa.
- Audiometria e Exames Complementares.
- Atendimento especializado com Clínico Geral.
- Avaliação Psicológica Profissional.



**NORTE**  
Saúde e Segurança do Trabalho

### Nossas Unidades:

**Montes Claros:**  
Av. José Corrêa Machado, 1858  
15º Andar - Sala 1502, Melo  
**(38) 99126-6194**

**Janaúba:**  
Rua Martiniano Coelho, 373, Esplanada  
**(38) 99845-9480**



ATENDEMOS EMPRESAS EM TODO NORTE DE MINAS E SUL DA BAHIA



 Hospital  
Aroldo Tourinho

# NEUROLOGIA

é no Hospital  
Aroldo Tourinho

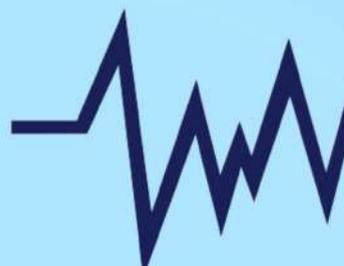
 CONSULTAS  EXAMES  CIRURGIAS

Atendimento  
convênios e  
particular

Marque agora  
pelo telefone  
☎ 38 2101.4040

📍 aroldotourinho 📍 Hospital Aroldo Tourinho  
Av. João XXIII, nº 1207 Edgar Pereira  
Montes Claros - MG



 **INCOR**  
INSTITUTO DE CARDIOLOGIA  
CHECK-UP CARDIOLÓGICO

- Consultas  
- Análise Marcapasso  
- Ecodopplercardiograma  
Colorido

- Ecodoppler  
Transesofágico

- Eco Stress

- Teste Ergométrico  
- Holter 24 horas  
- Mapa 24 horas  
- Eletrocardiograma  
- Duplex Scan Carótidas  
e Vertebrais  
- Ergoespirometria  
- MRPA  
- Doppler venoso e arterial  
de membros inferiores

Rua Raio Christoff, 84 – Centro – Montes Claros/MG

Tel: (38)3222-9932 Telefax: (38)3222-9133 (38)9.8416-9390

E-mail: incormoc@yahoo.com.br |  Incor Montes Claros

# COMPRA, VENDA, DOCUMENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DE IMÓVEIS!



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



(38) 3215-7071



**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)



**Desejamos um Feliz Natal!**

Sua casa nova, seu presente



📍 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

# FAÇA O SEU EVENTO NO MAPA DE MINAS

**ESPAÇO MULTIMÍDIA**

(PROJETOR, TELÃO, NOTEBOOK, AR-CONDICIONADO)

A PARTIR DE

**R\$99,90**

POR PESSOA

**FORMATURA | CORPORATIVO | CONFRATERNIZAÇÃO  
CASAMENTOS | ANIVERSÁRIOS**

**MAIS INFORMAÇÕES:**  
(38) 9 9985.2599





**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

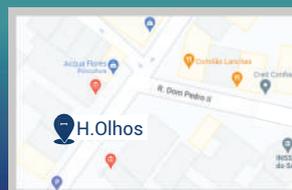
- Angiofluoresceinografia
- AngioOCT
- Autofluorescência
- Biometria Ultrassônica
- Campo Visual Computadorizado
- Curva Diária de Pressão Intra Ocular
- Gonioscopia
- Mapeamento de Retina
- Microscopia Especular
- Paquimetria
- Paquimetria Ultrassônica
- Potencial de Acuidade Macular
- Retinografia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