

Moradores denunciam má qualidade da água

Os moradores dos bairros Alto da Boa Vista, Delfino, Jardim Olímpico, Jardim Palmeiras, Santo Antônio e Vila Sion, em Montes Claros, estão preocupados

com a má qualidade da água fornecida há oito meses, afetando negativamente a qualidade de vida. Relatos mencionam diferenças no gosto, cheiro e cor da

água, causando preocupações e reações adversas, como coceira e infecções intestinais. Outros moradores relatam água amarelada com resíduos. **PÁGINA 3**

CISRUN/ASCOM



Novas unidades

O Ministério da Saúde qualificou cinco unidades do Samu nos municípios de Manga, Salinas, Jequitai, Grão Mogol e Montes Claros, administradas pelo Cisrun. Isso permitirá a injeção de mais de R\$ 729,3 mil no custeio dos serviços. **PÁGINA 4**

Evento feminino

Durante a 6ª edição do projeto EmpoderaEla no Montes Claros Shopping, o público feminino pode participar de palestras e talk shows gratuitos até 31 de março, promovendo o empreendedorismo feminino. Uma das organizadoras destaca a importância das atividades e a presença de mulheres inspiradoras como embaixadoras. O evento inclui rodas de conversa, palestras e bate-papos com empreendedoras de sucesso. **PÁGINA 5**

ARQUIVO PESSOAL



Ariane Galdino será uma das vozes do evento

Vida mais saudável

A nutróloga Jéssica Carvalho, formada em Medicina pela Funorte, possui uma trajetória marcada por conquistas. Após residência em Clínica Médica e Nutrologia, destacou-se em sua carreira, servindo nas Forças Armadas. De volta à sua cidade natal, enfatiza a importância do acompanhamento médico na qualidade de vida. Jéssica ressalta que a nutrologia desempenha um papel fundamental na prevenção de doenças. **PÁGINA 7**

GUSTAVO RIBEIRO/DIVULGAÇÃO



Médica encontrou na nutrologia sua realização

Opinião

Inovação tecnológica

Juliana Brito*

Você sabia que ser otimista pode influenciar positivamente no seu desempenho? Algumas pesquisas já comprovaram isso. Por exemplo, um experimento organizado pelo pesquisador Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia, acompanhou dois grupos de funcionários: os aprovados por aptidão e os escolhidos pelo otimismo. Logo no primeiro ano, os otimistas tiveram desempenho 21% melhor do que os demais.

Outro dia, assisti um episódio do meu podcast favorito, o The Diary of a CEO, tratando deste mesmo tema. Em algum momento do vídeo, a convidada traz um dado bem interessante: 'Pessoas otimizadas ganham, em média, 33 mil dólares a mais que pessoas pessimistas'.

A pesquisa não é bem clara e não dá para saber se isso acontece apenas pelo fato delas pensarem positivo, ou se elas compartilham características mais valorizadas no mercado de trabalho. O fato é que pessoas otimizadas ganham mais!

A convidada ainda comentou que pessoas otimizadas são mais felizes, porque correm mais riscos. E isso acontece pelo simples fato delas acreditarem que as coisas vão dar certo. Parece meio óbvio. Por que começar uma coisa pensando que vai dar errado?

É por isso que a maioria dos empreendedores de sucesso são pessoas otimizadas. Outra opinião dada foi que o pessimismo está ligado a depressão. Mas o que fazer para se tornar uma pessoa mais otimista? A resposta dada não me agradou muito. Porém, fez-me lembrar da minha própria experiência com depressão, em 2015.

Na época, eu me via afundada em pensamentos negativos. Parecia o fim do mundo. Quando finalmente decidi sair desse buraco, fui a busca de algo que me ajudasse. Encontrei várias coisas: estudos, práticas, meditação entre outros. Mas qual foi o divisor de águas? Um TED Talk sobre a técnica da gratidão. Nela, a pessoa

precisa terminar o seu dia dizendo três coisas pela qual foi grata naquele dia.

E o que isso faz? Isso faz com que, depois de um tempo praticando essa técnica, o seu cérebro começa a procurar coisas para citar ao final do dia. Você passa a olhar para o lado mais positivo do seu dia. Esse tempo varia, para mim foram uns 7 dias. Essa experiência me fez pensar: por que não trazer essa técnica para o meu negócio?

Criei um ritual antes de cada reunião semanal: cada um do time tem que compartilhar uma coisa positiva e uma coisa negativa que aconteceu com ela na semana anterior. Você tem um minuto para isso, ou seja, não gasta muito tempo! Tem uma regra, aliás. Você pode passar uma semana sem uma experiência negativa, mas uma positiva é obrigatória.

E por que o negativo? Ah, isso é para criar empatia! Às vezes, uma palavra atravessada numa conversa ou uma mensagem não respondida pode deixar alguém magoado. Quando compartilhamos o negativo, normalmente descobrimos que a pessoa estava passando por algo complicado quando não agiu da melhor forma.

Não se trata de uma sessão de terapia em grupo, mas ajuda a criar laços e compreensão. Essa prática trouxe resultados incríveis na cultura da empresa, na gestão e na união da equipe. É algo que vai além do profissional, cria empatia e positividade no ambiente. Isso pode fazer a diferença.

(*) Juliana Brito é empresária, CEO e cofundadora da Indie Hero e da? GJ+, empresas focadas no desenvolvimento do ecossistema de jogos no Brasil com ativações em eventos como Rock in Rio, rio Innovation week, Innova Summit, Casa Brasil Israel e Rio2c. fellow YLAI. Além disso, é mentora de pitch, negócios e games em eventos como inovativa Brasil, NASA talks, DNA empreendedor, startup weekend etc.

*Empresária, CEO e cofundadora da Indie Hero e da GJ+

Redução da emissão de carbono

Flávio Guimarães*

Os últimos oito anos foram os mais quentes já registrados, de acordo com o relatório Estado do Clima Global 2022, da Organização Meteorológica Mundial (OMM). E as causas são velhas conhecidas: as concentrações cada vez maiores de gases de efeito estufa e o calor acumulado. Esse cenário negativo resulta em um crescimento tanto na adoção de iniciativas que reduzem as emissões desses gases, quanto nas cobranças para que a sociedade como um todo se comprometa com essa causa mais seriamente.

Já temos organizações como o FMI (Fundo Monetário Internacional) e o Banco Mundial defendendo medidas para diminuir a emissão de carbono no mundo por meio da cobrança de impostos e limitação de investimentos em combustíveis fósseis, o que escancara ainda mais a responsabilidade das empresas com a promoção de ações conscientes e positivas para o planeta.

Recentemente, a China anunciou que deve investir US\$ 13,7 trilhões em energia limpa até 2060 para reduzir emissões de carbono, visto que ela é responsável por aproximadamente 30% das emissões totais. O país também se comprometeu a levar essas emissões a um pico até 2030, e a expectativa é que, caso essa meta seja alcançada, haja uma redução do aquecimento global em 0,2 a 0,3 grau Celsius nesse século.

Devido a todo esse contexto, o espaço no mercado para empresas que não se preocupam com o meio ambiente está cada vez mais reduzido. E conforme as apreensões globais com as mudanças climáticas se intensificam, as multinacionais assumem um papel importante na busca por soluções sustentáveis, com as práticas ESG ganhando destaque dentro das companhias.

É fundamental ressaltar que a jornada rumo à sustentabilidade envolve um olhar atento a todas as

Devido a todo esse contexto, o espaço no mercado para empresas que não se preocupam com o meio ambiente está cada vez mais reduzido.

operações da empresa, para entender como é possível otimizar processos e reduzir a pegada de carbono. Também é importante participar de iniciativas globais e colaborar com organizações e campanhas dedicadas à sustentabilidade empresarial, pois isso permite conhecer novas e melhores práticas e agir em conjunto em prol desse objetivo em comum.

Além disso, a transparência é um pilar extremamente importante. As companhias devem divulgar regularmente informações relacionadas às suas práticas e desempenho ambiental, já que isso não apenas incentiva a responsabilidade corporativa, como também mostra para os consumidores que elas estão preocupadas com o meio ambiente e tomando atitudes reais nesse sentido – e sabemos que hoje em dia o público valoriza muito mais as marcas com consciência ambiental.

Por último, mas não menos importante, os investimentos em inovação também são essenciais e ajudam a reduzir a emissão de carbono, principalmente aqueles com foco em pesquisa e desenvolvimento de tecnologias limpas. Por conta desse cenário, as multinacionais precisam entender que a sustentabilidade já deixou de ser uma escolha ética e um diferencial competitivo, e agora faz parte das estratégias de negócios inteligentes e pode determinar o sucesso da companhia.

*Presidente da Corning na América Latina e Caribe

O NORTE
DE MINAS

EXPEDIENTE

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER
www.onorte.netUma publicação
da Indyugraf
CNPJ 41.833.591/0001-65Gerente
Administrativa:
Daniela Mello
daniela.mello@funorte.edu.brEditor responsável:
Alexandre FonsecaCoordenação de redação:
Adriana Queiroz
(38) 98428-9079Departamento Comercial:
Júnior Lopes
(31) 98466-5199
(38) 3221-7215
comercial@onorte.netRelacionamento com
o assinante:
(31) 3236-8033Fale com a redação:
jornalismo@onorte.net

Telefone: (38) 3221-7215

Endereço:
Rua Justino Câmara, 03 - Centro
Montes Claros/MG - f/jornalonorte

As criações intelectuais publicadas neste exemplar não podem ser utilizadas, reproduzidas, estocadas em banco de dados ou processo similar em qualquer forma ou meio mecânico, eletrônico, microfilmagem, fotocópia, gravação etc, sem autorização escrita dos titulares dos direitos autorais. Os textos das colunas assinadas não refletem, necessariamente, a opinião do jornal e são de inteira responsabilidade de seus autores.

Cidade

Moradores reclamam da qualidade da água

► Segundo relatos, a água fornecida pela Copasa apresenta alterações na cor, no gosto e no cheiro

Larissa Durães
larissa.duraes@funorte.edu.br

Os residentes dos bairros Alto da Boa Vista, Delfino, Jardim Olímpico, Jardim Palmeiras, Santo Antônio e Vila Sion, em Montes Claros, têm expressado preocupações sobre a inadequada qualidade da água fornecida às suas residências. De acordo com relatos, essa questão persiste há oito meses, gerando inquietação e impactando negativamente a qualidade de vida dessas comunidades.

Conforme a moradora do Jardim Olímpico, Letícia Imperatriz, é perceptível a diferença no gosto, cheiro e cor da água em sua residência e também em locais públicos, como escolas e postos de saúde, gerando preocupações entre os moradores. “Já tem um tempo que a água tem chegado, não só na minha casa, mas na residência de muitos moradores aqui do bairro Jardim Olímpico, uma água da cor escura, e para além disso, essa água vem causando reações nos nossos corpos, como, por exemplo, coceira, infecção intestinal, e irritação nos olhos”, relata a moradora.

Outra denúncia vem de uma moradora do bairro Delfino, a cozinheira Amanda Damázio. “É um tanto de bairro, e está tudo com a água vindo tudo amarela na torneira. Tanto que fui lavar minhas roupas e deparei com a água toda amarelada, com barro. Inclusive até encardiram as roupas quando lavei. Era

LETICIA IMPERATRIZ



Moradora do bairro Jardim Olímpico relata mudança perceptível na qualidade da água fornecida

forro de cama, blusa, camisa branca”, lamenta. “Nesses outros bairros, também estão assim, porque na rádio estava falando para os bairros afetados entrarem com eles para denunciar e as pessoas estavam comunicando e informando o nome dos bairros”, completa a cozinheira.

EXPLICAÇÕES

Em resposta ao O NORTE, a Copasa informou que água em Montes Claros voltou à cor normal devido a novos procedimentos de

tratamento. Foram realizadas ações de limpeza em redes e adutoras, e técnicos visitaram domicílios afetados para explicar o problema e as soluções adotadas. A mudança na cor da água foi causada pelo aumento repentino do volume da barragem de Juramento devido às chuvas, afetando o processo de tratamento. A Copasa ressalta que, mesmo com os novos processos, podem ocorrer mudanças pontuais na cor da água nas caixas d’água, que devem ser limpas a cada seis meses. Eles orientam os

clientes a entrar em contato por meio dos canais de relacionamento disponíveis, informando o endereço completo da ocorrência. São eles: Agência Virtual (www.copasa.com.br); Aplicativo Copasa Digital; Webchat disponível no site ou pelo WhatsApp (31) 99770 7000, os dois últimos com funcionamento de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h, e sábado, domingo e feriados (exceto nacionais) das 8h às 12h ou ainda pela Central de Atendimento 0800 0300 115, ou 115, que funciona 24 horas.



PRETO NO BRANCO

Aldeci Xavier
aldeci.xavier@gmail.com

Coronel Gracielle

Nesta segunda-feira (18), o Comando-Geral da Polícia Militar de Minas, realiza em Belo Horizonte Solenidade de transmissão e assunção conjunta de comando onde a montesclarenses coronel Gracielle Rodrigues estará assumindo a Diretoria de Comunicação Organizacional da instituição.

Francisco Sá

Existe no Norte de Minas divisão geográfica entre municípios que ninguém consegue entender. O exemplo é Francisco Sá, onde a divisão tem prejudicado municípios vizinhos. Temos como exemplo a região próxima a Lagoa da Barra, na BR-251, que apesar de estar apenas 16 quilômetros de Montes Claros pertence a Francisco Sá que está a 30 quilômetros do local. O resultado é que a prefeitura não vem dando a atenção necessária aos moradores daquela área. Agora mesmo, a estrada que atende inclusive veículo escolar está totalmente intransitável.

Ponte do JK

Vários leitores querendo saber como anda a situação da construção da ponte sobre linha férrea, na avenida Minas Gerais, entre os bairros Floresta e JK. A boa notícia é que na próxima sexta-feira (22) serão colocadas as seis vigas Protendidas e na semana seguinte o concreto sobre as vigas. Vale salientar que mesmo após a conclusão a ponte não será liberada de imediato devido a necessidade do prazo de 21 dias para a cura do concreto.

Indústrias farmacêuticas

O presidente da Fiemg Flávio Roscoe estará em Montes Claros nesta quarta-feira (20) onde pela manhã inaugura a nova escola do Sesi e na parte da tarde participa de reunião fechada com participação de empresários da indústria do ramo farmacêutico instaladas no município e outros com interesse de se instalarem. Está prevista a criação da Associação das Indústrias Farmacêuticas de Montes Claros.

Mãe de Humberto

Em sua visita a Montes Claros nesta quarta-feira, o presidente da Fiemg, Flávio Roscoe inaugura a primeira unidade de escolar da entidade na região do Norte de Minas. Por sugestão do vice-presidente da Regional Norte da Fiemg Adauto Marques o prédio receberá o nome de Escola SESI Professora Quita Guimarães, numa homenagem à mãe do prefeito de Montes Claros, Humberto Souto.

Carro de Som e contratação

“Candidatos de primeira viagem” em dúvidas relacionadas a utilização de carro de som. A este respeito, a lei vigente determina que somente poderá utilizar carro de só, especialmente em carreatas se contar com a presença do candidato. A contratação de um profissional para trabalhar de forma isolada é proibido.

Imposto aplicativos

O pobre que votou no presidente Lula (PT) com a promessa de que iria voltar a andar de avião com passagens baratas agora corre o risco de ter que andar a pé com a promessa do Governo de taxar os transportes por aplicativo, como é o caso do Uber e outros.

Saúde

Samu: Governo qualifica mais cinco unidades na região

► Unidades serão estabelecidas nos municípios de Manga, Salinas, Jequitaí, Grão Mogol e MOC

ASCOM - CISRUN



As unidades são administradas pelo Consórcio Intermunicipal de Saúde da Rede de Urgência do Norte de Minas (Cisrun)

Da Redação

Com anuência da Comissão Intergestores Bipartite do Sistema Único de Saúde (CIB-SUS), o Ministério da Saúde publicou nesta última quarta-feira (14), a Portaria 3.294, qualificando cinco unidades do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) nos municípios de Manga, Salinas, Jequitaí, Grão Mogol e Montes Claros. As unidades são administra-

das pelo Consórcio Intermunicipal de Saúde da Rede de Urgência do Norte de Minas (Cisrun), pertencem à Central de Regulação das Urgências de Montes Claros e estão jurisdicionadas às áreas de atuação da Superintendência Regional de Saúde (SRS) de Montes Claros e às Gerências Regionais de Saúde (GRS) de Janaúria e Pirapora.

A qualificação das unidades vai possibilitar a injeção de recursos superiores a R\$ 729,3 mil no custeio dos serviços presta-

dos pelo Samu, divididos da seguinte forma: Manga, Salinas e Montes Claros, que possuem Unidades de Suporte Avançado (USA) e serviço de suporte aéreo (R\$ 151,6 mil, para cada serviço); Jequitaí e Grão Mogol, que possuem Unidades de Suporte Básico (USB) receberão, cada uma, incentivo financeiro de R\$ 137,1 mil.

O coordenador de atenção à saúde da SRS Montes Claros, João Alves Pereira, explica que "até então as unidades do Samu só recebiam incentivo fi-

nanceiro estadual e a qualificação por parte do Ministério da Saúde (MS) será importante para o incremento dos atendimentos às demandas da população. A qualificação terá dois anos de validade, podendo ser renovada mediante novo processo de avaliação. Os recursos poderão ser utilizados no custeio de quaisquer ações e serviços de média e alta complexidade, desde que garantida a manutenção das unidades que foram habilitadas e qualificadas".

Cresce os casos de síndrome respiratória

Da Agência Brasil

O novo Boletim InfoGripe, divulgado nesta última quinta-feira (14) pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), sinaliza crescimento de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) na maior parte do país, em todas as faixas etárias analisadas. Segundo a Fiocruz, o atual quadro é decorrente dos diversos tipos de vírus que estão circulando no território nacional, entre os quais o Sars-CoV-2 (covid-19), influenza (gripe), vírus sincicial respiratório (VSR) e rinovírus.

Referente à Semana Epidemiológica (SE) 10 (de 3 a 9 de março), o estudo tem como base dados inseridos até 11 de março.

O boletim destaca que os casos de SRAG por covid-19 aumentaram nos estados do Centro-Sul. Em Goiás, Rio de Janeiro e São Paulo, a análise aponta desaceleração do crescimento de SRAG em idosos nas últimas semanas. Os casos de SRAG por influenza A (gripe) aumentaram em estados do Nordeste, Sudeste e Sul. Nessas duas últimas regiões (Sudeste e Sul), os casos ocorrem em combinação com o aumento por covid-19. Já em relação

às ocorrências associadas ao VSR, verifica-se crescimento em estados de todas as regiões brasileiras.

Como foi ressaltado no boletim da semana passada, a SRAG segue impactando crianças de até dois anos de idade, tendo VSR como principal agente desse crescimento de casos. O vírus influenza vem aumentando a ocorrência de SRAG em crianças, pré-adolescentes e idosos. A incidência de SRAG por covid-19 mantém maior impacto nas crianças pequenas e na população a partir de 65 anos de idade. Já a mortalidade da SRAG tem se mantido de forma significativa mais elevada nos idosos, com predomínio de covid-19.

O coordenador do InfoGripe, Marcelo Gomes, pesquisador do Programa de Computação Científica da Fiocruz (Procc/Fiocruz), comentou que o aumento recente no grupo de 5 a 14 anos constatado na análise pode estar relacionado ao rinovírus, à influenza e ao Sars-CoV-2 (covid-19). Entre os casos positivos deste ano, 10,1% são influenza A; 0,3% são influenza B; 12,7% são VSR; e 65,4% são Sars-CoV-2 (covid-19). Nas quatro últimas semanas epidemiológicas, a prevalência entre os casos positivos foi de 14,2% para influenza A, 0,3% para influenza B; 14,5% para VSR; e 61,1% para Sars-CoV-2 (covid-19).

MARCELO CAMARGO



O quadro é causado pela circulação de vários vírus

Pensando no futuro?

Seu futuro profissional começa aqui.



38 2101-9595
indyu.com.br

Cursos Técnicos Profissionalizantes

- ✓ Técnico em Saúde Bucal
- ✓ Técnico em Prótese Dentária
- ✓ Enfermagem do Trabalho (Especialização nível médio técnico)

Mais de 30 anos formando os melhores profissionais da saúde.

TÉCNICO EM ENFERMAGEM

MELHOR CURSO TÉCNICO EM ENFERMAGEM DO NORTE DE MINAS

Matrículas Abertas

FAÇA JÁ SUA INSCRIÇÃO



Variedades

Agora que são elas

► Evento em MOC reúne exemplos do empreendedorismo feminino

Adriana Queiroz

genteideiascomunicacao@gmail.com

Durante a 6ª edição do projeto EmpoderaEla, em celebração ao Mês da Mulher, o público feminino poderá participar de palestras gratuitas e talk shows. As atividades, que visam promover o empreendedorismo feminino, ocorrerão até 31 de março no Montes Claros Shopping.

Para a gerente de marketing, Marília Viscondi, a programação do EmpoderaEla inclui atividades diversas e relevantes discussões sobre o desenvolvimento profissional das mulheres na área do empreendedorismo. “Convidamos mulheres que são referências em suas áreas que serão nossas embaixadoras, as vozes que representarão todas as mulheres nessa homenagem que o Montes Claros Shopping promove”, comenta.

A campanha traz iniciativas como rodas de conversas, palestras e bate-papo com empreendedoras de sucesso para enfatizar desafios e conquistas femininas, engajando clientes, parceiros e lojistas.

Quem transita pelos corredores do shopping pode avistar um painel que narra a história das mulheres escolhidas como embaixadoras da campanha EmpoderaEla. Uma delas é Felicidade Tupinambá, reconhecida como a primeira mulher a presi-

ARQUIVOS PESSOAIS



À esquerda, temos Felicidade Tupinambá e Elizângela Ramos Lopes, exemplos de empreendedorismo e excelência feminina na região

dir um clube de serviços na cidade, assumindo a liderança do Rotary Club de Montes Claros-Leste de 1994 a 1995. Com uma trajetória de 41 anos na Companhia de Desenvolvimento dos Vales do São Francisco e do Parnaíba (Codevasf), também se destaca como jornalista atuante na imprensa, nas mídias sociais e em eventos de caráter social, filantrópico e cultural.

“Servir, prestar serviço, colaborar e ser proativa faz parte da minha essência”, disse Felicidade Tupinambá que, atualmente, também coloca em prática seu espírito empreendedor à frente do Feli Podcast, programa semanal que entrevista personalidades montes-clarense e norte-mineiras.

DNA EMPREENDEDOR
Elizângela Ramos Lo-



pes também é uma das embaixadoras da campanha EmpoderaEla. A empresária iniciou sua trajetória no empreendedorismo aos 16 anos, sem saber ao certo o que era empreender. Com uma aguçada visão de liderança, recebeu promoções que despertaram seu espírito empreendedor ainda em seu primeiro emprego, que um pouco mais tarde se tornaria seu pri-

meiro negócio após adquiri-lo e assumir sua gestão. “Mais tarde, inauguramos nosso segundo empreendimento, a Sakko montes. Depois, novos negócios e unidades de nossas empresas foram inauguradas nas cidades da região do Norte de Minas Gerais. E ainda com muita sede de empreender, adquirimos marcas franqueadas de renome nacional, como Hering Store, He-

ring Kids, todas as sete lojas Cacau Show de Montes Claros, totalizando ao todo mais de 15 negócios sob nossa gestão empreendedora. Quero agradecer o convite, um evento importante para o fomento do empreendedorismo feminino em nossa cidade”, relata.

Ariane Galdino iniciou sua trajetória no empreendedorismo há 17 anos com a aquisição da sua primeira unidade da Cris Joias em conjunto com seu sócio, especializada em peças de fino gosto. Foi responsável pela gestão da marca e, principalmente, pela inovação dos processos. Obtendo êxito, consolidou-se no mercado montes-clarense e expandiu unidades. Com o sucesso, adquiriu unidades da marca Classic Men’s Club, alcançando cinco pontos físicos das duas marcas sob sua gestão em parceria com seu sócio. Com essa atuação à frente de grandes marcas, Ariane tornou-se especialista em varejo, embaixadora do Sebrae Delas, diretora na Federaminas Mulher, diretora na ACI Montes Claros.

“Me senti honrada em poder ampliar a minha voz para alcançar outras mulheres e colaborar para a jornada de empoderamento das mesmas que é uma missão de vida a qual busco desenvolver. E, li sonjeada pelo fato do Montes Claros Shopping ter me feito esse convite, já que se trata da maior operação multissetorial da região, então entendo como um reconhecimento ao meu modo de empreender”, declara.



- Atendimento Maternidade
- Cirurgia
- Oftalmologia
- Consulta Especializada

ATUANTE NA LINHA DE COMBATE A COVID-19

(38) 3218-8181 • 3218-8161
facebook.com/hcmarioribeiro
instagram.com/hcmarioribeiro
hcmarioribeiro.edu.br



Em parceria com  UniSant'Anna

Vestibular

2024 | 1



**INSCRIÇÕES
ABERTAS**

**Invista
em você
e saia
na frente!**

EAD

Ensino a Distância

funorte.edu.br

 **38 98407 1291**



FUNORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Google
for Education

INSCREVA-SE
sem sair de sua casa!





Comer de verdade

► Médica explica o impacto da nutrologia no dia a dia das pessoas

Leonardo Queiroz
leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

Formada em 2017 no curso de Medicina pelo Centro Universitário Funorte, a nutróloga Jéssica Carvalho mudou-se para Belo Horizonte para cursar a residência médica em Clínica Médica. Em seguida, foi aprovada em primeiro lugar na prova da residência de Nutrologia do Hospital Governador Israel Pinheiro (IP-SEMG), também na capital mineira. Realizou pós-graduação em Nutrologia pela USP de Ribeirão Preto e serviu por dois anos nas Forças Armadas como oficial médica militar. De volta à sua terra natal, Jéssica enfatiza a importância do acompanhamento médico para a alimentação e a qualidade de vida.

De que forma a nutrologia promove a qualidade de vida das pessoas, inclusive na prevenção de doenças, ao estudar e atuar em nossa alimentação?

A Nutrologia é uma especialidade médica que no fim das contas está na base de todas as outras. Sabemos que o nosso estilo de vida é quem dá o tom das nossas atuações nas diversas circunstâncias que se apresentam a nós. E eu realmente acredito no poder transformador que a alimentação equilibrada associada à

prática regular de atividade física tem de elevar nosso desempenho físico e cognitivo no cotidiano e na busca pelo bom viver. Hoje, nosso estilo de vida é muito diferente do de anos atrás. Com o passar do tempo, ficamos mais sedentários e estressados, a qualidade da nossa alimentação piorou e até a fonte de onde retiramos nossos alimentos não é mais a mesma.

O que a motivou buscar a Nutrologia?

Eu sempre gostei de me alimentar bem e de praticar atividade física. Fui criada assim, meus pais estimularam esses bons hábitos em casa desde sempre, então para mim era algo natural. Lembro-me que aos 14 anos entrei pela primeira vez na academia e desde então nunca mais parei de fazer exercício. Quando estava ainda cursando Clínica Médica, descobri que era possível fazer residência de Nutrologia e não tive dúvidas quanto a essa escolha. Eu amo minha especialidade porque ela me permite trabalhar com a saúde e com a doença, com a qualidade de vida e com a reabilitação.

O que difere o nutricionista e o nutrólogo?

O Nutricionista é o profissional que cursou a faculdade de Nutrição e está apto a elaborar cardápios, planos alimentares, de acordo com seu objetivo, situação de saúde e preferências. O Nutrólogo, como citei acima, é o médico que se especializou nessa

GUSTAVO RIBEIRO/ DIVULGAÇÃO



De acordo com a médica, muitos problemas de saúde poderiam ser evitados se todos optássemos por consumir mais alimentos naturais e menos processados

área que lida com todas as circunstâncias que interferiram direta ou indiretamente em nosso estado nutricional. Por exemplo: cuidar de quem quer se manter saudável e se preocupa em envelhecer com qualidade de vida, de quem está com sobrepeso/obesidade, de pré e pós cirurgia bariátrica, de doenças inflamatórias intestinais, de pa-

cientes oncológicos, ou que foram submetidos a grandes cirurgias ou passaram por internações prolongadas e precisam reabilitar, de idosos frágeis, de pacientes que utilizam dispositivos como sondas para se alimentar, enfim, inúmeras abordagens e possibilidades.

Qual uma dica básica

que podemos levar para o dia a dia?

Diria que muitos dos problemas de saúde que tratamos hoje se resolveriam ou entrariam em remissão se passássemos a comer somente comida de verdade, que em resumo é bicho e planta, retirássemos completamente ultraprocessados, bebidas açucaradas e embutidos, desembalásse-

mos menos e descascássemos mais, hidratássemos adequadamente (pelo menos 30ml por quilo de peso por dia), fizéssemos pelo menos 150 minutos de exercício físico por semana e adequássemos nossa noite de sono para que de fato ele seja reparador.

Como foi ingressar o mercado de trabalho? Nos conte um pouco sobre o mercado atual para Nutrologia

Acredito que para todo mundo o início de algo grandioso é sempre difícil. Comigo não foi diferente. São muitos desafios, alguns dos quais completamente novos, outras tantas situações que se apresentam a nós demandando soluções muitas vezes rápidas, que precisamos exercitar a resiliência, a paciência e de fato de acreditar em nossa formação, capacidade e missão, para vencer cada etapa.

Você é realizada na profissão? Qual o segredo para ser um bom profissional?

Eu sou muito feliz na minha profissão e plenamente realizada com minhas escolhas e atuação. Foi difícil para mim abrir mão de um concurso público que tanto gostava, mas quando no contraponto da balança estava a possibilidade de atuar exclusivamente na minha área, dedicando e focando todas as minhas energias e estudos na Nutrologia, isso me fez ter plena certeza. Um bom profissional é aquele que se preocupa com certeza com sua boa formação.



NOVA
104.9
FM
#tonamelhor

A MELHOR NOTÍCIA ESTÁ NO AR
SINTONIZE 104.9
MÚSICA, INFORMAÇÃO E ENTREVISTAS



“Ao traçar seus objetivos, não esqueça de saborear a jornada. A felicidade está nos momentos preciosos do presente, não apenas na conquista do futuro. Confie no processo da vida, e confie em si mesmo. Você é capaz de superar qualquer obstáculo e alcançar os seus sonhos.”

Mais flashes de um sábado inesquecível

O primeiro sábado de fevereiro foi verdadeiramente memorável para os convidados que prestigiaram a primeira Feijoada do Giu no Zenaide Bar. Personalidades conhecidíssimas da nossa sociedade, empresas de destaque em nosso cenário e uma

energia contagiante marcaram nossa primeira promoção de 2024. Como sempre, registramos cada momento com nossas coberturas fotográficas. Aguarde a nossa próxima promoção de sucesso que acontecerá quando 11 de maio chegar.



Este colunista com a maravilhosa Socorro Rodrigues (leia - se Instituto de Educação Qualificar) com Sara Dias



Osvaldo David Miranda Júnior, Karly Cesar Cruz e Cinthia Ferrante, Verônica Tolentino, Lorena Miranda, Domenico Landi e Lenida Amaral



Leisa Santamaria com Christiano Cruz, o repórter Tiagão Viaga, Arnaldo Via única e Guila



Este colunista com o casal Verônica Gomes Pimenta e Marcelinho Rodrigues



Ataliba Pereira de Souza e Cléa Marcia Costa com os pas deste colunista Aderval Martins e Lourdinha Victor com Tunico Fernandes e Taty



Ramon Martins com este colunista, Letícia, Tarcila e José



Mardem Silveira com este colunista



Com este colunista Brenda Bergamine (Social media/Marketing da Clínica de Dermatologia e Implante Capilar Maria Clara de Dermatologia Maria Clara de Paula) e a enfermeira Aryanne Souto



Marcia Almeida com este colunista e a maravilhosa Lorena Almeida



ímpar

EDUCAÇÃO INFANTIL

Matrículas Abertas

www.colegioimpar.com.br

Google for Education

ENSINO FUNDAMENTAL

Ensino Híbrido

ESCOLA PARCEIRA

Bernoulli

Sistema de Ensino

