



Captura de foragido em Montes Claros

Na última terça-feira (28), a Polícia Civil e Militar de Montes Claros detalharam a captura de um homem de 34 anos acusado de matar um instrutor de autoescola em setembro de 2024. O crime foi premeditado e motivado por suspeitas infundadas de um

relacionamento extraconjugal entre a vítima e a esposa do autor. Imagens de câmeras e depoimentos indicaram o planejamento do homicídio. Após o ato, o autor tentou criar um alibi e planejou sua fuga, sendo capturado no bairro Alterosa. **PÁGINA 3**

LEONARDO QUEIROZ



A prisão ocorreu no domingo (26) no bairro Alterosa

Diagnóstico tardio

Pesquisa do Inca aponta que 80% dos casos de câncer de cabeça e pescoço no Brasil são diagnosticados tardiamente. A maior incidência ocorre em homens de baixa escolaridade, entre 30 e 50 anos, que fumam e consomem álcool. Em Minas Gerais, 74% dos casos da macrorregião Norte são identificados nos estágios avançados, agravados por atrasos no início do tratamento pelo SUS. Especialistas destacam a importância do autocuidado. **PÁGINA 7**

FREEPIK



A macrorregião Norte de Minas registrou 1.184 casos entre 2021 e 2023

Nutrição com equilíbrio e saúde

Entrevista — Marcela Carneiro, nutricionista formada pela FASI e especializada em nutrição esportiva e estética, promove hábitos saudáveis para adolescentes, adultos e idosos, com foco em equilíbrio entre corpo e mente. **PÁGINA 5**

PIB do agro cresce, mas acumula queda

O PIB do agronegócio cresceu 1,26% no terceiro trimestre de 2024, revertendo quedas anteriores, mas acumulando retração de 2,49% no ano até setembro. A queda no ramo agrícola (-4,04%) impactou negativamente o setor, enquanto o ramo pecuário cresceu 1,60%, equilibrando os resultados. **PÁGINA 4**

WENDERSON ARAUJO/TRILUX



Agronegócio segue sendo essencial para o país

Safra de café 2025 enfrenta queda de 4,4%

A safra de café beneficiado de 2025 no Brasil deve alcançar 51,8 milhões de sacas, uma queda de 4,4% em relação ao ano anterior, segundo a Conab. A redução reflete adversidades climáticas desde 2021, incluindo as altas temperaturas. **PÁGINA 4**

Opinião

IA no RH

Odirley Silva*

O mundo corporativo tem introduzido progressivamente a Inteligência Artificial (IA) em diversos setores, incluindo na área de Recursos Humanos (RH). De acordo com a publicação "Transformação Digital do RH" da Think Work, 30% dos profissionais utilizam a IA no segmento.

Esse cenário evidencia como as empresas têm empregado novas tecnologias no RH para não apenas automatizar processos, mas gerar resultados escaláveis. Isso porque o setor de Recursos Humanos tem grande potencial para a adoção de inovações, visto que boa parte dos processos burocráticos podem ser otimizados, liberando tempo e recursos para que os profissionais foquem em tarefas de maior impacto organizacional.

Aplicação da IA no RH

A IA é capaz de reduzir o tempo da execução de tarefas em 61% e de custos em 49%, de acordo com o estudo da Think Work. Além disso, para 32% dos entrevistados, a IA proporciona mais agilidade para a tomada de decisões, enquanto para 43% melhora a qualidade das entregas, segundo a mesma pesquisa. Nesse sentido, a otimização do tempo reflete diretamente na disponibilidade dos colaboradores de desenvolverem processos e atuarem de maneira mais estratégica.

Além disso, as aplicações da Inteligência Artificial podem variar, abrangendo desde tarefas operacionais, como a análise de currículos e documentos, até funções mais estratégicas e complexas. Entre elas, destacam-se a geração de insights sobre os colaboradores, a identificação de potenciais promoções, desigualdades salariais ou lacunas de habilidades, bem como a análise de desempenho, a detecção de áreas de melhoria e o monitoramento de retenção e bem-estar da equipe.

Outro exemplo é o atendimento corporativo personalizado usando a IA Generativa. Nesse contexto, o "batepapo" em plataformas profissionais, voltado para dúvidas ou esclarecimentos internos da empresa, tem se consolidado como uma tendência promissora. Essa interação fluida e natural, diferente dos antigos "chat-bots", é possibilitada pelo uso de Large Language Model (LLM), modelo de Inteligência Artificial avançado que simula a linguagem humana, tornando as conver-

sas mais próximas e intuitivas, e promovendo uma experiência mais eficiente e personalizada para os colaboradores.

Além das aplicações já conhecidas da Inteligência Artificial nos Recursos Humanos, a tendência é que ela seja utilizada, também, para a realização de pesquisas internas de satisfação ou recolhimento de dados específicos, leitura de sentimento de e-mails, análises de produtividade e feedback da área.

Transparência e legislações

Para o uso corporativo de soluções de IA, é primordial que haja atenção com a integridade e veracidade dos dados. Em dezembro de 2024, o Senado Federal aprovou o Marco Regulatório da Inteligência Artificial, que tramita agora na Câmara dos Deputados. Essa legislação visa assegurar que o desenvolvimento e a aplicação da IA sejam transparentes, éticos e seguros.

Quando aprovada, a regulamentação tornará obrigatório o monitoramento dos dados utilizados por sistemas de IA, garantindo que estejam em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) e outras regulamentações e, que, caso necessário, consigam ser retiradas de circulação de maneira eficiente.

Futuro da IA no RH

O futuro da Inteligência Artificial na área de Recursos Humanos é promissor, visto que as empresas desse setor demonstram crescente interesse na adoção dessas ferramentas. No entanto, é válido sempre reiterar que a IA não chega para substituir o capital humano de uma empresa, mas para tornar-se uma aliada.

Dessa forma, a implementação da IA no RH não é isenta de desafios. Para solucioná-los, torna-se imprescindível o investimento na qualificação da equipe de Tecnologia da Informação (TI) e dos profissionais que terão acesso a essas ferramentas, além de fomentar uma cultura organizacional voltada à tecnologia e análise de dados no ambiente corporativo.

Por fim, contar com uma consultoria especializada também é essencial para garantir que a aplicação da IA seja realizada de maneira personalizada, atendendo às necessidades específicas de cada empresa e potencializando os resultados esperados.

*Gerente de Produtos da CXP Brasil

Reforma Tributária

Mayara Mariano*

Recentemente, foi sancionada a Lei Complementar (LC) 214/25, que estabelece novas diretrizes para as alíquotas e isenções relacionadas ao Imposto sobre Bens e Serviços (IBS) e à Contribuição sobre Bens e Serviços (CBS), conforme proposto na Reforma Tributária brasileira. Essas medidas foram implementadas com o objetivo de desonerar produtos essenciais e reduzir desigualdades, promovendo um sistema tributário mais justo.

A Reforma Tributária representa um grande esforço para simplificar o complexo e ineficiente sistema tributário brasileiro, buscando maior eficiência e justiça fiscal. Entre as principais alterações introduzidas pela reforma, vale destacar os benefícios concedidos, especialmente em relação às alíquotas do IBS e CBS aplicáveis a itens essenciais, produtos in natura e aos chamados "nanoempreendedores".

De acordo com a LC 214/25, haverá devolução total (100%) do IBS e CBS em relação aos serviços essenciais, como fornecimento de gás de cozinha em botijões de 13 kg ou por rede canalizada, contas de energia elétrica, água e telecomunicações. Nos demais casos, a devolução será de 20%, exceto para produtos sujeitos ao Imposto Seletivo. Além disso, os entes federativos poderão adotar percentuais maiores, considerando a renda familiar, em prol da justiça fiscal.

A nova legislação também eleva a tributação de itens prejudiciais à saúde e ao meio ambiente, como bebidas alcoólicas, cigarros e determinados pesticidas.

Os bens da cesta básica, como arroz, feijão, leite e carnes, passarão a ter alíquota zero para o IBS e CBS. A lista foi ampliada para incluir itens como fórmulas infantis, pão francês, grãos de aveia e milho, farinhas, queijos diversos e mate. Essas medidas visam garantir acesso a uma alimentação de qualidade, beneficiando especialmente a população mais vulnerável.

Produtos agropecuários, pescados e extrativistas não processados terão redução de 60% nas alíquotas

de IBS e CBS. Para produtos que pas- sam por simples processos de beneficiamento, como resfriamento e congelamento, a redução será mantida, beneficiando as cadeias agrícolas e pesqueiras.

Setores como educação (do ensino infantil ao médio), itens de higiene pessoal e serviços de saúde também terão alíquotas reduzidas em 60%.

Ovos, frutas frescas e frutas congeladas sem adição de açúcar ou adoçantes serão totalmente isentos de IBS e CBS. Hortaliças, como alcachofras e aspargos, terão redução de 60%, enquanto itens como mel, óleos vegetais e sucos naturais serão parcialmente desonerados. Insumos agropecuários, vacinas veterinárias e fertilizantes registrados no Ministério da Agricultura também contarão com benefícios fiscais semelhantes.

A reforma cria a categoria de "nanoempreendedor", isentando do pagamento de IBS e CBS aqueles com faturamento anual de até R\$ 40.500. Essa medida busca fomentar a formalização e o crescimento de pequenos negócios, promovendo maior inclusão econômica.

Além disso, para profissionais liberais, a lei prevê uma redução de 30% na alíquota do IVA para 18 profissões, incluindo engenheiros, médicos, advogados e veterinários.

A alíquota padrão do IVA foi fixada em 26,5%, com possibilidade de readequações futuras caso o governo identifique necessidade.

Na área da saúde, medicamentos registrados na Anvisa terão descontos de 60%, e alguns insumos também serão contemplados. Empresas poderão utilizar os custos com planos de saúde dos funcionários como crédito tributário.

A reforma tributária promete simplificação e maior equidade fiscal ao priorizar bens essenciais e setores estratégicos. No entanto, sua implementação dependerá de fiscalização rigorosa e monitoramento contínuo dos impactos econômicos e sociais.

*Advogada especialista em Direito Tributário e Empresarial e sócia do escritório Mariano Santana Sociedade de Advogados

O NORTE DE MINAS

EXPEDIENTE

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER
www.onorte.net

Uma publicação da Indyugraf
CNPJ 41.833.591/0001-65

Gerente Administrativa:
Daniela Mello
daniela.mello@funorte.edu.br

Editor:
Alexandre Fonseca

Editora-adjunta:
Ana Kariénina

Coordenação de redação:
Adriana Queiroz
(38) 98428-9079

Departamento Comercial:
Júnior Lopes
(31) 98466-5199
(38) 3221-7215

comercial@onorte.net

Relacionamento com o assinante:
(31) 3236-8033

Fale 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

Suspeito de homicídio é detido em Montes Claros

► Homem de 34 anos é suspeito de assassinar instrutor de autoescola de 35 anos

LEONARDO QUEIROZ



A delegada afirmou que o crime foi planejado, apesar de a esposa do suspeito ter uma pistola 9 mm, a perícia confirmou o uso de um revólver calibre 38 no homicídio

Leonardo Queiroz

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

Na última terça-feira (28), a Polícia Civil e Militar de Montes Claros detalharam a captura de um foragido de 34 anos, acusado de um homicídio premeditado em setembro de 2024, que resultou na morte de um instrutor de autoescola de 35 anos. A prisão ocorreu no domingo (26) no bairro Alterosa.

“O crime ocorreu em setembro de 2024. Na data, a vítima, a caminho do trabalho, foi surpreendida pelo autor e atingida por três disparos de arma de fogo, vindo a óbito no local”, relatou a delegada Francielle Drummond, responsável pe-

lo caso. De acordo com ela, diligências conjuntas da Polícia Civil, Polícia Militar e do 50º Batalhão permitiram identificar rapidamente o autor.

“As equipes foram até a residência do suspeito, onde foi constatado que ele premeditou o crime. As câmeras de segurança de sua casa foram desligadas às 5h50, e apurou-se que ele conhecia o itinerário da vítima. A motivação estaria relacionada a um possível relacionamento extraconjugal entre a vítima e a esposa do autor”, explicou Francielle. No entanto, “não foi comprovado nenhum relacionamento extraconjugal; constatou-se apenas que a esposa era ex-aluna do instrutor”.

Ainda conforme a delegada, testemunhas e ou-

tras provas indicaram a preparação do crime. “No local do fato, soube-mos que a esposa do autor possuía uma pistola 9 mm registrada em seu nome. Contudo, a perícia balística confirmou que o homicídio foi cometido com um revólver calibre 38”.

Imagens de câmeras de vigilância mostraram o suspeito aguardando escondido na esquina da casa da vítima até o momento oportuno para agir, evidenciando a premeditação. Após o crime, ele retornou à sua residência, pegou um carro e levou as crianças à escola, possivelmente para criar um alibi.

O tenente-coronel Wellington Mourão Ferreira, comandante do 50º Batalhão, destacou a força-tarefa entre a Polícia

Civil, o comando do 50º Batalhão e a Delegacia de Homicídios. “Desde o homicídio, em 18 de setembro de 2024, unimos esforços para identificar câmeras e coletar informações que levaram à prisão do suspeito no último domingo”.

Ele ressaltou a tentativa do autor de planejar a fuga: “assim como a cena foi premeditada, houve também a premeditação da fuga dele. Recebemos informações de que ele estava em outra cidade, na zona rural e, depois, no bairro Alterosa. Durante a abordagem, sabíamos que ele tinha acesso a uma arma registrada no nome da esposa, onde fizemos uma análise de risco dessa abordagem, mas a ação integrada não lhe deu chance de reação”.



PRETO NO BRANCO

Aldeci Xavier
aldeci Xavier@gmail.com

Prefeitos, cuidado!

Após a euforia da eleição, ou reeleição, é hora dos atuais prefeitos voltarem para a realidade e esquecerem o período de “vacas gordas” onde mesmo em período de pandemia não faltou dinheiro em caixa para realização de obras e manutenção da máquina administrativa. Sem qualquer viés político é fato de que o Brasil não está bem do ponto de vista fiscal, com o Governo gastando mais do que arrecada, refletindo no aumento da inflação e na política de juros. O resultado é que ainda neste primeiro semestre poderemos assistir a queda na arrecadação e conseqüentemente do FPM, Fundeb, e conta do ICMS. Aliás, a ordem é inclusive fazer caixa de emergência.

Posse do Cimams

A coluna havia anunciado anteriormente que a posse simbólica do Cimams aconteceria no dia 14 de fevereiro no Centro de Eventos do Parque de Exposição João Alencar Athayde. Devido ao encontro de prefeitos de todo o país, marcado para os dias 12 e 13 de fevereiro em Brasília-DF, o evento foi transferido para o dia 21 de fevereiro.

Hospital Mário Ribeiro

O diretor e fundador do Hospital Mário Ribeiro em Montes Claros, Ruy Muniz, informou à coluna de que na segunda quinzena de fevereiro o hospital estará implantando o Pronto Socorro do Trauma. Será uma nova porta de entrada para o atendimento a acidentados não só do município, mas de toda região. Será um atendimento 24 horas, com um ortopedista e um anestesista no bloco cirúrgico e outro ortopedista no Pronto Socorro.

Fato ou especulação

Recebi uma notícia de fonte de Brasília-DF dando conta de que o atual presidente do Senado, Rodrigo Pacheco (PSD) teria sim declarado a pessoas próximas que não está disposto a enfrentar as urnas em 2026 e que já teria discutido o assunto com o presidente Lula (PT). A outra informação complementar é de que teria recebido do presidente a informação que existe a possibilidade de um dos atuais ministros do STF antecipar a aposentadoria antes do pleito eleitoral, o que permitiria a sua indicação para a vaga. Como temos tido a preocupação de apenas divulgar fatos é bom esclarecer que apesar da fonte ser confiável, prefiro por enquanto levar o assunto para o campo das especulações.

Dnocs

É preciso que a classe política do Norte de Minas não feche os olhos para a situação caótica com que vive a coordenação do Dnocs em Minas Gerais, com sede em Montes Claros. O órgão hoje não conta sequer com meia dúzia de funcionários e nenhuma de suas atividades vem sendo colocada em prática. A informação é de que a coordenadora atual do órgão é a senhora Edria Cordeiro Leal, que foi indicada pelo deputado federal Fred Costa (PRD). Apesar de não ser a verdadeira culpada pelo que está acontecendo, deveria expor a situação sem omissão dos fatos.

Agronegócio

Perdas e ganhos

► CNA divulga resultado do PIB do agro até o 3º trimestre de 2024

Da Redação

O Produto Interno Bruto (PIB) do agronegócio teve alta de 1,26% no terceiro trimestre de 2024, revertendo o desempenho negativo registrado nos dois trimestres anteriores. Mesmo com a recuperação registrada no trimestre, o setor acumula queda de 2,49% no período de janeiro a setembro do ano passado, segundo a Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA) e o Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada (Cepea).

O presidente do Sindicato Rural de Montes Claros, Alexandre de Aguiar Rocha, comentou os resultados, destacando a importância

RICARDO GUIMARÃES



“O agro é o motor que move o Brasil, garantindo a segurança alimentar da nossa população e sustentando nossa economia” ressalta Alexandre de Aguiar Rocha

agronegócio para o país. “O agro é o motor que move o Brasil, garantindo a segurança alimentar da nossa população e sustentando nossa economia. Mesmo diante das dificuldades enfren-

tadas, continuamos a produzir com dedicação e a mostrar a força do campo. Aqui na nossa região, sabemos bem que cada colheita e cada rebanho representam muito mais do que números:

são vidas, famílias e o futuro do nosso país sendo construídos”, afirmou o líder. Ele também enfatizou que, mesmo com oscilações no desempenho, o setor segue resiliente e essencial pa-

ra o Brasil.

Com os dados apresentados, a expectativa é que o PIB do setor (que envolve os segmentos de insumos, primário, agroindústria e agrosserviços) atinja R\$ 2,58 trilhões em 2024, dos quais R\$ 1,84 trilhão corresponde ao ramo agrícola e R\$ 744,02 bilhões ao ramo pecuário (a preços do terceiro trimestre de 2024). Considerando esses resultados, a estimativa de participação do agro na economia brasileira em 2024 é de 22%, abaixo dos 23,5% em 2023.

O comportamento do agronegócio nos nove primeiros meses de 2024 foi impactado principalmente pelo ramo agrícola, que teve recuo de 4,04%, com resultado negativo em todos os elos da cadeia produtiva. A queda de preços e

da produção também contribuiu expressivamente para este resultado. Já a o ramo pecuário cresceu 1,60% no mesmo período, o que evitou uma queda maior no resultado do PIB no acumulado do ano.

No terceiro trimestre, o ramo agrícola teve expansão de 1,27%, enquanto o ramo pecuário apresentou crescimento de 1,31%. Nos dois ramos, todos os segmentos da cadeia produtiva registraram alta. No ramo agrícola, o principal desta que foi a agroindústria (+1,85%), enquanto no ramo pecuário o segmento que mais cresceu foi o primário (dentro da porteira), com variação de 3,02%.

O boletim com a análise completa está disponível no site da Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil (CNA).

Múltiplos fatores

► Conab estima queda na produção de café com 51,8 milhões de sacas

Da Agência Brasil

A produção total estimada para a safra de café beneficiado brasileiro este ano é de 51,8 milhões de sacas, o que, se confirmado, representará uma queda de 4,4% na comparação com a safra anterior. O 1º Levantamento de Café - Safra 2025 foi divulga-

do nesta terça-feira (28) pela Companhia Nacional de Abastecimento (Conab).

O gerente de Acompanhamento de Safras da Conab, Fabiano Vasconcellos, explica que essa queda é reflexo de toda uma conjuntura climática observada desde 2021 no país.

“Esse é o primeiro resultado da previsão da safra

de café de 2025. A Conab monitora a safra cafeeira e divulga quatro estimativas ao ano. Esse resultado tem como tônica o reflexo, ainda, do clima em 2021, em 2023, e em parte de 2024. Ela se ainda se mostra uma safra desafiadora”, disse Vasconcellos.

De acordo com a Conab, a produtividade foi prejudicada por fatores como al-

tas temperaturas e restrição hídrica durante as fases de floração, o que deve resultar em uma colheita média de 28 sacas por hectare, o que corresponde a uma redução de 3% na comparação com 2024.

O resultado deve ser negativo mesmo havendo crescimento de 0,5% na área total destinada a cultivo de café no Bra-

sil, que ficou em 2,25 milhões de hectares, sendo 1,85 milhão para produção e 46 mil hectares para formação.

“Para o café arábica, a estimativa aponta uma produção de 34,7 milhões de sacas, uma queda de 12,4% em relação ao ano anterior. Esse desempenho reflete o ciclo de baixa biennialidade e as adversidades

climáticas, especialmente em Minas Gerais, maior produtor do país, onde a redução foi de 12,1%”, informou a Conab.

No caso do café conilon, a estimativa da Conab é de uma produção totalizada em 17,1 milhões de sacas. Se confirmado, o resultado representará, segundo a Conab, um “crescimento expressivo” de 17,2%.



Referência em atendimento a animais de pequeno e médio porte

- ✓ Clínica Médica
- ✓ Clínica Cirúrgica
- ✓ Laboratório
- ✓ Internação

HOSPITAL VETERINÁRIO
RENATO DE ANDRADE



(38) 3215-9869 • 99878-0862

hospitalveterinariofunorte
hospitalveterinariofunorte-huvet
hospitalveterinario@funorte.edu.br

Avenida Osmane Barbosa, 1.647
Bairro JK • Montes Claros - MG

ENTREVISTA

Marcela Carneiro

► NUTRICIONISTA E ESPECIALISTA

‘A energia está na mesa: nutrição é a chave para o sucesso’

► Nutricionista Marcela Carneiro aborda a força de uma boa alimentação

Adriana Queiroz

genteideiascomunicacao@gmail.com

Especialista em promover entre seus pacientes uma boa relação com a alimentação e o exercício físico, Marcela Carneiro atua com o público adolescente, adultos e idosos em Montes Claros e por todo o Brasil. “A energia está na mesa: nutrição é a chave para o sucesso. Comer é algo que fazemos diariamente; nutrir-se é uma escolha que muda tudo. Alimente-se bem, seja feliz: com nutrição, a vida é só alegria! Comer é uma necessidade, nutrir é uma arte que o nutricionista domina”, declara a nutricionista Marcela Carneiro, natural de Pirapora, bacharel em nutrição pela FASI— Centro Universitário Funorte. É pós-graduada em nutrição esportiva e estética.

Qual o papel da nutricionista no emagrecimento? Qual recomendação você daria para quem quer emagrecer?

O nutricionista é o profissional capacitado para te ajudar a fazer boas escolhas alimentares, todos os anos de faculdade estudando sobre saúde e cálculos dietéticos. A dificuldade em emagrecer pode ter diversos fatores, desânimo, patologias, psicológi-

MARIANA FRANÇA



co, ansiedade e compulsão alimentar. Acompanhado (a) do profissional capacitado, você vai ser guiado da melhor forma para atingirmos o objetivo do paciente!

Fale dos benefícios de uma alimentação equilibrada:

A alimentação equilibrada é quando não deixamos o corpo receber exageros, e nem mesmo falta. Tudo está em harmonia, nutrientes, quantidades, cores, além de ter momen-

tos prazerosos com a comida também, permitindo às vezes comer um alimento não tão saudável, mas que alimenta a alma. Isso é estar em equilíbrio: corpo & mente.

É preciso personalizar a alimentação se quiser perder peso? Ou o que serve para um pode se encaixar para uma maioria?

Ao se fazer uma reeducação alimentar, diminuindo açúcares, industrializados e dando preferência a

alimentos sem açúcar, sem muita gordura, menos industrializados, já se nota uma diferença no corpo! Mas para quem deseja uma alimentação mais específica, voltada para algum objetivo, seja tratar uma patologia, estético, esporte, o nutricionista calculará uma dieta específica para cada paciente, pois cada pessoa possui suas particularidades.

Atualmente são muitos os blogueiros e influenciadores falando sobre

qualidade de vida. O que, na verdade, vale mesmo é procurar um profissional qualificado. Comente.

Nem tudo que vemos na internet é real. Muitos influenciadores postam produtos devido à parceria com tal marca. Às vezes, indicam produtos falsos, milagrosos, falsos “fits”, que, por exemplo, dizem sem açúcar, mas contêm açúcares com outros nomes “escondidos”. Além de ser mais caro do que comer comida de verdade.

A obesidade é multifatorial e requer um olhar abrangente. Quais os principais pontos a abordar no tratamento e quais as orientações para as pessoas nessa situação?

Toda a obesidade é uma distorção de imagem, compulsão alimentar. O tratamento é com uma equipe multidisciplinar: médico, psicológico, nutricionista. É importante sempre acompanhar os exames bioquímicos e a avaliação clínica do corpo. A obesidade mata!

Por onde é que alguém que queira adotar uma alimentação mais saudável deve começar?

Dormindo bem, fazendo atividade física, no mínimo três vezes na semana, bebendo pelo menos dois a três litros de água por dia, reduzindo os industrializados, inserindo mais frutas e vegetais, retirando o açúcar e alimen-

tos já adoçados, proteína em todas as refeições. E ah!, o carboidrato nunca pode andar sozinho, sempre carboidrato mais a proteína para não aumentar a glicemia.

Quais os benefícios dos suplementos nutricionais?

Os suplementos vêm como um complemento para nos auxiliarmos na rotina do dia a dia, de forma rápida e prática. Mas a alimentação in natura é o principal para uma boa saúde!

Recentemente você inaugurou seu consultório. Quais os desafios para o próximo ano.

São muitas metas e objetivos que continuam no papel. Como tudo é muito recente, digo que as coisas estão se encaminhando. Com maior público online, uma das minhas metas é consolidar mais pacientes presenciais aqui em Montes Claros! Por isso te convido a vir conhecer meu consultório de Nutrição na Clínica Sofia Macedo (R. Juca Miranda, 220, Jardim São Luiz — em frente à Igreja Rosa Mística).

Nas suas redes sociais, você costuma dar dicas? Como segui-la?

Diariamente posto minha rotina de saúde e de trabalho no meu Instagram. Sempre posto conteúdos relacionados a dicas de alimentação no meu perfil. Sigam: nutrimarcelacarneiro

VEM SER #TALENTO INDYU

Ensino Fundamental Médio e Cursos Técnicos.

OPORTUNIDADE ÚNICA PARA TRANSFERÊNCIA DE MATRÍCULA.

38 21019295
38 98428 9111



Parceria Google for Education



Saúde

Atendimento com atraso

► Diagnóstico tardio agrava casos de câncer de cabeça e pescoço em Minas

Larissa Durães*

larissa.duraes@funorte.edu.br

Pesquisa do Instituto Nacional do Câncer (Inca) revela que 80% dos casos de câncer de cabeça e pescoço no Brasil são identificados em estágio avançado, conforme publicação na revista *The Lancet Regional Health Americas*. O estudo, abrangendo 145 mil casos de 2000 a 2017, destaca que pacientes com menor escolaridade são mais propensos a receber diagnósticos tardios. A detecção precoce pode elevar as taxas de cura para até 90%. Sintomas como feridas não cicatrizadas, rouquidão persistente, desconforto na garganta e nódulos no pescoço são sinais de alerta importantes.

Os tumores abrangem regiões como boca, orofaringe, laringe, nariz, tireoide e pele do rosto e pescoço. Embora a maioria dos pacientes diagnosticados tenha mais de 60 anos, os casos mais agressivos ocorrem em pessoas entre 30 e 50 anos, predominantemente homens de baixa escolaridade que fumam e consomem álcool.

Durante o II Fórum de Discussão e Enfrentamento do Câncer em Minas Gerais, realizado em Montes Claros em novembro de 2024, a então secretária Municipal

ARQUIVO PESSOAL



Gaspar Narciso notou os primeiros indícios de problema em 2008, com mudanças na voz e lesões que persistiam sem curar

de Saúde, Dulce Pimenta, apresentou que, nos últimos três anos, Minas Gerais registrou quase 14 mil novos casos de câncer de cabeça e pescoço. Desse total,

pouco mais de 10 mil pacientes iniciaram tratamento, sendo que 77% foram atendidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

A macrorregião Norte

de Minas teve 1.184 casos entre 2021 e 2023. Destes, quase 74% foram diagnosticados nos estágios 3 e 4 da doença, quando as chances de cura são drasticamente

reduzidas. “Mais de 80% dos pacientes chegam ao sistema de saúde com a doença em estágio avançado, sem diagnóstico precoce”, destacou Dulce.

Pimenta explicou também que a lei dos 60 dias, que estabelece o prazo máximo para iniciar o tratamento após o diagnóstico, também não tem sido cumprida. No caso de câncer de cabeça e pescoço, 59,2% dos pacientes já chegam ao atendimento com atraso, comprometendo ainda mais o prognóstico.

Cristina Durães, dentista especializada em prótese bucomaxilofacial e odontologia hospitalar, destacou os desafios enfrentados na detecção precoce da doença. Segundo ela, a negligência com a própria saúde e a falta de informações sobre autocuidado são fatores críticos. “Os pacientes precisam realizar o autoexame diariamente, observando a boca, a língua, os lábios e o pescoço. Qualquer alteração que não melhore em 15 dias deve ser motivo para procurar um médico ou dentista imediatamente”, explicou.

A dentista também apontou a escassez de profissionais especializados em Montes Claros como um problema grave. “Temos apenas três médicos na área, e apenas um atende pelo SUS com maior frequência. Essa situação gera uma longa espera, e o câncer não pode esperar”, afirmou.

A especialista defendeu campanhas de educação em saúde e o incentivo a hábitos saudáveis como estratégias para combater a doença. “É essencial promover o letramento em saúde, educando as pessoas sobre como se cuidar, identificar sinais de alerta e buscar ajuda médica”, reforçou.

O paciente, Gaspar Narciso, começou a perceber sinais de alerta em 2008, quando notou alterações na voz e feridas que não cicatrizavam. “No início, a gente acha que não é nada”, relembra.

Em 2016, a situação piorou e ele procurou um médico no Programa Saúde da Família (PSF), onde teve o diagnóstico de câncer em estágio avançado. “O médico disse que minha garganta estava comprometida e pediu uma biópsia. Como a espera pelo SUS era de seis meses, precisei fazer o exame particular com a ajuda de um amigo”, contou.

Após o diagnóstico, Gaspar passou por 36 sessões de radioterapia e três de quimioterapia. Apesar de não ser fumante e consumir álcool apenas ocasionalmente, ele acredita que sua recuperação está sendo facilitada por não ter esses hábitos. “Acho que o fato de eu nunca ter fumado me ajudou muito, porque os outros pacientes que eram fumantes já faleceram todos”, disse.

*Com informações da Agência Brasil

impar
Educação infantil e ensino fundamental
colegioimpar.com.br

(38) 2101-9482
(38) 9.9878-2735

E por falar em Previdência...



João Paulo Vieira Xavier
vieiraxavieradvogados@gmail.com

INSS suspende benefício se não sacado em 60 dias

Os beneficiários de programas sociais que utilizam o cartão magnético para sacar seus pagamentos precisam estar atentos: caso o valor não seja retirado em até 60 dias, há o risco de suspensão temporária dos repasses. A medida visa garantir que os pagamentos estejam sendo recebidos corretamente pelos titulares e evitar possíveis fraudes no sistema.

De acordo com as normas vigentes, a suspensão afeta exclusivamente quem opta pelo uso do cartão magnético. Nestes casos, se o saque não for realizado dentro do prazo estipulado, o pagamento é automaticamente interrompido. Para reativar o benefício, o titular deverá comparecer a uma agência bancária ou ao INSS, conforme o caso, munido de seus documentos pessoais e comprovantes para regularizar a situação.

Já os beneficiários que recebem os valores por meio de crédito em conta-corrente ou poupança não precisam se preocupar. Nessas modalidades, o depósito é realizado diretamente na conta, e os valores ficam disponíveis para saque ou movimentação a qualquer momento, sem o risco de bloqueio.

Para os beneficiários que necessitam nomear um procurador para sacar os valores, é necessário observar as regras específicas. Se o motivo da procuração for problemas de saúde, como doença contagiosa, dificuldade ou impossibilidade de locomoção, é obrigatório

Caso o beneficiário precise se ausentar por viagem, é necessário entregar uma declaração escrita, especificando se a viagem será dentro do país ou ao exterior, além do tempo de duração da ausência. A procuração deve ser assinada pelo titular do benefício.

apresentar um atestado médico que comprove a situação. No caso de internação, deve-se apresentar a declaração da clínica onde o beneficiário está internado.

Caso o beneficiário precise se ausentar por viagem, é necessário entregar uma declaração escri-

ta, especificando se a viagem será dentro do país ou ao exterior, além do tempo de duração da ausência. A procuração deve ser assinada pelo titular do benefício.

Quando o titular ou o procurador não puderem assinar, é obrigatório que a procuração seja feita em cartório. Além disso, se o beneficiário não puder manifestar sua vontade de forma total ou parcial, o responsável precisará solicitar judicialmente a nomeação de um representante legal para o recebimento do benefício.

Há ainda a possibilidade de cadastro no INSS como administrador provisório, permitindo o recebimento do pagamento por até seis meses. Podem se cadastrar como administradores provisórios os herdeiros diretos do beneficiário, como cônjuges, filhos, netos, pais ou avós.

Especialistas recomendam que os beneficiários mantenham seus dados cadastrais atualizados e fiquem atentos às datas de saque, principalmente aqueles que utilizam o cartão magnético, para evitar contratempos com a suspensão dos pagamentos.

Se o beneficiário teve o pagamento suspenso, ele pode solicitar a reativação do benefício e a emissão do pagamento não recebido pelo Meu INSS (aplicativo para celular ou site gov.br/meuinss) ou pelo telefone 135. Por esses canais, também é possível solicitar a nomeação de procurador ou administrador provisório.

*Com a colaboração de Clara Veleza





**HOSPITAL
DAS CLÍNICAS**
Dr Mário Ribeiro da Silveira
Medicina Avançada para todos

NOSSOS SERVIÇOS:

- ✓ TOMOGRAFIA
- ✓ ENDOSCOPIA DIGESTIVA
- ✓ ENDOSCOPIA RESPIRATÓRIA
- ✓ COLONOSCOPIA
- ✓ RAIO-X
- ✓ ECOCARDIOGRAMA
- ✓ ELETROCARDIOGRAMA
- ✓ ULTRASSONOGRAFIA
- ✓ EXAMES LABORATORIAIS
- ✓ SALA DE VACINAS
- ✓ ODONTOLOGIA AMBULATORIAL E HOSPITALAR
- ✓ SERVIÇO DE ATENÇÃO À OBESIDADE

NOSSOS ESPECIALISTAS:

✓ ANESTESIOLOGIA	✓ FERTILIZAÇÃO	✓ ODONTOLOGIA
✓ BUCOMAXILO	✓ FISIOTERAPIA	✓ OFTALMOLOGIA
✓ CARDIOLOGIA	✓ FONOAUDIOLOGIA	✓ ORTOPEDIA
✓ CIRURGIA GERAL	✓ GASTROENTEROLOGIA	✓ OTORRINOLARINGOLOGIA
✓ CIRURGIA PEDIÁTRICA	✓ GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA	✓ PEDIATRIA
✓ CIRURGIA PLÁSTICA	✓ MASTOLOGIA	✓ PNEUMATOLOGIA (ADULTO E INFANTIL)
✓ CLÍNICA GERAL	✓ NEFROLOGIA	✓ PSICOLOGIA
✓ DERMATOLOGIA	✓ NEUROLOGIA	✓ PSIQUIATRIA
✓ ENDOCRINOLOGIA	✓ NUTRIÇÃO	✓ REUMATOLOGIA
		✓ UROLOGIA

☎ 38 3218 8150
Rua Plínio Ribeiro, 539, Jardim Brasil Montes Claros- MG
 hcmarioribeiro.com.br

Giu Martins.com



Giu Martins
giumartins.com

“A amizade é um dos maiores presentes que podemos receber. É no colo de um amigo que encontramos força nos momentos difíceis e com eles compartilhamos as maiores alegrias. Os verdadeiros amigos são como pilares: nos sustentamos, nos inspiramos e nos mostram o poder de sermos nós mesmos, sem medo de julgamento. Eles nos lembram que a vida é mais leve quando temos com quem rir, chorar e dividir o caminho. Valorize suas amizades, cultive-as com carinho e esteja presente. Porque, no final, são esses laços que tornam a jornada mais rica e significativa.”

O casamento de Hannah & Lucas



Grandes nomes da sociedade montes-clarense presenciará um dos eventos mais marcantes do ano: o casamento de Hannah, filha de Cláudio Ladeira Veloso dos Anjos & Jane Barbosa Lopes dos Anjos, com Lucas, filho de Élcio Agapito Valadares & Alayde Ribeiro Cavalcanti Valadares. A cerimônia será realizada no dia 8 de fevereiro de 2025, às 20 horas, na Paróquia Nossa Senhora Rosa Mística, prometendo um momento de rara beleza e sofisticação. Este importante enlace unirá duas famílias queridas, em uma celebração que combinará elegância, tradição e a emoção de compartilhar o amor com familiares e amigos. Certamente, será uma noite inesquecível para todos os presentes.



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

A Feijoada do Giu 2025 já tem data marcada!

Anotem na agenda: a Feijoada do Giu já tem mês e lugar definidos! O evento, que foi um sucesso absoluto em 2024, retorna ao Zenaide em março, logo após o Carnaval, prometendo mais uma edição inesquecível. Preparem-se

para repetir a energia única de um encontro que celebra a amizade, a alegria e, claro, a boa comida! E não para por aí: nesta edição, teremos novidades especiais que tornarão a experiência ainda mais espetacular. Fiquem de

olho em nossas próximas publicações para mais detalhes sobre a data oficial, atrações e surpresas que vão marcar essa festa que já é tradição. A contagem regressiva já começou! Enquanto isso curta o flashes atentos:



A Promotora de Justiça da Infância e Juventude Valmira Alves Maia, Lourdinha Vitor Martins mãe deste colunista e a elegante Deusmira Alves Maia



Helvécio Avelar, Anna Flávia Lopes, Andréa Lopes e Gustavo Mameluque com Goreti Avelar



Leandro Antunes com Maria Rita Sarmiento, Diego Borborema, este colunista, Rayssa Tamara Mendes Andrade e Ulisses Ivan Senen Leal com Rivas Rocha e Ana Letícia Gomes Martins



A Delegada da Mulher Dra. Karine Maia com o marido Henderson Orgando



Leísa Santamaria com Christiano Cruz, o repórter Tiagão Viana, Arnaldo Via Única e Guila Câmara



Ramon e Giu Martins com Rose e Waldemar Pimenta



NOVA
104.9
FM
#tonamelhor

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