

# O NORTE DE MINAS

O JORNAL QUE ESCREVE O QUE VOCÊ GOSTARIA DE DIZER

www.onorte.net

**GENTE & IDEIAS**  
Arte, fé e despertar:  
a trajetória de um  
artista que pinta  
com a alma.



PÁG. 5

ANO XX - Nº5.178

MONTES CLAROS, sábado e domingo, 28 e 29 de junho de 2025

MANOEL FREITAS



## Destino turístico

Mineiríssima, a Cordilheira do Espinhaço, única cordilheira oficialmente reconhecida no Brasil e reconhecida pela Unesco como Reserva da Biosfera, ganhou um programa para incentivar o turismo em seu território, que é uma das maiores reservas naturais e culturais do Brasil, reunindo centenas de sítios arqueológicos, três biomas (Mata Atlântica, Cerrado e Caatinga), rios formadores de grandes bacias e milhares de cachoeiras. **PÁG. 4**

## Cães e gatos no ônibus

Cães e gatos agora já podem viajar por Minas Gerais com seus tutores em ônibus intermunicipais. A regulamentação pelo Governo de Minas publicada no Diário Oficial do Estado garante o direito a partir de 27 de junho.

A norma estabelece diretrizes para garantir a segurança e o conforto de tutores, animais e demais usuários durante as viagens. A regulamentação se aplica a veículos rodoviários nas categorias convencional e executivo.

**PÁG. 3**

## Cuidados com a pele no frio

Com a chegada do inverno, que traz com ele baixas temperaturas, especialistas alertam para a importância de redobrar os cuidados com pele. Sempre usar hidratantes e, principalmente, protetor solar fundamental para manter a pele saudável mesmo no frio. **PÁG. 7**

### ► COLUNAS

**PRETO NO BRANCO - Aldeci Xavier**

.....página 3

**GENTE & IDEIAS - Drika Queiroz**

.....página 5

**GIU MARTINS**

.....página 8

SEINFRA



O decreto garante segurança e tranquilidade para tutores, passageiros e empresas

## Opinião

# Um olhar para o presente e o futuro da assistência hospitalar no Brasil

\* Por Marcela Padilha

O Dia do Hospital, celebrado em 2 de julho, é uma data que convida à reflexão sobre o papel dessas instituições no sistema de saúde brasileiro. Muito mais que estruturas físicas, os hospitais são espaços onde ciência, acolhimento e humanização se encontram, especialmente nos momentos mais delicados da vida de um paciente. A origem da comemoração remonta à inauguração do prédio da Santa Casa de Misericórdia de Santos, em 1945, marco que simboliza a importância histórica dos hospitais no país, de acordo com a Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde.

Atualmente, o Brasil conta com mais de seis mil hospitais, de acordo com a Confederação Nacional de Saúde. Esse número reflete a dimensão e o compromisso diário de milhares de profissionais que atuam nas mais diversas frentes da assistência hospitalar: médicos, enfermeiros, técnicos, farmacêuticos, gestores, entre tantos outros que tornam possível um cuidado resolutivo, ético e humano. Essas instituições desempenham um papel fundamental não apenas no tratamento de doenças, mas também na prevenção, reabilitação e promoção da saúde.

Como profissional da área de saúde e responsável por Suporte Clínico em uma empresa que atua diretamente com hospitais de todo o país, vejo de perto a complexidade e a importância dos bastidores que fazem a engrenagem hospitalar funcionar.

Cada protocolo seguido, cada exame realizado com segurança e precisão, cada inovação incorporada ao ambiente hospitalar é reflexo de um esforço conjunto e também de muitas parcerias técnicas que apoiam esse ecossistema, como é o nosso caso no

**Atualmente, o Brasil conta com mais de seis mil hospitais, de acordo com a Confederação Nacional de Saúde. Esse número reflete a dimensão e o compromisso diário de milhares de profissionais que atuam nas mais diversas frentes da assistência hospitalar: médicos, enfermeiros, técnicos, farmacêuticos, gestores, entre tantos outros que tornam possível um cuidado resolutivo, ético e humano.**

setor de diagnóstico por imagem. A ALKO do Brasil tem um olhar diferenciado na Radiologia, pois se preocupa com evidências científicas de alto impacto, e através delas damos respaldo para os pacientes utilizarem produtos com protocolos testados e validados, por meio da ciência.

Neste dia 2 de julho, reconhecer os hospitais é também reconhecer o esforço coletivo que sustenta a saúde brasileira. É tempo de valorizar e investir, em pessoas, processos e tecnologia, para que essas instituições sigam cumprindo seu papel com excelência. Mais do que um ponto de chegada para o paciente, o hospital deve ser sempre um ponto de continuidade: onde começa a recuperação, a esperança e a reconstrução da qualidade de vida.

\* Enfermeira Doutora em Ciências pela EERP-USP, cientista com expertise em biossegurança em radiologia, responsável pelo Desenvolvimento de Produtos e Suporte Clínico na ALKO do Brasil, especialista em produtos médicos para diagnósticos por imagem, atendendo hospitais, clínicas e o setor farmacêutico.

# O papel do líder digital: como a fluência tecnológica molda o futuro das organizações

\* Cleide Cavalcante

Com a transformação acelerada do ambiente corporativo, impulsionada pela tecnologia e pela internet, surge uma nova figura essencial para o sucesso organizacional: o líder digital. Trata-se de um profissional que vai além do domínio de ferramentas tecnológicas, ele representa uma mudança cultural profunda, capaz de alinhar inovação, agilidade e propósito em um cenário cada vez mais conectado e dinâmico.

Nesse contexto, estudos recentes da Deloitte apontam que líderes digitalmente preparados são decisivos para impulsionar tanto a inovação quanto a resiliência dentro das empresas. A fluência tecnológica não é mais uma habilidade opcional; pelo contrário, tornou-se a espinha dorsal de estratégias competitivas. Esses profissionais estão aptos a identificar tendências emergentes, adotar novas soluções e conduzir transformações com segurança, mesmo diante das incertezas que essas mudanças possam trazer.

Para compreender como essa nova liderança dialoga com diferentes perfis geracionais, é relevante destacar as reflexões de William Strauss e Neil Howe, autores da teoria das gerações. Em sua obra *The Fourth Turning*, os estudiosos analisam como cada grupo etário carrega características distintas que moldam sua relação com a tecnologia e o exercício da liderança.

Sob essa ótica, a geração Millennial se destaca por sua afinidade com o digital e pela valorização da colaboração, dois pilares fundamentais da liderança contemporânea. Já a Geração Z, que ingressa no mercado com notável capacidade de adaptação, reforça essa visão com foco em propósito, flexibilidade e diversidade. Dessa maneira, à medida que esses grupos ocupam posições estratégicas, tende-se a uma transição natural dos modelos tradicionais de gestão para estruturas mais horizontais, ágeis e baseadas em tecnologia.

Para acompanhar um cenário em cons-

**“Sob essa ótica, a geração Millennial se destaca por sua afinidade com o digital e pela valorização da colaboração, dois pilares fundamentais da liderança contemporânea. Já a Geração Z, que ingressa no mercado com notável capacidade de adaptação, reforça essa visão com foco em propósito, flexibilidade e diversidade.”**

tante evolução, liderar na era digital exige um novo conjunto de competências. Entre elas, destaca-se a fluência tecnológica, o domínio de ferramentas e inovações, com foco em integrá-las estrategicamente aos objetivos da organização. O pensamento ágil também é essencial, permitindo decisões rápidas e ajustes em contextos voláteis. Da mesma forma, a competência em dados se torna cada vez mais valiosa, possibilitando decisões assertivas e melhor desempenho. Outro pilar é a comunicação inspiradora e inclusiva, fundamental para engajar equipes globais conectadas por plataformas digitais, gerando pertencimento e colaboração. Por fim, a visão de futuro, com foco em antecipar tendências e reinventar modelos de negócios, é uma habilidade indispensável.

Além das habilidades técnicas, esse novo perfil de liderança também transforma a cultura organizacional. Cada vez mais, a valorização da pluralidade de ideias, o aprendizado contínuo e a ética no uso de dados tornam-se fundamentais para empresas mais transparentes e sustentáveis. Por isso, garantir a cibersegurança e o respeito à privacidade são responsabilidades diretas dos líderes digitais, que atuam como guardiões da confiança em um mundo altamente automatizado.

\*Jornalista com Master pela Universidade de Navarra e especialização em Comunicação Interna.

# O NORTE DE MINAS

## EXPEDIENTE

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

Uma publicação da Indygraf  
CNPJ 41.833.591/0001-65

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

Editor:  
Alexandre Fonseca

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

Departamento Comercial:  
Thiago Alfenas  
(31) 99185-6231 - 3253-2210  
thiago.alfenas@hojeemdia.com.br

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/jornalonte

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.

## Variedades

# Transporte de cães e gatos em ônibus regulamentado

► Medida exige caixa adequada, atestado veterinário e limite de dois animais por viagem

SEINFRA



É necessária a compra de passagem para o pet, que deve estar vermifugado e com vacinas em dia

### \*Agência Minas

Viajar com animais de estimação vai ficar mais fácil em Minas a partir desta sexta-feira (27/6). O Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado de Infraestrutura, Mobilidade e Parcerias (Seinfra), vai publicar, no Diário Oficial de Minas Gerais, o regulamento para transporte de cães e gatos domésticos de pequeno porte nos ônibus do sistema intermunicipal de passageiros.

A norma, que entra em vigor na mesma data, estabelece diretrizes para garantir a segurança e o conforto de tutores, animais e demais usuários durante as viagens. A regulamentação se aplica a veículos rodoviários nas categorias convencional e executivo.

O documento foi elaborado em conjunto com o Conselho Regional de Medicina Veterinária de Minas Gerais (CRMV-MG), o Sindicato das Empre-

sas de Transporte de Passageiros (Sindpas) e o Ministério Público do Estado (MPMG).

De acordo com a publicação, são considerados de pequeno porte os cães e gatos domésticos que possam ser transportados em caixas que o tutor consiga carregar e manusear, e que tenham espaço suficiente para o animal se levantar, virar e se deitar com conforto.

“Esse decreto é fundamental para padronizar o transporte de animais nos ônibus intermunicipais, garantindo mais segurança e tranquilidade para tutores, passageiros e empresas. É uma iniciativa que organiza o serviço e reflete o compromisso do Estado em estabelecer regras que atendam ao interesse coletivo”, afirma o subsecretário de Transportes e Mobilidade da Seinfra, Aaron Dalla.

### BENEFÍCIOS

Há muitos anos, Joyce da Silva Mendes resgata animais em situação de risco por meio do projeto Amor a Quatro Patas. Ela ressalta que a regula-

mentação é um passo importante para fortalecer a responsabilidade com os pets.

Em períodos como as férias, quando aumentam os casos de abandono, oferecer condições seguras de viagem pode fazer a diferença na decisão dos tutores.

“Quando o transporte é acessível e regulamentado, ele protege os animais e incentiva as famílias a mantê-los por perto, inclusive nas viagens. Isso ajuda a combater o abandono e reforça a importância da guarda responsável”, destaca Joyce da Silva Mendes.

### REGRAS

Entre as principais exigências para as viagens, estão o uso obrigatório de caixas de transporte resistentes, ventiladas e compatíveis com o tamanho do animal, que impeçam o contato com outros passageiros. Também é necessária a compra de passagem para o pet.

O tutor deverá portar atestado de saúde emitido por médico veterinário registrado no Conselho Regional de Medicina Veterinária, com vali-

dade de até 30 dias antes da data da viagem, comprovando que o animal está em boas condições de saúde.

O assessor técnico do CRMV-MG, Messias Lobo, ressalta que os tutores devem ficar atentos à vacinação e vermifugação dos animais para agilizar o processo de emissão do atestado pelo médico veterinário.

“A exigência do atestado garante a segurança para os animais e para os passageiros que utilizam o serviço de transporte intermunicipal. É um processo rápido. O médico faz uma consulta, avalia as condições de saúde do animal e já emite o atestado na hora”, explica.

Para embarcar, cães e gatos devem estar limpos e não podem representar riscos à segurança dos demais usuários. É permitido o transporte de até dois animais domésticos de pequeno porte por viagem no sistema intermunicipal, seguindo a ordem de reserva.

Cães-guia e outros animais amparados por legislação específica seguem regras próprias.



## Laís Santiago

O deputado estadual Arlen Santiago (Avante) havia comentado no ano passado com este jornalista o projeto de lançar a sua filha Laís Santiago como candidata a deputada estadual sem a necessidade de que ele se afaste da disputa. Num primeiro momento seria a divisão das bases eleitorais com campanhas próprias. A este respeito divulgamos também no ano passado que a jovem médica e pastora já alimentava um certo namoro com o PL. Se esse será o caminho, ou não, ainda é cedo para cravar. O certo é de que ela esteve nesta quinta-feira, participando em Belo Horizonte de encontro do PL com a presença do ex-presidente Jair Bolsonaro.

### Desenho do projeto

Em política um dos segredos é não expor o projeto com antecedência para evitar que algo possa sair errado. A estratégia é aplicar as ações por etapa. Talvez seja essa a estratégia que vem sendo utilizada pelo deputado Arlen Santiago (Avante) para continuar alimentando até as convenções o projeto de buscar a reeleição e lançar a sua filha na mesma faixa que é de deputada estadual. O certo é que até lá nenhuma possibilidade está descartada. Particularmente acredito que pode vir surpresa que possa mudar o desenho.

### Salve o Samu

É preciso encarar a realidade que vive o país sem a tentativa de justificativa pelo campo do viés político. Agora mesmo tive acesso a postagem em que traz a triste informação de que o Samu nacional pode entrar em colapso por falta de repasse de recursos do Governo Federal. Em algumas regiões do país faltam recursos até mesmo para o pagamento de salário e abastecimento de veículos. A situação só não é pior porque existe a cota dos recursos repassados por municípios.

### Novo Espaço

Já estão em fase final as tratativas entre a prefeitura de Montes Claros e a ANTT para a liberação do prédio do chamado Armazém Ferroviário, localizado na Avenida Ovídio de Abreu, na antiga Estação Ferroviária. O espaço será reformado para receber atividades culturais e outros eventos. Tudo indica que tudo ficará resolvido já no início deste segundo semestre.

### Para que parlamento

Nas redes sociais não faltou crítica aos integrantes do Congresso Nacional que na atual legislatura se perdeu transferindo toda sua responsabilidade para o STF, além de ter submetido aos caprichos do Governo Federal. A expectativa era de que trecho da Constituição Federal que fala que Legislativo, Executivo e Judiciários são poderes independentes porém harmônicos fosse colocado em prática. Hoje decisões e responsabilidades que seriam daquela casa foram transferidas para o STF. A subserviência ao Executivo também vinha sendo gritante. A derrubada do decreto do IOF trouxe um fio de esperança para aqueles que acreditam num legislativo independente e comprometido com o eleitorado.

## Minas do Norte

# Cordilheira do Espinhaço

► Ecossistema natural e histórico reconhecido como destino turístico

Para marcar os 20 anos do reconhecimento da Cordilheira do Espinhaço como Reserva da Biosfera pela Unesco, sendo a única cordilheira oficialmente reconhecida no Brasil, o Governo de Minas lançou ações de promoção do Destino Turístico da Cordilheira do Espinhaço.

Durante o encontro, os municípios de Botumirim, Bocaiúva, Cristália, Grão Mogol, Itacambira e Turmalina assinaram um protocolo de intenções para a criação de um consórcio intermunicipal, com o objetivo de desenvolver o turismo de forma integrada nos territórios que compõem o ecossistema natural e histórico.

Com cerca de 1.200 quilômetros de extensão, a Cordilheira do Espinhaço corta Minas Gerais de Sul a Norte, abrangendo 172 municípios. O território guarda parte significativa da história do estado, incluindo antigas rotas do ouro e dos diamantes, além de vilas coloniais e igrejas barrocas. É também uma das maiores reservas naturais e culturais do Brasil, reunindo centenas de sítios arqueológicos, três biomas (Mata Atlântica, Cerrado e Caatinga), rios formadores de grandes bacias e milhares de cachoeiras. Para o secretário de

EDUARDO GOMES



O território da Cordilheira do Espinhaço é riquíssimo em biodiversidade, fauna, flora e patrimônio histórico

Turismo de Grão Mogol, Ítalo Mendes, o consórcio representa um avanço estratégico para o desenvolvimento regional. “O território da Cordilheira do Espinhaço é riquíssimo em biodiversidade, fauna, flora e patrimônio histórico. Por muito tempo, os municípios agiram de forma isolada. Agora, com o consórcio, criamos ferramentas de cooperação para estruturar e promover o destino em escala nacional e internacional”, explicou.

Segundo Mendes, a iniciativa permitirá

ações conjuntas como investimentos em infraestrutura, capacitação de profissionais e captação de recursos estaduais, federais e internacionais. “Com essa união, vamos conseguir apresentar o Espinhaço e o Norte de Minas como destinos de relevância global. Estamos trabalhando em roteiros integrados que incentivem a permanência dos turistas na região, passando por cidades como Grão Mogol, Botumirim, Cristália, Itacambira, Turmalina e Bocaiuva”, disse.

Ele também destacou

que percebe um crescimento constante no interesse pelo destino. “Somente em janeiro deste ano, recebemos visitantes de várias partes do Brasil, atraídos pelas ações iniciais do projeto. E a tendência é que esse fluxo aumente com a nova campanha promocional que já começou.”

### INVESTIMENTO

O Governo de Minas também anunciou o investimento de R\$ 1 milhão na campanha de promoção da Cordilheira do Espinhaço. “Esse valor será destinado ex-

clusivamente à divulgação do destino. Além disso, já estamos captando recursos por outras vias, reforçou.

Em Cristália, o impacto do turismo também já é percebido. O secretário municipal de Turismo, Robervaldo Medeiros, avalia que a entrada da cidade no projeto representa uma oportunidade concreta de crescimento. “Há anos esse projeto era apenas uma ideia, mas agora está se tornando realidade. A cidade está se preparando para receber mais turistas. Esse processo vai além da

infraestrutura, queremos garantir uma experiência positiva para que o visitante se encante com o destino”, afirmou.

Ele reforçou que a chegada de turistas impulsiona diretamente a economia local. “Pousadas, comércios e diversos setores ganham fôlego. A expectativa é de que, com os investimentos prometidos pelo Governo de Minas, possamos qualificar nossos serviços e atrair ainda mais visitantes.”

\*Com informações da Agência Minas



NOVA  
104.9  
FM  
#tonamelhor

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

# Gente & Ideias



**Drika Queiroz**  
genteideiascomunicacao@gmail.com

## Arte, Fé e Despertar: a jornada de um artista que pinta com a alma

Participar de um evento artístico é sempre prazeroso, mas para o artista plástico PCD Ton Coutinho, o Congresso de Artes realizado na Décima Igreja do Evangelho Quadrangular foi mais do que especial — foi motivo de honra. Pela primeira vez, ele se lançou em uma experiência inédita: realizar uma pintura ao vivo, dentro e fora do ambiente eclesialístico.

“Foi gratificante. Nunca tinha feito algo semelhante. Pintar ao vivo é completamente diferente de estar no meu ateliê. Ali, você está sendo observado, filmado, é um momento de entrega”, relembra Ton.

O evento, que reuniu diferentes expressões como música, dança, teatro, pintura e pregação, teve como tema “O Despertar”. E foi justamente essa temática que inspirou sua criação: uma borboleta saindo do casulo.

“A imagem da borboleta representa para mim uma renovação diária. Cada dia que acordamos é um novo despertar. Saímos do casulo, e precisamos lembrar que temos asas. Na minha trajetória artística não é diferente: cada exposição é um lembrete de que posso voar mais alto”, reflete o artista.

Ton compartilha que a arte tem sido um instrumento de inclusão e superação em sua vida. “Os maiores desafios foram comigo mesmo, com a autoaceitação. Mas graças a Deus, a arte tem me ajudado a me aceitar e me incluir em espaços que eu nunca imaginei estar. Já participei de exposições e viagens incríveis, tocando corações com meu trabalho.”

Seu trabalho é marcado pela sensibilidade, fé e musicalidade. “Sem fé, é impossível fazer arte. Desejo que todos sejam tocados pela mensagem que procuro transmitir — uma mensagem de paz,

amor e esperança”, afirma.

O impacto foi imediato. Ton recebeu diversas mensagens de pessoas emocionadas com sua pintura no congresso. E os projetos não param: em agosto, ele prestará homenagem a Elias Siufi com uma pintura em um rádio, no Montes Claros Shopping, além de participar de uma exposição coletiva intitulada “Imperfeita”, em Botucatu, no Clube dos artistas da Adriana Scartaris, curadora do evento.

“Que a arte esteja em nós, e que tenha propósito. Quem sabe, por meio dela, vidas possam se encontrar com Cristo, o autor da nossa fé. Ele é a arte maior, a salvação que recebemos de graça, pelo sangue derramado na cruz.”

Ton Coutinho transforma tinta em testemunho, e tela em território sagrado. Sua arte vai além do estético: é um chamado ao despertar espiritual e à esperança.





**NOSSOS SERVIÇOS:**

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

**NOSSOS ESPECIALISTAS:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ANESTESIOLOGIA</li> <li>• BUCOMAXILO</li> <li>• CARDIOLOGIA</li> <li>• CIRURGIA GERAL</li> <li>• CIRURGIA PEDIÁTRICA</li> <li>• CIRURGIA PLÁSTICA</li> <li>• CLÍNICA GERAL</li> <li>• DERMATOLOGIA</li> <li>• ENDOCRINOLOGIA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FERTILIZAÇÃO</li> <li>• FISIOTERAPIA</li> <li>• FONOAUDILOGIA</li> <li>• GASTROENTEROLOGIA</li> <li>• GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA</li> <li>• MASTOLOGIA</li> <li>• NEFROLOGIA</li> <li>• NEUROLOGIA</li> <li>• NUTRIÇÃO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ODONTOLOGIA</li> <li>• OFTALMOLOGIA</li> <li>• ORTOPEDIA</li> <li>• OTORRINOLARINGOLOGIA</li> <li>• PEDIATRIA</li> <li>• PNEUMATOLOGIA (ADULTO E INFANTIL)</li> <li>• PSICOLOGIA</li> <li>• PSIQUIATRIA</li> <li>• REUMATOLOGIA</li> <li>• UROLOGIA</li> </ul>
--	---	---



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

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

O melhor do ensino remoto com o melhor do presencial.

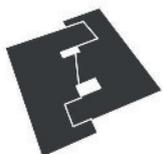
Graduação

**Digital**

Ensino virtual em tempo real!

funorte.edu.br

38 98407 1291



**FUNORTE**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Google  
for Education

**INSCREVA-SE**  
sem sair de sua casa!



## Saúde

# Atenção com a pele

► Chegada do inverno exige cuidados redobrados com a saúde da derme

**Leonardo Queiroz**

leonardoqueiroz.onorte@gmail.com

O inverno começou oficialmente no último dia 20 de junho, às 23h42 (horário de Brasília), e se estende até o dia 22 de setembro. Com a chegada da estação mais fria do ano, além dos dias mais curtos e das temperaturas mais baixas, surgem também desafios para a saúde da pele, que tende a ficar mais sensível, ressecada e suscetível a problemas dermatológicos.

Com a queda das temperaturas, o ar se torna mais seco e, conseqüentemente, a pele perde parte de sua umidade natural. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), aproximadamente 30% dos brasileiros enfrentam algum tipo de problema de pele, que tende a se agravar durante o inverno.

Diante desse cenário, a enfermeira e especialista em estética Daianna Vasconcelos faz um alerta sobre os cuidados com a pele nessa época do ano. “Muitos não percebem, mas banhos quentes e prolongados prejudicam a saúde da pele, principalmente no frio. A água quente remove a barreira lipídica natural, responsável por manter a hidratação e proteção cutânea. Isso favorece o ressecamento, descamação, cocei-

ARQUIVO PESSOAL



A enfermeira e especialista em estética Daianna Vasconcelos alerta para a importância da hidratação na época mais fria do ano

ras e até irritações. O ideal é optar por banhos rápidos, com água morna, e hidratar a pele imediatamente após, aproveitando que os poros ainda estão dilatados e a pele úmida, o que potencializa a absorção do hidratante. Sempre apos-

tar em hidratantes mais densos e nutritivos, com ativos como uréia, ácido hialurônico, ceramidas e vitamina e não esquecer dos lábios e das mãos, que sofrem ainda mais com o frio”, afirma.

Outro ponto importan-

te destacado pela especialista é a importância do uso contínuo do protetor solar, mesmo em dias nublados ou frios “Esse é um erro muito comum e prejudicial. Mesmo em dias frios e nublados, os raios UVA e UVB continuam incidindo so-

bre a pele. Os raios UVA, que penetram profundamente na derme, são os principais responsáveis pelo fotoenvelhecimento, manchas, perda de colágeno e elastina e aumento do risco de câncer de pele. A longo prazo, a ausência de prote-

ção solar resulta em: envelhecimento precoce, aparecimento de manchas, perda de firmeza e elasticidade, aumento de rugas e linhas finas e um risco elevado de lesões pré-cancerosas e câncer de pele. Por isso, o uso do protetor solar é indispensável todos os dias, independentemente do clima, inclusive em ambientes internos com luz artificial”, orienta.

Além dos cuidados externos, Daianna reforça que a hidratação começa de dentro para fora. “É muito importante ter uma boa alimentação nesse período frio e beber bastante água. No frio, há uma tendência natural a reduzir a ingestão de água, o que favorece o ressecamento da pele e prejudica a eliminação de toxinas. A hidratação adequada mantém a pele viçosa, favorece a circulação sanguínea e otimiza a resposta aos tratamentos estéticos. Além disso é importante manter uma alimentação equilibrada e rica em antioxidantes (frutas, verduras e legumes coloridos), ômega-3 (peixes, linhaça, chia) e vitaminas C, E e A. Assim ajuda a manter a integridade da pele, combater radicais livres e prevenir o envelhecimento cutâneo”, alerta.

Para aqueles que fazem procedimentos estéticos no inverno a especialista explica que essa é a melhor época devido a menor exposição solar que contribui para uma diminuição do risco de manchas.

**ímpar**  
Educação infantil e ensino fundamental  
colegioimpar.com.br  
(38) 2101-9482  
(38) 9.9878-2735

# Giu Martins.com



**Giu Martins**  
giumartins.com

“A tecnologia é uma aliada poderosa da evolução, mas ela deve caminhar lado a lado com a consciência. Avançar não é apenas sobre estar conectado ao mundo, mas também sobre estar presente consigo mesmo e com o outro. Use as ferramentas digitais a seu favor, mas nunca se esqueça de cuidar do que é essencial: sua saúde mental, seus afetos e sua humanidade. O futuro é agora, e ele pode ser mais leve, mais saudável e mais empático se escolhermos viver com equilíbrio.”

## Sabores que Conectam: Uma Noite Memorável com Eduardo Girão na Charcuteria Sagrada Família



A noite de 16 de junho foi marcada por uma experiência sensorial única na Charcuteria Sagrada Família, em Montes Claros. Sob a condução do renomado especialista Eduardo Girão, os convidados foram guiados por uma verdadeira imersão nos sabores do Norte de Minas, uma jornada entre queijos artesanais, embu-

tidos autorais e vinhos escolhidos a dedo. Cada etapa da degustação foi mais do que uma prova gastronômica: foi um convite à apreciação consciente, ao respeito pela produção local e à valorização dos saberes que vêm da terra e do tempo. Encerrando com um coquetel leve e um risoto especial assinado pelo Oh-

pote, a noite reafirmou que a gastronomia é também afeto, troca e conexão. Mais que um evento, foi um encontro de paixões, histórias e paladares. Um momento que reforça o papel da comida como ponte entre pessoas e culturas, guiados por quem entende, sente e compartilha: Eduardo Girão.



Kenia Lopes e Samir Atallah Haun, um dos sócios-fundadores da Charcuteria Sagrada Família, celebrando o sucesso de uma noite memorável. O evento foi mais uma prova de que quando tradição, curadoria e afeto se encontram, o resultado é sempre extraordinário.



Danilo Terence, Vivane Marques Terence, Erika Maciel, Karen Lafetá, Hawyry Pereira Santos, prof Bruno da ufmg não sei sobrenome, Leonardo Zacche, Caico Siufi, Walles Mota, Eduardo Girão, Denise Girão, Rafael Gontijo, Rubens Pereira, Ivana Neves, Michelle Farah, Alexandre Damasceno, Carla Prates, Sarah Melo, Tatiana Veloso, Juliana Dourado, Andrea Carpentieri, Marcus Viny, Adenilde Vieira e Hélio, Ugo Borges, Marcus Maciel, Samir Atallah Haun e Kenia Lopes



Da esquerda para a direita: Ugo Borges, Denise Girão, Eduardo Girão e Tatiana Veloso.

Na imagem, um registro especial com Eduardo Girão, um dos maiores especialistas em queijos do Brasil. Jornalista gastronômico premiado e autor do mais completo mapeamento de queijos mineiros, Girão vem transformando conhecimento em sabor por meio de consultorias, eventos e sua atuação à frente da Só Queijo Cura, ao lado da irmã Denise. Uma presença que enriqueceu, e muito, a noite na Charcuteria Sagrada Família.

## Tradição, Elegância e Inovação: Sapazio Celebra 35 Anos

Há 35 anos, a Sapazio transforma cada passo em uma expressão de elegância. Mais do que uma loja, tornou-se referência em calçados finos em Montes Claros, conquistando clientes fiéis com curadoria impecável e atendimento de excelência. Por trás dessa trajetória de sucesso estão os empresários Silvana Simões e Marlon Amaral, que, com sensibilidade e visão de futuro, posicionaram a Sapazio como símbolo



de bom gosto e sofisticação. E para celebrar essa história com estilo, a marca prepara uma campanha publicitária exclusiva, que promete movimentar a cidade e surpreender sua exigente e assídua clientela. A Sapazio vai comemorar seus 35 anos, e quem vai ganhar o presente é você. Acompanhe de perto essa novidade: uma comemoração pensada para encantar, celebrar e agradecer a quem sempre caminhou ao lado da marca.

## Quality Models: 30 Anos Revelando Talentos e Construindo Sucessos

Com três décadas de história, a Quality Models reafirma sua posição como a agência mais

requisitada do Norte de Minas, referência em reconhecimento, profissionalismo e transformação de vidas. Ao longo desses 30 anos, a Quality revelou grandes nomes, moldou carreiras e agora amplia ainda mais sua missão: cuidar do sucesso dos novos talentos, conectando a beleza à atitude, e a imagem ao propósito. Neste final de semana, a agência realiza mais

**QUALITY**  
MODELS AND INFLUENCERS

um curso de modelos e influencers, um projeto formativo completo que vai muito além das pas-

sarelas, preparando seus alunos para os desafios e oportunidades do mercado atual. O curso acontece na Faculdade Funorte, campus São Luís, reunindo jovens promissores de toda a região. Porque talento se lapida com experiência, e sucesso, com direção certa.

Quality Models: 30 anos sendo referência e inspiração.

**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

