

ARTESANATO PODE SER USADO COMO TERAPIA

pág. 2

VERÃO: ÉPOCA DE MUITO CUIDADO COM A PELE

pág. 6

DIABÉTICO: CONHEÇA OS DEVERES E DIREITOS

pág. 10

MORAES

ACABAMENTOS

PREÇO BAIXO
DE VERDADE
E NA MORAES!

31 3621.8400

Av. Prefeito Sebastião Fernandes, 83. Centro .
Vespasiano. www.moraesacabamentos.com.br

NATAL: TEMPO DE PAZ!



As festas natalinas e de fim de ano deveriam ser sinônimo de paz e amor! Antes de pensar num Natal capitalista, de presentes e comes e bebes, o momento é família, de união, de paz! Neste clima de amor e paz, o VIVERBEM deseja aos seus leitores e clientes um FELIZ NATAL!

Neste momento de reflexão, de solidariedade, queremos pedir que todos se compadeçam daqueles mais necessitados, como os abrigados no Asilo São Vicente de Paula e Nossa Vivenda, em Lagoa Santa e do Lar dos Idosos, em Vespasiano. São alguns dos muitos que precisam do nosso carinho e atenção durante todo o ano.

Então, boas festas!!!

Peso Leve

NUTRIÇÃO E AURI-CULOTERAPIA

Harmonia com
seu corpo

- TRATAMENTO NATURAL DE REDUÇÃO DE PESO
- CONTROLE DA ANSIEDADE

Tudo com
NUTRICIONISTA E
FISIOTERAPEUTA

VESPASIANO
Clínica da Criança
Rua São Justus
Taddei, 50 - Centro
Tel.: (31) 3621-3110

CLÍNICA
CONSULTÓRIOS
Av. Thales
Chagas, 584 - Nova
Tel.: (31) 3621-0624

LAGOA SANTA
Clínica de Imagem
Sala Sebastião
Rua Marechal Deodoro
da Fonseca, 83 - Centro
Tel.: (31) 3681-2439



Farmácia de
Homeopatia,
Manipulação
e Produtos
Naturais.

Tel e fax:
(031) 3681-3462
(031) 3681-3782

Rua Dirceu Portela
Azevedo, 35
Centro - Lagoa Santa
nucleodoser@veloxmail.com.br

JRN tintas

PROMOÇÃO: Saldo de Texturas Residence cores
diversas a partir de **R\$ 39,90** 25Kg

ATENÇÃO:

Durante as obras, acesso a loja pela rua
lateral ou faça seu pedido pelos telefones:
**3681-5239, 9212-8573, 9133-6286,
8689-1911, 8689-1561, 8689-1608**

ARTESANATO TAMBÉM É TERAPIA

Artesãos de Lagoa Santa veem no artesanato uma chance de recomeçar e viver o significado das palavras: felicidade e bem-estar.

Por Alice Brito
Estagiária de Jornalismo

HISTÓRIA DA FEIRA

Em Lagoa Santa sempre existiram artesãos e artistas plásticos, mas cada artesão fazia a exposição das obras nas ruas sem apoio de ninguém. Quando Maria do Carmo de Lima Souza (Carminha, com é conhecida), 58 anos, mulher simples, que tem como tarefa principal ajudar ao próximo, mudou para Lagoa Santa, logo enxergou o grande potencial dos artesãos, mas também percebeu a necessidade de um espaço para a valorização das peças. Carminha tomou uma iniciativa que mudou a vida de todos os artesãos da cidade. Sozinha os reuniu num só lugar, montando a feira de artesanato de Lagoa Santa, no ano de 2008. Mas, essa tarefa não foi fácil. O primeiro lugar conseguido para expor as peças, foi uma escola distante na cidade, com isso, a visitação era escassa. Com perseverança e força de vontade, Carminha conseguiu entrar para o Grupo dos 50, uma associação com bases filantrópicas no que se refere ao comércio de Lagoa Santa e tem como objetivo fazer projetos

sociais para serem aplicados na cidade.

Em novembro de 2008, juntos, os artesãos fundaram sua própria associação. No ano seguinte com apoio da Prefeitura de Lagoa Santa, principalmente, com a ajuda da Secretaria de Cultura, os artesãos ganharam um novo ponto para expor suas obras. Assim, a orla da Lagoa, todos os sábados, no horário das 9h às 17h, passa a ser o ponto de encontro dos artesãos da cidade e ponto de venda das peças.

EM BUSCA DA EXCELÊNCIA

Para melhorar e renovar os trabalhos dos artesãos, nada melhor que especialização. Atualmente, os artesãos contam com o apoio dos governos Federal, Estadual e Municipal em parcerias com o SEBRAE para aperfeiçoar as técnicas da arte feita à mão, bem como, ter uma visão mais ampla de mercado.

Atualmente, a feira conta com uma barraca para cada artesão, somando um total de 70 barracas, que vendem desde panos de prato com ponto cruz, biscuit, obras funcionais feitas de materiais reciclá-



Para Heloísa, o artesanato foi uma fonte de inspiração de vida

veis à telas expressionistas. E não para por aí, com o efetivo sucesso da feira, as novas ideias não param de chegar. Uma novidade é a praça de alimentação montada na feira, que vende lanche, almoço, bebidas e variados tipos de quitandas, doces e geleias. Ervas e pimentas também compõem o quadro gastronômico do espaço alimentício da feira. A feira já se tornou um ponto de atração dos moradores e visitantes da cidade. Por causa disso, o bellissimo artesanato de Lagoa Santa teve a oportunidade de ser conhecido mundialmente na feira mundial de artesanato, que aconteceu em novembro no Expominas, em Belo Horizonte.

A ARTE COMO TERAPIA

Rodando pela feira, não tem como não parar na barraca da sorridente Heloísa Maria do Carmo, 52 anos, que encontrou no artesanato uma nova inspiração para viver. Ela era casada, não trabalhava, tinha uma boa casa e os filhos estudavam em boa escola, mas, como a vida, às vezes, nos prega peças, Heloísa viu o casamento sólido desmoronar e, em meio a tantas notícias ruins, ela presenciou a mais dolorosa delas, a morte da mãe. Heloísa caiu em depressão, tentou suicí-

dio três vezes e precisava de doações de amigos para alimentar seus três filhos, que na época eram todos menores. Assistindo ao programa da Ana Maria Braga, Heloísa lembrou o que a mãe dela havia ensinado na infância, a arte do artesanato, e, a partir daí, Heloísa começou a fazer artesanatos de matérias recicláveis e vender suas peças de porta em porta.

A primeira notícia boa foi ter seu trabalho reconhecido quando Heloísa foi convidada a fazer parte do grupo de artesãos da feira de Lagoa Santa, desse modo ela começou a trabalhar, se distrair, se qualificar com cursos de aperfeiçoamentos realizados no SEBRAE. Em pouquíssimo tempo, Heloísa resgatou a vontade de viver e lembrou como é bom trabalhar e se sentir produtiva. Na feira, a barraca de Heloísa é uma das mais visitadas, a barraca dela é a única que faz uso de material reciclável na confecção das peças artesanais. Criatividade é o que não falta para ela, que faz de porta-ovos, abajur, presépio, suporte de vinho, a cestos de variados formatos e tamanhos. Para explicar tanto sucesso, Heloísa que hoje é vista como

modelo de superação, diz que o importante é ter fé em Deus, fazer o que gosta, como muito carinho, motivação e dedicação.

Atualmente, a artesã ganha à vida com o artesanato, mora com seus filhos e netos, ministra na própria casa cursos de aprendizagem de artesanato para pessoas de todas as idades. Na casa dela, nenhum dos filhos gosta de trabalhos manuais, mas Heloísa não desanima e torce que algum neto ame a arte do artesanato tanto quanto ela, pois essa é uma herança que deve e merece ser passada por muitas e muitas gerações. A próxima meta de Heloísa é pagar o INSS para garantir a aposentadoria e uma velhice tranquila e feliz.

COMO PARTICIPAR DA FEIRA

Para ser um integrante da feira, o interessado deve procurar Carminha, a coordenadora da Feira para uma entrevista informal, ter mais de 18 anos, fazer algum tipo de artesanato ou dominar as artes plásticas e residir em Lagoa Santa. Contato: 9829-3835.

CASA PATRÍCIA
Desde 1964
Construção • Decoração • Acabamento
[31] 3681.1255

• PISOS E REVESTIMENTOS • LOUÇAS • METAIS • ILUMINAÇÃO • PRESENTES
• HIDRÁULICA • ELÉTRICA • TINTAS • FERRAMENTAS • JARDINAGEM • UTILIDADES

Av. Acadêmico Nilo Figueiredo, 256 - Centro - Lagoa Santa - MG
www.casapatricia.com.br - contato@casapatricia.com.br

viverbem
saúde

Periódico mensal de saúde
Propriedade: 12 de Outubro Comunicação e Imagem Ltda.

Inscrição Municipal: 100.635/001-2

Inscrição Estadual: isenta

CNPJ: 07.741.046/0001-00

Endereço Sede Betim: Alameda Maria Turíbia de Jesus, 111 • sl. 02 • Centro • Betim/MG • CEP 32560-090

Telefones: (31) 2571.1013 • 9984-7118 • 9645.8476

Contato em Lagoa Santa: Tyla Brandão (31) 9984-7118

Jornalistas Responsáveis:
Tyla Brandão • Reg. MG 04566 JP
tylabrandao@gmail.com

Consolação Resende • Reg. 04486
consolacao@gmail.com

Tiragem: 15.000 exemplares

Circulação: Lagoa Santa e Vespasiano

Revisão: Tyla Brandão

Diagramação: Jane Saraiva
saradep.saraiva@gmail.com

Artigos assinados não são de responsabilidade do jornal. É proibida a reprodução total ou parcial de matérias deste jornal sem prévia autorização por escrito de um responsável legal do mesmo.

PONTO CERTO
SUPERMERCADO

O PONTO DA ECONOMIA

Açougue, padaria, etc...

ENTREGA EM DOMICÍLIO GRÁTIS

"O Ponto da Economia" agradece aos clientes pela preferência durante 2011, desejando um Natal de alegria, fartura e prosperidade. E os votos de um 2012 repleto de bênçãos e saúde.

Praça JK, 54 . Centro . Lagoa Santa . Tel.: 3681-6957
Pinto Alves, 2.916 . Centro - Lagoa Santa . Tel.: 3681-7377

TRADIÇÃO COM OS BOLINHOS NATALINOS

O clima natalino paira no ar. É tempo de decorar a casa e contar os dias que faltam para as festas de fim de ano.

Por Consolação Resende

É o momento também de pensar na ceia de Natal. Nesta matéria, vamos conhecer os biscoitos natalinos da Oma (vovó dos alemães). E, aqui vai a palavra de quem experimentou: impossível não se deliciar com o sabor leve destes quitutes. Ao chegar na casa da professora e neta de alemães, Carla Virgínia Nogueira Buehler, de 38 anos, e ser recebida pela mãe dela, Leontina Nogueira e a filha de quatro anos, Ana Luz, o cheiro dos biscoitos já espalhavam pelo ambiente.



As crianças aprendem com as mães a fazer os deliciosos bolinhos.

Essa tradição alemã de fazer os biscoitos e presentear parentes e amigos acontece até hoje. Para eles, o período pré-natalino é caracterizado pela confecção de biscoitos, tudo o que pode agradar aos olhos e aguçar o paladar das crianças e dos adultos.

Virgínia conta que aprendeu a fazer os biscoitos ain-

da na infância. “Eu ia pra casa da Oma Anni e ficava encantada ao vê-la fazendo os biscoitos. Prestava muita atenção. Era perfeito! Há 3 anos, a Oma me mandou dois recortes com receitas dos biscoitos”, conta Virgínia.

Ela conta que são muitas receitas e muitas formas de fazer os biscoitos: estrelinhas, anjos, coelhinhos, flores, pinheiros e muitas outras formas. “Eles são usados na Páscoa também. Simbolizam a família, o encontro de gerações, a amizade, pois sua confecção exige cooperação entre os integrantes da família”, explica ela.

Minha anfitriã enfatiza

que tem biscoitos que precisam de 3 semanas para serem feitos: um dia para confecção e três semanas para curtir o sabor. O segredo ela não quis revelar por completo, mas afirma que pretende investir nos biscoitos como negócio, a partir do ano que vem. Para isto, já conta com o apoio da mãe e da filha. Eu experimentei e torço para que você também possa fazer o mesmo: leves e nos mais diferentes sabores, podendo ser feitos também numa versão light e diet. “A criatividade permite fazer biscoitos para todos os gostos”, finaliza Virgínia, apresentando o leitor com uma receita básica.

RECEITA

BISCOITO DE NATAL

Ingredientes

125 gr. manteiga sem sal
250 gr. de açúcar
4 ovos
500 gr. farinha de trigo
250 gr de maisena
1 colher café de fermento
Baunilha

Modo de fazer

Bata os ovos, a manteiga e o açúcar até ficar homogênea. Depois misture a farinha de trigo, o fermento e a maisena e junte a primeira mistura, mexa até ficar uma massa boa para abrir e manusear. Quando não estiver mais grudando na mão abra sobre uma superfície lisa e corte nos formatos que você quiser. Asse por 15 min. ou até dourar. E aproveite para presentear seus amigos e familiares.

RESULTADO DA PÁGINA 10





saudeciss@gmail.com

CONSULTAS MÉDICAS E ESPECIALIDADES

- CARDIOLOGISTA
- GINECOLOGISTA E OBSTETRÍCIA
- OTORRINOLARINGOLOGIA
- OFTALMOLOGIA
- ORTOPEDIA
- PEDIATRIA
- CLÍNICO GERAL
- ANGIOLOGIA
- NUTRICIONISTA
- FONOAUDIOLOGIA
- FISIOTERAPIA

EXAMES

- ULTRA-SONOGRAFIA
- EXAMES RADIOLÓGICOS
- MAMOGRAFIA DIGITAL
- DENSITOMETRIA
- TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
- ECOBIDIMENSIONAL COLORIDO
- DUPLEX SCAN VENOSO E ARTERIAL
- DOPPLER

ATENDEMOS CONVÊNIO E PARTICULARES

TELEFONE: (31) 3681-4830 FAX: (31) 3681-1377

RUA MARECHAL DEODORO DA FONSECA, 83 - CENTRO - LAGOA SANTA / MG



Venha conferir nossas promoções em óculos de sol, armações e lentes de contato.

Cobrimos qualquer orçamento.

Atendimento personalizado e qualidade

Rua Conde Dolabela, 42 - Centro - Lagoa Santa / MG (abaixo da Escola Dr. Lund)



ESCOLA PALOMAR DE LAGOA SANTA

O Palomar investe no ensino e nos valores como base da educação. A aproximação com a família através de atividades extracurriculares e a inovação através de web aulas fazem do Palomar uma escola diferente.

DO MATERNAL AO ENSINO MÉDIO.

APRENDIZADO PARA A VIDA TODA

Aqui ^{os} Palomar, alunos de ontem são pais satisfeitos hoje.

www.palomarlagooasanta.com.br (31) 3681-1846




ACREDITEM: PAPAÍ NOEL EXISTE!

Ele mora em Lagoa Santa e, o bom velhinho, tem endereço fixo e telefone celular.

Por Alice Brito

Estagiária de Jornalismo

Aluísio Gonçalves de Alcântara, 67 anos, mais conhecido como Papai Noel, há 27 anos faz o Natal de crianças carentes de toda a região de Lagoa Santa. Para garantir o presente de mais de duas mil crianças carentes, o bom velhinho trabalha o ano todo em prol do Natal, realizando bingos para arrecadar dinheiro, aceitando doações de brinquedos novos e usados cedidos pelos moradores, e ainda, conta com doações de comerciantes da cidade. Os brinquedos usados, Aluísio Gonçalves, o bom velhinho, os conserta deixando-os novinhos.

Seu amor em vestir a roupa vermelha começou com o exemplo de um amigo, que todos os anos se vestia de Papai Noel e dis-

tribuía balas pelas ruas de Lagoa Santa. No começo ele era somente o ajudante do Papai Noel, mas depois do falecimento do amigo, ele se assumiu como o bom velhinho. A tradição em dar balas às crianças foi mantida, mas Aluísio queria mais, então começou a distribuir brinquedos para as crianças, que ele compra com o dinheiro de sua aposentadoria.

Com o tempo, o número de crianças foi aumentando e Aluísio começou a pedir ajuda aos moradores da cidade para manter a tradição. A população abraçou a causa com muito carinho e boa vontade e, atualmente, muitas crianças de Lagoa Santa encaminham cartinhas para a casa do senhor Aluísio, que lê todas com a ajuda da esposa Mamãe Noel, Dirce Batista Alcânta-



Papai Noel está aceitando presentes para dar às crianças

ra, 60 anos, dos seis filhos e dos dez netos. No dia 24 de Dezembro, o Papai Noel leva na casa de cada criança a cartinha junto com um lindo presente de Natal. Ele conta que "na maioria das vezes, graças ao espírito natalino - que se materializa em doações que recebe -, eu consigo dar os presentes que as crianças pedem nas cartinhas. Mas, quando não consigo o presente pedido leva outro, e esse outro presente também é recebido com muito carinho pela criança".

ENCONTRO COM PAPAÍ NOEL

O bom velhinho já tem até espaço fixo, onde ele realiza nas manhãs do dia

25 de dezembro, uma linda festa para a criançada. A Escola Estadual Cecília Dolabela é o ponto de encontro do Papai Noel com as crianças. Lá, Papai Noel distribui beijos, abraços, bolas e bonecas para todas as crianças que vão vê-lo. As crianças ainda ganham algodão doce, picolé e outras guloseimas. A festa, que conta com a ajuda de toda uma cidade, faz parte da tradição do Natal de Lagoa Santa.

Esse ano, a esposa de Aluísio, Dona Dirce, casada com ele há 44 anos, teve um Acidente Vascular Cerebral (AVC), doença mais conhecida como derrame, e a população está com medo que, esse ano, o bom velhinho não apareça por Lagoa

Santa. Mas, essa hipótese foi completamente descartada pelo bom velhinho. Ele disse que a Mamãe Noel, está tomando medicamentos, recebendo carinho de toda a família e dando total apoio ao bom velhinho, que independente dos problemas e tristezas da vida real não deixará o espírito natalino morrer.

PARA AJUDAR

Para você que se interessou em ajudar o Papai Noel de Lagoa Santa, pode ligar direto para ele no telefone (31) 9546-0736 ou mandar as doações para a casa do Papai Noel, que está localizada na Rua Conde Dolabela, número 1.770, Várzea. Observação: Papai Noel não aceita doações em dinheiro, somente em brinquedos.

PARA CONTRATAR

Para quem quiser contratar o Papai Noel para festas e shoppings a forma de contato é a mesma.

PARA MANDAR CARTINHAS

Basta mandar sua cartinha para Rua Conde Dolabela, número 1.770, Bairro Várzea, CEP 33400-000, Lagoa Santa - MG e aguardar pela chegada do bom velhinho.

CICLOVIANA
Bikes & Motos

Peças e Acessórios

Neste Natal dê bicicleta de presente

(31) 3681-2869

Quer relaxar?

Que tal umas sessões de Acupuntura?

A Espaço Jardins Estética e Saúde lhe oferece isto e muito mais!!!!

Indicada também para dores nas costas e outras doenças

Rua Conde Dolabela, 1171, bairro Várzea, Lagoa Santa
(31) 3681-8938
www.espacojardinspa.com.br

Espaço Jardins
Cuidando do seu bem estar

NOB

ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

(31) 3681-5735

Av. Acadêmico Nilo Figueiredo, 2.800 sala 105
Bairro Santos Dumont
Lagoa Santa

ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR

CIRURGIA DE VARIZES;
TRATAMENTO DO PÉ DIABÉTICO E DOENÇAS ARTERIAIS;
APLICAÇÃO DE VASINHOS COM ESPUMA;
TRATAMENTO DE TROMBOSE

PRACA DR. LUND, 218 - 2º ANDAR - CENTRO - LAGOA SANTA - TEL.: (31) 3681-4000



Mega Natal é na megatex

Ofertas imperdíveis para deixar sua casa linda neste Natal!

Toalha Artex Total Mix

Tricot 100% algodão. Fio penteado

Banhão R\$ 24,90

80 x 150 cm | cod 611220

Banho R\$ 17,90

70 x 140 cm | cod 611221

Rosto R\$ 8,50

cod 601205



Benefícios: macios
100% algodão

Colcha Bali (crochê)

100% algodão

Solteiro R\$ 49,90

150 x 220 cm | cod 441165

Queen R\$ 58,90

180 x 220 cm | cod 441166

King R\$ 73,90

220 x 240 cm | cod 441167



Colcha Patchwork Flowers

Solteiro R\$ 139,90

cod 421201

Casal R\$ 169,90

cod 421202

Queen R\$ 185,00

cod 421203

King R\$ 199,00

cod 421204



Colcha Patchwork Elegance

Solteiro R\$ 159,00

cod 421205

Casal R\$ 185,00

cod 421206

Queen R\$ 205,00

cod 421207

King R\$ 229,90

cod 421208



Manta Microfibra Spazio, Home Desing e SofOne

Solteiro R\$ 44,00

cod 421209 - 401026 - 411007

Casal R\$ 53,00

cod 401033 - 421210 - 411008

Queen R\$ 64,00

cod 411009 - 421211 - 401027



Ig Cobre-Leito em Malha Hedrons



Solteiro R\$ 119,90

cod 431500

Casal R\$ 175,00

cod 431501

Queen R\$ 199,90

cod 431502

Manta Sofá Estocolmo

Várias Cores

Várias Cores

Manta Sofá Crochê

R\$ 57,90

125 x 150 cm | cod 401047



R\$ 55,90

125 x 170 cm | cod 401046



Loja Pedra Levegada

Rua Comendador Ant. Alves, 745 - Centro

(31) 3660-2414

Loja Lagoa Santa

Rua Conde Dolabela, 1242 - Várzea

(31) 3681-7000

Toda loja em até



megatex10@gmail.com

Uma loja completa em cama, mesa e banho



A IMPORTÂNCIA DO USO DO PROTETOR SOLAR

Por Tyla Brandão

Email: tylabrandao@gmail.com

A pele reveste todo o corpo humano protegendo-o contra as agressões externas. Ela forma uma grande capa de proteção contra fungos, bactérias, produtos químicos, físicos e mesmo fatores ambientais, como o sol. Esta barreira de proteção vem das células da epiderme e derme, secreção de sebo e suor, formando uma capa especial - como um manto protetor. Mas, toda essa proteção não consegue impedir que radicais livres como os raios solares possam interferir na saúde da pele e do nosso corpo. Por isso, o uso de protetor solar no corpo é importante durante todo o ano, principalmente, no verão quando faz mais dias de sol. Mas, é necessário usar protetor também em dias de sol, nublados, luz artificial, computador, entre outros.

Para falar sobre o uso de protetor solar, o jornal Viverbem entrevistou a dermatologista, Dra Cristiane Rachid, formada em Medicina pela Universidade Federal de Minas Gerais e em Dermatologia pelo Centro de Medicina Especializada, Pesquisa e Ensino (Hospital Eduardo de Menezes/MG). Dra Cristiane participou, recentemente, como palestrante do Congresso da Academia Brasileira de Dermatologia durante o VII Fórum Internacional sobre Envelhecimento Cutâneo, esclarecendo sobre Foto-

proteção.

Jornal Viverbem: Dra. Cristiane, o sol tem feito muito mal à pele. Como a sra. vê isso?

Cristiane Rachid: Não podemos desconsiderar a importância do sol para nosso planeta e para a vida na terra. O sol tem grande importância na síntese de vitamina D e, portanto, já consideramos a necessidade de poucos minutos de exposição livre ao sol diariamente seguindo alguns critérios de segurança. Porém, como dermatologista venho observando vários danos causados pelo sol na pele das pessoas e, assim, meu foco tem se direcionado para esses danos e para a proteção solar.

VB: Então, quais seriam os malefícios que o sol traz à nossa pele?

CR: O sol pode causar lesões inflamatórias do tipo reações alérgicas e queimaduras solares, lesões degenerativas, como, envelhecimento precoce e manchas em geral, lesões pré-malignas e lesões malignas (cânceres). Além disso, o sol pode desencadear doenças ou reativar patologias pré-existentes.

VB: Qual o horário em que devemos evitar a exposição ao sol?

CR: O pior horário para se expor ao sol é das 10h da manhã às 16h. O que não quer dizer que antes das 10h e depois das 16h, a luz solar não cause danos à pele. Neste horário em que o sol está mais fraco, digamos assim, existe



Dra Cristiane explica a importância do protetor solar

irradiação de ultravioleta A que provoca o fotoenvelhecimento. Já se sabe que os raios ultravioleta A são responsáveis pelo envelhecimento precoce e, então, o uso do protetor solar deve ser necessário desde às 6h da manhã e enquanto houver raios solares incidindo na Terra.

VB: Doutora, qual seria, portanto, a importância do protetor solar?

CR: O protetor solar tem grande importância de proteger a pele dos danos causados pelo sol. Ele é composto por um filtro especial com essa finalidade. Ele tem um composto molecular que vai agir impedindo que os raios ultravioletas A e B penetrem através

da epiderme e da derme e destruam o DNA celulares, colágeno e elastina. A destruição destes componentes da pele resultará nas lesões que já mencionei.

VB: Qualquer pessoa pode usar o protetor solar?

CR: Sim, qualquer pessoa pode e deve usar. Os dermatologistas não aconselham o uso em bebês com menos de 6 meses pelo risco de causar reações alérgicas ou irritações. O que é orientado pela dermatologia são medidas de fotoproteção como não deixá-los ao sol, a não ser em casos especiais como na icterícia ou quando há recomendação de pediatra. Para crianças de 6 meses aos 12 anos

deve-se usar os protetores infantis (kids) por serem mais resistentes e menos irritantes.

VB: E as pessoas de pele negra? Elas também precisam usar os fotoprotetores?

CR: Sim. Apesar de elas apresentarem maior quantidade de melanina na pele e maior tolerância ao sol, não implica que elas não estejam sujeitas aos efeitos nocivos do sol. É um equívoco pensar que os negros não precisam se proteger com o uso dos protetores solares.

VB: Quais são os cuidados que devemos ter para a aplicação adequada dos protetores solares?

- O uso dos fotoprotetores deve ser diário, mesmo em dias nublados.

- Deve-se distribuir o produto de forma homogênea em toda a área exposta ao sol e aplicar quantidades adequadas. Aplicar 10 a 15 minutos antes da exposição solar, por ser o tempo necessário para que o produto comece sua ação. A reaplicação deve ser a cada 3 horas ou enquanto houver luz solar ou iluminação.

VB: Quais as outras recomendações que você daria aos nossos leitores?

CR: Recomendo evitar atividades ao ar livre de 10h às 14h, principalmente.

- Além do uso do protetor, recomendo bloquear o sol com chapéus, óculos escuros, sombrinhas, entre outros.

- Usar um fotoprotetor adequado ao seu tipo de pele é fundamental e, no mercado de cosméticos, existem várias qualidades de produtos para os mais diferentes tipos de pele. O ideal é marcar uma consulta com seu dermatologista e solicitar uma avaliação de sua pele e orientação quanto ao fotoprotetor mais adequado.

SERVIÇO

CRISTIANE RACHID

Dermatologista da Clínica Espaço Jardins

Email: cristianerachid@hotmail.com

VB LOJAS Vide Bras
 "A loja que faz da moda um barato!"
 MODA MASCULINA, FEMININA E INFANTO-JUVENIL

VENHA PARTICIPAR DO NATAL PREMIADO
VIDE BRAS: Nas compras acima de R\$ 50
concorra a R\$ 500 em compras.

31 3681-4478 **31 3681-4478**
 Rua Acad. Nilo Figueiredo, 2.806 - Santos Dumont Av. Pinto Alves, 3.314 - Vila Maria

EMBALAGENS LAGOA SANTA

Grande variedade de embalagens, descartáveis e artigos para festas

Agora, em novo endereço mais amplo e com estacionamento

EM LAGOA SANTA
 Rua Prof. José Eduardo, 70 A e B
 Centro - Telefone: **3681-3095**

EM VESPASIANO
 Rua Dr. Ary Teixeira, 516
 Centro - Telefone: **3621-3560**

Há 21 anos o forte em preços baixos!

HELETROPAULO
 MATERIAIS ELÉTRICOS HIDRÁULICOS EM GERAL

■ **Prumos Elétricos**
 ■ **Aquecimento Solar**
 ■ **Padrão Cemig**
 ■ **Somnil e Cia**

(31) 3689-5236
 Rua Melo Viana, 932 - Várzea - Lagoa Santa - MG

MAL DE PARKINSON: É POSSÍVEL TER QUALIDADE DE VIDA

Descrita por Alan Parkinson no início do século XIX e confirmada pelo Dr. Charcot, na segunda metade deste século, a doença de Parkinson apresenta-se como um grande desafio para a classe médica que há mais de dois séculos busca mecanismos de cura desta patologia ou, ao menos, a melhora dos sintomas apresentados pelos portadores desta patologia. Trata-se de uma doença degenerativa do sistema nervoso central (a segunda doença degenerativa do sistema nervoso mais prevalente), componente dos Transtornos dos Movimentos, caracterizados por Parkinsonismo. Ele pode surgir em várias patologias e não é Doença de Parkinson, podendo ser inclusive o efeito colateral de vários medicamentos. Assim, o Parkinsonismo é o conjunto de várias manifestações de doenças, porém, não é necessariamente Doença de Parkinson, exigindo investigação especializada para o correto diagnóstico.

A Doença de Parkinson afeta mais pessoas em torno da sexta e sétima década de vida, com maior prevalência entre os homens, acometendo em torno de 1% dos indivíduos maiores de 65 anos. Os estudos ainda não permitem a caracterização dos agentes etiológicos desencadeantes da doença, acreditando-se que ela é causada por uma associação de causas: genéticas, ambientais, infecciosas, den-

O envelhecimento da população tem evidenciado o aumento da prevalência de várias doenças degenerativas, como a doença de Parkinson, com grandes custos emocionais para o paciente e seus familiares e grandes custos sociais.

tre outras. A consequência é a degeneração de uma área específica do cérebro, com perda da capacidade de produção de uma proteína (o neurotransmissor Dopamina), fazendo com que haja anormalidade dos movimentos.

SINTOMAS

Caracteriza-se pelos seguintes sintomas: tremor de repouso, geralmente unilateral, podendo acometer as mãos, pernas e mandíbula, associados com dificuldades de iniciar movimentos (rigidez) e tendência a quedas (instabilidade postural). O paciente portador desta doença apresenta-se com dificuldade de expressar suas emoções através de sua face, que parece paralisada. Seus passos são curtos e rasos. Há dificuldades na deglutição, que piora muito com o evoluir da doença. Na maioria dos pacientes estes sintomas são precedidos por transtornos de humor depressivo associados com transtornos de sono.

Como não há cura conhecida, os objetivos do tratamento são a melhora dos sintomas motores

e psicológicos associados à doença, empregando-se várias medicações como a própria Dopamina (o neurotransmissor que falta), associados com outras medicações que permitem prolongamento da ação desta substância ou a sua potencialização.

Associado com o tratamento médico adequado, várias são as especialidades que auxiliam o portador desta patologia no enfrentamento desta doença, sendo muito importantes o intercurso de fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, educadores físicos, enfermeiros e psicólogos. Deve-se destacar que estes profissionais atuam em conjunto, objetivando a melhoria das limitações impostas pelo Parkinson. Muitos pacientes conseguem, por períodos prolongados, manter sua condição de independência funcional, desde que adequadamente abordados em seus tratamentos. Atualmente, existem também, para casos refratários e de difícil

controle, as terapêuticas cirúrgicas, com melhora substancial da qualidade de vida deste pacientes. É fundamental o adequado diagnóstico e abordagem terapêutica, que associado com o apoio de familiares, amigos e da sociedade, permitem uma condição de vida favorável ao portador. Vários são as pessoas muito conhecidas que lidam bem com a condição do Parkinson, mantendo-se ativas em seu trabalho e em sociedade.

ALERTA

Mais uma vez descrevo nesta coluna uma doença degenerativa, típica do envelhecimento e também mais uma vez alerta aos gestores da Saúde Pública e à população da necessidade de maiores investimentos no treinamento de profissionais habilitados a tratar as doenças da velhice, a criação de leitos em hospitais adequados para o tratamento destas patologias, o estabeleci-

mento de políticas públicas direcionadas aos idosos e o entendimento de que, inexoravelmente, a população está envelhecendo, com diminuição do número de jovens. Trata-se de um amadurecimento social que exige o enfrentamento desta nova condição demográfica. Novamente repito: os jovens de hoje, que conseguem mudar o hoje, pensando no futuro, serão os idosos do amanhã e colherão os frutos da sociedade que plantarem. Fiquemos atentos a isto. Sejamos cuidadosos com os nossos idosos.

Boas festas e agradeçam às famílias que podem compartilhar com a presença de um idoso no seu seio familiar. Trata-se do triunfo da vida, uma dádiva que deve ser comemorada. Aproveitem estes congratamentos para deixar claro o quanto estas pessoas são importantes para vocês. Brindem à vida. Abraços.

* Artigo escrito exclusivamente para publicação no Jornal Viver Bem.

SERVIÇO

DR. JOSÉ MILTON CARDOSO JR.

Dr. José Milton Cardoso Jr.
Médico Geriatra Titulado pela Sociedade Brasileira de Geriatria
Fone: 31-3532-2803
Email: jrmedico@terra.com.br

O charme da sua festa

Utensílios e peças para Decoração
Locação de Móveis

ALTE festas

3681.0444
8881.7688

www.salutefestas.com.br
Rua Acadêmico Nilo Figueiredo, 3275 - Santos Dumont

É natal. Tempo de alegria e amor!

Arruda

CELEBRE A VIDA!

LABORATÓRIO

Pharm. Municipal (Fonema) - 25.4
Cidade: Lagoa Santa - MG
Telefone: (31) 3391-4000
labarruda@terra.com.br

NESTE Natal, visite um asilo.

Ou ainda presenteie um idoso.
Seu coração é fundamental!
Lembre-se: a velhice é um processo natural!

Campanha JORNAL viverbem
Lagoa Santa

AÇÃO DE GRAÇAS: MOMENTO DE AGRADECIMENTO

A Escola Jean Piaget é uma escola voltada para o valor humanista entre seus integrantes (alunos, pais, familiares, educadores e equipe de funcionários).

Durante todos os ciclos de estudo na escola, os educadores têm como foco: o autoconhecimento, a formação acadêmica e os relacionamentos entre os alunos; contextualizando assim com a escola, as famílias, o bairro, a cidade, entre outros. Os alunos aprendem, entre outros valores, o respeito por si e pelo próximo.

Há oito anos, as diretoras e pedagogas Cláudia Andrade e Rosane Andrade, fazem questão, seguindo a filosofia da escola, de reunir a comunidade escolar em dois momentos marcantes durante o ano: o tempo do Sol Nascente, que abre os trabalhos da escola na Páscoa e o tempo do Sol Poente, que fecha o ciclo das atividades desenvolvidas durante o ano, com o Dia de Ação de Graças – que acontece na última

quinta-feira de novembro. Um momento de agradecer por todo o trabalho desenvolvido durante o ano letivo. A festa de Ação de Graças, este ano, aconteceu no dia 24 de novembro com toda a equipe Jean Piaget reunida juntamente com familiares e amigos dos alunos.

“A cada ano, todas as turmas da escola, trabalham um tema sobre as virtudes. Este ano o tema central foi a Amizade. Os alunos trabalham o tema em sala de aula e no Dia de Ação de Graças eles apresentam seus trabalhos. Eles declamam, cantam, teatralizam, vale tudo. Mas, o mais importante, é a interação e integração entre os alunos com a escola”, comenta a pedagoga Cláudia. E isto pode ser confirmado pelos pais dos alunos, que percebem a cada dia o cres-



Renata, com o filho Guilherme e alunos do Jean Piaget



Dinaldo (blusa laranja) com o filho Lucas e esposa e o casal de amigos

cimento de seus filhos. “Hoje, eu pude sentir que, realmente, a escola exalta o valor do ser humano. Meu filho, Lucas Mendes, tem 4 anos. Ele era super tímido. Na apresentação dele, junto com os colegas, ele se superou e esqueceu a timidez”, diz orgulhoso Dinaldo Fernandes das Mercês, pai de Lucas, que sempre participa das festas organizadas pela escola. Este ano, Dinaldo participou da comemoração com um casal de amigos e com sua esposa, Flávia. Já, para Renata Lima Pessoa, mãe de Luiz Guilherme, “a festa de Ação de Graças é uma bênção. É incrível o sentimento de união entre as pessoas e famílias. São bons sentimentos que nossos educadores repassam aos nossos filhos. Isto é reconfortante. Me tranquilizo ao saber que nossos filhos estão convivendo neste ambiente”, diz.

SERVIÇO

ESCOLA JEAN PIAGET

Rua Dolores das Neves, 195,
Várzea, Lagoa Santa
Tel.: 3681-3401

20 DICAS NA TROCA DE PRESENTE SEM ESTRESSE

Quem nunca ganhou um presente de grego (referência ao famoso Cavalo de Troia) e teve muitos problemas na hora de trocá-lo? O problema se agrava no fim de ano, com as festas de Natal e Ano Novo. Confira as dicas na hora de trocar seus presentes.

1 - Produtos com defeito podem sempre ser trocados. As lojas têm 30 dias para trocar ou efetuar o conserto. Depois desse prazo, o consumidor pode pedir o dinheiro de volta. No caso de compras pela internet, o consumidor também pode solicitar a troca do produto de acordo com as mesmas condições.

2 - Apesar de não serem obrigadas por lei, muitas vezes, as lojas trocam produtos sem defeito para fidelizar o cliente. Além disso, algumas lojas trocam produtos com defeito mesmo se o comprador perder a nota fiscal.

3 - Quando o consumidor compra produtos que sabe ter defeitos para obter um preço mais atraente deve estar ciente de que não poderá exigir trocas.

4 - De acordo com o Código de Defesa do Consumidor, as lojas são obrigadas a fixar os preços dos produtos de forma clara, precisa e ostensiva. Caso contrário, o consumidor deve apresentar queixa ao Procon.

5 - Se houver um preço na vitrine e outro no caixa, o consumidor tem o direito de exigir o pagamento do preço de menor valor.

6 - Procure sempre comprar em estabelecimentos conhecidos ou renomados para evitar a aquisição de produtos piratas.

7 - As lojas têm direito de pedir que o consumidor apresente RG quando a compra for paga com cartão de crédito.

8 - Nem sempre uma loja de franquia vai trocar uma mercadoria comprada em outra loja de uma mesma franquia. O consumidor deve se informar sobre a política de cada loja.

9 - Compras de produtos não-alimentícios com cartão-alimentação podem ter deságio, uma vez que o consumidor não pode reclamar porque não há amparo para a utilização do cartão para outros fins.

10 - Lojas e bancos não podem empurrar serviços que não foram contratados junto aos produtos

adquiridos. Nesses casos, o consumidor deve reclamar a diferença de volta ou então apresentar queixa ao Procon.

11 - O consumidor deve pedir para o vendedor registrar promessas feitas no momento da compra por escrito. Dessa forma, poderá cobrar depois o que foi prometido.

12 - Ao passar cheques pré-datados, o consumidor deve pedir que seja registrado por escrito a data do depósito futuro para evitar cobranças que não estejam previstas no orçamento.

13 - As lojas que aceitam cheques ou cartões não podem impor limites mínimos de valor para essas formas de pagamento.

14 - Caso o consumidor troque um vale-presente por algum produto com defeito, tem o direito ao conserto ou à troca por outro bem de valor semelhante ou ainda à devolução do valor pago pelo vale-presente.

15 - Se a loja descumprir prazos de entrega em compras pela internet, o consumidor tem o direito de desistir da compra e ainda reclamar perdas e danos em um Juizado Especial Cível.

16 - Caso essa compra seja um presente de Natal e a entrega ocorrer após o dia 25 de dezembro, o cliente também pode acionar a Justiça e cobrar reparação.

17 - Em caso de compras pela internet, telefone ou qualquer outra forma com exceção do estabelecimento comercial, o consumidor tem sete dias a partir do recebimento do produto para desistir da compra.

18 - Compras em sites estrangeiros não estão sujeitos ao Código de Defesa do Consumidor brasileiro. Já a compra de produtos importados em lojas no Brasil está sujeita às mesmas regras que os produtos nacionais.

19 - Bancos e lojas não podem submeter o consumidor a cobrança de forma vexatória em caso de atraso no pagamento de empréstimos ou compras a prazo.

20 - Ao escolher um celular, dê mais atenção às condições do plano que vai ser adquirido com o aparelho do que ao preço do telefone.



CONHEÇA OS DEVERES DO DIABÉTICO

Segundo o Ministério da Saúde hoje, no Brasil, são cerca de 10 milhões de diabéticos, desse total somente 50% fazem o tratamento corretamente.

O Diabetes é tido como problema de Saúde Pública no Brasil. É uma doença provocada pela deficiência de produção e/ou de ação da insulina, e pode ter complicações crônicas. Os tipos conhecidos da doença são: Diabetes Mellitus tipo I, que provoca a destruição da célula-beta do pâncreas, com a deficiência absoluta de insulina; Diabetes Mellitus tipo II que é causado por um estado de resistência à ação da insulina associada à relativa deficiência de sua secreção e o Gestacional que é diagnosticado na gestação, em paciente sem aumento prévio da glicose. Mas, há outras formas de Diabetes Mellitus quando há desordens genéticas provocadas por infecções, doenças pancreáticas e por uso de remédios ou drogas.

O Brasil se dedica ao



A grávida corre o risco de ter Diabetes Gestacional, por isso, ela deve cuidar melhor da alimentação

estudo do Diabetes, ao controle e às pesquisas sobre a doença. Um estudo relacionado à mudança de hábitos, à reeducação alimentar e aos exercícios físicos constatou que o nível de açúcar no sangue

arterial e o colesterol também ficam controlados. Esses fatores permitem a prevenção de possíveis complicações da doença, por exemplo, a do tipo 2, destacando-se o infarto do miocárdio e outros males coronarianos.

SINTOMAS

Devidamente tratada, o Diabetes não impede o doente de ter uma vida normal. No entanto, é fundamental que o diabético faça o autocontrole, pois trata-se de uma doença crônica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos. À quantidade de glicose no sangue chama-se glicemia e quando esta aumenta diz-se que o doente está com hiperglicemia.

Os sintomas do Diabetes em crianças e jovens são nítidos. Já nos adultos, o Diabetes não se manifesta tão claramente, sobretudo no início, motivo pelo qual pode passar despercebida durante alguns anos. Os sintomas surgem com maior intensidade quando a glicemia está muito elevada. E, nestes casos, podem já existir complicações (na visão, por exemplo) quando se detecta a doença.

DEVERES DO DIABÉTICO

- Aprender continuamente a controlar o Diabetes;
- Tentar ser autônomo, praticando o seu próprio autocontrole da doença;
- Examinar regularmente os pés;
- Tentar seguir um estilo de vida saudável: controlar o peso, praticar atividade física regular, não fumar, controlar a pressão arterial, manter os níveis de colesterol e triglicérides controlados e dentro dos parâmetros aconselhados pelos médicos;
- Comer de três em três horas;
- Buscar informações para saber quando procurar serviços de Saúde de urgência ou de emergência;
- Tomar corretamente a medicação;
- Contatar a equipe de Saúde se verificar que está mal controlado ou se apresentar hipoglicemias graves, ou ainda, se surgirem sintomas de infecção;
- Usar adequadamente os serviços de Saúde.
- Em suma, olhe por si próprio, ajude os profissionais a cuidar bem da sua saúde, seguindo conselhos tão simples e práticos como os do seu médico.

DE BEM COM AS PALAVRAS

O USO DO HÍFEN

As regras para o uso de **hífen** são numerosas e, com as mudanças da **reforma** ortográfica, as dúvidas são muitas ainda.

ALGUMAS DELAS A SEGUIR:

● usa-se o hífen quando o **prefixo** e o segundo elemento juntam-se com a **mesma vogal**. Exemplos: **anti-ibérico, auto-organização, contra-almirante, infra-axilar, micro-ondas, neo-ortodoxo, sobre-elevação, anti-inflamatório**.

Observação: mas os prefixos **co, pro, pre, re** se juntam ao segundo **elemento**, ainda que este inicie pelas vogais **o** ou **e**: **coocupar, coorganizar, coautor, coirmão, cooperar, preenchimento, preexistir, preestabelecer, proeminente, propor reeducação, reeleição, reescrita**.

● não se usa o hífen quando os elementos se unem com **vogais diferentes**. Exemplos: **autoescola, autoajuda, autoafirmação, semiaberto, semiárido, semiobscuridade, contraordem, contraindicação, extraoficial, neoexpressionista, intraocular, semiaberto, semiárido**.

● usa-se o hífen se a **consoante** do **final** do prefixo for igual à do **início** do segundo elemento. Exemplos: **inter-racial, super-revista, hiper-raquítico, sub-brigadeiro**.

● não há hífen quando o segundo elemento começa com **s** ou **r**; nesse caso, duplicam-se as consoantes. **antirreligioso, minissaia, ultrassecreto, ultrassom**.

Porém, conforme a regra anterior, com prefixos **hi-**

per, inter, super, deve-se manter o hífen: **hiper-realista, inter-racial, super-racional, super-resistente**.

Fonte: <http://educacao.uol.com.br/portugues/hifen-prefixos.jhtm> em 6/12/2011 às 22:10.

CAÇA-PALAVRAS

Encontre agora as palavras destacadas em verde no texto anterior.



RESPOSTA NA PÁGINA 3.



ROBERTA AVELAR

Professora de Língua Portuguesa do Colégio Palomar/Lagoa Santa
Email: avelarroberta@hotmail.com

Fala-se muito em anúncios na tv: “**Ao persistirem os sintomas, procure orientação médica**”. Mas, o mais adequado aos padrões cultos da língua portuguesa é “**A persistirem os sintomas, procure orientação médica**”. A frase exposta na televisão indica condição, pois o enfermo deverá procurar orientação médica se os sintomas persistirem, e não quando os sintomas persistirem.

Fonte: <http://vestibular.uol.com.br/pegadinhas> em 6/12/2011 às 23:21.



Tyla Brandão

tylabrandao@gmail.com

**“CAPELLETIS
PIERAZOLI”**
Massa caseira -
artesanal
Encomendas
com Beatriz
(31) 9750-3405

**PARABÉNS**

Nossos votos de felicidades antecipados vão para Brenda de Avelar Reis, filha da nossa colaboradora Roberta Avelar e Sérgio Renard. A gatinha da foto vai completar 7 anos, dia 11 de janeiro.

**FESTA DA VIRADA
DE ANO**

O Sítio do Eduardo, localizado no Jacques Ville, na Alameda dos Cedros, 40, em Lagoa Santa, vai promover uma festa de réveillon para comemorar a chegada de 2012 com show pirotécnico, boate e cantor Marcos Fuchs e Banda. Informações com Eduardo pelo 9109-4551.

**TORNEIO DE
MEDALHAS**

O Torneio Anual de Natação da Academia Viviane Malafaia aconteceu no final de novembro. Já tradicional, o torneio tem o objetivo de incentivar a prática do esporte e a competição saudável. Os nadadores competiram em todas as modalidades e faixas de idades. Os participantes foram premiados com medalhas.

I MOSTRA DE ANTIGUIDADES

Você ainda pode visitar e comprar presentes na I Mostra de Artes e Antiguidades de Lagoa Santa, que funciona das 10h às 18h, avenida Acadêmico Nilo Figueiredo, 3406, no São Sebastião Artes em Madeira, até o dia 23 de dezembro, somente de quinta a domingo. Com exposição de pinturas e antiguidades em geral e sob a coordenação de Margarida Coco e Elma Palhares, a Mostra tem o objetivo de valorizar, principalmente, os artistas plásticos da cidade.

REVEILLON DAS ESTRELAS

Já, o Mia Forneria promove o Réveillon das Estrelas Ouro e Prata, a partir das 22h. A organização do réveillon está a cargo de Lana Arts Produções, de Cacau Lana que promete uma festa inesquecível. O valor da mesa para quatro pessoas é R\$ 350, com direito a 1 espumante e ao café da manhã. O Mia Forneria fica na Avenida das Árvores, 496, bairro Jardim Ipê. Informações pelos telefones: 3689-4900 e 8553-9309.

ESPECIALIZAÇÃO DOS ARTESÃOS

A formatura dos alunos do curso de “Design: Minhas Raízes” aconteceu dia 9 de dezembro, no Espaço Jardins, em Lagoa Santa. Os alunos são artesãos da Associação Lagoartessanta, que durante seis meses participaram do curso na Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG) com objetivo de aprofundar seus conhecimentos em artesanato e dar mais características da cidade em seus trabalhos.

COMPRAS DE PRESENTES

Inaugurada recentemente, a Alvorada Decor, um novo espaço em Lagoa Santa para compras de presentes, artigos para decoração, toldos, entre outros. A designer de interiores, Michelle Sather, está confiante no potencial da cidade e promete ainda mais novidades diferentes e exclusivas. A loja fica no L'Acqua Shopping, avenida Acadêmico Nilo Figueiredo, 2.500, loja

CONFRARIA DAS PERLAGES

Aconteceu no dia 30 de novembro, o 3 Encontro da Confraria das Perlagas em Lagoa Santa, no espaço gourmet da Além do Vynho. Uma vez por mês, o grupo de mulheres se encontra com objetivo de proporcionar às frequentadoras troca de experiência profissional e pessoal, e o que é mais importante, a descontração, que deve ser, por lei, regada a boa comida e bons vinhos. Segundo a proprietária Rosane da Matta, a partir de 2012, o encontro terá um cunho social para ajudar os asilos da cidade, bem como, será aberto para casais. “Perlagas são as bolhas dos espumantes e champanhes e são tão delicadas como as mulheres”, explica Rosane.

**CONCURSO DE PRESÉPIO**

Os presépios participantes do concurso da Prefeitura de Lagoa Santa já podem ser visitados em vários pontos da cidade. O concurso vai premiar os mais belos trabalhos. Para saber os locais de exposição informe-se pelo telefone: 3688-1390.

E tem mais, para comemorar o aniversário de 278 anos da cidade, a prefeitura traz a banda Zé da Guimarães e a cantora Mart'nália na orla da lagoa em frente ao late Clube de Lagoa Santa. Os shows vão acontecer nos dias 16 (sexta-feira) e 17 (sábado) de dezembro, a partir das 21h.

PRÊMIO AMBIENTAL

Nossos parabéns para a estudante de Química Ambiental, Thaís Munique Sales Leite, moradora de Lagoa Santa e filha da cabeleireira Sandra Sales, que recebeu duas premiações durante o Congresso Nacional de Iniciação Científica (CONIC) realizado em novembro, em Santos, São Paulo. São eles: 1º lugar da área de Ciências Exatas e/ou da Terra e um prêmio especial destinado ao trabalho de maior relevância para a sociedade. Thaís (primeira da esq. para dir.) recebe o cheque com um dos prêmios, juntamente com a professora Zilma Gusmão, sua orientadora; prof. Heulla Pereira; Cristiano (aluno da Faculdade Anhanguera); Valquíria Flávia Lima Viana (3º lugar no CONIC, na área de Ciências Exatas e da Terra); Syomara (diretora regional) e o professor Sandro Renato Dias (coordenador regional do Programa de Iniciação Científica - PIC).

**CIDADANIA HONORÁRIA**

Secretário de Saúde de Lagoa Santa, Gilson Urbano Araújo, recebeu o título de cidadão honorário da cidade pelos trabalhos prestados ao município de Lagoa Santa. A homenagem aconteceu na quinta-feira, dia 1 de dezembro, no auditório do Ramada Hotel. Neste mesmo evento, a presidente da Associação Lagoartessanta Maria do Carmo de Lima Souza (Carminha) também se tornou cidadã de Lagoa Santa. Nossos parabéns para eles e os demais agraciados.



KARMEM
PUBLICIDADE

(31) 8483-9687

(31) 8522-3114

(31) 9404-5239

Email: carmem_ce@hotmail.com

Orkut: Carmem Panfletos

Lagoa Santa-MG
SEBEM - SEMEANDO O BEM!**Criança na escola.**

Adote uma na SEBEM.

Doando um kit de material escolar, você estará ajudando uma criança a estudar. Ajude a SEBEM a ajudar doando:

- Lápis de escrever
- Lápis de colorir
- Caneta
- Borracha
- Caderno
- Apontador
- Régua
- Tesoura
- Papel ofício
- Tubo de cola

Informações: Nacio Gomes (31) 8719-0774 | sebem@bbgspot.com

Núcleo Educacional Joana D'Ángelis

ATIVIDADES FÍSICAS NO FIM NO ANO

A atividade física moderada e regular é uma das maneiras mais simples de melhorar e manter sua saúde.

Todas as atividades são boas, desde que praticadas regularmente e com os níveis de intensidade devidamente planejados em relação ao indivíduo praticante. A atividade física de intensidade moderada (caminhada rápida a uma velocidade de 4,5 a 6 km por hora) só poderá ser iniciada após um condicionamento físico para tal, assim como, da moderada para vigorosa (corrida, partida de tênis simples e outras atividades de maior impacto). As etapas de condicionamento físico deverão ser respeitadas como prevenção de lesões estruturais e funcionais (lesões do sistema músculo-esquelético). Os níveis de atividade física recomendados para um adulto referem-se a aproximadamente 30 minutos de atividade de intensidade moderada, cinco vezes por semana; em indivíduos mais condicionados a recomendação é de aproximadamente 20 minutos de atividade de intensidade vigorosa três vezes por semana.

Pesquisas mostram que as respostas fisiológicas e metabólicas ao exercício encontram-se nos múltiplos benefícios à saúde, tanto física como mental. Sabe-se que a inatividade física é cla-

ramente um fator importante para a morbidade por doenças crônicas e a mortalidade prematura. As perguntas mais comuns entre as pessoas sedentárias são: "Posso iniciar uma atividade física? Qual atividade seria a mais indicada?". Segundo o Personal Trainer, mestre em Ciência dos Esportes e especialista em Controle Motor, Geraldo Faria, todas as atividades físicas são apropriadas, desde que o praticante, independentemente da idade (crianças a idosos), esteja condicionado fisicamente à atividade que deseja praticar. Sua resposta está baseada no fato de não existir um protocolo de exercício físico para todas as pessoas que desejam, por exemplo, iniciar atividade física em uma academia. "Porque, apesar de parecermos todos iguais não somos. Cada indivíduo tem o seu limiar de resistência física para determinadas atividades. Por isso, o excesso ou a falta de uma atividade física coerente à capacidade aeróbica individual poderá levar a lesões, que, por sua vez, poderão se tornar permanentes", diz o personal. Ele ainda aconselha para que, antes de iniciar uma atividade física, o indivíduo se



A natação é considerada um dos esportes mais completos que existem.

submeta a uma avaliação física.

ATLETAS DIÁRIOS

Faria diz que sempre costuma perguntar para os atletas: "Como foram às atividades esportivas durante períodos de festas, principalmente as de fim de ano?" As respostas, quase sempre, são as mesmas: "Ah, acabei não fazendo quase nada! Engordei, estou fora de forma. Depois das festas vou sofrer para recuperar minha forma".

Para o especialista, até que uma redução do nível de atividade física seria compreensível, mas abandonar completamente as atividades físicas não é aconselhável, pois o corpo pode sentir muito depois e outros problemas podem surgir. "E não estou falando de atletas profissionais, que, durante o

ano todo, treinam duas vezes ao dia, 4 a 6 horas por sessão, sete dias por semana. Falo de pessoas que exercitam de três a cinco vezes por semana, em média, uma hora por sessão", complementa.

ATIVIDADE FÍSICA IDEAL

A atividade física deve fazer parte da sua rotina naturalmente, sem se transformar em sofrimento e obrigação, escolha aquelas que mais combinam com você e com o que você gosta. Alguns passos para facilitar sua escolha:

1. Faça uma lista de atividades que gosta de fazer e pense: na sua maioria, elas são internas ou externas? Em grupo ou individuais?

2. Agora, liste as atividades que você gosta de

assistir, participar e pense quais poderiam fazer parte da sua rotina diária ou dos seus finais de semana.

3. Converse com a sua família e amigos. Eles podem ter ideias novas e, quem sabe, você ainda encontra um parceiro para se exercitar.

Antes de entrar em ação, lembre-se de confirmar com seu médico e ter certeza de que está com tudo em cima para praticar seus exercícios. Se está parado faz tempo, comece aos poucos, sem exigir demais do seu corpo e frustrar suas expectativas.

SERVIÇO

GERALDO FARIA

Personal Trainer / Mestre em Ciência dos Esportes / Especialista em Controle Motor / Pós-graduado em Acupuntura.

Email: geraldofaria2000@yahoo.com.br

Sítio do Eduardo

CASAMENTOS. ANIVERSÁRIOS. EMPRESAS. ETC.

Boate - Salão de Festas - SPA - Scotch Bar

LAGOA SANTA - MG (31) 9109-4551
(31) 3687-2230

WWW.SITIOEDOEDUARDO.COM

NÃO PERCA. REVEILLON NO SÍTIO DO EDUARDO COM SHOW PIROTÉCNICO, BOATE E MÚSICA COM MARCOS FUCHS E BANDA. VENHA COMEMORAR A CHEGADA DE 2012 COM MUITA ALEGRIA. INFORMAÇÕES COM EDUARDO 9109-4551.