

Trabalhar ao ar livre aumenta as chances de desenvolver câncer de pele?

PERIGOS DO CÂNCER DA PELE TÊM SIDO MUITAS VEZES NEGLIGENCIADOS POR TRABALHADORES QUE REALIZAM TAREFAS SOB O SOL

Camelôs, feirantes, agricultores, salva-vidas, jardineiros, lixeiros, mergulhadores, guardas de trânsito, carteiros, motoboys, dog walkers, operários da construção civil, piscineiros, pescadores... O que todos estes profissionais têm em comum? A realização de tarefas e/ou o cumprimento de jornadas de trabalho expostos ao sol. Em razão das atividades que realizam, esses agentes estão sujeitos a inúmeros problemas ocasionados pela exposição ao sol. “Como efeito imediato, encontram-se as queimaduras e como alterações tardias as rugas, sardas, manchas brancas, textura rugosa da pele, capilares dilatados, massas escamosas e os tumores”, diz a dermatologista Cristine Carvalho, diretora do CDE – Centro de Dermatologia e Estética.

A exposição solar é a causa primária de câncer da pele. Isto significa que os profissionais que trabalham ao ar livre, a maior parte do tempo, estão em alto risco de desenvolver a doença. “No entanto, porque o risco de morte acidental e lesões no trabalho são maiores e mais imediatos, os perigos de desenvolver câncer de pele têm sido muitas vezes negligenciados pelas empresas e empregadores. Considero muito importante que os órgãos gestores dos serviços em que atuam estes profissionais busquem estratégias que minimizem os riscos que as atividades desempenhadas trazem para a saúde destes trabalhadores”, defende a dermatologista.

A profissão, bem como a cor da pele, são fatores importantes em relação ao desenvolvimento de câncer de pele. A pele branca revela menor proteção em relação aos raios de sol, principalmente a radiação ultravioleta. O método de fotoproteção química com o uso do

protetor solar é uma estratégia eficaz para reduzir os agravos à saúde provocados pela radiação ultravioleta a qual estão expostos esses trabalhadores.

“Mas trabalhar ao ar livre exige a consciência de que é preciso se proteger do sol adequadamente. E isto abrange mais do que apenas passar filtro solar. É preciso usar também métodos de barreira física, como o uso de blusas de manga comprida, bonés, óculos e o cuidado com relação ao horário de exposição ao sol, que são medidas mais eficazes para diminuir a ocorrência de agravos à pele”, defende a médica, que enumera a seguir algumas medidas pre-



ventivas que podem se adotadas pelos trabalhadores:

1) A atividade laboral realizada ao ar livre deve prever um abrigo na sombra para proteger o trabalhador. Assim, pode-se disponibilizar um barracão, num canteiro de obras, ou uma cabine no barco, onde o trabalhador possa fazer intervalos de almoço e café abrigado na sombra;

2) Na medida do possível, é melhor programar as tarefas que exigem exposição ao sol, para que sejam feitas na parte da manhã, antes das 10 horas, e/ou depois das 15:00 horas, para evitar as horas de maior intensidade de sol;

3) Usar sempre roupas protetoras para cobrir a pele. Mangas



compridas, camisas de tecido e calças ou saias compridas fornecem uma proteção mais adequada;

4) Evite roupas que deixam a luz do sol transpassá-las. Se a luz do sol está passando, a radiação ultravioleta também está chegando. Prefira roupas com fator de proteção solar no tecido, encontradas em algumas lojas especializadas;

5) Se o trabalhador usa shorts durante o trabalho, troque-os por bermudas até os joelhos, que oferecem mais proteção do que shorts mais curtos;

6) Uma gola ou um boné com abas pode proteger a pele na parte de trás do pescoço;

7) Use chapéu e óculos de sol sempre que possível. O chapéu vai manter o sol para fora da face, pescoço e orelhas. Ele também irá proteger os carecas. Chapéus de abas largas são as melhores escolhas. A aba deve ser de pelo menos 3 cm de largura;

8) Use óculos de sol ou óculos de segurança que filtrem os raios UV;

9) Use um protetor solar com no mínimo 30 FPS, antes de se expor ao ar livre. Use um filtro solar resistente à água, se você precisa entrar no mar ou na piscina;

10) Algumas substâncias aumentam os efeitos nocivos da radiação ultravioleta, como produtos químicos industriais, tais como asfalto e alguns medicamentos. Um protetor solar resistente à água vai ajudar a dar proteção quando há probabilidade de que a pele tenha contato com estas substâncias;

11) Escolha um protetor solar em forma de gel, spray ou loção, de acordo com a preferência pessoal, nenhuma forma é mais eficaz do que outra;

12) Reaplique o filtro solar a cada duas horas. Se você suar muito, reaplique o protetor com mais frequência;

13) Certifique-se de que sua face, lábios, pescoço, orelhas, braços e dorso das mãos estão protegidos com o filtro solar;

14) A radiação ultravioleta refletida na água, na areia, no concreto, nas superfícies de cor clara e na neve também é prejudicial para o seu humano. As pessoas que trabalham perto dessas áreas precisam ter um cuidado extra.



Alongamento terapêutico contra dores durante e pós-gravidez

A maternidade é para grande parte das mulheres um sonho e um momento muito especial. Dar à luz a um novo ser é o início de uma nova fase, de novas responsabilidades e prioridades.

Além das transformações na vida e na mente, a gestação traz várias mudanças no corpo da mulher. Por isso, o acompanhamento de especialistas durante e pós-gravidez é fundamental para o bem-estar da mãe e da criança. A fisioterapeuta Tatiana Campos Rocha, proprietária do Espaço Equilíbrio, em Belo Horizonte (MG), explica que entre as principais reclamações das grávidas estão as dores nas costas.

Vários fatores são responsáveis por elas, mas o principal deles se deve ao crescimento do feto. Isso faz com que haja um deslocamento do centro de gravidade para frente, o que acarreta uma mudança no

eixo do equilíbrio. Como consequência, há um aumento da lordose lombar.

“O peso extra na frente do corpo sobrecarrega a coluna lombar, aumentando as curvaturas normais que existem na coluna. Assim, os desvios como escoliose, hiperlordose lombar e cervical e hipercifose torácica são alterações posturais frequentemente observadas, o que implica falta de comodidade para sentar, andar, dirigir e até mesmo dormir”, explica a fisioterapeuta.

Para Tatiana, o ideal é sempre a prevenção, ou seja, para as mulheres que estão no início da gestação ou estão pensando em engravidar, a educação na postura ao sentar, deitar e nas atividades rotineiras é fundamental. As atividades físicas leves, com supervisão médica, são importantes para manter a flexibilidade e condicionamento físico, prevenindo a dor nas costas.



DIVULGAÇÃO

Acne na maturidade pode indicar doenças

A acne - espinhas e cravos - atinge a maioria dos adolescentes, mas não se restringe à moçada.

De acordo com a dermatologista, Pietra Martini, da clínica Primèra de Campinas, a doença ocorre porque os hormônios sexuais, especialmente os masculinos, chamados andrógenos, que são produzidos por homens e mulheres, estimulam a produção das glândulas sebáceas da pele. Isso facilita a obstrução dos poros e dá origem aos cravos.

DIVULGAÇÃO



O acúmulo de gordura nos poros obstruídos favorece a proliferação de bactérias que provocam as espinhas. Não por acaso, a especialista diz

que a explosão dos hormônios sexuais nos adolescentes faz com que 80% tenham acne, mas a doença também pode surgir na maturidade. Só para se ter uma ideia, estudos internacionais mostram que 25% das mulheres na faixa etária de 31 a 40 anos, têm pele acneica. Segundo Pietra, no Brasil não é diferente. Na maturidade a doença é mais comum na população feminina por causa das flutuações hormonais relacionadas ao ciclo menstrual, afirma.

Mulheres que começam a ter acne depois dos 25 anos

também podem ser portadoras da síndrome do ovário policístico (SOP). A especialista diz que a síndrome é caracterizada pela maior produção dos andrógenos pelos ovários. O aumento da testosterona livre que vai ocupar maior número de receptores do hormônio pode causar, além da acne, queda de cabelo e aumento de pelos. Nos casos mais leves, destaca, o tratamento pode ser feito com medicamentos antian-drogênicos, como os anticoncepcionais que contêm acetato de ciproterona.

O remédio combate os sintomas inibindo a produção dos andrógenos, explica. Nos casos mais graves, ela diz que pode ser associado isotretinoína oral. O problema ressalta, é que a SOP também causa infertilidade e risco de doenças cardiovasculares. Por isso, deve ter acompanhamento conjunto de um ginecologista e um cardiologista. O tratamento medicamentoso da acne dura cerca de seis meses. Depois deste período pode ser indicada a aplicação de laser e peeling para diminuir as manchas na pele.



Fundado em 1934

Diretor Responsável: Eduardo Carvalhaes Nobre
(Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10
Redação - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição impressa em 15 de Maio de 2012

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)
Oswaldo Nobre (1953-2007)

Diretoria Executiva

Luisa Maria Maia Nobre - Redação
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

Site: www.odebate.com.br

Redator-chefe: Floriano de Lima Nascimento
Gerente: Sandra Regina Valentim Maia
Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues
Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,
da Câmara Municipal de Belo Horizonte



Menstruação interrompida: vantagens e desvantagens

DIVULGAÇÃO

O desconforto causado pela menstruação; cólicas, o medo do vazamento, dores de cabeça, mau humor e outros sintomas desagradáveis podem ser abolidos do cotidiano feminino.

Interromper a menstruação através de anticoncepcionais hormonais é uma prática cada vez mais procurada pela mulher moderna. Mas informações sobre o tema devem ser discutidas e avaliadas para que seja indicado o melhor tratamento médico às que querem parar de menstruar.

Para a Ginecologista e Obstetra Dra. Denise Gomes, Diretora Médica da Plena Clínica, o primeiro passo para quem pretende interromper a menstruação é conhecer o significado do sangramento vaginal, entender as consequências e avaliar os benefícios da rotina feminina.

“A menstruação é quando o endométrio, camada que envolve a cavidade do útero, é criado, mensalmente, para preparar o corpo para a gestação. Quando a gravidez não ocorre, o endométrio descama e é liberado através do sangramento vaginal para ser novamente criado no mês posterior”, afirma a ginecologista. Para desmistificar as lendas a cerca da impureza do sangue menstrual, a médica explica a função da menstruação.

“O sangue menstrual difere do sangue que sai dos machucados, é um sinal de que o organismo feminino está funcionando corretamente e que não há óvulos preparados para a concepção”, diz a médica. Os métodos contraceptivos que utilizam somen-



te o hormônio progesterona são os mais utilizados no caso do cessar da menstruação porque impedem a síntese natural dos hormônios femininos e a formação do endométrio e consequentemente do sangramento.

As consequências indesejadas dessa opção são sutis, mas existentes. “O uso interrompido dos hormônios pode gerar sangramentos irregulares no início do tratamento. Além disso, o fim da menstruação pode acarretar em aumento da oleosidade da pele e acne para algumas mulheres”, afirma a Dra. Denise. Outra queixa que pode aparecer é a redução da libido.

O cessar da menstruação também pode esconder sintomas de problemas nas glândulas da tireóide e su-

prarrenal e por isso pode ser perigoso para a saúde feminina, se não acompanhado de um médico especialista. Quanto às vantagens de interromper as regras mensais, estes anticoncepcionais hormonais reduzem o risco de surgimento de endometriose, miomas uterinos, câncer no endométrio, combatem cólicas menstruais e auxiliam no combate à anemia e à tensão pré menstrual.

Muitas mulheres acreditam que esse método contraceptivo que impede o sangramento mensal é responsável por causar dificuldades às que desejam engravidar, mas a ginecologista Denise Gomes afirma que os anticoncepcionais não interferem na fertilidade feminina.

Hidroterapia garante qualidade de vida

Dados do IBGE demonstram que a população acima de 60 anos cresce em velocidade três vezes maior do que a população adulta.

Isso faz com que estimativas atuais projetem o Brasil, até 2025, ocupando o 6º lugar no ranking mundial dos países mais populosos em idosos em todo o mundo. Nesta época, prevê-se que 15% dos brasileiros estarão acima dos 60 anos. Como o envelhecimento é um processo natural enfrentado por todos os seres vivos, a forma como ele atinge cada pessoa é que diferencia a relação do indivíduo com a terceira idade.

Após os 60 anos, o organismo começa a sofrer modificações fisiológicas que contribuem para a diminuição da força, amplitude de movimentos e flexibilidade e para o aparecimento de problemas cardiovasculares, motores, respiratórios e de variação

da pressão sanguínea. Para melhorar a qualidade de vida na terceira idade, aumentando a longevidade e a promoção integral da saúde, a hidroterapia é uma ótima aliada, com diversos benefícios físicos e mentais.

“A atividade é realizada em piscina aquecida, em ambiente seguro, aconchegante e com acompanhamento personalizado do fisioterapeuta. Além da sensação de redução do peso corporal, a imersão em água morna provoca efeitos físicos que facilitam o relaxamento muscular, a redução da sensibilidade à dor e a diminuição dos espasmos musculares. Com isso, induzimos uma melhora da circulação periférica, da consciência corporal, do equilíbrio e da autoconfiança dos pacientes”, explica o fisioterapeuta Rogério Celso Ferreira, da Clínica Hidrodinâmica, em Belo Horizonte (MG).

DIVULGAÇÃO



Sant'Ana
INSTITUTO EDUCACIONAL

Berçário Educação Infantil Hotelzinho 24h Colônia de Férias

Aulas especializadas
música, educação física e teatro

Turmas de inglês a partir de 3 anos

Aulas de ballet e judô a partir de 2 anos

R. Matias Cardoso, 304 - Santo Agostinho
2555.5368 - 3292.5364

Horário Flexível

TELEVAN, locação de carros, vans, ônibus e micro-ônibus
Veículos VIP com qualidade e menor preço de BH.

eventos // feiras // receptivos // traslados // shows // congressos // city tour

(31) 4102-0940
www.televan.com.br

Locação, viagens e turismo. **TELEVAN**



Você sabe limpar suas lentes?

Um estudo publicado na revista Optometry and Vision Science mostra que apenas 2% dos usuários de lentes de contato realmente seguem todas as recomendações, quando se trata da higiene das lentes de contato, enquanto mais de 80% das pessoas “acreditam fazer a limpeza das lentes de maneira apropriada”.

Os erros mais comuns dos usuários, em termos de higiene, são tomar banho, nadar e dormir usando as lentes de contato, além de utilizá-las por mais tempo do que deveriam. Outros pecados em relação às lentes de contato incluem “completar” a solução de limpeza, ao invés de usar solução nova, a cada dia, e nunca ou raramente substituir o estojo das lentes.

“Isto é particularmente comum com lentes aprovadas para uso temporário, por duas semanas, por exemplo. Muitas vezes, as pessoas chegam a usá-las por três sema-



DIVULGAÇÃO

tes; Tente evitar o contato entre as suas lentes de contato e a água, (por exemplo: retire as lentes, antes de nadar); Não lave ou armazene suas lentes em estojos que contenham apenas água, mesmo que ela seja limpa ou filtrada; Nunca limpe suas lentes com a sua saliva; Solução salina e colírio não são destinados a desinfetar as lentes de contato;

Descarte suas lentes antigas e inicie o uso de um novo par, de acordo com o cronograma fornecido pelo seu oftalmologista; Limpe devidamente suas lentes de contato, antes de armazená-las; Para limpá-las, apropriadamente, esfregue as lentes com os dedos e, em seguida, enxágue-as com a solução apropriada para limpar suas lentes; Lave o estojo das lentes de contato com a mesma solução e não com água; Permita que o estojo seque com o ar; Substitua seu estojo de lentes de contato a cada três meses.

nas ou até um mês, o que pode causar problemas”, alerta o oftalmologista Virgílio Centurion, diretor do IMO, Instituto de Moléstias Oculares. De acordo com o estudo, 72%

dos usuários de lentes de contato relataram apresentar desconforto com o uso de suas lentes e 47% relataram ter tido uma infecção devido ao uso de suas lentes.

A seguir, algumas medidas que devem ser observadas: Sempre use água e sabão para lavar as mãos e as seque com uma toalha que não solte fiapos, antes de manusear as len-

Poluição prejudica os olhos

Com a chegada do outono, o tempo seco e aumento da poluição no ar ressecam a lágrima que tem a função de proteger os olhos.

De acordo com o oftalmologista do Instituto Penido Burnier, Leôncio Queiroz Neto, nesta época do ano a menor lubrificação dobra o número de pacientes que chegam ao consultório com olhos vermelhos, lacrimejamento, coceira, sensação de corpo estranho, queimação, fotofobia e visão borrada.

Estes sintomas, explica, podem sinalizar a síndrome do olho seco que atinge 18 milhões de brasilei-



DIVULGAÇÃO

ros, alergia ocular ou conjuntivite. Para cada doença é indicado um tratamento diferente. O médico adverte que o uso de medicação inadequada pode

transformar estas alterações em graves problemas oculares. Por exemplo, comenta, o olho seco mal cuidado pode evoluir para uma úlcera na córnea.

A alergia sem tratamento adequado predispõe ao ceratocone, deformação da parte central da córnea, por causa do hábito de coçar os olhos. Já a conjuntivite pode formar cicatrizes na córnea que diminuem a acuidade visual. Para evitar complicações a recomendação é procurar um oftalmologista ao primeiro sinal de desconforto.

O especialista diz que o olho seco, diminuição da quantidade de lágrima ou de um de seus componentes, atinge mais os usuários de lente de contato, quem trabalha em computador, idosos e mulheres, especialmente após a menopausa. A alergia ocular, destaca, é uma inflamação da conjuntiva mais comum

entre crianças que estão com o sistema imunológico em desenvolvimento, além de atingir 6 em cada 10 portadores de outros tipos de alergia.

Queiroz Neto ressalta que quando o assunto é alergia, recente estudo com cerca de 46 mil asmáticos revela um aumento de 25% do risco de contrair catarata para quem usa 1 g/dia do corticóide inalável, dipropionato de beclometasona, ou similar. A doença, maior causa de cegueira reversível no mundo, torna o cristalino opaco com o envelhecimento e só pode ser tratada através de uma cirurgia em que o cristalino opaco PE substituído por um lente maleável.



• Almoços • Jantares • Coquetéis
• Formaturas • Coffee-Breaks
• Salões de Festas • Recepções

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

TELEFAX: 3291-7887

www.faleiro.com.br // faleiro@faleiro.com.br

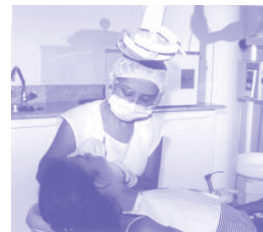
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**SALÕES
PARA FESTAS
E COMPLETO
SERVIÇO
DE BUFFET**

Encomendas de doces e salgados
para festas e lanchonetes

Juliana Maia da Silveira

Foto: PÉREZ



**Clínica Geral
Periodontia**

Tel: (31) 3212-4222

Av. Augusto de Lima, 655 - sl 1509



A pele masculina também merece cuidados!

DIVULGAÇÃO

Os homens, em geral, não têm muita paciência na hora de cuidar da pele, ou simplesmente não faz idéia que pode ir além da lâmina de barbear. E é natural ficar confuso mesmo, diante de tantas novidades surgidas no mercado voltado exclusivamente para os rapazes. Veja abaixo as dicas da especialista, Suzi Rabelo apontando as etapas essenciais que afastam problemas como ressecamento, acne, manchas e irritação.

LAVE O ROSTO TODOS OS DIAS

Durante o sono, a pele transpira e acumula impurezas e ao final do dia acumula oleosidade, poeira, poluição e outras sujeiras provenientes do ar. As impurezas são a porta de entrada para a acne dar as caras. Elas obstruem os poros que respondem com o surgimento de inflamações, os cravos e espinhas. Por isso, a lavagem diária é fundamental. Além disso, quem sofre do problema deve consultar um dermatologista. A acne pode ser causada por estresse, uso de cosméticos de forma errada, deficiência de vitaminas e má alimentação. Para cada grau, um tratamento é recomendado: desde sabonetes antiacne, tônicos e até medicamentos via oral podem entrar na solução do problema.

POSSO LAVAR O ROSTO COM O MESMO SABONETE QUE USO PARA O CORPO?

Nem pensar! O sabonete para o corpo, principalmente em barra, tem uma formulação abrasiva que agride a pele do rosto. Os efeitos são ou ressecamento ou o aumento da oleosidade da



pele, favorecendo o aparecimento de cravos e espinhas. "Opte por sabonetes de pH neutro ou indicados para o seu tipo de pele. As versões líquidas e em gel são ainda mais recomendados para limpar sem agredir", explica Suzi. A limpeza deve acontecer diariamente pela manhã e à noite.

PELE LISINHA APÓS O BARBEAR

Não é à toa que a barba é uma das grandes preocupações dos rapazes. Fazê-la de forma incorreta pode resultar em irritação, pelos encravados e pele machucada. Uma dica é utilizar cremes pré-barba, que hidratam a pele, amolecem os pelos e previnem irritações.

PREVINA A FOLICULITE

Um dos grandes problemas masculinos é a chamada foliculite: são aquelas bo-

linhas vermelhas, parecidas com espinhas que surgem após fazer a barba. Segundo a dermatologista, uma das maneiras de preveni-las, para quem usa lâmina, é barbear apenas no sentido em que os pelos crescem. Se o problema for mais grave, vale investir na depilação a laser. Mas o preço do tratamento é salgado e pouco recomendado para quem tem a pele morena.

EVITE PRODUTOS COM ÁLCOOL

Esse alerta vale para os homens que usam loção pós-barba - algumas contêm álcool e podem não ser a melhor opção para prevenir a foliculite. "Fórmula que contenham essa substância podem trazer mais irritação para a pele, que em vez de acamá-la. Invisita em versões com componentes próprios para acalmar e hidratar a pele", explica a dermatologista.

PELE SECA

A maioria dos homens costuma ter uma pele mais oleosa que as mulheres, mas também existem aqueles que sofrem com o ressecamento. O hidratante para o homem deve ter uma formulação livre de óleo e os mais indicados são aqueles que contêm ureia na formulação. "Quem sofre com o ressecamento excessivo também deve evitar banhos demorados e a água muito quente que aumentam o problema", diz Suzi.

PROTETOR SOLAR É INDISPENSÁVEL

Segundo a dermatologista Suzi Rabelo, o protetor solar é um dos únicos itens obrigatórios na lista de produtos que o homem deve comprar e usar diariamente, faça chuva ou faça sol. "Protetor solar é um cuidado diário, e deve ser reaplicado durante a tarde e em todas as partes do corpo que ficarão expostas", explica a especialista. Isso porque o protetor solar protege a pele da exposição à radiação solar.

DICA: Os raios ultravioletas são responsáveis por provocar queimaduras, acelerar o envelhecimento da pele e pela ocorrência de manchas e até doenças graves, como o câncer de pele. Quanto mais clara for a pele, maior é a chance de desenvolver lesões cancerígenas e maior deve ser a proteção à exposição solar. "Para os homens de pele branca, o fator de proteção solar do bloqueador deve ser no mínimo 30", explica Suzi.



Serviços de Saúde

Conheça nosso novo site <http://guialocal.odebate.com.br>



Médico alerta para obesidade na infância



DIVULGAÇÃO

Teste do quadril para bebês

Muitas pessoas nunca ouviram falar em teste do quadril. Mas assim como o popular teste do pezinho, trata-se de um exame de prevenção realizado horas após o nascimento do bebê.

Pode detectar doenças e impedir que elas se desenvolvam antes mesmo de se manifestarem os primeiros sintomas. O Teste de Ortolani, como também é chamado, diagnostica, por meio de flexões das perninhas das crianças, a estabilidade do quadril, mostrando se há luxação. O termo mais utilizado hoje para esta doença é: Displasia do Desenvolvimento do Quadril (DDQ).

Não diagnosticá-la na faixa etária que elas demonstram seus primeiros sinais, pode levar à graves repercussões clínicas no adulto. A dor decorrente do encurtamento do membro e a osteoartrose precoce podem ser algumas das consequências.

A origem da doença é desconhecida, mas pode estar relacionada com posição uterina, sexo feminino, filho de mãe da primeira viagem, raça branca, mãe jovem, história familiar, recém-nascido com maiores peso e altura e com deformidades nos pés ou na coluna vertebral. Aproximadamente um em cada



DIVULGAÇÃO

1.000 recém-nascidos poderá nascer com o quadril luxado e cerca de 10 em 1.000 com o quadril subluxado (instável).

Dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) alertam para o agravante cenário da obesidade no Brasil.

E, quando se trata de obesidade infantil, os números são cada vez mais preocupantes: aproximadamente 15% das nossas crianças, na faixa etária entre os 5 a 9 anos, estão acima do peso. Estima-se ainda que na próxima década cerca de 60% da população brasileira será mais pesada do que deveria.

“Um dos principais motivos para este cenário é a alimentação inadequada”, diz o Sylvio Renan Monteiro de Barros (foto), membro da Sociedade Brasileira de Pediatria e da MBA Pediatria. Para o pediatra, pais e cuidadores devem ficar atentos quanto a alimentação saudável das crianças, além do incentivo à prática do esporte.

“Deve-se educar para uma boa alimentação desde a infância, cujos efeitos são essenciais para a saúde e o bem-estar ao longo da vida”, ressalta. Mas a alimentação das crianças merece um ingrediente importante: exemplo e incentivo dos pais. “De nada adianta os pais quererem que



DIVULGAÇÃO

Sylvio Renan Monteiro de Barros

seus filhos comam legumes, frutas e vegetais, se não tiverem o hábito de consumo destes alimentos. Para as crianças sentirem vontade em ingerir alimentos saudáveis é indispensável que elas sintam-se motivadas e, pais e mães são as principais fontes de incentivo, e exemplo, que elas possuem”.

Sylvio Renan complementa com algumas dicas práticas, que não são nada complicadas. “Leve seu filho junto para as compras no supermercado e mostre os alimentos saudáveis, suas propriedades nutritivas e como elas contribuem para o seu bom crescimento. Essa interação estimula a criança e faz com que ela se sinta com vontade de obter tudo que há de bom desses nutrientes apresentados”, ensina.



Medicina Empresarial

A Solução para evitar problemas com o INSS,
Ministério do Trabalho e Justiça do Trabalho

e-mail: comercial@mel-net.com.br
engemel@mel-net.com.br
e-mail: franquia@mel-net.com.br

Rua dos Timbiras, 3055 - 2º e 3º andares - Barro Preto
Cep. 30.140-062 - Belo Horizonte -MG // Telefax: (31) 3349-7500

www.mel-net.com.br



Telefone: (28) 3534-1420

Restrições alimentares: saiba como mudar seus hábitos para aprender a viver com elas

DIVULGAÇÃO



Um dos segredos para driblar doenças alimentares está nos equipamentos que serão utilizados para preparar e servir as refeições

Cada dia mais cresce o número de pessoas que apresenta algum tipo de restrição alimentar. No começo, o problema até pode parecer insignificante, mas é preciso ter muito cuidado, pois estas doenças podem causar um imenso transtorno à saúde. Além da intolerância a lactose, outra restrição que vem atingindo muitos brasileiros é a doença celíaca, caracterizada por uma inflamação do intestino delgado que acontece após a ingestão de glúten, uma proteína encontrada no trigo e derivados.

De acordo com as culinárias e especialistas em alimentação sem glúten, lactose e açúcar Kika Moreira e

Simone Borsolari, da High Gastronomy (escola de gastronomia de Jundiaí - SP), dezenas de pessoas as procuram após o diagnóstico dessas doenças.

Kika comenta que o desenvolvimento da doença geralmente acontece nos primeiros anos de vida de uma pessoa, mas também pode começar em qualquer idade. “Em algumas pessoas o glúten desencadeia uma forte reação inflamatória no intestino delgado, cuja função é absorver nutrientes. Com a inflamação do órgão, a superfície de absorção é reduzida causando assim diferentes sintomas gastrointestinais, como diarreias, intestino preso, perda de peso, inchaço nas pernas e anemias. Esses sintomas podem desenvolver, a longo prazo, problemas mais sérios como osteoporose, cân-

cer no intestino e diversas outras doenças associadas”, explica Kika.

Existem pesquisas feitas pelas Acelbras que são as associações dos celíacos do Brasil e também pelo sistema de saúde do governo, mas os dados não são precisos, uma vez que muitas vezes o celíaco ou o intolerante não entra em contato com estas entidades. A estimativa é de que, na população adulta, cerca de um em cada 300 indivíduos sofre da patologia que infelizmente não tem cura. “Hoje o tratamento da doença celíaca é primeiramente adotar uma dieta totalmente isenta de glúten. É preciso ter disciplina e força de vontade para se alimentar e saber o que poder comer, pois a grande dificuldade está em conviver com as restrições impostas pela dieta e a se acostumar com

novos hábitos alimentares”, acrescenta Simone.

Como grande parte dos alimentos industrializados possuem glúten - pães, massas, bolachas, pizzas, molhos prontos, temperos - a dica das especialistas é trocar as farinhas comuns pelas de arroz, féculas e outros grãos e produzir os seus próprios alimentos. “É importante destacar que a reação do organismo depende do grau de intolerância que a pessoa apresenta ao glúten. Para algumas pessoas, beber água em um copo mal lavado onde alguém ingeriu cerveja, já pode provocar a manifestação dos sintomas. A mesma coisa pode acontecer com panelas, frigideiras, assadeiras e outros equipamentos de cozinha”, alerta Kika.

Por isso, a utilização de equipamentos atóxicos - que não armazenam resíduos ali-

mentares e nem liberam metais pesados durante a preparação dos alimentos é muito importante à saúde dos celíacos. “Para evitar qualquer transtorno nós sempre indicamos aos alunos a utilização de panelas de cerâmica 100% atóxicas, pois o preparo da alimentação para os celíacos deve seguir um cuidado extremo para que não haja a contaminação dos alimentos.

Além disso, é importante lembrar que o ambiente em que será preparado o alimento, bem como os utensílios utilizados, devem ser de uso exclusivo, pois o celíaco, a depender do grau de sua sensibilidade, pode reagir até mesmo à farinha suspensa no ar”, acrescenta a culinária da HG. Na impossibilidade de ter utensílios exclusivos, utilizar os de cerâmica minimizam o risco.



A maneira correta de perder peso

É comum depois da musculação, os exercícios aeróbicos serem deixados de lado pelos atletas. Além do cansaço, muitos acreditam que já malharam o suficiente para eliminar as gordurinhas e aumentar o condicionamento físico.

O que poucos sabem é que fazer exercícios aeróbicos depois da musculação é a maneira ideal para perder gordura e eliminar a flacidez. O treino potencializa em 50% a queima de gordura. Isso significa que se você só dispõe de 15 ou 20 minutos após a musculação, deve utilizar, por exemplo, para caminhar na esteira. Reservando um tempinho para os exercícios ae-

róbicos, certamente o atleta estará queimando gordura, além de melhorar a condição cardiorrespiratória.

Existem muitas atividades aeróbicas capazes de eliminar até 600 calorias, como caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, entre outras. Isso porque o nível de esforço para realizar cada exercício é alto, o que eleva a frequência cardíaca e aumenta o gasto calórico.

Os benefícios são inúmeros: melhora nos níveis de energia e de resistência, torna o metabolismo mais rápido, ajuda a perder peso, além de diminuir o stress e dar aquele "up" no humor.

A profissional de educação física da Smart Fit Academia, Ana Paula Oliveira dá dicas de como montar um circuito de treino aeróbico de 40 minutos com gasto calórico de até 600 calorias:

TREINO

1ª série

Transport - 3 minutos
Agachamentos - 15 repetições
Abdominal supra - 15 repetições
Flexão de braço no chão - 15 repetições
Volta no agachamento
Repetir 3 vezes essa série

2ª série

Transport - 3 minutos
1stiff - 15 minutos
Abdominal infra - 15 repetições
Pulley frente aberto - 15 repetições
Esteira caminhada acelerada 3 minutos



DIVULGAÇÃO

3ª série

Desenvolvimento dumbbell - 15 repetições
Frances simultâneo dumbbell - 15 repetições
Rosca direta - 15 repetições
Esteira - 3 minutos
Para finalizar exercício para panturrilha no degrau
3 series de 15 minutos sem pausa, alternando as pernas
Fecha com 10 minutos de Bike



Inverno, a melhor época para se fazer o peeling!

Todos nós queremos uma pele maravilhosa de pêssego o ano inteiro não é mesmo? O inverno onde os dias são pouco iluminados é a estação ideal para quem quer fazer o tratamento.

O processo consiste na descamação da pele, que pode ser superficial, média ou profunda e retira manchas e rugas, principalmente. Cicatrizes de acne e oleosidade excessiva também podem ser resolvidas. O número de aplicações e o tipo de peeling a ser aplicado vão variar de acordo com o diagnóstico do dermatologista e o tempo que você tem disponível para tratar a pele. Os tipos de peeling são:

Superficial: ele atinge apenas a epiderme e é indicado para manchas e melasmas, por exemplo. Não há necessidade de preparação prévia, mas exige protetor solar até que a pele fique totalmente recuperada, sem descamação ou vermelhidão.

Médio: atinge a derme e é indicado para rugas, marcas mais profundas, degene-

ração e cicatrizes. Há dermatologistas que preparam a pele com aplicações de ácido retinóico ou com um peeling superficial.

Profundo: é muito útil para peles extremamente enrugadas. "É como se a paciente fizesse uma cirurgia plástica, mas o peeling não muda a feição e ainda tira qualquer mancha da pele. O procedimento é feito em uma clínica, com anestesia, monitoramento cardíaco e das funções hepáticas para garantir que a química utilizada não caia na corrente sanguínea e para que não sintam dor", revela o dermatologista Ival Peres Rosa, membro da sociedade Brasileira de Dermatologia - Regional São Paulo.

Dica importante: "O tratamento não é recomendado para quem tem pele negra, porque pode manchar ou formar quelóides, mas geralmente, não causa problemas a quem o procura", revela o dermatologista. O bloqueador solar também é extremamente necessário porque a pele formada é muito sensível.

Texto: Magaly Santana

Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br



Tintura para cabelos? Beleza Pura da à dica para você!

Quem não gosta de mudar o visual não é mesmo? Ficar loira, ruiva, ou ban-car a morena pode até fugir do tédio estético, mas, muito provavelmente, já teve que encarar algum dilema em relação à coloração dos cabelos.

Confira abaixo as principais dúvidas de quem vai colorir os cabelos além de algumas informações importantes da qual todas as mulheres devem estar munidas antes de colorir as madeixas.

Existe diferença entre produtos com e sem amônia na formulação?

Sim. A amônia pode causar irritações nas vias nasais e há um incômodo com o cheiro forte. “A amônia é uma das substâncias responsáveis por atuar na escama dos fios, o que possibilita que a cor penetre e se fixe”, diz a doutora em cosmetologia, Vânia Leite, da Unifesp. Já os produtos livres de amônia, como tonalizantes e cremes, não atuam nas escamas dos fios, e saem dos fios com o passar do tempo, não sendo necessário esperar o cabelo crescer para fazer outra aplicação. A vantagem é que estes produtos agredem menos os fios do que a tinta convencional.

Posso colorir o cabelo no mesmo dia que fiz alisamento/relaxamento?

Não. Algumas técnicas de alisamento/relaxamento já agredem muito o cabelo, e as hidratações não costumam prevenir os danos de uma tintura nesse momento. O resultado são pontas duplas, fios ressecados, quebradiços e opacos. É aguardar o período de 15 dias entre a defrisagem (alisamento/relaxamento) ou permanente e a coloração. Além disso, opte por produtos livres de amônia para causar menos danos aos

DIVULGAÇÃO



cabelos. “Alguns tipos de tinta não são compatíveis com alguns tipos de relaxamento, por causa da química da formulação, por isso, antes de fazer em casa, prefira consultar um profissional”, recomenda André.

O uso frequente de tintura faz cair os cabelos?

Não. A coloração não atinge a raiz dos fios, que é a responsável pelo crescimento. No entanto, o uso continuado de tinturas pode afetar a haste do fio causando a perda do brilho e quebra dos fios, pois a tinta altera propriedades da queratina, um protetor natural dos fios. Por isso, opte por produtos que são enriquecidos com condicionadores e nutrientes que ajudam a blindar e fortalecer os fios durante o processo da coloração.

Passar uma nova cor por cima da outra coloração funciona?

A coloração pode ser usada em cabelos naturais, com mechas e coloridos, mas no caso de clarear uma coloração é necessário fazer uma descoloração antes para

eliminar a cor dos cabelos coloridos e só então aplicar nova nuance. A descoloração é um serviço muito técnico e deve ser realizada por um profissional. “A minha dica é que a mulher procure um profissional e peça opinião, pois mudar de cor não é algo simples. Cada caso exige uma aplicação de tom para neutralizar a cor. O melhor é esperar duas semanas antes de partir para uma cor diferente”, diz o cabeleireiro Marcos Souza Lima.

Durante a gravidez, pode tingir os cabelos?

As futuras mães devem passar longe das tinturas pelo menos durante os quatro meses iniciais da gestação. “O couro cabeludo é muito vascularizado e absorve facilmente qualquer tipo de química”, explica a dermatologista Cristine Carvalho. Encontrada na maioria dos produtos para tingir os fios, a amônia pode causar problemas na formação do feto. Com o bebê já formado (passados quatro, dos nove meses de gravidez), os produtos livres de amônia entram como alternativa e estão liberados para as futuras

mães. “Mas é importantíssimo o acompanhamento e indicação de um profissional”, lembra a especialista.

Grisalho artificial dá certo?

Nem sempre é a melhor solução. O cabeleireiro André de Leone explica que esta é uma alternativa arriscada e que geralmente não dá bons resultados, deixando o look artificial e os fios manchados: “Não tem como obter uma coloração homogênea pintando os cabelos de cinza para ficar grisalho. É preciso muita técnica para se chegar ao tom mais harmônico possível, porque os fios brancos vão ficar mais claros do que os de cor natural. Fica artificial”, explica Leone.

Os xampus antirresíduo podem desbotar a cor?

É verdade. O xampu antirresíduo tem a função de eliminar impurezas e substâncias químicas que danificam os cabelos. Vale lembrar que o recomendado é usar esse tipo de produto para limpeza profunda a cada 15 dias. Com intervalo menor do que isso, ele pode acelerar o desgaste da colo-

ração e, mais do que isso, os fios podem perder nutrientes, ficar opacos, ressecados e quebradiços.

A tintura pode causar alergias?

Verdade. As tinturas podem causar intoxicação e reações alérgicas em algumas pessoas. O ideal é fazer os testes recomendados nas embalagens. Outra medida importante para evitar irritações é não deixar a coloração agir por mais tempo do que o prescrito, fazer misturas caseiras, guardar o produto que sobrou no frasco ou utilizar itens não indicados pelo fabricante durante o preparo. Existem casos em que os efeitos da tintura se manifestam após dias ou só na reaplicação. É a chamada alergia por sensibilidade. Se observar alguma coceira, vermelhidão ou queda de cabelo consulte um dermatologista. Caso você note alguma anormalidade durante a aplicação, lave a cabeça imediatamente em água corrente e xampu neutro e procure um médico. Uma boa dica é evitar tintas com excesso de amônia na composição.

Qual o melhor tipo de tintura para os cabelos brancos?

Para colorir os fios brancos, tanto as tintas quanto os tonalizantes são eficientes. Mas os cabelos brancos e os grisalhos sofrem, além da perda de pigmentação, uma perda na densidade do fio. Assim, a chance de os fios ficarem quebradiços é muito maior, o que é agravado com o uso de tinturas com amônia na fórmula. “No entanto, a penetração da tinta nos cabelos brancos é melhor. Já a utilização de tonalizantes vai demandar muitos retoques, pelo menos a cada quinze dias”, de acordo com a cosmetologista Joyce Rodrigues.

Texto: Magaly Santana



Despertar a noite para comer pode ser sintoma de síndrome alimentar

Síndrome Alimentar Noturna afeta 3 milhões de brasileiros e pode predispor à obesidade.

Especialistas da Abeso (Assoc. Bras. para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica) alertam que episódios frequentes de excessiva fome noturna podem ser sintoma de um transtorno alimentar – a Síndrome Alimentar Noturna (SAN). Atualmente, a síndrome afeta cerca de três milhões de brasileiros. A SAN caracteriza-se por maior ingestão calórica no período noturno, sobretudo após as 19 horas, despertares durante a noite para comer e falta de apetite durante as manhãs. Além de afetar a qualidade do sono, a Síndrome Alimentar Noturna é um fator de pré-disposição à diabetes e obesidade.

A alimentação predominantemente noturna cria um desbalanço no metabolismo, tornando-o mais lento durante o dia e levando o organismo a estocar os nutrientes nos períodos de maior consumo e menor gasto energético, o período noturno. Cerca de 10% dos obesos e 27% dos obesos mórbidos possuem a síndrome. A Síndrome Alimentar Noturna predispõe quadros de obesidade.

De causa exata ainda desconhecida, a Síndrome Ali-

mentar Noturna tem o estresse e a má distribuição do volume de alimentos e calorias ingeridos dois fatores ligados a seu surgimento. Soma-se a eles a insônia e má alimentação durante o dia.

Um quadro de SAN começa a se consolidar quando a fome ou vontade de comer do indivíduo diminui durante o dia e surge fortemente a noite, após as 19h. A dieta deixa de ser normal quando 55% ou mais da ingestão calórica diária ocorre após esse horário. Habitualmente, nesse período ingere-se cerca de 15% das calorias diárias. “O paciente precisa comer bastante para conseguir se sentir satisfeito e dormir. Durante o dia, ele nem se lembra de comer”, explica a endocrinologista e diretora da Abeso, Dra. Claudia Cozer. Segundo ela, os alimentos mais procurados em episódios de SAN possuem maiores valores calóricos, ricos em gordura e carboidratos finos (açúcares, pães, doces) – aqueles que, geralmente, estimulam a liberação de endorfinas, os neurotransmissores ligados à sensação de prazer e bem-estar.

O tratamento se dá por meio de reeducação alimentar, terapia cognitiva comportamental e medicamentos anticomulsivos, em casos mais extremos.

DIVULGAÇÃO



Saiba como evitar e tratar as doenças típicas do inverno

DIVULGAÇÃO



Junto às estações outono e inverno vem à preocupação com as doenças respiratórias, conjuntivites e viroses que lotam consultórios, postos de saúde e prontos-socorros, nesta época do ano.

O médico de família Alfredo Salim Helito, clínico geral do Hospital Sírio Libanês, explica que há diferença entre gripe e resfriado. “A gripe é uma doença infectocontagiosa, causada pelo vírus Influenza, que apresenta mal-estar, dor de cabeça, dor no corpo, dor de garganta, febre e problemas respiratórios de forma mais intensa”.

“Já o resfriado é causado por outros vírus, considerados ‘parentes’ do Influenza, e apresenta os mesmos sintomas só que atenuados e não há a presença de febre”, afirma o clínico geral. A orientação é que as pessoas tomem a vacina contra a gripe, principalmente os idosos, gestantes e crianças abaixo dos 2 anos. O Dr. Salim alerta que a gripe apresenta de 2% a 3% de mortalidade no País.

Portanto, o médico recomenda que pessoas tomem logo a vacina, já que a dose leva cerca de 10 dias para fazer efeito. “Assim, as pessoas terão 85% de chance de não contrair gripes”, destaca o especialista. As doenças que também preocupam são pneumonias, amigdalite, faringite, laringite, rinite, sinusite e bronquiolite.

“As pessoas que têm asma e alergias precisam ser ainda mais cuidadosas, porque as crises podem ser mais frequentes. Essas doenças se propagam pela respiração e por pequenas gotas de saliva e geralmente são tratadas com antibióticos prescritos pelos médicos”, explica o Dr. Salim. O tempo seco também favorece o aparecimento da conjuntivite, doença altamente contagiosa e que se espalha com rapidez através do contato entre as pessoas.

Outro problema recorrente nesta época do ano são as viroses que causam mal-estar, dor de cabeça,

dor no corpo, enjoo, vômitos e diarreia e duram em geral de 24 a 72 horas. O contágio ocorre através da saliva e da manipulação de alimentos. Para evitar qualquer tipo de contaminação, o médico orienta evitar aglomerações e locais fechados, além de lavar muito bem as mãos com sabão e água corrente ou usar álcool em gel.

Tomar bastante água é outra dica importante, além de não se automedicar. No caso de diarreia, o Dr. Alfredo Salim Helito alerta que não se deve tomar medicamentos para combater o problema. O médico explica que o remédio contra diarreia paralisa a movimentação intestinal e pode levar as toxinas para o sangue, causando infecção grave.

“Isotônicos e água de coco são as bebidas mais recomendadas para a perda de potássio e desidratação. No caso de vômito por mais de 12 horas, é preciso procurar um médico”, orienta o clínico geral.



Coqueiros Praia Hotel

- 19 aptos c/ ar-condicionado ou ventilador
- Quadra de Futevôlei e Peteca
- Diária c/ café da manhã • Sala de TV
- Frigobar e TV
- Lavanderia
- Estacionamento
- Piscina

www.coqueirospraiahotel.com.br

Reservas: (28) 3534-1592 / Fax: (28) 3534-1308

Av. Dom Helvécio, 1020 - Iri - Anchieta - ES Cx. Postal 25 / CEP: 29.230-000

Churrascaria e Lanchonete



BR 040 - SAÍDA PARA O RIO DE JANEIRO



Clima frio também causa estragos na pele

Com a chegada do outono e do inverno, as pessoas tendem a ficar mais relaxadas em relação aos cuidados com a pele e com o corpo.

Afinal, tudo fica mais escondido com as elegantes e fartas roupas usadas nestas estações. No entanto, adverte a dermatologista Dra. Erica Monteiro, colaboradora da Unidade de Cosmiatria, Cirurgia e Oncologia – UNICCO do Departamento de Dermatologia da Escola Paulista de Medicina da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), não se deve descuidar da pele do rosto e do corpo na época do clima frio e seco, pois é quando ela sofre intensa agressão, ficando com aspecto ressecado, opaco, áspero e com uma desconfortável sensação de repuxamento.

A pele também pode ficar mais fina e suscetível ao envelhecimento precoce. “No inverno, há outro agravante: todo mundo curte um banho muito quente e demorado. A água quente e o tempo prolongado debaixo do chuveiro removem o manto lipídico - camada natural da pele que mantém a água dentro das células, evitando que as mesmas se desidratem e ressequem muito. A falta desse manto pode ainda favorecer o aparecimento de alergias e doenças inflamatórias”, afirma. Para evitar o super ressecamento da pele e até mesmo certas doenças, é preciso tomar banhos rápidos e com água morna.

“Recomenda-se o uso de sabonetes com componentes

hidratantes. Nessa época do ano, quem quiser usar loção tônica deve optar por aquelas sem álcool na formulação”, ressalta a especialista. Segundo a Dra. Erica Monteiro, é importante também lavar bem o rosto com sabonete de limpeza, retirar qualquer vestígio de maquiagem e enxaguar com muita água. Para a hidratação corporal, a dermatologista reforça: “prefira cremes ou loções cremosas, a fim de melhorar a aparência ressecada e a sensação de repuxamento da pele. Hidrate a pele após o banho. Caso necessário, repita várias vezes ao dia o uso de hidratantes. Aliás, é assim que deve ser feito”.

DIVULGAÇÃO



Passo a passo para você fazer uma maquiagem impecável!

DIVULGAÇÃO



1. Limpe a pele com uma boa loção. Isso retira as impurezas e permite que a maquiagem apresente um efeito mais leve.
2. Tonifique com uma loção calmante. As de camomila são ótimas para dar ao rosto um ar mais descansado, suave. Limpar: com uma loção de limpeza
3. Hidrate o rosto e o colo com soro fisiológico.
4. Passe produtos com efeito tensor (DMAE, por exemplo) ao redor dos olhos e dos lábios
5. Uniformize a pele com uma base ligeiramente mais clara do que sua pele. Prefira marcas que também ofereçam hidratação.
6. Finalize a maquiagem na área dos olhos. Use cores opacas, como bege ou marrom. O efeito cintilante vai ressaltar as rugas.

Texto: Magaly Santana

IMAGE
ESCOLA DE FOTOGRAFIA
Saia do stress ...
Faça um curso de Fotografia ou Photoshop.

STUDIO IMAGE FOTOGRAFIA

www.studioimage.com.br 31-3281-2405

Podólogo

Alexandre Rodrigues

Av. Alvares Cabral, 999 - Lourdes

Tel.: (31) 3335-3480
(31) 8861-6905



Quem investe em Minas avança sempre.

Investir em Minas é um bom negócio porque os resultados chegam rápido. O segundo estado mais industrializado do país oferece toda a infraestrutura necessária para o desenvolvimento da sua empresa. A localização privilegiada, o grande potencial energético, a mão de obra altamente qualificada e o amplo apoio oferecido pelo governo através de seus órgãos de fomento criam uma base sólida para crescer e abrem caminho para avançar. Invista em Minas Gerais e avance sempre na mesma direção: a do futuro.
Informações: www.codemig.com.br