

# DIAS<sup>®</sup>

Credibilidade e Independência. **NEWS**



Confira a programação do desfile dos blocos de rua do inovador Carnaval de Pouso Alegre

Leia na página 8



Confira nossa matéria especial sobre **SAÚDE**

Leia na págs 10/11



**MERCADÃO DAS BATERIAS**  
Solução em Baterias  
CARRO - MOTOS - CAMINHÕES - BRINQUEDOS  
NO BREAK ESTACIONARIAS  
(35) 3425-4600  
mercadaodasbateriaspa

GUILHERME DIAS  
proprietário do  
Mercadão das Baterias

**Mercadão das Baterias**  
é referência em baterias para Carros, Motos, Caminhões, Estacionárias, Nobreaks, Alarmes, Brinquedos e muitos outros equipamentos!

Leia na página 5

**TROCA DE SHOWROOM**

ATÉ **60% OFF**

(35)3421-2280  
italinea@italineapa.com.br  
R. José Nascimento de Paula, 17 - Medicina

**italinea**  
Pouso Alegre



Saiba  
quais  
são  
seus  
Direitos

Dra.  
Larissa  
Amorim\*

Você sabia que é possível pedir o ressarcimento de produtos que queimam por causa das chuvas ou picos de energia? Em período de chuva podem ocorrer diversos picos de energia provenientes de descargas elétricas que danificam os aparelhos eletrônicos. A Agência Nacional de Energia Elétrica (ANAEEL) através da resolução normativa nº 114 de 2010 e o Código de Defesa do Consumidor garantem o ressarcimento em casos de aparelho danificado pelas descargas elétricas.

Em casos de dano, o consumidor poderá entrar em contato com a companhia

Através da **Resolução Normativa nº 114 de 2010 e o Código de Defesa do Consumidor** garantem o ressarcimento em casos de aparelho danificado pelas **descargas elétricas**.

elétrica para informar o problema e se comprovada a descarga elétrica ou o pico de energia, a companhia de energia poderá indicar oficinas para o concerto, trocar o aparelho ou ressarcir em dinheiro.

Fique atento ao prazo, pois o consumidor tem 90 dias após a descarga elétrica que causou o defeito para solicitar o ressarcimento administrativamente, após esse período somente por meio judicial.

\* Larissa Balsamam Amorim. OAB MG: 144.432 - larissa@kleberdantas.adv.br



Fazer  
o Bem  
Faz  
Bem!

Luiza  
Dias  
(Mãe)



A **Árvore Grande**, uma copaíba centenária, que fica no bairro que leva o mesmo nome, é um dos principais símbolos de Pouso Alegre. Uma preciosidade da natureza que precisa ser preservada, pois remete nossas memórias. Em uma iniciativa inédita entre a Prefeitura e a UNIVÁS, ficou definido que, através de um projeto de

**Prefeitura e Univás** firmam parceria para cuidar da **Árvore Grande**

Isso também é Fazer o Bem!

extensão do curso de Ciências Biológicas, a Univás irá disponibilizar professores e alunos para orientar os moradores do bairro sobre as necessidades urgentes da copaíba. *"A árvore é muito antiga e sofre os desgastes do tempo. É o ciclo da vida, porém é preciso dar subsídios para que possamos prolongar um pouco mais sua existência"*, comentou o professor do curso **Farley Soares**. O desenvolvimento sustentável é uma das marcas da gestão do prefeito **Rafael Simões** e para a superintendente de cultura **Regina Franco**, *"essa parceria com a FUVS/Univás vai ajudar a manter viva a árvore grande. Será um desafio. Estaremos juntos nesta empreitada de preservação"*, finalizou.

**Foto e texto baseados em reportagem da Ascom retirada do site da Prefeitura.**



**AUTOESCOLA**  
**SAPUCAÍ**  
Conquiste o prazer de sua liberdade

Há 45 anos formando Condutores de Veículos e agora com sede própria na R. Bom Jesus 845



Tel.: 3422-2733  
www.cfcsapucaí.com.br  
Facebook: AutoescolaSapucaí





**SULMINAS**  
brindes

Surpreenda  
seus clientes  
em 2019

**INVISTA  
EM BRINDES  
E ENCANTE  
SEUS CLIENTES!**

Confira outros produtos no site  [www.mrsulminas.com.br](http://www.mrsulminas.com.br)

 (35) 3743-1554  (35) 9 9732-3970  mrsulminas  mrsulminas

Olhar para o futuro é planejar, superar a crise e realizar.

# OBRA INICIADA

**UPA**  
UNIDADE  
DE PRONTO  
ATENDIMENTO  
24h



Prefeitura Municipal  
de Pouso Alegre

**TUDO QUE  
VOCÊ PRECISA  
EM UM  
LUGAR! SÓ**



**100% COMPLETA**

- ✓ EMBALAGENS
- ✓ REVISTAS
- ✓ CATÁLOGOS
- ✓ PASTAS
- ✓ ENVELOPES
- ✓ RÓTULOS

EQUIPAMENTOS DE ÚLTIMA  
GERAÇÃO, QUALIDADE,  
RAPIDEZ E ÓTIMO  
ATENDIMENTO!

 **EuroGráfica**  
RÓTULOS E EMBALAGENS INDUSTRIAIS

 (35) 3647-1424  (35) 99871-8765  
**POUSO ALEGRE-MG**



## ALMOÇO, HAPPY HOUR, *Chopp Artesanal* E JANTAR:

### O DONA DIRCE É COMIDARIA E *petiscaria* PARA VOCÊ!

HAPPY HOUR E JANTAR É DONA DIRCE  
TAMBÉM! ALÉM DE NOSSO TRADICIONAL  
CARDÁPIO DO ALMOÇO QUE VOCÊ  
ENCONTRA À NOITE, TEMOS LANCHES,  
PETISCOS E CHOPP ARTESANAL:  
A COMBINAÇÃO PERFEITA PARA ENCERRAR  
SEU DIA COM MUITO SABOR.

**Delivery 3422 9213**

Rua Silvestre Ferraz, 300 (Rua da Delegacia)

**Dona Dirce**  
— COMIDARIA —

### Visite nossas redes sociais



/starprintdigital



@starprintcomunicacaovisual

[www.starprintdigital.com.br](http://www.starprintdigital.com.br)

**Star  
print**®  
comunicação visual

**IMPRESSÃO DIGITAL**

**AGORA COM  
IMPRESSÃO 3D**

**ADESIVOS, BANNERS, FAIXAS,  
PLACAS E SINALIZAÇÃO, PERSONALIZAÇÃO  
DE VEÍCULOS, VITRINES, CARTÕES DE VISITA,  
IMANTADOS, PISTAS E PLACAS PARA EVENTOS,  
DISPLAYS E TROFÉUS EM ACRÍLICO,  
CORTES LASER (DIVERSOS).**

**3425-2999**



**99925-6296**

O **Mercadão das Baterias** surgiu há 36 anos na cidade de **Machado-MG** e durante este período inaugurou lojas nas cidades de: **Piuhni; Três Corações; Três Pontas; Eloi Mendes; Montes Claros; Poço Fundo; Paraguaçu; Poços de Caldas e Pouso Alegre**, estas duas últimas atendendo no varejo e também no atacado.

Em Pouso Alegre, a loja foi inaugurada em 2014 e é de propriedade do jovem empresário **Guilherme Dias**, que acredita muito no potencial da cidade e nos explicou o propósito da empresa: *"somos focados em comercializar baterias para todo tipo de veículos, como carros, motocicletas e caminhões, e uma grande variedade de equipamentos, como por exemplo as baterias estacionárias usadas em banco de energia de centro de processamentos de dados das empresas e nobreaks de computadores, também trabalhamos com baterias tracionárias, usadas em empilhadeiras, plataformas e paleteiras, e até baterias para brinquedos"*. **Guilherme** complementa dizendo que o grande diferencial do **Mercadão das Baterias** é o atendimento de uma equipe especialista e preços muito competitivos, por eles operarem também no atacado. Entre as várias marcas que a loja representa no segmento automotivo, destaque para as duas mais famosas: **Moura** e a **Heliar**.

A empresa atende várias indústrias e transportadoras de Pouso Alegre e como diferencial presta treinamento, consultoria e manutenção para estes clientes empresariais.

O **Mercadão das Baterias de Pouso Alegre** possui estacionamento próprio, na frente da loja, que fica na Av. Vereador Antônio da Costa Rios 159 - bem na entrada do Bairro São Geraldo. Atende também pelo **DELIVERY** nos telefones: (35) 3425-4600; 9 9914-4600; 9 8873-4600. No Facebook e Instagram: GrupoMercadãoDasBaterias. Acesse o site do Grupo: [www.GrupomercadãoDasBaterias.com.br](http://www.GrupomercadãoDasBaterias.com.br)



**GUILHERME DIAS**  
proprietário do  
Mercadão das Baterias

# Mercadão das Baterias

Especialista em baterias para vários tipos de veículos e equipamentos!



**Guilherme** nos apresentou a **Sala de Espera VIP do Mercadão das Baterias**, com toaletes para homens e mulheres, café, quitutes, entre outras comodidades e agrados especiais para seus clientes!



## Luiza Dias

Facebook.com/Diasnews

### Enfim, 2019!

Devidamente em dia com meu corpo e mente, bem descansada depois do recesso deste jornal e de um 2018 direto, trabalhando, sábado, domingo e feriados, estou pronta para mais um ano. E deixo aqui minha recomendação: tire férias uma vez ao ano, não banque o herói. Mas, não fique colado ao telefone, resolvendo problemas que podem esperar e faça o favor, desfrute no mínimo duas semanas, porque menos que isto não dá para descansar.

### Carnaval em PA

Com a entrada de **Rafael Simões** na prefeitura de Pouso Alegre, o **Carnaval** tomou um novo rumo e com muito mais vigor. Isto porque o **Carnaval** de blocos é nossa vocação, não adianta. Sugiuro que as antigas Escolas de Samba se transformem em Blocos, pois a Prefeitura e a Polícia sempre dão todo o apoio necessário para o pessoal se divertir. Mas, é necessário organização, pois o prefeito inaugurou a era do **Carnaval** empreendedor! Veja programação completa na página 8!



Os renomados nutricionistas, **Dr. Jailson Vieira** e **Dra. Marcella Vieira** da **Clínica Dr. Jailson Vieira Personal Nutri**. Muitos brindes para ela que aniversaria dia 1/3. Gosto muito da Marcela, mulher trabalhadora, mãe guerreira e o pilar que apoia o sucesso do renomado marido Dr. Jailson.



Brindes dia 27/2 para a querida **Juliana Moscardini Chavasco** que na foto está ao lado do seu esposo, **Dr. Claudinei** e seu querido sogro



\*\*\* Merece aplausos a área de educação da gestão do prefeito **Rafael Simões**, que através da secretária da pasta, a educadora **Leila da Fonseca**, recebeu: 14.600 alunos, com professores capacitados, ensino de qualidade e merenda nutritiva. São novos tempos em PA!



**Matheus Modesto** é uma dos jovens destaques de Pouso Alegre. Acabou de se formar no ensino médio e já passou na **Engenharia Metalúrgica** na renomada **UFOP - Universidade Federal de Ouro Preto**. Ele é filho dos meus primos **Cris Modesto** e o **Tucha** (famoso músico de PA).



Brindes dia 22/2 para **Tarlis Ribeiro Vilela** (centro) que na foto está ladeado pelos primos **Lucas** e **Fernando Maglioni**



Encontramos no **Costela** o belo casal e excelentes advogados de Pouso Alegre **Dra. Larissa Amorim** e **Dr. Marcelo Santos Matuk**. Eles que praticamente ainda estão curtindo a lua-de-mel e aproveitando o início do casamento para viajar. A última viagem foi para **Bali** e **África do Sul**.

\*\*\* Merecem aplausos a **Deputada Federal Joice Hasselmann** que está marcando presença no Congresso. Compartilhei no meu Face um vídeo dela falando sobre a **CPI de Brumadinho**. Ela está arrasando na Câmara e falando a verdade. Siga a deputada no [Facebook.com/JoiceHasselmann](https://www.facebook.com/JoiceHasselmann)

**PRA TER VER MODERNA**

**ÓTICAS DINIZ | 25 ANOS**



**Echolac**  
Since 1964

Tecnologia Japonesa. Design Italiano.  
Exclusividade Le Postiche

**Le Postiche®**

SerraSul Shopping -  
Pouso Alegre - MG - Tel. (35) 3427-5530



## Legendas

**1 - Alejandro Pinilla** e sua esposa e minha irmã, **Adriana Dias**. Ela que é gerente da **FIEMG Regional Sul** e está comemorando niver dia 1/3. Muitos brindes para ela!

**2 - Italo Barcellos**, meu esposo, e eu comemoramos dia 11/2, seu aniversário no **Costela**. Registramos foto dele juntamente com alguns dos mestres do atendimento do renomado restaurante, que gentilmente vieram com um delicioso bolo de coco, recheado de alegria e o tão conhecido sininho, igual que o Italo tem em casa.

**3 -** Muitos brindes dia 21/2 para **Dra. Caroline Nascimento Antonio** que na foto está ao lado de seu esposo **Dr. Thiago Pirola Antonio**, ambos fazem parte do competente corpo técnico da **Gastroclinic Nascimento**.

**4 - Carlos Roberto da Silva** e **Rosângela Simões Barreto** da **Plastisulminas**. Muitos brindes para ela, muito querida por esta colunista e que aniversaria dia 2/3.

**5 -** Minha querida madrinha de casamento **Táta Beraldo** e sua bela filha **Tati Beraldo**. **Táta** está de aniversário dia 27/2, uma profissional que contribuiu muito para o empreendedorismo no Sul de Minas e merece todas nossas referências.

**6 -** Brindes, dia 18/2, para o senhor **Wagner Rezende** que na foto está ao lado de **Rita de Cássia**. Eles são pais do **Thiago** e do **Thales** do **Grupo THV**.

**7 -** A secretária de saúde de Pouso Alegre, **Sílvia Regina**, ladeada pelo competente assessor de comunicação **Eduardo Gusmão da ASCOM da Prefeitura**. Brindes para ele que dia 1/3 está de aniversário.

**8 - Ivan Zaquero**, empresário e diretor da **ACIPA** está de aniversário dia 25/2.

**9 -** Brindes dia 1/3 para a querida e famosa estilista **Selma Azevedo!**



\*\*\* **Ninguém merece** a baderna que **Renan Calheiros** e aliados fizeram na votação para a presidência do Senado. **Renan** não venceu mesmo com 12 processos contra ele na justiça, continua com certas e estranhas influências.

\*\*\* Dá uma tristeza assistir o **Jornal Nacional da Globo**, o quanto eles são tendenciosos. Muitas vezes, suprimem a informação dos seus desafetos, principalmente do **Bolsonaro**. Ao mesmo tempo, é com pesar a notícia do falecimento do **Boechat**, que foi um exemplo de jornalista sério.



# FOLIA DE PREÇOS BAIXOS...

Toda linha de freios com até **40% DE DESCONTO**.



Grupo **Celinho**  
Autopeças e Centros Automotivos

Promoções válidas de 18/02 a 09/03.

**SÓ O CELINHO TEM!**

# CARNAVAL

## Prefeitura de Pouso Alegre dá apoio ao Carnaval de rua em Pouso Alegre Seis blocos independentes devem desfilarem em diversos pontos da cidade

A Prefeitura de Pouso Alegre, através da **Superintendência Municipal de Cultura** dará apoio logístico ao **Carnaval 2019**. Seis blocos independentes devem garantir a alegria dos foliões. Os participantes vão se aglomerar de acordo com os locais definidos pelas agremiações. Os desfiles acontecerão nos dias 2, 3 e 5 de março, em horários diversos, conforme cronograma abaixo: Ordem do desfile de blocos independentes de Pouso Alegre no **Carnaval 2019**.

### 1. BLOCO LEÕES DO HORTO

Responsável: Luiz Gustavo de Lacerda Gusmão  
Telefone: (11) 96433-8484. **Participantes: 350 pessoas.** Concentração: Av. Prefeito Tuany Toledo, na rua lateral, altura do **Sicoob Copermec**,

nº 246 a 330. Data: 02/03/2019 das 12 às 20 h.

### 2. BLOCO DO PINGUINHA

Responsável: Mario Marcos Pereira. Telefone: (35) 99715-4264. **Participantes: Estimado de 50 a 70 pessoas.** Concentração: Rua Cláudio Manoel da Costa, nº 162, São Camilo. Itinerário: Inicia no Farol da Casa da Cultura (Início da Avenida Doutor Lisboa), sobe até a Praça Senador José Bento e desce a Rua Comendador José Garcia. Data: 02/03/2019 das 17 às 21 h.

### 3. BLOCO FOLIA DOS REIS

Responsável: Luciano Reis da Silva. Telefone: 35 99167-0700. **Participantes: 1.200 pessoas.** Concentração: Rua São José, altura dos nº 41 a

99. Itinerário: Sai da Rua São José, Avenida Doutor Lisboa até a Biblioteca Municipal e volta para a Rua São José. Data: 03/03/2019 das 16 às 21 h.

### 4. BLOCO DA VACA

Responsável: João Carlos Ferreira Raimundo. Telefone: (35) 99128-3035. **Participantes: 300 pessoas.** Concentração: Rua José Alves Maciel, 18, São Camilo. Itinerário: Sai na Rua José Alves Maciel, passa na Rua Santa Catarina, sobe a Avenida Vicente Simões, do número 296 ao 01, segue para a Avenida Doutor Lisboa até a Praça Senador José Bento e retorna pelo mesmo percurso. Data: 03/03/2019 das 12:00 as 20:00

### 5. BLOCO SELIGA DA JUSTIÇA

Responsável: Felipe Rafael de Lima Rocha. Telefone: (35) 99892-3464. **Participantes: 600 pessoas.** Concentração: Rua Adolfo Olinto, entre os nº 384 a 451. Data: 03/03/2019 das 15 às 22 h.

### 6. BLOCO DO BRAZUCAS

Responsável: Rodrigo Santos de Andrade. Telefone: (35) 98842.2907. **Participantes: 300 pessoas.** Concentração: Rua Raul Fernandes/Rua Boa Ventura s/n. Itinerário: Sai na Rua Coronel Mauro Rezende Brito com a Porfírio Ribeiro de Andrade e volta para a Rua Raul Fernandes. Data: 05/03/2019 das 14 às 20 h.

**Informação fornecidas pela:  
ASCOM da PM de Pouso Alegre**

Foto ilustrativa retirada pelo Dias News de um vídeo do Bloco Folia dos Reis



## FUVS firma parceria com Câmara Municipal de PA



Os vereadores Leandro e Adelson, José Walter (Pres. da FUVS), Oliveira (Pres. da Câmara), Eliésér Paiva (vice FUVS) e Lucas da Silveira (Conselheiro da FUVS) e o vereador Wilson

Dia 8/2, a **Câmara Municipal de Pouso Alegre** e a **Fundação de Ensino do Vale do Sapucaí (FUVS)**, firmaram uma parceria que possibilita a troca de serviços e experiências que vão trazer benefícios para a população. "Essa parceria é muito importante pois a FUVS passa a ter espaço na programação da TV e Rádio Câmara, com a intenção de gerar utilidade pública para a população e aprendizado aos universitários dos cursos de Comunicação da Univás. Agradecemos todos os vereadores por essa parceria que faz parte desse projeto de evolução contínua da nossa Fundação", disse o presidente da FUVS, **José Walter da Mota Matos**. O presidente da Câmara, vereador **Oliveira Altair** lembra que

o conteúdo gerado ajudará no enriquecimento da grade de programação das emissoras ligadas à Univás e à Câmara Municipal. "A parceria é importante para duas instituições e, principalmente, para toda população que receberá um conteúdo educativo, enriquecedor e de qualidade", afirmou. Participaram da reunião o Conselho Diretor da FUVS representado pelo presidente, **José Walter da Mota Matos**, o vice-presidente **Eliésér Castro e Paiva** e o conselheiro **Lucas da Silveira**. Do poder legislativo, além do presidente vereador **Oliveira Altair**, participaram da assinatura o vice-presidente, **Wilson Tadeu Lopes**, e os vereadores **Adelson do Hospital** e **Leandro Morais**

Texto: site da FDSM. Foto: arquivo



## FDSM é a única faculdade particular do Sul de Minas com selo da OAB

Mais uma conquista consolida o curso de Direito da Faculdade de Direito do Sul de Minas como um dos melhores do Brasil: o **Selo de Qualidade OAB Recomenda**. Instituído em 2001, o Selo é concedido a cada três anos às instituições de ensino superior que se destacam na formação de bacharéis de Direito, combinando dois critérios: o desempenho no Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes (Enade) e o índice de aprovação no Exame da Ordem. "Dos cerca de 1.500 cursos de Direito no Brasil, estamos entre os 161 melhores. Estamos muito felizes, é um presente para nós nestes 60 anos de história da FDSM. Somos uma fundação sem fins lucrativos, nossos investimentos em qualidade de ensino e estrutura física são contínuos. Isso traz os melhores resultados para o nosso trabalho. O Selo OAB Recomenda é mais uma vitória para a instituição, nossos professores, funcionários e alunos", disse o professor **Luiz Otávio de Oliveira Rezende**.



# THE HALL Store

O Atelier The Hall além da coleção pronta entrega, também desenvolve peças sob medida para Noivas, Formandas, Madrinhas de casamento, Batizados, entre outras opções do universo das festas

## PRIMEIRO ALUGUEL SOB MEDIDA

Avenida Prefeito Tuany Toledo, 290 - Fátima - CEP: 37554-210 - Pouso Alegre - MG  
Contato + 55 35 3646.3900 WhatsApp +55 35 99709.3900

@thehall.store @thehallatelier

\*para sob medida trabalhamos com horário agendado

NOIVAS . MADRINHAS . PRÊT-À-PORTER . FORMATURAS . DEBUTANTES

BANDA

# DOCTOR XIP

Contato: (35) 8459-1011 ou (35) 9945-9238  
www.bandadoctorxip.com.br

Sonhe,  
que nós  
realizamos!

Tels.: 9 9839-8520 e  
9 9971-9712. Facebook  
e Instagram:  
Cabana Hall Eventos

**Cabana Hall**  
Buffet e Decorações

# Cuidar da Saúde

É o plano de muitas pessoas para 2019. Saiba como cuidar da sua!

“Saúde para dar e vender”, este é o final da popular cantoria de **Final do Ano**, quando muita gente jura de pés juntos que vai cuidar da sua saúde. Afinal, sem ela estar em dia, não conseguimos ser tão bem sucedidos em outras áreas, como no trabalho, nos estudos, na vida social, familiar e na satisfação pessoal. Agora já estamos em meados de fevereiro e para muitos, aquelas promessas da virada parecem ter ficado para trás, engolidas por uma rotina diária sem fim. No entanto, temos que reconhecer, que de fato é muito difícil colocar nossos planos em prática, o que requer **DISCIPLINA, FOCO, DETERMINAÇÃO** e principalmente **AÇÃO**, dar o primeiro passo.

Começar com um plano é o início e todo o plano e requer que você distinga ações **URGENTES** de **IMPORTANTES**. O problema é que as **URGÊNCIAS** acabam tomando conta do nosso dia-a-dia e a lista de áreas distintas e particulares de nossa vida, necessárias para

darmos aquele UP-GRADE, se multiplicam a cada ano. Então, dada a complexidade vamos nos ater a saúde. Primeiro, analise as seguintes reflexões:

- *Tem muita gente que possui “plano de saúde” e não o usa devidamente, de forma preventiva, não visita regularmente os profissionais da saúde que são necessários, conforme idade e necessidade de cada um.*

- *Segundo, leve em consideração que SAÚDE começa pela boca (o que inclui saúde bucal e alimentação saudável).*

- *Terceiro, não podemos esquecer da saúde mental e espiritual também.*

Então, coloque seu “plano de saúde” para funcionar, ou se não tiver, invista com sabedoria seus recursos destinados a saúde na sua prevenção. Para tanto, na página ao lado, elencamos profissionais que prestam excepcionais serviços e que são referências nas áreas que atuam, lembrando que o escopo de áreas

da saúde importantes é muito extenso e não cabem nesta reportagem. Abaixo, a logomarca de empresas do comércio, cujos produtos, se bem escolhidos, também o auxiliarão a consumir uma alimentação saudável. Pois, cá entre nós, nada adianta você ir ao nutricionista, fazer matrícula no pilates, academia ou comprar uma bike, por exemplo, e se auto sabotar com uma alimentação inadequada, ou não comparecer as aulas de exercícios ou deixando sua bike jogada em um canto. Em uma de nossas entrevistas com o nutricionista **Dr. Jailson Vieira**, ele nos revelou que muitas vezes, as pessoas não conseguem emagrecer por estarem estressadas com problemas familiares, pessoais ou profissionais, sendo necessário, um acompanhamento de um terapeuta. Para garantir o sucesso a longo prazo, as mudanças que você deve fazer são profundas, o que ocasionalmente mudarão seus hábitos, costumes e até sua cultura. Um dos motivos pelos quais, muitas

pessoas que fazem cirurgia bariátrica voltam a engordar novamente é porque continuam com seus maus hábitos anteriores. Por isto, é importante a reeducação alimentar, abandonar vícios, como excesso de bebida alcoólica, cigarro e hábitos alimentares nocivos. E trabalhar o psicológico é essencial, evitando a **neurolinguística reversa** ao repetir, por exemplo, frases mentais como: “*não posso viver sem minha picanha gorda*” ou meu “*petit gâteau duplo é essencial para minha felicidade*”. Saiba que é possível substituir coisas gostosas e calóricas, por **alimentos saborosos e saudáveis**. Para isso, você precisa de conhecimento, se informando sobre saúde e bem estar com seu nutricionista, ou através de livros, revistas, programas de TV, etc. Ah! Não esqueça do Poder da **AÇÃO**! Pois nada adianta estar informado sem colocar seus conhecimentos em prática.

Fotos e texto: Luiza Dias e Italo Barcellos



Muitas famílias preferem comer em casa. Dê preferência a produtos hortifrutí, carnes, ovos e derivados do leite. Além disto, o **Alvorada** possui ótimas promoções e preços!



É famoso entre os que fazem dieta ou frequentam academias. Por quê? Porque você come uma comida saborosa no almoço e no jantar, tendo muitos pratos de baixa caloria!



A vantagem de um restaurante self-service é que você monta seu prato conforme aquilo que pode comer. A culinária do **Fernandão** possui 46 anos de sucesso e muita variedade.



**Porteira Grill**

O **Porteira** faz parte do **Grupo Porteira**. Com a mesma filosofia de trabalho, entrega uma culinária muito saudável e diversificada, além de ficar no centro de PA.



Depois que você se livra das gordurinhas, os carboidratos continuam importantes para nossa nutrição de manutenção diária. A **Cardeal** sempre oferece pães integrais (que são os melhores) no seu mix de produtos.



Visite no mínimo anualmente seu oftalmologista e dê preferência a lentes de qualidade, como as vendidas nas **Óticas Diniz**. Aliás, vale a pena investir em lentes de qualidade superior e antireflexo, que dão mais conforto ocular.



Existe muitas vantagens andar de bicicleta, uma delas é o menor impacto nas articulações. Um ótimo local para você adquirir a sua é na **Bike BMX** (não se esqueça dos acessórios, que dão mais segurança e conforto ao pedalar).



Quem vive em um ambiente com ar condicionado, que não recebe uma limpeza com a frequência necessária, tem muito o que se preocupar, pois pode adquirir doenças graves! A **JP Ar Condicionado** pode te orientar em relação a isto.

**Próteses fixas para você recuperar a sua confiança.**

Tecnologia de ponta pra você sorrir com segurança.

Planejamento e produção em impressora 3D.

Agende uma avaliação:

**(35) 3421-7029**

Rua João Basílio, 191 - Centro Pouso Alegre - MG

RT: Dra. Érika Lins Maia CRO MG CD 41356



Sorrisus  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA



\* Treinamentos em Segurança do Trabalho  
\* Gestão em Saúde Ocupacional  
\* Contamos com um módulo que prepara as informações de Medicina e Segurança do Trabalho para a transferência ao Ambiente Nacional do eSocial

TEL:

**(35) 3425-6828 ou (35) 9 98843-8755**

Av. Vicente Simões 780, Jardim Guanabara, Pouso Alegre-MG  
orcamento@isominas.com.br ou agendamento@isominas.com.br



### Dr. Jailson Vieira

Conhecido como o nutricionista dos médicos e profissionais da saúde, **Dr. Jailson Vieira** é a maior referência em nutrição na região, principalmente pelos ótimos resultados de seu método. Ele é mais do que um nutricionista, possui uma moderna clínica própria, com uma equipe competente e parceiros que complementam seu trabalho.



### Dr. Luiz Roberto

**Dr. Luiz Roberto do Nascimento**, da **Gastroclinic Nascimento**, juntamente com **Dra. Caroline** e **Dr. Thiago Antônio** focam em um trabalho baseado em doenças ligadas ao aparelho digestório. Infelizmente, em função de maus hábitos, vícios e estresse, muita gente releva desconfortos "leves" no aparelho digestório, que com o tempo tornam-se doença grave.



### Dra. Marcela Ferreira

**Dra. Marcela** é ginecologista e obstetra, médica dedicada em trazer para Pouso Alegre e Região, novos conhecimentos em relação à saúde integral da mulher. Ela possui muito conhecimento sobre **implantes hormonais bioidênticos** que tem trazido mais qualidade de vida, principalmente para mulheres na fase da menopausa.



### Espaço Ativo

O casal de fisioterapeutas **Dra. Ana Carolina Bizarria** e **Dr. Luciano Moreira** conseguiram reunir em um só lugar, tudo que seus clientes precisam para tratar disfunções ligadas a saúde. Destaque para as disputadas aulas de **Pilates** (que dão resultados mais amplos e ideais para aqueles que não gostam do ambiente barulhento de muitas academias).



### Dra. Alessandra e Dr. Munir Jacob

Ela é uma vocacionada pediatra e ele o psiquiatra mais famoso da Região. Se por um lado **Dr. Munir** trata dos adultos e os "monstros" criados por um sociedade tão implacavelmente competitiva. Do outro, **Dra. Alessandra** acolhe o ser humano desde sua concepção, o que é essencial para a formação de adultos mais saudáveis.



### Sorrisus Clínicas Odontológicas

**Fernando Maia** e **Lilian Souto** revolucionaram a área odontológica em Pouso Alegre. Abriam uma franquia da renomada **Sorrisus** que tem como objetivo oferecer serviços de odontologia de primeiro mundo, em um ambiente moderno, com equipamentos de ponta e tratamentos acessíveis a todos, independente de classe social.



### Dermadia Manipulação

**Carmen Abrahão**, farmacêutica e proprietária da **Dermadia**, prioriza acima de tudo a segurança e qualidade dos seus produtos, usando matérias-primas de ótima procedência e equipamentos de ponta na manipulação dos medicamentos da farmácia. Consequência disto é a credibilidade que a **Dermadia Manipulação** conquistou na Região.



### Laboratório Imune

O **Imune** há mais de 60 anos acolhe seus clientes e tem na figura do **Dr. Flávio Camargo** e sua esposa **Márcia de Souza Camargo** exemplo de confiança e credibilidade. Uma história empreendedora de uma empresa familiar que é referência. Soma-se a isto, a competência da responsável técnica do **Imune**, **Fábia Camargo Magalhães**, filha do casal.

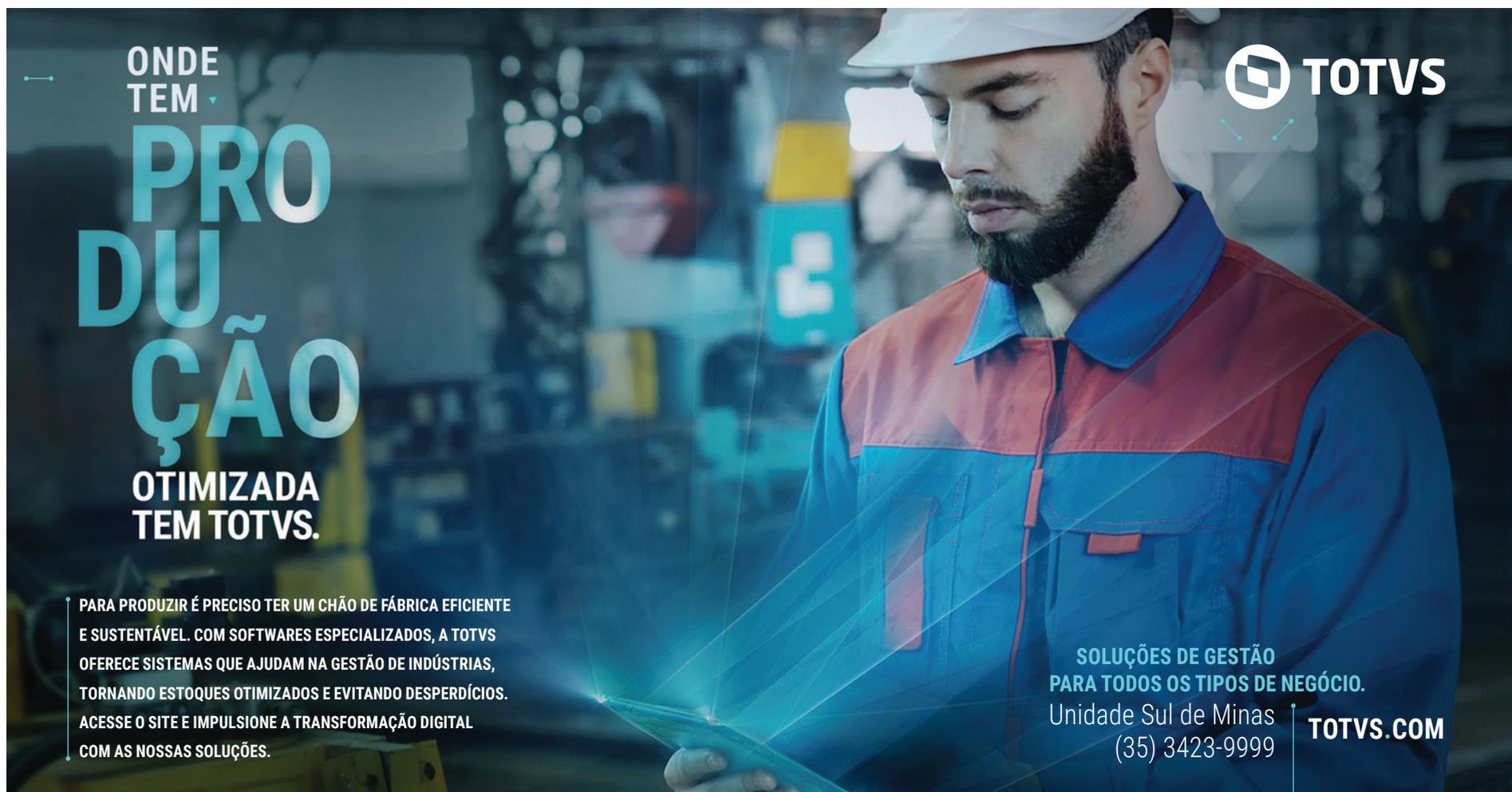
**Gastroclinic Nascimento**  
Videoesopia Digestiva • Videolaparoscopia  
Gastroenterologia • Cirurgia Geral

**EQUIPE MÉDICA**  
**Dr. Luiz Roberto do Nascimento**  
CRM-MG 16220  
**Drª. Caroline Nascimento Antonio**  
CRM-MG 44960  
**Dr. Thiago Pirola Antonio**  
CRM-MG 63645

**GASTROCLINIC NASCIMENTO**  
Av. Cel. Alfredo Custódio de Paula,  
nº 245 - Bairro Medicina  
Pouso Alegre - MG  
Tel.: (35) 3423-6405  
Fax: (35) 3422-5727  
[www.gastroclinicmg.com.br](http://www.gastroclinicmg.com.br)

**Experiência e staff capacitado para grandes realizações,**  
NA TERRA,  
O SEU EVENTO É  **muito mais.**

(35) 3423 0151 **terra**



ONDE TEM  
**PRO  
DU  
ÇÃO**  
OTIMIZADA  
TEM TOTVS.

PARA PRODUIZIR É PRECISO TER UM CHÃO DE FÁBRICA EFICIENTE E SUSTENTÁVEL. COM SOFTWARES ESPECIALIZADOS, A TOTVS OFERECE SISTEMAS QUE AJUDAM NA GESTÃO DE INDÚSTRIAS, TORNANDO ESTOQUES OTIMIZADOS E EVITANDO DESPÉRCIOS. ACESSE O SITE E IMPULSIONE A TRANSFORMAÇÃO DIGITAL COM AS NOSSAS SOLUÇÕES.

SOLUÇÕES DE GESTÃO  
PARA TODOS OS TIPOS DE NEGÓCIO.  
Unidade Sul de Minas  
(35) 3423-9999

TOTVS.COM

TOTVS

# O Porteira Grill

agora conta com um novo espaço amplo e aconchegante para você.

★★★★

Aceitamos reservas para: reuniões, convenções, palestras e confraternizações. Além da **variedade de sabores** que poderá escolher para o seu evento.

- ✓ Entradas
- ✓ À La Carte Tradicional
- ✓ À La Carte Oriental
- ✓ Rodízios Orientais (Fit e Especial)
- ✓ Sobremesas
- ✓ Bebidas

Convênio com o estacionamento comendador, **50% de desconto**, somente horário de almoço.

R. Comendador José Garcia, 919, Centro – Pouso Alegre - MG  
(35) 3423-1001 / RestaurantePorteiraGrill

**Porteira**  
Grill



TENHA ESSE  
DIFERENCIAL  
NO SEU  
CURRÍCULO!

Pós-graduação  
**DIREITO  
CONSTITUCIONAL**

**INÍCIO  
02/19**

Aulas: Sexta - 19h às 22h40  
Sábado: 8h às 12h10  
Carga horária: 360 horas/aula

Público alvo: profissionais do Direito e áreas afins.

INSCRIÇÕES ABERTAS - VAGAS LIMITADAS  
Informações: comercial@fdsm.edu.br / (35) 3449-8124

FDSM  
Faculdade de Direito do Sul de Minas