

Jaraguá EM FOCO

Jornal de circulação na
região da Pampulha



Hábitos para uma vida mais saudável

Com disciplina e determinação, qualquer pessoa pode levar uma vida mais saudável e alcançar um maior equilíbrio mental e emocional. Os principais fatores para se conseguir isso são: boa alimentação, a prática de atividades físicas e intelectuais com frequência, além de tranquilidade e bons hábitos.

A saúde é uma preocupação geral, e é importante estar em dia com exames e *check-ups*, além de visitar regularmente um médico ou,

quando necessário, um psicólogo.

Vivemos em um mundo onde tudo é muito rápido e dinâmico. Estamos cercados de informações e preocupações por todos os lados: família, trabalho, relacionamentos, finanças, rotina, estado emocional e espiritual. Tudo isso influencia o nosso dia.

É necessário que haja uma harmonia entre esses campos, a fim de mantermos nossa saúde em dia, e uma boa qualidade de vida e equilíbrio,

que serão obtidos com os valores do bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Adotar práticas saudáveis, como passar mais tempo com a família ou com as pessoas que você ama, meditar, participar e se envolver em atividades que promovam o convívio leve e relaxante é fundamental. No mais, viva o presente sem carregar “pesos emocionais”.

Leia mais nas páginas 8, 9 e 11



FABÍLY RODRIGUES

Inaugurações e eventos na região do Jaraguá.
Páginas 3 e 5



ARQUIVO JARAGUÁ

Torneios esportivos movimentam Clube Jaraguá.
Página 7



BANCO DE IMAGENS

Confira nosso passatempo e telefones úteis.
Páginas 12 e 14

CRÔNICA

Energia que te modifica



Nestes últimos dias uma palavra se fez constante em vários dos meus momentos profissionais e pessoais: energia. Pode parecer piegas, mas é algo incrível se você conseguir identificá-la, absorvê-la e usá-la a seu favor. Já parou para pensar em quantas situações, atividades e pessoas sugam a sua

energia? Problemas no trabalho, questões financeiras, relacionamentos pessoais ou profissionais, decisões, receios, dúvidas, insegurança etc. Isso é mais comum do que se imagina e nem sempre é perceptível.

Por essas e outras é importante ter a sua percepção apurada, pois da mesma maneira que seu superior ou colega de trabalho, um familiar ou um colega podem tirar boa parte da sua energia, outra pessoa pode te devolvê-la em dobro, e isso é pleno. Pode ser normal que isso aconteça com algum familiar de quem você gosta muito, com filhos ou mesmo com alguém com quem você tenha um relacionamento mais próximo. Mas pode acontecer até mesmo com quem você não conhece tão bem, acabou de conhecer ou até um(a) amigo(a) que nunca viu pessoalmente. E acredite! Isso é mesmo poderoso! Boas conversas podem te tirar de um estado e te colocar em outro bem melhor, além de mudar todo o seu momento, todo o seu dia.

Comumente lemos que ninguém entra em nossa vida por acaso, certo? Acha que é frase feita? Que nada! É fato. De alguma maneira, quando cultivamos boas energias e intuição, atraímos pessoas especiais que, do nada, às vezes logo de cara, mudam todo o nosso estado de espírito ao ponto de nos surpreendermos com tantas afinidades. E pessoas assim entram de vez em sua vida e podem ajudar das mais diversas maneiras. Perto ou longe cuidam de você, ajudam em suas decisões e agregam muito valor nos mais diversos sentidos. E geralmente elas nem estão se sentindo tão bem assim, mas a troca faz com que “se contaminem” positivamente.

Relacionar-se é um dos atos que mais caracterizam a nossa humanidade e, ao mesmo tempo, continua sendo um dos aspectos mais complexos e desafiadores de nossa existência. Especialmente porque a maioria das pessoas são muito complexas e estão cada dia mais desconfiadas e fechadas. Mas o pleno da vida é que, ainda assim, encontramos aquelas com as quais a convivência muda positivamente nossa rotina. Independentemente da maneira que nós as conhecemos.

Com isso, a grande questão é: pare de perder tempo com “vampiros” que sugam sua energia e invista mais em quem te faz bem. Invista no que seu instinto te diz para se permitir, por mais diferente que seja. Pessoas surgem nos nossos caminhos por algum motivo e podem te proporcionar uma única e agradável

conversa e te ensinar coisas importantes a respeito da vida. Ao mesmo tempo, caso não seja possível se livrar de alguns desses “sugadores”, diminua a interação ao mínimo possível para uma coexistência pacífica. A neutralidade costuma diminuir as chances de desentendimento e evita que alimentemos conversas infrutíferas. Lembre-se que, se você está confortável na sua certeza, não há necessidade de se desgastar tentando provar ao outro que você está certo ou entrar em assuntos polêmicos que nada acrescentarão de útil para a sua vida. Prefira a felicidade à razão. Li, recentemente, algo que resume muito bem o que falei aqui: “Não alimente algozes e nem incremente um altar para torturadores psicológicos”.

Para aqueles dias difíceis, chegue em casa, tome um banho bem relaxante com uma música que te faz bem, dê um oi para quem você gosta, sempre que possível esteja com quem você ama e guarde um tempo para se curtir. Fique só quando possível e silencie: vai te fazer se conhecer mais de uma maneira bem interessante. Com tudo isso não será qualquer situação ou pessoa que vai te abalar e você se tornará responsável pelo que emana e pelo que quer de bom para a sua vida. Permita-se viver com boas energias e deixe o novo entrar. Que assim seja! Deus te abençoe!

Fabily Rodrigues (Diretor / Editor da Em Foco Mídia)
emfocomidia@emfocomidia.com.br

Anuncie aqui

Destaque o nome da sua empresa nos jornais da Em Foco Mídia

Seja parceiro e tenha grandes possibilidades de retorno para seu negócio

EMFOCOMÍDIA
Em Foco Mídia @emfocomidia

Rua Conselheiro Galvão, 68 - Jaraguá
(31) 3441-2725 / 2552-2525
emfocomidia@emfocomidia.com.br

www.emfocomidia.com.br

EXPEDIENTE

O *Jornal Jaraguá em Foco* é uma publicação mensal da Em Foco Mídia voltado aos moradores e comerciantes dos bairros Jaraguá, Dona Clara, Aeroporto, Indaiá, Santa Rosa, Liberdade, São José, Ouro Preto, Castelo, Planalto, Itapoã e em parte do Universitário, São Luiz e Santa Amélia. Independente e imparcial, o principal objetivo do Jornal é informar, esclarecer, debater por meio de matérias informativas, informações úteis e demais notícias. O Jornal é entregue gratuitamente (25 mil exemplares) em residências, comércios, clubes, empresas, dentre outros locais de grande circulação.

Direção / Jornalista Responsável	Edição / Revisão	
Fabily Rodrigues MG 09127 JP (redação e edição)	Marina Oliveira	
Jornalismo / Marketing	Diagramação e Design	Estagiárias
Fabily Rodrigues e Rodrigo Castelo	Danilo Jacques	Letícia Polito e Ludmila Amâncio
Fotos	Administrativo	Contato / Publicidade
Equipe Em Foco Mídia e Banco de Imagens	Maria Cecília Burgarelli e Fabiano Lana	(31) 3441-2725 / 2552-2525 99991-0125 99998-8686
Em Foco Mídia	Endereço	Informações
www.emfocomidia.com.br emfocomidia@emfocomidia.com.br	Rua Conselheiro Galvão, 68 Jaraguá / CEP 31.255-750 Belo Horizonte - MG	Tiragem: 25 mil exemplares Periodicidade: Mensal Impressão: Gráfica Press

Em Foco Mídia Distribuição gratuita @emfocomidia

JARAGUÁ INFORMA

Espaço de produtos naturais é inaugurado

A procura por alimentação saudável é cada vez mais evidente nos dias atuais. As pessoas têm cuidado mais da saúde, o que implica diretamente uma dieta mais equilibrada. Pensando nisso, a nutricionista Regina Ramos Esteves Carvalho resolveu abrir a Nutri Saúde, uma loja de produtos naturais, localizada na Rua Izabel Bueno, 796: "Este é um negócio promissor, pois a população tem grande interesse na alimentação mais saudável e na prática de atividades físicas. Nossa expectativa é atendermos da melhor forma possível aos moradores da região da Pampulha e que nos tornemos referência quando o assunto for disciplina, rotina e alimentação rica em nutrientes", salienta.



FABÍLY RODRIGUES

A loja, que foi inaugurada há dois

meses, oferece diversos produtos naturais, a granel, integrais, light e dietético, sem glúten e sem lactose, e suplementos alimentares. Chás, temperos, pães, biscoitos, doces, chocolates, farinhas e geleias são algumas das opções que a casa disponibiliza. No local ainda é possível realizar consultoria nutricional. **Mais informações:** 99696-2641.

Loja de sapatos de cara nova

A loja Borém San-Marino está no bairro Dona Clara há um ano e meio e, no dia 2 de setembro, foi ampliada para que o espaço masculino ficasse ainda mais dedicado aos homens. "Iremos preencher uma necessidade da região com uma loja completa, bons preços e qualidade, especialmente para o público masculino", completa o proprietário

Sandro Grosso. Diretamente da fábrica, a loja oferecerá sapatênis, botas, sandálias, mocassim, oxford, sapatos sociais, casuais, esporte fino e outros. Além disso, acessórios como carteiras, cintos, bolsas, cuecas, óculos e camisas também estarão disponíveis na Rua Bolívar Mineiro, 431, lojas 5 e 6. **Mais informações:** 3497-7737.

DIVULGAÇÃO



www.mangabeirascortinas.com.br
contato@mangabeirascortinas.com.br
Rua Furtado de Menezes, 210, loja 4 - Jaraguá

MANGABEIRAS CORTINAS
Fundada em 1976
CORTINAS - PERSIANAS - PAPEL DE PAREDE
LAVANDERIA ESPECIALIZADA EM CORTINAS

3492-3422
3225-1068
99968-4239

MATRÍCULAS ABERTAS

Estamos de braços abertos para receber você!

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL

Avenida Santa Rosa, 756, São Luiz - BH/MG.
Tels: 3403-2349 / 9380-2200.

O QUE É O CEI?

O CEI - CANGURU ESPAÇO INTEGRAL, é destinado às famílias que necessitam de um espaço polivalente para acolher e estimular crianças da Educação Infantil ou Ensino Fundamental (até 8 anos) oferecendo acompanhamento pedagógico e no para casa, expressão corporal e música, cuidados de higiene e alimentação com cardápio elaborado por nutricionista. As atividades realizadas proporcionam o desenvolvimento físico, motor e a aquisição da autonomia, respeito e socialização, tão importantes nessa faixa etária.

FAZEMOS UM TRABALHO EM PARCERIA COM A ESCOLA DE SEU FILHO PARA MELHOR ATENDÊ-LO.

A equipe do CEI - CANGURU ESPAÇO INTEGRAL está preparada para receber o seu filho com competência e muito carinho.

Bless!

Gourmet

Happy Hour
A partir das 18h00

- Chopp e Cerveja Artesanal Backer
- Porções e Espetos
- Drinks e Coquetéis
- Hamburguer artesanal

Venha participar do clube do Whisky

Reservamos mesas para Aniversários e Comemorações.

Bless!

Gourmet

Almoço
A partir das 11h00

- Self-Service
- Prato Executivo
- Porções

Reservas e Informações:
31 3586-9653

Av. Isabel Bueno, 579, loja 9 - Jaraguá

MÚSICA AO VIVO DE QUINTA A DOMINGO

INFORME PUBLICITÁRIO



Padaria Ping Pão, parceira e colaboradora da Cresap, apresenta o trabalho da entidade

Fundada há quase 30 anos, a Comunidade Renovada Santo Antônio de Pádua (Cresap) é um local de oração, partilha e boas ações. Seu atual diretor espiritual, Padre Gilson, conta como funciona o trabalho da entidade: "Na Cresap são disponibilizados atendimentos médicos com o objetivo de proporcionar maior qualidade de vida e mais saúde a quem necessita. Psicólogo, Psiquiatra, Homeopata, Coach e Nutricionista são alguns dos profissionais que atuam e oferecem, voluntariamente, suas habilidades em favor do próximo", destaca.



Café com Oração e ações sociais

A Cresap promove também o Café com oração, evento voltado a empresários que querem participar ativamente em favor de mudanças para a comunidade. "Para empresários e profissionais liberais do bairro promovemos o Café com Oração, um encontro periódico que visa espalhar a espiritualidade e incentivar um bate-papo amigável. É uma oportunidade também para discutir ações de melhorias para a região".

Padre Gilson ainda celebra missas em diversos locais da capital mineira, levando oração para todos: Cidade Administrativa, Tribunal de Contas, Câmara dos Vereadores, Hospital Odilon Behrens e Ceasa Minas, entre outros.

O Clube da Amizade também é uma grande conquista para o sacerdote, que é o presidente do projeto. Destinado ao público da terceira idade, acontece na Rua da Bahia, 504, no Centro de BH. "Realizamos atividades que estimulam o conhecimento e fomentam o relacionamento humano. Mais de 100 idosos participam dos cursos de idiomas e computação, aula de dança e culinária, pilates e motivação para a leitura. E é nossa intenção implantar o projeto na Cresap", revela.



Um chamado à solidariedade

"A Cresap está de portas abertas para a participação de todos. Atualmente, apenas 25 membros ativos ajudam a manter a casa. O local não conta com funcionários, mas, sim, voluntários, e precisa constantemente de doações. Medicamentos, cesta básica, produtos de higiene pessoal e utensílios domésticos, roupas e sapatos são encaminhados para os necessitados que buscam ajuda". Padre Gilson afirma que ajudar o próximo é uma atitude que faz muito bem à alma: "O grande conselho da palavra de Deus é: compreendamos que somos irmãos e, assim, façamos nascer um sentimento bonito a partir de uma escuta amiga e um apoio voluntário".

Para participar ou fazer doações ao projeto da Cresap, basta entrar em contato pelos telefones 3443-3744 ou 3492-3411 ou comparecer à sede, localizada na Rua Dom Rodrigo, 325, bairro Jaraguá.

ENDEREÇOS PING PÃO

📍 Rua Izabel Bueno, 1415 - Jaraguá - 3491-5192

📍 Rua José Cleto, 575 - Palmares - 2526-2729

📍 Rua Furtado de Menezes, 280 - Santa Rosa - 3492-5581

📍 Rua Desembargador Afonso Lages, 430 - Dona Clara - 2510-1105

JARAGUÁ INFORMA

Evento para empresários movimentará região da Pampulha

O bairro Jaraguá será palco de um evento exclusivo para empresários da capital mineira. O Café & Negócios, promovido pela CF Contabilidade, será numa tarde dedicada a palestras e bate-papo, e objetiva viabilizar maneiras de melhorias na gestão das empresas. O evento, que ocorrerá no dia 22 de setembro, a partir das 14h, no Hotel Bristol Jaraguá é gratuito e qualquer empresário pode participar. O encontro, que já foi realizado em outras capitais e acontecerá pela primeira vez em Belo Horizonte, buscará esclarecer dúvidas e orientar os profissionais.

Três palestras serão ministradas com temas muito atuais: políticas de DP nas empresas, reforma trabalhista e o que muda na lei e *Modelo de Gestão Disney* dentro das organizações. Esses serão os assuntos discutidos com os palestrantes Roberto Dias Duarte, conselheiro da Omiexperience, e Edilson Junior, presidente da CF Contabilidade. As vagas são limitadas e para participar basta entrar em contato com a CF Contabilidade, que encaminhará o link para inscrição. **Mais informações:** 2551-0016 ou pampulha@cfcontabilidade.com.br.



DIVULGAÇÃO

Empresários locais participam do Café com Oração

O Café com Oração para Empresários, cujo idealizador é o Padre Gilson, acontece de dois em dois meses, na Cresap (Comunidade Renovada Santo Antônio de Pádua), localizada na Rua Dom Rodrigo, 325, bairro Jaraguá. O último encontro ocorreu no dia 29 de agosto e contou com uma significativa participação de comerciantes e empresários da região. O evento vem se tornando um importante encontro para troca de experiências, conhecimento e bons negócios.

A região da Pampulha vem crescendo e, com isso, a discussão com relação a assuntos sociais, o relacionamento e a divulgação realizados a cada encontro, melhora muito o comércio na região. Todos podem e devem fazer parte dessa equipe. Participe! O próximo será no dia 31 de outubro, às 8h, no mesmo local. **Mais informações e inscrições:** 3497-8207 / 3443-3744.



FABYLI RODRIGUES

Igreja da região promoverá Baile da Família

A tradicional Paróquia Santa Catarina Labouré promoverá um momento de alegria no Baile da Família. O evento ocorrerá no dia 6 de outubro e será no Clube Jaraguá. A banda Sui Generis será responsável por animar os participantes com boa música. O objetivo da festa é arrecadar fundos para a Paróquia, a fim de que sejam revertidos em benefícios para a comunidade. A mesa para quatro pessoas custa R\$ 120,00 e as bebidas e buffet são vendidos à parte. Os convites podem ser adquiridos na própria Paróquia, que fica na Praça Santa Catarina Labouré, bairro Dona Clara, ou na Livraria e Papelaria Lipy, localizada na Rua Izabel Bueno, 1026. **Mais informações:** 3443-5808 ou 3491-9824.



Uma Escola Cristã buscando sempre o melhor ensino para a formação do seu filho

Matriculas abertas



Pegada

P E T

**A maior e melhor loja da cidade
agora mais perto de você!**

Compre em casa, com conforto,
bom atendimento e o melhor: com o
preço especial que só o Pegada Pet tem!



Entrega especial para Região Metropolitana!
Peça até as 17h* e receba no mesmo dia!

O caminho do seu pet!

Conforto • Preço baixo • Qualidade

Surpreenda-se com o mais incrível PET SHOP de BH!

- Rações
 - Brinquedos
 - Medicamentos
 - Clínica Veterinária
 - Banho & Tosa
- Camas
 - Casinhas
 - Mimos
 - Aquários
 - Viveiros
- Jardinagem
 - Acessórios
 - Higiene
 - Filhotes
 - Cursos




**Tem tudo
pra todo Bicho!**

31 3582.8004 | 31 99660.0607 
 Av. Santa Rosa, 842
 Junto ao Verdemar Pampulha
pegadapet.com.br

**Tele-entrega
Pegada Pet!**

Peça pelo telefone
3582.6007

Compre também pelo site!
pegadapet.com.br

*pedidos realizados por telefone, até as 17h00min, com entrega na cidade de Belo Horizonte.

Torneios de futebol no Clube Jaraguá

FOTOS: ARQUIVO JARAGUÁ

Os tradicionais torneios de futebol CIFU e Tatuzinho foram disputados nos campos do Clube Jaraguá, entre os dias 7 e 16 de julho, e tiveram partidas muito disputadas até as finais. Em sua 46ª edição, 576 jogadores com idades entre 18 e 82 anos participaram do CIFU. Em um total de 111 jogos, 402 gols foram marcados e o público presente pôde conferir de perto cada um deles.

Já no Tatuzinho, 278 associados mirins e juvenis participaram e disputaram empolgantes partidas nas quadras de areia e grama sintética do Clube, com significativa participação da família em volta dos campos durante todo o torneio.

Mas a bola não para por aí... O Cifuzinho e o Tatu (campeonato de futebol de areia) começaram dia 17 de setembro com 260 e 122 atletas, respectivamente. Os torneios estão acontecendo nas dependências do clube e serão garantia de ótimos lances e jogadas entre os meses de setembro e novembro.

Além disso, vem aí o Campeonato de Integração de Esportes do Jaraguá (CIEJ), que começará entre o final de setembro e o início de outubro. Fique ligado!



Pet

Em Foco

A revista voltada para quem ama seus animais de estimação.

2552-2525
3441-2725

Rua Conselheiro Galvão, 68 - Jaraguá
pet@emfocomidia.com.br
www.petemfoco.com.br

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO	ACOMPANHAMENTO PSICOPEDAGÓGICO
AULAS DE MATEMÁTICA ENSINO FUNDAMENTAL I E II	PROGRAMA DE ENRIQUECIMENTO INSTRUMENTAL PEI - BÁSICO E PEI-1
ATENDIMENTO INDIVIDUAL CRIANÇA E ADOLESCENTE	ASSESSORAMENTO ESCOLAR E FAMILIAR

Rua Izabel Bueno, 891, sala 301 - Jaraguá

CAPTI

Consultório de Apoio Psicopedagógico e Terapêutico Integrados

AGENDE UMA CONSULTA:
31 2514-2301 / 98811-6242 / 98104-3816
capticonsultorio@gmail.com

FÓRMULA PIZZARIA

2511-3113

Av. Portugal, 4273 - Itapoã

TAXA DE ENTREGA GRATUITA PARA PEDIDOS FEITOS PELO SITE.

ATENDIMENTO DE SEGUNDA A SEGUNDA

facebook.com/formulapizzaria
Instagram: @formulapizzariaoficial
www.formulapizzaria.com.br

Não existem regras e atitudes específicas para se levar uma vida saudável, mas é possível criar uma série de bons hábitos que, quando adotados com disciplina, ajudam a manter o equilíbrio mental e emocional. E esse equilíbrio, atualmente, é fundamental para alcançar melhor qualidade de vida. Ter uma vida saudável não significa apenas evitar doenças. Trata-se de uma questão bem mais ampla, que poderíamos resumir em: manutenção de uma boa alimentação e práticas de atividades físicas e intelectuais frequentes para se tornar uma pessoa mais tranquila, de bem com a vida e com seus hábitos.

Vários fatores podem influenciar na saúde. Entre eles, o relacionamento no meio familiar, no local de trabalho e na rotina do dia a dia. Sim, a religião pode influir também, mas não vamos nos aprofundar nesse assunto aqui nesta matéria. Se boa parte desses fatores não estiverem em harmonia, o risco de adoecer é considerável. Assim sendo, é muito importante encontrar um ponto de equilíbrio, obtido com os valores do bem-estar físico, mental, social e espiritual.

Segundo o *coaching* de saúde e bem-estar, Luciano Bretas, as pessoas estão mais preocupadas e conscientes, e ter hábitos saudáveis se tornou uma tendência, pois a ideia é chegar aos 60, 70 anos de idade com saúde para correr, brincar com os netos e ter uma vida mais ativa. "Ainda assim, grande parte das pessoas está investindo a aposentadoria em remédios, planos de saúde, hospitais e até mesmo em cuidadores de idosos. Preocupam-se tanto com a parte financeira que se esquecem de que o nosso maior patrimônio é a saúde. Basta analisar quantas drogarias são inauguradas nos bairros em comparação a sacolões e padarias, por exemplo. É cada vez menor o número de farmácias tradicionais em relação aos constantes shoppings de remédios", analisa.

Atividade física e equilíbrio

Praticar atividades físicas é fundamental. Elas são essenciais para que o organismo trabalhe bem, a fim de que haja, além da perda de peso, redução da pressão arterial, prevenção da diabetes e controle do colesterol. Sem contar que ajudam a evitar doenças do coração e promovem

FOTOS: BANCO DE IMAGENS



5 passos para adotar uma vida mais saudável

- 1 - Trace objetivos e siga-os com determinação;
- 2 - Organize sua rotina e seu tempo;
- 3 - Faça uma boa dieta alimentar. Se possível, consulte um nutricionista;
- 4 - Encare o exercício físico como prioridade em sua rotina;
- 5 - Cuide de sua saúde.

seu bem-estar físico e mental. A diferença é significativa.

"A prática de atividades físicas melhora, visivelmente, o bem-estar geral, e auxilia no funcionamento do organismo. Com isso, a pessoa se torna mais feliz e saudável. Se acompanhada por um profissional graduado e competente, tudo será organizado e feito dentro de possibilidades e metas, sem exageros e com os devidos cuidados alimentares", aponta o proprietário da Academia Sander Fitness, Fernando Sander.

A importância de se levar

Outro fator muito importante para uma melhor qualidade de vida é o equilíbrio do nível de estresse. Difícil sugerir isso nos dias atuais, pois são muitas as pessoas que têm o dia a dia bastante corrido no trabalho, na faculdade, no trânsito, na rotina diária de casa. Aliados a isso, a falta de tempo, a grande quantidade de tarefas e mais problemas financeiros e familiares ocasionam, frequentemente, crises de estresse. São situações comuns, mas que podem ser controladas. Além disso, o estresse pode gerar consequências físicas e psicológicas, como dores musculares e insônias.

Para a psicóloga e hipnoterapeuta Claudia Lana, buscar um meio de vida equilibrado reduz significativamente o estresse e suas consequências: "Livrando-se do 'lixo emocional' é o melhor presente que a pessoa pode se dar. Aprender a desapegar-se de pensamentos ruins, deixar de cultivar mágoas, culpas e medos é algo importante para se manter equilibradamente bem. A psicoterapia ajuda o indivíduo a se conhecer melhor, conhecer suas crenças, suas fragilidades, seus 'entraves internos', além de se reconhecer como um ser único e especial. Dessa

Na Dona Horta você mesmo faz a sua colheita!

Modelo de horta exclusivo do tamanho e da cor que você preferir!

- ▶ Aniversário com oficina de horta e culinária
- ▶ Feira orgânica e empório todo sábado
- ▶ Curso de horta em setembro o curso será realizado no dia 23, sábado!

Rua Francisco Proença, 180 - Santa Rosa • 3371-1175 | 98833-8339

EMFOCO/DIA
Dona Horta
HORTAS SUSPENSAS

- Produtos Naturais a granel
- Integrais
- Light e Diet
- Sem glúten e sem lactose
- Chás e Condimentos
- Suplementos
- Consultoria Nutricional

Nutri Saude
Produtos Naturais

Avenida Izabel Bueno, 796 - Jaraguá

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO

VENHA NOS VISITAR

Horário de Funcionamento:
Seg a Sex de 09h às 19h
Sáb de 09h às 14h

f Nutri saúde produtos naturais
@nutrisaudeprodutosnaturais

(31) 9 9696-2641

var uma vida saudável

maneira, a pessoa consegue lidar melhor consigo mesma, reduzindo ou eliminando completamente sintomas e transtornos emocionais”, destaca.

É evidente que nem sempre é possível obter êxito total nesse processo, por isso a importância do equilíbrio. “O equilíbrio caminha de mãos dadas com três grandes forças internas: vitalidade, lucidez e resiliência. A vitalidade traz a harmonia e a criatividade nas relações, a lucidez ancora coragem e vigor e a resiliência traz determinação. Com a chave do equilíbrio se adquire bem-estar para enfrentar quaisquer adversidades”, avalia a professora de Yoga da Equilibrium, Priscila Semeão.

É possível distinguir como a mente muda dependendo do ambiente, do hábito alimentar e das impressões sensoriais. “O corpo físico é um instrumento de percepção e expressão, por isso uma rotina saudável auxilia nas características internas e externas. O resultado é o maior entusiasmo e motivação para a realização das atividades. Uma rotina saudável possibilita uma vida verdadeiramente feliz”, completa Priscila.



disposição para o dia a dia”. Ela ainda ressalta a importância de uma boa alimentação: “Alimentar-se bem é ter uma alimentação variada, priorizando sempre o que é mais naturais como frutas, castanhas, verduras, legumes, carnes, peixes, ovos, sementes e grãos. É im-

portante evitar os alimentos industrializados e processados, que apresentam grande quantidade de conservantes, sódio, gorduras e açúcares, que são prejudiciais à saúde”.

A diferença entre nos sentirmos deprimidos ou eufóricos, calmos ou ansiosos, depende, muitas vezes, daquilo que estamos ingerindo. É o que relata a nutricionista e proprietária da Dona Horta, Carla Parreira: “Isso ocorre porque os hormônios são produzidos para controlar o nível de glicose no sangue, e, conforme o equilíbrio hormonal, haverá alterações no humor. Enquanto a glicose está sendo absorvida, a pessoa sente um estado rápido de euforia, mas em seguida, após a reação exagerada da produção de insulina, ela sente depressão, apatia ou sonolência geradas pela hipoglicemia reativa”, explica. Ela completa, dizendo que muitas pessoas estão desnutridas, desidratadas e dormem mal, por isso não têm ânimo para praticar atividades físicas e ter hábitos mais saudáveis. “Quando atentamos que devemos nos alimentar bem, fazer atividade física e nos manter hidratados, nos sentimos melhor”, salienta.

O coaching de saúde e bem-estar, Luciano Bretas, afirma que as pessoas estão mais conscientes da importância de se ter uma melhor alimentação, mas que a tentação é muito grande: “Existem cada vez mais *fast foods* e comidas com muito mais gordura, açúcar e sal. Comemos o que gostamos e não o que convém. Então, escolhemos a comida, na maioria das vezes, pelo gosto e pagamos um preço por isso”, alerta.

Se você ainda não iniciou o seu planejamento de vida saudável, nunca é tarde para começar. O mais importante é querer e manter um equilíbrio. Esse é o melhor caminho para uma vida mais tranquila e agradável, longe de problemas e situações estressantes e desgastantes. Quando temos maus hábitos, constantemente nos deparamos com eles em nossa rotina, certo? O mesmo acontece quando se cria hábitos saudáveis: acabam fazendo parte do seu dia a dia e permanecem em sua vida, permitindo-lhe viver com muito mais qualidade e saúde. **(Fabily Rodrigues, com colaboração de Leticia Polito e Ludmila Amâncio)**

BEM-ESTAR

✓ O bem-estar mental normalmente é obtido por meio do equilíbrio emocional e do bom convívio social e familiar. O estresse, a depressão, o nervosismo e, especialmente, a ira bloqueiam o sistema imunológico, diminuindo a defesa contra doenças. Por essas e outras o lazer é parte fundamental no processo do bem-estar.

✓ O bem-estar social é alcançado com moradia adequada, acesso a tratamento de saúde, senso de segurança pessoal e condições de trabalho e renda satisfatórios.

✓ Algumas pessoas obtêm o bem-estar espiritual por meio da oração e da prática de uma religião; outras, alcançam a espiritualidade quando estão em contato mais próximo com a natureza, viajando, praticando atividades físicas, Yoga ou meditação.



HERBALIFE NUTRIÇÃO
Consultor Independente Herbalife

Luciano Bretas | 31 99981-6106

www.herbashow.net



fernandosander@academiasander.com.br

Sander
Fitness Center

NATAÇÃO HIDROGINÁSTICA WATERBIKE MUSCULAÇÃO

Rua José Wanderley Lara, 86 - Dona Clara

www.academiasander.com.br

sander_fitness f academiasander

31 3497-6463

CONCURSO
DE BOLSAS
2018

TOP 10
NO ENEM*

UMA DAS MELHORES
ESCOLAS DO BRASIL

CHRISTIAN NEVES

OURO - OLIMPIADA DE MATEMÁTICA**



**CONCURSO CANGURU MATEMÁTICO SEM FRONTEIRAS

Colegium
REDE DE ENSINO

TÁ
PREPARADO?

INSCREVA-SE | colegium.com.br

(31) 3490 5000

Alípio de Melo • Burity • Carlos Prates • Castelo • Castelo Manacás
Conceição do Mato Dentro • Gutierrez • Jaraguá • Jardim Canadá
Lagoa Santa • Ouro Preto • Santa Amélia • Sete Lagoas

Colegium
REDE DE ENSINO

ENQUETE

Profissionais ressaltam a importância de se adotar bons hábitos



“As pessoas estão mais conscientes da importância de se ter uma melhor alimentação, e adotar hábitos saudáveis se tornou uma tendência, pois a ideia é chegar aos 60, 70 anos com saúde para correr, brincar com os netos e ter uma vida mais ativa. Quem come o que gosta, e não o que convém, acaba pagando um preço por isso.”
Luciano Bretas, Coaching de saúde e bem-estar



“O melhor presente que a pessoa pode se dar é livrar-se do ‘lixo emocional’, desapegar-se de pensamentos ruins, deixar de cultivar mágoas, culpas e medos. É a melhor maneira de se manter equilibradamente bem e lidar melhor consigo mesma, reduzindo ou eliminando completamente sintomas e transtornos emocionais.”
Claudia Lana, Psicóloga e Hipnoterapeuta



“Ter uma vida saudável equilibra os hormônios, diminui a ansiedade e clareia a mente, possibilitando uma melhor qualidade de vida. É preciso ter equilíbrio para obter o êxito nas relações pessoais, sociais, profissionais e para uma boa saúde. Uma mente equilibrada aliada a uma rotina saudável proporciona uma vida mais feliz.”
Priscila Semeão, Professora de Yoga da Equilibrium



“A importância de se levar uma vida mais ativa e saudável tem reflexo direto na nossa qualidade de vida. Quando nos sentimos deprimidos ou eufóricos, calmos ou ansiosos, tudo isso depende, muitas vezes, daquilo que estamos ingerindo, por isso a importância de nos alimentarmos bem, por exemplo.”
Carla Parreira, Nutricionista e proprietária da Dona Horta



“A prática de exercícios físicos é muito importante para uma vida mais saudável e melhora o bem-estar e o funcionamento do corpo humano. Mas vale ressaltar a necessidade de um acompanhamento profissional, que auxilia e organiza todo o plano de exercícios, dentro das possibilidades e metas particulares do aluno.”
Fernando Sander, Proprietário da Academia Sander Fitness



“Optar por uma vida mais saudável e ativa pode garantir inúmeros benefícios tanto físicos quanto psicológicos. Maior disposição, melhoria da saúde, prevenção de doenças, relaxamento, bom humor e autoestima são alguns dos resultados positivos obtidos com o alinhamento entre melhor qualidade e exercícios físicos.”
Regina Ramos Esteves Carvalho, Nutricionista e proprietária da Nutri Saúde



“Uma vida mais ativa é sinônimo de inúmeros benefícios, como o aumento da disposição, da expectativa de vida e da autoestima. Já a alimentação saudável faz com que nosso corpo funcione adequadamente e é uma das melhores formas de prevenção a doenças. Ter uma vida saudável é a certeza de mais alegria e vigor!”
Suely Cristina Messias, Empresária



“Depois que optei por uma alimentação mais saudável e pela ingestão de líquidos em maior quantidade tenho me sentido muito melhor. O ‘prato’ mais colorido, com mais nutrientes e a caminhada diária foram mudanças positivas que realizei. Além de mais energia e melhor condicionamento físico, meu sono está excelente.”
Luiza Gusmão Nery, Aposentada

GERAMOS CONTEÚDO E ADMINISTRAMOS SUAS REDES SOCIAIS **GANHE MAIS VISIBILIDADE NA WEB**

f Em Foco Mídia @emfocomidia
 (11) 3441-2725 / 2552-2525
 www.emfocomidia.com.br

EMFOCOMÍDIA

CLAUDIA LANA
PSICÓLOGA
 99845-3217
 f claudialanapsicologia

Rua Francisco Vaz de Melo, 20, Sala 3 - Jaraguá

EQUILÍBRIUM
 HATHA YOGA INTEGRAL
 JACQUELINE BARROS

R. Francisco Proença nº 190 - Jaraguá
 www.equilibriumbh.com.br
 jackiebarros42@gmail.com

(31) 3491.5970
 (31) 99907.8862

TELEFONES ÚTEIS



ATENDIMENTO 24 HORAS

Polícia Militar: 190 (Radiopatrulha, ocorrência de trânsito e policiamento) / www.policiamilitar.mg.gov.br

Polícia Rodoviária Estadual: 2123-1926 / 2123-1903

Polícia Rodoviária Federal: 191 / 3064-5300 / www.dprf.gov.br

Detran/MG: 155 (Acidente de trânsito, solicitação de perícias) - www.detrannet.mg.gov.br

Polícia Civil: 197 / www.pc.mg.gov.br

Disque Denúncia: 181

Pronto-Socorro / SAMU: 192

Corpo de Bombeiros / Regate: 193

Cemig: 116 (Plantão e emergências) / www.cemig.com.br

Copasa: 115 / www.copasa.com.br

Defesa Civil: 199

Receita Federal: 146

Polícia Federal: 194

CIDADANIA

BHTrans: 3429-0405 / www.bhtrans.pbh.gov.br

Belotur: 3277-9701 / 3277-6907

Correios: 3003-0100 / www.correios.com.br

Prefeitura Municipal: 156 / www.pbh.gov.br

Disque Procon: 156 / 3277-4359 / 3277-4967

Disque Tapa-Buracos: 156

Disque Limpeza (SLU): 156

Disque Sossego: 156

Secretaria Municipal de Meio Ambiente: 3277-7251

Disque Cidadão: 3277-4755

Vigilância Sanitária: 156

Zoonoses: 156 / 3277-7411 / 3277-7414

INSS - PrevFone: 135

Defensoria Pública: 3526-0500

Disque Direitos Humanos: 100 / 3916-8335

Anatel: 1331 / 1332 / 2101-6100

Hemominas: 155

JARAGUÁ / OURO PRETO / PLANALTO

13º Batalhão da Polícia Militar: 2123-1436 / 2123-1400

16ª Companhia Especial da Polícia Militar: 3427-0735

Rede de Vizinhos Protegidos: 3427-0735

Igreja Santo Antônio: 3427-2866

Igreja Nossa Senhora da Aparecida: 3497-7758

Igreja Santa Catarina Labouré: 3491-9824

Igreja Batista Getsêmani: 3448-9898

Associação dos Moradores da Região do Jaraguá: 9957-3263 (Walewska)

Associação Comunitária dos Bairros Aeroporto, Jaraguá e Adjacências: 3491-1272 / 3222-6182

Jaratáxi: 3491-3967 /

Clara Táxi: 3491-3007

Use Táxi: 3063-6915 / 3491-3823 / 0800 283-3823

Vip Táxi BH 24h: 2533-3737 / 2533-3700

Centro de Saúde Padre Maia: 3277-7433

Centro de Saúde Santa Rosa: 3277-1578 / 1579

Regional Pampulha: 3277-7960

Paróquia Nossa Senhora da Divina Providência: 3047-1332

23ª AISP - Área Integrada de Segurança: 3498-3077

Centro de Saúde Ouro Preto: 3277-7133 / 3277-8560

Igreja Nossa Senhora da Paz: 3495-4511

Igreja Cristo Operário: 3494-1444

Associação dos Moradores do Bairro Planalto e Adjacências: 8857-9949

Centro de Saúde Campo Alegre: 3277-7344 / 3277-7345

Regional Norte: 3277-7312



CERCA ELÉTRICA • ALARME • CFTV • TELEFONIA EM GERAL • FECHADURAS • PORTÕES ELETRÔNICOS • ANTENAS UHF E CONVERSORES DIGITAIS

Se você quer sistemas de segurança, redes e telecom que funcionam como uma orquestra, escolha Intelbras.

Revenda autorizada
intelbras



GRUPO ALFA & ÔMEGA

SEGURANÇA ELETRÔNICA
RASTREADOR VEICULAR
TV POR ASSINATURA

(31) 3528-2100

WWW.GRUPOALFAEOMEGA.COM.BR

VENDAS / SERVIÇOS - REPAROS / MANUTENÇÃO
INSTALAÇÃO / PROJETOS



Rua General Aranha, 315 - loja 01 - Bairro Aeroporto - Belo Horizonte/ MG

BOSCH
Service

Bosch Car Service



ELÉTRICA • MECÂNICA • AUTO PEÇAS • ALINHAMENTO
TROCA DE ÓLEO • AR-CONDICIONADO • CÂMBIO ROBOTIZADO

AVENIDA SEBASTIÃO DE BRITO, 150 - DONA CLARA

3497-8080



CENTRO PEDAGÓGICO
BUMERANGUE

Rua Professor Almeida Cunha, 349 - São Luiz | ☎ 3564-4139



CURSO CONTÁBIL PERSONALIZADO



EM FOCO

Público-alvo: sócios e funcionários de empresas.

Objetivo: capacitar as pessoas envolvidas com as rotinas fiscais e contábeis de empresas, com foco específico em sua atividade e seu cotidiano.

Valor do investimento: a partir de R\$ 400,00. | Mais informações favor entrar em contato.

ROTANOG
CONTABILIDADE AVANÇADA

www.rotanog.com.br | rotanog@rotanog.com.br

3492-5860 / 3494-2826

Rua Olinto Magalhães, 372, Sobreloja - Padre Eustáquio

UNOPAR BH PAMPULHA

VESTIBULAR 2017

AQUI
VOCÊ
NUNCA
ESTÁ
SOZINHO



PROVA: REDAÇÃO

UNOPAR: A MAIOR UNIVERSIDADE DE ENSINO
A DISTÂNCIA DO BRASIL.

MENSALIDADE
A PARTIR DE
R\$ **159**¹

3443-1346 . 3491-0530

99213-3047 . 99161-6340

U
unopar
45
Mais próxima, para
você ir mais longe.

Av. Presidente Antônio Carlos, 6804 - Pampulha

Administração - Ciências Contábeis - Educação Física - Letras - História - Marketing - Logística
Pedagogia - Serviço Social - Análise e Desenvolvimento de Sistemas - Gestão Ambiental
Embelezamento e Imagem Pessoal - Gestão Financeira - Gestão de Recursos Humanos
Gestão Pública - Processos Gerenciais - Segurança Pública e outros.

Descobrir
com confiança

Matricular seu filho em nossa escola é ter a certeza de que ele vai descobrir um mundo novo a cada dia.

Educação se faz com confiança.

 **Colégio
Santa Branca**

O espaço ideal para o seu filho.

Maternal ao Ensino Médio
Horário Integral para alunos com 3 a 10 anos
Judô, Ballet, Futsal, Natação, Hidroginástica
Rua São João da Lagoa, 380 - Santa Branca
www.colegiosantabranca.com.br
3889-6616

Borém
SAN-MARINO®



Rua Bolivar Mineiro, 431 - Dona Clara | 31 3497-7737

99187-2521  

A cada passo
uma nova conquista

A San-Marino inaugura mais uma loja de sapatos masculinos, feita exclusivamente para atender você com estilo, qualidade, conforto e economia.

E mais perto de você!

Venha conhecer também as novidades da coleção *feminina Borém* para o Verão 2018.

Afinal, agora você tem motivos de sobra para nos visitar.



Rede de Educação
Marcelinas
Belo Horizonte

ADMISSÃO DE NOVOS ALUNOS
DO MATERNAL AO ENSINO MÉDIO

INSCRIÇÕES ABERTAS
ATÉ 25 DE SETEMBRO
WWW.MARCELINAS.COM.BR
(31) 3441-4988

UMA ESCOLHA PARA TODA A VIDA!

2018

HYDE PARK: O MELHOR ENDEREÇO PARA O SEU NEGÓCIO.

O ÚNICO PRÉDIO CORPORATIVO NA REGIÃO DO JARAGUÁ.

Localizado em um dos pontos mais estratégicos de BH, o edifício comercial Hyde Park oferece infraestrutura completa para quem deseja investir no futuro e na qualidade de vida:

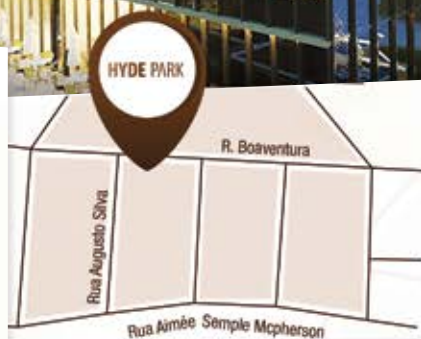
- ✓ Espaços a partir de 35m².
- ✓ Salas, conjuntos e lojas com pagamento facilitado.
- ✓ Offices modernos com ambientes versáteis.
- ✓ Próximo ao Aeroporto da Pampulha e UFMG.



HYDE PARK
OFFICES



PLANO FÁCIL
Até
100
meses
PARA PAGAR



VISITE O STAND
NO LOCAL:
**R. Boaventura,
nº 1177
Liberdade**



Confira mais vantagens deste empreendimento:

www.pfac.eng.br/hyde-park

☎ (31) **3567-4556**

☎ (31) **98855-9993**

contato@pfac.eng.br

pfac
pfac.eng.br