

FINANCIAMENTO
COLETIVO!

CANAL



TELEGRAM

PLANETA SERRA

O nosso mundo é aqui!

www.jornalplanetaserra.com.br



APOIE!

Jornal do Bairro Serra | Belo Horizonte-MG | Maio de 2023 - nº 61 (Ano 7) DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Utramig: perspectiva de qualificação profissional

Foto: Divulgação/Utramig



Uma vaga de trabalho significa muito mais do que o salário no fim do mês: representa dignidade, você se sente útil e produtivo. Pensando nisso, a Utramig oferece cursos técnicos e de qualificação totalmente gratuitos para que você alcance o primeiro emprego, se especialize ainda mais na sua área ou empreenda.

Conversamos ainda com Alexandre Batista, formado no técnico em análises clínicas pela Utramig em 2017, o que deu a ele direcionamento na carreira profissional.

Páginas 4 e 5

Escola Infantil VISCONDE DE SABUÇOSA

Uma infinidade de motivos para você matricular seu filho aqui.

MATRÍCULAS ABERTAS

Educação Infantil

Inglês lúdico e diário | Pedagogia de Projetos
Musicalização | Educação Física | Ioga

Maternais, 1º e 2º Período

(31) 3281-1015 (31) 98447-0883
viscondedesabugosabh

Venha se apaixonar pela nossa proposta!

PLANTÃO DA DENTADURA FIXA

Tem dificuldade de se alimentar?
Sua dentadura fica caindo?
Não perca tempo... Volte a sorrir com implantes dentários!
Parcelamos seu tratamento em até 84x.

REDEORTO

Av. Afonso Pena, 3.661
Bairro Serra - BH

99442-4407
3646-0405

Helenice recebe em casa livro ganho no sorteio

Nova apoiadora: Sônia Ramos.

O sorteio do financiamento coletivo de abril teve como ganhadora a Maria Luiza, filha da Helenice Soriano - veja em bit.ly/sorteionove. Portanto, entregamos para ela o livro *Por Onde Andei*, de Maria Clara Gonçalves, que traz relatos de superação diante daquilo que não podemos modificar. Compre o livro direto com a autora pelo WhatsApp 98899-2457.

Se você quer ajudar o **PLANETA SERRA** e concorrer a um prêmio todo mês, siga os passos abaixo para nos apoiar por cartão de crédito/boleto ou nos envie um PIX (+5531987617569) - mande uma mensagem no WhatsApp (mesmo número) com o seu nome. Pedimos apoios mensais de R\$ 5, R\$ 10, R\$ 15, R\$ 20 ou R\$ 50, faça a sua contribuição! Deseja oferecer um prêmio para ser sorteado? Fale com a gente no 98761-7569!

Foto: Matheus Laboissière



Helenice ao lado dos filhos Beto e Maria Luiza

FINANCIAMENTO COLETIVO

AJUDE O PLANETA SERRA A CRESCER AINDA MAIS!

ACESSE ABAIXO OU PELO QR CODE AO LADO

WWW.CATARSE.ME/JORNAL_PLANETA_SERRA APOIE!



- 01 ENTRE NA PÁGINA DA CAMPANHA ACIMA E CLIQUE EM ASSINAR ESTE PROJETO
- 02 ESCOLHA O VALOR DO APOIO A PARTIR DE R\$ 5 CONTINUAR
- 03 ENTRE COM SEU LOGIN DO GOOGLE OU FACEBOOK OU FAÇA O SEU CADASTRO

04 PREENCHA OS DADOS P/ PAGAMENTO

05 ESCOLHA A FORMA DE PAGAMENTO

CARTÃO DE CRÉDITO BOLETO BANCÁRIO

PREENCHA OS DADOS DO CARTÃO OU IMPRIMA O BOLETO E PRONTO!

FINALIZAR PAGAMENTO



EXPEDIENTE PLANETA SERRA

Editor e diagramador responsável
Matheus Laboissière

Contatos
(31) 98761-7569 | WhatsApp
@Jornal Planeta Serra | Facebook
jornalplanetaserra@gmail.com | e-mail

Tiragem
11.000 exemplares

Impressão
Gráfica Star7
Av. Raimundo Marçal de Melo, 665 - Betim
(31) 99238-6713

O jornal **PLANETA SERRA** é uma publicação mensal da Jorge Laboissière
CNPJ: 28.430.669/0001-32

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Rua do Ouro. Drogeria Araujo
Av. do Contorno. Drogeria Araujo
Afonso Pena. Padaria Boníssima
Av. Bandeirantes. Restaurante do Minas,
Drogeria Araujo e DrogaNova
Estevão Pinto. Drogeria Araujo e Padaria
Santíssimo Pão
Amapá. Padaria Santíssimo Pão
Palmira. Salão do Raimundo
Itapemirim. Padaria Gênova

PRÓXIMO SORTEIO

Os leitores em dia com o apoio ficam aptos ao sorteio, em 26 de maio, de um voucher de R\$ 150 no Azougue Parrilla. Especializada em carnes nobres, a casa fica na Rua do Ouro, 835, e tem muitas opções com carne de Angus, de petiscos e burgers até refeições completas. Acesse o cardápio no QR Code abaixo!

CARNES NOBRES **AZOUQUE PARRILLA** 3582-3109

Grelhados feitos na brasa
sanduiches e petiscos

Rua do Ouro, 835 - Serra



Novidades no almoço e happy hour do Azougue

Você deseja uma refeição de qualidade por um preço justo na hora do almoço? No Azougue Parrilla você pode fazer isso! A casa, especializada em carnes nobres, funciona desde dezembro de 2018 na Rua do Ouro, 835, perto da Drogaria Araujo, e está oferecendo almoço executivo de terça a sexta, das 11h30 às 14h30, a partir de R\$ 28. “Em cada dia temos uma sugestão de prato, como a parmeggiana de boi Angus ou de frango, servida toda quarta. Há também opções de executivos em que você monta o seu prato e escolhe o grelhado e os acompanhamentos como arroz com brócolis, legumes grelhados, batata rústica, farofa de ovos, entre outros. Você pode pedir por delivery via Rappi ou iFood”, destaca Fábio Torquetti, chef e proprietário do estabelecimento.

Outra novidade é o espaço *kids*, que tem pula-pula, piscina de bolinha, oficina de desenho, entre outras atividades, para o seu filho ou neto se divertir. “Disponibilizamos monitor aos fins de semana na hora do almoço”, uma tranquilidade para você e sua família. Vale destacar que o Azougue é *pet friendly*: os animais apreciam o quintal, na parte de trás do imóvel, ou a varanda, na frente.

Agora, se você prefere papear com amigos ou familiares também durante a semana, o happy hour, entre 18h e 21h,

ainda tem aquela promoção camarada. “Toda terça você compra um burger feito na *parrilla* com pão de fermentação natural e leva outro de igual ou menor valor. Se preferir, você pode trocar a carne de boi pela opção vegetariana, com cogumelos”. Na quarta você pode aproveitar a dose dupla de drinks, com destaque para o da casa, que tem gin tônica, chá preto, amora e limão, além do *open wine*



O Azougue é especializado em carnes nobres

e rolha *free*, ou seja, o estabelecimento não cobra taxa por você consumir o próprio vinho. Às quintas tem dose dupla de chope Verace embalada por roda de samba - a música ao vivo funciona de quinta a sábado.

Importante frisar que todas as carnes

utilizadas no Azougue Parrilla são de novilhos da raça Angus, o que significa maior maciez e qualidade do corte. “As mais vendidas são a fraldinha Red Angus - apenas o filé, sem gordura - e a *parrillada*, que leva fraldinha, peito de frango com ervas e linguiça da casa (200g de cada) adicionados de legumes grelhados, que servem 2 ou 3 pessoas – todos os pratos acompanham vinagrete e farofa da casa. Não usamos nada industrializado”.

Se você quiser aproveitar o ambiente aconchegante para organizar a sua confraternização, o Azougue Parrilla está aberto a reservas. “Fazemos aniversários, formaturas, eventos corporativos, entre outros, seja durante o dia ou à noite. Geralmente ocorrem no quintal, com capacidade para 100 pessoas. Você pode pedir o buffet completo ou apenas reservar o espaço e aproveitar o nosso cardápio”.

E não se preocupe com a quantidade de resíduos gerados durante o período em que estiver no Azougue, combinado? “Separamos e doamos o plástico e o alumínio e repassamos os restos de alimentos para uma empresa que faz a coleta duas vezes por semana. Em troca ganhamos adubo para utilizar nos jardins. É o destino correto ao lixo que geramos”. Dê uma passada para conhecer o Azougue Parrilla e apreciar uma boa comida num ambiente agradável e aconchegante!

DIVIRTA-SE NO AZOUGUE PARRILLA!

Endereço: Rua do Ouro, 835 | Tel: 3582-3109 | Cardápio: azougue.goomer.app | Instagram: @azougueparrilla

Antiquário e Casa de Leilões **du-Zé** Localização

Quer vender tudo, casa/empresa? Temos a Solução

Compra/venda de artigos de casa, inventário etc. Leilões residenciais, comerciais e industriais

du-ze.com duze_antiquario

98205-7983 Lucas / 98309-8051 Ana

SABIA QUE É POSSÍVEL GERAR ENERGIA ELÉTRICA COM O SOL?

FOTOSOLAR **SOLAR DE MINAS** **ENERGIA SOLAR POR ASSINATURA**

- Economia de até 90% na conta
- Financiamentos em até 10 anos
- Fuja da bandeira vermelha
- Bom para o planeta e o seu bolso!

Fácil adesão e retirada
Nenhum desembolso
Energia limpa e renovável

ATÉ 20% DESCONTO NA CONTA

www.fotosolarenergia.com.br (31) 99796-9753 www.solardeminas.com.br

HOTEL GERIÁTRICO
@acolherconvivenciasenior
Rua Palmira, 52 - Serra

HOSPEDAGEM PARA IDOSOS

- Permanente
- Temporária
- Centro de Convivência

97158-4404 98816-8319

Você merece o melhor! Faça uma simulação do seu sorriso conosco!

ORAL FACE INFINITY PRIME
ODONTOLOGIA INTEGRATIVA

Odontologia Biológica
Implantes de Zircônia
Alinhadores Invisalign
Facetas de resina
Implantes com carga imediata
Aparelhos miofuncionais (Myobrace)
Check-up digital nas avaliações

Rua Manaus, 638 - St. Efigênia
98207-2015 3335-0616

Saiba como se inscrever nos cursos da Utramig

Você é jovem e deseja se qualificar para o mercado de trabalho? Ou é um adulto já empregado que quer mudar de carreira, se especializar mais na sua área ou está em busca de uma oportunidade? Conheça a Fundação de Educação para o Trabalho de Minas Gerais (Utramig), que vem mudando a realidade das pessoas há 57 anos. “Todos os cursos são gratuitos e nosso público-alvo é constituído, prioritariamente, por alunos em situação de vulnerabilidade social, geralmente assistidos por programas do governo, inscritos no CadÚnico, entre outros critérios”, afirma Paulo Azeredo, presidente da entidade.

Localizada na Av. Afonso Pena, 3.400, ao lado do SuperNosso, a Utramig atualmente oferece cursos técnicos presenciais e a distância (EaD) que têm duração aproximada de 18 meses, com destaque para as formações em análises clínicas, enfermagem e informática. Há ainda os cursos de curta duração, em sua maioria online, que levam cerca de 4 meses para serem concluídos e atendem pessoas com interesse em ingressar no mercado ou em se atualizar, como almoxarife, vendedor, programador web, cuidador de idosos etc. Alguns desses cursos são abertos à população em geral, favor acessar utramig.mg.gov.br e clicar na aba Cursos de Qualificação/Utramig Virtual.

Paulo Azeredo defende o curso técnico: “É o primeiro contato do aluno com

o mundo corporativo, até para ele entender com que área tem mais afinidade e fazer uma escolha mais acertada no curso superior, se for o caso. É complicado para um jovem de 17 anos ingressar na faculdade sem nenhum contato com o mercado. O técnico, de duração mais rápida, contribui para a formação na universidade, onde ele irá aprofundar seus co-



Foto: Divulgação/Utramig

Paulo Azeredo, presidente da Fundação Utramig

nhcimentos, podendo aliar a teoria à prática aprendida”. Normalmente, os alunos da Utramig estudam pela manhã no ensino médio e fazem o técnico à tarde. “Isso até melhora o desempenho no ensino regular”, argumenta.

A Utramig tem como propósito transformar vidas por meio da educação, assegurando uma formação integral aos estudantes. “Queremos que o aluno seja contratado pelo currículo e comporta-

mento. Por isso, temos feito um trabalho exaustivo, para além da grade curricular, ensinando habilidades e competências essenciais no emprego ou no negócio próprio. Desejamos que o estudante tenha dignidade e pertencimento efetivo nas ações da sociedade”.

A Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social (Sedese) mapeia as áreas que mais precisam de qualificação profissional no mercado, o que permite aos alunos formados ter maior empregabilidade, inclusive como empreendedores. As vagas são divulgadas periodicamente pela Utramig: “Em junho devemos abrir, aproximadamente, 400 para cursos de qualificação. No segundo semestre teremos novidades nos técnicos, com previsão de 30 novas vagas voltadas para um curso com alta demanda no mercado de trabalho”. Para mais informações sobre os cursos e como se inscrever, faça uma visita a Utramig, ligue no telefone 3263-7500 ou acesse o site utramig.mg.gov.br e as redes sociais.

Paulo Azeredo tem um recado importante para os empresários da Serra e região: “Queremos nos aproximar do setor produtivo e de serviços. Buscamos parceiros para patrocinar vagas de estágio e podemos indicar alunos a empresas que precisam preencher o quadro de funcionários. Os empresários estão convidados a conhecer a Utramig”. Vamos ajudar a desenvolver a economia da região!

Conserto de Portão Eletrônico
(atendemos BH e Região Metropolitana)

Manutenção e venda de produtos novos!
Temos também Cerca Elétrica, Alarmes e Câmeras

Até 18x no cartão!

31 98245-8059 (Gabriel Batista)

SCL
SALUM CONSTRUÇÕES

CONTABILIDADE JMA LTDA

Especialidades:
Declaração IR Pessoa Física e-social de funcionário doméstico

Fone: (31) 3324-1482

Jorge José Laboissière - Contador

COLÉGIO METODOplus

Fundamental II
6º ao 9º ano
Ensino Médio
1ª, 2ª e 3ª série

Desde 1989 cuidando da educação

Seu futuro começa aqui!

- Processo de aceleração e reclassificação
- Educação humanizada
- Atendimento individual
- Turmas reduzidas
- Psicólogos na escola

3504-3418 3221-8003
colegiometodobh metodo_plus

Bairro Serra - Manuel Gomes Pereira, 91

Alexandre: vida transformada após o técnico

É muito comum a seguinte situação: o jovem se forma no ensino médio e presta vestibular para fazer faculdade. Quatro ou cinco anos depois, ingressa no mercado de trabalho na área escolhida. Alexandre Batista pensava que só seria “alguém na vida depois de frequentar o ensino superior e ter uma profissão. Nutria certo preconceito em relação ao curso técnico”.

Desde criança, ele sabia que gostava de biologia. Ao terminar o ensino médio em escola pública, não tinha dinheiro para a faculdade. “Com 18 anos, nunca havia ingressado no mercado de trabalho, então busquei no Google cursos relacionados à biologia. Achei o de análises clínicas e fiquei conhecendo a Utramig”.

Durante os 18 meses do curso, Alexandre se deslocou de Ribeirão das Neves até a Utramig, na Av. Afonso Pena, 3.400, ao lado do SuperNosso. Foi uma decisão acertada: “Além de me preparar para o mercado de trabalho, pude entender que funções dentro da biologia, uma área muito ampla, gostava de exercer. Tive um direcionamento profissional e aprendi habilidades sociais. Isso me ajuda a lidar com as pessoas, o meu trabalho não é só com amostras biológicas”.

Formado em 2017, Alexandre saiu da Utramig com emprego: “Fiz o estágio de conclusão do curso numa fundação. Quando terminei, a entidade me chamou para fazer um estágio extracurricular e, assim que acabou o período, fui contra-

tado para ser colhedor no laboratório. Depois de um tempo tive uma promoção para trabalhar na área técnica”.

Em agosto do mesmo ano, ele começou a faculdade de biologia. “Ter feito o técnico antes me permitiu chegar ao ensino superior sabendo com o que eu gostava de trabalhar. Foi um complemento ao que aprendi e, com isso, pude exercer



Foto: Arquivo Pessoal

Alexandre mudou de vida após o curso técnico

melhor minhas funções”. Em sua visão, o ensino superior prepara o aluno para ser um generalista, enquanto o técnico cria uma mão de obra que pode executar tarefas no mercado de trabalho, além de ajudar no networking e aumentar a sua vivência de mundo. “O mercado quer mais do que um profissional capacitado”.

Com MBA finalizado em março deste ano e fazendo mais duas pós-graduações, Alexandre pretende cursar um mestrado no futuro. “Gosto da sensação de acumular conhecimento, ler artigos, livros. Ter a

mente ativa me motiva, sou curioso por aprender. Quando criança queria ser professor de biologia. Sabia que precisaria estar em constante atualização, o que também se aplica às minhas funções no laboratório, pois os processos mudam a todo instante”. E, pode-se dizer, Alexandre também alimenta a veia de lecionar: “Organizo cursos e palestras online nos quais presto assessoria a empresas e ao público em geral. A sociedade está mais atenta às questões ambientais, e as corporações vão precisar levar isso em conta”.

Seis anos após se formar na Utramig, Alexandre, hoje com 25, tem uma dica para quem está em dúvida sobre fazer um curso técnico: “A gente tem que saber do que gosta e do que não gosta. E o técnico pode ajudar nisso, pois é mais abrangente. Depois você pode se especializar ainda mais na faculdade ou de outras formas. Se você sabe o que quer, o curso vai te mostrar qual função naquela área se adequa ao seu perfil”. E isso vale também para os mais experientes: “Se você tem capacidade, tempo e vontade, pode retomar a qualquer momento uma paixão que não conseguiu exercer quando mais novo. Idade não é empecilho para quem deseja evoluir, a educação muda a vida de jovens e adultos. O curso técnico pode te abrir portas, e a Utramig é reconhecida pelas empresas em razão dos 57 anos de história”. Portanto, conheça os cursos da instituição, totalmente gratuitos, e se prepare para o mercado de trabalho!

CHEGOU NA REGIÃO A SUA LOJA DE TINTAS!

RC EXPRESS PEDIU CHEGOU!

Unidade Carmo Sion

☎ (31) 3643-6353

@rcintasdecor

R. Grão Mogol, 899 - Carmo Sion - BH/MG

Usina solar: ocasião para economizar e investir

Basta observar com atenção para perceber placas fotovoltaicas instaladas nos telhados de casas e na cobertura de prédios, estacionamentos e de outras estruturas. “MG é o estado com maior geração de energia solar do Brasil, com 14,1% de participação, graças a incentivos do governo estadual e à nossa irradiação solar”, justifica André Faria, sócio da Solar de Minas.

Para instalar placas no imóvel e economizar até 95% na conta de luz, no entanto, você precisa investir no mínimo R\$ 10 mil. A boa notícia é que existe uma forma de você conseguir desconto na fatura sem gastar nenhum centavo: “O consórcio permite a consumidores residenciais, comerciais e industriais partilhar a energia produzida na usina solar. Assim, os associados se beneficiam de desconto sobre a tarifa de energia na conta da Cemig. É indicado para quem mora de aluguel, não tem condições financeiras de financiar as placas fotovoltaicas ou o imóvel próprio não tem espaço para a instalação ou não bate sol suficiente para valer o investimento”.

De acordo com André, esse desconto varia de 15% a 20% por mês a depender do valor da taxa mínima da Cemig (iluminação pública mais o custo da concessionária para o transporte/distribuição da energia) e do consumo mensal. “A de-

dução aparece na conta em até 3 meses e você recebe 2 faturas: uma da Cemig, constando só a taxa mínima, e a outra da Solar de Minas, com desconto sobre o restante do valor da sua conta de luz. Se ela é de R\$ 500, o boleto da Cemig fica em R\$ 100, já o nosso virá com o desconto sobre os R\$ 400 restantes”. Ou seja, além

Foto: Michael Schwarzenberger/Pixabay



As usinas solares são uma ótima oportunidade

de não precisar de nenhum investimento para participar, você que é consumidor da Cemig não arca com taxas de adesão nem tem estresse por causa de obras.

Oportunidade de investimento

A Solar de Minas tem 4 usinas funcionando no Norte e no Centro-Oeste de Minas. Outras 4, em Paraguaçu, Mateus

Leme e Santo Antônio do Monte, estão com o projeto em andamento. E você pode ser um parceiro da empresa: “Queremos atrair investidores. A cota mínima é de R\$ 150 mil e o rendimento mensal vai de 1,3% a 2% a depender do valor da energia elétrica, com *payback* entre 4 e 6 anos”.

A área ocupada pelas usinas é de 10 mil m² a 20 mil m², com geração de 100 mil kWh (quilowatt-hora) a 200 mil kWh por mês. “A previsão de inauguração é em meados de 2024, e o investidor não precisa ter conhecimento no mercado, pois somos experientes”. Uma vantagem do investimento é que as usinas que estão sendo erguidas têm o direito adquirido da regra antiga, ou seja, não pagarão a taxa sobre a distribuição da energia, instituída em janeiro de 2023, até 2045. “O seu rendimento será maior e, se quiser vender sua cota no futuro, essa transação estará valorizada em razão disso”.

A participação da energia solar no Brasil vem crescendo - já atinge 28 gw (gigawatts) - e tende a aumentar ainda mais nos próximos anos. “No momento, investir nesse mercado permite um rendimento maior e risco diminuído”. Se você ficou interessado em economizar na conta de luz sem gastar nada ou ser um investidor dessa energia renovável, procure a Solar de Minas!

CONHEÇA A SOLAR DE MINAS!

Telefones: (31) 99796-9753 e (37) 99806-0274 | www.solardeminas.com.br | @solardemg

Walter Faria Junior
ALUGA O SEU IMÓVEL
Rua Angustura, 210 - Conj. 2B
Bairro Serra

3222-6470
98444-2812
99982-4513

ALUGAR IMÓVEIS PARA

Fino Amor Cestas
Presentes personalizados para todas as ocasiões!
Cestas de café da manhã
Kits presenteáveis
Adulto & infantil

@finoamor.cestas
(31) 9 8413-2772

VITA CARE
CUIDADORES DE PESSOAS

Assistência física e emocional

Cuidadores de idosos, adultos, crianças, pós-cirúrgico, gestantes e mães de múltiplos, recuperação de saúde, necessidades especiais, pós-parto, limitações físicas, entre outros.

3586-6626
98238-9028
contato@viticare.site

Suave, equilibrado ou intenso?
Experimente nossas linhas de **café gourmet** e surpreenda-se!

AGORA, DISPONÍVEL PERTINHO DE VOCÊ!

ADQUIRA JÁ SEU CAFÉ VILLAM GRATIS NO **SERRA VERDE**

VILLAM GRATIS

Acesse o QR code e conheça nossos produtos e nossa história.

Terapias combinadas: cuidado integral com você

Quem não se incomoda com gordurinha localizada, flacidez e celulite? Pensando nisso, a Impacto Estética Avançada & SPA criou a *Impacto Terapias Combinadas*: “Oferecemos vários aparelhos e técnicas, num protocolo personalizado, que visam a atingir o resultado que o cliente deseja”, destaca Cláudia Veloso, idealizadora da clínica, que fica na Av. Bandeirantes, 372, ao lado da Praça JK.

Um dos aparelhos para fins estéticos é a criofrequência, que provê uma radiofrequência de alta potência, gerando calor, com uma ponteira resfriada, o que torna a aplicação indolor e sem risco de queimar. O calor atinge as camadas mais profundas da pele, promovendo a quebra das células de gordura (lipólise) e um grande estímulo de colágeno e elastina, reduzindo a flacidez e as celulites. A ponteira de cavitação, no mesmo aparelho, também promove a quebra de gordura. “Usamos ainda o Cellutec e a vacuoterapia, aparelhos drenantes que estimulam a circulação sanguínea e a oxigenação dos tecidos e são ótimos para combater as celulites. Para flacidez temos o ultrassom e a corrente russa. Podemos associar também à lipoenzimática, hidrolipoclasia ultrassônica e lipoescultura gessada”.

Normalmente, na 1ª sessão se faz o detox corporal com produtos específicos

para desintoxicar o organismo. “Você perde bastante medida em razão da redução do inchaço causado pela retenção de líquidos e toxinas eliminadas durante a sessão, que dura 2h”.

O diferencial do protocolo é que se pode incluir as terapias integrativas com fins terapêuticos. “A ansiedade e o estresse

Foto: Divulgação/Impacto Estética Avançada & SPA



O protocolo *Terapias Combinadas* é completo

contribuem para o aumento de peso, que vem acompanhado das demais queixas estéticas decorrentes da gordura em excesso. É primordial o equilíbrio entre a saúde física e mental para um melhor resultado”. Você pode fazer sessões de acupuntura, auriculoterapia e massagens como a Tui Ná (acupuntura sem agulhas), antiestresse, liberação miofascial, rela-

xante, ventosaterapia, com pedras quentes, shiatsu, entre outras técnicas.

A vantagem das terapias combinadas é a flexibilidade, “uma vez que a equipe multidisciplinar utiliza vários recursos ao longo do tratamento de acordo com as queixas do paciente feitas na anamnese e no decorrer dos encontros. Os profissionais têm a liberdade, durante sessões de 90 minutos, de realizar uma massagem no corpo inteiro do tipo mais indicado conforme o objetivo a ser atingido, associada ao uso de um ou mais aparelhos nas partes do corpo de maior incômodo do paciente”. A cada ciclo é feita uma reavaliação e, se necessário, há ajustes no tratamento. “Você pode fechar planos de 5 e 10 sessões, o que representa melhor custo-benefício do que contratá-las de forma avulsa”.

Cláudia destaca que o tempo de tratamento pode variar para cada paciente. “Geralmente as sessões são semanais até que se atinja a meta traçada. Após isso, recomendamos sessões quinzenais para a manutenção dos resultados obtidos”. Ela dá um recado importante: “A pessoa precisa fazer a sua parte, alimentar-se e dormir bem, praticar atividade física e não exagerar no consumo de álcool para maior efetividade do tratamento”. Se você quer saber mais detalhes, agende uma avaliação na Impacto!

IMPACTO: BELEZA, ESTÉTICA, BEM-ESTAR E SPA!

Avenida Bandeirantes, 372 - bairro Mangabeiras | Telefone: 99600-0894 | @impactoea

Precisando renovar seu visto americano?
Fazer visto para seu filho menor de idade?
Fazer seu primeiro visto?
Nós temos a solução!

VistoTur

(31) 3586-8221
(31) 3586-8219
(31) 98899-3829

@vistoturbh
josi@vistotur.com.br

MAIS SEGURANÇA PARA SUA FAMÍLIA
Acompanhe seu veículo pelo celular

Rastreador GPS

PONTO DO GPS
16 Anos

(31) 9 9335-3623

Rua Riachuelo 1446 - Padre Eustáquio - BH - MG

Impacto
ESTÉTICA AVANÇADA & SPA

Av. Bandeirantes, 372
bairro Mangabeiras

99600-0894

@impactoea

- Estética Corporal, Facial e Avançada
- Harmonização Facial e Corporal
- Acupuntura, Massoterapia e Nutricionista
- Dia da Noiva e do Noivo e Dia de Spa
- Espaço Gourmet e Estacionamento c/ manobrista

FALE COM O PLANETA SERRA

Acesse o site do jornal **PLANETA SERRA**, pois na seção *Fique por Dentro* divulgamos informações que não conseguimos publicar no jornal impresso. Por apenas R\$ 20, você divulga quantas vagas de emprego quiser, empresário, podendo contratar quem mora na região (bit.ly/empregosnaserra). Participe também sugerindo matérias ou reclamando de irregularidades no bairro. Entre em contato conosco, estamos à disposição!



jornalplanetaserra@gmail.com



www.jornalplanetaserra.com.br



(31) 98761-7569



Jornal Planeta Serra

NOTINHAS RÁPIDAS

PM À DISPOSIÇÃO

O **PLANETA SERRA** se reuniu em 18 de abril com a tenente Capanema, transferida recentemente para a 127ª Cia. da PM, localizada na Rua Trifana, 839, esquina com Av. Bandeirantes. Por causa da matéria publicada em fevereiro (bit.ly/policiaserra), alguns moradores a procuraram querendo participar ou criar uma rede de proteção preventiva no bairro. A tenente explica que os grupos são muito importantes na prevenção da criminalidade, incluindo roubos e furtos, e na comunicação, mas não substituem o 190, “o meio mais efetivo para acionar a PM. Buscamos oferecer uma polícia de proximidade e que interaja com as pessoas a fim de auxiliar em suas demandas. Estamos de portas abertas para receber a população da Serra e região, me procure pessoalmente ou pelo 3223-7393”.

VAZAMENTOS DE ESGOTO

Em 28 de abril, dois moradores procuraram o **PLANETA SERRA** para reclamar de refluxos de esgoto na Rua Monte Alegre, entre Estevão Pinto e Dona Cecília. O problema aconteceu nos dois passeios da via, em frente aos nºs 185 e 186. Segundo Patrícia Neves, os vazamentos estavam ocorrendo desde a manhã do dia anterior. “Acionamos a Copasa, compareceram ao local no fim da tarde, mas nada fizeram. Enquanto isso, o esgoto escorre a céu aberto”. Pedro Silva de Almeida reclamou do “insuportável mau cheiro. É um problema de saúde pública”.

2 protocolos foram registrados pelos moradores, e o **PLANETA SERRA** reforçou a cobrança à Copasa, que prometeu realizar a manutenção no dia 29, sábado. Pela manhã, Patrícia informou que a situação estava resolvida. “O vazamento ocor-

reu devido à quebra da rede”, concluiu a Copasa em nota.

Se tiver problema no abastecimento de água ou sistema de esgoto, acesse o site www.copasa.com.br, aplicativo Copasa Digital, ligue no 115 (24h) ou WhatsApp (31) 99770-7000, que funciona de 2ª a 6ª feira (8h às 16h), exceto feriados.

Foto: Pedro Silva de Almeida



ATENÇÃO! Se você está gostando do **PLANETA SERRA**, você pode nos ajudar a crescer. Converse com seus amigos comerciantes e mostre-os que anunciar no jornal é uma forma de ajudar o bairro. Quando precisar de algum produto ou serviço, compre dos nossos anunciantes e avise que os viu no jornal. Empresário, não gaste seu dinheiro com panfletagem nem anúncios na Internet, invista no **PLANETA SERRA**, que circula exatamente onde você e seus clientes estão! Nós mesmos distribuimos os 11 mil exemplares, entregamos em prédios sem deixar nas caixas de correio e temos vários pontos de distribuição, entre eles os 3 EPAs, Verdemar, 2 SuperNosso, 4 DrogasRaia, 5 Araujos (uma delas após o Prq. Julien Rien) etc. Entre em contato conosco!



A VIDA PODE E DEVE CONTINUAR.
COM A DOAÇÃO DE ÓRGÃOS, ISSO É POSSÍVEL.

UM DOADOR PODE AJUDAR ATÉ
DEZ PESSOAS NA FILA DE TRANSPLANTES.

DOE OS ÓRGÃOS DO SEU ENTE QUERIDO:
É DIFÍCIL, MAS O CERTO A SER FEITO!