

Suspeitos de roubo e troca de tiros são presos pela PM



PÁGINA 2

DICAS PARA TER UMA VIDA MAIS REGRADA E DE QUALIDADE

PÁGINA 6

Programação da Semana Santa em Muriaé

PÁGINA 3

Prefeito autoriza construção do novo IML de Muriaé

PÁGINA 4



Na Páscoa, não só celebramos a passagem da morte para a vida, como também celebramos a possibilidade de recomeçar em todas as áreas que falhamos.

Uma abençoada Páscoa é o que desejo para você e para a sua família.

Restaurante **Netinho**



Restaurante do Netinho
Disk Entregas
(32) 3722-8510

R. Manoel Vilas Bôas, 230 - São Francisco - Muriaé, MG

TODOS OS DIAS, MILHARES DE PESSOAS PASSAM PELAS ESTRADAS RURAIS DE MURIAÉ PARA TRABALHAR, ESTUDAR E TAMBÉM PARA TRAZER ATÉ A CIDADE OS PRODUTOS CULTIVADOS NO CAMPO.

Por isso, melhorar as estradas rurais é também promover desenvolvimento e qualidade para todos os muriaeenses.

Serviços que vêm sendo realizados nas estradas rurais de Muriaé:

- Pavimentação com concreto
- Calçamento com pedras
- Nivelamento e ensaibramento
- Construção de pontes de concreto armado
- Reforma de pontes de madeira
- Instalação de bueiros e manilhas
- Recuperação de emergências



Programação da Semana Santa em Muriaé 15 de Abril – Sexta Feira Santa

Celebração de Paixão e Morte de Nosso Senhor Jesus Cristo

09:00 – Matriz São Paulo – Via Sacra

15:00 – Matriz São Paulo – Celebração da Paixão – Logo após Procissão do Senhor Morto para Igreja Nossa Senhora do Rosário.

15:00 – Sagrado Coração

15:00 – São Francisco

Nas demais comunidade Celebração da Paixão às 15:00.

Neste dia a Matriz São Paulo estará aberta para oração a partir das 08h30min até o encerramento da Celebração da Paixão.

16 de Abril – Sábado Santo – Vigília Pascal

19:30 – Missa na Matriz São Paulo iniciando com a Benção do Fogo e do Círio Pascal.

19:30 – Missa na São Francisco com a comunidade N.Sra. das Graças.



19:30 – Missa na São Cristóvão com as comunidades Sagrado Coração e São Pedro

17 de Abril – Domingo de Páscoa – Jesus Ressuscitou! Aleluia!

Missas nos horários normais na Matriz (7:30, 09:30, 17:30, 19:30) e comunidades da Paróquia São Paulo.

11:00 – Missa na Igreja São José do Complexo do Cristo Redentor de Muriaé

DROGARIA SAÚDE
Menor Preço

Farmacêutico: GARÇONI CALAIS
CRF 20562

(32) 3721 4145

(32) 99839-9321

Praça Dr. Evaristo P. de Carvalho,
259-283 - Rosário - Muriaé



R. Cel. Pereira Sobrinho, 137
Porto, Muriaé - MG
(32) 3728-3574



Rua Francisco
Caselli, R. João
Dornelas, nº 56,
Muriaé - MG
(32) 3728-0741

Ibson, ex-Flamengo, Corinthians e Santos vai defender o NAC em 2022

O Nacional de Muriaé anunciou um reforço conhecido no futebol nacional para a disputa do Módulo 02 do Campeonato Mineiro, correspondente à segunda divisão em Minas Gerais. Ex-Flamengo, Corinthians e Santos, o volante Ibson, de 38 anos, vai defender o Tricolor de Muriaé em 2022.

O jogador, que estava no Amazonas, já defendeu o Tombense na Zona da Mata, entre 2019 e 2020. Além disso, ele vestiu camisas de Portopor, Spartak Moscou, Bologn-ITA e Minnesota United-EUA. Ele foi apresentado na tarde desta quarta-feira, ao lado do atacante Pedrinho, que já havia anunciado sua contratação pelo NAC. A competição não é novidade para o volante. Em 2021, ele jogou pelo Ipatinga no Módulo 2 do Campeonato Mineiro.



A competição começa no dia 27 de abril e o time estreia fora de casa contra o Coimbra, às 19h. No ano passado, o time fez uma grande campanha na primeira fase da competição, mas acabou perdendo jogos importantes no quadrangular final e teve o sonho do acesso adiado.

Confira o elenco do NAC para 2022:

Goleiros: Alexandre Azizi, Guilherme Zuconelli, Jackson (base) e Paulo Vitor

Laterais: Ângelo, Edson Mika, Fernando, Guilherme

Baldanza (base) e Thiago Balaio

Zagueiros: Elizeu, Fernando Dias, Jefferson Formigão e Júnior Fell

Volantes: Ibson, Emerson Guioi, Jeferson Lopes e Maycon Canário

Meias: Bruno Nascimento, Fernando Pacheco, João Willian, Rafael Xavier, Otávio (base) e Vitinho (base)

Atacantes: Elton, Luan Pereira, Marquinhos do Sul, Philipe Fidélis, Pedrinho, Roberto e Vinícius Mattos (base)

www.gazetademuriae.com.br

Gazeta de Muriaé 80 Anos

f jornalgazetademuriae

@ gazetademuriae

Telefone: 32 3721 3223

32 98802-3551

Email: administracao@gazetademuriae.com.br

Unimed MURIAE

EDITAL DE NOTIFICAÇÃO

A Operadora Unimed Muriaé Cooperativa de Trabalho Médico Ltda, inscrita no CNPJ sob o nº 25.971.433/0001-15, diante da obrigação legal contida no art. 13, parágrafo único, inciso II e III, da Lei nº. 9.656/98, bem como, ainda, em face das tentativas frustradas de notificação pessoal, vem, por meio do presente edital, **com fundamento nos termos da Sumula Normativa nº 28/2015 da ANS, NOTIFICAR** os consumidores contratantes abaixo listados, que estão identificados pelo número de inscrição no Cadastro de Pessoas Físicas, acompanhado do seu número do cartão do beneficiário junto a esta, para que compareça à sede da empresa, situada na Av. Juscelino Kubitschek 1095, Centro – Muriaé/MG, **no prazo máximo de 10 (dez) dias**, a contar desta publicação, objetivando regularizar a situação de seu plano de saúde e, consequentemente, garantir a manutenção dos serviços contratados.

O não comparecimento do beneficiário, no período e local acima indicado, acarretará a rescisão do contrato de plano de saúde.

CONTRATO	CPF/ CNPJ DO CONTRATANTE	PLANO DE SAÚDE CONTRATADO	CARTÃO 0166
166017404061500	03921609607	PLANO II ENFERMARIA REGIONAL(469774130R)	1660174040615008
166017704485700	12292484633	PLANO II APARTAMENTO(469773131R)	1660177044857000
16600730261000	82122075791	REGIONAL ESPECIAL SEM OBSTETRICIA(446790036R)	1660073026100000
166017404061500	03921609607	PLANO II ENFERMARIA REGIONAL(469774130R)	1660174040615008
166750101821300	42447631634	PIF - PESSOA FISICA ENFERMARIA(9999990037N)	1667501018213006
166017604391200	05463784639	PLANO II ENFERMARIA REGIONAL(469774130R)	1660176043912000

Emitido em 12-04-2022 e publicado em 13-04-2022.

ANS - nº 36814-8

Av. Juscelino Kubitschek, 1095 CEP 36880-017 Muriaé MG
Tel: (32) 3696 2600 Fax: (32) 3721-1923 www.unimedmuriae.com.br

Muriaé terá campeonato de Taekwondo no mês de abril

O evento que reunirá praticantes de artes marciais de toda a região está sendo organizado pela Prefeitura de Muriaé (Fundarte), por meio do Departamento de Esportes. As atividades iniciarão no domingo (24) por volta de 8h, mas a solenidade de abertura oficial será às 10h.

Os atletas que desejarem participar precisam assinar um termo de que são cientes de que são responsáveis pela



própria integridade física, isentando os organizadores e demais membros do torneio, de toda e qualquer responsa-

bilidade que possa vir a ocorrer devido ao Taekwondo ser uma modalidade de combate, que impõe contato físico.

Servidores do Cemitério recebem novos uniformes e equipamentos de proteção



Servidores do Cemitério Municipal de Muriaé receberam na manhã de terça-feira (12), novos kits contendo uniformes de trabalho e equipamentos de proteção individual.

Ao todo foram entregues 18 kits, cada um contendo duas calças,

duas camisas, um par de luvas e um par de botas de couro. Os materiais são indispensáveis para que os funcionários possam exercer suas atividades com a devida segurança.

A entrega foi feita pelo

prefeito José Braz, juntamente com os secretários Paulo Sérgio Amaral (Governo) e Edmar Pereira (Administração). O vereador Rangel Martino e os coordenadores do cemitério, Regiane Pinheiro e Elias Santos, também participaram.

Prefeito autoriza construção do novo IML de Muriaé



O prefeito José Braz assinou na manhã de segunda-feira (11), a ordem de serviço autorizando o início da construção do novo Posto de Perícias Integradas de Muriaé.

A unidade será construída no bairro Santa Laura e abrigará as instalações do Instituto Médico Legal (IML), que hoje funciona de forma inadequada em um pequeno imóvel situado dentro do Cemitério Municipal.

“O IML, no local que funciona hoje, faz com o que a dor das famílias seja ainda maior, enquanto os profissionais trabalham em condições inadequadas. Então esta obra que vai se

iniciar é um marco que precisamos comemorar, pois atende a uma antiga solicitação da nossa Regional”, pontua o delegado Alessandro da Matta, titular da 4ª Delegacia Regional de Polícia Civil de Minas Gerais.

Além do delegado e do prefeito José Braz, também participaram do ato de assinatura da ordem de serviço os secretários municipais de Obras, Carlos Kneip, e de Governo, Paulo Sérgio Amaral. O responsável pela empresa vencedora da licitação, Juninho Pedrosa, também esteve presente.

Campus Muriaé do IF Sudeste MG lança editais para vagas ociosas



Para ampliar as oportunidades de acesso a seus cursos, o Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais (IF Sudeste MG) lança esta semana editais de vagas ociosas. O Campus Muriaé abre 115 oportunidades em 10 cursos, nas modalidades Técnico Concomitante ou Subsequente, Técnico Integrado ao Ensino Médio e Graduação.

As inscrições seguem abertas do dia 13 até 17 de abril. Para se inscrever, basta ter a escolaridade exigida para a formação que pretende cursar, os interessados NÃO precisam ter participado do Processo Seletivo 2022.1. Os métodos de seleção são diferentes para cada modalidade: o preenchimento das vagas ociosas dos cursos técnicos será determinado por ordem de inscrição. No caso da graduação, o critério será a nota obtida em uma edição anterior do Enem (2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020 ou 2021).

Os editais das vagas ociosas, contendo todas as informações de documentação para a participação e o cronograma dos resultados, podem ser acessados através dos links:

Confira a relação das vagas no Campus Muriaé:

Técnico Integrado ao Ensino Médio

- Eletrotécnica: 01 vaga
- Mecânica: 03 vagas

Técnico Concomitante ou Subsequente

- Eletromecânica: 16 vagas
- Meio Ambiente: 24 vagas
- Secretariado: 18 vagas
- Vestuário: 28 vagas

Graduação

- Administração: 06 vagas
- Licenciatura em Ciências Biológicas: 05 vagas
- Design de Moda: 08 vagas
- Gestão da T.I.: 06 vagas

2ª CONFERÊNCIA MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL

"A Política de Saúde Mental como Direito"

20/04 Início às 7h30

Espaço de Eventos do antigo SESC
(BR-356 km 269 - em frente ao Estádio do Nacional)

Está agendada para o próximo dia 20, quarta-feira, a 2ª Conferência Municipal de Saúde Mental. O evento será no espaço de eventos do antigo SESC, com início às 7h30 e encerramento previsto para 17h. A realização é da Prefeitura de Muriaé, através da Secretaria Municipal de Saúde, juntamente com o Conselho Municipal de Saúde.

Para participar, é importante fazer pré-inscrição preenchendo o formulário disponível em muriae.mg.gov.br/conferencia.

Neste ano, o assunto central é “A política de saúde mental como direito”. Os participantes se dividirão em quatro grupos, cada um debatendo propostas em torno de seu próprio eixo temático. São eles:

– O cuidado em liberdade como garantia de direito à cidadania;

– Gestão, financiamento, formação e participação social na garantia de serviços de saúde mental;

– A política de saúde mental e os princípios do SUS: Universalidade, Integralidade e Equidade;

– Os impactos na saúde mental da população e os desafios para o cuidado psicossocial durante e pós-pandemia.

2ª CONFERÊNCIA MUNICIPAL DE SAÚDE MENTAL

Data: 20/04
Horário: de 7h30 até 17h
Local: antigo SESC (BR-356 km 269, em frente ao estádio do Nacional)
Pré-inscrição online: muriae.mg.gov.br/conferencia

www.gazetademuriae.com.br


Gazeta de Muriaé 80 Anos

[jornalgazetademuriae](https://www.facebook.com/jornalgazetademuriae)

[gazetademuriae](https://www.instagram.com/gazetademuriae)

32 98802-3551

Telefone: 32 3721 3223 Email: administracao@gazetademuriae.com.br




Abilio Guarçoni

Corretor de imóveis

32 3721-3598

Rua Cel. Domiciano, 83
Centro - Muriaé - MG



IMÓVEIS À VENDA

ESPAÇO IMOBILIÁRIA

APARTAMENTOS

COBERTURA

CENTRO – RUA MARCIA-
NO RODRIGUES 268

UMA SUITE – 2 QUARTOS

– SALA ESTAR – SALA

JANTAR – COPACOZINHA

ÁREA DE SERVIÇO – BA-
NHEIRO SOCIAL – ÁREA

LAZER – DUAS VAGAS

GARAGEM,

VALOR R\$390.000,00

CASAS

CENTRO – RUA ONEIDA
PASSOS

SALA ESTAR – COPA CO-
ZINHA COM ARMÁRIOS

FOGUÃO, COIFA – UMA

SUITE – 2 QUARTOS – JAR-
DIM INVERNO – 3 BANHEI-
ROS – DUAS VAGAS DE

GARAGEM – TERRAÇO

COBERTO COM CHURRAS-
QUEIRA, SALÃO FESTAS,

FECHADO COM VIDROS

TEMPERADO, BANCA

GRANITO – LAVANDERIA –

VALOR R\$1.400.000,00

PRIMAVERA – ALAMEDA

DO JAMBEIRO 69

DOIS QUARTOS - SALA –

COPA COZINHA – BANHEI-
RO – TERRAÇO – QUATRO

VAGAS DE GARAGEM

– ÁREA DE SERVIÇO –

CONSTRUÇÃO COM BASE

PARA DOIS ANDARES.

VALOR R\$ 250.000,00

PRIMAVERA – ALAMEDA

DA SIBIPIRUNA Nº 19

TRÊS QUARTOS – SALA –

COPA COZINHA – BANHEI-
RO – ÁREA DE SERVIÇO

– GARAGEM – VARANDA

– QUINTAL CIMENTADO

COM PARTE COBERTO.

VALOR R\$280.000,00

SALA – 3 QUARTOS – COPA

COZINHA – ÁREA SERVI-
ÇO, BANHEIRO

LAVANDERIA – QUINTAL

E GARAGEM

VALOR R\$260.000,00

CHÁCARAS

PIRAPANEMA – ALTO DA
SERRA.

CHÁCARA COM 2HAC

(20.000M²) ÀS MARGENS

BR 356, COM ÁGUA, MA-
TAS, VISTA PRIVILEGIA-
DA, A 300 METROS DE

PIRAPANEMA. ENTREGA

ENTRADA COM GUARITA

– PLATÔ TERRAPLANADO

PRONTO PARA CONSTRU-
ÇÃO.

VALOR: R\$160.000,00

TERRENO

PRIMAVERA – ALAMEDA

DA SIBIPIRUNA

TERRENO COM 10M FREN-
TE POR 25M FUNDOS –

250M

VALOR R\$120.000,00

SÃO FRANCISCO – RUA

PADRE ARNALDO 83 TÉR-
RO

IMÓVEIS PARA ALUGUEL		ESPAÇO IMOBILIÁRIA
APARTAMENTOS		LOJAS
CENTRO – RUA SÃO PEDRO 231 – AP 502	CENTRO – RUA SANTA RITA 132 – AP. 2002	SALAS
UMA SUITE – DOIS QUARTOS – SALA ESTAR – SALA JANTAR – COPA COZINHA – VARANDA – GARAGEM – DEP EM-PREGADA – BANHEIRO SOCIAL.	3 QUARTOS – SALA – COPA COZINHA – BSA-NHEIRO – AREA DE SERVIÇO –	RUA DR. GILMAR DU-TRA – EF. DAS CLÍNICAS Nº 187 – SALA 108
VALOR R\$1.100,00	VALOR R\$ 550,00	SALA DE ESPERA COM CANTINA E BANHEIRO – SALA DE CONSUL-TA COM WC – SALA DE PROCEDIMETOS COM WC – ÁREA 60 M².
CENTRO – RUA SANTA RITA 132 – APT° 302	SAFIRA, - RUA MISS DINORÁ 260	VALOR R\$1.000,00
3 QUARTOS – SALA – COPA COZINHA – BA-NHEIRO – ÁREA DE SERVIÇO	TRÊS QUARTOS – SALA – COZINHA – BANHEIRO – VARANDA – QUINTAL	RUA BARÃO MONTE ALTO 144 SALA 401 –
VALOR R\$ 600,00	VALOR R\$ 500,00	EDIFÍCIO PRATA SALA ESPERA – SALA – BANHEIRO VALOR R\$800,00

MÍDIA DIGITAL, INTEGRAÇÃO DE MÍDIAS
ENTRETENIMENTO E AUDIÊNCIA
NA HORA CERTA NO LUGAR CERTO


ESSE É O NOSSO NEGÓCIO



 @a3tv.br
 (31) 9887-3271
 muriae@a3tv.com.br







CRICI 4515

Antônio Eugênio

Administração de Imóveis

3722 9890

Rua Cel. Adalberto Gusman, 37 Centro - Maracá-MG
a.eugenioimobiliaria@hotmail.com

IMÓVEIS PARA ALUGUEL

Safira: Apto. 03 quartos , sendo 1 suíte, sala, banheiro social, Cozinha, área de serviço. Rua Santa Maria 457 - Térreo - primeira locação. Valor R\$ 400,00

Safira: Apto. 03 quartos , sendo 2 suíte, banheiro social, Cozinha, área de serviço. Rua Santa Maria 457 - 1º andar - primeira locação. Valor R\$ 450,00

Safira: Apto. 03 quartos , sendo 1 suíte, sala, banheiro social, Cozinha, área de serviço. Rua Santa Maria 457 - Subsolo - primeira locação. Valor R\$ 350,00

Barra: Apto com 2 qts, sala, copa/coz, ban social, e terraço com cobertura. Rua Horminial Sales, 59 - 1º andar R\$250,00.

Cerâmica: Casa com 2 qts, sala, copa/coz, ban social. Rua Henrique Hastenreiter, 51, casa 02 - bloco B. R\$250,00.

Colety: Apto com 1 qto, sala, ban, coz, grgm e área de serviço. Rua Cecília Meireles, 345/202 - R\$450,00.

Porto: Apto subsolo - 3 qts, (sendo 1 suíte), sala, copa, coz, área de serviço, ban social. Rua Cel. Pereira Sobrinho, 373/201 - R\$300,00.

Safira: Apto subsolo - 3 qts, (sendo 1 suíte com jardim de inverno), sala, ban, social, copa/coz, área de serviço. Rua Santa Maria, 325 - R\$350,00.

São Cristóvão: Apto subsolo - 2 qts, sala,

copa/coz, ban social. Rua Portugal, 66 - R\$200,00.

Bico Doce: Rua Dona Maricas - 27 - Casa com 02 quartos, sala, copa, cozinha, banheiro social e área de Serviço - Valor: R\$ 350,00

Centro: Ponto Comercial - Praça Lisboa Júnior (Pracinha do Broa), nº10, com duas salas, banheiro, cozinha e pequena área. Excelente para Salão de Festas. Valor: R\$ 670,00 - água: R\$ 90,00 Total: R\$ 760,00

Centro: Apartamento 03 quartos, sala ampla, copa/cozinha, banheiro social e dependência de empregada e área de estacionamento. Piso em Ardósia - Rua Santo Antônio nº34/bloco 01/104 - Condomínio Nações Unidas

Centro: Sala Comercial ampla com recepção, banheiro, piso de cerâmica e luminosidade.

Rua Cel Marciano Rodrigues - 67/Sala 203

Valor: R\$ 700,00 - Condomínio: R\$ 40,00

Centro: Sala Comercial com recepção, banheiro, piso de cerâmica e luminosidade. Rua Cel Marciano Rodrigues - 67/Sala 202

Valor: R\$ 700,00 - Condomínio: R\$ 40,00

Centro: Sala comercial ampla, com banheiro, luminosidade e de frente para a Praça João Pinheiro; em cima do banco Sicoob Crediusdeste.

Edifício Lina Goulart/La 501 - Valor: R\$ 500,00 - Condomínio: R\$ 300,00

PONTO COMERCIAL

Rosario: Loja - Rua Princesa Izabel 171 - A. No entrocamento entre Rosário, Encoberta e subida do Santa Terezinha. R\$400,00

Centro: Loja com 125m² sendo 75m² de área construída, piso em cerâmica, 2 banheiros e área para estacionamento ou depósito. Rua José Borges Abrantes, 5 - Próximo a Coopemur e Mercado Levate. R\$2.500,00.

TERRENOS

Aluga-se um amplo terreno na Rua José Máximo Ribeiro, próximo à rua de acesso ao **bairro Colety**. Terreno com frente para duas ruas. Excelente para depósito de matérias de construção (areia, brita, etc). R\$1.000,00.

IMÓVEIS PARA VENDA

Centro: Casa na Rua Professor Lúcio Gusman - acesso ao São Cristóvão. Casa com 3 qts, sala, copa, cozinha, área de serviço, quintal. Parte de baixo com uma kitnet com sala, copa/cozinha, quarto e banheiro. Área total do terreno 440m². R\$180.000,00.

Rosário da Limeira: Terreno no Bairro Vital, medindo 10,60m de frente por R\$15,00m de profundidade. Total de 159m². Terreno plano, rua calçada, próxima a comércio e escola. R\$70.000,00.

 **PORCARO**
IMÓVEIS CRECI - 23928

(32) 3721.4343 • Praça São Paulo nº 129, Centro
Site: www.porcaroimoveis.com.br • Facebook: R. Porcaro Imóveis

[illegible]

DIA MUNDIAL DA SAÚDE

Dicas para ter uma vida mais regrada e de qualidade

O Dia Mundial da Saúde foi criado em 7 de abril de 1948, pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Em 2010, Urbanização e Saúde é o tema escolhido pela OMS e terá como campanha “1000 cidades – 1000 vidas”, cujo objetivo é destacar o efeito da urbanização sobre a saúde coletiva de maneira global.

O Conselho Nacional de Saúde (CNS) ao longo dos anos realiza comemorações neste dia e incentiva que os Conselhos de Saúde do Brasil façam o mesmo.

CONFIRA DICAS PARA TER UMA SAÚDE DE QUALIDADE

Hidrate-se regularmente

Você tem o hábito de beber água ao longo do dia? Poucas são as pessoas que conseguem responder essa pergunta sem hesitar. O consumo do volume ideal de água, especialmente na população mais jovem, é uma das metas consideradas mais difíceis de atingir quem precisa melhorar sua qualidade de vida. De acordo com o Guia Alimentar da População Brasileira, publicado em 2014, é recomendada a ingestão de até 2L de água por dia para adultos saudáveis (o equivalente a oito copos de 200mL cada).

O grande problema de não valorizar a ingestão correta de água por dia é que o funcionamento do seu corpo pode sofrer com isso – assim como sua saúde. Um dos motivos mais comuns pelo qual as pessoas deixam de consumir água é por afirmar não gostar do sabor dessa bebida. Entretanto, existem maneiras simples de



deixar seu consumo de água mais gostoso e eficiente.

Melhore sua relação com a alimentação

Quando o assunto é alimentação, engana-se quem pensa que é preciso viver em dieta para poder ter mais saúde e qualidade de vida. O que tornou o nosso hábito alimentar um dos vilões da vida saudável, foram exatamente as mudanças que o estilo de vida moderno impôs nas nossas rotinas. Temos pouco tempo para escolher nossas refeições, prepará-las e comer bem.

Por isso, mais do que reaprender a escolher os melhores alimentos para a nossa saúde, precisamos rever a nossa relação com a alimentação, tornando os hábitos tradicionais de escolher e preparar nossas refeições, parte da nossa rotina. Da mesma maneira que você tira um tempo do

seu dia para estudar, trabalhar e até mesmo se divertir, que tal começar a separar um período do dia para se dedicar às suas refeições? A sua saúde agradece!

Um bom começo para mudar a maneira como você se alimenta é priorizar o consumo de alimentos orgânicos, que são mais naturais e ainda fazem bem para o planeta!

Mexa-se sempre

Você provavelmente já ouviu falar que a prática de atividades físicas é indispensável para quem quer aumentar a qualidade de vida, certo? Mas muito mais do que escolher o exercício certo para a sua rotina, melhorar a qualidade de vida é tornar a sua vida realmente mais ativa, mexendo-se regularmente.

Por isso, que tal criar o hábito de trocar os elevadores pelas escadas no trabalho ou ao chegar em casa? E optar por

usar o transporte público ao invés de passar horas sentadas no carro? Passar alguns períodos do dia em pé também pode ajudar a melhorar sua saúde, visto que a medicina já provou que pessoas que trabalham sentadas tem menor expectativa de vida.

Pequenas mudanças como essas, atreladas a uma prática regular de exercícios físicos, podem lhe ajudar a aumentar a sensação de saúde e bem estar.

Abandone hábitos prejudiciais para sua saúde

Boa parte das doenças crônicas não transmissíveis que prejudicam a nossa saúde (como as doenças cardiovasculares, a diabetes e até mesmo o câncer) tem como um de seus principais fatores de desenvolvimento a influência de nossos hábitos de vida. Por isso é que

a manutenção de determinadas práticas no seu dia a dia – como o tabagismo, a ingestão elevada de bebidas alcoólicas, o sedentarismo e até mesmo as rotinas estressantes – podem ser extremamente prejudiciais para a saúde.

Para viver melhor é necessário abandonar esses hábitos, diminuindo assim os riscos que eles podem oferecer para sua saúde. Corte o cigarro, diminua a ingestão de bebidas alcoólicas ao longo da semana e crie fugas para relaxar ao longo de sua rotina de trabalho ou estudos. Os resultados serão percebidos por sua saúde rapidamente!

Visite seu médico regularmente

Mesmo que você cuide muito bem de todos os aspectos que englobam a sua qualidade de vida – alimentação, atividades físicas, manutenção de hábitos saudáveis – algu-

mas condições clínicas podem se desenvolver lentamente, até mesmo sem sintomas. Para preveni-las e tratá-las, é importante visitar seu médico regularmente, para garantir que sua saúde está em dia e que você está mantendo hábitos saudáveis na sua rotina diária.

Comemorações em Muriaé

No sábado (09), aconteceu uma comemoração no Complexo do Cristo, onde a Administração Municipal preparou várias atividades para mostrar à população a importância de ter uma vida saudável, através de hábitos diários que fazem toda a diferença no dia a dia.

Foram realizadas massagens, terapia auricular, atividades físicas promovidas pelo Núcleo de Apoio à Família (NASF) e um café da manhã com orientações nutricionais.



fastsalad
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

(32) 98825-4321

R. Cel. Márciano Rodrigues, 88
- Centro, Muriaé - MG

REABILITAR

(32) 2020-2767

Rua Sebastião Abrantes
Centro - Muriaé, MG

Drogabula
3722-4567

Medicamentos e Perfumaria

(32) 3722-4567

R. Cel. Domiciano,
111 - Centro, Muriaé

CENTER FRUTI
FRUTAS & HORTALIÇAS

(32) 98807-8725

R. CEL. PEREIRASOBRINHO, 340 - PORTO
(32) 99811-3682
ANTIGO JORNAL MANARINO - JK -

Empório da ELISA
Finest Store

R. Dr. Olávo Tostes, 125 - Centro
Telefone: (32) 98885-9057

CLÍNICA MAIS SAÚDE

(32) 3728-4600

Praça São Paulo, 55
- Centro, Muriaé

DROGARIA UNIÃO
(32) 3722-3004
Sempre a melhor opção!

R. Cel. Pereira Sobrinho,
251 - Muriaé, MG

PIONEIRO
SUPERMERCADOS

Super Mais
SUPERMERCADOS

PIONEIRO CENTRO
RUA DR. ALVES PEQUENO, 260 - CENTRO
TELEFONE - (32) 3696-2100