

Mais

ANO V - Nº 59 - Outubro de 2018

www.revistamais.com

SAÚDE E VIDA

Produtos sem agrotóxicos invadem a mesa dos mineiros. Saiba onde encontrar esses itens em Betim e na capital.

DESTAQUE

Miss e mister Betim se preparam para concurso que vai eleger os mais belos do Estado

NOVA FORÇA DE TRABALHO

Idosos deixam de trabalhar cada vez mais tarde, segundo estudo realizado pelo IBGE. Motivos variam entre a necessidade de complementar renda e o desejo de se manter produtivo. Aos 69 anos, dona Ivone (*na foto*) afirma que não quer parar, apenas reduzir o ritmo. Ela está entre os 7,5 milhões com mais de 65 anos na ativa.



SUPER NOVIDADE!

Lial
VEÍCULOS MULTIMARCAS

NOVO E
SEMINOVOS
VENDA
COMPRA
TROCA
CONSIGNAÇÃO

**O CARRO QUE VOCÊ
PROCURA ESTÁ AQUI!**



Acesse nosso site
e redes sociais!

www.lialveiculos.com.br
www.facebook.com/lialveiculos
www.instagram.com/lialveiculos

Av. Bandeirantes | 642 | Filadélfia - Betim

(31) 2571 2895
(31) 99249 0031

ENERGIA ELÉTRICA SOLAR FOTOVOLTAICA

É perfeito para o meio ambiente é excelente para o seu bolso




LIFEMOTIONS
ENERGIA E AUTOMAÇÃO



AQUECIMENTO DE ÁGUA



CAPTAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA ÁGUA DA CHUVA



AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL



ÁUDIO E VÍDEO



ENERGIA ELÉTRICA SOLAR FOTOVOLTAICA



IRRIGAÇÃO INTELIGENTE DE JARDINS

ECONOMIZE ATÉ

95%


NA CONTA DE ENERGIA ELÉTRICA

55 COMUNICAÇÃO

 31.992.860.989

 31.995.851.159

 31.3162-3633

 Av Amazonas 3584 - Betim - MG
CEP 32602-590

www.lifemotions.com.br



* Consulte condições

Geraldo Eugênio de Assis



Mercado prateado

UMA DAS MARCAS DA MODERNIDADE, sem dúvida, é o adiamento – ou a realização tardia – de etapas ou de situações de nossas vidas. Exemplo desse novo tipo de comportamento está no aumento da força de trabalho madura, já que os idosos tem deixado o mercado de trabalho cada vez mais tarde. O assunto é tema de nossa reportagem de capa desta edição, que traz detalhes de uma pesquisa realizada pelo IBGE sobre esse público e o trabalho. Segundo o estudo, as pessoas com mais de 65 anos se mantêm na ativa porque precisam complementar sua renda ou simplesmente porque têm prazer em ser produtivas. A dona Ivone Buenos Aires, de 69 anos, compõe esse cenário. Ela começou a trabalhar aos 7 anos e não parou até hoje. “Eu me sinto bem assim. Acredito que só vou parar quando não estiver aguentando mais”, afirmou à repórter Iêva Tatiana. O crescimento da mão de obra madura levou a Câmara de Dirigentes Lojistas de Belo Horizonte (CDL/BH) a encomendar uma pesquisa inédito no país para conhecer o novo perfil da força de trabalho e, conseqüentemente, de consumidores. Nas páginas internas, vocês vão poder conferir detalhes do estudo “Tendências do Mercado Prateado de Minas Gerais”, bem como a história da dona Ivone e de outros personagens que, assim como ela, estão fomentado a economia do Estado.

Outra mudança de hábito que marca novos tempos e está detalhada na reportagem **Saúde e Vida** trata do crescimento da busca por produtos sem agrotóxicos, plantados com a utilização de apenas adubos orgânicos. De acordo com dados do Conselho Brasileiro da Produção Orgânica e Sustentável (Organis), 15% da população urbana no Brasil consome produtos orgânicos e 64% das pessoas acreditam que os orgânicos fazem bem à saúde. Na matéria, a repórter Sara Lira apresenta opções de locais em Betim e também na capital mineira que comercializam esse tipo de produto.

Em **Bom Exemplo**, trazemos um serviço importante para quem deseja se comunicar pela Língua Brasileira de Sinais, a Libras. Com o apoio de voluntários, uma instituição da cidade oferece o curso gratuito à comunidade escolar. O objetivo, segundo os responsáveis pela iniciativa, é promover a inclusão e a valorização dos surdos. Tenham uma ótima leitura! ■

“O adiamento – ou a realização tardia – de etapas ou de situações de nossas vidas é, sem dúvida, uma das marcas da modernidade. Exemplo desse novo tipo de comportamento está no aumento da força de trabalho madura, já que os idosos tem deixado o mercado de trabalho cada vez mais tarde.”

Edição 58





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis
geraldoassis@assispublicacoes.com.br
Editora | Daniele Marzano
danimarzano@gmail.com
Redação | Iêva Tatiana e Sara Lira
redacao@assispublicacoes.com.br
Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões
rogersimoes@assispublicacoes.com.br
Equipe de fotografia | Arine Tavares
Comercial | Gisleny Lopes
Financeiro | Gisleny Lopes
Revisão | Daniele Marzano
Impressão | Gráfica Del Rey
Distribuição | Flaviano Neves Coelho
Tiragem | 10 mil exemplares

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda.
CNPJ: 02.841.570/0001-30
Telefone.: (31) 3593-0042

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

A reprodução total ou parcial de textos, fotos e artes é proibida sem autorização prévia.

A **MAIS** não se responsabiliza por textos opinativos assinados.

"As opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.
Informes publicitários são de responsabilidade das empresas que os veiculam, assim como
os anúncios são de responsabilidade das empresas anunciantes."

Os valores citados nesta edição estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

www.revistamais.com

 facebook.com/RevistaMaisBetim

 [@revista_mais](https://instagram.com/@revista_mais)

 [@Mais_Betim](https://twitter.com/@Mais_Betim)

Se você quer enviar alguma dúvida, sugestão de matéria ou opinião a respeito de algum assunto para esta seção, entre em contato pelo endereço contato@assispublicacoes.com.br

36 TURISMO

Pousada Vila Mineira, em Lavras Novas, é recanto do sossego e da boa comida



8 CONVERSA REFINADA

Primeira presidente mulher da OAB - Subseção Betim, Erlinda Maria Silva comemora conquistas de sua gestão

12 SAÚDE E VIDA

Mudança de hábitos alimentares inclui aquisição de produtos sem agrotóxicos; saiba onde comprar

16 BOM EXEMPLO

Com o intuito de melhorar a comunicação com os surdos, escola de Betim oferece curso gratuito de Libras

20 CAPA

Cresce percentual de idosos no mercado de trabalho, conforme aponta pesquisa do IBGE realizada no país

30 DESTAQUE

Eleitos miss e mister Betim, Ohana Marra e Bruno Marazzi, respectivamente, agora vão encarar desafio estadual

32 MÚSICA

A musicista Poliana Marques revela atuação paralela entre a produção de shows e a promoção de bandas novas

38 COMPORTAMENTO

Ghost Bikes homenageiam ciclistas mortos e propõem reflexão sobre modo de direção



MAP 2.0 X MD CODES

Divulgação

Trata-se dos dois maiores métodos atuais não cirúrgicos em harmonização facial por produtos injetáveis na estética médica. O MAP, *Managing Aesthetic Patient*, é um novo conceito médico na abordagem do tratamento estético facial, criado por 12 especialistas brasileiros em rejuvenescimento com procedimentos estético-injetáveis, como toxina botulínica, preenchedores de ácido hialurônico, bioestimuladores de colágeno e hidratação profunda da pele.

O método considera as alterações mais comuns no processo de envelhecimento facial em cada década de vida a partir dos 30 anos, respeitando as prioridades das pessoas.

Os resultados são muito naturais e devolvem jovialidade com aspecto saudável à face, passando longe daqueles exageros que ainda geram resistência em algumas pessoas com relação a procedimentos estéticos. O segredo está na escolha do profissional.

MD Codes significa códigos médicos, um protocolo sistematizado de preenchimento com ácido hialurônico de pontos estratégicos na face, capaz de devolver sustentação e um formato mais jovial ao rosto, suavizando aquele ar de cansaço que surge ao longo do processo de envelhecimento pela absorção óssea e de gordura, além da perda do colágeno. O refinamento dessa técnica tem trazido resultados cada vez mais naturais e surpreendentes tanto para os pacientes, como para nós, médicos injetores.



Mas o MD Codes não é só para fazer o *rejuvenation*, mas também o *beatification*, que é o embelezamento do rosto de homens e mulheres jovens que desejam ficar mais belos, valorizando os contornos da face, do nariz e dos lábios.

O ideal é prevenir os sinais do envelhecimento facial o quanto antes, já a partir dos 25 anos. É o que chamamos de *preservation* ou *prejuvenation*.

E você? O que deseja? Preservar, embelezar ou rejuvenescer o rosto?

Procure seu dermatologista! ■

Dra. Adriana Lemos CRM 32011 | Membro da Academia Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia | Diretora Clínica e Administrativa da Clínica Yaga - Saúde, Beleza e Bem-Estar | adrianalemos.com | [@dra.adrianalemos](https://www.instagram.com/dra.adrianalemos) | adriana@yaga.com.br | yaga.com.br | [@clinicayaga](https://www.instagram.com/clinicayaga)



Força feminina no direito

Primeira presidente mulher da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) – Subseção Betim, Erlinda Maria Silva comemora conquistas ao longo de sua gestão, no triênio 2016/2018. Nesta **Conversa Refinada**, ela conta um pouco de suas trajetórias pessoal e profissional e destaca projetos desenvolvidos à frente da entidade. Um deles é o Escritório Compartilhado, espaço que reúne a estrutura necessária para advogados prestarem atendimentos e consultas jurídicas. Erlinda é pré-candidata a ocupar novamente a presidência da instituição e, assim, dar prosseguimento a ações de apoio aos profissionais da área em Betim.

Sara Lira

Quais foram os principais projetos que a senhora desenvolveu à frente da OAB Betim?

Compromisso assumido, compromisso cumprido! Cito alguns deles:

– Escritório Compartilhado: com o objetivo de atender às necessidades das advogadas e dos advogados em início de carreira e de valorizar o exercício profissional, o Escritório Compartilhado de Betim, primeira unidade fora da capital mineira,

com localização privilegiada, em frente ao fórum cível/criminal, foi implantado com recursos exclusivos da Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais (CAA/MG), braço social da OAB/MG. O escritório oferece salas privativas de atendimento, de reunião e de espera, espaço digital com dez computadores equipados com internet rápida e consulta ao Processo Judicial Eletrônico (PJe), scanner, impressoras, cozinha, banheiros adaptados para pessoas com necessidades especiais, além de secretárias, proporcionando ao advogado e à advogada mais dignidade. Hoje, o local pode ser utilizado sem qualquer custo financeiro, já que é mantido sem a utilização de recursos provenientes da anuidade dos advogados (as).

– Sala da Advocacia e da Cidadania junto à Central de Flagrantes da Polícia Civil (Ceflan): com a implantação desse espaço, também primeira unidade fora da capital mineira, os advogados e as advogadas que militam na área criminal foram valorizados no exercício profissional e podem contar com salas privativas de atendimento, recepção e banheiro adaptado, proporcionando mais dignidade também aos jurisdicionados.

– Reforma e ampliação da sede subseccional: uma preocupação constante da atual gestão é com relação à acessibilidade. Conseguimos, com o projeto Portas Abertas, da CAA/MG, a instalação de elevador panorâmico, banheiros adaptados e com maçanetas compatíveis, cinco novas salas, incluindo a de >>>

PERFIL

Nome: Erlinda Maria Silva

Naturalidade: Betim (MG)

Idade: 62

Família: casada há 42 anos com o advogado João José da Silva

Eles têm três filhos: Raphael, João Filho e Ana Rosa.

Profissão: advogada e empresária

Formação: direito (Universidade de Itaúna)

transmissão de cursos telepresenciais, em parceria com a Escola Superior de Advocacia da OAB/MG (ESA/MG), recepção, novos móveis, além da ampliação do auditório de 60 para 130 lugares e da implantação de um espaço gourmet/eventos, que poderá ser locado, gerando, assim, receita para a subseção. Tudo para atender à classe, à sociedade e à administração subseccional.

– Terça Legal: com o intuito de atender às demandas da educação continuada, esse projeto visa à promoção de palestras, seminários, congressos, ciclos de debates e estudos jurídicos acerca de temas relevantes e atuais, contemplando todas as áreas jurídicas de atuação profissional.

– OAB na Praça: o projeto orienta a população, gratuitamente, sobre seus direitos em várias especialidades.

– Direto na Escola: esse programa leva aos alunos de ensino fundamental e médio lições de cidadania. A estreia ocorreu nas escolas de ensino integral de Betim, e, atualmente, ele está atendendo várias outras instituições.

– Ouvir Direto: trata-se de um canal que recebe reclamações, denúncias, sugestões e elogios sobre a atuação e os serviços prestados pela OAB/ Betim.

– Mulher.jus e Quarta com Elas: esses projetos trabalham o enfrentamento da violência contra a mulher e contam com o envolvimento das advogadas em torno da discussão de temas relevantes sobre o exercício da profissão, como discriminação e preconceito e o plano subseccional de valorização da mulher advogada.

– Valorização da saúde do advogado: em parceria com a CAA/MG, são desenvolvidos vários outros projetos, como CAAMinhar, Pedal Legal, Maio Amarelo, Outubro Rosa, Novembro Azul, Jogos dos Advogados Mineiros (JAM), além de campanha de vacinação e de prevenção ao suicídio.

Qual desses projetos destaca?

Todos são muito importantes para a valorização da advocacia, mas destaco o Escritório Compartilhado, uma proposta de campanha muito ousada, que proporciona aos advogados e às advogadas toda a estrutura de que precisam para o exercício da profissão, com dignidade, sem qualquer custo financeiro. Isso é muito gratificante, principalmente nesta fase tão difícil que passamos.

A senhora foi a primeira mulher eleita presidente da OAB em Betim. O que isso representa em sua opinião? Chegou a enfrentar empecilhos por ser mulher?

O enfrentamento de grandes obstáculos na luta contra o preconceito e contra a discriminação da mulher, em busca da igualdade com os homens em seu direito de ocupar cargos de comando e poder, representa uma batalha árdua e diária, bem como uma grande vitória para nós, mulheres. Determinação, persistência e paciência são a receita. Isso é cultural. Aprendi a conviver com isso ao longo de minha trajetória, aceitando e promovendo todos os desafios. Não



“Determinação, persistência e paciência são a receita. Isso é cultural. Aprendi a conviver com isso ao longo de minha trajetória, aceitando e promovendo todos os desafios.”



“Sou pré-candidata, com a união de toda a diretoria, para dar continuidade aos trabalhos e aos projetos desenvolvidos em nossa gestão e desenvolver outros novos.”

aceito, de forma alguma, ter meus direitos como cidadã e mulher vilipendiados.

Qual a principal função da OAB em Betim?

A OAB é um órgão representativo de classe, sendo suas funções principais a disciplina, a ética, da atuação dos (as) advogados (as) e suas prerrogativas, a defesa da Constituição, da ordem jurídica do Estado democrático de direito, dos direitos humanos e da justiça social. E, nesse contexto, participa e atua em diversos conselhos municipais e na sociedade em geral.

Quais seus projetos para o futuro na instituição?

Pretendo dar continuidade aos trabalhos e aos projetos existentes, que são muitos; implantar outros, objetivando a união da classe e a defesa intransigente das prerrogativas dos advogados (as), e desenvolver, juntamente com o Judiciário, ações para a melhoria do dia a dia dos advogados, pensando na valorização da classe e na defesa dos jurisdicionados.

Pretende se candidatar novamente ao cargo de presidente da OAB?

Sim, sou pré-candidata com a união de toda a diretoria, para dar continuidade aos trabalhos e aos projetos desenvolvidos em nossa gestão e desenvolver outros novos.

O que a senhora fazia antes de presidir a OAB?

Fui defensora pública municipal por mais de 20 anos e servidora pública por mais de 30. Eu me aposentei como procuradora municipal.

Quando e onde se formou?

Concluí minha formação acadêmica na faculdade de direito da Universidade de Itáua em 1985. Na época, eram poucas as faculdades de direito. Participei de inúmeras conferências nacionais e internacionais.

Hoje a senhora preside uma das instituições mais importantes na cidade. Quais outras ações de impacto social exerceu em sua trajetória?

Durante minha trajetória profissional, criamos uma Defensoria da Mulher dentro da Delegacia de Mulheres em nosso município, onde atuei por nove anos; participei de vários encontros em Brasília sobre o projeto da Lei Maria da Penha e ajudei na implementação da mesma lei em nosso município; auxilié na criação do Centro de Referência Especializado de Atenção à Mulher (Cream) junto à Secretaria Municipal de Assistência Social (Semas); contribuí para a elaboração do projeto Núcleo de Defesa da Mulher (Nudem), para a vinda da Defensoria Pública estadual para nosso município e para a implantação do projeto Mulheres das Gerais; desenvolvi o projeto Mulher:jus e, a partir daí, comecei a atuar junto às comissões da mulher advogada da OAB/Betim e da OAB estadual, na promoção da defesa em busca da igualdade de gênero e do enfrentamento à violência. ■

Direto da terra

Cada vez mais, consumidores se alimentam de produtos sem agrotóxicos em busca de mais saúde e de qualidade para o meio ambiente; BH, Betim e região já oferecem itens

Sara Lira

A PREOCUPAÇÃO COM A SAÚDE tem feito muitos brasileiros mudarem hábitos alimentares. E isso inclui a busca por produtos sem agrotóxicos, plantados com a utilização de apenas adubos orgânicos. De acordo com dados do Conselho Brasileiro da Produção Orgânica e Sustentável (Organis), 15% da população urbana no Brasil consome produtos orgânicos e 64% das pessoas acreditam que eles fazem bem à saúde. Ainda segundo o levantamento, verduras, legumes e frutas são os alimentos mais consumidos.

A aposentada Marilda Lara Braga Saraiva, de 63 anos, prioriza em sua alimentação diária os produtos sem agrotóxicos. Não faltam na despensa dela itens como alface, couve, almeirão, mostarda, azedinha, beterraba, limão cravo, ovos, abacate, chuchu, mandioca e feijão. “Aos poucos, vamos mudando a alimentação, mas acho que nunca vamos conseguir por completo, a não ser que a gente passe a morar em uma fazenda e produza nosso próprio alimento”, diz.

Marilda compra os orgânicos na Verde Terra Produtos Orgânicos, na capital mineira. “Mas gostaria também de poder ir a uma feira orgânica e escolher os produtos. Vejo isso em várias capitais, como São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte. Afirma a aposentada.

A advogada e maquiadora Marcella Braz, de 28 anos, também não abre mão dos orgânicos. Mãe da pequena Alice, de 5 meses, e da Larissa, de 7 anos, ela decidiu reduzir o consumo de alimentos com agrotóxicos visando melhorar a qualidade



Fotos: Elvis de Paula

Fundado por George Lucas, o clube de plantio a Horta da Cidade, em Belo Horizonte, contribui com o meio ambiente, já que, ao comprar alimentos sem agrotóxicos, o cliente doa resíduos orgânicos produzidos em casa

15%
da população
urbana já consome
produtos orgânicos

64%
das pessoas acreditam
que os orgânicos
fazem bem à saúde

de vida da família. “Comecei a transformar a alimentação em minha casa pela minha família e também para deixar meu leite materno mais nutritivo. Depois que ganhei minha segunda filha, passei a atentar mais para essa questão”, conta.

Os principais produtos orgânicos que ela consome são verduras em geral, ovos e vinagre de maçã, comprados de uma fazenda em Igarapé, na região metropolitana, e na loja Mercado Verde – Alimentos Naturais, em Betim, na mesma região. “Não fico mais sem os orgânicos. Sinto que os alimentos ficam muito mais saborosos. O único problema é a dificuldade de encontrar tudo o que desejo consumir”, relata.

Pensando em suprir essa necessidade, o projeto A Horta da Cidade, criado, no início do ano, em Belo Horizonte, vende hortaliças sem o uso de agrotóxicos. Na compra dos itens, a pessoa ainda contribui com o meio ambiente, já que pode doar resíduos orgânicos produzidos em casa, que serão usados como adubo na horta.

“É um clube de plantio. A pessoa paga o valor para receber as hortaliças em casa e, como benefício, pode fazer a reciclagem dos resíduos orgânicos domésticos”, explica o fundador do projeto, George Lucas. As verduras são plantadas para cerca de 70 famílias cadastradas. “Nossa meta é chegar a 250”, afirma Lucas.

Em oito meses de projeto, já foram comercializadas em torno de 5.000 hortaliças. Segundo o fundador, uma segunda horta foi criada em meados de julho. Para o fundador, a procura por alimentos mais naturais é um caminho sem volta. “Cada vez mais, estamos vendo a busca por alimentos de verdade. As pessoas querem algo mais próximo do natural possível”, destaca.

MERCADO

Na avaliação do analista de agronegócios da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de Minas Gerais (Faemg), Caio Coimbra, o mercado de produtos orgânicos é um nicho em franca expansão, sendo o foco nos consumidores das classes A e B, devido aos valores mais elevados.

Ele explica que o produto só pode ser considerado orgânico após o registro das autoridades públicas competentes. No caso de Minas Gerais, um dos órgãos responsáveis é o Instituto Mineiro de Agropecuária (IMA). Segundo Coimbra, nos produtos orgânicos não se pode usar adubação nem defensivos químicos, devendo ser tudo natural.

No entanto, ele alerta que produtos com agroquímicos não são perigosos para a saúde humana, desde que o produtor use a quantidade especificada pelo Insti-

UFMG CRIA ESPUMA QUE RETIRA AGROTÓXICOS DOS ALIMENTOS

Uma pesquisadora da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) desenvolveu uma espuma capaz de retirar agrotóxicos da água e dos alimentos. De acordo com a pós-doutoranda Marys Braga, o material é feito de poliuretano sintetizado, à base de reagentes de origem vegetal capazes de remover os pesticidas.

Esses componentes interagem com os contaminantes, removendo-os e deixando o meio (alimento ou água) mais limpo. “Já foi testado e certificado que a eficiência de remoção é alta. Essa espuma tem um custo baixo em relação a outros produtos absorventes, como o carvão vegetal”, explica a autora da pesquisa.

O produto também é sustentável e pode ser usado mais de uma vez, sem contaminação do meio ambiente. De acordo com o professor da Escola de Engenharia Metalúrgica e de Materiais da UFMG e orientador da pesquisa, Rodrigo Oréfice, a principal proposta do projeto é contribuir para que as pessoas consumam um produto menos contaminado. “A espuma vai auxiliar o consumidor a ter uma ferramenta que garanta algo mais saudável e contribua para extrair ou eliminar algum produto tóxico que esteja no alimento”, diz.

Marys ressalta que o produto já foi patenteado, e a ideia é, no futuro, que ele seja feito em larga escala para que se torne acessível ao público em geral.





Produtores de Betim comercializam produtos agroecológicos e orgânicos na Feira Rural Sustentável, que acontece às terças e sextas na Câmara Municipal

No site feirasorganicas.org.br, há um mapa com dezenas de locais onde ocorrem feiras de produtos orgânicos na capital e em outras cidades do interior de Minas Gerais

tuto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama), pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa). “Existe uma dose letal, mas, para nós começarmos a sentir algum sintoma após a ingestão de agroquímicos, será necessário comermos, por exemplo, 15 kg de feijão por dia”, explica.

Segundo o especialista, o clima do Brasil dificulta, mas não impossibilita, o plantio de orgânicos ou de produtos sem agrotóxicos devido à proliferação mais rápida de micro-organismos, que podem contaminar as plantas e ser prejudiciais ao ser humano.

Para o consumidor, Coimbra destaca a importância de lavar frutas e verduras com hipoclorito antes do consumo. De acordo com ele, o produto é facilmente encontrado em supermercados e em hortifrutis. A regra vale para todos os tipos de alimentos, orgânicos ou não. ■

O QUE SÃO PRODUTOS ORGÂNICOS?

Pela legislação brasileira, considera-se produto orgânico, in natura ou processado, aquele que é obtido em um sistema orgânico de produção agropecuária ou oriundo de processo extrativista sustentável e não prejudicial ao ecossistema local. Para serem comercializados, os produtos orgânicos devem ser certificados por organismos credenciados no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), sendo dispensados da certificação somente aqueles produzidos por agricultores familiares que fazem parte de organizações de controle social cadastradas no Mapa, que comercializam exclusivamente em venda direta aos consumidores.

Fonte: Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

ONDE ENCONTRAR ALIMENTOS ORGÂNICOS OU SEM AGROTÓXICOS?

BETIM

Feira Rural Sustentável, realizada nas terças e sextas-feiras, das 9h às 18h, ou enquanto durar o estoque, na Câmara Municipal de Betim (entrada pela praça Tiradentes). No espaço, produtores rurais da cidade vendem produtos agroecológicos – aqueles que não usam agrotóxicos e são produzidos com o uso racional da água e do ecossistema – orgânicos, como verduras, legumes, frutas, farináceos e mel. Uma das barracas é especializada em lanches feitos apenas com produtos orgânicos, como tapiocas, bolos, biscoitos e pães caseiros, além de suco detox, chás e ovos caipiras.

Fazenda Campo Alegre: entrega em domicílio (Instagram: @fazenda.campoalegre ou pelo telefone 9 7160-3850).

Verde Terra Produtos Orgânicos: entrega em domicílio (Instagram: @verdeterraprodutosorganicos ou pelo telefone 9 7139-2157).

Mercado Verde – Alimentos

Naturais: (avenida Edmeia Mattos Lazzarotti, 2610, Ingá Alto. Contato: 3532-7547).

Casa Viverdes: (rua do Rosário, 896, Angola. Contato: 3544-0910).

BELO HORIZONTE E REGIÃO

A Horta da Cidade: serviço de entrega em BH (ahortadacidade.com.br. Instagram: @ahortadacidade).

Feira Fresca: itinerante e semanal, ocorre cada vez em um ponto diferente de BH. As próximas feiras podem ser conferidas no site feirafresca.com.br ou no Instagram @feirafresca.

Horta à Porta: serviço de entrega de produtos orgânicos em BH, Brumadinho e Nova Lima (hortaporta.com.br)



Yaga traz para Betim

ULTRAFORMER® III

Sempre à frente para você!

Lifting facial não cirúrgico
Papada e pescoço
Flacidez e contorno facial
e corporal

**O aparelho que está
encantando as celebridades!**



SPEEDWEB
Laser & Light



yaga.com.br

31 98524-2086 31 4042-9419

   /clinicayaga

 Av. JK 474, Centro-Betim/MG

Raul Saraiva tem 28 alunos surdos, de 6 a 21 anos, matriculados; escola oferece Libras também a estudantes do início do ensino fundamental



Inclusão pela

Instituição de Betim oferece curso de Libras para comunidade escolar e promove valorização das pessoas com deficiência auditiva; iniciativa é mantida com o apoio de voluntários

Sara Lira

A INCLUSÃO DE PESSOAS com deficiência está cada vez mais presente nos ambientes escolares, e algumas instituições vão além do trabalho tradicional, como a Escola Municipal Raul Saraiva Ribeiro, no bairro Brasileira, em Betim, na região metropolitana, onde é disponibilizado um curso da Língua Brasileira de Sinais (Libras), usada na comunidade surda, para alunos com deficiência auditiva. A iniciativa é aberta a todos, incluindo alunos, pais, familiares, professores e funcionários.

A iniciativa surgiu em 2016, de um projeto de expansão apresentado pela

Universidade Estadual de Minas Gerais (UEMG), por meio da professora de matemática Fernanda Meira, que tem especialização em Libras e inclusão. “Chegamos a apresentar o projeto para ao menos 15 escolas em Belo Horizonte, e nenhuma deu um retorno. Só aqui compraram a ideia. A escola tem se empenhado em promover o curso mesmo diante da falta de recursos”, afirma Fernanda.

Ela conta que o corpo pedagógico da instituição encarou o projeto como uma oportunidade de valorizar os surdos. De acordo com a vice-diretora Juliana Melo, no início a proposta era fazer com que os pais dos alunos surdos pudessem apren-



“É necessário que o surdo esteja numa escola onde todos consigam falar com ele. A difusão desse conhecimento é fundamental.”

Luciane Campos
Diretora do Craei



Libras

der a língua para conversar com eles em casa. “A necessidade surgiu porque as famílias não conseguiam se comunicar com o surdo por não terem o domínio da Libras”, diz. “Muitos procuravam a escola para auxiliarmos nas conversas cotidianas”, acrescenta a professora de recursos multifuncionais, Natália Silva. Mas o projeto deu tão certo que foi ampliado e contemplou toda a comunidade escolar.

Um dos pais envolvidos é o motorista Joel Luiz Pinto, de 42 anos. Pai de Lucas Souza, de 16, ele sabia apenas alguns sinais, o que dificultava a comunicação com o adolescente dentro de casa. Agora, a melhora é perceptível, conforme ele ates-

ta. “Desde que comecei o curso, tenho aprendido bastante. Temos conversado mais, e vejo que ele fica superfeliz ao ver meu interesse de aprender a língua dele”, conta. “Eu não tinha comunicação direito com meu pai, e, agora, tenho. Isso é muito importante”, comemora o garoto.

AMPLIAÇÃO

As aulas são ofertadas uma vez a cada 15 dias, nas segundas-feiras. Como o curso não é dividido em módulos, conforme explica Juliana Melo, cada encontro trabalha um tema de acordo com a demanda da escola ou das famílias. Isso facilita a adesão das pessoas em qualquer período,

pois não há o risco de elas perderem algum conteúdo anterior. “Quando chegamos ao período de festa junina, por exemplo, promovemos algumas aulas ensinando os principais sinais de palavras e ações relacionadas a essa festividade”, diz Fernanda Meira.

O projeto é tocado por professores voluntários e pelos próprios alunos surdos, que assumem o protagonismo e também atuam como monitores nas aulas. “Essa mudança de posição tem contribuído para o desenvolvimento dos surdos, que se sentem valorizados e parte do ambiente escolar”, avalia a professora. “A parceria que envolve a escola e »



O motorista Joel Luiz Pinto queria aprender a se comunicar melhor com o filho, Lucas Souza, de 16, já que conhecia apenas alguns sinais de Libras

LIBRAS NA GRADE ESCOLAR

A escola Raul Saraiva pensa na inclusão não só por meio do curso. Desde o início deste ano, a instituição oferece Libras para alunos do início do ensino fundamental, na faixa de 6 a 7 anos. “Essas crianças estão aprendendo algo para a vida, e os elogios que estamos recebendo nos motivam”, conta a vice-diretora da instituição, Juliana Melo.

Para a diretora do Craei, a partir do momento em que uma escola recebe alunos surdos, deve ter Libras em sua proposta pedagógica. “É necessário que o surdo esteja numa escola onde todos consigam falar com ele. A difusão desse conhecimento é fundamental”, pontua.

Atualmente, segundo Juliana Melo, estão matriculados 28 alunos surdos, de 6 a 21 anos, na escola. De acordo com ela, a Raul Saraiva é a instituição que mais possui estudantes com deficiência auditiva na rede pública da cidade.

os familiares muda a perspectiva do aluno com surdez e também dos ouvintes, que aprendem a respeitar e a compreender o diferente”, completa.

A diretora do Centro de Referência e Apoio à Educação Inclusiva Rafael Veneroso (Craei), Luciane Campos, considera positiva a sensação de pertencimento promovida para os alunos. “Antes, nós vínhamos à escola para discutir a expectativa de interação deles. Depois que passaram a ser voluntários, a postura deles mudou”, diz ela. A instituição acompanha os trabalhos de inclusão no município de Betim.

PARCERIA

O curso também recebe apoio de surdos voluntários de fora da escola, que compartilham suas vivências e revelam como conseguiram superar as dificuldades no dia a dia. Os colaboradores, ao realizarem esse trabalho, percebem que conseguiriam ocupar lugares de representatividade no mercado de trabalho.

Daniel Henrique da Silva, de 18 anos, é um dos voluntários e deseja ser psicó-

logo. “Quero ajudar as pessoas por meio dessa profissão”, afirma. Para ele, as oficinas são fundamentais para promover a inclusão das pessoas com deficiência: “É muito bom ensinar Libras a essas pessoas para que elas possam fazer o uso da língua com os surdos”.

Para os alunos ouvintes, a proposta amplia a visão de mundo de quem é surdo. “Vejo pessoas surdas em vários lugares, e, muitas vezes, elas se sentem sozinhas, pois não têm quem as compreenda. O que estou aprendendo aqui vou levar para a vida”, conta Alexandre Júnior, de 15 anos.

O estudante Luiz Alberto, de 16 anos, planeja se especializar nessa área. Ele chegou a fazer dois módulos de Libras na Igreja Batista Nova Canaã e participa das atividades em prol da inclusão dos surdos na escola Raul Saraiva. O jovem pretende fazer Letras com especialização em Libras e atuar nesse campo de estudo. “Não é correto excluir alguém por não se saber conversar com essa pessoa. Então, a comunicação com os surdos é algo que precisa de atenção”, salienta. ■



PROTEÇÃO VEICULAR

 (31) 3059-2020

ASSISTÊNCIA E BENEFÍCIOS

ROUBO
FURTO QUALIFICADO
COLISÃO
CAPOTAMENTO
PANE SECA
REBOQUE KM ILIMITADO
CHAVEIRO
HOTEL
TRANSPORTE ALTERNATIVO
PNEU FURADO
PANE ELÉTRICA
PANE MECÂNICA
APP e VIDRO (opcional)
RASTREAMENTO 24 HORAS
TRIAGEM ANTI-FRAUDE
EQUIPE PRONTA RESPOSTA



REDE DE AMIGOS EM BENEFÍCIO COLETIVO
Só aceitamos por indicação

| Valor médio mensalidade + rateio (Carro) | |
|--|------------|
| • De 10.000 | R\$ 85,00 |
| • De 10.001 a 20.000 | R\$ 95,00 |
| • De 20.001 a 30.000 | R\$ 125,00 |
| • De 30.001 a 40.000 | R\$ 145,00 |
| • De 40.001 a 50.000 | R\$ 185,00 |
| • De 50.001 a 60.000 | R\$ 195,00 |
| • De 60.001 a 70.000 | R\$ 220,00 |
| • De 70.001 a 80.000 | R\$ 245,00 |
| • De 80.001 a 90.000 | R\$ 265,00 |

| Valor médio mensalidade + rateio (Moto) | |
|---|-----------|
| • Até 125cc | R\$ 55,00 |
| • De 125 até 126 | R\$ 65,00 |
| • De 151 até 250 | R\$ 85,00 |
| • De 251 até 300 | R\$ 95,00 |



PIONEIROS NO SISTEMA DA AJUDA MÚLTUA

 (31) 3059-2020

www.prevenirpv.com.br

Em ativa idade



Idosos deixam o mercado de trabalho cada vez mais tarde. Segundo o IBGE, percentual de pessoas após os 65 anos trabalhando no Brasil passou de 5,9% em 2012 para 7,2% neste ano, totalizando 7,5 milhões. Necessidade de complementar renda e prazer em ser produtivo são principais motivos para crescimento da mão de obra madura no Brasil.

Iêva Tatiana

O senhor Júlio Coelho completará 81 anos em dezembro, mas ainda nem pensa em deixar de trabalhar. Ele assumiu o lugar do pai em uma loja de pneus quando jovem, e, embora os três filhos já estejam à frente do empreendimento, atualmente, ele faz questão de bater ponto todos os dias na matriz, no Barro Preto, na região Centro-Sul de Belo Horizonte, chegando cedo e fechando o estabelecimento, por volta das 19h. “Enquanto eu estiver em atividade, vou continuar vindo e orientando naquilo em que eu puder ser útil. Senão, vou ficar em casa vendo TV ou no botequim batendo papo? Bato papo aqui mesmo, com os clientes”, diz. >>

MERCADO PRATEADO

R\$ 1,6 trilhão é valor que os idosos movimentam no Brasil anualmente, segundo a pesquisa “Tendências do Mercado Prateado de Minas Gerais”

R\$ 30 trilhões é o mínimo previsto para ser gasto por esse público no mundo em **2020**, de acordo com o mesmo estudo

Até pouco tempo atrás, o caso do senhor Júlio era uma exceção, mas, hoje, está mais perto de ser regra. De acordo com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o percentual de idosos trabalhando no Brasil passou de 5,9% em 2012 para 7,2% neste ano, totalizando 7,5 milhões.

Conforme revelado pela pesquisa, apenas 27% desse total estão na formalidade, enquanto 45% atuam por conta própria. A maior parte (67%) não concluiu o ensino fundamental, e outros 25% têm escolaridade média ou superior. No ranking dos setores de atuação, o comércio aparece em primeiro lugar, com 17% dos trabalhadores, seguido pela da agricultura (15%) e pelos serviços relacionados à educação e à saúde (10%).

Para especialistas, dois fatores são cruciais para justificar a crescente atuação dos idosos: o envelhecimento da população – o IBGE estima que as pessoas com mais de 60 anos representarão 25,5% do contingente nacional até 2060 – e as dificuldades financeiras das famílias, situação que vem obrigando os mais velhos a estenderem a permanência no mercado de trabalho ou a retornarem a ele.



Ivone Buenos Aires, de 69 anos, começou a trabalhar aos 7 e não parou até hoje. Há mais de quatro décadas, ela administra vidraçaria da família, em Contagem.



Mário de Andrade deixou de ser empregado para montar uma drogaria há 35 anos e, hoje, aos 68, não se vê longe do negócio que iniciou em 1983, em BH

CASO EMBLEMÁTICO

Ivone Buenos Aires, de 69 anos, é um claro exemplo desse cenário. Ela conta que começou a trabalhar aos 7 anos, quando ainda morava na roça – Ivone nasceu em Quatituba, distrito de Itueta, no Vale do Rio Doce –, e não parou até hoje. Embora não tenha sido sequer alfabetizada, ela administra, há mais de quatro décadas, a vidraçaria da família, em Contagem, na região metropolitana de BH.

“Quando montamos a empresa, tive-
mos muitos altos e baixos, porque eu estava criando meus três filhos, que ainda eram pequenos. Não foi fácil, mas o mundo é uma escola, e a gente aprende muita coisa mesmo sem estudar”, diz.

O desejo de dona Ivone, agora, é que o neto, David Rafael, que trabalha com ela, dê continuidade aos negócios – já que os filhos seguiram outros caminhos – para que ela possa reduzir o ritmo de trabalho até o ano que vem.

“Mas não totalmente, porque acho que não consigo ficar parada. Não tenho quem faça as coisas por mim nem em casa: lavo, passo, cozinho. Somos apenas eu e meu marido, e nós trocamos de plantão sempre”, brinca. “Gosto de trabalhar, me sinto bem. Acredito que só vou parar quando não estiver aguentando mais”, emenda.

Ela admite que, além do prazer, existe outra razão para permanecer ativa: com apenas um salário da aposentadoria que

recebe do Instituto Nacional do Seguro Social não é possível manter as contas em dia, e o trabalho acaba sendo também uma necessidade.

“Certa vez, há muitos anos, um rapaz esteve na vidraçaria e disse que não conhecia outra vidraceira igual a mim. É que eu sempre fui muito corajosa, porque fui criada na roça. Algumas pessoas podem ser medrosas, mas eu não sou”, garante.

CENTRO DAS ATENÇÕES

Interessada nesse novo perfil de força de trabalho – e, consequentemente, de consumidor –, a Câmara de Dirigentes Lojistas de Belo Horizonte (CDL/BH) encomendou um estudo inédito no país para conhecer um pouco mais dos idosos do Estado. >>>



Percentual de idosos trabalhando no Brasil passou de 5,9% em 2012 para 7,2% neste ano, totalizando 7,5 milhões, segundo levantamento do IBGE

Segundo a pesquisa “Tendências do Mercado Prateado de Minas Gerais”, divulgada em agosto último, a cada dez mineiros com mais de 55 anos, seis têm renda individual que representa mais da metade da renda bruta familiar. Entre os entrevistados de 55 a 64 anos, 27% têm renda que varia de um a três salários mínimos, enquanto entre os com mais de 65 anos o índice chega a 43%.

Vinte por cento das pessoas de 55 a 64 anos recebem, individualmente, o equivalente a mais de dez salários mínimos. Do total de idosos ouvidos no estudo em Minas, 92% dessa mesma faixa etária têm renda própria, e, entre os que têm mais de 65 anos, eles são 85%.

Para a maior parte dos mineiros de 55 a 64 anos, o dinheiro ainda é suado: 52% têm no trabalho profissional a principal

fonte de renda. A aposentadoria aparece em segundo lugar (28%) e, na sequência, vêm rendimentos de aluguéis (8%), aplicações financeiras (3%) e plano de previdência privada (3%).

Para os que já passaram dos 65 anos, a ordem se altera: aposentadoria (64%), trabalho profissional (23%), rendimentos de aluguéis (7%), aplicações financeiras (2%) e previdência privada (1%).



**UMA NOVA ESCOLA
PARA UM NOVO TEMPO**



31 3539.7200   ColegioEducareBetim



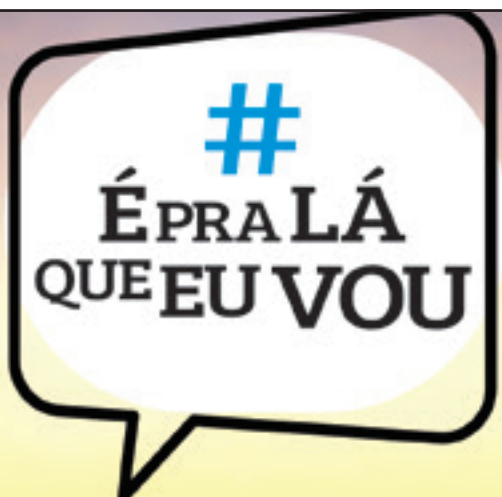
Escola da Maturidade, do Uni-BH, na capital, oferece extensa grade de atividades para os idosos, como aulas de maquiagem e fotografia e oficinas de memória



“Entre os que trabalham na faixa de 55 a 64 anos, 31% são autônomos; 13%, empresários; 17%, funcionários em período integral; e 4% são empregados em um dos períodos (manhã ou tarde)”, informa a pesquisa apresentada pela CDL/BH.

EMPREENHIMENTO LONGEVO

Mário de Andrade Matozinhos é um dos “prateados” mineiros. Ele deixou de ser empregado para montar o próprio negócio há 35 anos e, hoje, aos 68, ainda acha difícil se imaginar longe da drogaria que ele inaugurou em 1983, na região do Barreiro, na capital. E o »



COLÉGIO
EDUCARE

Integral | Bilingue | Robótica

Infantil - Fundamental - Médio

>>> colegioeducarebetim.com.br

comerciante não para mesmo! Além de prestar atendimento presencial diário, das 8h às 21h, ele recebe ligações de madrugada para ajudar clientes. “Tenho uma saúde excelente, e acredito que estar ativo contribui para a mente. Gosto e tenho prazer em trabalhar, mas também viajo muito e me permito tirar férias, com certeza”, brinca.

Dos três filhos, dois trabalham com o senhor Mário e ajudam a enfrentar o poder dos gigantes do setor, que já engoliram muitos estabelecimentos semelhantes ao dele ao longo das três últimas décadas.

“Todas as drogarias que não faziam parte de grandes redes fecharam as portas. Só a minha que não. Mas, se não fosse pela ajuda de meus filhos, eu também já teria fechado. Tenho uma clientela fiel, que passa por gerações, e esse é um dos motivos de eu continuar”, conclui.

PERFIL LOCAL

Em Betim, uma pesquisa feita entre os filiados à CDL do município em julho do ano passado mostrou que 6,8% dos funcionários do comércio já haviam completado 60 anos, e grande parte deles (85%) afirmou, inclusive, ser a base financeira da família. “Dos que disseram ser donos do empreendimento e trabalhar sozinhos ou com a ajuda de familiares, sem a contratação de empregados, 52% têm mais de 60 anos”, informou a entidade na época.

Embora não haja um levantamento recente sobre a presença de idosos no mercado de trabalho betinense, a observação não deixa dúvidas de que eles, de fato, podem ser vistos com mais facilidade no exercício de variadas funções. O presidente da CDL/Betim, José Barboza, diz que, frequentemente, é procurado por sexagenários interessados em trabalhar.

“Tenho levado os currículos para lojas e empresas, e elas têm aceitado. Parece que está acabando o preconceito. É importante mostrarmos que é possível ter um idoso com muita capacidade, e, se soubermos aproveitá-lo, ele pode até coordenar uma equipe de jovens por causa do conhecimento que tem”, afirma Barboza.

Coordenadora da Escola da Maturidade do UNI-BH, Juliana Magalhães diz que grande parte dos alunos chega determinada a ocupar tempo livre

“Eles não querem apenas viver mais, querem viver com plenitude, sem estereótipos nem tratamentos infantis, e com independência”

Juliana Magalhães
Escola da Maturidade - UNI-BH



Arquivo Pessoal



Arquivo Pessoal

Para Marco Túlio Cintra, presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, acesso à educação e à cultura reduz chances de demência

remédios e ainda ajudar a família financeiramente. Temos de nos preparar melhor para colocar mais gente [acima de 60 anos] no mercado de trabalho”, diz.

O presidente da Associação Comercial e Empresarial de Betim (ACE Betim), Wenceslau Álvares Francisco de Moura, reforça essa proposta e acrescenta que também é preciso considerar os casos de pessoas que chegam a uma idade avançada sem conseguirem se aposentar: “Elas fazem o possível, dentro daquilo que o corpo ainda aguenta, e a gente tem a obrigação de mantê-las, sabendo da limitação delas, para que consigam chegar à aposentadoria”.

Segundo Moura, embora o país tenha crescido e o padrão de vida das pessoas melhorado nos últimos 15 anos – “e isso é fato, apesar das crises econômica e política”, ele diz – e a população idosa tenha mais acesso ao lazer, parte dela

INCENTIVO FINANCEIRO

De acordo com o presidente da CDL/Betim, muitos países têm investido em mão de obra madura, e o Brasil segue pelo mesmo caminho. Esse movimento, na avaliação dele, é relevante, sobretudo, para ajudar as pessoas a complementarem a renda. “O custo de vida do idoso é muito alto. Muitos não têm condições de ter um plano de saúde porque precisam se alimentar, comprar

continua tendo necessidade de trabalhar. “Tem sido normal vermos pessoas de 65 ou 75 anos na ativa. Na minha empresa, no ramo da construção civil, temos casos assim”, exemplifica.

MENTE E CORPO SÃO

O envelhecimento é um processo heterogêneo, isto é, pode ser influenciado por uma série de fatores. Entre os principais deles estão genética, hábitos praticados e escolhas feitas ao longo da vida. A variação de combinações é o que vai determinar se o resultado será uma fase robusta ou frágil.

O presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Marco Túlio Cintra, explica que, se uma pessoa fuma, bebe em demasia, consome muita gordura e opta por não tratar problemas de saúde como hipertensão e diabetes, torna-se mais suscetível a ser dependente de cuidados e de outras pessoas. Por outro lado, o acesso à educação e à cultura reduz as chances de demência.

30 milhões de idosos no Brasil eram a estimativa do IBGE para **2025**, mas marca foi alcançada já neste ano

Sexto lugar é a colocação que o país deverá ter em relação ao número de pessoas acima de **60 anos** até **2050**

“Os bons hábitos de vida devem permanecer”, alerta o médico. Outra dica importante que ele dá é para que as pessoas acima de 60 anos se mantenham o mais

ativas possível, principalmente do ponto de vista social e comunitário. “Que continuem fazendo atividade física – se não fazem, que passem a fazer – para preservarem a musculatura; que cuidem da alimentação – idoso tem muita preferência por carboidrato e açúcar em detrimento da proteína, e isso é um problemão porque causa perda muscular. É importante frequentar as academias da cidade, participar das rodas de amigos e dos eventos da igreja, por exemplo. Isso vai fazer toda a diferença”, assegura Cintra.

ETERNO APRENDIZADO

Aposentada, Maria Thereza Hipólito Simão sabe bem que não pode – nem quer – ficar parada. Aos 65 anos, ela frequenta, desde 2011, a Escola da Maturidade do Centro Universitário de Belo Horizonte (UniBH), no Buritis, na região Oeste da cidade, e participa de uma extensa grade de atividades: aulas de maquiagem, fotografia, língua estrangeira, oficinas de memória, gastronomia, cultura e arte. >>>

CONQUISTE SEU MELHOR RESULTADO

PRECISÃO, AGILIDADE E TECNOLOGIA COMPROVADAS HÁ 53 ANOS



Laborclínica
LABORATÓRIO
NOSSO DIA A DIA É CUIDAR DE VOCÊ

☎ 31. 3532-2100 📞 31. 99870-2100

📍 laborclinica 🌐 laborclinica
🌐 laboratoriolaborclinica.com.br

Samuel Barbosa



Presidente da CDL Betim, José Barboza, diz que, frequentemente, é procurado por sexagenários interessados em trabalhar

“A escola nos despertou para algo que a gente já tinha esquecido: a autoestima, a vontade de realizar coisas e de ver que somos capazes, de que não somos inúteis em relação à tecnologia. Por mais que tenhamos dificuldades para utilizar todo o potencial da internet e do celular, ficamos muito felizes quando conseguimos realizar alguma coisa, porque isso nos aproxima de todos”, afirma.

Ela e o marido, Paulo Emundo, de 68 anos – “com corpinho de 67”, ele faz questão de destacar, com muito bom humor –, descobriram um mundo de novas possibilidades e se adaptaram muito bem a ele. “Saí daquela coisa de a mulher ficar dentro de casa esperando as notícias chegarem pelos filhos. Temos uma turma que vai ao cinema e ao teatro. Nos encontramos sempre, ao menos uma vez por semana, para irmos a barzinhos e nos divertimos muito”, enfatiza Maria Thereza.

VIDA PLENA

Uma das idealizadoras e atual coordenadora da Escola da Maturidade do UniBH, a fisioterapeuta Juliana Magalhães Machado Barbosa diz que grande parte dos alunos (80 ao todo: 78 mulheres e apenas dois homens atualmente) chega determinada a ocupar o tempo livre com atividades a fim de preencher lacunas da vida, como a deixada pela popular “síndrome do ninho vazio”, quando os filhos crescem e saem da casa dos pais para seguirem o próprio rumo.

“Ouvimos relatos de muitos deles sobre como estar ativo física e intelectualmente tem melhorado a memória, a orientação temporal e espacial e a atenção. Não temos dados da eficácia dessas atividades na prevenção da demência, mas é notável o quanto eles ficam mais ativos do ponto de vista cognitivo também”, pontua.

Para exercitar as habilidades dos alunos, a iniciativa conta com profissionais de várias áreas, como psicologia, educação física, fisioterapia, gastronomia, música e artes cênicas. “Não há dúvida de que os idosos buscam – e muito! – ter qualidade de vida. A gente ouve isso o tempo todo. Eles não querem apenas viver mais, querem viver com plenitude, sem estereótipos nem tratamentos infantis, e com independência”, finaliza a coordenadora da escola. ■

LEGISLAÇÃO PRÓPRIA

A Lei 10.741, de 1º de outubro de 2003, criou no Brasil o que ficou amplamente conhecido como Estatuto do Idoso. O texto, que completou 15 anos, abordou, pela primeira vez, princípios de proteção integral e de prioridade absoluta às pessoas com mais de 60 anos (15 milhões naquela época), estabelecendo direitos específicos a essa parcela da população. Alguns deles, hoje, são bem comuns – a exemplo do atendimento e do assento preferenciais –, mas foram duramente conquistados. Por causa da nova legislação, 1º de outubro se transformou no “Dia do Idoso”.

CROSS HITT
(treinamento funcional)
PILATES
TÊNIS (quadra de saibro)



Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Musculação

Novas turmas e pacotes promocionais. Agende uma avaliação e garanta já a sua vaga. No BoleÁgua tem opção pra família inteira ficar em forma!

NOVIDADE:
T.E.B (treinamento esportivo básico)
7 a 12 anos.

3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim



FIQUE POR DENTRO DE TUDO QUE ACONTECE EM BETIM E REGIÃO.

ACESSE O SITE WWW.GIRABETIM.COM.BR
Acompanhe nossas chamadas no facebook e instagram

 /girabetim  /girabetim

betim **GIRA**

Certificado **Digital**



Conluck
Contabilidade
Sempre Pensando em Você!

A Certificação Digital promove maior segurança e confiabilidade nas transações pela internet, além de um sistema ágil e confiável.

 31 3591.3247 / 99167.7474[®]

Falar com Edmar ou Glayson
CRC MG 105123

www.conluckcontabilidade.com.br
conluckcont@terra.com.br

Rua Emerenciana Pedro da Silva, 210
Jd. Teresópolis - Betim / MG

APOIO:



Luz na passarela... ...que lá vêm eles

Adriana Macedo

Miss e mister Betim, Ohana Marra e Bruno Marazzi vão representar o município em concurso estadual a ser realizado em Patos de Minas, de 13 a 15 de novembro

Iêva Tatiana

ELES FIZERAM UMA ESTREIA apoteótica em um concurso de beleza, já conquistando o título mais cobiçado. Com um resultado que nada teve a ver com sorte de principiante, Ohana Marra Magalhães Coelho e Bruno Marazzi Diniz Oliveira Soares, ambos de 24 anos, foram eleitos, em setembro último, miss e mister Betim, em uma cerimônia realizada na Sociedade Hípica de Contagem, na região metropolitana.

A mais bela dupla betinense segue, agora, para a disputa de miss e mister Minas Gerais, que vai acontecer em Patos de Minas, na região do Alto Paranaíba, de 13 a 15 de novembro.



Ohana Marra e Bruno Marazzi são o casal miss e mister Betim; eles foram eleitos os mais belos da cidade em setembro



Pedro Henrique Oliveira

Ohana Marra, que ficou entre as 12 finalistas do concurso “Bailarinas do Faustão”, em julho de 2015, prepara-se para vencer o Miss Minas Gerais

Natural de Massachusetts, nos Estados Unidos, Ohana veio morar em Betim há 14 anos. Ela é formada em design de interiores e também faz dança de salão. Inclusive, a jovem ficou entre as 12 finalistas que tentaram uma vaga no seletor grupo de bailarinas do programa “Domingão do Faustão”, da Rede Globo, em julho de 2015. No início, havia mais de 10 mil candidatas de várias partes do Brasil.

Em entrevista à **Mais**, a modelo falou da expectativa de participar do concurso estadual. “Acho que vai me trazer muita experiência. Vou ter contato com meninas de várias regiões, que têm o mesmo sonho que eu”, disse. “Estou me preparando, dando o meu melhor para poder trazer esse título. Estou malhando, cuidando da alimentação, da pele e do cabelo, correndo atrás do que é necessário”, completou Ohana, que nunca havia participado de um concurso de beleza.

REPRESENTANTE MASCULINO

A carreira de Bruno, que é graduado em ciências aeronáuticas, teve início há seis meses. Até então, ele também não tinha experiência com concursos de beleza, mas afirma que a estreia vem abrindo novas portas profissionais. “Espero que o título continue me proporcionando oportunidades, alavancando minha carreira de modelo, como já tem acontecido”, disse.

Quando questionado sobre o concurso Mister Minas Gerais, ele se mostrou otimista. “Acho que vai ser uma experiência muito bacana, pelas histórias dos candidatos dos anos anteriores. Estou indo preparado e apostando que meu perfil ‘alternativo’ irá pesar de forma positiva”, afirmou Bruno, que ostenta barba e cabelo compridos. ■



Arquivo Pessoal

Bruno Marazzi, que nunca havia participado de concursos de beleza, confia em seu perfil “alternativo” para ganhar disputa estadual



MATRÍCULAS ABERTAS



Educação de qualidade é aquela que potencializa a experiência de aprendizagem. Um material didático de excelência e uma proposta que desperta o interesse para aprender cada vez mais.

Enfim, educação de qualidade é aquela que faz diferença na vida do seu filho agora e na realidade do mundo amanhã.



www.marrian.com.br
(31) 3532-3476 - (31) 2571-2694
Av. Edmeia M. Lazzarotti, 2 350
Inglá - Betim - MG



Rua Tapajós, 299 - Brasília
(31) 2571-0600

Ariane Tavares

Poliana Marques se envolveu com os bastidores da música depois de integrar a banda Duna, Brisa e Chama



Up na cena underground

Musicista, a betinense Poliana Marques tem atuado paralelamente na produção de shows no município e na promoção de bandas novas do cenário autoral e independente



Iêva Tatiana

ELA SÓ TEM 23 ANOS, mas já acumula muita história para contar. Poliana Marques é musicista, começou a cantar ainda na infância, na igreja que frequentava, e aprendeu praticamente sozinha a tocar violão e guitarra – ela até fez algumas semanas de aula, mas diz que nunca foi muito disciplinada na teoria, e teve mais resultados com revistas de cifras, vídeos online e amigos. “Um ensinava um acorde, outro ensinava outro”, relembra.

Paralelamente à própria trilha sonora, ela vem apresentando música nova ao público betinense como produtora de shows do Porão Rock Bar, estabelecimento tradicional do município – com mais de uma década de existência – e palco de muitas bandas independentes, as preferidas de Poliana atualmente.

A trajetória na produção teve início em 2016, mas, antes disso, ela já participava de coletivos que produziam alguns eventos em Betim. Depois que passou a integrar a banda Duna, Brisa e Chama, a musicista se envolveu com os bastidores e gostou da experiência.

“Quando saí da banda, tive um momento breve de pensar: ‘é isso ou não é?’. Não sabia se queria levar a música adiante, mas não tinha como viver sem essa coisa que está em mim há tanto tempo e faz parte de quem eu sou”, diz Poliana.

Segundo ela, não foi uma decisão simples no início, e os desafios persistem: “Ainda estou caminhando. Alguns dias são mais difíceis do que outros. Não é fácil produzir eventos autorais em uma cidade não muito grande porque as pessoas são resistentes a pagar ingressos para assistir a bandas que não são muito conhecidas”.

GRAVES E AGUDOS

Mas, justamente por conhecer o lado B dessa trilha, Poliana vem se dedicando a promover artistas novos, sobretudo os regionais. Para isso, ela frequenta vários espaços da cena independente, mantém contato >>>

revista

Mais



anos



Artista vem apresentando música nova ao público betinense no Porão Rock Bar, palco de muitas bandas independentes

com diversas bandas e dedica tempo e atenção às indicações que recebe.

“Eu vivi o outro lado e sei como é difícil ter reconhecimento. Quando estava na Duna, fiquei chocada com o custo de tudo, e é muito, muito triste quando um produtor te chama para tocar de graça no espaço dele. Isso não faz o menor sentido, porque é seu trabalho. Essa situação abriu meus olhos, e eu quis mudá-la de alguma forma, pois sei que tem inúmeros músicos incríveis aqui”, ressalta a betinense.

A estreia como produtora no bar de rock foi positiva, com um evento próprio, no fim de 2017: o Chá das Minas, criado para enaltecer e dar visibilidade às mulheres artistas do município. Sucesso de público, de acordo com Poliana, o evento atraiu tanto moradoras da área central quanto da periferia.

De lá para cá, ao menos duas vezes por mês ela promove uma apresentação no Porão. Com nova administração e melhorias na acústica e nos serviços, o bar tem buscado se reinventar junto às novas atrações, e a estratégia tem dado certo. A história do local é outro fator que contribui na avaliação de Poliana.

COMPASSO INDEPENDENTE

Poliana Marques vive em ritmo intenso. Além de produzir eventos no Porão Rock Bar, ela vem trabalhando na consolidação da carreira solo, que deverá ser lançada no próximo ano. A primeira música já foi gravada, e os planos incluem o lançamento de um single e de um clipe em 2019.

“Ainda estou fazendo um mistériozinho, mas podem esperar coisa nova, porque já estou me programando e planejando”, diz ela.

O novo arranjo de vida poderá afastar Poliana do bar betinense, ela admite, mas é pouco provável que haja uma separação definitiva. “Foi bom descobrir esse fogo na produção, mas quero focar mais em mim. Estou compondo bastante, só que de maneira alguma o Porão vai parar efetivamente”, garante.

“As bandas gostam do som e do espaço, que é de resistência na cidade, já que foi um dos primeiros bares de rock de Betim. Trago muitas bandas de São Paulo e do Rio de Janeiro – sempre que elas vêm a Minas, tento trazê-las para cá –, e isso aqui é muito diferente dos lugares com os quais elas estão acostumadas, pela energia e pelo contato com o público”, conta.

MULTIPLICIDADE

Questionada sobre como faz para administrar uma agenda plural de atividades, a produtora revela que, “às vezes, fica meio doida” com o celular tocando sem parar e com as mensagens que não param de chegar. Com a prática, porém, ela tem aprendido a gerenciar o tempo, reservando parte dele para divulgar eventos, fazer contato com bandas, compor e estudar música.

“As bandas são o que me fazem continuar. Sempre que vou fechar com elas, no fim da noite, vejo não apenas a gratidão por eu botar fé no trampo delas, mas a satisfação com a oportunidade. O feedback é sempre bom. Até hoje, não tive nenhum negativo”, afirma. ■



Natal Solidário

ANJOS DO ASFALTO MG



**EU
QUERO
AJUDAR!**

Faça a diferença na vida de milhares de crianças neste Natal.

Doações de brinquedos novos ou em ótima qualidade, panetones e chinelos de dedo para crianças.

Locais de arrecadação:

Mercado Verde
Cooperativa dos Cegonheiros
(Coopercemg)
ACE Betim
CDL Betim
Tegma Gestão Logística Igarapé
Sada Transportes Igarapé

Mais informações:
31 3593 0042

As doações podem ser feitas até o dia 17 de dezembro.



revista
Mais

entre
a voz da estrada **vias**



Pousada Vila Mineira tem 14 apartamentos, sendo três com hidromassagem; há ainda um SPA com hidromassagem e sauna para quem precisa de um momento de paz e relaxamento

Aconchego em Lavras Novas

Pousada Vila Mineira oferece estrutura para acolher bem os turistas e uma culinária mineira típica de encantar o paladar

Sara Lira

As montanhas de Ouro Preto, na região Central do Estado, emolduram o distrito de Lavras Novas. Distante apenas 117 km da capital, o local é reduto de quem deseja passar alguns dias de descanso bem perto da região metropolitana. É lá onde se localiza a pousada Vila Mineira, que esbanja charme e conchego, encontrados nos mínimos detalhes.

A arquitetura e o design do espaço são inspirados nas características de Lavras

Leitores da revista **Mais** que informarem ter lido a matéria sobre a pousada Vila Mineira vão ganhar 5% de desconto na passagem pelo local.

Novas. Os quartos têm elementos de decoração local. A casa maior, onde fica a estrutura de restaurante e café da manhã, lembra uma vila de Ouro Preto, devido à presença das janelas e das portas de época.

No total, são 14 apartamentos, sendo três com hidromassagem. A pousada também oferece um SPA com hidromassagem e sauna para quem precisa de um momento de paz e relaxamento. Todos têm vista para a serra do Caparaó, que divide os Estados de Minas Gerais e Espírito Santo, e para o pico do Itacolomi, no Parque Estadual de Ouro Preto.

“Além da vista única que este lugar proporciona, temos como diferencial a qualidade do serviço, buscando oferecer o melhor para o cliente”, explica a proprietária do local, Ana Paula Mansur Carvalho.

Segundo ela, Lavras Novas é o local ideal para quem precisa fugir da rotina e vivenciar o contato direto com o meio ambiente para recarregar as energias. “O distrito é voltado para a natureza, com muitas trilhas, cachoeiras e lugares para descanso. É um local bem calmo, com bons restaurantes, hotéis e pousadas”, acrescenta.

GASTRONOMIA

No restaurante da pousada, o Pimenta Rosa, é servido um café da manhã rico em variedade. No cardápio estão opções tradicionais mineiras, como rosquinhas, broas, biscoitos, pães de queijo, além de geleias caseiras, café, leite, chás e sucos.

A partir do meio-dia, o espaço é aberto ao público para o almoço, com refeições self-service de comida mineiras. Alguns dos itens mais famosos são o frango com quiabo, o feijão tropeiro e o pastel de angu.

À noite, o local trabalha com pratos à la carte. De acordo com o chef do restaurante Pimenta Rosa, Geraldo Gomes, mais conhecido como Mosca, há opções requintadas para quem gosta de peixes e



A vista para a serra do Caparaó, que divide os Estados de Minas Gerais e Espírito Santo, e para o pico do Itacolomi, no Parque Estadual de Ouro Preto, é um dos diferenciais da pousada Vila Mineira



Na cozinha do Pimenta Rosa, restaurante da pousada, quem dá o tempero é o chef Mosca, que prepara pratos para todos os gostos



O restaurante da pousada, Pimenta Rosa, também é elemento de sucesso do espaço. Opções tradicionais mineiras compõem o cardápio do local, que, a partir do meio-dia, abre para o público.

carnes e também para vegetarianos. Um dos principais pratos é a moqueca de surubim ao molho de camarão, segundo ele. Na linha de peixes, também faz sucesso o filé de tilápia com molho pomodoro, acompanhado de purê de batata-baroa. Ele também destaca o risoto de maracujá com salmão e pimenta-rosa, a picanha na

chapa e as iscas de filé com molho gorgonzola na panhoca. “Servimos pratos para todos os gostos em porções individuais e para duas pessoas, todos feitos com ingredientes frescos e de qualidade”, ressalta o chef.

Nos fins de semana, há música ao vivo e mesas com luzes de velas. ■



Alerta branco

Ciclistas mortos no trânsito são homenageados com bicicletas brancas – chamadas de “ghost bikes” – afixadas no local do acidente. Memorial propõe reflexão a motoristas sobre prudência no trânsito.

Iêva Tatiana

Elas são o tipo de homenagem que ninguém gostaria de precisar fazer, mas, por outro lado, são necessárias, pois chamam a atenção das pessoas justamente para que o número de homenageados seja cada vez menor. As *ghost bikes* (bicicletas fantasmas, na tradução literal) são bicicletas pintadas de branco e colocadas em locais onde ocorreram acidentes de trânsito fatais com ciclistas.

Embora não exista consenso quanto à origem nem quanto à autoria da ideia, o fato é que os memoriais têm sido utilizados no mundo todo para lembrar as vidas perdidas e, sobretudo, alertar condutores de automóveis sobre a importância de se respeitar quem trafega em veículos menores – condição prevista, inclusive, no Código de Trânsito Brasileiro (CTB).

Segundo o site norte-americano ghostbike.org, a primeira *ghost bike* foi instalada no



Estado do Missouri, nos Estados Unidos, em 2003. No Brasil, acredita-se que a iniciativa tenha estreado em São Paulo (SP), quatro anos mais tarde, quando um ciclista foi morto na avenida Luís Carlos Berrini. De acordo com a organização Vá de Bike, a bicicleta fantasma foi removida no dia seguinte por ter sido “mal compreendida”.

Em janeiro de 2009, também na capital paulista, a segunda magrela – extremamente marcante – foi colocada na

avenida Paulista, uma das principais vias da cidade, como protesto e lamento pela morte de Márcia Prado – muito conhecida e querida pela turma do pedal –, atropelada por um ônibus.

TERRITÓRIO MINEIRO

Em Belo Horizonte, uma homenagem recente foi feita com uma *ghost bike* ao soldado do Exército Luís Filipe Silva, de apenas 19 anos. Ele voltava de um pas-

seio, no dia 11 de agosto último, pela orla da lagoa da Pampulha quando foi atingido por um motorista com sinais de embriaguez que trafegava na contramão pela rua Póvoa de Varzim, no bairro Paquetá, na mesma região.

O jovem morreu no local e foi enterrado no Dia dos Pais. Por uma ironia ainda mais cruel, ele era filho único do agente de trânsito de Contagem, na região metropolitana, Rodrigo Marques. »

UMA FORMA MAIS QUE ESPECIAL
PARA CUIDAR DE VOCÊ E SUA FAMÍLIA.

Danielle Sd
centro de especialidades

Espalhe essa novidade por aí!

☎ (31) 3532-1410 | (31) 9 9902-1410



Uma *ghost bike* homenageou recentemente em BH o soldado do Exército Luís Filipe Silva, de 19 anos, atropelado na região da Pampulha por um motorista com sinais de embriaguez que trafegava na contramão

“Até então, eu não conhecia essa iniciativa, mas ela foi a maneira que encontrei de seguir em frente e ter uma lembrança boa e positiva dele. É uma forma de lidar [com o luto] e de alertar, porque a gente sabe que no trânsito isso não acontece uma vez ou outra, mas todos os dias”, diz Marques.

Em 25 de agosto último, no Dia do Soldado, um grupo de familiares, amigos e ciclistas saiu da igreja São Francisco de Assis, a Igrejinha da Pampulha, e fez o trajeto percorrido por Luís até o local do acidente. O ato teve o apoio da Polícia Militar, da Guarda Civil de Belo Horizonte, da BHTrans e da Transcon. Além da *ghost bike*, foi afixado um cartaz pedindo justiça e o fim das mortes no trânsito.

“A gente tem que se conscientizar e cum-

prir as leis. Tenho essa consciência e sempre procurei seguir todas as regras, principalmente agora. Então, façamos uma autorreflexão, porque a gente acha que essas coisas nunca vão acontecer com a gente, mas não temos controle sobre elas”, conclui.

NÚMEROS PERVERSOS

O jovem Luís engrossa as estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS). Segundo levantamento da entidade, aproximadamente metade das vítimas de acidentes de trânsito é constituída por pedestres, ciclistas ou motociclistas. Essas ocorrências são a causa de aproximadamente 9% da mortalidade global, com o predomínio de homens, adultos jovens e residentes em áreas urbanas.

Em Minas Gerais, conforme divulgado pela Secretaria de Estado de Saúde (SES) em maio último, dados do Boletim de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis indicaram que, de fevereiro de 2010 a fevereiro deste ano, os homens também representaram o maior percentual de óbitos por acidentes: 81%.

“De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, os fatores de risco para os acidentes de transporte incluem: dirigir sob o efeito de bebidas alcoólicas, estresse, fadiga, tonteira, excesso de velocidade, falta de uso de equipamentos de segurança (principalmente cinto de segurança e capacete), manutenção inadequada dos veículos e infraestrutura deficiente do sistema viário”, informa a secretaria. ■



PENSÃO COMPLETA
A VONTADE

www.recantoazul.com.br

Reveillon 2019



Faça já sua reserva:

31-3594-8485 / 31-97177-2022 



Recanto Azul

Hotel Fazenda e Restaurante



- * Show com Lane e Lucas e Banda;
- * Hospedagens;
- * Mesas para a noite da virada e muito mais...



Ana Rosa Silva, João José e Erlinda Maria Silva, presidente da OAB Subseção Betim



João José e Erlinda Maria Silva, Maria de Fátima Braga e Sérgio Murilo Braga, presidente da Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais (CAA-MG)



Clélia Horta, Sérgio Murilo Braga, Erlinda Maria Silva e Cirilo Moreira

Baile da OAB

A Ordem dos Advogados do Brasil – Subseção Betim realizou na cidade mais uma edição do baile da OAB. O evento aconteceu no dia 15 de setembro, no Clube Atlético Rodoviário, e reuniu autoridades e representantes dos Poderes Executivo, Legislativo e Judiciário do município, a diretoria da Ordem na cidade e membros da sociedade betinense. Tocando grandes sucessos nacionais e internacionais, a banda Via Láctea agitou a pista de dança do espaço.



Fernando Antônio, Regina Cândido, Geralda Regina, Erlinda Maria Silva, João José, Mônica Cássia e Walter Cândido



Adair Costa, Erlinda Maria Silva e Sérgio Murilo Braga



João José, Erlinda Maria Silva, Maria Rosa, Luanne Gangussu e Lucas Ornelas



Gil Gerônimo e Maria Teresinha, João José, Erlinda Maria Silva e Rosimeire Xavier



Andréia Faria, Soraya Chaves, Sandra Peixoto, Fátima Malta, Stefânia Maciel, Erlinda Maria Silva, Sérgio Murilo Braga, Ana Paula Souza, Soraia Lopes, Sylvia Santos, Nádia Parra e Carla Pereira



Douglas Dias, Erlinda Maria Silva, Sérgio Murilo Braga, Álvaro Huertas, Adriano Neves, Ronan Afonso e Nikolas Katapodis



João José, Mônica Cássia, Erlinda Maria Silva, Janaina Burni e Cirilo Moreira



Ciro Rezende, Sérgio Murilo Braga, Maria de Fátima Braga, Erlinda Maria Silva, Marcos Vinícius, Wagna Bigão, Juliana Aparecida, Rodrigo Cristiano e Matheus Alves

Fotos: Fábio Alves



Charles de Pádua, presidente da Orcca, e Victor Hugo, vice-presidente da entidade, com todos os parceiros do baile



Victor Hugo e a esposa, Débora Torres



O parceiro do baile Borginho, da Bolicar, sendo homenageado pela Orcca

5º Baile da Orcca

Com muito charme e requinte, a Organização Regional de Combate ao Câncer (Orcca) realizou mais um baile em Betim, na região metropolitana, com o objetivo de arrecadar fundos para a construção do hospital do câncer na cidade. A banda Cheb animou os mais de 200 convidados presentes no evento, cujo menu foi assinado pelo tradicional Buffet Tia Iza. O baile aconteceu no espaço de eventos Trianon, no dia 5 de outubro. Outros parceiros: Amarrillys Decorações, Peu Drinks, AcsoM Multimídia, Fábio Alves Fotografias, AVS Cerimonial e Eventos, jornais Sua Saúde e O Tempo Betim e revista Mais.



O casal Lenir Eliziário e Oliveira Gonçalves





Charles de Pádua e a esposa, Sandra Caçado, com José Barboza, presidente da CDL-Betim, Daniele Andrade, Flávio Rolim e Victor Hugo



Marconi e Cilmara Furtado, da Mega Informática, e Ihosvanni Muruays e Ídia Furtado



Banda Cheb animou os participantes do evento com músicas de variados estilos



Daniele Andrade (de preto, ao centro da foto), coordenadora do baile, e equipe da Orcca



A parceira do evento Júnia Coelho, da Só Festas, recebendo homenagem da Orcca



A parceira do evento Susye Alegri, da AVS Cerimonial e Eventos, sendo homenageada pela Orcca



O fotógrafo Fábio Alves, parceiro do baile, recebendo homenagem da Orcca

Fotos: EquipeBike/Divulgação



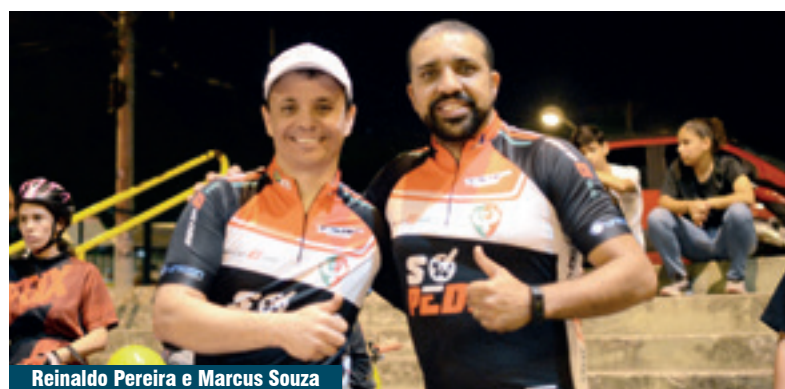
Reinaldo Pereira,
coordenador da EquipeBike



Ave Fênix representa a equipe

Integrar e conscientizar: EquipeBike

A EquipeBike vem chamando a atenção nas ruas e nas avenidas de Betim e região com seu uniforme vermelho e a imagem da ave fênix. O grupo, criado em 2014, destaca-se pela prática do mountain bike em Minas e cresce em todo o Brasil. Atualmente, são mais de 200 integrantes, que se organizam em grupos de passeios ciclísticos diariamente, visando promover a integração social das pessoas e conscientizar todos sobre a importância do ciclismo para uma vida saudável e para a melhoria da mobilidade urbana. A EquipeBike também apoia atletas de diversos níveis de competição. Alguns dos parceiros são Só Pedal, Kaiak, Brutos, Luluzinhas e Giro. O grupo ainda promove eventos beneficentes. Um deles aconteceu no dia 10 de outubro, quando mais centenas de ciclistas participaram do Pedal Solidário e distribuíram centenas de brinquedos a crianças carentes de Betim. A ação contou com o apoio do grupo Só Pedal, da Prefeitura de Betim e de ciclistas da cidade e da região. Mais informações no Facebook ou no site www.equipebike.com.br.



Reinaldo Pereira e Marcus Souza



Pedal Solidário do Dia das Crianças



Reinaldo Pereira e Fernando, da Só Pedal, no evento



Reinaldo Pereira e Fábio Cardoso, uns dos coordenadores das campanhas solidárias em Betim



Cleuziano Cajuru e integrantes da EquipeBike entregando brinquedos à família de dona Terezinha



Thalison Nunes, Adriana Silva, Edmilson Alves e Reinaldo Pereira

A melhor opção para quem aprecia um excelente churrasco!



3396-1640

Av. Columbia, 960
Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br
Churrascaria Carretão Trevo
@carretaotrevo



BETIM RECEBE 15 BASES MÓVEIS DA PM

Os betinenses ganharam em setembro mais segurança com a chegada à cidade de 15 bases comunitárias móveis da Polícia Militar. De acordo com o órgão, os pontos de instalação das unidades foram definidos após estudo minucioso sobre as necessidades das regiões. Cada base conta com os serviços de quatro policiais, sendo dois responsáveis pelo patrulhamento com motocicleta.

As unidades têm um computador com acesso à internet, possibilitando que o cidadão faça boletins de ocorrência. Para o secretário municipal de Segurança Pública, coronel Julio Cesar Rachel de Paula, a implantação das bases significa um avanço estratégico na segurança de Betim: "As bases são mecanismos essenciais para que a criminalidade, por meio do serviço preventivo, seja coibida".

Adeildo Silva



ENDEREÇOS DAS BASES MÓVEIS

33º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR

Centro – Avenida Amazonas com praça Tiradentes

Angola – Avenida Edmeia Matos Lazzarotti

Filadélfia – Avenida Bandeirantes, 441

Vila Nova – Avenida Doutor José Mariano, 108

Nossa Senhora das Graças – Rua Pernambuco, 200

Ingá – Rua do Rosário, 1.080

Icaivera – Avenida Sycaba, 1.161

66º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR

Vila Cristina – Rua Patrocínio com rua Peçanha, 486

São Caetano – Avenida Tapajós com rua Picos (rotatória São Caetano)

Novo Amazonas – Rua Manoel com rua Mannesmann, 277

Petrovale – Avenida México, 11

Jardim Petrópolis – Praça Imperial

Bandeirinhas – Avenida Bandeirinhas, 450

Dom Bosco – Praça João Vidal, 36

Nossa Senhora de Fátima – Avenida Belo Horizonte, 2.800

CIDADE REGISTRA MENOR TAXA DE MORTALIDADE INFANTIL DA HISTÓRIA

A taxa de mortalidade infantil registrada em Betim em 2017 teve uma queda em relação ao índice anterior, atingindo a menor marca histórica no município. A taxa foi reduzida para 8,45 crianças menores de 1 ano em cada mil nascidos vivos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera aceitável e recomenda o índice menor que 10, que é próximo aos dos países desenvolvidos. Comparando as taxas de mortalidade infantil de 2017 e 2016, houve uma redução de 0,75. Em 2016, o índice foi de 9,2 para crianças menores de 1 ano em cada mil nascidos vivos.



CAMINHADA REFORÇA CAMPANHA OUTUBRO ROSA

Uma caminhada rosa, que tem o objetivo de conscientizar as mulheres e toda a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce dos cânceres de mama e do colo do útero, vai invadir a cidade no dia 26 de outubro. O evento é uma parceria da Prefeitura de Betim e da Organização Regional de Combate ao Câncer (Orcca). A concentração será no estacionamento do Monte Carmo Shopping, a partir das 8h, onde várias atividades recreativas serão oferecidas. A caminhada sairá do shopping às 9h e passará pelo Centro de Referência em Especialidades Divino Braga e, depois, retornará ao local da concentração. As pessoas interessadas em participar da caminhada podem adquirir a camiseta confeccionada pela Orcca para o Outubro Rosa. O valor é R\$ 30 e será revertido para as ações de prevenção e de assistência às pessoas em tratamento contra o câncer.



FÊNIX TALKS

Está marcado para 23 de outubro um encontro que vai reunir as histórias de quatro pessoas com propósitos inspiradores: Robert Braga (Instituto R2); Tatiana Mundim (Prosperidade); Gabriela Ferolla ((ImpactLab Baanko) e Ciranda de Morais (She's Tech). A quinta edição do Fênix Talks vai ser realizada no Instituto R2 (avenida Teotônio Parreira Coelho, 400, Ingá Alto, Betim). Inscreva-se aqui: <https://bit.ly/2CQDqFZ>.



COMIDA JAPONESA E EMAGRECIMENTO

Reprodução

Quem ama?

Mas, afinal, é ou não uma opção saudável para a dieta?

Em partes... Existem excelentes opções saudáveis na culinária japonesa que podem entrar em sua dieta, como o sashimi – fatias finas de peixe cru –, rico em ácidos graxos e em ômega-3. No entanto, o gohan (arroz usado no recheio do temaki e do sushi) é apontado como um dos riscos do menu. Estudos mostram que carboidratos refinados (caso do arroz) podem causar inflamação no organismo e, potencialmente, aumentar o risco de diabetes tipo 2 e de doenças do coração. E mais: o arroz de sushi é frequentemente preparado com açúcar, o que pode gerar picos de insulina no organismo.

Além disso, o sushi, muitas vezes, vem acompanhado de molhos ricos em gordura e sódio, como o shoyu, que pode aumentar a retenção hídrica e a pressão arterial, o que eleva significativamente a quantidade de calorias do prato.

Entre os aliados estão o salmão e o atum, peixes com baixo teor calórico (40 calorias por 28 g no salmão e por 42 g no atum) e ricos em proteínas e ômega-3 e com uma boa dose de vitamina D. O wasabi, por sua vez, é boa fonte de antioxidante e protege as células dos radicais livres. Já as algas marinhas, utilizadas para enrolar os sushis, são ricas em antioxidantes, vitamina K, cálcio e ferro. O gengibre em conserva, conhecido como gari, acelera o metabolismo e contém boa fonte de potássio, magnésio, cobre e manganês.

A sopinha pode te ajudar a forrar o estômago sem acrescentar um número significativo de calorias; pular o cream cheese e a maionese e usar os hashis, os famosos pauzinhos, fazem você comer mais devagar – hábito fundamental para quem quer baixar o ponteiro da balança. ■



*Leônidas Neto é médico do clube de futebol mineiro América e também atende na Clínica Penchel, em Belo Horizonte. Neto é pós-graduado em nutriologia e em medicina esportiva. Contato: Clínica Penchel (avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras) Telefones: 3264-7622 / 986374155 – Instagram: drleonidasneto



Shopping do FAZENDEIRO

BR 381 KM 434 (em frente ao Metropolitan Shopping) BETIM - MG

(31) 3531-3025 / 3531-2424

Fazemos Entregas

- Produtos Agropecuários
- Linha PET
- Butique Country
- Produtos de Piscina
- Inseticidas
- Defensivos Agrícolas



EM BETIM, NOSSO CUIDADO NÃO PARA DE CRESCER.

Quem vive em Betim conta com a melhor entre as maiores operadoras de planos de saúde do país*. A Unimed está na cidade investindo cada dia mais em estrutura e atendimento. E, em breve, Betim vai ganhar um **novo Hospital Unimed, ainda mais moderno e completo**, com pronto atendimento, UTI adulto, pediátrica e neonatal, maternidade, 27 especialidades médicas e muito mais. Tudo para oferecer sempre o melhor cuidado, bem aqui.



*Segundo a ANS.

UNIMED E BETIM, JUNTAS.



Ligue 4020-4020



SEU ESPAÇO COMPLETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

Aqui você encontra um amplo cardápio de saladas, massas, omeletes, waffles, caldos, sucos, sobremesas, bolos e muito mais! Tudo preparado em nossa cozinha, com ingredientes selecionados e frescos.

Além disso, em nossas prateleiras, você encontra uma imensa variedade de produtos. Alimentos lowcarb, sem glúten, sem lactose, congelados, doces sem açúcar, suplementos e mais de 100 opções à granel.

Vem ser saudável! Vem pro Mercado Verde!

@mercadoverde_naturais



Para a sua comodidade, temos DELIVERY.

31 3532.7547 • 97360.5585

Av. Edméia Mattos Lazzarotti . 2610 . Ingá Alto . Betim . MG