

# Mais

ANO V - Nº 60 - Novembro/Dezembro de 2018

[www.revistamais.com](http://www.revistamais.com)

## PET

Verão chega para os bichinhos também: saiba como redobrar os cuidados neste período do ano!

## SAÚDE E VIDA

Endometriose: doença que acomete mulheres entre 25 e 35 anos pode trazer infertilidade

# VAMOS COMEMORAR?

Mais um ano, outro ciclo. O Natal e o Ano-Novo nos convidam a renovar nossas esperanças junto com a família e os amigos. E ambientes agradáveis, com comida de qualidade e pertinho de casa não faltam. Conheça os menus e as festas que selecionamos neste fim de ano para brindar com alegria 2019!

# 2019



**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](http://www.lialveiculos.com.br)  
[www.facebook.com/lialveiculos](https://www.facebook.com/lialveiculos)  
[www.instagram.com/lialveiculos](https://www.instagram.com/lialveiculos)

Av. Bandeirantes | 642 | Filadélfia - Betim

(31) 2571 2895  
(31) 99249 0031



Prof. Patricia  
**GUEDES**

Prof. Eduardo  
**VIEIRA**

Dra. Caroline  
**ALMEIDA**

## INFINITAS POSSIBILIDADES DE CRESCIMENTO

 **THOPPI**  
harmonização orofacial

**CURSOS**

· Harmonização Orofacial · Bichectomia · Preenchimento Facial · Ácido Hialurônico e PRF · Fios Faciais · PDO, PLLA  
· Toxina Botulínica · Lipo Enzimática · Skinbooster · Microagulhamento · Sculptra · Implante e Periodontia · Implante e Prótese



31 98828-4023

· 31 98775-1877

· 31 98667-4837

[thoppi.com.br](http://thoppi.com.br)



[thoppicursos](#)

Geraldo Eugênio de Assis



# Um novo ciclo e a edição 60!

BRINDAMOS O NATAL E 2019 com a expectativa da chegada de um ano novo promissor, sobretudo em relação à produtividade, processo indispensável para o desenvolvimento das pessoas, das empresas e dos lugares. Além da esperança que nos permeia, nós, da revista Mais, encerramos mais um ciclo com muito orgulho do trabalho que fizemos. Afinal, dezembro de 2018 chega com o número de 60 edições. São seis anos e meio de um trabalho comprometido com a informação e com o desejo de levar a todos uma leitura agradável e fundada na verdade.

E, nesta sexagésima edição, trazemos em nossa reportagem de capa apetitosas opções de ceias para o fim de ano, que serão oferecidas em alguns dos melhores espaços de eventos e restaurantes de Belo Horizonte e da região metropolitana. Em Betim, está de volta a tradicional virada do ano no Clube Atlético Rodoviário. Após um hiato de cinco anos, o evento, com o tema “Noite Tropical”, promete ser especial. Bem pertinho daqui, em Contagem, também haverá comemoração – do Natal e do Réveillon – com ceia farta e música boa. E, na capital mineira, vários estabelecimentos se preparam para receber as famílias e os amigos que quiserem confraternizar fora de casa: Churrascaria Raja Grill, Restaurante e Choperia Pinguim, Adega Steakhouse, Camaraderia Gastrobar, Topo do Mundo e Alma Chef. Nas páginas internas, vocês vão poder conhecer o menu festivo das casas, todos bastante convidativos.

Além das alternativas de comemoração neste findar de 2018, trazemos alertas importantes, como, por exemplo, sobre a endometriose, uma doença que quase sempre chega silenciosa para o público feminino, trazendo dores fortes e até mesmo a infertilidade. A repórter Sara Lira conversou com um especialista no assunto e com mulheres diagnosticadas com o problema, que pode ser tratado, apesar de não ter cura.

Outra questão que, aos poucos, tem ficado conhecida, já que cada vez mais afeta os lares de nossa sociedade – nos últimos dois anos, houve um aumento de quase 100% –, é a alienação parental, que ocorre quando o pai ou a mãe interferem na formação psicológica do filho, desqualificando a imagem do outro genitor e prejudicando a relação entre eles. Os efeitos dessa manipulação podem ser desastrosos, como mostra nossa reportagem da página 36.

Em *Conversa Refinada*, um bate-papo de alto nível com a ex-vereadora de Belo Horizonte Áurea Carolina (PSOL), que foi eleita em outubro deputada federal com números expressivos de votos na capital e no Estado. Em entrevista à jornalista Lêva Tatiana, ela reforça a relevância da luta pela igualdade. Portanto, em tempos de ansios por grandes transformações, principalmente nos sistemas político e econômico do país, é uma conversa extremamente oportuna. Boa leitura! Que 2019 renove nossas energias e nos mantenha no caminho do bem! ■

“Além da esperança que nos permeia, nós, da revista Mais, encerramos mais um ciclo orgulhosos do trabalho que fizemos. Afinal, dezembro de 2018 chega com o número de 60 edições.”

Edição 59





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis  
geraldooassis@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 | Ariane 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.

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

**UP**  
AMBIENTES

**CONFORTO**  
*e sofisticação*

**DESIGN**

*e exclusividade*

www.upambientes.com.br

Governador Valadares 851

Centro-Betim/MG

Telefone: 31 3787 2835

Paulo Werner



## **8 CONVERSA REFINADA**

Áurea Carolina (PSOL), eleita deputada por Minas, mostra sua trajetória de destaque na luta pela igualdade

## **12 SAÚDE E VIDA**

Conheça a endometriose, doença que acomete mulheres com dores fortes e até infertilidade

## **16 CAPA**

Saiba onde celebrar o Natal e o Réveillon em um bom ambiente e com ceias apetitosas

## **28 PET**

É preciso redobrar a atenção com nossos amiguinhos de estimação em tempos de calor

## **32 ESPORTE**

Motociclistas da Grande BH se reúnem para tomar café da manhã e pôr o papo em dia

## **36 COMPORTAMENTO**

Entenda o que é alienação parental e como o processo pode gerar prejuízos para os filhos

FOTO DE CAPA: Paulo Werner





# PAPADA TEM TRATAMENTO NÃO CIRÚRGICO!

Divulgação

Ninguém gosta daquela gordurinha que se acumula abaixo do queixo e que só piora com a chegada da flacidez à região, apagando todo o contorno do rosto. Para as pacientes que já começaram a se incomodar com esse acúmulo de gordura abaixo do queixo, a radiofrequência multipolar pode ser usada, pois promove um aquecimento da pele e da gordura do subcutâneo, resultando tanto na melhora da firmeza da pele pela estimulação do colágeno, como na redução da gordura da região.

Para as pacientes cuja perda do contorno mandibular pela flacidez já é nítida e cujas marcas do pescoço já estão bem visíveis, o alvo de tratamento é, com certeza, o estímulo do colágeno. Duas técnicas que estimulam a produção de colágeno são o laser de CO<sup>2</sup> fracionado e a aplicação dérmica profunda de ácido polilático (Sculptra®). Outro recurso que visa dar uma sustentação mais imediata a flacidez do pescoço, principalmente na região da “papada”, é a colocação de fios absorvíveis nessa região. Eles são implantados na camada de gordura da pele, e, por terem pequeninas “garras” em toda a sua extensão, são responsáveis pelo reposicionamento das estruturas da face e do pescoço, gerando excelentes resultados. Se há flacidez muscular associada à perda da



firmeza da pele e ao acúmulo de gordura, a ação do US micro e macrofocado (Ultraformer 3) junto com a poderosa radiofrequência monopolar (Exilis Elite) promove resultados surpreendentes.

Mas é importante procurar um pro-

fissional médico habilitado e com um notável senso estético, com domínio das técnicas e acesso aos recursos disponíveis atualmente, para ajudar você a estar sempre em sintonia perfeita com seu corpo, sua alma e seu espírito! ■

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](mailto:adrianalemos.com) | [@dra.adrianalemos](https://www.instagram.com/dra.adrianalemos) | [adriana@yaga.com.br](mailto:adriana@yaga.com.br) | [yaga.com.br](http://yaga.com.br) | [@clinicayaga](https://www.instagram.com/clinicayaga)



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

## Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

Natação  
Hidroginástica  
Hidroterapia  
Musculação

Novas furmas 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

# Força feminina

Ex-vereadora de Belo Horizonte, deputada federal eleita Áurea Carolina (PSOL) soma números expressivos de votos na capital e no Estado em duas eleições e reforça importância da luta pela igualdade

ELEITA DEPUTADA FEDERAL POR MINAS GERAIS nas eleições deste ano, Áurea Carolina será a primeira filiada ao Partido Socialismo e Liberdade (PSOL) a ocupar uma cadeira na Câmara Federal, em Brasília, a partir de 2019. Com 162.740 votos, ela foi a mulher mais votada no Estado para o cargo e, assim, mantém a trajetória de destaque na política — dois anos antes, protagonizou-se como a vereadora com o maior número de votos em Belo Horizonte (17.420), um feito inédito entre as candidatas até então.

Em entrevista à **Mais**, a deputada federal eleita fala sobre os resultados das últimas eleições que disputou e as perspectivas para o novo mandato, que deverá ser marcado pela resistência, na opinião dela.

**Como ocorreu seu ingresso na vida política: quando foi e o que mais te motivou naquela época?**

A descoberta de minha vocação política não aconteceu em um momento que possa ser determinado, mas foi fruto de um processo de envolvimento com as lutas da cidade desde a adolescência, especialmente com o movimento hip-hop. Também veio da constatação, a partir dessa experiência, de que a política é extremamente importante para concretizar as transformações que desejamos ver no mundo. Minha entrada na política institucional, especialmente, vem na esteira de uma busca por representatividade. No âmbito da movimentação Muitas, articulação que busca ocupar a política com ousadia e cidadania, fui me convencendo de que poderia me candidatar a um cargo eletivo. Também fui entendendo que eu tinha uma real contribuição a dar para o sistema político. Temos o hábito de dizer

que é necessário ter mais mulheres na política, assim como mais pessoas negras e periféricas — mas quem serão essas figuras senão nós mesmos? Minha decisão, portanto, foi uma resposta a esse chamado de responsabilidade.

**O que representou para você ter sido a vereadora mais votada de Belo Horizonte em 2016?**

Foi a confirmação de um trabalho coletivo na cidade e também de uma trajetória pessoal de engajamento que vem desde a adolescência, quando comecei a me envolver com arte, música e a cultura hip-hop, minha primeira grande escola de formação política e artística. Quando apresentei minha candidatura a vereadora, acreditava que era possível ganhar, mas, obviamente, não tinha ideia da grandeza do resultado. O número de votos foi surpreendente! Muitas pessoas não botavam muita fé, mas nosso coletivo (Muitas) acreditava e trabalhou muito para fazer dar certo. Foi um trabalho árduo, de mais de um ano de encontros, articulações, entendimentos e formulações. Chegamos às eleições com muita consistência, e, por isso, tinha a convicção de que era possível. A votação expressiva que tive foi apenas um sinal de que esse campo tem um potencial muito grande e de que podemos ir muito além, especialmente em uma conjuntura de golpe e desmonte das políticas sociais e das instituições democráticas.

## PERFIL

**Nome:** Áurea Carolina de Freitas e Silva

**Naturalidade:** Tucuruí (PA)

**Idade:** 35 anos

**Família:** Casada, sem filhos

**Formação:** graduada em ciências sociais pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), especialista em gênero e igualdade pela Universidade Autônoma de Barcelona e mestre em ciência política pela UFMG

**O que foi mais desafiador, nos últimos dois anos, na Câmara Municipal? E o mais positivo?**

Nós já imaginávamos que seria difícil, mas foi apenas a vivência cotidiana do ambiente da política institucional que nos deu e nos dá a exata dimensão do quão exaustivo, masculino, machista e racista esse espaço pode ser. O jogo não é feito para nós, não é feito por nós, não é feito para permanecermos nele. Por outro lado, sempre estivemos — eu e as vereadoras Cida Falabella e Bella Gonçalves, que era suplente do mandato, trabalhava nele como assessora em coreografia e assumiu após minha renúncia, em novembro — muito apoiadas, e essa foi uma expectativa que se tornou realidade. A cidade está chegando e ocupando o mandato; ativistas e movimentos nos dão força, subsídio e legitimidade para seguir com coragem nessa construção. Nosso mandato só é possível porque busca ser coletivo, aberto e popular. Estou gostando





porque acredito que estamos, efetivamente, fazendo a diferença. Chegamos aqui com a proposta de ocupar a política com cidadania e ousadia e, nestes dois anos de mandato, abrimos e fortalecemos canais de participação popular, contribuimos para vocalizar as lutas da cidade e fizemos um grande esforço de diálogo e fiscalização junto à prefeitura para a melhoria das políticas municipais em diversas áreas. Tudo isso é prova de que pessoas comuns, que pegam 'busão', batalham por moradia digna e enfrentam o machismo, o racismo e a LGBTfobia em seus cotidianos, precisam estar nos espaços de poder. É um trabalho exigente, sem descanso nem nos fins de semana, mas que faz valer o sentido da política que queremos, capaz de realizar pequenas e potentes transformações. Acredito que a função de uma vereadora seja vocalizar as demandas das lutas populares; contribuir para que as pessoas acessem os espaços de poder; defender pautas urgentes; e ser uma agente pública a serviço das lutas. É assim que eu encaro a vereança. É um cargo com muitas limitações, mas com o potencial de, ao mesmo tempo, fazer tudo isso que mencionei. Apostamos em um mandato que fortaleça a resistência popular e utilize seus recursos para a ampliação das capacidades democráticas das maiorias sociais. Meu esperar, nesse contexto tão desfavorável, é o de exercitar, o tempo todo, esse sentido da política que nos trouxe até aqui. Não é unicamente uma jornada pessoal. Ela é, antes de tudo, coletiva e, assim, sustenta minha existência pessoal. É um desafio enorme, mas sinto que é necessário fazer essa travessia.

**Como você avalia sua relação com o município: por que a vinda para a capital mineira e o que ela representa para você hoje?**

Vim para Belo Horizonte aos 3 anos, com meus pais, que são mineiros, mas trabalhavam no Pará. Costumo dizer que Belo Horizonte é um dos lugares do mundo: foi aqui que cresci, me criei e vivi boa parte de minha vida adulta. Acima de tudo, foi o lugar onde iniciei minha trajetória artística e política, primeiramente no hip-hop e, a partir disso, nos movimentos negros, de mulheres e de juventudes. Em BH, fiz boa parte de minha formação escolar, acadêmica e profissional, em projetos de extensão universitária, organizações da sociedade civil, fóruns interinstitucionais e poder público. Aqui está boa parte de meus vínculos afetivos; aqui vivem irmãs e irmãos de caminhada, a quem devo muito do que sou. Como mencionei em outra resposta, toda essa experiência culminou em minha eleição para vereadora em 2016, e sou imensamente grata por ter tido a oportunidade de trabalhar mais diretamente em prol da cidade. Agradeço sempre todos os bons encontros que BH me proporcionou e segue proporcionando. A cada dia é um aprendizado novo, lugares e histórias incríveis que me inspiram a seguir caminhando.

**Como candidata a deputada federal, você voltou a conquistar números expressivos nas urnas, sendo a mulher com o maior número de votos para o cargo em Minas Gerais. A que você atribui esse resultado?**

Acredito que seja a confirmação de um trabalho desenvolvido com muito amor, entrega e verdade. Na movimentação Muitas, dizemos que nossa política é a do afeto, feita com muita paixão



e com um compromisso real com as pessoas e as lutas populares. Na Gabinetona (nosso mandato aberto, coletivo e popular na Câmara Municipal e que, em 2019, irá se expandir para a ALMG e a Câmara dos Deputados), temos buscado manter espaços permanentes de interlocução com a cidade, em que as pessoas possam de fato se sentir parte daquele espaço e corresponsáveis por nossa atuação parlamentar e política no geral. Acredito que isso tenha sido fundamental para minha eleição. Outro diferencial foi ter sido, mais uma vez, candidata em uma campanha coletiva: em 2016, éramos 12 mulheres dispostas a ocupar a política com alegria, ousadia e cidadania, trazendo em nossos corpos e histórias diversas lutas que nos atravessam. No geral, acredito que oferecemos uma alternativa à velha lógica personalista da política, com suas estruturas viciadas de representação, e muitas pessoas apostam em nosso projeto coletivo. Costumamos repetir muito na Muitas: outra política é possível e já está acontecendo!

**Por que pleitear uma cadeira na Câmara dos Deputados neste momento?**

Eu já vinha trabalhando a serviço da resistência e das lutas populares na Câmara Municipal de Belo Horizonte. Na Câmara dos Deputados, vamos buscar ampliar essas práticas locais que estamos desenvolvendo pela radicalização da democracia, que continuarão sendo orientadas pelos princípios da horizontalidade, da transparência e do bem viver. Como deputada federal, poderei atuar em âmbito nacional, estabelecendo conexões e mostrando que as lutas locais e nacionais se relacionam e se complementam. Estamos vivendo gravíssimos ataques à democracia brasileira e sofrendo com a imposição de profundos retrocessos contra a maioria do povo. No centro disso tudo está o Congresso Nacional, controlado em sua maior parte por senhores que legislam em causa própria e não têm



limites para a retirada de direitos conquistados. Assim, acredito que minha eleição como deputada federal veio atender a um chamado por representatividade. Sabemos que é urgentíssimo transformar as estruturas de representação de deputados e senadores em nosso país, colocando no Legislativo mais mulheres, pessoas negras e periféricas, indígenas, quilombolas, LGBTIQs e todas as maiorias sociais. Queremos representantes que tenham real compromisso com as lutas populares.

**Considerando o cenário político atual e as expectativas para os próximos quatro anos, o que você pretende fazer, em curto e médio prazos, durante seu mandato em Brasília?**

Minha campanha foi estruturada em três eixos programáticos, que irão orientar nossa atuação parlamentar em Brasília:

Economia pelo bem viver: defendemos a distribuição democrática da riqueza produzida no país por meio da construção de políticas de inclusão social e de uma reforma tributária justa e progressiva: quem tem mais paga mais; quem tem menos paga menos; e quem não tem não paga. Na busca pelo bem viver, é preciso fortalecer e multiplicar alternativas econômicas de base comunitária, colaborativa, solidária e popular, que promovam a autonomia e o sustento das pessoas em seus territórios. O cuidado com a natureza é condição para essa transformação. Experiências coletivas de agroecologia, resistência cultural, ocupação de espaços públicos e preservação ambiental já são uma realidade em muitos lugares e devem ser cada vez mais difundidas no campo e na cidade.

Segurança para cuidar da vida: propomos políticas sociais de prevenção à violência com base em um modelo de segurança cidadã. A política de drogas deve ser orientada na perspectiva da saúde pública, da assistência social e da redução de danos. Para isso, é necessário romper com a seletividade do sistema de Justiça e enfraquecer o Estado penal, construindo alternativas que priorizem a

mediação de conflitos e as práticas restaurativas. A atuação da política deve ser comunitária e desmilitarizada, com tratamento digno para os policiais e toda a população. Também é fundamental criar condições para que as pessoas possam ocupar os espaços públicos com atividades de convivência, cultura e lazer.

Mais de nós no poder: é hora de ir além da participação e da representatividade e construir junto às maiorias sociais uma real ocupação do poder. Outra política é possível, pautada na cooperação entre as lutas populares e na conexão de suas práticas autônomas com o funcionamento das instituições. De forma semelhante à experiência que vem sendo realizada na Gabinetona, na Câmara Municipal de BH, propomos a criação de mediações que permitam a movimentos, coletivos, organizações e qualquer cidadã ou cidadão acessar a política institucional. Também no Congresso seremos pessoas diversas, com trajetórias de luta e compromisso com a democracia, os direitos humanos e a justiça social.

**Você costuma ser comparada à vereadora Marielle Franco, assassinada no Rio de Janeiro, em março deste ano. Você acredita que seu próximo mandato possa dar mais visibilidade às causas pelas quais ela atuava?**

Com certeza! Nossa irmã Marielle tinha um perfil de mobilização e agregação de diversas lutas populares. Ela nos convocava a caminhar juntas, uma generosidade feminista própria de uma mulher preta da favela. Ela mobilizou esses afetos em nós, e eu me sentia irmanada com ela, mesmo tendo a conhecido apenas durante as eleições de 2016. Seu assassinato foi uma tentativa de interromper uma trajetória brilhante, de silenciar uma voz que ousou se levantar por direitos, uma força política extraordinária para as maiorias sociais. Quiseram passar a mensagem de que estávamos indo longe demais. Mas, ao contrário, isso não vai nos intimidar. Essa tentativa de silenciamento não será motivo para recuarmos. Mesmo porque nossa presença na política institucional é a única possibilidade de reconstrução da democracia no Brasil. Precisamos unir ainda mais as resistências feministas, antirracistas, LGBTIQs, periféricas, faveladas e anticapitalistas. Existe um sentido de morte e renascimento que nos ajuda a caminhar e fortalece nossa luta, que é constante. Estar nesse meio é resistir e contestar. Acima de tudo, é uma travessia histórica.

**Você é a primeira filiada ao PSOL mineiro a chegar à Câmara dos Deputados, justamente em um momento de forte embate entre a direita e a esquerda na política brasileira. Como você avalia esse cenário?**

Mesmo antes do resultado das eleições presidenciais, já sabíamos que a perspectiva seria de muita resistência, independentemente de quem vencesse o pleito. São lutas que já vínhamos fazendo e que tiveram que se fortalecer depois do golpe de 2016. Agora, a exigência é ainda maior. Para nós, do campo progressista e popular, algo é certo: precisamos intensificar a luta nas bases, onde estão os movimentos populares. Precisamos fortalecer os processos de mobilização social e educação popular de maneira a ampliar o campo democrático no país e a ocupar espaços esvaziados, muitos dos quais acabaram recebendo setores conservadores. ■



# Um mal silencioso

Doença pouca divulgada, a endometriose tem afligido muitas mulheres na faixa dos 25 a 35 anos pelas dores fortes que provoca e também por configurar um fator de infertilidade; apesar de não ter cura, problema pode ser tratado

## Sara Lira

O PERÍODO MENSTRUAL costuma ser conturbado para a maioria das mulheres. Mas uma doença silenciosa, que atinge uma a cada dez pessoas do sexo feminino no Brasil, de acordo o Ministério da Saúde, faz esses dias serem ainda mais pesados. Pouco conhecida, a endometriose acomete principalmente mulheres na faixa dos

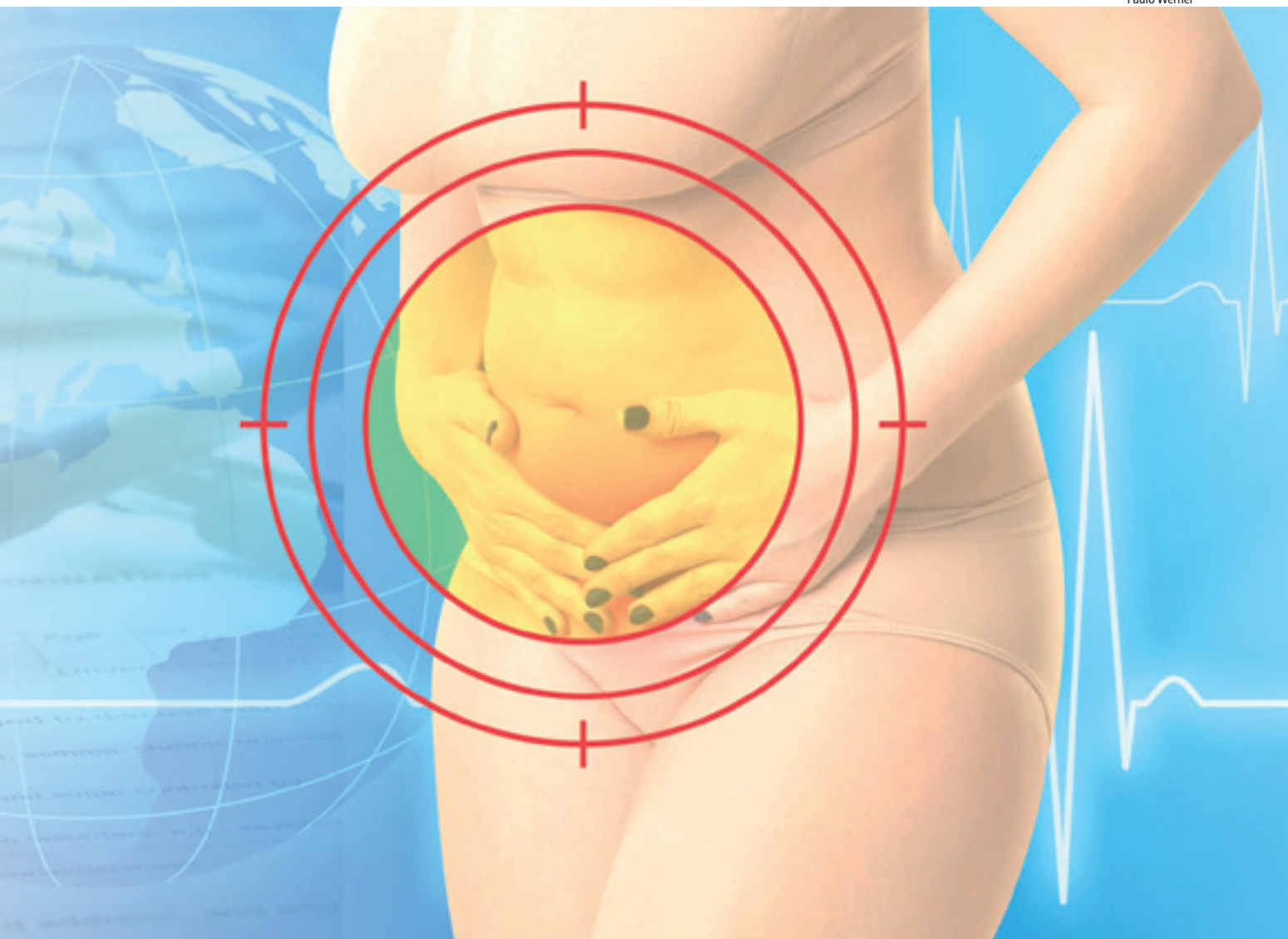
25 a 35 anos e pode causar dores lancinantes, prejudicando a qualidade de vida da paciente. A doença surge quando células do endométrio, tecido que reverte a área interna do útero, manifestam-se em outras partes do corpo, fora da cavidade uterina. E, durante a menstruação, os sintomas se agravam.

“Isso produz um processo inflamatório, causando sintomas associados, que

são, basicamente, dor e, em certos casos, dificuldade de engravidar”, explica o ginecologista e coordenador do Núcleo Integral de Pesquisa e Tratamento de Endometriose do Hospital Felício Rocho, João Oscar Falcão.

A doença pode ser leve, sem sequer se manifestar ou forte, afetando a qualidade de vida da mulher. Nesse último caso, a dor é o fator mais agravante, podendo limitar os





Arquivo Pessoal



**Segundo João Oscar Falcão, ginecologista especialista em endometriose, “o objetivo do tratamento é acabar com os sintomas e ajudar a paciente a engravidar se for esse o desejo dela”**

afazeres diários da pessoa. De acordo com o médico, quando a enfermidade não é tratada, essa sensação vai aumentando com o tempo. Uma cólica muito forte que piora ao longo dos anos ou dores nas relações sexuais podem ser sintomas de endometriose.

Quando a inflamação causada pelas células do endométrio fora do útero se manifesta, ela pode provocar aderência, normalmente, em órgãos pélvicos, como intestino e bexiga, na parede do abdômen, em cicatriz de cesárea ou em outras regiões. “É um processo de fibrose, consequência dessa inflamação crônica, quando o tecido inflamado se liga a outro próximo”, explica.

A administradora Cibele Evangelista, de 35 anos, sofre com a endometriose >>

há quase dois anos. A doença provocou aderência na parede abdominal, entre o músculo e o peritônio (membrana no abdômen que recobre os órgãos da região), e essa localização da inflamação faz com que ela sofra muito com dores fortes. “O músculo abdominal é muito usado para qualquer coisa que eu faça. Logo, a doença me limita bastante: não consigo arrumar a casa, levantar ou abaixar bruscamente; até mesmo amarrar o cadarço do tênis é difícil”, conta ela, que dançava e teve que interromper a atividade. “As dores são constantes”, completa.

### DIAGNÓSTICO

Constatar a endometriose nem sempre é uma tarefa fácil. Em muitos casos, a mulher percorre vários médicos até descobrir que a dor que sente ou a dificuldade de engravidar são decorrentes da enfermidade. “Na suspeita, é necessário que a mulher procure um médico especialista em endometriose”, recomenda Falcão.

Segundo ele, podem ser feitos exames de imagem ou outros mais apurados e, inclusive, cirurgia para a retirada da lesão. O tratamento é feito com medicamentos ou com intervenção cirúrgica, quando a doença está progredindo ou provocou aderência em algum órgão importante. “O objetivo do tratamento não é acabar com a doença, pois ela não tem cura, mas com os sintomas, com o desconforto, ou ajudar a paciente a engravidar se for esse o desejo dela”, complementa.

A fisioterapeuta Juliana Gomes, de 39 anos, foi diagnosticada em 2010, após muitas idas a consultórios. De acordo com ela, a endometriose se manifestava no umbigo, com uma inflamação que não passava, causando muitas dores. Como os sintomas pioravam próximo ao período menstrual, o médico pediu uma biópsia, que constatou células uterinas no local analisado. “Começou a limitar minha vida. Eu não conseguia usar calça, pois pegava em cima do umbigo inflamado. Meu umbigo sangrava, e, muitas vezes, eu tinha que fazer curativo. Fora que a dor era limitante”, lembra.

No caso de Cibele, passaram-se um ano e dois meses entre o início dos sintomas e o diagnóstico, em abril de 2017. Após tratamento de mais de um ano com

## FERTILIZAÇÃO IN VITRO

Uma das alternativas para a mulher que encontra na endometriose um empecilho para engravidar é a fertilização in vitro (FIV). De acordo com estudo da revista científica “*Journal of Assisted Reproduction and Genetics*”, nos Estados Unidos, o procedimento apresenta taxas de sucesso mesmo em mulheres com a doença. A pesquisa analisou 27.294 ciclos de FIV na América Latina entre 1995 e 2011. “No grupo de mulheres com endometriose, a quantidade de óvulos captados foi menor do que a observada no grupo-controle, e o número de embriões transferidos também foi menor. Ainda assim, não causaram interferência nas taxas de gravidez e de nascidos vivos, que fo-

ram superiores no grupo de endometriose”, explica o médico especializado em reprodução humana e diretor da Clínica Origen, em Belo Horizonte, Marcos Sampaio.

A fisioterapeuta Juliana Gomes recorreu à fertilização in vitro para conseguir engravidar da pequena Luiza, de 1 ano e 2 meses. Além da inflamação no umbigo, a dificuldade de concepção foi um dos alertas que a fizeram procurar um especialista na doença e, em seguida, buscar a fertilização in vitro.

“A endometriose não foi meu principal problema pra engravidar, mas eu tinha outros problemas de saúde que, juntos com a doença, me atrapalhavam e me fizeram recorrer à fertilização. Ainda bem que deu certo”, relata.



Ariane Tavares

**Dificuldade de engravidar foi alerta para Juliana Gomes procurar o médico e descobrir que tinha endometriose; ela recorreu à fertilização in vitro para gerar a pequena Luiza, de 1 ano e 2 meses**

hormônios, que provocaram efeitos colaterais pesados, como alterações fortes de humor, dores de cabeça, ânsia de vômito e retenção de líquido, e como esses hormônios não surtiram efeito, segundo a administradora, agora ela terá que recorrer à cirurgia.

“Infelizmente, a gente teme muito a cirurgia e vai fazendo tratamentos paliativos. Mas é necessário enfrentar isso para a doença não avançar e termos qualidade de vida de novo”, pontua Cibele, que é mãe de Pedro, de 6 anos, nascido antes da descoberta da doença, e deseja engravidar novamente. ■





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](http://yaga.com.br)

31 98524-2086



31 4042-9419



/clinicayaga



Av. JK 474, Centro-Betim/MG

# Um brinde a

Festividades de fim de ano têm opções de ceias prontas e de celebrações variadas na região metropolitana de Belo Horizonte.

Revista **Mais** reuniu algumas delas como sugestões. Confira!

Iêva Tatiana e Sara Lira

Para uns, é tradição; para outros, superstição. Em comum, a vontade de encerrar o ano celebrando junto à família e aos amigos, em volta da mesa ou em clima de festa. Para quem ainda não sabe como garantir a ceia natalina ou o que fazer na virada, a revista **Mais** traz nesta edição, a última de 2018, sugestões de cardápios para o Natal – inclusive com opções para quem tem restrições alimentares – e de locais para celebrar o Réveillon em Belo Horizonte e na região metropolitana. »



2019!







Após cinco anos sem acontecer, festa de Réveillon no Clube Atlético Rodoviário volta com 'Noite Tropical'

## Noite tropical

## Clube Atlético Rodoviário

Atendendo a pedidos de sócios, o tradicional Réveillon do Clube Atlético Rodoviário, em Betim, está de volta depois de um hiato de cinco anos. A festa terá início às 22h do dia 31 e se estenderá até as 4h do dia 1º.

O diferencial do evento, de acordo com o gerente do espaço, Anderson Assis, é a venda de ingressos exclusiva para associados – que teve início em 1º de dezembro. “Um não sócio não consegue comprar diretamente na secretaria do clube. Ele precisa vir como convidado de um sócio. É até uma questão de segurança”, explica.

No primeiro lote, os ingressos individuais custam R\$ 180, e é possível escolher a localização da mesa. Conforme Anderson, o local tem capacidade para receber até 500 pessoas.

### PROGRAMAÇÃO

Neste ano, a festa terá como tema “Noite tropical”. A trilha sonora ficará por conta da banda Fator Zero, que vai se apresentar das 23h às 3h, sem intervalo. O bife do restaurante Splendore, do chef Abelanito, também de Betim, será o encarregado pelo cardápio,

que terá entrada, mesa de frios e prato quente, jantar e café da manhã, além de bebidas variadas.

À meia-noite, o público poderá conferir outra tradição da virada: a queima de fogos, simbolizando a chegada do Ano-Novo.

Menores de 18 anos deverão estar acompanhados por um responsável legal.

### SERVIÇO

#### CLUBE ATLÉTICO RODOVIÁRIO

Praça Geni Nair, 40 – Centro | Betim  
(31) 3532-1855

**Instagram:** @clubeatleticorodoviario

**Facebook:** Clube Atlético Rodoviário

#### Vendas:

Primeiro lote: R\$ 180

Horário: 22h do dia 31 às 4 do dia 1º



'Noite Tropical' terá bife do restaurante Splendore, banda Fator Zero e queima de fogos





**RICARDO  
VENTURA**  
english teacher



**Em 2019 você vai  
realizar o sonho de  
falar inglês!**

Aulas Personalizadas

Individualizadas ou em  
pequenos grupos

Para viagens, trabalho ou  
para a vida



rv.englishteacher



(31) 9 8490-9494



Edifício Spazio - Rua Santa Cruz,  
402 / Sala 1502 - Centro / Betim



Duas das opções do Camaradería Gastrobar são a moqueca de cogumelo shitake e a lasanha à bolonhesa feita com massa artesanal e várias possibilidades de recheios

## Opção vegana

## Camaradería Gastrobar

Pelo segundo ano consecutivo, o Camaradería Gastrobar, na capital, está recebendo encomendas de pratos salgados e de sobremesas para o Natal. O restaurante, inaugurado em maio do ano passado, é dedicado à culinária vegana, uma alternativa para quem encontra pouca – ou nenhuma – opção de cardápio nesta época do ano, quando as carnes ainda predominam nas mesas.

De acordo com o proprietário do estabelecimento, Gabriel Neiva, a equipe montou uma força-tarefa para atender aos pedidos para a ceia e o almoço natalinos. Todas as entregas serão feitas a partir das 10h do dia 24, mesma data em que serão preparados os pratos a fim de que eles sejam servidos ainda frescos.

“Vamos aceitar encomendas até as 12h do dia 23. Temos opções sem glúten e fazemos a substituição das castanhas caso a pessoa tenha alergia. Tudo é combinado”, ressalta Gabriel, salientando que pedidos específicos deverão ser feitos até o dia 21.

### MENU ALTERNATIVO

Entre as opções de pratos individuais estão o fricassê de cogumelos ao creme de batata-baroa e o estrogonofe de cogumelo eryngui, ambos acompanhados por arroz integral, mix de folhas e batata-palha; e a moqueca de cogumelo shitake, acompanhada por farofa de feijão-fradinho com abacaxi e arroz de coco. A lasanha à bolonhesa, feita com

massa artesanal e várias possibilidades de recheios, serve duas pessoas ou mais. Os pratos individuais custam, em média, R\$ 30, e as lasanhas, R\$ 60.

Para a sobremesa, serão preparados cheesecake de frutas vermelhas (R\$ 85) e cheesecake de chocolate (R\$ 95), com 14 fatias cada.

Segundo o proprietário do Camaradería Gastrobar, a primeira experiência com o período festivo de fim de ano, em 2017, deixou uma boa impressão. “Foi ótima! [Nosso cardápio] É uma solução para a pessoa levar para a ceia aquilo que ela mesma quer consumir. Muitos clientes nos disseram que os pratos fizeram sucesso até entre quem não é vegano, e alguns já disseram que, desta vez, vão levar maior quantidade de comida”, comenta.

### SERVIÇO

#### CAMARADERÍA GASTROBAR

Rua Cláudio Manoel, 555, Funcionários, Belo Horizonte

**Instagram:** @camaraderia

**Facebook:** Camaradería

Pratos individuais: R\$ 30 (média)

Lasanhas: R\$ 60

Sobremesa: cheesecake de frutas vermelhas (R\$ 85)

e de chocolate (R\$ 95) com 14 fatias cada

**Encomendas:** (31) 3646-4616 / (31) 98862-9715 (WhastApp)



Para a sobremesa, serão preparados cheesecakes de frutas vermelhas e de chocolate, com 14 fatias cada





Um dos itens do cardápio natalino do Alma Chef é um delicioso salmão defumado

## Natal requintado

## Alma Chef

Agora com a assinatura do chef Emmanuel Ruz – que traz no currículo uma estrela Michelin, uma das classificações mais importantes do universo gastronômico –, o restaurante Alma Chef – Casa de Gastronomia, fundado em 2014, em Belo Horizonte, está recebendo encomendas para ceias prontas de Natal, com opções de proteínas, guarnições e sobremesas. Os pedidos podem ser feitos até o dia 20, e as retiradas acontecerão com horário agendado, das 11h às 17h do dia 24.

O cardápio natalino tem salmão defumado, por R\$ 35; Terrine de Campagne (patê de carne suína, fígado e castanhas), por R\$ 18; peito de frango recheado com cogumelos trufados, por R\$ 45; Bife Wellington (filé mignon, mostarda Dijon e cogumelos envoltos em massa folhada), por R\$ 280; peru Farcie recheado com carne de porco, cogumelos, ovos e ervas aromáticas, por R\$ 90; bacalhau português com ovo confit, tomate, batata da casa e alho, por R\$ 55; polvo inteiro cozido servido com batata-confit, tomate-cereja e molho aioli, por R\$ 60; e barriga de porco recheada com ervas aromáticas, por R\$ 20.

Também estão sendo preparados Gratin Dauphinois (gratinado de batata, creme de leite e alho), por R\$ 10; Jardiniere de Legumes (cebola, cenoura, pimentões coloridos, abobrinha e berinjela fatiados), por R\$ 10; além de torta de frutas da estação frescas, por R\$ 40; e Financier de chocolate (minibolo francês), por R\$ 8.

Os pratos servem de uma a dez pessoas, em média, de acordo com a especificidade de cada um.

### SERVIÇO

#### ALMA CHEF

Rua Curitiba, 2.081, Lourdes, Belo Horizonte

**Instagram:** @almachef

**Facebook:** Alma Chef

**Encomendas:** (31) 2551-5950

(de segunda-feira a sábado, das 10h às 18h)



Como opção de sobremesa, a casa sugere o Financier de chocolate (minibolo francês)





Tudo pronto para a nona festa de Réveillon do restaurante Topo do Mundo e a primeira na Torre Alta Vila, onde espaço está instalado desde o início do ano

## Vista panorâmica

## Topo do Mundo

Em endereço novo desde o início deste ano, o restaurante Topo do Mundo faz em 2018 a 9ª festa de Réveillon em 14 anos de existência e a primeira na Torre Alta Vila, em Nova Lima, na região metropolitana, onde agora a casa está instalada. A vista privilegiada que o espaço proporciona é um dos principais atrativos para quem quer acompanhar as queimas de fogos em vários pontos da capital.

O evento será limitado a 180 pessoas. Os ingressos, que já estão no segundo lote, variam de R\$ 1.700 a R\$ 1.850 (mesa para quatro pessoas), dependendo da localização – lugares próximo às janelas custam mais caro –, e dão direito a open bar e a open food. “Mas no corredor também tem visual, porque o salão é todo circular e de vidro”, garante Ludmila Tamiatti, uma das proprietárias do restaurante.

Crianças de 5 a 11 anos, em cadeira à parte, pagam R\$ 200. As menores de 5 anos, somente o valor da cadeira, R\$ 80.

O bife será assinado pelo chef da casa e incluirá canapés, mesa de antepastos e frutas, salgados finos, estação de sushis, ceia completa e café da manhã. Entre as opções de bebidas, haverá cerveja, chope artesanal, espumante, gin tônica, energético e vodka.

### VIRADA ANIMADA

A celebração da chegada do Ano-Novo terá início às 22h do dia 31 e encerramento às 5h do dia 1. A banda-baile Sandiego se apresentará a partir das 23h, com ritmos variados, e um DJ comandará as pick-ups nos intervalos.

Os convites para a festa são vendidos após depósitos bancários e envio do comprovante para o e-mail [eventos@topodomundo.com](mailto:eventos@topodomundo.com), com nome e telefone de contato. Os organizadores do evento, então, encaminham um código de acesso ao Réveillon do restaurante, confirmando a reserva.

Segundo Ludmila, a expectativa para a virada no Topo do Mundo é a melhor possível, principalmente, por causa da vista panorâmica que a torre oferece. “Será uma festa mais intimista, menor, mas no mesmo molde de outros Réveillons que fazíamos na Serra”, diz a proprietária, referindo-se ao antigo endereço, na Serra da Moeda, também da Grande BH, onde o restaurante se tornou amplamente conhecido.



Vista privilegiada é um dos principais atrativos do Topo do Mundo para quem quer acompanhar as queimas de fogos em vários pontos da capital

### SERVIÇO

#### TOPO DO MUNDO

Rua Senador Milton Campos, 145/2º andar,  
Vila da Serra, Nova Lima

**Instagram:** @restaurantetopodomundo

**Facebook:** Restaurante Topo do Mundo

Segundo lote: de R\$ 1.700 a R\$ 1.850 (mesa para quatro)

Horário: 22h do dia 31 às 5h do dia 1º

**Reservas:** (31) 3575-5545



**Churrascaria Raja Grill vai oferecer bifê especial na tradicional festa da virada, realizada há 28 anos**

## Tradição em carne

## Raja Grill

Já está quase tudo pronto para um dos Réveillons mais tradicionais de Belo Horizonte. Realizada há 28 anos, a festa da virada na Churrascaria Raja Grill começa às 22h do dia 31 e vai até as 4h de 1º de janeiro.

De acordo com a gerente do estabelecimento, Alessandra Alves Dantas Viganó, o evento vai contar com apresentação da banda de baile Vil Metal. À meia-noite, haverá um minishow pirotécnico para celebrar o início de 2019. "Temos a melhor vista de Belo Horizonte. Dá para ver os fogos que vamos soltar e os demais que, com certeza, também vão brilhar no céu da capital na hora da virada", destaca.

A ceia da casa vai ter entradas como panhoca recheada com frango e atum, queijos variados e lombo canadense. As guarnições frias estão caprichadas, com saladas de lentilhas, lula, camarão, palmito, além de coalhada seca, salpicão de peito de peru, manta de búfala, ovo de codorna com molho rosê e guacamole. Já de guarnições quentes são 11 opções: salmão ao molho de damascos com perfume de frutas vermelhas; paella; camarão ao roquefort; peru ao molho champagne; conchiglioni de frango catupiry ao molho quatro queijos; lombo com abacaxi caramelizado; arroz-neve; farofa crocante; batata gratinada com alho-poró e bacon, leitão à pururuca; e maminha ao vinho.

Também vão ser servidos pratos típicos da culinária japonesa. A variedade de bebidas é outro ponto a destacar: espumante, cerveja Brahma ou Heineken, refrigerantes, sucos, água mineral, caipivodka, caipirinha e vinho da casa.

"Iremos oferecer o que há de melhor para que os participantes comecem muito bem o novo ano. Será um ambiente familiar, tranquilo e, claro, muito animado", salienta.



**Além dos melhores cortes de carnes, tradição da casa, Raja Grill terá opções como comida japonesa no cardápio festivo**

### SERVIÇO

#### RAJA GRILL

Avenida Raja Gabaglia, 3.385, São Bento, Belo Horizonte

**Instagram:** @rajagrill

**Facebook:** Churrascaria Raja Grill

**Reservas e informações:** 3297-2210 e 9 9735-4356 ou pelo site [www.rajagrill.com.br](http://www.rajagrill.com.br)





**Carretão Trevo terá noite especial no Natal e festa da virada no Réveillon, ao som da banda Ponto G, além do tradicional churrasco. Bifê oferecerá opções típicas desta época do ano tanto na ceia natalina quanto na do Ano-Novo.**

## Noite especial < Carretão Trevo

Quem mora em Contagem, na Grande BH, e quer celebrar tanto o Natal quanto o Réveillon perto de casa e com praticidade, sem ter que se preocupar com ceia, uma boa opção é o Carretão Trevo.

Além do tradicional rodízio de churrasco e de uma mesa de frios com mais de 30 variedades de saladas, o cardápio natalino da churrascaria vai oferecer pratos típicos desta época do ano, entre eles assados como leitão, pernil de porco e peru.

Segundo a direção da casa, o público presente vai curtir música sertaneja durante a ceia.

O valor por pessoa é R\$ 89, com bebidas e sobremesas à parte. A festa começa às 21h do dia 24 e vai até 1h do dia 25. Reservas podem ser feitas pelo telefone 3386-1640.

### VIRADA DE ANO

A festa da virada no Carretão Trevo promete animar os clientes. O som será comandado pela banda Ponto G, que irá apresentar sucessos musicais variados.

No cardápio, muitos tipos de pratos quentes, como arroz neve, salmão ao molho de maracujá, arroz com lentilhas, feijão tropeiro, batata recheada, lasanha de manjerição, filé ao molho madeira, rã à pururuca com molho de amora e bacalhau espiritual. Ainda estão previstos seis tipos de assados (pernil, leitão à pururuca, peru à califórnia, alcatra maturada, pernil ovino e lombo assado ao mel e nozes).

Outras opções são cascata de frutas e sushi bar. E, para beber, o público poderá escolher entre cerveja, chope, refrigerante, água mineral, suco de laranja, espumante, caipirinha, caipivodca, vodca com sucos e energético. No fim do evento, será servido um café da manhã.

"Todos os anos, a festa de virada de ano no Carretão garante

muita animação. Quem for pode esperar muita alegria, diversão e um cardápio muito bem elaborado", afirma o gerente do estabelecimento, Fabrício Rodrigues.

A mesa para quatro pessoas custa de R\$ 1.000 a R\$ 1.300, dependendo do setor escolhido. O ingresso pode ser adquirido na própria unidade do Carretão ou nos pontos de venda físicos da Central dos Eventos. Em Betim, há um quiosque no Monte Carmo Shopping (avenida Juiz Marco Tulio Isaac, 1.119, no bairro Ingá Alto), com funcionamento de segunda a sábado, das 12h às 20h. O pagamento pode ser feito à vista ou dividido até de três vezes no cartão.

### SERVIÇO

#### CARRETÃO TREVO

Avenida Colúmbia, 960, bairro Riacho das Pedras, Contagem (ao lado do Carrefour)  
www.carretaotrevo.com.br

**Instagram:** @carretaotrevo

**Facebook:** Churrascaria Carretão Trevo Contagem

#### Véspera de Natal

R\$ 89 por pessoa, com bebidas e sobremesas à parte

**Reservas:** 3386-1640

#### Réveillon

Bifê completo

R\$ 1.000 a R\$ 1.300 (mesa para quatro pessoas)

**Vendas:** Carretão Trevo ou pontos de venda físicos da Central dos Eventos



Fotos: Ariane Tavares



**Pinguim terá Réveillon em família, com música ambiente e infinidade de delícias para experimentar. Cardápio da virada do ano prevê mais de 20 opções de pratos quentes, com destaque para a costelinha ao molho barbecue.**

**Em família**

## Restaurante e Choperia Pinguim

Quem deseja passar um Réveillon em família, com música ambiente e uma infinidade de delícias para experimentar pode fazer uma reserva no Restaurante e Choperia Pinguim, em Belo Horizonte. No cardápio estão mais de 20 opções de pratos quentes, com destaque para a costelinha ao molho barbecue, o filé de salmão ao molho de alcaparras, a picanha grelhada, as pizzas e os quiches.

Também haverá 12 tipos de saladas e oito entradas diferentes, com antepastos de berinjela, tomate seco e azeitona com queijo, mesa de frios com salames italiano e hambúrguês, lombinho canadense e tábua de queijos gorgonzola, parmesão e provolone.

Os doces são uma delícia à parte: mousses de limão, maracujá e chocolate, doces de leite e figo, laranja em caldas e pudim.

De acordo com o gerente do estabelecimento, Márcio Nascimento, o primeiro lote foi vendido em dez dias. O segundo vai até 15 de dezembro, pelo valor de R\$ 145. A partir do dia 16, o preço individual muda para R\$ 165. As bebidas serão cobradas à parte.

Ainda segundo Nascimento, um diferencial do local é o espaço kids, com a presença de monitores. "Nosso Réveillon é bem família, sem bagunça, com música ambiente, um clima muito agradável para todos", afirma.

### NATAL

O Pinguim também vai abrir as portas para quem deseja almoçar fora no Natal. No dia 24, o local vai funcionar das 11h30 às 15h, com bife self-

service à vontade, por R\$ 26,90. Já no dia 25, o horário de funcionamento será entre 12h e 15h30, com self-service especial - com salmão, picanha, lombo assado, guarnições variadas e 16 tipos de saladas - por R\$ 55.

Também serão servidos os pratos à la carte da casa, como o filé à fazendeira (filé de boi recheado com queijo e empanado) e o filé à parmegiana (bife de boi grelhado, à milanesa, com queijo e molho).

### SERVIÇO

#### RESTAURANTE E CHOPERIA PINGUIM

Rua Grão Mogol, 157, Carmo Sion, Belo Horizonte

**Instagram:** @pinguimbelohorizonte

**Facebook:** Pinguim BH Oficial

#### Natal:

24/12: 11h30 às 15h - Bife a R\$ 26,90 por pessoa

25/12: 12h às 15h30 - Bife a R\$ 55 e pratos

à la carte a partir de R\$ 48

#### Réveillon:

Bife completo com sobremesas (bebidas à parte)

A partir de 16/12: R\$ 165

**Informações e reservas:** 3282-2007/ 8112





**Adega Steakhouse propõe o Réveillon Festejar 2019, com um bom vinho e comida fina e selecionada, além de música especial. O destaque no cardápio festivo será a paella valenciana.**

## Festejo refinado

## Adega Steakhouse

Curtir a passagem de ano tomando um bom vinho na companhia de amigos, com comida fina e selecionada. Essa é a proposta da Adega Steakhouse, em Belo Horizonte, para o Réveillon Festejar 2019. O agito da festa ficará por conta de um DJ.

A festa inclui ceia completa com paella e café da manhã. A paella valenciana, aliás, é o ponto alto do bife de pratos quentes, que também irá oferecer dois tipos de massas, arroz marroquino, farofa brasileira, arroz branco, arroz com camarão e sopa de lentilhas. Reza a lenda que esses grãos atraem prosperidade no ano seguinte.

Os assados também estão de dar água na boca, com salmão grelhado, namorado grelhado, leitão à pururuca, pernil assado, pernil de cordeiro braseado, lombo com ameixa e tender. Para acompanhar, uma mesa de frios completa com saladas variadas, kibe cru, salpicão, maionese, coalhada seca, salada de lentilhas, comida japonesa, cuscuz, lulas em anéis, mariscos, kani kami, endívias, brócolis japonês, roast beef e berinjela da mama.

A mesa de antepastos também está um show, com diversos tipos de pães, patês, queijos, mozzarella de búfala, prastame, presunto de parma, ovos de codornas, tortas frias, conservas e salaminho italiano.

Os valores variam de acordo com a localização que o participante escolher. No salão Adega, a mesa de quatro a oito lugares sai por R\$ 180 por pessoa. No salão Premium, o convite da mesa para a mesma capacidade custa R\$ 200 por pessoa. Nele o bife é completo, e é possível ter uma bela vista panorâmica. Na compra de uma mesa fechada, o grupo

ganha uma garrafa de espumante. Crianças de até 4 anos não pagam.

A festa começa às 21h e vai até as 4h, com bife disponível até as 2h. Os ingressos podem ser adquiridos na Adega Steakhouse, localizada na avenida do Contorno, 8.831, no bairro Gutierrez. Informações e reservas: e-mail [reservas@adegash.com.br](mailto:reservas@adegash.com.br) ou telefone 3292-6333. Os ingressos também estão à venda pelo [www.sympla.com.br](http://www.sympla.com.br). Ao adquirir a entrada por esse site, o cliente deve entrar em contato pelo [mkt@adegash.com.br](mailto:mkt@adegash.com.br) para reservar a mesa.

### SERVIÇO

#### ADEGA STEAKHOUSE

Avenida do Contorno, 8.831, Gutierrez, Belo Horizonte  
[www.adegasteakhouse.com.br/reveillon-2019](http://www.adegasteakhouse.com.br/reveillon-2019)

**Instagram:** @adegasteakhouse

**Facebook:** Adega Steakhousebh

#### Ceia + paella + café da manhã

(bebidas e sobremesas à parte)

#### Mesas de 4 a 8 lugares (valores por pessoa):

Salão Adega: R\$ 180

Salão Premium: R\$ 200

**Informações e reservas:** [reservas@adegash.com.br](mailto:reservas@adegash.com.br),  
3292-6333 ou [www.sympla.com.br](http://www.sympla.com.br)



# O PODER DA AÇÃO

**EM 2019 ENCONTRE A CHAVE PARA A  
VIDA EXTRAORDINÁRIA!**

Mergulhe em um dia de intenso conhecimento e imersão em conteúdo estruturado, para colocar em prática seus objetivos, deixando de lado todas as justificativas e desculpas.



**26** DE JANEIRO  
DE 9H ÀS 18H  
em BETIM

**Vanessa Campos**

Master Coach Trainer

@vanessa\_campos\_coach

Baseado no Best-Seller Poder da Ação do PhD em Coaching Paulo Vieira



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<sup>®</sup>  
Falar com Edmar ou Glayson  
CRC MG 105123

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

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

APOIO:







**Thulla, de 6 anos, e Zorah, de 3 anos, duas Pointers Inglesas, nadam diariamente para fugirem do calor, segundo a dona delas, a professora universitária Patrícia Fiuzac**

# Ai, que calor!

Tempo quente requer atenção redobrada com a saúde e o bem-estar dos animais; veterinária ensina cuidados que devem ser tomados pelos tutores

## Sara Lira e Daniele Marzano

O verão está chegando e, com ele, muito calor e também chuva. Assim como os humanos precisam de alguns cuidados especiais com a saúde no tempo quente e úmido, os pets também carecem de maior atenção.

Os maiores riscos são desidratação, doenças de pele e alguns tipos de verminoses. Para evitar que qualquer problema desse tipo, é essencial que o animal tenha água fresca de forma livre e abundante, conforme explica a médica veterinária e especialista em clínica de pequenos animais Viviana Xavier, que também é professora na PUC Betim. Para os gatinhos, ela recomenda aumentar a quantidade de alimentos úmidos e dar menos ração seca. “Animais com perda de calor excessiva através do pelo ou que ficam por muito tempo em canil fechado podem sofrer com a restrição hídrica. Além de água em abundância, eles precisam ficar em ambientes mais abertos e frescos”, diz.

Outro ponto que gera dúvidas em muitos donos de pets é quanto à tosa em cães com pelos longos. Muitos se perguntam se podem mandar retirar todo o pelo para ajudar a refrescar. Viviana recomenda manter a tosa em dia e deixar o bichinho com o pelo mais baixo. Porém, a professora alerta



que, quanto mais curta a pelagem, maior a necessidade do uso de coleiras que evitam carrapatos e pulgas, insetos cuja principal época de reprodução é o tempo quente.

Aliás, carrapatos infectados podem transmitir doenças graves, como a babesiose e a erliquiose, cujos sintomas vão desde a anemia até a paralisção muscular, podendo levar o cão à morte.

“O uso dessas coleiras é importante, pois protege o animal. Algumas, inclusive, previnem também contra a leishmaniose”, ressalta. A doença é uma das mais temidas pelos donos de animais e também pode custar a vida do bichinho. Contra ela, os cuidados devem ser intensos o ano todo. A única diferença é que a temperatura desta época pode favorecer o meio onde o mosquito transmissor da leishmaniose se reproduz.

“A temperatura é propícia para algumas árvores frutíferas, e o flebótomo (mosquito transmissor) se alimenta de matéria orgânica. Os donos devem manter limpos os quintais e as áreas com matérias orgânicas como frutas, folhas e fezes de animais, para evitar a proliferação do transmissor. Mas reafirmo: o uso da coleira é a melhor forma de prevenção”, salienta Viviana.



**Alessandra Vasconcelos, mãe do Luke, de 7 anos, que é da raça Golden Retriever e adora se molhar, diz que, no verão, redobra os cuidados com o bichinho para evitar doenças**

## PELE

A pele dos bichinhos também pode sofrer com o calor e a irradiação solar. A veterinária recomenda o uso de protetor solar, disponível nas versões spray, creme ou oral. O produto deve ser passado em áreas menos cobertas de pelos, que são mais suscetíveis ao desenvolvimento de câncer de pele.

Já os banhos precisam ser contínuos, mas os animais devem ficar bem sequinhos para evitar irritações. “Nas orelhas e nas patinhas podem crescer leveduras da família da cândida, que provocam coceira. Quando esses animais coçam, pode surgir uma ferida na região”, detalha a especialista.

De acordo com Viviana, uma das raças que mais sofre com esse tipo de problema é a Golden Retriever. Esses cães são apaixonados por banhos de mangueira ou mergulhos em piscina, mas correm mais risco de ter dermatites e outros problemas caso sua pele não fique devidamente seca.

A professora universitária Patrícia Fiuza, donas das duas fêmeas de raça Poin- >>





**Caroline Corrêa conta, que no verão, aumenta a frequência de banhos no Golden Theo e no Doberman Major, além de reforçar a alimentação deles: “Troco a água mais vezes ao dia e dou frutas como melancia”**

## **DICAS PARA SEU BICHINHO NÃO SOFRER NO CALOR**

- Deixe água fresca e em abundância para ele se hidratar;
- Dê mais alimentos úmidos para os gatos;
- Coloque coleiras que servem como repelentes, previnem contra várias doenças e também contra a infestação de pulgas e carrapatos, que se reproduzem com mais facilidade no calor.
- Dê banhos contínuos e, em seguida, seque bem o bichinho para evitar problemas de pele;
- Aplique protetor solar sempre antes de expor o animal ao sol. Pode ser produto usado em humanos ou específico para cães e gatos. A recomendação vale, principalmente, para animais com focinho claro e orelhas com pouco pelo.
- Mantenha a vacinação e a vermifugação em dia. Tanto na cidade, quanto no litoral, algumas verminoses podem ser fatais para os animais;
- Existem tapetes gelados para cães, que podem ajudar aqueles que sentem muito calor.

ter Inglês, Thulla, de 6 anos, e Zorah, de 3, frequenta diariamente o Clube do Totó, no Rio de Janeiro, onde vive. “Como elas são bem ativas, e moram em apartamento, tento oferecer atividade diária por cerca de duas horas, mesmo com chuva. Elas amam nadar. Com isso, ficam tranquilas o resto do dia, e eu posso exercer minhas atividades sem problema”, conta Patrícia.

Nesta época do ano, a gerente de projetos Alessandra Vasconcelos redobra os cuidados com o Golden da família. Luke, de 7 anos, adora água. Segundo Alessandra, o pelo em excesso, quando úmido, favorece o surgimento dos problemas na pele, e, quando isso ocorre, ela passa a medicação recomendada pelo veterinário.

“Como Luke é bastante peludo, costumo tosá-lo completamente ou parcialmente no verão. Isso o ajuda a ficar mais fresco e a evitar as terríveis dermatites. Outro cuidado importante é com as orelhas. Costumo limpar e manter bem secas para evitar fungos”, conta.

A engenheira eletricista Caroline Corrêa, de 27 anos, também aumenta os cuidados neste período do ano com o Golden Theo e o Doberman Major. Ela conta que mantém o pelo do Theo curto para evitar dermatites. Segundo Caroline, ele gosta de entrar na piscina, e a tosa mais curta facilita a secagem. “Além disso, quando vejo que ele está muito ofegante, a gente faz alguma coisa para tentar relaxar, seja dar um banho nele, seja colocar umas pedrinhas de gelo na água para se refrescar”, relata. De acordo com a engenheira, tanto Theo quanto Major tomam banhos mais frequentes durante o verão, a cada 15 dias, além de terem reforço na alimentação. “Troco a água mais vezes ao dia, para que eles a bebam mais fresca, e dou frutas, como melancia, para que se hidratem bem”, diz.

E, atenção, para quem tem gatos, a veterinária Vivian Xavier lembra que eles também podem tomar banho. Segundo ela, há escovas específicas para os felinos e até banho a seco. Outra dica da especialista é que esses bichinhos também podem passar pela tosa para se sentirem mais frescos no período de calor. ■



Maus-tratos contra  
os animais é  
**CRIME.**  
DENUNCIE!



*Proteção e respeito!*

**181**  
DISQUE  
DENUNCIA

Apoio:

revista  
**Mais**

**entre**  
a voz da estrada **vias**





**Motociclistas do NinjaBH visitam municípios mineiros, tomam café da manhã e retornam à capital; no trajeto não falta respeito à diversidade e às leis do trânsito**

# Diversão sob duas rodas

Grupo de motociclistas da região metropolitana de BH cai na estrada aos domingos de manhã para colocar em dia papo regado a café com leite e curtir trajetos mineiros; cartilha de motociclistas não prevê alta velocidade

Iêva Tatiana

EM TEMPOS DE DESCONSTRUÇÃO DE ESTEREÓTIPOS e de combate a preconceitos, essa turma não poderia ficar de fora. Deixando para trás aquela ideia de que moto é coisa de homem que vive desafiando o perigo, grupos de motociclistas da região metropolitana de Belo Horizonte estão mostrando que o respeito à diversidade – e às leis de trânsito, principalmente – deve ser item de série.

Funciona assim: por meio das redes sociais, os cerca de 30 integrantes combinam um destino – geralmente, um município mineiro não muito distante da capital – e fazem um bate-volta em um domingo de manhã, logo cedo. No local, eles tomam um café e aproveitam para colocar o papo em dia antes de retornarem. Pode





**Cartilha de Orientação para Novos Membros**

Diverte e trocar ideias sobre motocicletas são alguns dos objetivos dos encontros do Grupo. Para atingir esses objetivos, a participação de todos os membros é fundamental para o sucesso do grupo. Portanto, prezamos o respeito e a segurança de todos. Apresentamos abaixo, o Grupo NinjaBH com essa cartilha para que todos possam se orientar quando andando em grupo:

1. Quando assumir alguma moto ou passageiro, sempre a cartilha para o condutor.		2. Utilize equipamentos adequados de segurança. Presença de capacete, calças, sapatos fechados, luvas e cinto.	
3. Cartilha no motor: Boa manutenção, combustível, cartilheiras e pneus. Não abuse a reserva de potência do grupo.		4. Os passageiros não devem interferir na direção do grupo. Mesmo após empilhado ou no mesmo ponto e não interferir. Evite interferências no condutor.	
5. Os novatos deverão sempre mais potenciais do que os veteranos. Não abuse a reserva de potência do grupo.		6. Fique sempre atento ao condutor. Não toque no guidão, não mexa no freio, não mexa no câmbio e não mexa no acelerador.	
7. Fique atento as infrações: pareadas, pontos de trânsito, sinalização e respeito as regras do grupo.		8. A moto do passageiro é arrastada e o passageiro não interfere no controle da moto.	
8. Não se dirija a cidade, exceto como condutor autorizado em sua cidade.		9. Respeite sempre suas regras e não abuse a reserva.	

**Novatos e convidados do grupo recebem cartilha quando se juntam aos veteranos, por meio da qual ficam cientes de que perfil do NinjaBH não é o da velocidade**

Grupo NinjaBH

até parecer algo inusitado, mas, para eles, é um programa normal somado à vontade de voltar em segurança para casa.

Esse quesito, aliás, é levado muito a sério. Fundador e organizador do grupo NinjaBH, o administrador Daniel Zampier, de 44 anos, explica que existem regras básicas que precisam ser seguidas por todos. Os novatos e os convidados, inclusive, recebem uma cartilha quando se juntam aos veteranos, por meio da qual ficam cientes de que o perfil do grupo não é o da velocidade: “Infelizmente, ainda existem motociclistas que fazem das rodovias pistas de corrida. Temos no grupo pessoas casadas, solteiras, com e sem filhos. Então, o mais importante é que todos cheguem bem e aproveitem o restante do dia com as famílias”.

**ENTRETENIMENTO**

A ideia de reunir a turma surgiu em 2012, quando ele comprou a primeira moto, uma Kawasaki Ninja 250R – daí o nome do grupo. Ins- ➤

**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



pirado no pessoal das Harley-Davidson, Zampier começou a participar de alguns fóruns na internet e a convidar outras pessoas que tinham motos do mesmo modelo da dele a rodarem juntos. “Aí, o grupo foi crescendo e, hoje, é diversificado em termos de motos, mas a paixão é a mesma de todos”, diz.

Outro organizador do grupo NinjaBH, o também administrador Frederico Coelho, de 43 anos, reforça esse fascínio. Para ele, a oportunidade de trocar ideias sobre motociclismo e ainda conhecer lugares turísticos, com boa culinária, são a melhor parte. Sem falar, é claro, na descontração dos integrantes, “marca registrada do grupo”, ele garante. “É uma atividade de lazer, com encontros periódicos, para desviar a mente do estresse cotidiano. É o momento em que você esquece os problemas”, destaca.

Negando os rótulos atribuídos aos motociclistas – Coelho admite apenas que todos fazem parte de uma grande irmandade, de ajuda mútua –, o administrador afirma que o objetivo do grupo é muito simples: fazer o que gosta.

“As motos grandes são retratadas há muito tempo nos cinemas e em propagandas de TV em um espectro irreverente e ligado a fortes emoções. Então, quem nos vê saindo cedo para ir ali, a Tiradentes, tomar café e voltar nos encaixa nesse espectro. Mas eu acredito que somos pessoas comuns, com todas as diferenças e um propósito único, que é andar de moto. Quando estamos em uma, as diferenças acabam”, salienta.

### MOMENTOS MARCANTES

Depois de seis anos desde a criação do grupo, histórias são o que não falta. Para Coelho, uma das mais memoráveis foi uma ida até Catas Altas, na região Central de Minas Gerais, passando pelo caminho mais longo, por Ouro Preto. A turma saiu bem cedinho em uma manhã fria.

“Alguns integrantes tinham feito há pouco tempo um curso de pilotagem e foram daqui lá exercitando o pêndulo, que é uma técnica em que o piloto se desloca no banco para o lado em que está fazendo a curva, para ter mais eficiência. No entanto, essa técnica é feita por pilotos de competição e exige muito preparo físico. No retorno, paramos inúmeras vezes, porque a cada hora um sentia câimbra. Foi engraçado e serviu de lição.



Fotos: Daniel Zampier

**Segundo organizadores, grupo é diversificado, mas o fascínio pelo motociclismo e a oportunidade de trocar ideias e conhecer lugares bacanas os fazem se juntar sempre**



Depois daquilo, ninguém mais quis saber de aplicar técnica nenhuma”, diverte-se.

Há menos tempo nessa estrada, o publicitário Brenner Castro, de 34 anos, comprou a primeira moto há pouco mais de dois anos, mesma época em que adquiriu a habilitação na categoria específica para pilotar. Atualmente, participa de dois grupos de passeios, e, apesar de ser bastante receoso em relação a acidentes, ele também já tem boas histórias para contar.


A principal delas, segundo castro, foi a realização de um sonho antigo: ir para uma praia de moto. Chegar à realidade, porém, não foi fácil, afinal, ele enfrentou muita chuva e frio durante todo o trajeto

de ida – 11 horas no total – a bordo de uma Kawasaki Ninja de 300 cilindradas. “Cheguei com o corpo bem cansado, mas valeu o passeio. Na volta, teve sol o tempo todo, e deu para curtir a estrada”, lembra.

Além do prazer em vestir o macacão aos domingos e cair na estrada com os amigos, ele curte o encantamento que o universo do motociclismo exerce sobre ele e quem vê o grupo passando.

“Acho muito bacana: todos olham, querem tirar fotos, buzinam. As crianças amam. Vejo o olhar delas igual ao que eu tinha quando era pequeno e olhava para uma moto grande. Hoje, é um sonho realizado”, conclui. ■





*Que este Natal  
encha os nossos  
corações de  
amor e paz!*

*Boas festas e  
um próspero Ano-Novo!*

revista  
**Mais**

**entre**  
a voz da estrada **vias**





# Cabo de guerra

Casos de alienação parental tiveram aumento superior a 100% nos tribunais mineiros nos últimos dois anos. Briga entre os pais prejudica principalmente os filhos.

## Iêva Tatiana

O TERMO AINDA CAUSA ESTRANHEZA a algumas pessoas, mas o conceito já se tornou bastante popular. A alienação parental ocorre quando o pai ou a mãe de uma criança ou adolescente interfere na formação psicológica do filho, desqualificando a imagem do outro genitor e impedindo a boa relação com ele. Em alguns casos, a situação é praticada também por avós ou pessoas próximas da família. O resultado, geralmente, é o mesmo: apego excessivo a um dos lados e desprezo ao outro.

O problema é tão grave que levou à sanção da Lei 12.318, em 26 de agosto de 2010, no Brasil, também conhecida como

Lei da Alienação Parental. O problema, no entanto, é bem mais antigo. A manipulação dos filhos – e o efeito dela na vida deles – começou a ser estudada pelo psiquiatra norte-americano Richard Gardner, na década de 1980. Em 1985, ele propôs a criação do termo Síndrome da Alienação Parental (SAP) e mostrou como jovens vítimas dessa interferência apresentavam forte temor e ansiedade por desenvolverem preferência por um dos pais.

De acordo com o advogado especialista em direito de família Rachid Silva, outros sintomas comumente observados nos filhos que vivem esse conflito são baixo rendimento escolar, insegurança, medo e fobias, apatia, timidez e até fe-



# familiar

**100%** é o aumento de casos de alienação parental que houve em Belo Horizonte entre **2016** e **2017**, segundo o Tribunal de Justiça de Minas Gerais

bre. Por isso, ele afirma, a SAP começou a ser tratada pela medicina antes de chegar ao direito.

“Em 1998, tivemos a primeira lei que modificava o Código Civil na questão da guarda em casos de separação ou quando os pais não viviam juntos. Começamos a introduzir mecanismos da chamada guarda compartilhada, que é a participação de ambos os genitores em todos os atos da vida da criança enquanto ela não for responsável por si mesma. Não é uma questão de morar com um ou com o outro, mas de haver um envolvimento constante das duas partes”, relembra Silva. “A lei, então, aparece em 2010 para caracterizar a alienação parental e dar aos juízes con-

dições de analisar as alegações de impedimento de convivência com os filhos”, emenda o advogado.

Quando a denúncia é confirmada, conforme explicado por Silva, o juiz pode advertir o alienante, aumentar o direito de visita do alienado ou até mesmo inverter a guarda. Se houver descumprimento — como evitar contato do filho, tirar acesso ao telefone, não entregar a criança nos dias de visita —, poderá ser estabelecida uma multa diária para o infrator.

Casos mais graves, a exemplo da mudança de endereço para locais muito distantes, negar informações sobre questões médicas e escolares do filho e evitar convivência com parentes do antigo parceiro,

podem resultar na retirada do nome do pai ou da mãe da certidão de nascimento, “o que é muito grave, do ponto de vista psicológico ou jurídico, e já há jurisprudência em todo o Brasil de casos assim, de perda do poder familiar, inclusive no Superior Tribunal de Justiça”, segundo o advogado.

## DIFUSÃO

Levantamento do Tribunal de Justiça de Minas Gerais mostra que a mudança na legislação, com a sanção da Lei 12.318, tem sido uma ferramenta importante não só para os magistrados, mas para os pais alienados. O número de processos no Estado mais do que dobrou de 2016 para 2017, saltando de 516 para 1.042. Em >>>



Belo Horizonte, o aumento foi de 100%, na mesma comparação: 110 ações em um ano e 220 no outro.

Para especialistas da área de família, a conscientização sobre o problema e os debates cada vez mais frequentes nos meios acadêmicos, na imprensa e no próprio Judiciário contribuem para esse cenário.

Foi o que aconteceu com o ferramenteiro João\*, de 50 anos. Ciente de que estava sofrendo alienação, ele decidiu acionar a Justiça para tentar uma reaproximação com as quatro filhas que ele não vê há quase uma década.

Segundo João, depois de 21 anos de casamento, a separação não foi nada amigável, porque a ex-companheira não aceitava o término. A situação se agravou ainda mais quando ela ficou sabendo que João estava se relacionando com outra pessoa: “A partir daí, inventou que eu tinha trocado minhas filhas por outra mulher. Isso foi passado para elas de uma maneira que talvez seja no que acreditam. É uma situação difícil, porque envolve sentimentos e comportamentos que eu não entendo”.

O ferramenteiro afirma que não buscou os direitos de exercer a paternidade antes para não prejudicar as meninas, todas menores de idade, na época. “Eu não poderia deixar que minha ex-mulher me usasse para fazer pressão sobre elas. Não valia a pena tentar ter contato. Era melhor que houvesse harmonia lá”, diz.

Hoje, ele lamenta o distanciamento — até o momento, não houve avanços no processo — e é ponderado quanto ao futuro. A esperança é que pelo menos a filha caçula, agora com 12 anos, faça contato novamente. “Ou pode ser que as coisas mudem de uma hora para outra. Não dá para prever”, afirma.

### SOLUÇÃO PACÍFICA

A história de João não foge à regra quando o assunto é alienação parental. De acordo com a advogada Michelle Melo da Silva, que atua principalmente no direito familiar, os pais são mais alienados do que as mães, principalmente, porque, na maioria das vezes, a guarda dos filhos é concedida a elas.

“Acontece muito quando o casal está separado de fato ou judicialmente, sobre-

Fotos: Arquivo Pessoal



“Uma vez constatada e não combatida, a alienação parental vai ter consequências para o resto da vida. No futuro, a criança poderá ter problemas sociais.”

Rachid Silva, advogado



De acordo com a advogada Michelle Melo da Silva, os pais são mais alienados do que as mães, porque, na maioria das vezes, a guarda dos filhos é concedida a elas

## SINAL DE ALERTA

Crianças e adolescentes apresentam alguns sinais quando o pai ou a mãe sofre alienação parental. De acordo com o advogado Rachid Silva, as mudanças podem ser observadas por professores, parentes, amigos, por relatos do próprio jovem ou por qualquer pessoa que esteja atenta. Diante de alterações no comportamento, falta de prazer típico, desânimo e queixa de dor, é hora de procurar um psicólogo e um advogado para ajuizar uma ação contra o alienante.

“A primeira providência é pedir ao juiz para chamar a pessoa denunciada para esclarecer a situação e solicitar um laudo psicossocial com uma assistente social para checar se há ou não alienação parental”, diz Silva.

## EXEMPLOS DE ALIENAÇÃO PARENTAL

- Envio de mensagens com ameaças;
- Elaboração de listas com recomendações de cuidados com o filho;
- Orientações sobre como a criança ou o adolescente deve se comportar;
- Realização de interrogatórios quando eles voltam para casa depois de passarem um tempo com o outro genitor.

Fonte: advogado Rachid Silva

tudo, quando ocorrem atrasos no pagamento da pensão ou a pessoa acha que o valor está baixo. Aí, a mãe decide que o pai não pode visitar o filho, mas uma coisa não tem a ver com a outra”, explica.

Segundo Michelle, para tentar resolver esses embates, os juízes têm lançado mão de métodos de solução de conflitos, como, por exemplo, a mediação, a conciliação e a constelação familiar (técnica terapêutica realizada em grupo). ■

\*Nome fictício

# A CONFIANÇA E A SEGURANÇA QUE VOCÊ PROCURA NA HORA DE CUIDAR DA SUA SAÚDE BUCAL



## RARA

ODONTOLOGIA  
CONSTRUINDO SORRISOS

EM 10 ANOS DE MERCADO, NOS TORNAMOS REFERÊNCIA EM QUALIDADE, COMPROMISSO E RESPEITO PARA COM OS CLIENTES. ISSO PORQUE PREZAMOS PELO CONHECIMENTO CIENTÍFICO ALIADO À EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL,

MUITO ESTUDO, ELABORAÇÃO DO DIAGNÓSTICO CORRETO, CAPACIDADE DE RESOLUÇÃO DOS TRATAMENTOS, ALTO PADRÃO DE BIOSSEGURANÇA, GERANDO SATISFAÇÃO E SEGURANÇA PARA OS CLIENTES.



raraodontologia



www.raraodontologia.com.br



31 3594-4686



## 10 anos da Apamb

Um encontro de procuradores ativos e aposentados de Betim marcou a comemoração dos dez anos da Associação dos Procuradores do Município de Betim (Apamb), fundada em 11 de dezembro de 2008. Atualmente, a associação é presidida pela doutora Nilma Reis. O evento de confraternização reuniu os profissionais no salão de festas Versailles, na região central da cidade, no dia 12 deste mês. Na ocasião, os procuradores receberam seus porta-carteiros.



A presidente da Apamb, Nilma Reis, o prefeito Vittorio Mediolí e o diretor financeiro da associação, Cirilo Junior



Os procuradores do município Janaína Burni, Sandra Bonfim, Crhley Ribeiro, Livia Melo, Cirilo Junior, Maria Daniele Silva, Ana Paula Assis e Cynthia Espaladori



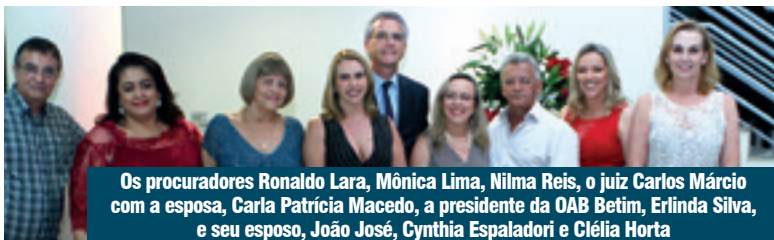
As procuradoras Silvana Machado e Maria Daniele Silva, ao lado de sua filha, Marina Silva, e a vice-presidente da Apamb, Cynthia Espaladori



Diretoria da Apamb com juizes da Comarca: da esquerda para a direita, Cynthia Espaladori, o juiz Carlos Márcio, Cirilo Junior, Mônica Lima, Nilma Reis, o juiz Adalberto Rodrigues e Janaina Burni



A presidente da OAB Seção Betim, Erlinda Silva, Nilma Reis, o juiz diretor do Fórum Cível, Carlos Márcio de Souza Macedo, e o prefeito Vittorio Mediolí



Os procuradores Ronaldo Lara, Mônica Lima, Nilma Reis, o juiz Carlos Márcio com a esposa, Carla Patricia Macedo, a presidente da OAB Betim, Erlinda Silva, e seu esposo, João José, Cynthia Espaladori e Clélia Horta



Cynthia Espaladori, Gil Jerônimo, Maiara Ferreira, Janaína Burni com o esposo, Yves Burni



A advogada Maiara Ferreira com os procuradores Cirilo Junior, Sílvia Lage, Adriana Anselmo e Clélia Horta



Diretoria e conselho fiscal da Apamb: diretora social, Mônica Lima, a secretária, Janaína Burni, a conselheira fiscal, Sirlêne Damasceno, a presidente da associação, Nilma Reis, o diretor financeiro, Cirilo Junior, e a vice-presidente, Cynthia Espaladori



Os procuradores do município e da Câmara Municipal que receberam os porta-carteiros de procuradores



## Casamento de Raimundo Amâncio e Ágatha Wilken

O enlace matrimonial do empresário de transporte Raimundo Amâncio Duarte, mais conhecido como Diquinho, com Ágatha Laura Wilken emocionou amigos e familiares no dia 24 de novembro, data escolhida pelo casal para oficializar a união de 23 anos. Cerca de 300 pessoas compareceram à cerimônia, realizada com muito requinte no espaço Olaria Eventos, em Betim. Raimundo e Ágatha se casaram perante os três filhos: Henrique, Pedro e Ana Luiza Wilken Duarte. O evento contou com a presença da cantora Nolli, que é amiga do casal.



O noivo, Raimundo Amâncio Duarte, a noiva, Ágatha Laura Wilken e os filhos do casal, Henrique, Pedro e Ana Luiza Wilken Duarte



A cantora Nolli, amiga do casal, prestigiou a festa



As madrinhas ajudaram a abrilhantar a festa



A noiva com os padrinhos



As madrinhas arrasaram no vermelho



Fotos: Digo Antunes e Edson Dutra



A secretária de Esportes de Betim, Andrea Avelar, a primeira-dama da cidade, Laura Mediolli, homenageada pelo projeto Viva o Esporte, e o prefeito Vittorio Mediolli com alunos do projeto



Professores e alunos do projeto Viva o Esporte

## Baile AFA (Atividades Físicas Adaptadas)

A 12ª edição do baile AFA (Atividades Físicas Adaptadas) aconteceu no dia 29 de novembro. Mais uma vez, o evento foi totalmente realizado com doações e a contribuição de voluntários, que se uniram para proporcionar um momento importante aos alunos atletas do projeto Viva o Esporte. Neste ano, participaram do

evento mais de 700 pessoas, entre alunos, familiares, convidados, parceiros, organizadores e voluntários. Destaque para alguns parceiros presentes desde a primeira edição do baile: Clube Atlético Rodoviário, DJ Mário, Contabilidade Betim, Super Luna, Peu Drinks, Bravotech, Spatiphillus Decorações e Marcelo Prado.



Voluntários do XII Baile AFA 2018, Rafael Reis, Luiza Sales, Larissa Freitas e Pedro Melo



Momento de descontração, na pista de dança, dos alunos do projeto Viva o Esporte



DJ Mário, homenageado com o Troféu Estrela Guia pela parceria de todos os anos do Baile AFA, junto com Andrea Avelar, aluno do Viva o Esporte e Vittorio Mediolli



Atletas, familiares e convidados do Baile AFA 2018



Homenageados com o Troféu Estrela Guia pela parceria na realização do Baile AFA





Adney recebe prêmio Melhores do Ano 2018, que aconteceu em Ouro Preto, no início de dezembro



Desafio Entre Serras de MTB, em Cocais

Adney Rocha



Brasil Ride 2018, em Arraial d' Ajuda, na Bahia

Paulo Elias

Thiago Drews



Desafio Pedra Grande de MTB, em Igarapé

Divulgação



Desafio Brou 5h de MTB, em Itabirito

Divulgação



Iron Biker 2018, em Mariana



Etapa 1 For Ride, em Caeté

## Adney Rocha: bicampeão mineiro de mountain bike

O ano de 2018 foi recheado de conquistas para o atleta de mountain bike Adney Rocha. Competindo na categoria Master B1 e representando a equipe Ciclovía Team/Seja Biker, ele terminou a temporada 2018 como bicampeão mineiro na modalidade XC (Cross Country) e como vice-campeão na modalidade XCM (maratona). Além das corridas de destaque nacional de que participou por toda Minas Gerais, Adney esteve presente, em outubro, na Brasil Ride, ultramaratona realizada durante sete dias na Bahia. Segundo ele, participaram atletas consagrados de várias partes do mundo. Adney correu em dupla com o parceiro Leandro Silva, de Barbacena, e eles tiveram um excelente resultado. Para Adney, esse foi o maior feito que ele já realizou no esporte: “É emocionante quando conseguimos alcançar um objetivo que nos propomos enfrentar”. O atleta é praticante do esporte desde 1994, porém começou a competir só em 2015.



Gobro Arthur Cayeiro



Copa Internacional de Mountain Bike, que rendeu a Hercília um honroso nono lugar internacional e um terceiro entre atletas brasileiras de alto rendimento

Fernanda Balster



Segundo lugar na competição Iron Biker, em Mariana, na região Central do Estado; prova teve chuva intensa

## Campeã no ranking mineiro de XCO e XCM: Hercília Najara

O ano de 2018 começou com um desafio diferente para a atleta Hercília Najara: estreiar na elite feminina. Com uma rotina atribulada entre a profissão de enfermeira, as atividades como professora universitária, instrutora de cursos na área da saúde e aluna de doutorado/UFGM, ela conseguiu excelentes resultados. Na temporada de 11 meses, a atleta disputou 16 provas e, em todas elas, subiu ao pódio sendo campeã seis vezes e vice-campeã outras seis.

As provas de destaque foram: quatro etapas da Copa

Internacional de Mountain Bike; uma etapa da Copa do Mundo de Eliminator; e o Iron Biker Brasil.

Para fechar a temporada, a atleta recebeu homenagem da Federação Mineira de Ciclismo no prêmio Melhores do Ano. A atleta foi campeã na elite feminina no ranking mineiro de Mountain Bike Cross Country (XCO) e Maratona (XCM), dois prêmios importantíssimos e com um significado especial, que consagram sua excelente estreia na elite brasileira. “Agradeço todos que me apoiaram e torceram por mim ao longo da temporada. Segue o plano!”, disse Hercília.

Marcos Leite



Final da Copa do Mundo de Eliminator - UCI

Talline Hang-Costa



Campeã da elite feminina na modalidade XCM e XCO, mais uma inspiração para Hercília Najara seguir com propósitos ainda maiores em 2019



# Lapinga

*A cachaça da Borão*



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

@cachacalapinga



*Cachaça de Minas!*



31 99655.2348 • 98511.2404





Larissa Almeida (Confeitos da Lalaca), Luciano da Matta, Lúcia Uba e Antônio (Della Panna), Cláudia Cabral (Maria Suculenta), José Neto, Fábio Nogueira, Débora Sudário, Samuel Suga e Camila Lacerda (Fábrika Divertida), Estefânia Melo (Doces Lembranças), Mari Fernandes (Mari Fernandes Acessórios)



Os proprietários da Fábrika Divertida, José Neto e Débora Sudário

## Inauguração da Fábrika Divertida

No início de dezembro, Betim ganhou a Fábrika Divertida, a primeira loja-conceito em decoração de festas infantis, locação, itens personalizados, brindes e presentes. Sob o comando do casal José Maria Neto e Débora Sudário, o espaço, que fica na rua José da Conceição, 171, no bairro Angola, na região central da cidade, foi inaugurado com um delicioso coquetel para amigos, clientes e parceiros. Mais informações no Instagram (@afabricadivertida), no Facebook (afabricadivertida) ou pelo WhatsApp (31) 99217-6559. Veja o Instagram dos parceiros da Fábrika Divertida": @aninha\_amarel, @fabioalvesfotografias, @doceslembrancasmg, @laugioficial, @doceamordocesebrigueiros, @confeitosdalalaca, @marifernandes\_acessorios, @dellapanna, @artebolas, @anaprates\_confeitaria, @babifaria\_detalhes, @ateliemariasuculenta, @tais.makeup. E tem também nannytruffas.com.



Débora Sudário e Ana Prates (Ana Prates Confeitaria Artística)



José Neto e Débora Sudário com Francine Freitas (Doce Amor)



Táís Andrade (Táís Andrade Makeup and Hair) e Débora Sudário



Débora Sudário e Aninha Amaral



Débora Sudário e Babi Faria (Babi Faria detalhes)



José Neto e Débora Sudário com Fábio Alves (Fábio Alves Fotografias)



Loja é especializada na decoração de festas infantis



Wesley de Souza, Igor Pedro (Arte Bolas), Débora Sudário, José Neto e Rúbia A. Santos (Arte Bolas)





Participantes da sexta edição do Trilhão Solidário



Equipe de resgate Anjos do Asfalto



Anderson Cordeiro (Papai Noel), Bitá Lapertosa e Geber Cheida

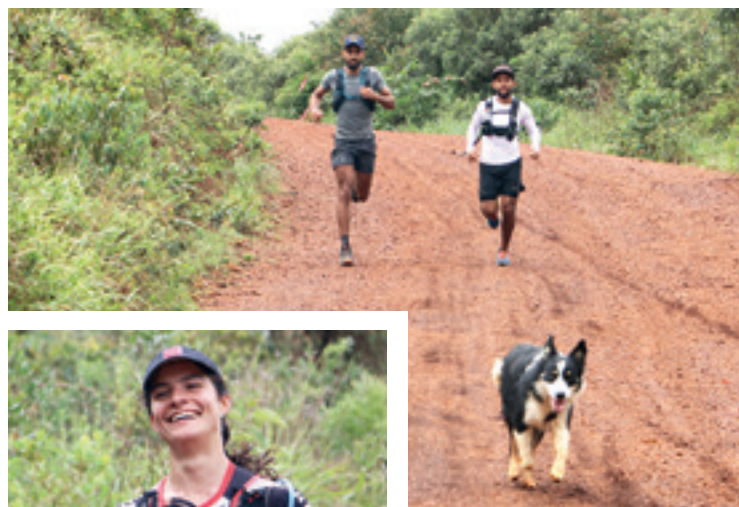
## Trilhão Solidário

O Trilhão Solidário teve sua sexta edição realizada no dia 2 de dezembro, no Alphaville Lagoa dos Ingleses. O projeto, coordenado pelo empresário Anderson Cordeiro, nasceu em 2013, quando grupos de mountain bike da região metropolitana de Belo Horizonte se uniram para arrecadar brinquedos para a equipe de resgate voluntária Anjos do Asfalto, que ajuda no socorro de vítimas na BR-381. Em 2015, o Trilhão cresceu, passando a ter também o trail run. Atualmente, grandes marcas apoiam o projeto, doando recursos obtidos com as inscrições das principais pro-

vas de mountain bike e corrida de Minas Gerais. Patrocinadores: Ciclovía Bicicletas, Sertão Diamante, Castelo das Baterias, ERT Uniformes, Ahau Uniformes, Nayara Costa Nutrição Esportiva, Rádio Band News, Bike de Elite, Centro ótico, Iron Runner, Iron Biker, Caminhos de Rosa, Golden Biker, Itabirito Trail Run, Desafio Entre Serras Catas Altas, Inconfidentes Pedalantes (Audax), Intercity MTB, Intercity Trail Run, Boca Burguers, Eleven Bikes, Partiu Doar Sangue, revista Mais, OFF Camber, Centro Comercial Alphaville, SBR Café, Jasper e Adegas do Sul.



Geraldo Assis, um dos socorristas do Anjo dos Asfalto, acompanha participantes do Trilhão Solidário



Fernanda Reis, uma das participantes do Trilhão Solidário

Fotos: Débora Pacheco





O coordenador do programa Agita Betim, Estevão de Oliveira Negreiros, e a secretária de Esportes da cidade, Andrea Avelar



Atendimento do programa à população em homenagem aos 15 anos do Agita Betim



Aferição de pressão arterial, outro serviço ofertado no aniversário de 15 anos

## 15 anos do Agita Betim

O programa Agita Betim, lançado em dezembro de 2003, completou neste mês 15 anos. E, para comemorar esse tempo de orientação e acompanhamento às pessoas praticantes de atividade física em Betim, foram realizadas, no dia 1 de dezembro deste ano, várias atividades, como alongamento, caminhada e zumba, além de terem sido ofertados serviços à população: testes rápidos de sífilis e HIV, aferição de pressão arterial e vacinação. Também houve doação de mudas. Atualmente, o Agita Betim atende em quatro regiões do município, uma vez por semana, além de participar toda quinta-feira dos eventos realizados em Cras, asilos, ONGs, empresas, entre outras instituições da cidade. Nesses 15 anos, mais de 140 mil pessoas foram atendidas pelo programa, que pertence às secretarias de Esporte e Saúde.



O secretário de Desenvolvimento Econômico, Alexandre Bambirra, e sua esposa, Erika Brant Bambirra, Estevão de Oliveira e participantes do evento





Equipe do Agita Betim



Equipe do Agita Betim



Doação de mudas de hortaliças na comemoração dos 15 anos do programa

A melhor opção  
para quem aprecia  
um excelente  
churrasco!



3396-1640

Av. Columbia, 960  
Contagem-MG

[www.carretaotrevo.com.br](http://www.carretaotrevo.com.br)  
Churrascaria Carretão Trevo  
@carretaotrevo







# ATIVIDADE FÍSICA NO VERÃO!

O verão está chegando, e, com ele, as praças, os parques e as academias da cidade ficam cheias de pessoas em busca de um corpo ideal. Mas é preciso lembrar que os iniciantes de qualquer modalidade esportiva devem tomar cuidados básicos antes de começarem tal prática.

**Avaliação médica:** o primeiro passo é uma avaliação médica especializada, que vai verificar se o paciente não apresenta contraindicação para a atividade escolhida ou alguma restrição cardiovascular ou ortopédica. Casos de mortes súbitas no esporte são raros, mas podem ser prevenidos. O grupo formado por crianças, idosos, diabéticos, hipertensos e gestantes necessita de um “olhar especial”, além dessa avaliação básica.

**Hidratação:** a ingestão de líquidos, isotônicos e água deve ser prioridade antes, durante e depois da prática de atividades físicas. Com a alta temperatura, o corpo perde mais água e sais minerais — inclusive o sódio. A ingestão dessas bebidas ajuda a evitar o risco de tonturas e mal-estar. Jamais considere nessa lista bebidas alcoólicas ou que contenham cafeína, já que essas substâncias são diuréticas e aceleram o processo de perda de líquidos.

**Horário ideal:** os exercícios ao ar livre não devem ser realizados em qualquer horário. É melhor praticá-los no início da manhã, até as 10h, e após as 16h. Com isso, o risco de contrair doenças decorrentes da exposição excessiva ao sol — como câncer de pele — é menor. Além disso, você evita o envelhecimento precoce. Vale lembrar que o horário indicado é o real, não o de verão!

**Proteção à pele:** protetor solar é um dos principais aliados da prática de atividades físicas ao ar livre. Na compra, priorize um bom produto, com fator 30 ou maior. Na praia, o cuidado deve ser dobrado, já que a areia branca é refletora dos raios solares.

**Respiração correta:** a sensação de falta de ar, tão comum na prática de exercícios no verão, pode ser evitada se o praticante respirar corretamente. As dicas são:

■ **Alimentação:** priorize alimentos mais leves antes da atividade física. Carboidratos complexos como batata-doce ou mandioca e frutas são boas opções. Após o treino, deve-se mesclar: um pouco de carboidrato com uma fonte de proteína, como frango, ovo ou peixe. Os shakes de proteína também são boas alternativas.

PXHERE/divulgação



■ **Atividade física:** a prática de exercícios físicos melhora o funcionamento cardiovascular, prevenindo inúmeras doenças, como hipertensão, diabetes, infarto, osteoporose, entre outras. Nunca é tarde para começar. Hidrata-se bem, ponha um bom calçado e se exercite! ■

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

# E VOCÊ, AONDE QUER CHEGAR?

EM 2019, DÊ O PRIMEIRO PASSO.

Mudar um hábito, recomeçar, experimentar algo totalmente novo. Nada disso é fácil. Mas, com motivação, tudo é possível. Acesse [aondevocequerchegar.com.br](http://aondevocequerchegar.com.br) e se inspire em histórias como a de Emiliana, maratonista que enfrentou a maior prova de sua vida.

**Emiliana Fonseca,**  
cliente Unimed-BH.

#MUDE HÁBITO

Unimed | 







# 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