

# Mais

ANO VI - Nº 61 - Janeiro/Fevereiro de 2019

www.revistamais.com

## ESPECIAL

Conheça histórias de solidariedade que moveram centenas de voluntários em Brumadinho

## BOM EXEMPLO

Ação solidária de empresário leva bem-estar a cães de rua em Betim

# EI, VOCÊ É FELIZ?

**Buscar o autoconhecimento e engajar-se em ações positivas ajudam a encontrar o equilíbrio e a rota da felicidade. O tema é tão relevante que ganhou status de disciplina na Universidade de Brasília em 2018.**



**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



# Eleve o seu conceito sobre sabor.

agenciafoco

A primeira steak house de Betim traz carnes nobres como **Angus e Wagyu** em cortes especiais.

O menu ainda conta com aperitivos deliciosos e as costelas de porco mais macias da cidade.



Além dos Steaks e Costelas, conheça os **BURGERS ARTESANAIS.** Todos acompanham Refri e Fritas.



**Chopp Free Refil**


R\$29,90

Seg a Qui  
18h às 22h




**Deker**  
STEAK HOUSE

Rua do Rosário 522  
Angola - Betim

 DekerSteakHouse

**BLACKOUT**  
EDIÇÃO LIMITADA

Estamos no 

Geraldo Eugênio de Assis



# Vidas por cifras

LAMENTÁVEL. DOLORIDO. IRRESPONSÁVEL. TRISTE. DESTRUIDOR. É difícil dimensionar e descrever em palavras os sentimentos que nos veem à mente e ao coração quando vemos as imagens da avalanche de lama que arrasou todo o Brasil no dia 25 de janeiro e, principalmente, nossa vizinha Brumadinho. Um lugar sereno e promissor para muitos que ali, nas barragens da mina de Córrego do Feijão, encontraram trabalho e renda. A lama de rejeitos de minério que desceu não só ceifou casas, pousada, carros e o rio Paraopeba, mas centenas de pessoas, que tinham sonhos, planos, filhos, enfim, uma vida inteira para ser literalmente vivida. O rastro de destruição ainda marcou de maneira avassaladora a vida – ou o que restou dela – das centenas de pessoas que conviviam com o que foi arrancado pelo desastre. Foram mais de 165 mortos no desastre, e, até o dia 13 de fevereiro, a Defesa Civil do Estado contabilizava 155 pessoas desaparecidas.

Em meio a tanto sofrimento dos familiares das vítimas, há, no entanto, gestos bonitos: de cuidado, de amor e de solidariedade. E é deles que vamos falar nesta edição da revista. É nossa forma de homenagear todos os atingidos pela maior tragédia de Minas Gerais. Imbuídas da vontade de oferecer um pouco de alento a parentes e amigos dos atingidos pelo rompimento da barragem, pessoas de diversas partes do país se deslocaram para Brumadinho e se ofereceram como voluntários, a fim de contribuir da maneira que podiam – uns se embrenharam nas matas adjacentes ao caminho feito pelos rejeitos em busca de corpos; outros lavaram as roupas de bombeiros e socorristas; alguns forneceram doações como roupas e alimentos; e muitos levaram o que há de mais puro e singelo entre os sentimentos: amor.

A revista **Mais** se solidariza com todos os parentes e amigos das vítimas de Brumadinho mostrando a beleza desses gestos. Que eles ajudem a aliviar ao menos um pouco da dor que essas famílias, dizimadas pela ganância e pelas altas cifras de dinheiro, estão vivendo. O sentimento é de revolta, mas o que deve prevalecer é o senso de justiça. Os danos são irreparáveis. Portanto, que os responsáveis por esse desastre de consequências incalculáveis sejam punidos antes que cidades como Itabira, berço da mineração, também não sejam engolidas pela lama, assim como foi Brumadinho, em janeiro, e assim como foi Mariana, há bem pouco tempo, em 2015. ■

“A revista **Mais** se solidariza com todos os parentes e amigos das vítimas de Brumadinho mostrando a beleza de gestos de amor e solidariedade. Que eles ajudem a aliviar ao menos um pouco da dor que essas famílias, dizimadas pela ganância e pelas altas cifras de dinheiro, estão sentindo.”

Edição 60





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  
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



## 8 CONVERSA REFINADA

Diretor-presidente da Unimed-BH, Samuel Flam fala sobre o hospital que Betim vai ganhar em abril

## 12 SAÚDE E VIDA

Saiba como evitar problemas graves de saúde originados por animais peçonhentos, como os escorpiões

## 16 BOM EXEMPLO

Dono de restaurante no centro de Betim, empresário cuida de cães que vivem nos arredores de seu estabelecimento

## 20 CAPA

Tema “felicidade” é cada vez mais debatido, tendo se tornado disciplina em universidade

## 28 ESPECIAL

Super-heróis de verdade, bombeiros militares e civis e voluntários de várias partes do Brasil unem força ao espírito de solidariedade para atuar em Brumadinho

## 38 CARNAVAL

Folia de Betim deste ano terá blocos infantis e brincadeiras para reunir a família na praça

## 42 MÚSICA

Kalango, nome artístico sacramentado em Betim, alia voz e violão em apresentações em Minas

## 40 COMPORTAMENTO

Pais se dividem sobre uso de aplicativos de transporte pelos filhos menores





# AS MELHORES ARMAS PARA MOLDAR O CORPO NESTE VERÃO!

Cristiana Freitas

Alguns depósitos de gordura localizada são difíceis de ser corrigidos apenas com dietas alimentares e exercícios, principalmente na região abdominal inferior, nos flancos, na região dos quadris (culotes) e na parte interna das coxas. Uma avaliação inicial é necessária, por meio da qual são analisadas a expectativa dos pacientes e suas necessidades. Só então são propostos os modernos tratamentos e as técnicas a ser empregadas. Entre os tratamentos mais utilizados estão a lipocavitação, a radiofrequência, a criolipólise e as ondas de choque (X-Wave).

A lipocavitação é ideal para quem quer eliminar as gordurinhas que teimam em permanecer mesmo com a prática de atividade física e dietas. É realizada através de um aparelho de ultrassom que atinge as células de gordura e forma bolhas de ar em seu interior, aumentando o volume dessas células, que se rompem, liberando a gordura, eliminada posteriormente pelo organismo. Em média, são indicadas de oito a dez sessões por tratamento.

A radiofrequência é uma tecnologia muito utilizada principalmente para o estímulo e a produção do colágeno, responsáveis pela firmeza da pele, mas também gera uma energia que alcança as camadas de gordura, reduzindo o volume das células e acelerando o metabolismo. Esse método ocupa um lugar de destaque complementar ao tratamento de perda de medidas. Trabalhamos na Clínica Yaga com dois tipos de radiofrequência: a multipolar (PowerShape Platform) e a monopolar (Exilis Elite). Ambas promovem resultados surpreendentes, tendo cada uma sua indicação específica, o que se faz necessário na avaliação corporal realizada pelas profissionais do Núcleo de Estética Integrada da Yaga. O objetivo é obter a indicação ideal do plano de tratamento que melhor se adapta a cada paciente.

A criolipólise é um tratamento inovador de redução de gordura localizada, com base no “congelamento de gordura”. Durante o tratamento, as células de gordura da região selecionada são danificadas pelo frio excessivo, sendo levadas naturalmente à autodestruição, ou apoptose, num período de oito semanas. Essa gordura se degra-



da e é metabolizada no fígado, sem comprometer seu funcionamento, sendo, depois, eliminada de forma natural, lentamente. A cada aplicação, o paciente pode perder cerca de 30% de gordura na região tratada, e isso costuma ser observado em até dois meses após a primeira aplicação, quando então pode ser realizada nova sessão na mesma área caso seja necessário.

A onda de choque (X-Wave) é um método inovador e um novo aliado da criolipólise e da radiofrequência no tratamento do contorno corporal, reduzindo a gordura localizada e a celulite, potencializando os tratamentos e proporcionando resultados nunca antes conquistados de maneira não invasiva. Sozinhas, as ondas de choque agem diretamente no tecido da pele e estimulam as células a retomarem a produção natural de colágeno e elastina, além de motivarem a drenagem linfática. Elas atuam compactando os ácidos graxos e, conseqüentemente, reorganizando os tecidos, o que promove a diminuição da celulite e da gordura localizada, reduzindo a circunferência. Logo na primeira sessão, é possível notar as melhorias, especialmente da qualidade da pele. O tratamento

completo exige ao menos dez sessões, com intervalo mínimo de 48 horas entre as aplicações, sendo, no máximo, duas por semana.

Na prática clínica, observamos os melhores resultados em pacientes que assumem sua participação no tratamento e se comprometem a mudar os hábitos alimentares, além de aderir à prática de atividade física, associando dois ou mais métodos dessas tecnologias não invasivas, que aquecem ou resfriam a camada adiposa de homens e mulheres, que atingem resultados muito satisfatórios.

É sempre fundamental uma avaliação profissional para se conhecerem os tratamentos mais indicados para cada caso. Invista em você! Cuide-se! Você merece! ■

---

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





## PERFIL

**Nome:** Samuel Flam

**Naturalidade:**  
Belo Horizonte (MG)

**Idade:** 63 anos

**Família:** casado, pai de dois filhos e avô de uma menina

**Formação:** graduado pela Faculdade de Medicina da UFMG, especialista em cardiologia e em clínica médica também pela UFMG

# Medicina bem gerida

Reeleito diretor-presidente da Unimed-BH no ano passado, Samuel Flam concilia funções e garante a boa saúde dos negócios da operadora, uma das gigantes do setor

## Iêva Tatiana

FORMADO EM MEDICINA PELA Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) em 1980, Samuel Flam soma à experiência médica a função de gestor. Especialista em cardiologia e em clínica médica, ele ocupa cargos administrativos desde os anos 1990. Em 2014, foi eleito, pela primeira vez, diretor-presidente da Unimed-BH e, no ano passado, foi reeleito para mais um mandato.

Em entrevista à **Mais**, Flam fala sobre a trajetória profissional e os principais desafios à frente de uma das maiores operadoras de saúde do Brasil. A inauguração do Hospital Unimed – Unidade Betim, prevista para abril próximo, foi outro ponto abordado no bate-papo com o médico.

### **Quando e por que o senhor optou pela medicina?**

Ao longo de minha vida, aprendi muitas coisas. E continuo aprendendo todos os dias. Esses ensinamentos são, sem dúvida, o que me levaram à medicina. Mais do que uma profissão, a prática médica me ensinou mais sobre o ser humano do que qualquer outra experiência que eu tenha vivido. Especialmente porque aprendi a arte da escuta e do cuidado, para tentar entender as pessoas como elas de fato são e do que precisam, com toda sua complexidade e sua diversidade. Essa oportunidade é o que, até hoje, me estimula nessa profissão.

### **E como foi a transição para a área de gestão? Quando isso aconteceu e como o senhor avaliou a oportunidade?**

Nos anos 1990, convidado por um colega de profissão, passei a integrar a equipe da HCCoop [Cooperativa de Trabalho Médico]. Essa experiência me levou para o caminho

da gestão e me fez valorizar o cooperativismo por muitas razões. Em especial, pelo compromisso e pela responsabilidade com o bem comum, pela valorização do trabalho conjunto e pela convicção de que, juntos, temos uma grande força transformadora.

### **Como teve início sua relação com a Unimed-BH?**

Minha relação com a gestão da Unimed-BH começou no início dos anos 2000, quando passei a integrar o Conselho de Administração da cooperativa. Mas, antes disso, no exercício da profissão, eu já fazia parte da Unimed-BH como médico cooperado. Desde o início dessa caminhada, me envolvi com os princípios cooperativistas, os quais exerço diariamente como médico e como liderança. Acredito que esses ideais têm um enorme potencial de transformação da realidade. Por isso, os escolhi ao longo de toda a minha trajetória profissional.

### **Hoje, o senhor está à frente de uma das maiores operadoras de saúde do Brasil, que vem registrando crescimento de números de clientes e de receita. O que é mais desafiador nessa função para alcançar tais resultados?**

Os desafios são vários. A crise econômica, o aumento dos custos assistenciais e a judicialização da saúde são alguns que a Unimed-BH e outras operadoras de planos de saúde enfrentam. Para manter a sustentabilidade da cooperativa e alcançar bons resultados, temos investido em estratégias bem-sucedidas de prospecção de novos clientes e de cuidado com a carteira já existente, associadas à gestão que prioriza a qualidade e ao investimento na assistência. Um trabalho sempre em conjunto com nossos médicos cooperados e com a rede prestadora. >>>





**O senhor foi eleito presidente da Unimed-BH, pela primeira vez, em 2014. De lá para cá, quais foram os feitos mais importantes em sua avaliação? Entre os projetos para os próximos dois anos, quais se destacam?**

Nos últimos quatro anos à frente da Unimed-BH, nossa estratégia de gestão priorizou a preservação da posição de mercado, a inovação nos modelos de cuidado e nos mecanismos para valorizar a qualidade assistencial, a modernização dos processos que garantem a correta utilização do plano de saúde e uma eficiente gestão dos recursos. Tudo isso com o envolvimento dos nossos 5.600 médicos cooperados, dos 4.400 colaboradores e da rede parceira. Nesse período, também tivemos alguns marcos, como a aquisição do Hospital Infantil São Camilo Unimed, a construção do Centro de Promoção da Saúde – Unidade Barreiro e a implantação da remuneração médica e da rede prestadora a partir de critérios de qualidade. Essas são iniciativas reconhecidas pelos clientes e que estão refletidas no crescimento da carteira e na confiança nos serviços da cooperativa.

**A falta de leitos hospitalares e a demora no atendimento são problemas que ainda afetam muitos pacientes, mesmo os que possuem planos de saúde (surto de dengue, por exemplo, já evidenciaram essas carências). Como a Unimed-BH trabalha para resolver ou, ao menos, melhorar esse cenário?**

A Unimed-BH conta, hoje, com dez unidades assistenciais próprias e outras 338 da rede prestadora, o que nos permite atender nossos mais de 1,2 milhão de clientes de maneira equânime, em tempo oportuno e com os melhores resultados possíveis. Nossa gestão está sempre avaliando indicadores de utilização e da carteira, de modo a dimensionar e a equilibrar de forma sustentável nossa capacidade de atendimento, considerando inclusive a sazonalidade.

**O que despertou o interesse da Unimed-BH em Betim, na região metropolitana, onde será inaugurado um hospital neste ano?**

A história da Unimed-BH com Betim começou há seis anos, apesar de a presença da marca Unimed aqui ser mais antiga. Em 2012, quando incorporamos a operação da Unimed Betim, já tínhamos em vista o potencial da cidade, que é estratégica para o



Estado. Com localização privilegiada, Betim é um importante polo industrial, o que a posiciona como o segundo maior PIB [Produto Interno Bruto] de Minas. Também tem grande potencial de crescimento, especialmente se uma retomada econômica se confirmar.

#### Qual a importância dessa unidade para a região?

A Unimed-BH tem, em Betim e nos municípios vizinhos, mais de 125 mil clientes. Nosso objetivo é atender a todos oferecendo acesso rápido e fácil a um hospital com estrutura completa. Além disso, uma estrutura do porte do Hospital Unimed – Unidade Betim movimentará não apenas o setor de saúde, mas toda a cadeia produtiva. A geração de emprego e renda, a injeção de dinheiro na economia, o desenvolvimento de produtores locais e a atração de novas empresas, devido à infraestrutura completa da cidade, também são benefícios, diretos ou indiretos, com a chegada do novo hospital ao município.

#### Como está o andamento das obras em relação ao cronograma?

O cronograma da obra do Hospital Unimed – Unidade Betim está sendo cumprido. Estamos com 94% das obras concluídas, e a nova unidade entra em operação em abril de 2019.

#### O que a população betinense e de municípios vizinhos pode esperar dessa unidade?

A Unimed-BH vai entregar uma unidade com projeto inovador,

que concilia as mais avançadas tecnologias do setor de saúde com o cuidado e a atenção ao paciente, características marcantes da cooperativa. Mais do que um hospital com infraestrutura completa e profissionais de referência, a Unimed-BH dispõe de uma rede de atendimento ampla, tão importante quanto nossa nova estrutura. Essa rede dá a nossos clientes a segurança de acesso, integralidade e qualidade no atendimento. ■

## HOSPITAL UNIMED UNIDADE BETIM

**Área construída:**  
**39 mil m<sup>2</sup>,**  
com sete pavimentos  
e heliponto

**Previsão de conclusão:**  
abril de 2019

**Área do terreno:**  
**30 mil m<sup>2</sup>**

**Investimento:**  
**R\$ 250 milhões**

**Número de leitos:**  
**300**, sendo **60** de UTIs  
adulto, pediátrico e neonatal  
Atendimento de  
**27** especialidades médicas,  
além de centro  
de imagem e laboratório  
de análises clínicas

**Localização:**  
avenida Juiz Marco  
Túlio Isaac, no bairro  
Riacho das Areias

Gustavo Braxter/Nitro Imagens



Verão também é tempo de redobrar cuidados em casa para evitar animais cujas picadas podem provocar problemas graves de saúde e mesmo levar à morte. Em Minas, só ao longo de 2018, foram registrados 51.611 casos de contato de humanos com animais como escorpiões e cobras, dos quais 82 foram a óbito. É preciso seguir à risca orientações médicas.



# Faxina contra os peçonhentos

## Sara Lira

UMA SIMPLES PICADA NO tornozelo levou a estudante Ingrid Custódio, de 26 anos, a um atendimento de urgência no Hospital de Pronto-Socorro João XXIII, em Belo Horizonte, em dezembro do ano passado. O acidente com uma aranha marrom na casa da avô, no bairro Jardim das Altersoas, em Betim, na região metropolitana da capital, provocou dor intensa, inchaço e um princípio de necrose no local onde o animal picou.

Ela é uma das 2.146 pessoas que tiveram de ser atendidas na

unidade em 2018 por contato com animais peçonhentos. Em todo o Estado, foram registrados 51.611 casos no ano passado, dos quais 82 resultaram em óbitos.

De acordo com a Secretaria de Estado de Saúde (SES-MG), o verão é o período que exige mais cuidado das pessoas, já que o clima quente e úmido é favorável à reprodução desse tipo de bicho. A referência técnica do Programa de Vigilância e Controle dos Acidentes por Animais Peçonhentos da secretaria, Andreia Santos, explica que, além da característica climática, Minas Gerais tem uma vegetação

**Família segue orientações médicas, como manter o quintal sempre limpo, para evitar o retorno dos peçonhentos**



## **■ CUIDADOS PARA EVITAR ANIMAIS PEÇONHENTOS**

- Não deixe acumular madeira, telhas, tijolos e entulhos em geral, pois esses materiais servem de abrigo para escorpiões e aranhas, por exemplo;
- Limpe lotes vagos periodicamente;
- Evite acúmulo de lixo, uma vez que isso atrai mosquitos e baratas, pratos favoritos dos escorpiões;
- Limpe as caixas de gordura periodicamente;
- Vede os ralos das pias, já que escorpiões podem entrar em casa por esses canos, bem como via gretas de portas e janelas;
- Não encoste móveis na parede, a fim de evitar que os bichos fiquem escondidos atrás;
- Antes de abrir cortinas, faça uma leve agitação com cuidado, porque aranhas e escorpiões às vezes se escondem nelas;
- Ao calçar um sapato ou vestir uma roupa, agite-os antes;
- Se você mora em sítios ou zonas rurais, evite usar sapatos abertos e coloque perneiras ao entrar em locais com mato alto, além de luvas e demais Equipamentos de Proteção Individual (EPIs);
- Varra o quintal e manuseie o lixo só com sapato fechado, luvas e bastante cuidado;
- Não toque em colmeias e vespeiros;
- Caso encontre um animal peçonhento, afaste-se com cuidado, evite assustá-lo ou tocá-lo e procure a autoridade de saúde local. >>>



## EM CASO DE ACIDENTE COM ANIMAIS PEÇONHENTOS

O QUE NÃO FAZER	O QUE FAZER
Torniquetes ou amarras, que podem concentrar o veneno e mascarar sintomas como dor ou inchaço.	Lavar com água e sabão.
Colocar gelo, que provoca vasoconstrição, concentrando o veneno e potencializando o efeito dele.	Se houver segurança, tentar capturar o animal e transportá-lo em um pote fechado com tampa para avaliação dos médicos.
Furar ou fazer cortes no local da picada.	Caso não seja possível a captura, tentar fotografar o animal.
Beber qualquer líquido, como leite ou cachaça, para “cortar” o efeito do veneno.	Procurar a unidade médica mais próxima com urgência.
Alimentar-se. Justificativa: é preferível estar com o estômago vazio na hora de tomar a medicação.	

Para esclarecer dúvidas, o Hospital João XXIII possui uma equipe especializada, que dá orientações sobre como proceder em acidentes do tipo. O telefone é 3224-4000.

## ATENDIMENTO DEVE SER RÁPIDO

Independentemente do tipo de animal com o qual a pessoa se acidentou, ela deve buscar atendimento médico o quanto antes. Os sintomas provocados pelo veneno podem variar entre inchaço, dor, necroses e reações alérgicas graves ou ainda afetar sistemas importantes do corpo humano, como o nervoso central (em casos de acidentes com cobra cascavel, por exemplo), levando à morte.

De acordo com o médico e coordenador da Unidade de Toxicologia do Hospital João XXIII, Adebald de Andrade Filho, crianças menores de 7 anos e idosos devem ter cuidados redobrados, pois os efeitos nessas pessoas podem ser mais graves. “Recomendamos aos pacientes que procurem o pronto-atendimento mais próximo. Isso porque o veneno de alguns animais se instala rapidamente, e a pessoa tem tempo curto”, orienta. Em casos mais graves, a equipe médica pode pedir transferência para o João XXIII, que

é referência nesse tipo de atendimento em Minas.

Foi lá que a estudante Ingrid, citada no início da matéria, foi atendida. “No João XVIII, eles fizeram uma pequena cirurgia para limpar o local do ferimento. Tive sorte, pois, como causa necrose onde a aranha pica, o dano poderia ter sido mais grave”, lembra.

A Prefeitura de Betim orienta os moradores a procurarem uma Unidade de Pronto-Atendimento (UPA) mais próxima, o Hospital Público Regional de Betim ou o Hospital Orestes Diniz (na Colônia Santa Isabel). “Betim está estudando e fazendo fluxos de assistência junto ao João XXIII para que, no futuro, tenhamos um centro de referência”, destacou o diretor de Vigilância em Saúde da Secretaria Municipal de Saúde, Nilvan Baeta. Em 2018, foram registrados na cidade 315 acidentes com animais peçonhentos, sendo 139 com escorpiões.

diversificada, o que contribui para a aparição dos animais peçonhentos.

Os mais comuns são os escorpiões, que se multiplicam rapidamente nesta época do ano. “Principalmente, a espécie amarela, que não tem o macho. É só a fêmea, e ela se reproduz por partenogênese, que significa que, a cada vez que se divide, pode ter até 20 filhotes. Esses animais já são peçonhentos desde o nascimento”, detalha.

Menos comuns, porém mais perigosas, as cobras também representam um risco no período quente, especialmente no campo e nas zonas rurais. Segundo Andreia, as serpentes adaptam a temperatura corporal ao ambiente. Por isso, com o tempo quente, elas saem mais para outros locais a fim de se refrescarem.

As lagartas também costumam provocar muitas vítimas, em especial a lonômia, de cor verde com “espinhos” no corpo. São semelhantes a um pinheiro de Natal. “Elas andam sempre em grupo. No verão, crescem e, no outono, fazem a crisálida – popularmente chamada de ‘casulo’ – para se transformarem em mariposas no inverno”, diz. Elas são encontradas próximo a árvores, gramas e jardins, e a maioria dos acidentes ocorre quando a pessoa encosta-se na lagarta.

## LIMPEZA GERAL

A enfermeira Idelene Alves, de 40 anos, passou um sufoco quando se mudou com o marido e os filhos para a casa nova, há cerca de três anos, no bairro Novo Guarujá, em Betim. O local estava com entulho em excesso no quintal e infestado por escorpiões. Em menos de duas semanas, eles encontraram 22 desses animais espalhados pela casa. “Era uma coisa absurda. Nossa maior preocupação era com nossos três filhos pequenos”, conta. Na época, foi necessário um mutirão para a retirada dos entulhos e a limpeza total do quintal. Todo cuidado valeu a pena, segundo Idelene. “Acabamos com a fonte, mantemos o quintal sempre limpo e, desde então, não tivemos mais problemas”, relata. ■

*Empodere-se neste verão!  
Prepare-se para o carnaval!*

Confira nossas promoções!



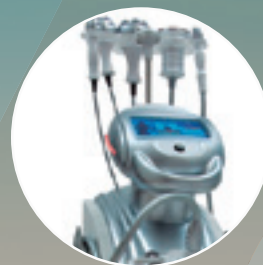
Criolipólise



X-Wave®



Exilis Elite™



Power Shape Platform®



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

31 98524-2086 31 4042-9419

/clinicayaga

Av. JK, 474, Centro, Betim/MG



O empresário Evandro Benjamin da Cruz cuida de quatro cães que vivem há cerca de quatro anos na rua, perto de seu estabelecimento, o restaurante Peixe & Cia.



# Ele por elas

Dono de restaurante no centro de Betim dá bom exemplo ao acolher e cuidar de cadelas de rua, contrapondo-se aos tristes casos de maus-tratos cometidos contra animais

## Iêva Tatiana

QUATRO CADELAS DE RUA DE BETIM tiveram os destinos cruzados pela boa ação de um comerciante da região central do município. Há aproximadamente quatro anos, o proprietário do restaurante Peixe & Cia., Evandro Benjamin da Cruz, dá ração, água e até banho nas bichinhas, além de levá-las ao veterinário e medicá-las quando necessário. Seguindo na contramão dos inúmeros casos de violência contra animais que são frequentemente noticiados, a atitude

de Benjamin proporciona aquele “quentinho” no coração de quem, assim como ele, é solidário à causa.

A história começou com um canteiro de obras instalado em um terreno perto do restaurante e com a presença de dois cães acompanhando os seguranças que permaneciam no local 24 horas. Um tempo depois, dois filhotes foram deixados em uma praça próxima. “Esperei para ver se alguém ia adotá-los, mas, como ninguém os pegou, levei os cachorrinhos para o lote. A obra acabou sendo abandonada, e os quatro ficaram lá”, conta Evandro.

Daí, então, o número de cachorros aumentou quase cinco vezes e chegou a 18. É que duas fêmeas ficaram prenhes e tiveram, ao todo, 14 filhotinhos. Mas, após muita divulgação, todos foram adotados e tiveram um final feliz. Às que ficaram, restou a gratidão. “Sempre que eu chego, elas vêm atrás de mim fazendo festa. São todas muito carinhosas”, diz o dono do restaurante, ressaltando que as quatro foram castradas.

Segundo ele, o apego das cadelas já gerou até um mal-entendido, levando uma cliente a pensar que elas viviam dentro do estabelecimento. “Isso não é verdade, nem poderia ser. O que acontece é que, às vezes, quando elas me veem, me seguem e acabam vindo até aqui, mas logo voltam para o lugar delas”, garante.

A solidariedade de Benjamin foi se multiplicando, e, hoje, todos os funcionários abraçam a ideia e também se dedicam aos cuidados diários com os animais do terreno vizinho. “O bom de tudo isso é ver que tem muita gente boa”, conclui o dono do Peixe & Cia.

### CUIDADOS PARA QUEM CUIDA

A veterinária Kênia Mara Cardoso reitera a afirmação do comerciante de Betim. De acordo com ela, há muitas pessoas dispostas a ajudar com recursos simples, mas que fazem grande diferença. Exemplo disso são as casinhas solidárias colocadas nas calçadas para abrigar os animais da chuva, do sol e do frio.

A boa vontade, no entanto, não deve ser isenta de alguns cuidados, conforme advertido por Kênia. A veterinária ressalta que a água deixada para os bichos deve ser trocada ao menos duas vezes ao dia para permanecer fresca e evitar a procriação do *Aedes aegypti*, mosquito transmissor da dengue, da zika e da chikungunya. Para a alimentação, a ração é melhor do que a comida, principalmente em dias quentes. “Se o alimento ficar exposto por muitas horas, pode acabar se deteriorando e vir a ter bactérias patogênicas, causando uma intoxicação no animal. O alimento seco tem uma validade maior no ambiente”, diz.

Outra dica é observar a reação dos cães de rua antes de tentar uma aproximação. O ideal é que ela seja feita aos poucos, com atenção: cachorros que colocam a cauda entre as pernas e murcham as orelhas exigem mais cautela. “Um animal com medo às vezes ataca mais do que um animal bravo, porque faz isso para se defender. Ele tende a ficar acuado, sobretudo se já passou por maus-tratos”, afirma Kênia.

Além da fome e da sede, cães e gatos que não têm onde viver costumam apresentar outros problemas. Sinais mais evi-



**Segundo Benjamin, a solidariedade se multiplicou entre os funcionários, e, hoje, todos abraçam a ideia e também se dedicam aos cuidados diários com os animais do terreno vizinho**

dentos dessa condição são magreza e ferimentos.

“Nesses casos, sempre que possível, as pessoas devem procurar a ajuda de um profissional. E que elas também tentem a adoção e a castração para evitar que os animais fiquem se reproduzindo nas ruas. Hoje, muitas clínicas e organizações não governamentais estão abertas a esse tipo de propósito e fazem o procedimento a preço de custo”, orienta a veterinária.

### PET FRIENDLY

Para quem considera os animais de estimação parte da família, incluí-los nos passeios tem ficado mais fácil. Em Betim, os dois shoppings já são *pet friendly* desde o ano passado e permitem a presença de cachorros e gatos pelos corredores.

No Monte Carmo Shopping, a novidade entrou em vigor em outubro último e é válida para espécies de pequeno porte, com, no máximo, 45 cm de altura. Também é exigido o uso de coleiras e guias. No Partage Shopping Betim, a entrada dos pets passou a ser permitida em dezembro e vale para animais de pequeno e de médio portes, com limite de 35 kg e que meçam até 70 cm assentados.

Em Belo Horizonte, os bichinhos também já têm a presença permitida em vários *malls*: BH Shopping, Boulevard Shopping, Diamond Mall, Pátio Savassi, Ponteio Lar Shopping, Minas Shopping, Shopping Cidade e Shopping Del Rey. ■



Adriana Lemos é dermatologista e proprietária da Clínica Yaga, que funciona há nove anos em Betim, com núcleos de estética integrada



# Projeto verão em execução

Início da estação quente e preparativos para a folia movimentam clínica de dermatologia estética em Betim. Médica fala da importância de tornar cuidados sazonais um hábito de vida.

## Iêva Tatiana

A CHEGADA DO VERÃO e a proximidade do Carnaval levam muita gente a uma corrida contra o tempo em busca de uma melhor forma física. A vontade de se sentir bem em roupas mais leves e curtas – que deixam o corpo em evidência e são típicas desta época do ano – resulta em um aumento de até 50% na procura por procedimentos estéticos na Clínica Yaga, em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte.

De acordo com a proprietária, a dermatologista Adriana Lemos, as principais queixas neste período são em relação às gordurinhas nos flancos e na região do abdômen, à celulite e à flacidez (diferentemente dos meses frios, quando a preocupação maior é com manchas na pele). As mulheres representam 70% dos pacientes, sobretudo as de 25 a 45 anos.

Entre os procedimentos mais procurados na Yaga estão a criolipólise, o ultrassom cavitacional e a aplicação de enzimas, combinados com as orientações



de uma nutróloga e de uma nutricionista, para combater a gordura localizada; a radiofrequência multipolar (aparelho Power Shape), a radiofrequência multipolar com vácuo e a radiofrequência monopolar (aparelho Exilis Elite), para tratar a flacidez; além das ondas de choque (X-Wave), para diminuir a celulite, e das aplicações de ácido polilático (Sculptra), para redefinir os contornos da face e do corpo, combatendo a flacidez da pele e a celulite.

Embora os foliões tenham ganhado um tempinho extra para minimizar os “prejuízos” provocados pelas festas de fim de ano, já que a comemoração momesca de 2019 será celebrada no início de março, Adriana ressalta que o mais adequado é preservar os cuidados com a saúde e, consequentemente, com a aparência durante o ano inteiro.

“Ideal mesmo é fazer um controle anual, para manter a qualidade da saúde, por meio de um estudo metabólico com um nutrólogo e uma dieta equilibrada com um bom nutricionista, e ser auxiliado pelas tecnologias. A base não são os recursos tecnológicos, é a atividade física”, salienta a dermatologista.

### CUIDADOS INTEGRADOS

Apesar de ter sido inicialmente pensada como uma clínica de dermatologia, há nove anos, quando foi inaugurada, a Yaga possui hoje núcleos de estética integrada, rejuvenescimento íntimo, terapia capilar, nutrologia e áreas voltadas especificamente para gestantes, noivas e homens. O corpo clínico atual é formado por dermatologistas, nutróloga, fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeira e terapeuta capilar.

Em função da sazonalidade, alguns núcleos são mais requisitados do que outros. Segundo Adriana, o de terapia capilar tem grande procura na estação quente, motivada pelos danos causados pela exposição prolongada ao sol, ao sal, ao cloro e ao vento. “Temos recebido pacientes com cabelos danificados não só pela química, mas por maus-tratos. Os cuidados devem ser redobrados no verão, para não prejudicar o fio capilar”, adverte a dermatologista.

As pacientes que já chegam com queixas de danos – queda e/ou quebra – geralmente precisam passar por um processo de tratamento e de reeducação. Adriana auxilia no aspecto do crescimento do fio e da saúde do couro cabeludo, enquanto uma terapeuta capilar atua na hidratação das fibras, reduzindo os problemas já existentes, até que um novo cabelo cresça.

“As pessoas podem fazer química, mas com parcimônia e coerência. O que não se pode é fazer procedimentos que intensifiquem o potencial de degradação. Por exemplo: luzes e formol são um veneno para o fio capilar, porque a fibra quebra muito facilmente”, alerta a proprietária da Clínica Yaga.

Ela também deixa um aviso importante para quem abusa do sol nesta época e vai buscar tratamentos para manchas de pele no inverno: juízo solar, que consiste em caprichar na aplicação do protetor, usar chapéus, óculos e roupas com proteção contra raios solares. Isso porque alguns problemas são estimulados pela exposição ao sol, como o melasma, que pode escurecer e até aumentar de tamanho. “Uma vez escurecido, temos artifícios para clarear. Não existe cura, mas controle. Cada caso é um caso. Para alguns, clareadores domiciliares (cremes) funcionam; para outros, é utilizado o laser Spectra no tratamento”, diz Adriana. ■



**Aplicações de ácido polilático (Sculptra), para redefinir os contornos da face, também são bastante requisitadas na clínica de estética**

**Entre os procedimentos mais procurados na Clínica Yaga está a radiofrequência monopolar (aparelho Exilis Elite), que trata a flacidez**



# Lição de



# vida: ser feliz

A felicidade é tema de debate que chegou à sala de aula e virou matéria, em Brasília, para ajudar alunos esmorecidos pelo tempo. Em outros casos, ela foi aprendida de maneira autodidata. E você, é feliz?

## Iêva Tatiana

O PAI DA PSICANÁLISE, Sigmund Freud, definiu a felicidade como um “problema individual” e alertou: “aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz”. Ciente de que, de fato, tal busca é subjetiva, mas disposto a contribuir com aqueles que estão nessa jornada, um grupo de professores do campus Gama da Universidade de Brasília (UnB) – onde estão concentrados cinco cursos de engenharia – resolveu ofertar uma nova (e inusitada!) disciplina, intitulada “Tópicos Especiais em Engenharia de Software – Felicidade”, no segundo semestre de 2018.

O professor Wander Pereira tornou-se o titular da matéria. Doutor em psicologia, foi ele também quem levou a proposta para o território acadêmico, inspirado em uma iniciativa semelhante e bem-sucedida de duas conceituadas universidades dos Estados Unidos. “Fiz o curso de *happiness* [felicidade, em inglês] em Yale

e conhecia o livro ‘Jeito Harvard de ser feliz’. A coordenação do meu curso [engenharia de software] havia criado uma comissão de saúde mental, e, dentro dela, propus a oferta da disciplina. A princípio, achei que haveria resistência, mas ela foi muito bem aceita pela direção do campus e por outros professores. Ofertamos 240 vagas, que foram preenchidas rapidamente”, diz Pereira.

A matéria, que continuará sendo ministrada neste ano, é optativa e não tem pré-requisitos: qualquer aluno, de quaisquer semestre, curso e campus pode cursá-la. A ideia, segundo o professor, veio da percepção da necessidade de oferecer aos universitários um espaço no qual eles possam aprender a lidar com as adversidades da fase que estão vivendo. “A disciplina foi pensada para tentar extrair desse momento da vida deles aquele impulso inicial de felicidade que eles têm quando veem os nomes na lista de aprovados no vestibular; porque, passados os semestres, eles ficam tristes e adoecem”, explica o docente.

## **NA PRÁTICA**

Mas como lecionar algo tão individual a centenas de jovens distintos? “Diferindo um pouco de outras experiências no mundo, não queria ensinar o que é felicidade, mas como ser feliz”, responde Pereira. “A mim não interessa passar dados e pesquisas sobre felicidade. Existe literatura sobre o assunto, e eu poderia indicá-la aos alunos para eles chegarem a uma definição e tornarem-se especialistas do ponto de vista teórico-conceitual, mas isso não garantiria que eles fossem felizes”, emenda.

O professor, então, optou pela vivência, por meio do autoconhecimento, cujo ponto de partida foram perguntas simples, como “o que me faz feliz?” e “por que não estou alcançando isso?”. Na sequência, foram abordadas questões estressantes dentro do universo acadêmico, como depressão, dificuldade de suportar frustrações e afetividade, por exemplo. Para isso, a disciplina tinha uma agenda com dez atividades, e elas remetiam a alguma ação »



que deveria ser desempenhada fora da sala de aula, registrada e, mais tarde, relatada em grupo. Os alunos aprendiam parte dos conceitos, para alinhar a proposta, e, depois, partiam para a prática no trabalho, no namoro, na família.

### AFINAL, O QUE É A FELICIDADE?

Uma questão tão complexa – ou multifacetada, como retrata o professor da UnB – não tem nem poderia ter uma resposta simples. Wander Pereira reitera que a felicidade não é determinada por uma causa ou um fator na vida das pessoas, e, justamente por essa razão, não quis que apenas os alunos com problemas psicológicos ou dificuldades se sentissem atraídos pela nova disciplina da instituição de ensino.

“Desde o começo, não quis me comprometer com dados objetivos. Queria atrair todos que quisessem ser felizes, mostrando alternativas comportamentais e cognitivas para que isso ocorresse no ambiente acadêmico. Feitas essas considerações, os resultados foram excelentes no relato dos alunos, e 100% dos que permaneceram indicam para outros”, afirma.

### MANEIRAS DE SER FELIZ

Um dos pioneiros da chamada psicologia positiva (que trata das motivações e das capacidades humanas), o psicólogo norte-americano Martin Seligman aborda a felicidade a partir de três dimensões: do prazer, do engajamento e do significado. A primeira delas é acessível a todos, porque é alcançada quando ganhamos um presente, temos um aumento de salário ou fazemos uma viagem, por exemplo. “Mas é muito efêmera, porque o prazer se vai. Viver a felicidade só nesse nível não é aconselhável, mas, infelizmente, a sociedade de consumo nos obriga a isso”, avalia Pereira.

Por isso, é necessário avançar para a segunda dimensão, buscando ser feliz com coisas que fazem sentido, como praticar um esporte ou tocar um instrumento. Por fim, o grau mais elevado de felicidade apresentado por Seligman vem com ações que têm significado: ter uma crença ou realizar um trabalho social.

Os três conceitos associados ao autoconhecimento, de acordo com o professor da UnB, resultam em reflexões



UnB/Divulgação



**“Você não muda sua vida dentro da sua cabeça, mas, sim, quando você começa a agir diferente.”**

**Wander Pereira, professor de Tópicos Especiais em Engenharia de Software - Felicidade, da UnB**

que devem ser feitas por todos: sou capaz disso? Por que não consigo alcançar? “Descobrimo as respostas, você tem a obrigação de se engajar em coisas que te façam feliz”, ressalta.

### GATILHO DA MUDANÇA

Foi exatamente assim, após refletir sobre uma resposta, que a vida de Roberto El Check, de 46 anos, mudou completamente de direção para seguir a rota da felicidade, há 15 anos. Estável e entusiasmado com a profissão de repórter policial do extinto jornal mineiro “Diário da Tarde”, ele ouviu da mãe, certo dia, uma pergunta que alterou o rumo de tudo: “Quando você vai trabalhar, você vai cantando ou contando os dias para o fim de semana?”, ela questionou.

“Foi aí que eu percebi que era empolgado, mas não feliz na minha essência, e comecei a ver que alguma coisa estava errada na minha vida. Eu contava os dias para o fim de semana”, relembra El Check.

Como ele já praticava yoga e era vegetariano naquela época, a própria mãe sugeriu que ele procurasse uma ocupação dentro dessa linha natural, porque era algo de que o filho gostava. El Check, então, buscou escolas em Belo Horizonte

**“A felicidade não está no passado nem no futuro. Viva e aproveite a vida.”**

**Wander Pereira, professor de Tópicos Especiais em Engenharia de Software - Felicidade, da UnB**

e fez um curso de instrutor da prática milenar. Mas não se engane: a mudança não foi nem um pouco romântica ou sublime, como naqueles roteiros de filmes com os quais estamos acostumados.

“Não foi nada fácil, porque mexe muito com a gente, e isso me fez ver que eu realmente estava precisando mudar. A transição foi gradativa, porque eu ainda precisava do jornalismo, e, no começo, foi conflitante. Meus amigos me recriminaram muito. Não teve um que me apoiasse, na verdade. Então, eu usei meu lado jornalista para manter os pés no chão e meu lado do yoga para enxergar as coisas de maneira mais leve”, recorda-se.

À medida que ia conquistando mais alunos, o ex-repórter se firmava na nova profissão, até conseguir se dedicar exclusivamente a ela. Segundo El Check, ao contrário do que muitos podem pensar, ele trabalha muito – “até mais do que nos tempos de jornal”, ressalta. Hoje, o dia dele começa às 4h30min, para dar as primeiras aulas. A agenda inclui palestras sobre meditação e *mindfulness*, além de uma coluna em uma rádio às segundas e às sextas-feiras de manhã, na qual ele relembra os tempos de jornalista de um jeito bem mais leve.

“Sou um yogi [praticante de yoga] muito descomplicado. Como carne esporadicamente, tomo remédios homeopáticos, tenho dor de cabeça. Não tenho essa coisa muito devocional, porque sei que a realidade é diferente. Meu altar, em casa, tem fotos de pessoas que eu amo, como minha mãe e minha mestre espiritual. Não acredito em santidade”, afirma.



**“Antes, eu só estava cansado. Hoje, estou cansado e feliz. Ao acordar, coloque-se no propósito de não se perturbar com as experiências negativas.”**

**Roberto El Check, instrutor de yoga**

#### **A FELICIDADE POSSÍVEL**

Na avaliação de El Check, a busca pelo modelo de felicidade convencionalmente vendido gera frustração, porque não fala dos obstáculos que vão ser encontrados

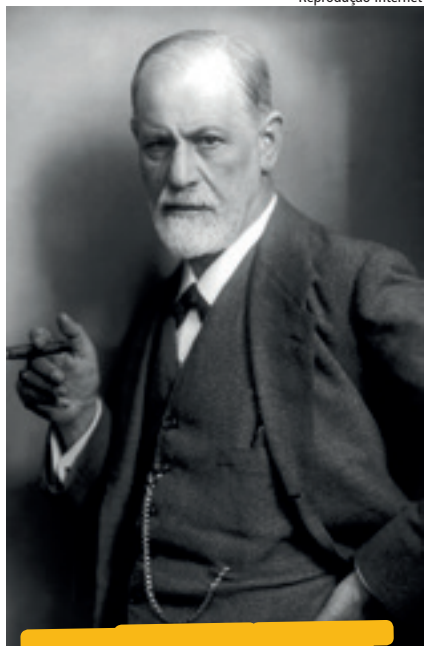
pelo caminho. Segundo ele, não é possível acordar e simplesmente ser feliz. “É um trabalho árduo, dia e noite. Afinal, mares tranquilos não produzem marinheiros habilidosos”, compara.

O instrutor de yoga diz que, hoje, vai trabalhar cantando e se reconhece como uma pessoa feliz, principalmente quando toma como referência o passado, quando vivia no piloto automático sem perceber. Ele reconhece que, provavelmente, só teria se dado conta disso se tivesse um “piripaque”, como ele mesmo diz. Por isso, o yogi procura ensinar os alunos a também saírem da zona de conforto, porque ela é acolhedora e, essa razão, pode ser traiçoeira.

“Felicidade é força interior, mas como ter ou conseguir essa força? Vai depender de pessoa para pessoa. Ela pode estar ba- ➤



Reprodução Internet



**“Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz”.**

**Sigmund Freud  
Pai da psicanálise**

seada na religiosidade, na relação com aquilo que você professa, com aquilo em que você acredita. Pode estar ligada ao relacionamento com a família, pode estar ligada, principalmente, ao relacionamento com você mesmo, e isso você desperta por meio de várias práticas, como terapia, yoga, homeopatia. Práticas que enxergam o ser humano como um ser integral. Para mim, força interior é quando você consegue despertar a força de vontade para acordar, trabalhar e se relacionar com as pessoas a seu redor”, define.

#### MODELO PADRÃO

Assim como Roberto El Check, o professor da Universidade de Brasília Wander Pereira é contrário a esses “manuais” de felicidade. De acordo com ele, nossa visão sobre o assunto ainda é muito oriental, fazendo com que a felicidade seja um

## DESAFIOS PARA SER FELIZ

A busca pela felicidade passa pelo caminho do autoconhecimento em direção ao desenvolvimento pessoal. Seguindo por essa rota, o chamado “Ciclo da Abundância” tem levado muitas pessoas a aderirem a uma corrente baseada no que preconiza o médico indiano, escritor e professor de ayurveda Deepak Chopra.

Funciona assim: um grupo é criado no WhatsApp, e os integrantes escolhidos pelo administrador passam a receber, diariamente, uma frase a ser mentalizada, uma meditação guiada de cerca de 20 minutos e uma tarefa a ser executada em, aproximadamente, 24 horas. Pode ser a elaboração de uma lista com nomes de pessoas que te fazem bem ou mal ou de uma relação de tudo que você tem. Pela regra, quem não cumpre o prazo é excluído. Para os que ficam, no outro dia é dada a incumbência de criar o próprio grupo e repassar o conteúdo, agregando cada vez mais gente. Todo o ciclo tem a duração de 21 dias.

A jornalista Natália Oliveira, de 29 anos, foi convidada a participar em ja-

neiro último. A princípio, ela hesitou, mas decidiu levar adiante a proposta por acreditar que ela não surgiu à toa. “No começo, foi um pouco difícil pegar o ritmo. Porém, achei todas as atividades muito interessantes, porque elas acabam ajudando a gente. Com o passar dos dias, fui vendo que elas me davam ânimo para várias outras coisas. Por exemplo, quando eu comecei a escrever os nomes de pessoas que são importantes para mim, acabei sendo muito grata por aquilo, e a gratidão traz felicidade”, afirma.

De acordo com Natália, a cada tarefa proposta e executada, ela ia se dando conta também das coisas que estava deixando de fazer — embora gostasse — por ser uma pessoa muito ansiosa. Pedalar e bordar foram algumas delas, e a jornalista conseguiu reinseri-las nas atividades cotidianas com a disciplina aprendida ao longo dos 21 dias.

“Acho que o que gera tanta ansiedade e tristeza é a gente pensar em todas as coisas ruins que estão nos acontecendo e naquilo que a gente

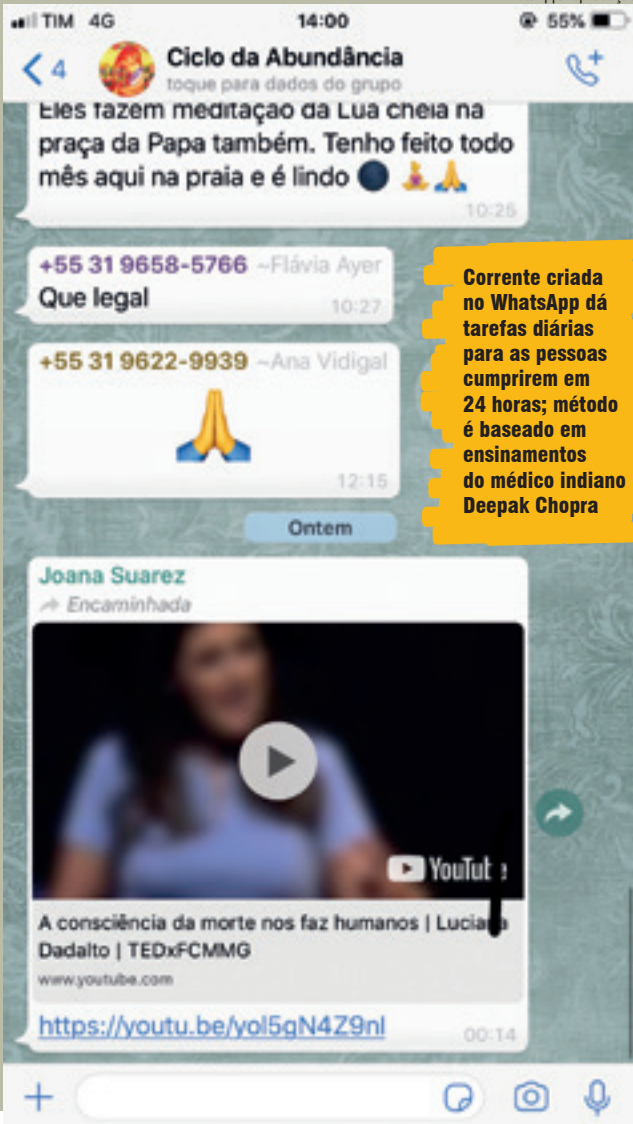
Arquivo Pessoal



**“Vinte minutos parecem muito tempo de meditação, mas não é tempo nenhum em nossas vidas. O que são 20 minutos em 24 horas?”**

**Natália Oliveira, jornalista**





gostaria de ter. O ‘Ciclo da Abundância’ mostra tudo que você tem. E, aí, ao invés de reclamar, você passa a ser grato”, finaliza.

### PRÁTICA QUE VIRA HÁBITO

A também jornalista Joana Suarez foi adicionada ao Ciclo da Abundância no dia do aniversário de 33 anos dela, em 2 de janeiro deste ano. Três dias depois, ela adicionou Natália ao novo grupo que precisou criar. Apesar de nunca ter ouvido falar nessa corrente até então, ela confiou na iniciativa de uma pessoa querida, que foi quem a incluiu no desafio. “Ela não ia me propor uma coisa que não fosse legal. No fim, ficamos somente eu, ela e outra amiga nossa. A maioria das pessoas desiste”, conta.

A partir da experiência que teve, Joana acredita que seja necessário, além de disposição, sintonia com o que é proposto para concluir as três semanas. “Tem gente que não consegue se de-

dicar ou que não está nessa vibe. Não pode ser uma coisa muito fora de seu foco. Você tem que acreditar, embora tudo tenha muita lógica. Mas você aceita se quiser. Não é nada que te obrigue a fazer as coisas. Em algumas tarefas, eu tive mais dificuldade; outras eu fazia meio que intuitivamente”, relata.

Segundo ela, as tarefas têm um sentido que só é compreendido depois, e a grande mensagem que fica é a de que a verdadeira abundância significa aceitar as coisas boas que chegam. Sobre a felicidade propriamente dita, o ciclo mostra que o universo está pronto para nos fazer felizes, desde que saibamos lidar com cada momento.

“Acredito que a gente consegue o que quer, mas os planos vão mudando quando você estabelece uma harmonia com a natureza, a família e os amigos. É muito importante as pessoas buscarem o autoconhecimento, principalmente o familiar, do passado. É ele que mostra onde estão os problemas e a solução”, conclui Joana.

estado difícil de ser alcançado dentro da realidade ocidental.

“A felicidade não é constante, porém é renovável. Momentos felizes compõem o que chamamos de felicidade. Obviamente, ela não se atém a isso, vai além. Não existe felicidade plena, mas a crença de que as pessoas são felizes. Ter uma visão

geral positiva da vida ajuda a enfrentar as dificuldades do dia a dia”, orienta.

Para Pereira, as sociedades do Ocidente são tão complexas que o simples fato de podermos refletir sobre nossas existências torna-se um grande passo, já que os espaços de reflexão estão cada vez mais escassos. Atualmente, as reações é

que são mais incentivadas, sobretudo nas redes sociais, segundo o professor.

### FELICIDADE COMO META

A vendedora Andresa Santos, de 40 anos, entende isso bem. Fora do padrão de corpo imposto e cobrado no universo online principalmente, ela ainda identifica >>

*Conheça nossas especialidades!*



- ✓ **Biomedicina**
- ✓ **Neuropsicologia**
- ✓ **Psicologia**
- ✓ **Clínica Médica**
- ✓ **Nutrição**
- ✓ **Psicopedagogia**
- ✓ **Dermatologia**
- ✓ **Oftalmologia**
- ✓ **Psiquiatria**
- ✓ **Fisioterapia**
- ✓ **Otorrinolaringologia**
- ✓ **Terapia Ocupacional**
- ✓ **Fonoaudiologia**
- ✓ **Pneumologia**

*Atendemos convênios e particular*



**“A vida é aprendizado. A gente está sempre aprendendo. Quero tirar proveito de tudo e seguir sempre feliz.”**

**Andresa Santos, vendedora**

alguns percalços no caminho para ser mais feliz. “As brincadeiras de mau gosto que eu escuto doem e me deixam triste. A obesidade é uma doença, e, hoje, tem muitos brasileiros nessa condição. Não é só uma questão de fechar a boca e emagrecer, como as pessoas pensam”, desabafa.

Ela lembra que a adolescência também foi uma fase difícil, na qual chegou a ter depressão após o rompimento de um namoro e se isolou em casa. Recentemente, outra fase de afastamento das pessoas aconteceu em função da negativa do plano de saúde de cobrir uma cirurgia de redução de estômago.

“De junho até novembro do ano passado, eu nem saía mais, estava cansada. Quando ouvi o primeiro ‘não’, sabendo da minha necessidade, fiquei bem chateada. Achei um desaforo, porque a gente que é uma pessoa boa quer um ‘sim’ para tudo. Fiz duas tentativas e levei dois ‘nãos’. Aí, engordei mais ainda”, conta.

A situação se agravou depois que Andresa pegou um ônibus e teve dificuldades para se deslocar dentro dele em função do peso. “Chorei muito, queria morrer. Nem queria trabalhar”, lembra. No entanto, no dia seguinte a esse episódio, veio a tão esperada

notícia: a autorização judicial para que a cirurgia seja, enfim, realizada.

“O dia mais feliz da minha vida já tem data marcada. Quero ficar bela e continuar me sentindo assim, com esse incentivo para fazer as coisas sem limitações”, garante a vendedora, sem deixar de valorizar o que já tem. “Moro com meus pais, tenho meus amigos e meu trabalho, ganho razoavelmente bem — poderia ser mais, é claro [risos]. Vendo essas matérias de tragédias na televisão, paro para pensar que sou uma pessoa realizada e feliz sim”, comenta Andresa. ■



**“À medida que você vai buscando o que quer, você também busca a aceitação do que tem. Uma coisa acaba ajudando a outra.”**

**Joana Suarez, jornalista**



**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



# PEDALAR E DOAR

*é só começar...*

**Vamos juntos pedalar pela vida?**

**Dia 17 de fevereiro, às 9 horas,  
na Praça Milton Campos**

**Uma campanha  
pela doação de sangue.**

**É a corrente do bem,  
literalmente,  
em prol da vida.**



Realização:



HOSPITAL PÚBLICO REGIONAL DE BETIM



PREFEITURA DE  
**BETIM** SECRETARIA DE SAÚDE  
CIDADE DO BEM

Apoio:



# OS HERÓIS DA LAMA

Desastre de consequências incalculáveis que assolou Brumadinho, no fim de janeiro, serviu para mostrar o grande valor da solidariedade. Bombeiros militares e civis, socorristas, voluntários e cães farejadores de várias partes do país se uniram por horas intermináveis de trabalho para tentar buscar sobreviventes em meio à lama de rejeitos de minério e levar um pouco de alento para quem foi atingido diretamente pelo rompimento da barragem I da mina de Córrego do Feijão, da Vale. Ainda há 155 desaparecidos, e o trabalho de resgate, que chegou ao 20º dia em 13 de fevereiro, permanece.





## Sara Lira

**O** rompimento da barragem da mina de Córrego do Feijão, da Vale, em Brumadinho, na região metropolitana de Belo Horizonte, no dia 25 de janeiro, comoveu todo o país. Os cerca de 13 milhões de metros cúbicos de rejeitos atingiram a área administrativa da empresa, comunidades próximas, uma pousada e o rio Parapoeba, um dos principais cursos d'água do Estado. Até o fechamento desta edição, haviam sido contabilizados ao menos 166 mortos e 155 desaparecidos. Na quarta-feira 13 de fevereiro, completaram-se 20 dias de buscas. O trabalho, incluindo resgate in loco, apoio aos desabrigados e aos animais, chegou a reunir em Brumadinho mais de 300 bombeiros militares e 324 voluntários, segundo a Defesa Civil do Estado. Para auxiliar esse verdadeiro batalhão, foram usados 37 equipamentos pesados, como veículos anfíbios (que se locomovem em terreno líquido e sólido), retroescavadeiras, escavadeiras, pás-carregadeiras, caminhões de mineração, além de drones, balões meteorológicos, radares, GPSs e sensores para mapeamento.

No trabalho árduo e sem intervalo de buscas por vítimas em meio à lama tóxica, destaca-se a atuação dos bombeiros militares e civis, verdadeiros "super-heróis", e das centenas de voluntários que vieram de vários Estados com o intuito único de contribuir. Eles atuaram em diversas frentes: no resgate, nas buscas em matas, na distribuição de donativos e no suporte aos desabrigados, até mesmo lavando as roupas dos bombeiros e dos demais que voltavam chamada "zona quente".

O capitão Felipe Maciel, do Corpo de Bombeiros, coordena o trabalho com os voluntários que atuam na "zona morna", compreendida entre as matas adjacentes onde houve o derramamento de lama. O foco é ajudar a localizar corpos para

Corpo de Bombeiros de Minas Gerais/Divulgação



**Capitão Felipe Marciel coordenou o trabalho dos voluntários**

avisar aos bombeiros, autoridades competentes para fazer a retirada e entregar ao Instituto Médico-Legal (IML).

Sob a coordenação dele, atuaram cerca de 90 pessoas nos primeiros dias. A contribuição delas, conforme o militar, foi muito positiva. "A partir do momento em que nós coordenamos, e eles reconhecem nossa autoridade de liderança, passam a contribuir com as ações", diz. Ele explica que muitas pessoas achavam que era simplesmente entrar na região para ajudar, mas o trabalho era melindroso e perigoso, tornando necessária a orientação dos bombeiros.

Segundo o capitão, muitos grupos chegaram a Brumadinho com estrutura própria de hospedagem, alimentação e equipamentos, permanecendo à disposição das autoridades à frente das

Suçuarana/Divulgação



**Um dos grupos de voluntários que atuam nas buscas em Brumadinho foi o Suçuarana, especializado em operações de resgate; entidade trouxe para Minas 20 pessoas, vindas de Manaus, no Amazonas, São José dos Campos e Sorocaba, em São Paulo**







**Angústia de parentes de vítimas da lama da Vale que não conseguiram encontrar corpos é ainda maior. “Nós nos sentimos impotentes por não podermos dar resposta para todos”, diz o voluntário Fabrício Coelho**

ações. Um desses foi o Suçuarana, especializado em operações de resgate. A instituição trouxe para Minas 20 pessoas, vindas das três cidades onde tem sede: Manaus, no Amazonas, São José dos Campos e Sorocaba, ambas em São Paulo.

“Esse grupo veio com autonomia. Numa situação de desastre, o município não tem mais estrutura, e, quando chegam pessoas de fora com transporte próprio, alimentação e hospedagem, é muito importante, pois não demandam mais coisas de um cenário que já é de dificuldade”, destaca o militar.

O presidente do Suçuarana, Paulo Marinho, afirma que o grupo é composto por pessoas de diferentes profissões, que passam por treinamentos de resgate em situações de desastre.

A equipe conseguiu a doação das passagens com uma companhia aérea

e chegou em Brumadinho no dia 1º de fevereiro para uma atuação de 15 dias, trazendo um cão farejador e equipamentos necessários para o trabalho. O grupo atuou nas buscas na “zona morna” juntamente com os bombeiros e chegou a auxiliar no rastreamento de corpos. Além disso, o grupo tem trabalhado em outras frentes, como na distribuição dos donativos, no auxílio às comunidades atingidas, na desinfecção dos militares que voltam para a base sujos com a lama tóxica e precisam levar jatos de água com produtos desinfetantes, entre outras.

“O diferencial da instituição é que temos *know-how* em navegação terrestre, em resgate em altura e na selva e estamos preparados para atuar em qualquer necessidade dentro das operações”, frisa Marinho.

Ele conta que a ação não chega a ser pesada emocionalmente porque o grupo

treina e se prepara em simulados para lidar com a realidade. “É trágico e irreparável se deparar com uma vida perdida, mas é necessário ser profissional nessas situações”, pontua. “Nós nos motivamos em ajudar o próximo e entender que a necessidade dele é maior do que a nossa nessa situação”, completa.

#### **EXPERIÊNCIA EM DESASTRES**

Com vivência em atuação em locais de tragédia, o grupo dos bombeiros voluntários de Presidente Getúlio, em Santa Catarina, também esteve em Brumadinho. De acordo com o comandante da equipe, Amarildo Molinari, a instituição já trabalhou no desastre de Ilhota, no Estado sulista, quando a cidade foi atingida por 4.000 deslizamentos de terra, e 137 pessoas morreram, em 2008; em um dos terremotos de grande magnitude do Haiti; e no desli- ➤

Mais de 300 bombeiros militares, de Minas e de outros Estados, e 324 voluntários de vários locais do país se uniram para resgates em Brumadinho



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](http://www.conluckcontabilidade.com.br)  
✉ [conluckcont@terra.com.br](mailto:conluckcont@terra.com.br)

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

APOIO:







**Graças ao trabalho de equipes da Volunterminas, que reúne grupos de resgate voluntários de Minas Gerais, alguns corpos foram localizados em um percurso de 20 km do Córrego do Feijão até um vilarejo local**

Márcia Foletto / Agência O Globo

## ANIMAIS ATOLADOS

Na hora do rompimento da barragem da Vale, muitos animais que estavam no caminho da lama de rejeitos não conseguiram escapar. Enquanto alguns morreram, outros ficaram atolados sem conseguirem se mover. Nas casas próximas do local do desastre que tiveram que ser abandonadas pelos moradores havia cachorros, pássaros, galinhas e outros bichos, que ficaram sozinhos, por dias, após a tragédia.

A equipe de socorro Anjos do Asfalto/MG, que atua na chamada “rodovia da morte”, no trecho da BR-381 entre Belo Horizonte e João Monlevade, dedicou tempo e esforço aos humanos atingidos pela lama e também aos animais. Um dos símbolos desse trabalho foi uma das vacas que estavam presas na lama. Após horas de tenta-



**Vaca atolada em lama foi resgatada por voluntários da equipe Anjos do Asfalto, mas precisou ser eutanasiada por ter ficado bastante debilitada, já que grupo foi impedido por autoridades de retirar o animal em uma primeira tentativa**

tivas, integrantes do grupo conseguiram retirá-la. Segundo Geraldo Eugênio de Assis, presidente do Anjos do Asfalto, que existe há cerca de 13 anos e conta com 32 membros, “o animal teve de ser eutanasia-

do, pois estava muito debilitado. “Houve uma primeira tentativa de resgate da vaca pela manhã, mas fomos impedidos pelas autoridades locais. À tarde, tentamos de novo. Mas ela já estava muito fraca”, re-





**Além de dizimarem centenas de vidas, os cerca de 13 milhões de metros cúbicos de rejeitos de minério da Vale atingiram área administrativa e refeitório da empresa, comunidades próximas, uma pousada e o rio Paraopeba**



**A ONG Proteção Animal Mundial é uma das entidades que se instalaram em Córrego do Feijão com o intuito de acolher e tratar os bichos abandonados por quem saiu da cidade ou atingidos pela lama de rejeitos de minério**

zamento em Niterói, no ano passado, que culminou em ao menos 14 mortos.

Tal como o Suçuarana, o grupo de Santa Catarina se apresentou voluntariamente ao posto de comando em Minas e ficou no local da tragédia por uma semana. Vieram 28 bombeiros voluntários e uma estrutura de peso para colaborar com os resgates: caminhonetes, ambulâncias e quadriciclos específicos para terrenos irregulares, drones, material para escavação, ferramentas hidráulicas e de suspensão (usadas para manusear ferro) e motosserras.

O grupo também trouxe toda a estrutura própria, como barracas e área de cozinha. Mesmo sendo voluntários, eles foram surpreendidos com outras ações, em uma corrente de solidariedade que se estendeu por todo o município. “Chegavam pessoas trazendo, dizendo que não precisávamos cozinhar para podermos descansar. Um cabeleireiro e um barbeiro também se ofereceram para nos dar suporte, além de pessoas para lavarem nossas roupas sujas das operações. A solidariedade era constante”, lembra.

A experiência nesses desastres foi usada pelo grupo na tentativa de localizar as vítimas para que as autoridades pudessem devolver os corpos para suas famílias. Uma das maiores >>>

lata. “O desastre foi de proporções assustadoras. Infelizmente, essa tragédia ficará marcada em todos”, lamenta Assis.

Os grupos de resgate também localizaram outros animais e ajudaram a capturá-los para encaminhar para uma fazenda na região alugada pela Vale, onde eles estão recebendo alimentação e tratamento por parte de veterinários e cidadãos voluntários.

Nesse local, foi montado um hospital de campanha para acolher diversas espécies de bichos e dar a eles o tratamento adequado. Conforme matéria publicada pela Agência Estado, até 3 de fevereiro, a Brigada Animal havia informado que ao menos 350 animais foram resgatados em Brumadinho. O número inclui bichos devolvidos aos donos ou acolhidos na fazenda onde funciona o hospital, no qual atuam 30 profissionais, entre veterinários e auxiliares, além de dezenas de voluntários.



Corpo de Bombeiros de Minas Gerais/Divulgação

## “ATUAMOS COMO SE FOSSEM NOSSOS PAIS E NOSSAS MÃES”

Com um rosto sereno e as palavras firmes, o porta-voz do Corpo de Bombeiros, o tenente Pedro Aihara, tem sido o rosto conhecido em todo o mundo para levar informações sobre a tragédia de Brumadinho. Com apenas 26 anos, o militar conta que a maior dificuldade da corporação é pisar na lama em busca de corpos.

“Ao contrário do concreto ou da água, onde conseguimos identificar um corpo com mais facilidade, a lama fica entre o solo e o líquido. E a quantidade de rejeitos fadiga muito o militar”, explica.

A atuação incansável dos bombeiros vem sendo digna de elogios, que surgem de toda parte. Para Aihara, o reconhecimento veio agora, mas esse trabalho de salvamento os bombeiros desempenham diariamente. Ele destaca, com modéstia, que a corporação apenas faz aquilo para o que foi treinada e tem como missão. “Particularmente, não acho que merecemos reconhecimento, nem aplausos. Os verdadeiros heróis são os familiares, que, mesmo diante da angústia, seguem a vida”, pontua. “Vou cumprir todo o meu esforço, no sentido de expressar meu respeito às vítimas. Cada pessoa é uma vida, e estamos atuando nesse resgate como se fossem nossos pais e nossas mães”, finaliza.

“Particularmente, não acho que merecemos reconhecimento, nem aplausos. Os verdadeiros heróis são os familiares que, mesmo diante da angústia, seguem a vida.”

Tenente Pedro Aihara,  
porta-voz do Corpo  
de Bombeiros  
de Minas Gerais

dificuldades, segundo Molinari, era justamente correr contra o tempo para dar respostas aos parentes. “Sempre pesa quando escutamos o relato de algum familiar”, afirma.

### RESPOSTA PARA ACALENTAR A DOR

Localizar os corpos para poder acalantar um pouco a dor gerada pela falta de informações para as famílias foi um dos trabalhos dos voluntários do Instituto de Defesa Civil, Corpo de Emergências e Operações Táticas Nacional (Idec-Ceotan). De acordo com o coordenador da instituição, Júlio Ferreira Gonçalves, para fazer esse rastreamento, a equipe se embrenhou na mata, nas adjacências do caminho dos rejeitos. A atuação marcou todos do grupo.

“Era um cenário de guerra. Um trabalho desgastante e perigoso, mas tivemos êxito em ajudar a localizar algumas vítimas para »





# 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







## ELES TAMBÉM SÃO SUPER-HERÓIS

Geraldo Eugênio de Assis

Treinados para sentir, de longe, diferentes odores, os cães farejadores têm exercido um papel de grande importância no trabalho de resgate realizado em Brumadinho. Como o olfato desses animais é capaz de detectar partículas imperceptíveis aos seres humanos, já que eles têm 40 vezes mais células olfativas do que os humanos, os cães têm mais facilidade em localizar corpos que podem estar a metros de distância. A habilidade é muito útil, pois há locais em que a lama chega a uma profundidade de 15 metros. Nesse tipo de ocorrência, um único cão chega a substituir até 30 militares.

“O cão nesse tipo de desastre é uma ferramenta fundamental para as equipes de busca”, explica o comandante do Pelotão de Busca e Salvamento com Cães do Corpo de Bombeiros de Minas Gerais, tenente Lucas Silva Costa.

De acordo com ele, os cães começaram a atuar no segundo dia da tragédia. Eles já ajudaram a localizar 29 corpos. “Esses corpos estavam encobertos de lama ou no meio de galhadas, locais de difícil visualização do ser humano”, detalha.

O número de caninos em operação varia a cada dia, mas, desde o início dos



**Era, da raça pastor-belga malinois, é do grupo de socorristas Suçuarana e ajudou no resgate de vítimas da lama de rejeitos em Brumadinho**



**O cão Thor, de 5 anos, da raça border collie, foi crucial nas buscas na tragédia de Mariana, em 2015; agora, auxilia em Brumadinho**

trabalhos, já passaram por Brumadinho 29 cachorros. Eles são dos bombeiros de Minas e de outros Estados, como Distrito Federal, Santa Catarina, São Paulo, Sergipe, Espírito Santo, Goiás e Rio de Janeiro.

Segundo o tenente, os animais trabalham em dias alternados. Em campo, eles atuam por 20 a 30 minutos e descansam meia hora, sempre no início da manhã ou fim da tarde, horários em que o sol está menos forte. As raças que participam das buscas são border collie, labrador, pastor-alemão e pastor-belga malinois.

## LAVANDERIA SOLIDÁRIA

Os militares trabalham cerca de 12 horas por dia. Os profissionais precisam desafiar os limites do corpo e da mente para conseguirem se manter ativos na lama de rejeitos de minério. Para atender esses guerreiros, um grupo de voluntários da Convenção Batista Mineira (CBM) montou uma lavanderia em Brumadinho com 13 máquinas para lavar as fardas dos bombeiros. A estrutura funciona praticamente o dia todo desde 28 de janeiro.

De acordo com o diretor da CBM, Márcio Santos, o grupo recebe as roupas sujas, higieniza-as e as entrega limpas para os militares no dia seguinte. “No dia em que fizemos a primeira entrega das roupas limpas, alguns chegaram a chorar, emocionados”, recorda-se. Segundo Santos, em torno de 200 roupas são lavadas diariamente desde quando a lavanderia foi montada.

que os familiares pudessem ter uma tranquilidade mesmo em meio à dor”, ressalta.

O presidente da Volunterminas, Fabrício de Oliveira Coelho, instituição que reúne bombeiros e equipes de resgate voluntários de Minas Gerais, também ficou comovido com a angústia de famílias que aguardavam respostas sobre parentes desaparecidos. Uma equipe conseguiu apontar para os bombeiros militares a localização de alguns corpos em um percurso de aproximadamente 20 km de buscas do Córrego do Feijão até um vilarejo local.

“Por mais que a mídia mostre, só estando no local para ver a enorme proporção desse desastre. Muitos familiares nos viam e nos pediam ajuda, mas nos sentimos impotentes por não podermos dar resposta para todos na hora”, lamenta.

A Volunterminas também colaborou com a conscientização da população em relação às áreas de risco e orientou todos a não permanecerem nesses locais, além de ajudar na distribuição de água e de mantimentos para os desabrigados. ■

# Carnakids vem aí!

Os pequenos podem se preparar e escolher a fantasia porque vão ter que cair na folia junto com o papai e a mamãe em Betim. O Carnakids é a versão infantil da festa mais tradicional do Brasil e vai reunir blocos de crianças para fazer a diversão da família.

## Sara Lira

A FESTA MAIS TÍPICA DO PAÍS, o Carnaval, terá evento em Betim novamente neste ano. E o destaque é a versão infantil da folia, no dia 3 de março, na praça Milton Campos. O Carnakids vai reunir blocos infantis em uma manhã cheia de eventos para a criançada pular Carnaval à vontade.

A ideia surgiu com a criação de um bloco infantil, o Rosazulim, idealizado pela jornalista Flávia Freitas, de 36 anos, mãe da Larissa, de 1 ano e 10 meses. A proposta foi divulgada pelas redes sociais, e, logo, um grupo de mães comprou a ideia, criando uma comissão organizadora. “Nós nos reunimos com a Funarbe (Fundação Artístico-Cultural de Betim) para ver a viabilidade do evento, e eles abraçaram a ideia”, afirma.

O objetivo do bloco, segundo ela, é defender o respeito e a igualdade entre os gêneros, em contraponto à polêmi-

**Bloco dos Cornetas desfilou no pré-Carnaval do ano passado em Betim, que reuniu a família na praça Milton Campos**



Foto: Anselmo UBL/Divulgação





ca recente dando conta de que meninos devem usar azul e meninas, rosa. “O Rosazulim traz um posicionamento que vai contra esses padrões estabelecidos. Também trazemos um viés de inclusão, pois crianças com deficiência também vão participar. A proposta é de respeito à diversidade”, completa.

De acordo com o presidente da Funarbe, Dudu Braga, para garantir essa inclusão, haverá brinquedos inclusivos, voltados para os pequenos com deficiência intelectual ou física, como cadeirinhas de balanço, entre outros. O evento também prevê monitores guiando brincadeiras de rua como pula-corda, amarelinha e outras tantas que marcaram a infância de muita gente.

Também está prevista a apresentação do palhaço Beterraba, de Betim, e da cantora infantil Nana. “É uma novidade na programação do Carnaval da cidade. Vai ser uma manhã voltada para os pequenos, com playlist, decoração e programação pensada nas crianças”, destaca Braga. Além do Rosazulim, haverá outros blocos infantis.

### CRIATIVIDADE

Segundo Flávia, papais e mães podem e devem abusar da criatividade na fantasia dos filhos. Inclusive, ela posta nos perfis do bloco no Facebook e no Instagram ideias de fantasias e de pin-

## SERVIÇO

### CARNAKIDS

**3 de março**

8h30 às 12h

Praça Milton Campos

Entrada gratuita

### CARNABETIM

**23 e 24 de fevereiro**

A partir das 13h

Praça Milton Campos

Entrada gratuita

### Blocos do dia 23/2:

- Ousadia e Alegria e Pé na Cova
- Afoxé Balaio Geral
- Só no Goró e Só Guaraná
- Malagueta
- Bloco do Rodô

### Blocos do dia 24/2:

- Cornetas
- Óleo de Peroba
- Diversidade
- Trem que Pula
- Intervalo



turas faciais. “Minha filha vai vestida de Minion”, exemplifica ela, referindo-se ao personagem infantil que ficou famoso no filme “Meu Malvado Favorito”.

Não haverá desfile, e quem quiser participar é só ir para a praça com muita disposição e a fantasia com a qual se sentir à vontade. “Eu acredito no Carnaval participativo e aberto. É uma festa popular, e nossa ideia é não ter abadá, nem nada que segregue. O objetivo é ser democrático”, completa Flávia.

### PRÉ-CARNAVAL

Além do evento para as crianças, a Funarbe vai promover o pré-Carnaval, nos dias 23 e 24 de fevereiro, também na praça Milton Campos. Esse é o terceiro ano de festa na cidade, que vai reunir blocos de rua, formando um evento voltado para a família.

Segundo Dudu Braga, no ano passado, a festa recebeu cerca de 4.000 pessoas por dia. A expectativa é que o número se mantenha em 2019. Ele afirma que a iniciativa partiu dos próprios blocos, que querem desfilar voluntariamente e também procuraram apoio da Funarbe.

O evento resgata o verdadeiro Carnaval de rua, gratuito, do qual todas as pessoas podem participar. “É um evento gratuito e totalmente democrático, com muita diversão”, conclui. ■

# Mãe, posso ir de aplicativo?

Delegada de Proteção à Criança e ao Adolescente orienta pais a acompanharem em tempo integral trajeto dos filhos em apps de transporte; empresas dizem que não carregam menores de 18 anos sem a companhia de um responsável

Por segurança, Érica Júnia não deixa a filha Karen Gabrielle, de 13 anos, usar aplicativos de transporte sozinha e brinca que é “o Uber dela”

Sara Lira

“EU BRINCO QUE SOU O Uber dela”, diz a supervisora Érica Júnia, de 43 anos, ao explicar por que não deixa a filha Karen Gabrielle, de 13, usar aplicativos de transporte sozinha. Em meio a denúncias de crimes cometidos contra menores de idade dentro de veículos que prestam serviço para esses apps, ela redobra a segurança e opta por levar a filha à escola e buscá-la todos os dias, bem como a outros compromissos.

Em Minas Gerais, não há registros consolidados de quantos crimes do tipo já ocorreram, mas, só em 2018, foram noticiados vários casos de adolescentes violentados por motoristas de aplicativos em Pernambuco, no Rio de Janeiro e no Rio Grande do Sul. A delegada Iara França, da Delegacia Especializada de Proteção à Criança e ao Adolescente de Belo Horizonte, conta que, em 2018, na capital mineira, um motorista chegou a ser apreendido porque uma adolescente o acusou de ter desviado a rota e de não tê-la obedecido quando ela pediu para descer do carro.



Ariane Tavares



“Ela pulou do veículo quando viu que o trajeto estava diferente, acionou a polícia, que conseguiu identificar o motorista, e ele foi detido. No depoimento, ele negou e afirmou que a garota havia surtado e pulado do carro. Como ele não chegou a consumir nenhuma violência, foi liberado em seguida”, lembra.

Segundo a delegada, o uso de aplicativos por menores de idade sozinhos pode ser feito desde que com cuidado e com o acompanhamento dos pais. Ela pontua que, ao andar de ônibus, a pé ou até mesmo de transporte escolar, o adolescente corre os mesmos riscos.

Ainda assim, a principal recomendação da delegada é orientar os menores de idade a manterem contato com os pais, e, a partir do momento em que embarcarem, deve printarem o trajeto, bem como o nome do motorista e a placa do veículo, para que os pais fiquem cientes.

“As informações do condutor e do automóvel são fornecidas pelo aplicativo e precisam ser checadas pelo menor antes de ele embarcar. É preciso ter maturidade para cancelar ou não, e isso cada pai ou mãe deve verificar antes de liberar o filho para usar esses aplicativos sozinho”, completa.

## LIBERDADE GUIADA

O comerciante betinense Nivaldo Júnior, de 50 anos, passou a permitir que o filho Breno Viana, de 14, faça trajetos curtos com motoristas de apps há dois meses. Como a família mora no bairro Vianópolis, e, às vezes, o garoto está no centro da cidade, o pai pede o carro pelo aplicativo no próprio celular e acompanha o trajeto do garoto até ele chegar em casa.

Isso ocorre há cerca de quatro meses, em média duas vezes por semana. Para se evitar qualquer tipo de problema, o diálogo em casa é aberto, e as orientações de segurança, como avisar os pais sobre o embarque, são frequentes.

Para Júnior, deixar o menino começar a fazer algumas coisas sozinho contribui para o amadurecimento dele. “Digo a ele para tomar os cuidados necessários, monitoro, mas acho bom para o desenvolvimento dele. O ser humano cresce a partir do momento em que você começa a dar uma liberdade guiada”, frisa.

## NORMAS DOS PRINCIPAIS APPS DE TRANSPORTE PARA MENORES:



Menores de 18 anos não podem viajar sozinhos. Devem ser acompanhados por um adulto.



O usuário deve ter pelo menos 18 anos para possuir uma conta na Uber e solicitar viagens. Pessoas menores de idade devem estar acompanhadas por alguém com 18 anos ou mais em qualquer viagem.



Para se cadastrar no aplicativo, o usuário deve ter no mínimo 18 anos de idade, a menos que seja emancipado ou tenha obtido plena capacidade civil nos termos da legislação civil em vigor.

O adolescente conta que não sente medo e acha tranquilo se locomover sem os pais. “Até prefiro andar sozinho pelo fato de eu ter mais liberdade”, confessa.

## CUIDADO REDOBRADO

Por outro lado, a supervisora Érica Júnina prefere redobrar o cuidado com a filha e esperar um pouco mais para deixar a menina embarcar em aplicativos de transporte sozinha. É ela quem leva e busca a filha ou, quando não pode, aciona

## DENÚNCIA

No caso de um menor ser vítima de qualquer crime, sendo o autor motorista de aplicativos ou não, ele deve acionar a Polícia Militar (PM), pelo 190, imediatamente. A corporação irá tomar os procedimentos necessários naquele momento, como ligar para o responsável por aquela criança ou adolescente. Se a situação não foi exposta no flagrante, o pai deverá se dirigir a uma delegacia de Polícia Civil mais próxima para registrar uma ocorrência, a fim de que o caso seja investigado.

Ela ainda orienta os pais a não questionarem e acreditarem na denúncia da vítima. “É importante que eles escutem o desabafo do filho e deem todo o suporte na denúncia. Na delegacia, o menor será ouvido em um depoimento sem dano, com uma psicóloga, e vamos fazer todo o trabalho de identificação”, pontua.

um amigo de confiança da família que trabalha em um desses aplicativos e contrata o serviço diretamente com ele.

Érica conta que vê muitas amigas da filha andando nesses aplicativos. Já viu isso acontecer, inclusive, de madrugada, após uma festa de 15 anos. No entanto, a mãe prefere ser a “motorista” da menina. “Por mais que tenha a forma de visualizar o trajeto, e se o motorista desviar a rota? Até que eu descubro e aciono a polícia, muita coisa pode acontecer. Além do mais, ela ainda se sente insegura”, afirma.

A menina confirma que sente medo de entrar no carro de um desconhecido. “Eu não tenho coragem ainda. Fico meio privada de algumas coisas, porque nem sempre minha mãe está disponível em todos os horários, mas eu prefiro chegar atrasada, mas na companhia dela”, relata Karen.

A delegada Iara França diz que é sempre melhor o pai ou a mãe transportar o filho do que confiar em uma pessoa desconhecida. “Nunca se tem garantia de quem é o outro”, salienta. ■



O cantor Kalango faz apresentações solo com violão e toca também na Woodstock, banda que fundou anos atrás



# Música na veia

Movido pelo ritmo do desafio e embalado pelo som da aventura, cantor Kalango alcançou notas altas na carreira e conseguiu se firmar como profissional

## Iêva Tatiana

UMA BRINCADEIRA DE CRIANÇA, há quase três décadas, sacramentou um nome artístico que hoje é amplamente conhecido em Betim: Kalango. Nascido João Vinícius Machado, o músico de 40 anos conta que o apelido surgiu em função da habilidade dele em escalar o muro da escola durante o pique-pegas com os amigos, quando tinha uns 12 anos.

Hoje, o talento que se destoa é o musical. Segundo Kalango, por influência da irmã, a cantora Anna Karina – “referência muito top entre os músicos daqui e um dos cachês mais altos da cidade”, ele ressalta –, foi que surgiu a vontade de percorrer a própria trilha sonora.

Acostumado com os ensaios e as apresentações de Anna, ele sentiu a afinidade com a arte se manifestar com mais força depois de os dois morarem juntos durante quatro anos em Porto Seguro, na Bahia. “Ela foi cantar lá, e minha mãe não pôde acompanhá-la. Então, eu fui. Antes disso, eu já tinha comprado um violão que foi da dupla betinense Danilo Reis e Rafael – vencedora da terceira edição do programa ‘The Voice’, da TV Globo. A mãe deles

era pastora na igreja que minha avó frequentava e estava vendendo o instrumento. Quando voltamos de Porto Seguro, no fim dos anos 1990, cismei de montar uma banda, a Woodstock, e as coisas começaram a dar certo”, relembra.

Com um pouco mais de conversa, no entanto, não foi difícil descobrir que a tal “cisma” tinha, na verdade, uma boa explicação: impressionar uma namoradina da adolescência. “Conheci uma menina no colégio e a escutei falando que adoraria namorar um cara que tocasse um instrumento, porque achava ‘massa’. Aí, eu pensei: ‘pô, minha irmã tem banda, e eu não toco nada?’. Por isso, quis aprender e montei minha primeira banda”, revela.

## NOVOS ACORDES

Apesar do sucesso e da agenda de shows cumprida até em outras cidades com a Woodstock, Kalango decidiu sair do grupo e criar uma banda de forró universitário, estilo que estava muito em evidência no início dos anos 2000. A nova empreitada durou aproximadamente três anos, até que ele deu uma guinada na vida e subs- >>

A melhor opção  
para quem aprecia  
um excelente  
churrasco!



3396-1640

Av. Colúmbia, 960  
Contagem-MG

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

[f](#) Churrascaria Carretão Trevo

[@carretaotrevo](#)





O músico conta que teve influência artística da irmã, a cantora Anna Karina, “referência muito top em Betim”, diz ele

tituiu o vocalista de uma banda de pop rock nacional muito presente em eventos realizados em Betim, a 600 ml.

Após uma temporada – ele não se lembra exatamente quanto tempo –, o belo-horizontino de natureza e betinense de coração se mudou novamente para a Bahia. Desta vez, o destino foi Camaçari, cidade a cerca de 50 km de Salvador, onde permaneceu por três anos, na banda Tribal Reggae. A mudança foi combinada com o amigo de um amigo, por meio da extinta rede social Orkut.

Ao longo de toda essa jornada, porém, Vinícius ainda precisou conciliar as apresentações com outros trabalhos para conseguir se sustentar. O último

emprego, no qual ficou por sete anos, foi como gerente de uma loja de roupas e acessórios esportivos. Apenas de 2015 para cá ele conseguiu se estabelecer como músico profissional. “Agora, vim com uma versão voz e violão, desisti de banda, porque vi que era mais rentável assim (é o que me mantém hoje). Infelizmente, músico não ganha muito”, lamenta.

#### SOM ATUAL

Paralelamente às apresentações solo – ele tem até agenda fixa em diversos estabelecimentos de Betim –, Kalango voltou a tocar na Woodstock junto a Lucinho e Ivan Oliveira. “Fazemos muitos casamentos em Belo Horizonte e na região metropolitana.

Voltei para a banda que fundei anos atrás, mas só fazemos coisas maiores”, diz.

Embora tenha um gosto eclético, o músico está focado em um repertório de pop rock nacional e na música popular brasileira atualmente. E, apesar de ter residência fixa no município desde 2017, ele não abandona a terra que o inspirou no passado. Segundo Kalango, pelo menos uma vez por ano volta à Bahia para curtir férias e, é claro, fazer shows.

Pai de duas jovens, de 18 e de 16 anos, e de um garoto de 8, ele também acompanha a afinidade com a música se perpetuando de maneiras diferentes entre os herdeiros: uma filha é bailarina, a outra é dançarina, e o caçula já estuda violão. ■

**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





# Três frases em inglês para sua próxima viagem internacional

Arquivo Pessoal

Motivos para aprendermos inglês não nos faltam. Quando recebo novos alunos em sala de aula, sempre ouço que precisam de inglês para o trabalho ou para viajarem sem “passar aperto”. As melhores dicas para você falar inglês de uma vez por todas vieram diretamente de minha sala de aula para a revista **Mais**, e hoje vou ensinar a vocês três frases essenciais para sua próxima viagem internacional:

## PERGUNTANDO O PREÇO DE ALGUMA COISA:

É fundamental saber fazer a pergunta correta para cada situação, e é lógico que, em uma viagem internacional, naquele momento tão esperado para comprar tudo que você queria, perguntar o preço é muito importante. A estrutura perfeita para você saber o valor de algo é **“How much is it?”**. Caso você queira ser mais específico, substitua o “it” pelo nome do objeto que você quer comprar: Se for um vestido, por exemplo, aponte para ele e pergunte: **“How much is that dress?”**. Se for no plural, troque o “is” pelo “are”, como para perguntar o preço de um par de tênis: **“How much are those shoes?”**.

## PERGUNTANDO ONDE FICA ALGUM LUGAR:

Quando viajamos, normalmente queremos conhecer lugares novos, e ficar perdido em cidades grandes como Nova Iorque ou Londres, por exemplo, não é nada legal. Para que isso não aconteça, você pode usar frases como: **“Where is the Metropolitan Museum?”**, que quer dizer em português **“Onde é o Museu Metropolitano?”**; ou **“How can I get to the World Trade Center?”**, que significa na tradução **“Como eu chego ao World Trade Center?”**. Lembre-se de praticar sempre, repetindo essas estruturas várias vezes e apenas alterando o local que você quer visitar.



## FAZENDO UM PEDIDO EM RESTAURANTES OU LANCHONETES:

Comer tudo que há de delicioso e visitar os mais diversos restaurantes e lanchonetes são atitudes obrigatórias nas viagens internacionais. Por isso, saber fazer seu pedido da maneira correta é fundamental para não estragar um momento tão esperado. Duas frases são extremamente usadas na hora de solicitar alguma coisa em inglês: **“Can I have a double cheeseburger, please?”**, que quer dizer em português **“Me dá um duplo cheeseburger, por favor?”**; ou

**“I will have a espresso and a croissant, please!”**, que, traduzindo, significa **“Eu vou querer um espresso e um croissant, por favor!”**.

A equipe Ricardo Ventura *English Teacher* é especializada no ensino de língua inglesa e, há sete anos, desenvolve uma metodologia personalizada baseada em estudos das áreas de programação neuro-linguística e psicologia educacional.

Agende seu horário por meio do telefone 984909494 ou pelo Instagram @rv.englishteacher e venha conhecer nossos estúdios no edifício Spazio (rua Santa Cruz, 402, centro de Betim). ■



## NOVO HOSPITAL EM BETIM

No dia 19 de janeiro, foi inaugurada em Betim a nova unidade da rede de hospitais do Mater Dei. Estiveram presentes autoridades como o governador do Estado, Romeu Zema (Novo), os prefeitos de Betim, Contagem e Belo Horizonte, Vittorio Medioli, Alex de Freitas e Alexandre Kalil, respectivamente. A expectativa é que o hospital receba pacientes de aproximadamente 16 municípios da região metropolitana. A unidade conta com pronto-socorro adulto e pediátrico, ambulatório para consultas eletivas com diversos especialistas, laboratório de análises clínicas e de anatomia patológica, unidade



de internação, salas cirúrgicas e bloco obstétrico, maternidade, hemodinâmica, oncologia, CTIs adulto, pediátrico e neonatal, lactário, serviços de endoscopia e colonoscopia, hemodiálise, além de medicina diagnóstica para a reali-

zação de exames de imagem. O prédio também tem um heliponto. Localizado à beira da Via Expressa, o hospital foi construído em 20 meses e recebeu um investimento de R\$ 220 milhões, incluindo obra e equipamentos.



## PROTEÇÃO E BEM-ESTAR ANIMAL

Já começaram as obras para a construção da sede da Superintendência de Proteção e Bem-Estar Animal (Sepa), dentro do Parque Ecológico Felisberto Neves, no bairro Ingá, em Betim. A pasta foi criada pela Prefeitura de Betim em fevereiro de 2018, para ampliar e tornar mais eficiente a proteção e o controle populacional dos animais no município. No centro de proteção animal que vai funcionar no Felisberto Neves, os animais recolhidos nas ruas da cidade terão atendimento básico e castração, sendo colocados depois para adoção. A meta é castrar mensalmente em torno de 800 cães e gatos, preferencialmente os recolhidos nas ruas ou os pertencentes aos participantes de programas de governo, como Bolsa Família. Também serão oferecidas vagas mensais para castração de cães e gatos particulares. Outra proposta é o Castramóvel, veículo adaptado para a realização do procedimento de castração. A unidade vai percorrer todos os bairros, oferecendo o serviço, principalmente para a população carente, que não pode pagar pelo procedimento.



Anselmo UBL/Prefeitura de Betim



Fotos: Geraldo Eugênio de Assis



# Pedal Protesto

Pouco mais de 15 dias após o rompimento da barragem I da mina de Córrego do Feijão, em Brumadinho, a associação Ciclistas da Terra de Brumadinho e vários grupos ciclísticos de Belo Horizonte e região promoveram o Pedal Protesto, um encontro em solidariedade aos companheiros ciclistas que morreram na tragédia e a todas as vítimas do desastre com a lama de rejeitos de minério. O evento, que reuniu cerca de 250 pessoas, também serviu como protesto contra a Vale, mineradora responsável pela barragem que se rompeu. Os participantes carregaram cartazes com questionamentos à empresa como "Vale, o crime compensa?" ou "Quando Vale uma vida?". Eles percorreram um trajeto de aproximadamente 20 km, entre a entrada da cidade e a comunidade de Tejuco, uma das áreas mais afetadas pela avalanche de rejeitos de minério.











# VIDA LONGA COM VITAMINA D NA DOSE CERTA

Um estudo feito pelo Centro Alemão de Pesquisa para Câncer mostrou a importância que a vitamina D tem para nosso organismo. Segundo o trabalho da instituição germânica, a falta do nutriente pode aumentar o risco de morte por doenças cardiovasculares e câncer. Publicado pelo periódico “British Medical Journal”, o trabalho aponta que a vitamina D cumpre papel importante na melhora do prognóstico dessas enfermidades e, por isso, pode ser um aliado fundamental no tratamento delas.

Após analisarem os resultados, os autores do estudo descobriram que os participantes com os menores níveis de vitamina D foram 57% mais suscetíveis a morrer por qualquer causa durante a pesquisa em comparação com os voluntários que apresentavam maiores níveis do nutriente.

A pesquisa ainda apontou que menores índices de vitamina D aumentam em até 70% a probabilidade de morte por câncer (isso apenas entre indivíduos diagnosticados com a doença antes do início do estudo).

Boas doses de vitamina D, exposição solar nos horários ideais, como pela manhã, até as 10h, e à tarde, após as 16h, são uma boa estratégia para escapar de diversas enfermidades e ainda aumentar a longevidade.

A vitamina D também se encontra presente, principalmente, em cogumelos e em peixes de água salgada, como sardinha e salmão.

Todos devem dosar seus níveis sanguíneos de vitamina D e, caso necessário, iniciar uma suplementação. Procure um médico especialista para proceder aos exames necessários. ■

---

\*Leônidas Neto é médico do clube de futebol mineiro América e também atende na Clínica Penchel, em Belo Horizonte.

Neto é pós-graduado em nutrologia e em medicina esportiva.

Contato: Clínica Penchel (avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras)

Telefones: 3264-7622 / 986374155 – Instagram: drleonidasneto



PXHERE



# MUDE 1 HÁBITO. TROQUE AS TELAS PELAS PRAÇAS.



Experimente dar um tempo da TV e do computador para curtir o dia ao ar livre.

**Participe das atividades gratuitas do Circuito Unimed Ativa, na Praça Milton Campos, em Betim.**

**#MUDE 1 HÁBITO**

**Unimed** 

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

# NÃO TENHA UM INIMIGO NA FAMÍLIA

A prefeitura de **Betim** está cuidando da nossa cidade, proteja sua família e a sua casa. Elimine qualquer possível foco do mosquito e evite a transmissão. **ESSAS DOENÇAS MATAM.** Em caso de suspeita, procure a UBS mais próxima da sua casa.



**# NA MINHA CASA NÃO**

Para se informar, acesse:

**[betim.mg.gov.br](http://betim.mg.gov.br)**

**VACINE-SE CONTRA A FEBRE AMARELA.**



PREFEITURA DE  
**BETIM**  
CIDADE DO BEM  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



Tampe os tonéis e caixas-d'água



Mantenha as calhas sempre limpas



Deixe garrafas sempre viradas



Mantenha a lixeira bem fechada



Coloque areia nos vasos de plantas



Elimine toda a água de pneus