

Mais

ANO VI - Nº 62 - Março/Abril de 2019

www.revistamais.com



Eles também precisam de proteção!



De um lado, são cerca de 20 mil animais, em sua maioria cães e gatos, vivendo nas ruas de Betim; de outro, algumas centenas de protetores em busca de ajuda para levar amor e esperança a parte deles. No caminho, pela primeira vez na história da cidade, a prefeitura entra em ação para tentar garantir a sobrevivência desses seres e oferecer estrutura aos que atuam na proteção dos bichos.



BOM EXEMPLO

Projeto Trem das 7 incentiva prática da corrida para moradores em situação de rua de BH, e maior conquista deles é a resignificação da vida



ESPORTE

Atletas de *mountain bike* representam Betim em desafio internacional e se classificam entre os 50 melhores do mundo



SUPER NOVIDADE!

NOVO E
SEMINOVOS

VENDA
COMPRA
TROCA
CONSIGNAÇÃO


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



Acesse nosso site
e redes sociais!

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

Av. Bandeirantes | 642 | Filadélfia - Betim

(31) 2571 2895
(31) 99249 0031 

Outono

**Tempo de cuidar
da face, do corpo
e do cabelo!**

Confira nossas promoções!



yaga.com.br



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



31 98524-2086



31 4042-9419



Av. JK 474, Centro-Betim/MG

Geraldo Eugênio de Assis



Resgatar, cuidar e amar

A MISSÃO DAS CENTENAS DE PROTETORES de animais não é fácil. Resgatar, cuidar e amar são ações que vão muito além de dar comida, água e remédios para os bichinhos em situação de rua. Em Betim, são milhares de cães e gatos nessas condições – segundo o IBGE, em torno de 20 mil atualmente –, e o número das pessoas que atuam na causa – não há estatísticas –, certamente, é bem inferior. Contudo, pela primeira vez na história da gestão pública do município, essas pessoas estão tendo acesso a iniciativas que visam minimizar a quantidade de bichos abandonados nas vias do município. A **Mais**, enquanto veículo de comunicação atuante na causa, dedica suas páginas principais desta edição ao tema, que, cada vez mais, exige a atenção da sociedade.

Além de trazer histórias emocionantes de protetores, que, de forma anônima e individual ou organizados em grupos, tentam garantir a sobrevivência de cães e gatos que vivem pelas ruas de Betim, a reportagem revela as ações que a prefeitura está realizando no sentido de tentar solucionar, ainda que em longo prazo, questões como o abandono dos animais, os maus-tratos a eles e o tratamento de doenças a que estão submetidos, fato pelo qual a maioria é estigmatizada e deixada nas ruas.

Os protetores fazem até o que não podem por eles. Mas o número de bichinhos soltos por aí ultrapassa os limites financeiros e as condições de todos. Por outro lado, o Executivo não consegue agir sozinho, mas, como prova de que a união de forças é o melhor caminho para a solução, com o auxílio do Poder Legislativo – em níveis municipal, estadual e federal – e também da sociedade, ações como a castração de cães e gatos de rua apontam para um cenário melhor.

Esta edição mostra também o Trem das 7, iniciativa desenvolvida por um grupo de voluntários em Belo Horizonte que incentiva moradores de rua da capital a praticarem a corrida. A reportagem conversou com alguns dos atletas do projeto, que disseram ter ganhado uma nova vida depois que embarcaram na proposta.

Ainda falando de esporte, mas de *mountain bike*, a **Mais** apresenta uma dupla que fez história na África do Sul em março. Os empresários Remerson Neri e Juju, que abandonaram o sedentarismo anos atrás, desafiaram seus próprios limites e se classificaram entre os melhores 50 da modalidade em torneio internacional. Vale a pena conhecer a história de superação deles. Tenham uma ótima leitura! Até a próxima edição! ■

“A **Mais**, enquanto veículo de comunicação atuante na causa animal, dedica suas páginas principais desta edição ao tema, que, cada vez mais, exige a atenção da sociedade.”

Edição 61



www.revistamais.com



PUBLICAÇÕES E EVENTOS

entre **vias** **revista Mais**
a voz da estrada Bom gosto, com todas as letras.

facebook.com/RevistaMaisBetim

@revista_mais

@Mais_Betim

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

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





36

Músico Dannier Cooper se envereda para o folk e volta à cena artística repaginado

8 CONVERSA REFINADA

Jornalista Cristina Serra fala sobre seu livro “Tragédia em Mariana”, que relata o drama vivido pelas vítimas do rompimento da barragem de Fundão, em 2015

12 SAÚDE E VIDA

Troca da pílula por outros métodos contraceptivos é cada vez mais comum entre jovens, que querem evitar efeitos colaterais provocados pelo medicamento

16 BOM EXEMPLO

Prática da corrida traça novo sentido para o caminho de moradores em situação de rua de Belo Horizonte atendidos pelo projeto social Trem das 7

20 CAPA

Milhares de cães e gatos que vivem nas ruas de Betim ganham nova perspectiva de vida com cuidado de protetores e iniciativas da prefeitura

30 COMPORTAMENTO

Onda agora é ser *fitness*, mas sem privações; o mais importante, segundo adeptos, é manter estilo de vida saudável, que inclui se livrar de algumas exigências

32 ESPORTE

Amigos e atletas de *mountain bike* vão à África e fazem história com resultado que os colocou entre os 50 melhores do mundo em competição internacional



ULTRAFORMER III - A TECNOLOGIA DA BELEZA DO MOMENTO!

Quem acompanha as novidades do mundo da estética já deve ter ouvido falar sobre o Ultraformer III. Esse aparelho fica cada vez mais acessível, sendo procurado frequentemente para resolver diversos tipos de incômodos estéticos, principalmente a flacidez facial.

Ultraformer III é a prova de que os procedimentos estéticos estão cada vez mais versáteis e eficientes. Para muitos casos, os métodos não cirúrgicos resolvem muito bem, recebendo o nome de *lifting* não cirúrgico.

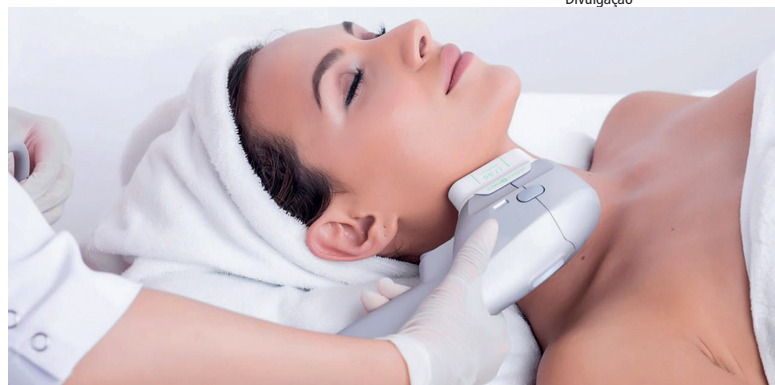
O aparelho Ultraformer III é focado em tratamentos faciais e corporais não invasivos, um ultrassom de *lifting* muito eficaz. Os tratamentos com Ultraformer III estão surpreendendo médicos e pacientes no mundo todo. O que mais chama a atenção é o fato de eles não serem invasivos, isto é, sem cirurgia e com ótimos resultados. Se forem associados a outras tecnologias e procedimentos que também estimulam colágeno, como a radiofrequência monopolar (Exilis Elite), seus resultados serão ainda mais surpreendentes.

O que é o Ultraformer III?

O aparelho Ultraformer III é um ultrassom utilizado para fins estéticos. Ele conta com duas tecnologias: o ultrassom micro e o macrofocado. Isso garante maior versatilidade ao aparelho. Entenda: o macrofocado é indicado para grandes áreas do corpo, como barriga, flancos, braços e pernas. Mais intenso, ele é capaz de reduzir a flacidez, devolver a elasticidade natural à pele e até mesmo reduzir gorduras localizadas. O calor age sobre as células de gordura, quebrando-as e facilitando a dispersão. Por isso, ele também consegue atenuar celulites e reduzir a aparência de “casca de laranja” da pele.

O microfocado é indicado para áreas menores e mais sensíveis, como o rosto e o pescoço. O calor gerado pelo aparelho também estimula a contração da musculatura flácida da face e a produção de colágeno. Isso significa que a pele fica com uma aparência muito mais jovem e saudável por muito mais tempo. Os efeitos são mais naturais e duradouros, pois o Ultraformer III age de dentro para fora, estimulando seu corpo a produzir tudo que sua pele precisa. Dessa forma, o aparelho é capaz de reduzir rugas e linhas de expressão, devolvendo a elasticidade e a juventude à pele.

Divulgação



Como funcionam as sessões no tratamento com Ultraformer III?

A praticidade das sessões é outro motivo para o sucesso do Ultraformer III. Elas são muito rápidas, durando uma média de 15 minutos cada área. Esse tempo pode variar um pouco de acordo com o local de aplicação. Portanto, consulte um dermatologista sempre! É fácil incorporar o tratamento, até mesmo na rotina mais corrida. Isso porque o Ultraformer III dispensa tempo de recuperação, ou seja, não é necessário esperar para voltar às suas tarefas normais, esconder-se do sol nem fazer dietas específicas. É um procedimento completamente não invasivo e simples.

O melhor é que você poderá observar os efeitos desde a primeira sessão. No entanto, normalmente são recomendadas ao menos três para se obter o melhor resultado possível.

Como o tratamento estimula a produção natural de colágeno e a contração muscular, os efeitos são muito mais duradouros. A pele ficará com uma aparência mais jovem e saudável.

Todos podem aproveitar os benefícios do Ultraformer III, mas não se esqueça de marcar uma avaliação com um profissional habilitado para saber quantas sessões serão necessárias para seu caso, além de quanto tempo elas vão durar. Você sempre conseguirá melhores resultados e muito mais segurança com um profissional devidamente treinado! ■

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

Desastre de Mariana em livro

Jornalista Cristina Serra lança publicação sobre o rompimento da barragem de Fundão, da Samarco, em Mariana; maior tragédia ambiental do país ocorreu em novembro de 2015 e deixou 19 mortos, além de graves prejuízos à sociedade

Sara Lira

FORMADA EM JORNALISMO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE (UFF), Cristina Serra tem 32 anos de profissão. Desses, 26 foram dedicados à Rede Globo, onde já atuou nas praças do Rio de Janeiro e de Brasília, além de ter sido correspondente em Nova York e repórter do programa “Fantástico”. Cristina também já pertenceu às equipes do “Jornal do Brasil” e da revista “Veja”. Uma das grandes coberturas que realizou em sua carreira foi a da tragédia que ocorreu em Mariana, na região Central do Estado, em 2015. O contato com a comunidade e a repercussão grandiosa do caso a levaram a escrever o livro “Tragédia em Mariana – A História do Maior Desastre Ambiental do Brasil”. A jornalista tem rodado o país para palestrar sobre o que apurou do desastre e falar de seu produto. Cristina esteve em BH no dia 22 de fevereiro, quase um mês após outra tragédia com barragens, desta vez em Brumadinho, na região metropolitana da capital, para fazer um segundo lançamento da publicação – o primeiro ocorreu em novembro. Nesta entrevista, Cristina conta como foi a produção do livro, que ela considera uma grande reportagem, fala sobre o que mais a marcou durante as apurações e comenta o caso de Brumadinho.

Fale um pouco sobre a origem do livro.

Eu cobri o caso de Mariana na época em que era repórter do “Fantástico”, da Rede Globo. Fiquei muito impressionada porque, quando fui para lá, eu, sinceramente, não sabia nem que existia barragem de rejeito de mineração.

PERFIL

Nome: Cristina Ferreira Serra

Idade: 56 anos

Família: casada, mãe de um filho

Naturalidade: Belém (PA)

Formação: jornalismo, pela Universidade Federal Fluminense

Profissão: jornalista e escritora



"Tragédia em Mariana – A História do Maior Desastre Ambiental do Brasil"

Editora Record
461 páginas



Fotos: Ana Clédia Zorzal

Para mim, quando se falava em barragem, era de usina hidrelétrica, para o armazenamento de água. Quando me dei conta da situação, com aquela lama horrorosa, foi uma coisa muito chocante. Eu passei o Natal de 2015 em Mariana, e me impressionou muito a situação daquelas pessoas. Elas ainda estavam de luto, mas, ao mesmo tempo, eu via nelas uma coragem muito grande para enfrentar tudo aquilo, muita força e solidariedade, e isso me impressionou. O drama humano me comoveu demais, e resolvi fazer o livro. Claro que as matérias que eu tinha feito até então me ajudaram a ter o contexto. Mas, para o livro, decidi contar a história das 19 pessoas que morreram. Eu ficava me perguntando: quem são essas 19 pessoas? Quero saber o nome e a idade delas, onde elas moravam, preciso conhecer as famílias, as histórias de vida e o que elas queriam para o futuro. Também queria falar dos sobreviventes, das pessoas que viveram aquela tarde inesquecível naquele mar de lama. Um drama que fica para sempre na memória de quem passou. Comecei a escrever o livro indo atrás dessas pessoas.

Mas o livro também aborda outros aspectos da tragédia?

O que me motivou foi o drama humano, mas, ao mesmo tempo, eu sabia que havia uma investigação que estava apurando as responsabilidades da tragédia. Não foi uma tragédia natural. Era

algo que precisava de uma explicação objetiva: quem tomou certas decisões que implicaram uma situação de risco? Eram coisas que estavam sendo levantadas e me deixaram curiosa também. Para fazer o livro, percorri dois caminhos: ao mesmo tempo em que eu levantava muitos documentos sobre a investigação e acompanhava o trabalho que o Ministério Público Federal fez – foi uma ação exaustiva, muito detalhada e, no caso de Fundão, exemplar –, fui atrás dessas pessoas para conhecer essas histórias. O livro começa contando como cheguei a Mariana, as primeiras matérias que fiz, e vou entrelaçando isso com as histórias das pessoas e com o avanço da investigação. O livro tem uma abordagem muito importante que é o aspecto da memória das pessoas e de minha experiência como repórter que vai conduzindo essa narrativa. Além disso, mostro as consequências do desastre, que são as perdas dos patrimônios, físico e histórico, a poluição do rio Doce. Fiz duas vezes o caminho da lama da barragem até a foz, no Espírito Santo. Na primeira vez, fiz como repórter de TV, e a segunda, antes de fechar o livro, pois queria ver como estava dois anos depois. O livro é uma grande reportagem, na verdade.

O que mais te marcou?

O drama humano. É uma coisa avassaladora. Primeiramente, porque as pessoas jamais vão se esquecer. Todas ficaram >>>

bastante marcadas; algumas, muito traumatizadas. A vida delas foi virada do avesso. Em segundo lugar estão as perdas. As viúvas que perderam os maridos, os filhos que perderam os pais, os pais que perderam filhos. E, além das perdas humanas, você tem as materiais. Muitas famílias viviam nesses povoados havia várias gerações. Elas têm uma ligação com a terra muito profunda, enraizada. Ser arrancado abruptamente daquele lugar tirou todas as referências de vida delas. Isso provoca impactos emocionais muito grandes. E, por fim, as perdas patrimoniais: móveis, eletrodomésticos, roupas, tudo que todos construíram. É muito difícil superar todas essas perdas. Mas o curioso é que, ao mesmo tempo em que via as pessoas lidando com essas perdas, eu sentia nelas uma força muito grande, uma coragem, uma sensação de que elas pensavam: “A vida segue em frente, e a gente vai seguir de cabeça erguida e reivindicando o que tem que reivindicar”. Percebia neles uma vontade de não quererem ficar presos ao passado para o resto da vida. O sentimento de reconstrução é muito grande para essas pessoas. Eu me perguntava: como essas pessoas tinham tanta força mesmo tendo perdido tanto? Eu acho isto tão admirável, essa capacidade de dar a volta por cima. Foi uma coisa que me impressionou demais. De certa forma, o livro é uma homenagem a essas pessoas que foram atingidas de uma forma tão brutal e que estão aí, até hoje, esperando uma resposta. As casas não foram construídas, a maioria das indenizações não foi paga. É uma situação muito difícil, porque já faz mais de três anos. Em relação aos três principais povoados devastados – Bento Rodrigues, Paracatu de Baixo e Gesteira –, a promessa é que eles sejam entregues em 2020, ou seja, cinco anos depois do desastre. Estamos falando de cerca de 400 casas. Não é tanto assim para três grandes mineradoras entregarem (a Samarco tem como acionistas a Vale e a BHP Billiton). Essas pessoas precisam voltar a viver em suas comunidades, retomar suas relações com a vizinhança. Elas viviam nesses povoados e não fechavam a janela nem a porta. Onde estão morando hoje, em Mariana, elas não fazem isso. É uma cidade de porte médio que tem seus perigos. Essas pessoas viviam num arraial, num lugarejo simples e sentem muita falta disso.

Nesse processo de construção, de coleta das informações, como você enxerga o suporte das empresas aos atingidos? Acha que falhou?

Acho que falhou e está falhando ainda. Na verdade, as empresas constituíram a Fundação Renova para fazerem um trabalho de assistência aos atingidos e de recuperação dos danos ambientais. É um trabalho gigantesco. A lama percorreu 660 km; é mais do que a distância entre Rio de Janeiro e São Paulo. Imagina fazer obras no leito de um rio, um dos principais do Estado. Ninguém tem dúvida de que a tarefa é gigantesca, é complexa. Até hoje não se sabe se deixa a lama no fundo do rio ou se a tira. A Renova diz que não deve ser retirada porque, se for, vai provocar outro dano ambiental. E vai levar para onde essa lama? Enfim, tem uma série de questões complexas. Mas o fato é: a fundação não resolve. As casas não foram construídas, nem entregues; a



lama está no fundo do rio, a maior parte das indenizações não foi paga. Minha crítica principal é que o processo decisório é extremamente lento e complexo. Outra coisa muito importante: a fundação não tem legitimidade perante os atingidos. Você conversa com qualquer atingido, e ele não reconhece a Renova como o órgão que deveria resolver todas as consequências do desastre. Tenho minhas dúvidas sobre se criar uma fundação foi a melhor solução para o desastre do rio Doce.

Você tem 32 anos de profissão. O rompimento em Mariana foi uma das piores tragédias que você cobriu?

Eu cobri casos pesados: a tragédia da região serrana no Rio de Janeiro, que provocou milhares de mortos; o terremoto no Haiti, uma coisa pavorosa, com mais de 200 mil mortos. Mas a diferença é que essas foram catástrofes naturais. O desastre de Mariana teve a mão humana. Foram funcionários e gerentes da empresa que sabiam do risco e não tomaram nenhuma decisão para evitar problemas maiores. Aliás, a investigação do MPF mostrou que o diretor e o presidente sabiam dos riscos da barragem e não tomaram as medidas que deveriam ter tomado. A Polícia Federal recolheu, na época da investigação, as conversas entre o diretor-presidente e o diretor-geral de operações da Samarco. E eles comentam os riscos da estrutura de Fundão. Mas esperamos que a Justiça se encarregue de analisar, estudar, julgar e sentenciar.

Como foi sua relação com as vítimas ou com os parentes dos mortos cujas histórias são contadas no livro?

Eu me aproximei muito dos personagens, como, por exemplo, do Romeu, que estava na barragem na hora em que ela se rompeu e sobreviveu – a história dele é miraculosa; da Paula, que pegou a moto e saiu avisando os moradores de Bento Rodrigues que a barragem havia se rompido. Encontrei-me com eles pessoalmente várias vezes e os tenho no Facebook, no

WhatsApp. Mantive contato com eles durante a produção do livro, pois explorei mais as histórias. Queria contar minúcias. Eram conversas muito difíceis, pois mexiam com a emoção deles. Aí, eu parava, dava um tempo e remarcava outra entrevista. Perdi a conta de quantas vezes fui a Mariana. Sou muito grata às pessoas por terem confiado em mim, por terem contado coisas de sua vida íntima, de sua família, de seu ente querido. Por isso, digo que esse livro foi escrito a muitas mãos. O livro ficou muito rico nesse aspecto humano. Acho que, no fundo, as pessoas esperavam que alguém as procurasse para que contassem suas histórias. Elas precisavam ser ouvidas. Dos 19 que morreram, sete famílias não quiseram falar por alguma razão, e eu respeitei. As outras 12 que concordaram abriram completamente o coração. Apesar de não ter ouvido esses sete, o livro cumpre a missão de dar voz às pessoas.

Do ponto de vista emocional, como foi para você, enquanto jornalista, lidar com isso?

Às vezes, você vai cobrir tragédias tenebrosas e tem que estar com o couro duro porque precisa fechar a matéria. Ainda mais em televisão. Não se pode sentar na calçada e chorar; tem que estar com a cara boa. Mas, claro, em várias entrevistas, eu ficava muito emocionada e chorava junto com as pessoas. A do Romeu foi uma das primeiras que eu fiz. Comecei a chorar na frente dele, e ele estava sereno, controlado; ele que me consolou. Às vezes, eu saía da entrevista e ficava muito mexida, sobretudo quando escrevia algumas histórias. Por isso, dava uma pausa entre uma e outra, pois precisava respirar.

Profissionalmente, o que esse livro significa para você?

Um aprendizado. Eu não tenho dificuldade para escrever porque comecei a carreira no jornal impresso. E foi um aprendizado incrível voltar a escrever textos, porque, na TV, você escreve pouco. A imagem ajuda muito. Esse livro foi um reencontro com duas

coisas que eu amo na vida: reportagem e texto. Claro que o editor me deu observações que foram maravilhosas. Mas a estrutura do livro saiu de minha cabeça. É uma realização profissional e pessoal.

Minas Gerais enfrentou o mesmo pesadelo três anos depois, no dia 25 de janeiro, após o rompimento da barragem da Vale na mina de Córrego do Feijão. Para você, o setor não aprendeu nada?

Nada. Sobretudo as empresas e, em segundo lugar, o poder público. A Vale é uma das acionistas da Samarco e depositava lama na barragem de Fundão. Ela passou por toda a experiência de Mariana, sabe de tudo que a investigação mostrou. E o atual presidente da mineradora (Fabio Schvartsman, no cargo desde maio de 2017) assumiu inclusive com o lema “Mariana nunca mais”. Pressupunha-se que ele seria extremamente rigoroso com a gerência de risco das estruturas. Ocorre o seguinte: barragem de rejeito, mesmo a que está em processo de desativação, como a que se rompeu em Brumadinho, é uma estrutura de risco, pelo tipo de material que ela armazena, o qual contém água, e pelo volume, que é uma quantidade absurda. Mesmo que elas sejam operadas e monitoradas com todas as normas de segurança, são consideradas estruturas de risco. Todos os engenheiros dizem isso. Então, quem opera e é dono de uma barragem de mineração tem que ser obcecado com segurança. A barragem de Brumadinho estava em cima e, logo abaixo, o refeitório e o escritório, onde ficavam muitos trabalhadores. Essa situação jamais poderia ter acontecido. É bem verdade que a Vale comprou aquele complexo mineral, e as instalações já estavam ali. Mas o que o presidente da companhia deveria ter feito? Perceber o quanto aquilo era absurdo, demolir e passar o refeitório e a área dos trabalhadores para um local seguro. Se tivessem feito isso, o custo humano teria sido menor porque a maioria dos mortos é de trabalhadores que estavam na empresa. Então, a Vale especificamente não aprendeu nada com o episódio de Mariana porque ela foi incapaz de detectar situações de grave risco. E as autoridades também não aprenderam porque, novamente, quando acontece um desastre desse, a gente se pergunta: mas a fiscalização não viu isso? Se foi lá e identificou o problema, qual foi a providência que pediu? Essa situação não é normal, não podia ter acontecido. As investigações já estão mostrando, e falo com base no que tenho lido na imprensa, que os gerentes da área de geotecnia que cuidam da barragem sabiam de problemas na estrutura e, mesmo assim, não tomaram as providências, como alertar as autoridades, remover as pessoas dali, entre tantas outras.

Você pretende fazer um livro sobre Brumadinho?

Não sei se eu vou fazer um livro, mas creio que alguém tem que fazer. Um desastre desse não pode passar em branco e não cabe só nas páginas dos jornais. Cedo ou tarde, a imprensa esquece, porque surgem outras tragédias, outros assuntos. Acho que escrever um livro ajuda a evitar que esses casos caiam no esquecimento. Eu queria muito isso no caso de Mariana. E, em relação a Brumadinho, se isso for feito, vai ajudar a manter a memória das pessoas que morreram, porque o principal é a perda humana. ■



Jovens optam por deixar a pílula de lado

Ato de substituir medicamento por outros métodos contraceptivos se deve aos efeitos colaterais ocasionados pelos hormônios

Sara Lira

SURGIDA NA DÉCADA DE 1960, a pílula anticoncepcional foi vista como algo revolucionário para o controle da natalidade. Porém, o benefício não vem “de graça”: para muitas mulheres, os hormônios contidos nesses comprimidos causam efeitos colaterais que, muitas vezes, atrapalham inclusive o rendimento do dia a dia. Dor de cabeça, perda de libido, alterações no humor, inchaço são alguns dos problemas que elas sofrem.

Por esses e outros motivos, as mulheres da geração *millennial*, nascidas entre a década de 1980 e o início dos anos 2000, cada vez mais aderem ao não uso da pílula. Na Espanha, por exemplo, de acordo com pesquisa da Sociedade Espanhola de Contracepção, apenas 17% das mulheres continuam a tomar a pílula.

No Brasil, não há pesquisas do tipo, mas, conforme a professora Ana Luiza Lunardi Rocha Baroni, do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), há a tendência de interromper não somente o uso das pílulas, mas também o de outros métodos que incluem hormônios. “Cada vez mais, as mulheres têm acesso à informação, aos riscos dos hormônios e optam por algo mais natural”, diz.

A estudante de medicina veterinária Leidi Santos, de 28 anos, é uma dessas mulheres. Após testar o anticoncepcional hormonal injetável e em pílulas – e sofrer com os efeitos colaterais –, ela decidiu abandonar a medicação. “Sentia muito enjoo, indisposição, tontura. Os efeitos eram muito fortes no organismo”, recorda-se.

A medicação deu lugar ao preservativo. Mas, por ter se esquecido de adotar o método certa vez, ela ficou grávida do filho Lucas aos 23 anos. Mesmo após a gestação, a jovem optou por não retomar

Estudante de veterinária Leidi Santos, de 28 anos, diz “não” para o uso de pílulas, pois acredita que é preciso respeitar a fisiologia natural do corpo feminino



o uso de hormônios e redobrou o cuidado com a camisinha, além de acompanhar o ciclo menstrual por meio de um aplicativo no celular. “Sinto-me melhor, e, no meu ciclo de amizades, muitas mulheres também abandonaram o uso de pílulas, seja por conta dos efeitos, seja por acreditarem que esse comportamento respeita a fisiologia natural do corpo feminino”, conta.

A fotógrafa Débora Alves Moreira, de 26 anos, largou a pílula há 12 meses, depois de usá-la por nove anos seguidos. Ela relata que tomou a decisão após ler bastante sobre casos de mulheres que sofreram trombose por conta da pílula – e ela tem ocorrências da doença na família. A jovem diz que também sentiu melhoras no organismo sem ela. “Parei de ter uma dor de cabeça que era inexplicável. Além disso, na TPM eu ficava muito inchada e dolorida. Isso passou”, relata. Atualmente, Débora usa preservativo e acompanha o ciclo menstrual por meio de um app no telefone.

NECESSIDADE

De acordo com a médica Ana Luiza, os efeitos das pílulas são realmente fortes em algumas mulheres. Ela destaca, porém, que os métodos hormonais não podem ser vistos como vilões. Há casos, por exemplo, em que eles são muito necessários por uma questão de saúde, como para mulheres que têm endometriose, que apresentam sangramento muito aumentado, entre outras alterações de saúde. “Há vários tipos de pílula. Não podemos demonizar todos os hormônios, porque algumas mulheres se beneficiam deles”, salienta. Ela reforça que, para pacientes que não apresentam problemas de saúde, têm ciclo menstrual regular e cólica dentro da normalidade, o não uso de métodos hormonais é positivo. “Quanto mais natural (o processo for) e menos intervenção houver, melhor”, diz.



Paula Beltrão



Médica Ana Luiza Lunardi atesta que os efeitos das pílulas são fortes, mas lembra que há casos em que elas são necessárias, como para quem tem endometriose

EMPODERAMENTO FEMININO

Já para os homens, o único método contraceptivo existente é o preservativo. Segundo a ginecologista, o advento do movimento feminista e das discussões acerca de responsabilidades e direitos de homens e mulheres, além de debates sobre conhecer e empoderar o próprio corpo, têm gerado questionamentos com relação ao dever de prevenção da gravidez. “A gestação indesejada deveria ser uma preocupação do casal, não só da mulher. Porém, a responsabilidade acaba ficando só para a parcela feminina, e, com isso, elas é que sofrem os efeitos dos hormônios”, reflete a médica.

“Nós, mulheres, nos submetemos a fazer uso de algo que nos faz mal para evitar uma gestação. Respeitar meu organismo é entender que, no meu caso, não preciso passar por isso”, pontua a fotógrafa Débora Alves. “O anticoncepcional faz com que você não ovule e traz alterações. Acredito que é preciso seguir o curso natural do corpo. Nossa fisiologia é perfeita”, completa a estudante Leidi. ■

PRINCIPAIS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS	VANTAGENS	DESVANTAGENS
Pílula, adesivo ou injeção combinados (que possuem os hormônios estrogênio e progesterona)	Diminui o fluxo menstrual; regulariza o período de sangramento; reduz a cólica; melhora pele e cabelo	Pode aumentar o risco de trombose e diminuir a libido em algumas mulheres
Métodos só com progesterona: DIU Mirena, implante e pílula	Diminui o risco de trombose; reduz o fluxo menstrual e trata a cólica	A mulher não menstrua todo mês
DIU de cobre	Seguro e eficaz, podendo ser usado por quase todas as mulheres; não interfere no ciclo menstrual; mulheres de qualquer idade podem usá-lo; é ofertado no SUS	Pode aumentar a cólica e o fluxo do sangramento
Camisinha (feminina ou masculina)	Deve ser usada em conjunto com qualquer método contraceptivo, pois também previne doenças sexualmente transmissíveis	Nem sempre previne a gravidez. As chances de falha são de até 18%*.
Diafragma, esponja, espermicida, aplicativos de celular ou tabelinha	Não possuem hormônios	São pouco eficazes para a prevenção da gravidez
Coito interrompido		O método apresenta 60% de chances de falha

*A camisinha pode falhar em até 18% dos casos, considerando-se ocorrências como ela ser colocada de forma errada ou ela ser guardada na carteira e estragar, segundo Ana Cristina Corrêa, ginecologista membro da Associação dos Ginecologistas e Obstetras de Minas Gerais (Sogimig)

Fonte: Ana Luiza Lunardi Rocha Baroni, professora do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Faculdade de Medicina da UFMG



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

Trem das 7 carrega o bem

Projeto beneficente da capital incentiva moradores de rua a praticarem corrida, e participantes afirmam que esporte trouxe nova perspectiva de vida para eles

Sara Lira

ESTABELECEER UMA META DE DISTÂNCIA e conseguir alcançá-la em uma prova de corrida ou durante um treino é uma superação para a maioria dos corredores. Mas, para participantes de um projeto em Belo Horizonte, os efeitos da atividade física ultrapassam os de melhoria da saúde e conquista de objetivos, representa uma ressignificação de vida.

O Trem das 7 reúne moradores em situação de rua na capital mineira que, auxiliados por voluntários, treinam três vezes por semana. Um deles é João Souza Araújo, de 50 anos. Em 2018, no primeiro ano de treinos, ele conseguiu correr 10 km na Volta Internacional da Pampulha, uma das maiores competições do país.

Souza conta que o esporte foi um divisor de águas na vida dele. Antes, era depen-

dente do álcool; agora, além de mais saudável, é mais calmo e tem sonhos e metas para o futuro. “A corrida me motiva a treinar mais e também foi um alívio em várias áreas de minha vida. Melhorou meu modo de me comportar, de falar. Não tenho mais a ansiedade que eu tinha”, resume.

A idealizadora do Trem das 7 é a psicóloga e coach Érica Machado. Em 2017, ela foi ao albergue Tia Branca, no bairro Floresta, na região Centro-Sul de BH, para auxiliar em outro projeto. “Lá, um dos abrigados me disse que não aguentava mais beber, que bebia para dar conta da dor de ser invisível, da fome, da falta de esperança. Aquilo me deu um mal-estar. Decidi, então, que o ajudaria”, relembra.

Com a proposta de fazer um projeto permanente não apenas para ele, mas para muitos outros, no mesmo ano Érica começou voluntariamente a primeira



Fotos: Ramon Bitencourt



Mirley Rodrigues, de 51 anos, e João Souza, de 50, formam uma dupla de campeões – já participaram da Volta da Pampulha e ganharam um novo sentido para a vida

O NOME O TREM DAS 7

O nome é uma metáfora, remetendo à mudança que ocorre quando a pessoa deixa de ser passageira e se transforma no condutor da própria vida. O 7 se deve ao horário do início dos treinos no começo do projeto. A iniciativa tem outras frentes de trabalho, que são os “vagões”, como o coaching e o Doa Amor, em que os próprios moradores em situação de rua atuam como voluntários.

COMO AJUDAR

“Os abrigos Tia Branca e Anita recebem doações de tênis de corrida para os participantes. Também aceitam parcerias com empresas que oferecem postos de trabalho para eles. Interessados podem entrar em contato com as unidades pelos telefones (31) 3277-1639 ou (31) 3277-4566. Mais informações pelo Instagram: @oprojtotremdas7.

turma de coaching. O processo, realizado por meio de encontros na unidade de acolhimento Anita Gomes dos Santos, no centro da cidade, dura três meses e visa restabelecer a autoestima das pessoas e auxiliá-las a terem novas perspectivas de vida. Segundo a psicóloga, o primeiro grupo manifestou o desejo de parar de usar drogas e álcool e sugeriu um esporte como meio para isso. Nesse momento, surgiu a corrida, que ela afirma ser uma modalidade esportiva mais democrática e acessível em comparação a outras.

O projeto também conta com um time de profissionais, como preparadores físicos, que montam as planilhas de treinos, e os voluntários Ana Crepaldi (médica), Volnei Prado (preparador físico), Bernardo Santanna, Paulo Henrique Valente e Thaíze Souza (atletas voluntários), que auxiliam os participantes. “Na segunda e na quarta, eles treinam com os voluntários. Na sexta, fazem sozinhos, pois queremos estimular a autonomia deles”, explica Érica. >>



No centro da foto, a psicóloga Érica Machado, idealizadora do Trem das 7, com voluntários do projeto e alguns dos participantes reunidos em um dos encontros realizados

Em 2017, primeiro ano do Trem das 7, 11 participantes correram a Volta da Pampulha, feito repetido no ano passado.

NOVA PERSPECTIVA

O projeto surte efeitos positivos na vida dos participantes. De acordo com a assistente social do abrigo Anita dos Santos, Sirlene Afonso das Graças, o trabalho de coach contribui para o desenvolvimento pessoal. “Parece que a vulnerabilidade deles é só financeira, mas também é emocional. E, nesse trabalho, eles se veem uns nos outros. Isso é importante para perceberem que podem superar os obstáculos”, afirma. Além disso, reforça, a ação contribui para a saúde mental e física de todos. “Promove uma sensação de bem-estar que ajuda nesse processo de desenvolvimento”, diz.

Os frutos do Trem das 7 são muitos: abandono de dependências químicas, descoberta de novas atividades profissionais e retomada de antigos talentos são al-

guns dos exemplos que traduzem como a vida dos “meninos”, forma carinhosa com que são chamados por Érica, é ressignificada. No caso de Mirley Rodrigues Campos, de 51 anos, participar da Volta da Pampulha em 2018 significou uma grande vitória. “Ganhamos até medalha. Eu me senti muito bem. Liguei para minha filha no dia e mandei foto para ela. Ela ficou orgulhosa”, conta.

Além da vitória física, ele resgatou sua dignidade enquanto profissional. Atualmente, Campos atua como carpinteiro em uma marcenaria que funciona no abrigo Anita. O maquinário é operado por ele e por Antônio Rodrigues, que também é atendido pela unidade de acolhimento. Eles fazem peças variadas de madeira e vendem os produtos toda sexta-feira na feira de artesanato da avenida Bernardo Monteiro, no bairro Funcionários, em Belo Horizonte.

“Senti uma mudança muito grande em minha vida, fisicamente e mentalmente.

Além disso, aprendi a respeitar as pessoas. Se eu soubesse, teria começado antes”, afirma.

FORÇA DE VONTADE

Já João Araújo, citado no início da matéria, fez um curso de cuidador de idosos, concluído no mês de abril. Ele salienta que passou a ver a vida sob outro ponto de vista após participar dos trabalhos de coach e corrida. A cada semana do processo, conforme Érica explica, metas vão sendo traçadas, o retorno das ações chega, e o vício ou outro problema dão espaço a uma nova perspectiva. “Quando a pessoa consegue recuperar a vida, é um impacto não só para ela, mas para a família também”, pontua.

Para o futuro, ele pretende atuar na profissão que escolheu, conseguir estabilidade financeira e continuar cuidando da saúde com a prática da corrida. “Reaprendi que a primeira palavra para mudar é querer, pois, se a pessoa não quer, nada é concretizado. Hoje sinto vontade de pensar e agir diferente”, finaliza. ■

PREVENIR

PROTEÇÃO VEICULAR

www.prevenirpv.com.br



REDE DE AMIGOS EM BENEFÍCIO COLETIVOS
Só aceitamos por indicação

ASSISTÊNCIA E BENEFÍCIOS

ROUBO
COLISÃO
CAPOTAMENTO
PANE SECA
REBOQUE KM ILIMITADO
CHAVEIRO

HOTEL
FENÔMENOS DA NATUREZA
CARRO RESERVA
TRANSPORTE ALTERNATIVO
PNEU FURADO

PANE ELÉTRICA
PANE MECÂNICA
VIDRO
RASTREAMENTO 24 HORAS
TRIAGEM ANTI FRAUDE
EQUIPE PRONTA RESPOSTA

Betim (31) **3511-7426** Itabira (31) **3840-3963**

BR 381, KM 493, LOJA 05 - POSTO DOS PAMPAS
BETIM INDUSTRIAL - BETIM / MG

RUA NOVA ERA, 178 - CENTRO
ITABIRA / MG

Eles só querem uma nova chance





Cerca de 20 mil animais – a maioria abandonada – vivem nas ruas de Betim em busca de sobrevivência. Ação de voluntários leva a eles esperança de um futuro melhor. E prefeitura começa a atuar em prol da causa.

Iêva Tatiana e Daniele Marzano

ELES PRECISAM DE PRATICAMENTE TUDO: água, comida, abrigo, cuidados com a saúde e, principalmente, carinho. Sujeitos a maus-tratos e abandonados à própria sorte, aproximadamente 20 mil animais vivem nas ruas de Betim – sobretudo cães e gatos –, de acordo com levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O cenário, que já é desolador, ainda é agravado pelo fato de vários bichinhos serem estigmatizados como transmissores de doenças das quais são, na verdade, vítimas. Nessas condições, as chances de esses animais terem a vida drasticamente encurtada são grandes, mas, graças à dedicação de pessoas que travam batalhas diárias para salvá-los e protegê-los, muitos têm o destino transformado depois de ganharem uma nova oportunidade de sobrevivência.

A aposentada Zilda Cabral tornou-se referência nessa causa. E não foi à toa: há mais de 50 anos, ela desempenha um papel social e voluntário e, desde 2001, preside a Sociedade Protetora dos Animais de Betim (SPAB), única organização não governamental (ONG) registrada do município. Zilda conta que, nesses quase 20 anos de labuta, já conseguiu mais de mil castrações e incontáveis lares temporários para abrigar diversas espécies resgatadas. Mensalmente, a ONG atende de 20 a 40 animais.

“Às vezes, choro por uma perda, mas, logo depois, tenho duas ou três alegrias que me ajudam a superar um pouco a dor. Os animais nos ensinam a ter bom humor e alegria, o que é fundamental para o ser humano. Pessoas que envelhecem sem eles são, em sua maioria, azedas e mal-humoradas”, avalia Zilda.

A história dela como protetora começou com dois cachorros que acompanhavam dois moradores de rua em Betim e não deixavam que outras pessoas se aproximassem. Após a morte repentina de um dos homens, o outro passou a ter a companhia de ambos os cães. Com vontade de ajudar, mas temendo a reação dos animais, Zilda costumava deixar água e ração para eles a certa distância e acabou conquistando a confiança da dupla. Cerca de seis meses depois, o outro homem também faleceu em via pública. A polícia foi acionada, mas os militares não conseguiram chegar perto do corpo, porque um dos cachorros não permitia a aproximação deles, defendendo o tutor. “Eles me chamaram para ajudar, e eu consegui tocar no cão e tirá-lo de lá. Dei a ele o nome de ‘Risadinha’, porque ele parecia que sorria com o canto da boca. Levei-o ao veterinário e consegui um adotante: um homem tetraplégico, »

com quem ele viveu uma bonita história. A partir de então, comecei a ajudar e a buscar ajuda para os animais”, relembra a fundadora da SPAB.

EM PROL DA COLETIVIDADE

De acordo com Zilda, naquela época, no entanto, ainda havia poucos bichos vivendo nas ruas do município, o que torna o trabalho dos protetores menos difícil. Hoje, com milhares de animais abandonados, uma das principais demandas é a castração, meio mais eficaz de controlar a natalidade, diminuir a proliferação de doenças e reduzir o sofrimento dos animais que vivem em condições insalubres. A presidente da ONG salienta que cuidar dos bichos que estão pelas ruas da cidade é uma questão de “saúde única”.

“O homem conseguiu muitas políticas públicas para ele – e ainda falta bastante –, mas os animais não conquistaram nada. No caso da leishmaniose, por exemplo, o cão é considerado o transmissor, mas nem todo mundo faz sua parte, cuidando do próprio quintal, da rua e do meio ambiente, em uma parceria de conscientização e limpeza. Se você se sensibiliza com um animal sofrendo, é sensível à dor de todos”, diz Zilda.

A psicóloga Joice Caldeira Pereira também bate na tecla da castração como carro-chefe da causa. Protetora independente “há muito tempo”, ela afirma que, com o passar dos anos, mais voluntários dispostos a ajudar têm aparecido em Betim, mas eles não dão conta de acompanhar o ritmo de nascimentos nas ruas nem o de bichinhos abandonados – que, segundo especialistas e ativistas, correspondem a aproximadamente 90% dos animais sem lar.

“Tentamos resgatar na medida do possível. Após o resgate, tratamos, vermifugamos, vacinamos, castramos e encaminhamos para adoção. Quando conseguimos quitar as despesas, é que partimos para um novo resgate. Em alguns casos, tentamos ajudar outras pessoas a conseguirem doações para pagarem dívidas”, diz a psicóloga, que também é uma das idealizadoras do proje-

Arquivo Pessoal



“Em um lugar em que os bichos estiverem bem, as pessoas também estarão.”

Zilda Cabral, presidente da Sociedade Protetora dos Animais de Betim

to Farmácia Solidária, responsável pela doação de medicamentos veterinários e itens pet na região metropolitana. “As pessoas têm a ilusão de que estão resgatando os bichinhos, mas eles é que resgatam a gente”, garante Joice.

MUTIRÕES

Outro nome de destaque na causa animal betinense é o de Marília Aparecida Ribeiro. Ela concluiu o curso de medicina veterinária em 2012, mas, “desde que se entende por gente”, acompanha os resgates feitos pela família, que sempre recolheu bichos das ruas para cuidar. Atualmente, ela, a mãe e os irmãos abrigam, juntos, cerca de 50 cachorros e de 60 gatos – todos moram em terrenos vizinhos.

Há aproximadamente um ano e meio, Marília decidiu fazer ainda mais ao aceitar um convite para atuar em um mutirão de castração no município. Segundo ela, uma cuidadora chamou vários veterinários para participarem voluntariamente da ação, mas só ela compareceu. O desafio foi encarado, e 20 animais foram castrados na ocasião. De lá para cá, o trabalho continuou sendo feito.

Atualmente, a veterinária atua junto à SPAB. A equipe dela – que inclui duas pessoas no preparo dos animais, uma na distribuição das receitas e duas estagiárias de confiança – recebe uma ajuda de custo para deslocamento, e o valor é repartido entre elas.

Soraia Marzano



"Animal tem que ser respeitado e tratado como uma vida, porque ele não é um brinquedo nem um presente."

Marília Aparecida Ribeiro, veterinária

Acostumada a lidar com muitas dificuldades nos cuidados com os animais, Marília diz que um dos maiores desafios é conseguir adotantes para eles. "Animal de rua para doação é SRD [sem raça definida], aquele rejeitado pela família, e todos têm um passado triste, o que faz com que a maioria seja arredia e requeira mais cuidados do que os outros. Então, a pessoa que vai receber tem que estar com o coração aberto e saber que está recebendo uma vida que vai estar sob a responsabilidade dela. Do contrário, é melhor nem fazer", salienta.

Ela defende a criação de uma delegacia exclusiva para os casos de crimes contra animais e a catalogação dos cuidadores de Betim, a fim de que eles sejam fiscalizados, evitando fraudes no recebimento de recursos, por exemplo. Com efeito em longo

Elvis de Paula



"Se você se deparou com um bichinho, você pode fazer alguma coisa."

Joice Caldeira, idealizadora do projeto Farmácia Solidária



Soraia Marzano

prazo, vem a educação das crianças, de acordo com Marília.

"Animal não é gente, mas é um ser vivo e tem que ser tratado como tal. Se você puder fazer alguma coisa, faça tudo o que estiver a seu alcance da melhor maneira possível. Vamos cobrar de quem tiver condição de colaborar, e não simplesmente jogar para debaixo do tapete, esconder nossas mazelas, porque elas já estão aí", salienta.

MUDANÇAS A CAMINHO

Um sentimento comum entre as pessoas que realizam trabalhos de resgate e proteção animal é a carência de políticas públicas que respaldem as ações delas. Segundo Joice Caldeira, muita gente acaba se sentindo desmotivada e sem condições física, emocional e financeira de dar continuidade a iniciativas que poderiam ajudar a salvar mais vidas.

A esperança daqueles que, assim como a psicóloga, estão empenhados em oferecer uma nova chance aos animais é a de que a situação comece a melhorar após o pleno funcionamento da Superintendência de Proteção e Bem-Estar Animal (Sepa), cuja sede será instalada no Parque Ecológico Felisberto Neves, no bairro Ingá, conforme foi mostrado na última edição da **Mais**.

A pasta, vinculada à Secretaria Municipal de Governo, foi instituída pela Prefeitura de Betim, em fevereiro do ano passado, a partir do programa Governo de Portas Abertas, após um encontro com representantes de entidades, instituições, mantenedoras, casas pet, clínicas veterinárias e militantes em 2017.

O lançamento oficial da Sepa aconteceu no fim de março último, no Parque Municipal David Gonçalves Lara, durante a primeira edição do ExpoPet, evento dedicado aos cuidados com os animais. De acordo com a superintendente de Proteção e Bem-Estar Animal, Roberta Cabral, a atuação da pasta segue três pilares: castração; denúncias de maus-tratos e de abandono; e educação aliada a eventos de adoção. O município, até então, não tinha uma política voltada para a proteção animal. Tínhamos apenas a Zoonoses, mas o objetivo dela é proteger o ser humano quando os animais são vetores de doenças. Agora, temos a Superintendência de Proteção e Bem-Estar Animal", afirma o secretário de Governo, Bruno Cypriano. >>>

Assim que a Sepa for instalada no Parque Felisberto Neves, terá capacidade para abrigar de 40 a 50 animais, e todos que forem castrados vão receber um chip (para que quem queira resgatá-lo futuramente saiba que ele já passou pela cirurgia de castração) – a superintendência já possui 3.200 unidades disponíveis. “Vamos abrigá-los de três a cinco dias após a operação e, depois, vamos devolvê-los ao local em que estavam, porque não temos condições de ficar com todos”, diz Roberta Cabral.

Segundo a gestora, um castramóvel, o primeiro implantado na cidade, já está realizando castrações no parque de exposições. Roberta explica que as cirurgias são oferecidas, prioritariamente, a cães e gatos de rua, sob a proteção de cuidadores e voluntários, e àqueles que pertencem a famílias betinenses de baixa renda (incluídas no CadÚnico; beneficiárias de programas sociais, como Bolsa Família; com renda de até dois salários mínimos). Cerca de 300 animais já foram castrados em abril e março, quando as cirurgias tiveram início.

A meta, de acordo com a superintendente de Proteção Animal, é que, a partir de maio, o equipamento percorra o município para atender aos bairros mais pobres, seguindo os mesmos critérios das castrações que serão feitas na sede da superintendência.

O castramóvel é fruto de uma verba destinada por emendas do deputado federal Fred Costa (Patri-MG), segundo Bruno Cypriano. A autoria do projeto que autorizou a criação da unidade móvel, o PL 061/2017, é do vereador Roberto da Quadra (PHS), que ressalta a importância de haver um controle populacional dos animais de rua de Betim, a fim de se evitar a proliferação de zoonoses no município, especialmente a leishmaniose.

No ano passado, o vereador também apresentou outros quatro projetos voltados para animais do município: o PL 003/2018, que dispõe sobre as penalidades a serem aplicadas à prática de maus-tratos; o PL 025/2018, que trata da criação da Sepa; o PL 234/2018, da Política Municipal de Vacinação contra a Leishmaniose Animal; e o PL 267/2018, que obriga a prestação de socorro a animais atropelados em Betim.

Soraia Marzano



Anselmo UBL

"A atuação da prefeitura segue três pilares: castração, denúncias de maus-tratos e de abandono; e educação aliada a eventos de adoção"

Roberta Cabral, superintendente de Proteção e Bem-Estar Animal de Betim

“São esses os projetos que considero mais relevantes. O da vacinação [contra leishmaniose] é um sonho. Ela seria aplicada obrigatoriamente em animais de rua e naqueles semidomesticados, que têm casas, mas vivem soltos. Cuidar da saúde do animal é cuidar da saúde do homem”, salienta Roberto da Quadra.

AMOR DE DÉCADAS

A protetora Idimar Rincon Martins, a famosa Didi dos Cachorros, de 65 anos, conta que aguarda com muita expectativa a chegada do castramóvel à região do Citrolândia, onde há cinco anos ela criou um abrigo para cães, o Amor e Proteção para Animais Abandonados (Appa) Instituto Didi Martins. Segundo dona Didi, o local tem, atualmente, 20 cachorros, a maioria debilitada. “Apesar de toda dificuldade que temos, seguimos na luta. Sinto falta de políticas públicas para que as ações de proteção animal não se percam com os fins dos mandatos”, diz dona Didi, que está tentando criar uma ONG para ter mais acesso a medicamentos, rações, exames de laboratório, entre outros recursos: “Recolho muitos bichos doentinhos e tenho muita dificuldade em tratá-los. Espero que a organização ajude muito. Mas preciso de verba para dar entrada na papelada no cartório”, explica.



Fotos: Roberto Maradona



Primeiro castramóvel de Betim foi lançado em março, durante a primeira edição do ExpoPet, evento dedicado aos cuidados com os animais promovido pela prefeitura; em um mês, 300 cães e gatos foram castrados em equipamento

A ativista planeja promover um evento em junho para arrecadar fundos para viabilizar seu projeto. “Quero envolver toda a comunidade do Citrolândia. Temos muita gente habilidosa aqui. Cada um pode ajudar de uma forma”, diz dona Didi, que, futuramente, pretende promover cursos por meio da ONG que será criada. “Sou feliz aqui e acredito que estou fazendo minha parte”, finaliza.

Outra protetora atuante em Betim é a auxiliar de serviços gerais Celda Sena, de 48 anos. Com a ajuda da filha, Débora, e do marido, César, ela cuida de cinco cães em casa, todos resgatados das ruas, e de dois que moram em frente à sua residência, no bairro São João. “Infelizmente, não temos espaço para outros bichos, mas damos água e ração para os que vêm à nossa porta”, conta ela, que ajuda protetores individuais em ações voluntárias realizadas em um canil que abriga oito cães. “Limpo o local todos os dias, alimento os bichinhos e dou remédio se necessário.

Além disso, quando precisam de ajuda para acompanhar nas castrações, eu vou”, relata Celda, que segue a rotina há 13 anos e afirma ter se livrado de uma depressão forte com o afeto que recebe dos animais. “Eles não sabem falar ou reclamar e, mesmo assim, estão sempre prontos a nos dar carinho. São vidas que dependem da gente. O mínimo que nós, humanos, podemos fazer é cuidar deles”, afirma.

POPULAÇÃO ATUANTE

Denúncias de maus-tratos a animais já podem ser feitas anonimamente por meio do telefone da Sepa (31) 3531-2323. Diante da informação passada, uma equipe segue para o local denunciado, e, se é confirmada a ocorrência de maus-tratos, o agressor recebe um prazo para se adequar. Caso isso não aconteça, ele será multado. “Todo o trabalho tem que ser feito em conjunto. A castração, por si só, não resolve o problema da cidade. É preciso multar para que não haja abandono. Esse é um trabalho de longo prazo. Vamos começar a ver os resultados daqui a três ou quatro anos”, projeta a superintendente de Proteção e Bem-Estar Animal, Roberta Cabral.

Os valores das multas variam de acordo com a gravidade da infração cometida, indo de 10 a 25 Unidades Fiscais de Betim (UFBEs). Atualmente, segundo a Superintendência de Receitas, um UFBE equivale a R\$ 102,62.



Segundo Roberta, não existem no município, hoje, estatísticas que apontem quantos animais nascem nas ruas, periodicamente, nem quantos protetores independentes, grupos e ONGs não registradas estão atuando. Contudo, ela afirma que já é possível observar uma mudança de comportamento da população, que está mais consciente.

“Faço muitos eventos e palestras e, nos últimos dois anos, tenho notado as pessoas mais preocupadas. Antes, não se falava muito desse assunto; agora, muita gente pergunta a respeito e presta atenção. Fico feliz com isso, porque a luta é grande, e os resultados vão surgindo aos poucos”, destaca a gestora.

CRÍTICAS

O vereador Claudinho (DEM) é autor do Projeto de Lei 013/2018, que regulamenta a implantação de bebedouros e comedouros para cães de rua em frente a imóveis residenciais e comerciais de Betim. Segundo ele, a proposta foi criada com o objetivo de eliminar os potes de sorvete nas portas das casas, que – apesar da boa intenção de que os coloca – acabam contribuindo para a proliferação do *Aedes aegypti*, mosquito transmissor de doenças como dengue, zika e chikungunya.

Conhecido por também ser militante da causa, o parlamentar, embora seja da base aliada do governo, considera que o município ainda tem muito a conquistar no que diz respeito a políticas públicas para animais. Ele afirma que não tem encontrado apoio para as propostas que já apresentou ao longo dos últimos dois anos, quando foi eleito para a Câmara Municipal pela primeira vez.

Soraia Marzano



Daniele Marzano



“Apesar de toda dificuldade que temos, seguimos na luta. Sinto falta de políticas públicas para que as ações de proteção animal não se percam com os fins dos mandatos.”

Dona Didi, protetora individual

“Tem gente que questiona: não fazem nem para gente, vão fazer para animal? Mas as pessoas têm que entender que a doença curada no bicho deixa de ir para o homem.”

Claudinho (DEM), vereador de Betim

Fotos: Soraia Marzano



“Tem gente que não tem coração. Sabe que o animal tem alguma doença e, para se livrar do problema, deixa o bichinho na rua, e aí vira um problema da sociedade.”

Celda Sena, protetora individual



Segundo Claudinho, projetos de autoria dele para a criação de um hospital veterinário, da Semana de Proteção Animal e também do fundo de proteção animal foram vetados pelo Executivo. “Tenho sentido desânimo com essas questões. É muito fácil encontrarmos até no meio político de Betim pessoas que posam dentro de apartamentos com um *poodle* e se dizem protetoras. Precisamos é ir a campo e fazer políticas públicas”, critica.

Por outro lado, o vereador ainda acredita em mudanças e salienta a importância de elas realmente acontecerem: “Além

disso, precisamos conscientizar escolas e crianças a não maltratarem e, principalmente, a não abandonarem”.

MEDO DO DESCONHECIDO

A luta dos cães e gatos por uma segunda chance na vida não raramente esbarra na falta de conhecimento – e até de compaixão – quando o assunto são doenças, especialmente no caso de zoonoses (patologias que também podem acometer seres humanos). A leishmaniose, por exemplo, embora seja mais abordada em cães, também pode afetar felinos, gambás e outras espécies silvestres, de acordo com o veterinário especialista em clínica médica e cirurgia de animais de pequeno porte Pedro Henrique de Moura.

Transmitida pelo mosquito-palha e causada por um protozoário, durante muito tempo, a doença foi considerada uma condição determinante para a eutanásia de animais, mesmo aqueles que não apresentavam sinais evidentes. “Essa foi uma opção incessantemente usada no passado, sem critério, mas existem formas mais sensatas de tratar o problema, como acabar com o mosquito, fazendo com que ele volte à condição de antes, de habitar somente a selva e deixar de ser domiciliar. Os animais silvestres são focos muito mais importantes da doença, com mais parasitas do que o cachorro”, informa o veterinário.

Entre os sintomas mais comuns da leishmaniose estão magreza, unhas grandes, feridas e escamações na pele, alopecia >>

"Cuido porque amo os animais e porque acredito que cada um de nós precisa ajudar um pouco, fazer sua parte."

Irani Osória Fernandes,
protetora individual



Daniele Marzano

"A partir do diagnóstico positivo de leishmaniose e de uma avaliação das condições clínicas do animal, o tratamento e o restabelecimento dele são, sim, possíveis."

Pedro Henrique de Moura, veterinário

(perda de pelo) e seborreia. "Animais nessa situação ainda podem ser tratados, e o quadro deles pode ser revertido. Podemos dizer, de forma muito cuidadosa, que eles são curados", diz o médico veterinário.

No caso dos gatos, a esporotricose é uma das maiores vilãs. Trata-se de uma zoonose causada por um fungo e, apesar de ser menos comum, pode estar presente também em espécies caninas. A doença provoca nódulos na pele, queda de pelo, úlceras no tronco, na cabeça e nas orelhas, febre, anorexia, ressecamento da pele e vômitos. Casos mais graves causam grande debilitação nos bichinhos, mas o veterinário ressalta que, se a doença é tratada no estágio inicial, é completamente curada, e o felino deixa de ser portador e transmissor da doença.

Para Moura, o maior dos males que afetam os animais é, na verdade, o abandono. "Eles são incapazes, vulneráveis. Quem faz isso está condenando-os à morte. É a maior crueldade que se pode praticar", conclui.

ZOONOSES

O Centro de Controle de Zoonoses e Endemias (CCZE) de Betim, ligado à Secretaria Municipal de Saúde, atua nas regionais de maior concentração de cães por meio de ações de um programa de leishmaniose. "São realizados exames para diagnóstico da doença, inquérito sorológico canino no entorno de casos positivos humanos, e, quando necessária, é efetuada a eutanásia dos animais positivos", segundo a assessoria de imprensa da Prefeitura de Betim.

O CCZE também realiza a captura de cães e gatos que estão em sofrimento ou que se apresentam agressivos em locais públicos. O contato pode ser feito pelos telefones 3594-5424 e 3594-2390, ou pelo e-mail ccze_betim_mg@yahoo.com.br.

Embora funcionários do centro não percorram o município realizando testes nem aplicando vacinas, moradores com grande número de animais em casa podem acionar a unidade para que uma equipe vá até o local vaciná-los.

"A campanha de vacinação antirrábica animal é realizada de julho a setembro, período em que são criados postos volantes em locais públicos como escolas e praças. Fora da campanha, o CCZE atende a procura espontânea pela vacina na unidade", informou a prefeitura.

A protetora individual Irani Osória Fernandes, de 52 anos, conta que, todo ano, recebe a equipe da Zoonoses em casa, no bairro Jardim Casa Branca, onde cuida de 23 cães e dez gatos. "Eles vêm para fazer o teste de leishmaniose e aproveitam para vaciná-los contra a raiva", afirma Irani, que é dona de casa e vive de doações para cuidar dos animais que protege.

"Quando vim para Betim, em 2001, tinha dez cachorros. Mas muita gente, sabendo que cuida, abandona filhotes dentro de caixas em frente à minha casa. Já aconteceu isso várias vezes. E não tenho coragem de fingir que não é comigo", lamenta, que diz ter medo de colocar seus animais para adoção por causa da possibilidade de eles serem abandonados: "Infelizmente, já vivi experiências assim". ■

WOOF!

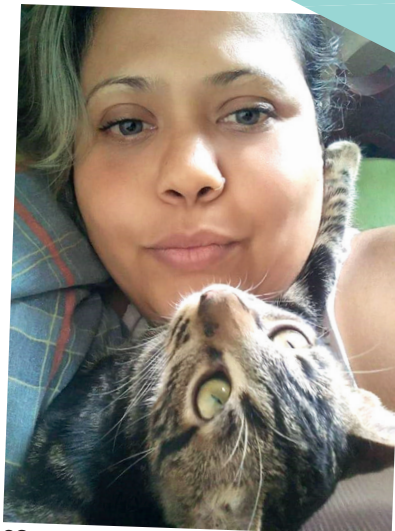
AMOR EXPOSTO

WOOF!

Fotos: Arquivo Pessoal



SARAH ISADORA COM A CADELA LAURA MEIRE



SORAYA COM A GATINHA SHAKIRA



NAYARA COM JHONNY E LION



ROSÂNGELA COM LAILA E BELA



LUCIANA COM PITU (PRETA), PITIKITA (CINZA), O BRANCO (BRANCO) E O BETINHO (AMARELO)



FÁBIO COM LAILA, HÃNNA, JOHNNIE E BELA (DA ESQUERDA PARA A DIREITA) E LÔBA (NO CHÃO)



DÉBORA COM AMARELÃO SIMBÁ

Fitness, mas sem neura

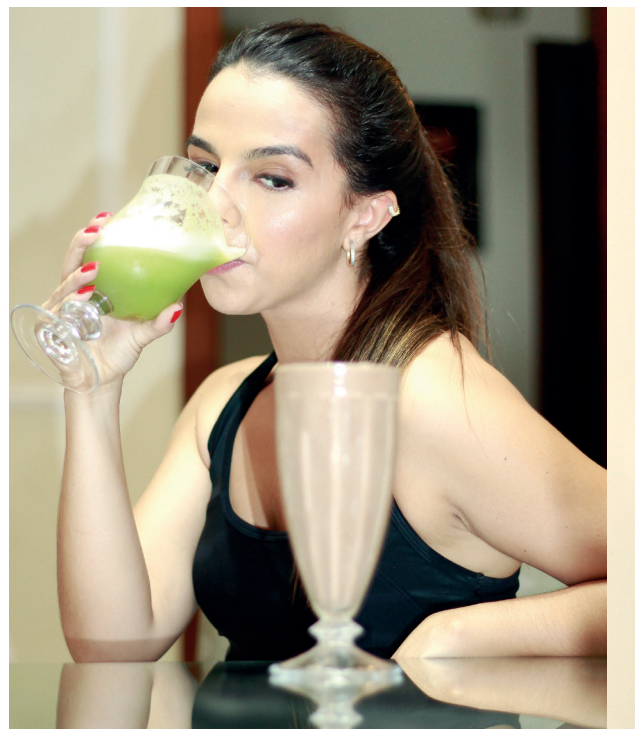
De tempos em tempos, surgem dezenas de novas dietas por aí, prometendo quilos a menos em pouquíssimo tempo, mas elas já não fazem mais a cabeça de gente que busca manter um estilo de vida saudável. É que, geralmente, essas “receitas de emagrecimento” ultrarrápidas exigem muitas restrições, o que, para especialistas e profissionais do ramo de alimentação fitness, não é positivo

Sara Lira

A BUSCA DO CORPO PERFEITO E SAUDÁVEL é uma meta da maioria das pessoas do mundo moderno. E, para alcançar o objetivo, elas têm à disposição algumas das diversas dietas que surgem a cada dia, prometendo resultados rápidos, sendo grande parte delas com proibições a certos alimentos ou grupos alimentares. No entanto, especialistas alertam que uma vida saudável não exige sacrifícios absurdos, apenas equilíbrio.

Na opinião do nutricionista Felipe Almeida, há muita informação errada, que cria mitos em torno de alguns alimentos, como os carboidratos, por exemplo, sugerindo que eles prejudicam o emagrecimento. “Emagrecer é perder gordura, diferentemente de perder peso”, explica. O número a menos na balança pode significar perda de líquido retido ou de massa. Para perder gordura, segundo ele, é importante entrar em déficit calórico, ou seja, consumir menos calorias do que se gasta, e não cortar por completo certos alimentos.

Almeida usa o Instagram (@nutrifelipealmeida) para combater determinados “mitos” sobre a alimentação saudável, sempre apresentando estudos científicos para comprovar suas opiniões. Também é nessa



rede social que têm surgido, cada vez mais, blogueiras fitness mostrando sua vida real. Elas aparecem treinando, comendo salada, tomando suplementos e, como resultado, exibem corpos esculpturais. O que antes não ocorria e, agora, está se tornando comum são posts delas indo a uma pizzaria ou a um rodízio de comida japonesa. Elas mostram ainda suas “imperfeições”, como estrias e celulites, incentivando as mulheres a amarem o próprio corpo.

A estudante de nutrição Natasha Villaschi, do Espírito Santo, é uma delas. Com postagens bem-humoradas e reflexivas (@nvillaschi.fitness), a jovem conta aos mais de 440 mil seguidores sua história de superação após ter vencido a anorexia, a bulimia e a compulsão alimentar. Ela fala de como aprendeu a se relacionar bem com a comida. Sua principal frase é: “A exceção não altera a constância”.

Outro exemplo que mostra a mudança de consciência em relação à boa forma física é a empresária e também acadêmica de nutrição mineira Júlia Ribeiral, mais de 440 mil seguidores no Instagram (@vidafitsemstress). Ela simplifica a vida fitness mostrando que se alimentar de maneira saudável não é caro e requer receitas fáceis, que qualquer um consegue fazer em casa.

A advogada Lorrainy Araújo, depois de ter sofrido com dietas restritivas, hoje mantém estilo de vida saudável, mas também se permitindo alguns agridos



NADA DE “ISSO NÃO PODE COMER”

Para o nutricionista Felipe Almeida, em regra geral não existe alimento proibido. A pessoa não pode ver a alimentação como um sofrimento. Se está sofrendo é porque está fazendo algo errado”, diz. Ele acredita que ter uma alimentação saudável é mais simples do que parece: basta manter a constância na ingestão de alimentos in natura, como vegetais, grãos e laticínios e evitar itens ultraprocessados e industrializados. “Em longo prazo, não se deve cortar alimentos ricos em nutrientes, como leguminosas ou frutas”, orienta.

Outro alerta que ele faz é sobre dietas restritivas. Segundo o especialista, elas podem ser estratégias nutricionais para algumas pessoas, dependendo do objetivo delas. A cetogênica, por exemplo, segundo ele, pode ser positiva para diabéticos, pois tem como prerrogativa a ingestão mínima de carboidratos, priorizando alimentos ricos em gorduras saudáveis. A restrição de calorias pode servir de base para um obeso perder peso e gordura e ainda melhorar seus níveis de colesterol. Por isso, o especialista reforça a necessidade de a pessoa ter o acompanhamento de um profissional antes de adotar qualquer tipo de dietas.

“É importante a pessoa ter o acompanhamento de um profissional, primeiramente, para impedir o déficit de nutrientes e, em segundo lugar, para entender qual dieta será mais útil para ela, como poderá adequar refeições mais à vontade e o que poderá fazer caso tenha algum problema, como diabetes, hipertensão, ovário policístico, doença cardiovascular ou outra alteração de saúde.”

Felipe Almeida – Nutricionista

O nutricionista lembra ainda o perigo do efeito contrário que dietas restritivas podem provocar: “Quando a pessoa não consegue seguir por muito tempo o que se propôs, cai em uma compulsão e torna a ganhar os quilos perdidos ou até mais”.

A advogada Lorrainy Araújo de Oliveira, de 28 anos, relata que, por um período de sua vida, restringiu muito a alimentação e, por isso, não conseguiu levar adiante a dieta e, pior, passou a comer compulsivamente depois. “Você acaba se forçando a cortar tudo de uma vez e não consegue manter. Depois, para voltar a ter uma alimentação saudável, é muito mais difícil. Não é possível ter constância com radicalismo”, diz.

A mudança alimentar começou aos 17 anos. Lorrainy queria emagrecer. Ela conta que chegou a adotar várias estratégias para conseguir perder peso. “Já deixei de sair com meus amigos para não comer ou beber. Até que pensei: a vida está passando tão rápido, e estou perdendo muitas coisas em nome de um corpo”, lembra.

Mas foi somente aos 23 anos que a jovem decidiu mudar suas escolhas. Na época, o pai foi diagnosticado com diabetes, e ela estava pré-diabética. Atualmente, Lorrainy tem o acompanhamento de um nutricionista e tenta manter uma rotina alimentar saudável, mas se permitindo algumas concessões. “O que antes era uma preocupação estética se transformou no desejo de envelhecer de forma saudável”, afirma a jovem. Para ela, “momentos de convívio social, onde, geralmente, há comida, são essenciais e fazem bem”, conclui Lorrainy.

A proprietária da loja Mercado Verde – Alimentos Naturais, Tayla Assis, conta que ainda existe uma parcela grande de pessoas que procuram produtos específicos, muito consumidos em dietas da moda, relatando que viram os benefícios deles na internet. “Há quem acredite que irá do 8 ao 80 com a ajuda de uma dieta restritiva, usando produtos isolados”, diz. Porém, na percepção da empresária, aos poucos cresce o número de pessoas que já compreenderam que comer bem é um estilo de vida, e não algo efêmero. “Sempre orientamos e incentivamos os clientes a terem uma alimentação saudável, fazendo disso um hábito”, frisa. ■

Destaque sobre duas rodas

Após vencerem o sedentarismo, atletas de *mountain bike* de Betim ficam entre os 50 melhores do mundo em competição realizada na África do Sul; dupla deixou 500 equipes para trás no torneio e protagonizou viagem histórica

Iêva Tatiana

ELES TÊM HISTÓRIAS DE VIDA bem parecidas e, juntos, foram protagonistas de um capítulo importantíssimo em território estrangeiro. Os ciclistas Remerson Neri, de 40 anos, e Juarez Soares Pitta (o Jujú), de 42, foram os únicos representantes de Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, na ultramaratona de *mountain bike* Cape Epic 2019, disputada na África do Sul, em março. A dupla conquistou o 46º lugar, deixando cerca de 500 equipes para trás.

Neri já havia participado da competição no ano passado, junto com outro parceiro, de Blumenau (SC), mas alimentava o sonho de voltar acompanhado de um amigo próximo, com quem tivesse bastante afinidade para enfrentar os desafios impostos pelas provas, que aconteceram ao longo de oito dias em localidades diferentes do país africano. >>

Os ciclistas Remerson Neri e Juarez Pitta representaram Betim na ultramaratona de *mountain bike* Cape Epic 2019, disputada na África do Sul, em março



Esporte ULTRAMARATONA DE MOUNTAIN BIKE

“Foi uma viagem histórica. O tempo todo nós comemoramos muito, vibramos e também sofremos. Pegamos frio de 10°C e chuva e passamos alguns perrengues, mas, com uma pessoa resiliente como o Juju, superamos os desafios tranquilamente. Afinal, a troca de energia e de cumplicidade entre nós é grande”, conta Neri.

A dupla já enfrentou provações antes mesmo do início da competição. Segundo Neri, o primeiro lote de inscrições se esgotou em menos de um minuto. Ele, então, entrou em uma espécie de loteria, na esperança de ter o nome sorteado para a competição. A oportunidade, no entanto, veio por outra via: um amigo do Rio de Janeiro, que já estava inscrito, não pôde ir e vendeu a vaga para o mineiro montar a própria equipe.

Os desafios seguintes foram arcar com os custos – todos altos, segundo o ciclista – e com a complexidade da ultramaratona. “Finalizar é muito difícil, e até profissionais ficam pelo caminho. É preciso ter estratégia e força de vontade. Se o atleta não se cuidar nem tiver um bom preparo, no outro dia ele não finaliza a prova seguinte”, explica.

Estreante na Cape Epic, Juju confessa que viajou focado apenas em concluir as provas. Contudo, ele voltou extasiado por ter terminado entre os 50 melhores e já considera o retorno, em 2020, o “objetivo maior” de vida atualmente.

“Fui sem expectativa nenhuma, apenas pensando em fazer meu melhor e também em curtir. Lá, acabou acontecendo uma disputa com outra dupla brasileira, e isso acendeu a chama da competição, fazendo com que a gente buscasse errar o mínimo possível. Eu e Remerson pedalamos e treinamos juntos há anos, um conhece bem o outro, e isso fez a diferença”, avalia.

PRIMEIRAS PEDALADAS

O desempenho atual dos dois ciclistas de Betim contrasta – e muito! – com a vida sedentária que ambos levavam até o início desta década. Neri conta que trabalhou durante dez anos como motorista de caminhão e chegou aos 30 anos pesando 90 kg e sem praticar nenhum esporte. Determinado a sair do lugar, ele começou a correr, mas um problema no joelho o impediu de seguir por esse caminho. Antes

Empresário e atleta, Remerson Neri, de 40 anos, começou a andar de bike em 2010 e transformou o hobby em estilo de vida



Fotos: Sportograf

Juarez Pitta, o Juju, aos 42 anos, também é empresário e virou atleta após ter sido peso pesado, quando chegou a ter 120 kg





Dupla de amigos e atletas já estabeleceu um desafio para 2020: participar da ultramaratona de mountain bike Cape Epic do próximo ano, superando a classificação do 46º lugar na África do Sul

que ele desanimasse, um amigo sugeriu a bike como alternativa, e ele acabou tomando gosto pela “magrela”.

“Em 2010, comecei a pedalar e, em 2016, terminei em primeiro lugar no ranking nacional, na minha categoria. Se isso não fosse algo impossível, era, ao menos, improvável na época. E eu, que nunca fui ligado a esportes, ainda entrei para a faculdade de educação física em 2015. Um hobby levado a sério se transformou em um estilo de vida”, relembra.

Neste ano, o betinense – que hoje dirige uma transportadora juntamente com a família – já tem programados pela frente a Taça Brasil, o Campeonato Brasileiro e o Mundial, no Canadá. “É uma questão de curtir o que se está fazendo. Passada a dificuldade, é gostoso ver nossa evolução.

O esporte me deixa em dia com a alimentação e o trabalho, me ajuda na questão da organização e até mesmo em relação às amizades, porque existe um respeito muito grande entre os atletas”, ressalta Neri.

EM BUSCA DE SAÚDE

A trajetória de Juju é muito semelhante. Ele também foi caminhoneiro e diz que, além de beber muito, não fazia nenhuma atividade física. Diariamente, passava, em média, dez horas dentro do caminhão e chegou a pesar 120 kg. Determinado a mudar de vida, ele viu na bicicleta uma oportunidade, já que não tinha afinidade com outra modalidade esportiva.

“Eu e Remerson começamos a pedalar na mesma época. A gente já se conhecia. Aí, um começou e chamou o outro. Ele

tem mais bagagens de provas do que eu, mas ainda vamos pedalar muito juntos”, garante o atleta.

Atualmente, ele está na direção de uma empresa de transporte rodoviário de cargas e treina por até seis horas por dia. “Para mim, isso é, além de diversão, uma terapia. Quando fico sem treinar, até minha esposa fala que estou precisando voltar. Há dez anos, não era a pessoa que sou hoje, tanto em termos de saúde quanto de mente. Não me imagino mais sem o esporte”, afirma Juju.

Segundo o empresário e atleta, as coisas foram acontecendo naturalmente, e a meta é seguir sobre duas rodas por muito tempo. Em outubro próximo, ele deve participar da ultramaratona nacional Brasil Ride, na Bahia. ■

“Música, para mim, nunca foi entretenimento. Nunca a tratei como um hobby.”

Dannier Cooper, músico

Dannier Cooper volta à cena musical repaginado pelo folk e com um repertório bem eclético, que vai de Queen a Lady Gaga



Em novo compasso

Betinese Dannier Cooper deixa para trás o rock inglês e investe no folk. Estreante como cantor, ele deve lançar EP autoral ainda neste ano e se entusiasma com o recém-lançado videoclipe de 'Sad Song'.

Iêva Tatiana

AFINADO COM O SONHO DE CANTAR, tocar e fazer disso um meio de vida, o músico betinense Dannier Cooper, de 36 anos, voltou à cena repaginado no fim do ano passado. O nome artístico – que era Dannier Coopertine – mudou, e o estilo também. O antigo guitarrista de banda de rock inglês ressurgiu dando voz ao folk (um tipo de pop country norte-americano), acompanhado de um violão e de um chapéu.

A reviravolta aconteceu após muitos graves e agudos na vida pessoal. Nos últimos anos, Cooper lidou com a incompatibilidade de ideias com outros integrantes de bandas e de duos dos quais fez parte; com a morte do pai, José Batista Lopes, em decorrência de um câncer no intestino; e com o fechamento da própria empresa, que funcionava havia mais de uma década.

Ironicamente, os objetivos começaram a ser novamente alcançados depois que as coisas desafinaram, e ele viu na música a única saída para recomeçar. Na estrada desde 1998, Cooper conta que é a primeira vez que consegue seguir apenas com o “plano A”, como músico profissional e em carreira solo – ou “avulso no mercado”, como ele mesmo se define.

“Com muito medo de tombar para o lado que acabaria com qualquer possibilidade de me reerguer, a única coisa que fiz foi me equilibrar e me defender para não ser mais atingido por outros males, para não agravar as dores que já sentia”, desabafa.

E as mudanças não pararam por aí: o betinense também aderiu a um estilo de vida minimalista. Segundo ele, trata-se de uma reavaliação das prioridades, a fim de se desfazer dos excessos (posses, ideias, relacionamentos e atividades) e de tudo aquilo que não agrega valor à existência.

“Neste momento, o folk, que sempre me apeteceu – não só pela sonoridade, mas pela forma de viver e de se relacionar das pessoas que vivem nessa realidade –, me apareceu como única solução real para sair e enfrentar essa situação adversa com paz e simplicidade”, afirma. “A vibe do chapéu surgiu porque meus dois avôs usavam, e significa muito para mim, além de compor muito [o visual]. E o uso do violão facilitou, porque é mais prático de carregar”, emenda.

FOLK PARA TODOS

Hoje, ele se apresenta principalmente nas noites belo-horizontinas, com um repertório bem eclético, que vai de Queen a Lady Gaga, sempre em versões folk. A proposta tem agradado e gerado um retorno positivo do público, de acordo com o músico. Para ele, o novo estilo musical, embora seja simples, requer muito sentimento na interpretação, desafio que soou bem na fase atual.

A prova de que está mesmo dando certo veio de um episódio divertido, durante uma apresentação para um grupo de motociclistas. Depois de interpretar uma versão de uma música de Britney Spears, Cooper foi elogiado por um integrante, que relutou em acreditar que se tratava, de fato, de uma canção da cantora pop.

“A música fala de qualquer assunto. O fato de ser da Britney ou do Marilyn Manson não faz diferença para mim, já que a proximidade entre eles é muito grande. O preconceito, geralmente, vem do cantor, do nicho”, avalia.



Cooper agora compõe as canções que serão reunidas em um EP, a ser lançado neste ano; videoclipe de “Sad Song” já teve ótima aceitação do público

Com a espiritualidade, a cabeça, o corpo e a musicalidade em harmonia, Cooper vem criando, cada vez mais, uma releitura de si mesmo e se afastando daquele universitário que não concluiu a faculdade de ciências políticas e do homem de baixa autoestima, que tinha vergonha da própria voz.

“Não sou feliz nem triste o tempo todo, mas consigo viver os dois momentos de forma plena e não deixar que um influencie ou atrapalhe o outro e interfira em meu trabalho”, garante.

NOVOS PROJETOS

Focado no presente e exclusivamente dedicado à música, Cooper trabalha, atualmente, na composição das cinco canções que serão lançadas em um EP previsto para este ano e se entusiasma com a boa aceitação do recém-lançado videoclipe de “Sad Song”, que compôs em homenagem ao pai.

“Recebo 1% do dinheiro que já ganhei em outros momentos, mas meu trabalho e meu estilo de vida, hoje, me dão 1.000% a mais de qualidade de vida para estar com meu filho [Dannier Júnior, de 7 anos] e com outras pessoas que amo. Situação bem diferente de quando eu ganhava só dinheiro. Sinto-me bem, orgulhoso, seguro, em paz e esperançoso de que, logo, logo, terei sucesso verdadeiro”, diz o músico.

Para o futuro, Cooper antecipa que pretende se mudar para São Paulo, para alavancar a carreira e deslanchar antes de completar 40 anos. ■

CONTATOS PARA SHOWS

Telefone: 97116-8422



@danniercooper

Aconteceu

Fotos: Simone Braga



Bhianca Fidelis



Júlia Gabrielle e Eloíse Tolentino

Mariar – Mar, Rir e Amar

A Companhia Almira Lopes apresentou em abril no Tiatru Dell'Art, em Betim, o musical Mariar – Mar, Rir e Amar. O enredo aborda temas como intolerância religiosa, preconceito de gênero, violência doméstica, feminicídio e êxodo rural. Através da história das sete Marias, o texto tenta conscientizar os espectadores sobre as dificuldades que as mulheres enfrentam no cenário atual do Brasil. Os personagens são representações de pessoas comuns. Por se tratar de uma produção independente e com muitos bailarinos em cena, a companhia busca parceiros para levar o espetáculo a vários lugares do país. Mais informações: (31) 99998 0985 – Bhianca ou pelo Instagram @musicalmariar



Da esquerda para a direita: Anna Sol Guedes, Silas Machado Viana, Marcelle Domingos, Joyce Pires, Ronald Oliveira, Rafael Lucas de Paula, Isabella Carolina de Paula, Paulo Ricardo Viana, Isabella Andrade e Júlia Letícia Martins



Isabella Andrade e Isabella Carolina de Paula



Da esquerda para a direita: Larissa Teixeira, Andressa Andrade, Isabella Carolina de Paula, Júlia Letícia Martins, Joyce Pires e Anna Sol Guedes



Ronald Oliveira, Ádany Kelly de Assis, Laurent David e Isabella Carolina de Paula



Laurent David, Rafael Lucas de Paula, Larissa Teixeira, Anna Sol Guedes e Isabella Andrade

FICHA TÉCNICA

Roteiro, direção e coreografias: Bhia Fidelis
Preparação teatral: Heverton Silas
Preparação vocal: Larissa Teixeira

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



Aconteceu



A aniversariante, Gabriela Lemos Silva



Gabriela com os pais, Adriana Lemos e Eduardo Silva, e com a irmã, Geovana Lemos Silva

15 anos de Gabriela Lemos Silva

A jovem Gabriela Lemos Silva comemorou seus 15 anos em uma inesquecível festa no Buffet Ilustre, em Betim, no dia 16 de março, e marcada por muita emoção, alegria e descontração. Gabriela não foi protagonista da noite apenas porque aniversariou; ela encantou todos tocando, cantando e dançando, momentos que se eternizaram na memória dos 350 convidados. Na valsa final, com o príncipe, Gabriela apresentou passos aéreos, explorando suas habilidades de ginasta. Seus pais, os médicos Adriana Lemos (Clínica Yaga) e Eduardo Silva (ultrassonografista) fizeram questão de abençoá-la com uma oração de agradecimento e consagração a Deus, um dos momentos mais emocionantes da festa. Os convidados desfrutaram da participação do saxofonista Léo Moura, do som do Dj Vitor Sobrinho e da animação dos dançarinos da Point Dance.



Gabriela e família recepcionando convidados na chegada da festa



Gabriela encanta convidados cantando para eles



As irmãs Gabriela e Geovana Lemos Silva



A valsa com o pai, Eduardo Silva



Na valsa final, Gabriela explora passos da ginástica olímpica



Momento de oração da família em agradecimento e consagração a Deus pela vida da Gabriela



Aniversariante anima convidados com dançarinos da Point Dance



Gabriela com os valsantes, ladeada pelo pai, Eduardo Silva, e por seu príncipe, André Emmanuel Pinheiro Linhares Franco



Geraldo Eugênio de Assis, presidente do Grupo Anjos do Asfalto/MG, recebe do vereador Juliano Lopes o certificado de honra ao mérito pelos trabalhos prestados às vítimas da tragédia em Brumadinho

Homenagem à equipe Anjos do Asfalto/MG

Em abril, a Câmara Municipal de Belo Horizonte realizou uma sessão solene para homenagear a equipe de socorristas Anjos do Asfalto/MG, que atua no trecho da BR 381 conhecido como Rodovia da Morte, pelo trabalho de resgate que fez em Brumadinho, após a tragédia de rompimento da barragem em Córrego do Feijão, da mineradora Vale. O desastre já deixou até o momento mais de 230 pessoas mortas e 37 desaparecidas. A Anjos do Asfalto/MG surgiu em 2003 e reúne, atualmente, 39 integrantes, sendo presidida pelo empresário Geraldo Eugênio de Assis. Na Casa legislativa, além dos fundadores, Hamilton Gonçalves Dias Júnior, Jordinei Bráulio de Souza, Marcus Campolina Vargues, Roberto Tadeu Pedrosa, receberam uma menção honrosa os voluntários que fazem parte da equipe, apoiadores e autoridades. A homenagem foi um projeto de autoria do vereador Juliano Lopes.



Geraldo Assis, Anderson Cordeiro (BH TRail run) e o vereador de Belo Horizonte Juliano Lopes



Luciana Cristina Rezende Butori, Alexander Alves da Silva, Geraldo Assis, Margareth Melo Rezende Butori e Juliano Lopes



Zé da Padaria, Geraldo Assis, Roberto Ohno Junior (RBM) e o vereador Juliano Lopes



Geraldo Custódio Pinto (Horizonte Gases), Geraldo Assis, Fabrício de Oliveira Coelho (Volunterminas) e Juliano Lopes



Ana Carolina Aleluia G. Lopes, Geraldo Assis e Ana Caroline Miranda Romao



Juliano Lopes, Geraldo Assis, Lucas Costa, Janaina Rufo Monteiro Ferreira, Jefferson Baptista de Macêdo, Felipe Barbosa Moreira Calcado, Jacqueline Matias de Oliveira e Lucas Ramalho



Luís Carlos Barbosa, da Polícia Rodoviária Federal, Geraldo Assis e Juliano Lopes



Aconteceu

Fotos: Ramon Bitencourt



Janaína Rufo Oliveira, Geraldo Assis, Juliano Lopes e Jacqueline Matias de Oliveira



Geraldo Assis e Juliano Lopes



Juliano Lopes, Geraldo Assis, Talline Arêdes Hang Costa, Shumaykel Vasconcelos Bittencourt, Saulo Monteiro Ferreira, Marcellly Pettryn Saldanha Sacramento, Sara Araújo Teixeira, Luiza Pinheiro e Moreira e Luís Carlos Barbosa



Anderson Cordeiro, Geraldo Assis, Fernanda Regina dos Santos (Hotel Tauá), Zé da Padaria (Coopercemg) e o vereador Juliano Lopes



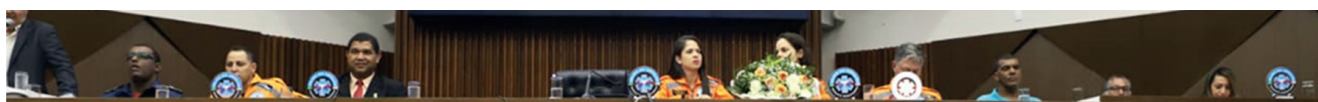
Geraldo Assis, Juliano Lopes e Roberto Tadeu Pedrosa, fundador do grupo Anjos do Asfalto/MG



Edmar Freitas, Geraldo Assis, Juliano Lopes, Alber Alípio Ribeiro, Bruna Dimerlo Soares Moreira Calçado, Ana Carolina Aleluia Gomes Lopes, Ana Caroline Miranda Romão, Alfredo dos Santos Rezende e Eduardo Pedrosa de Oliveira



Da esquerda para a direita, em pé: Felipe Barbosa Moreira Calçado, Bruna Dimerlo Soares Moreira Calçado, Edmar de Freitas, Talline Arêdes Hang Costa, o vereador Juliano Lopes, Geraldo Assis, Thales Benício Fernandes Pena, Janaina Rufo Monteiro Ferreira, Thiago Maia Muzzi, Luiza Pinheiro e Moreira, Wenderson Peixoto de Mello, Jacqueline Matias de Oliveira, Saulo Monteiro Ferreira, Eduardo Pedrosa de Oliveira e Alber Alípio Ribeiro; da esquerda para a direita, agachados: Lucas Costa, Lucas Santos Ramalho, Shumaykel Vasconcelos Bittencourt, Victor Henrique Gomes, Wesley Pascoal Rates Wanessia dos Santos Pereira, Robertt Barbosa dos Santos, Marcellly Pettryn Saldanha Sacramento, Ana Carolina Aleluia Gomes Lopes, Ana Caroline Miranda Romão e Wesley Ribeiro da Silva



Juliano Lopes, Geraldo Assis, Robertt Barbosa dos Santos, Wesley Ribeiro da Silva, Wesley Pascoal Rates, Wenderson Peixoto de Melo, Wanessia dos Santos Pereira, Victor Henrique Gomes, Tiago Maia Muzzi e Thales Benício Fernandes Pena

Aconteceu



Anderson Borges, presidente da Orcca, e Vittorio Medioli, prefeito de Betim



Marcos Maia, Anderson Borges, Cícero de Almeida e Wagner Duarte

Fotos: Daniele Andrade

Posse da nova diretoria da Orcca

No dia 11 de março, a CDL-Betim foi palco da cerimônia de posse da nova diretoria da Organização Regional de Combate ao Câncer (Orcca). A nova gestão, cujo mandato vigora até 2023, é de Anderson Borges (presidente) e José Oliveira Barbosa (vice). A Orcca aproveita este momento para agradecer ao prefeito de Betim, Vittorio Medioli, e ao secretário municipal de Saúde, Guilherme Carvalho, que acreditam na impor-

tância da instituição para o acolhimento de pacientes oncológicos do município. “Esperamos dar continuidade à administração com esmero do doutor Charles [antigo presidente], que trabalhou com ênfase para tirar do papel nosso tão sonhado hospital-dia, que irá tornar o atendimento da Orcca ainda mais humanizado”, disse o atual gestor, Anderson Borges, na cerimônia de posse.



Charles Andree, Daniele Andrade, Victor Hugo, Anderson Borges e Fernanda Martins



José de Oliveira Barbosa, vice-presidente da Orcca, e Anderson Borges, presidente da entidade



Victor Hugo, Lucas Augusto, Anderson Borges, Breno Mateus, Margarete Borges e Charles Andree



Wagna Bigão, Ana Paula, Erlinda Maria Silva, Maria Goretti Assimos, Mércia Morato e Genovésia Rufino



Vinícius Campara, Tatiane Kolasco, Henrique Kolasco, Carolina Bicalho e Charles Andree

Certificado Digital



Conluck

Contabilidade
Sempre Pensando em Você!

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

☎ 31 3591.3247 / 99167.7474[☎]

Falar com Edmar ou Glayson
CRC MG 105123

www.conluckcontabilidade.com.br

✉ conluckcont@terra.com.br

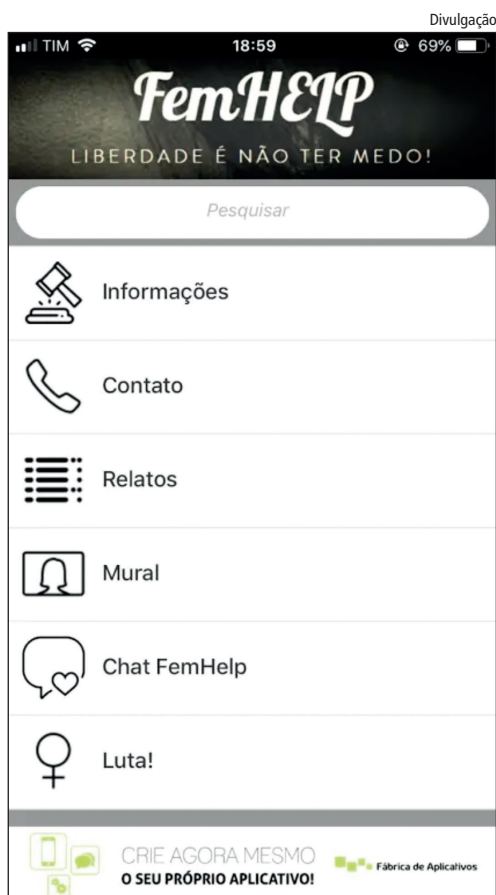
Rua Emerciana Pedro da Silva, 210
Jd. Teresópolis - Betim / MG

APOIO:



APLICATIVO AJUDA MULHERES NO COMBATE À VIOLÊNCIA

Três adolescentes de Poços de Caldas, no Sul de Minas, criaram um aplicativo para combater a violência contra a mulher. O FemHelp oferece apoio psicológico e informações sobre direitos da mulher, bem como orientações de como agir em situação de violência. Também é possível compartilhar relatos e tirar dúvidas. O projeto surgiu de um trabalho escolar de Taisha Aparecida Almeida de Paula, Laisa Tavares e Tamara Tavares. Elas criaram um site (femhelp3.webnode.com) com o conteúdo voltado para o tema e, um tempo depois, decidiram ampliar a abordagem com o aplicativo. O FemHelp é gratuito e pode ser baixado em celulares com o sistema Android.



NOVO HOSPITAL DA UNIMED ENTRA EM OPERAÇÃO

Começou a funcionar no dia 14 de abril o novo hospital da Unimed-BH em Betim. A unidade abriu as portas após uma cerimônia de inauguração realizada no dia 10, com a presença de autoridades municipais, estaduais e federais, além da diretoria da Unimed. A obra demandou um investimento de R\$ 250 milhões, segundo a empresa. A primeira fase da operação do hospital, já em funcionamento, abriu 43 leitos para internação clínica, lactário, centro de imagem, laboratório e áreas administrativas e de apoio. Em junho, começa a segunda etapa, com a abertura do pronto-atendimento, demais leitos (totalizando 182), UTIs, além dos centros cirúrgicos e obstétrico (incluindo os quartos de pré-parto, parto e puerpério imediato), e setores de endoscopia e hemodinâmica. Até lá, esses atendimentos serão oferecidos apenas no antigo hospital da Unimed, no centro de Betim. No total, serão oferecidas 27 especialidades médicas na nova unidade. O prédio fica na avenida Juiz Marco Túlio Isaac, 3.400, no bairro Riacho das Areias.



Adeildo Silva



VISITA À HISTÓRIA DA COLÔNIA SANTA ISABEL

Já está aberto à visitação o Museu Luiz Verganim, que conta a história da Colônia Santa Isabel, no Citrolândia, em Betim. O bairro é um dos locais em Minas Gerais para onde pessoas com hanseníase eram levadas na década de 1930, para isolamento social. O espaço foi erguido em parceria com a ONG Dahw, da cidade de Wurzburger, na Alemanha, e abriga biblioteca, fotos e outros artigos que enaltecem a vida e a história dos ex-pacientes hansenianos. O local também irá receber atividades culturais futuras. O museu funciona de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, na rua Olavo Bilac, 13, na Colônia Santa Isabel. A entrada é gratuita.

Anselmo UBL



**A melhor opção
para quem aprecia
um excelente
churrasco!**



3396-1640

Av. Colúmbia, 960

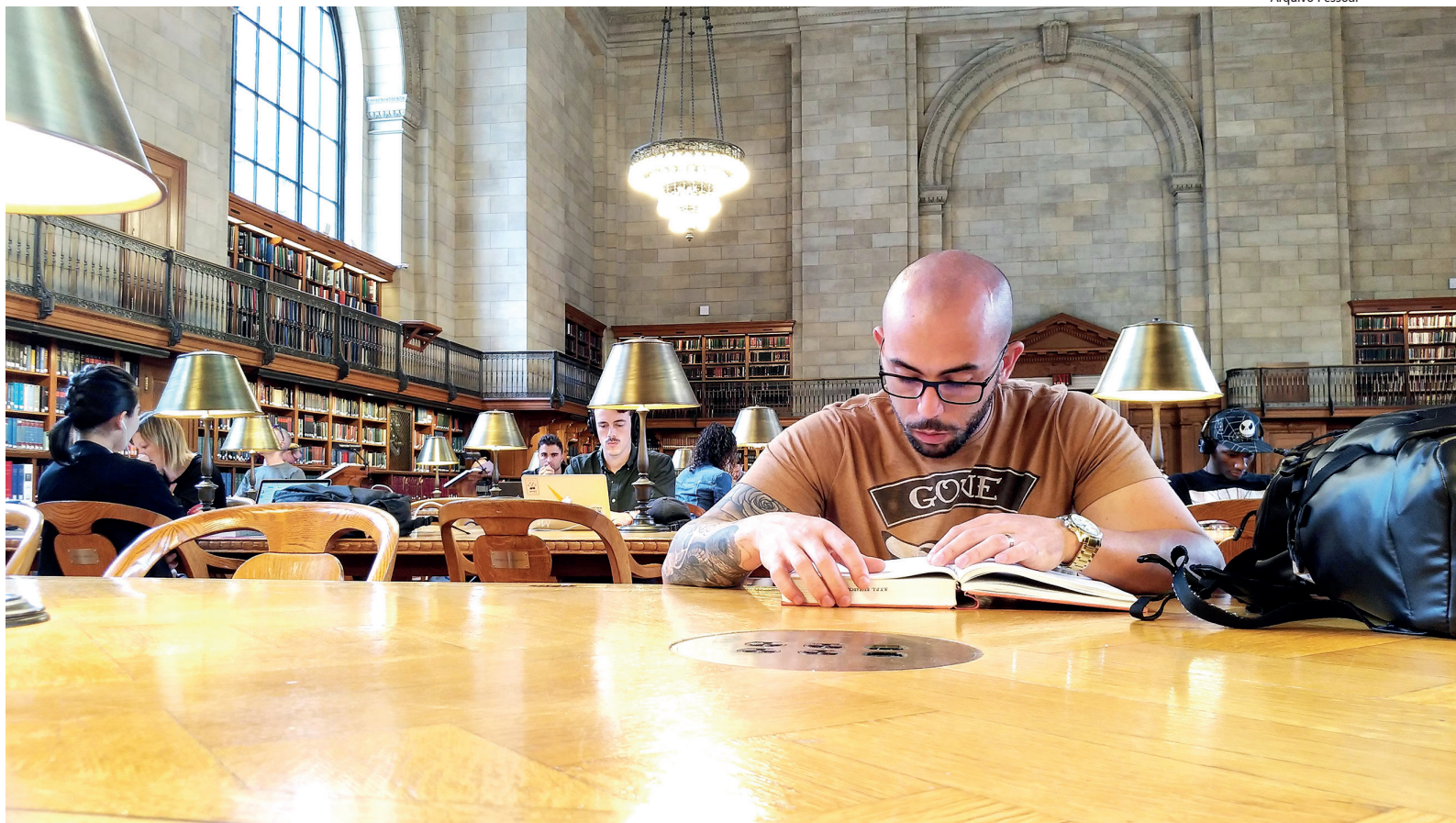
Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br

[f](#) Churrascaria Carretão Trevo

[@carretaotrevo](#)





Como aprender inglês de uma vez por todas

Há mais de sete anos ensinando inglês, já ouvi inúmeras reclamações como “Inglês é muito difícil” ou “estudo há vários anos e não saio do básico”. Talvez a mais comum seja “eu até consigo ler e escrever, mas não consigo falar nada”. Essas dificuldades me impulsionaram a buscar uma solução para as demandas de cada aluno que passava em minha sala de aula, e, hoje, tenho uma resposta simples e muito eficaz. A chave para falar inglês de uma vez por todas está na **experiência diária com a língua**. Isso mesmo: ter experiência diária com a língua significa inserir em seu dia a dia elementos que poderão nutrir sua mente com

o inglês. Entre eles estão músicas, aplicativos de celular, seriados, livros, websites e vídeos na internet.

Dessa maneira, você vai criar um “environment”, que vai provocar sua mente de maneira constante e, como em um passe de mágica, você vai entender tudo que antes não entendia e perceber que tudo que tinha dificuldade de falar em inglês passou a fluir com muita naturalidade.

A ideia de estimular meus alunos a terem uma experiência constante com a língua surgiu da crença de algumas pessoas de que, para aprender inglês de verdade, é necessário fazer um intercâmbio ou

uma viagem internacional. Contudo, na verdade, o contato constante com a língua, ou seja, a prática, é que proporciona o aprendizado.

Agora, você quer dicas de fontes de conteúdo para começar a praticar a língua inglesa? Acesse minhas redes sociais e, todos os dias, você terá vídeos com dicas, explicações e até mesmo promoções imperdíveis, que vão te fazer falar inglês de uma vez por todas. ■

 @rv.englishteacher

 Ricardo Ventura English Teacher

**DE PORTAS
E BRAÇOS
ABERTOS.**

**NOVO
HOSPITAL
UNIMED
BETIM**

Av. Marco Túlio Isaac, 3.400
Betim Industrial

INÍCIO DE
OPERAÇÃO
14/4

UMA GRANDE ESTRUTURA PENSADA EM CADA DETALHE.

- 300 leitos
- 27 especialidades médicas
- Pronto-socorro
- UTI (adulto/pediátrico/neonatal)
- Centro cirúrgico
- Centro obstétrico
- Centro de imagem
- Endoscopia e Hemodinâmica
- Laboratório
- Heliponto

Unimed 

unimedbh.com.br    



A PREFEITURA TRABALHA, A SAÚDE MELHORA.

Você não ficou sabendo,
mas a Prefeitura está fazendo.

ZERAMOS A FILA DE CIRURGIA DE CATARATA,
DOBRAMOS A CAPACIDADE DA HEMODIÁLISE,
MUTIRÕES DE VACINAÇÃO,
NOVA SEDE DA UPA ALTEROSAS,
ABERTURA DA UPA NORTE,
8 NOVAS UBSs (UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE),
44 NOVOS LEITOS DO HOSPITAL REGIONAL,
452 MÉDICOS CONTRATADOS,
NOVO CENTRO MATERNO-INFANTIL.

#paporetocomvocê



PREFEITURA DE
BETIM
CIDADE DO BEM