

# Mais

ANO III - Nº 34 - Julho de 2015

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

## Conversa Refinada

Conheça o empresário Helder Dehon, que dedica a vida a ajudar dependentes químicos

## Homenagem

Comemorando os 3 anos da revista, reportagem conta a história da centenária Afonso Pena



# Fenômenos sobrenaturais do interior de Minas

A reportagem visitou a cidade de Mariana, no Circuito do Ouro, para registrar o trabalho de um grupo que deixou o medo de lado para capturar as criaturas mais temidas da região



**Bradesco**

APRESENTA



# <sup>16°</sup> Baile OAB

BETIM

15/08 - 22H

LOCAL  
CLUBE ATLÉTICO  
RODOVIÁRIO

BANDA



62ª Subseção  
Betim

OTEMPO  
Betim



MINAS GERAIS



MINAS GERAIS

CAA

Real

revista  
**Mais**

# TRANSFORME SUA CASA NA BANDEIRANTES.

COMPRE EM ATÉ

**06X**  
**IGUAIS\***



\*NO CARTÃO DE CREDITO  
CONSULTE NOSSAS CONDIÇÕES.



Conheça a nova linha de lustres **LLUM**.

Av. das Américas, 510. - Centro, Betim - MG  
Informações: (31)3596.3888  
[www.parafusosbandeirantes.com.br](http://www.parafusosbandeirantes.com.br)

 **BANDEIRANTES**  
Bricolagem, parafusos & fechaduras.



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

[facebook.com/revistamaisbetim](https://facebook.com/revistamaisbetim)

[revista\\_mais](https://www.instagram.com/revista_mais)

Diretor-geral		Geraldo Eugênio de Assis <a href="mailto:geraldoassis@assispublicacoes.com.br">geraldoassis@assispublicacoes.com.br</a>
Editora		Daniele Marzano Reis <a href="mailto:danielemarzano@assispublicacoes.com.br">danielemarzano@assispublicacoes.com.br</a>
Redação		Daniele Marzano, Julia Ruiz, Lisley Alvarenga e Luna Normand <a href="mailto:redacao@assispublicacoes.com.br">redacao@assispublicacoes.com.br</a>
Diagramação		Assis Publicações e Eventos
Arte		Augusto Martins
Equipe de fotografia		Augusto Martins, Bruno Salomão e Luciano Reis
Gerente Comercial		Poliana Silva <a href="mailto:polianasilva@assispublicacoes.com.br">polianasilva@assispublicacoes.com.br</a>
Comercial		Sabrina Bittencourt
Financeiro		Laura Gomes
Revisão		Daniele Marzano Reis
Impressão		Gráfica Del Rey
Distribuição		Michael de Almeida
Tiragem		5.000 exemplares

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda.  
CNPJ: 02.841.570/0001-30  
Rua Cremerie, 216, Jardim Petrópolis - Betim/MG  
CEP: 32655-080  
Tel.: (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](mailto:contato@assispublicacoes.com.br)

**PUMP  
JUMP  
PILATES  
TÊNIS (quadra de saibro)**

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

**Natação**  
**Hidroginástica**  
**Hidroterapia**  
**Musculação**

**NOVIDADE:  
Zumba**

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

**3531.3783** Bairro Filadélfia . Betim

**BoleÁgua FITNESS**

Treinamento Funcional

# FÉRIAS DE JULHO NA FAZENDA PARA TODA FAMÍLIA!

Total contato com a natureza, belo pomar, esquilos, animais domésticos e passarinhos. Além das áreas de lazer com escalada, passeios a cavalo, interação com os animais, passeio de bode, pescaria, ponte do tarzam, passeio de canoa, salão de jogos, tirolesa e recreadores.



Fale com  
nossa recepção

(31) 3522-1918

9192-0961 TIM | 9843-0938 VIVO

45 minutos de BH  
Estrada do Retiro 1.000  
Igarapé - MG

  
HOTEL  
FAZENDA IGARAPÉS

Acesse o site para ver mais fotos e fazer reservas: [www.hotelfazendaigarapes.com.br](http://www.hotelfazendaigarapes.com.br)

Geraldo Eugênio de Assis



## Um desafio às nossas crenças

PARA OS CÉTICOS, uma aventura; para os crédulos, um desafio o trabalho desenvolvido pela Acam, na cidade histórica de Mariana, situada no Circuito do Ouro, associação criada para caçar e combater criaturas sobrenaturais que, há anos, atormentam os moradores da região. Uma leitura cuidadosa da matéria de capa que trazemos sobre o assunto será capaz de impressionar até mesmo os nossos leitores mais corajosos. As histórias – de arrepiar – relatadas por integrantes dessa associação são tão esculpidas de verdade que simplesmente não dá para não acreditar que, sim, existe assombração ou qualquer coisa do tipo rondando por ali. À equipe de reportagem, os estudiosos apresentaram fotos, vídeos e registros de testemunhos diversos que nos levam a crer na aparição de seres estranhos. Intrigantes mistérios que são um convite à nossa imaginação. Vale a pena conferir!

Além da matéria de capa, contamos a comovente história do empresário Helder Dehon, que, sem qualquer tipo de apoio do governo, construiu um lar, na cidade de São João del Rei, que trata e recupera dependentes químicos. Felizmente, centenas de homens já passaram pelo local e conseguiram se ver livres das drogas.

E, como a melhor parte de nossa história é poder contar a sua, também nesta edição, que comemora os 3 anos da revista **Mais**, uma homenagem à escola mais antiga de Betim, o colégio Afonso Pena, que completa 105 anos de trajetória. Profissionais, alunos e comunidade escolar se orgulham de fazer parte dessa história de dedicação à qualidade do ensino. Agradecemos a participação dos leitores que nos enviaram sugestões de reportagem em comemoração ao nosso aniversário, especialmente ao estudante Vitor Soares, ex-aluno do Afonso Pena e que idealizou uma homenagem em forma de matéria.

Boa leitura! ■

“Agradecemos a participação dos leitores que nos enviaram sugestões de reportagem em comemoração ao nosso aniversário, especialmente ao estudante Vitor Soares, ex-aluno do Afonso Pena e que idealizou uma homenagem em forma de matéria.”

Edição 33



## Mais na Rede



## MAIS INSTAGRAM

A ganhadora do desafio da última edição, com o tema #3anosdaMais, foi Eduarda Gomes. 🍪



Próximo desafio: poste uma foto de suas férias! Use a tag #revistamaisnasferias. As fotos selecionadas vão para o Facebook e a mais curtida será publicada em nossa próxima edição. Não se esqueça de que só conseguimos visualizar fotos de perfis desbloqueados aqui no insta. #revistamais 🍪

## Cartas do leitor

**SOBRE A MATÉRIA "ESTÁ NERVOSO? VÁ COLORIR!"**

Vi a reportagem sobre os livros de colorir. Ficou ótima! Adorei!

**Ana Paula Brum**

Ficou ótima a matéria. Gostei muito! Agradeço por terem colocado tudo na íntegra, sem que se perdessem o sentido e o cuidado da psicologia.

**Fabírcia Silveira de Abreu**

**SOBRE A MATÉRIA DE CAPA, "DENGUE PODE ESTAR COM OS DIAS CONTADOS"**

Parabéns pelo trabalho! Ficou fantástico!

**Jadson Belchior**

Que bacana saber que estamos perto de uma solução definitiva para esse problema grave de saúde pública. Parabéns aos pesquisadores da UFMG e parceiros e também à revista, por divulgar esse importante trabalho!

**Sara Francisca Duarte**

**SOBRE A ENTREVISTA COM THIAGO REIS**

Show de entrevista! Sou fã do Thiago Reis e, lendo a matéria, pude conhecer mais sobre esse talento do jornalismo. Parabéns à equipe da revista e à jornalista Lisley!

**Sérgio Alves Santos**

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



[facebook.com/RevistaMaisBetim](https://facebook.com/RevistaMaisBetim)



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



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



[\(31\) 9102 - 8231](https://whatsapp.com/3191028231)

SELETTO  
HOME

**OPORTUNIDADE ÚNICA:  
CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA AS  
10 PRIMEIRAS UNIDADES!**



**Visite o decorado  
e encante-se.**

Av. Nossa Senhora do Carmo,  
644, Centro - Betim

**Corretores de plantão.  
LIGUE AGORA MESMO:**

**3594-5652**

Av. Nossa Senhora do Carmo, 644, Centro - Betim | [www.masb.com.br/seletto](http://www.masb.com.br/seletto)

\*Promoção válida para venda das 10 primeiras unidades, apenas para os contratos assinados a partir do dia 20/6/15, até completar os 10 contratos assinados na condição da promoção.

Realização e Incorporação



DESENVOLVIMENTO IMOBILIÁRIO

Vendas



Incorporação registrada no R-1 da matrícula nº 148.973, do Serviço Registral Imobiliário de Betim/MG. O layout, mobiliário e equipamentos são sugestões de decoração. Vide Memorial Descritivo.



34

## 10 Conversa Refinada

A história do empresário Helder Dehon, que construiu um lar para recuperar dependentes químicos

## 14 Saúde e Vida

Uso contínuo de salto alto pode causar potenciais danos dos pés à cabeça

## 18 Gente

Uma das mais influentes fashionistas plus size do país, Carla Câmara mostra que estilo não tem tamanho

## 20 Extremos

A já tradicional Marcha das Vadias na defesa da legalização do aborto e da autonomia do corpo feminino

## 24 Capa

Na histórica cidade de Mariana, um grupo de estudiosos combate criaturas temidas na região

## 34 Comportamento

Faça parte do "Segunda sem Carne" e ajude a tornar nosso planeta mais sustentável

## 38 Homenagem

A centenária escola Afonso Pena é sugestão de matéria comemorativa aos 3 anos da **Mais**



14

Augusto Martins



# SELETTO HOME: O SEU MASB EM BETIM

*Com apartamentos de três quartos e duas vagas de garagem, imóvel oferece área de lazer completa e as melhores condições de pagamento do mercado*

Localização estratégica, conforto, segurança, tranquilidade, diversão e opções comerciais. Assim é o Seletto Home, mais um empreendimento da MASB Desenvolvimento Imobiliário, que chega a Betim trazendo alto padrão de qualidade em moradia.

Ideal para quem não abre mão de viver com comodidade e estilo, o Seletto Home está situado na avenida Nossa Senhora do Carmo, 644, uma das principais vias de Betim. Sua localização estratégica, perto da praça Milton Campos, um dos cartões-postais da cidade, possibilita viver em um ambiente calmo e arborizado, a poucos minutos do centro e da área comercial.

O empreendimento possui 116 apartamentos de três quartos, sendo uma suíte, divididos em duas torres, batizadas de Distinto e Supremo. Cada uma delas oferece uma opção de planta, de acordo com a necessidade do cliente, com áreas de 72m<sup>2</sup> e 84,36 m<sup>2</sup>, respectivamente, e duas vagas na garagem. "A diferença é só o tamanho, já que os imóveis têm a mesma configuração. Naturalmente, uma metragem menor implica um preço menor", garante o gerente comercial da MASB, Rodrigo Pinheiro.

A área de lazer é completa, composta

por espaço gourmet, salão de festa, quadra gramada, área fitness e área para ginástica descoberta, playground, brinquedoteca, piscina infantil e piscina adulto com raia. "Apesar de o prédio estar localizado em frente a um clube, o morador terá em sua casa toda essa infraestrutura. Hoje em dia, as pessoas gastam muito tempo no ir e vir do trabalho, e, quando elas chegam em casa, querem, ao mesmo tempo, aconchego e lazer, sem precisarem de mais uma locomoção. Essa é uma tendência mundial", ressalta.

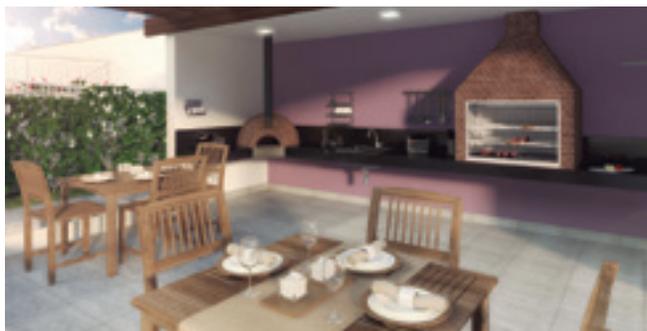
Além do conforto de uma área de lazer privativa e da localização privilegiada, o Seletto Home oferecerá a possibilidade de um condomínio com valor reduzido. Segundo explica Pinheiro, isso ocorrerá por se tratar de dois prédios compartilhando os mesmos serviços e áreas. "O rateio do condomínio será maior, barateando os custos, mas sem se reduzir o conforto. E, como a MASB está voltada para a sustentabilidade, utilizamos plantas inteligentes, com medidor de água individualizado, iluminação eficiente nas áreas comuns, acessibilidade universal a todos os ambientes e espaços para coleta seletiva", antecipa.

## FACILIDADES

O Seletto Home oferece as melhores condições de pagamento do mercado, possibilitando a concretização do sonho da casa própria de maneira segura. As dez primeiras unidades estão sendo comercializadas com facilidades que só a MASB sabe proporcionar. "Estamos com 60% das unidades vendidas. Há oito anos no mercado, a MASB possui mais de 3.500 unidades entregues. Temos empreendimentos em vários Estados, como Rio de Janeiro, São Paulo, Espírito Santo e Goiás, e um total de R\$ 1,6 bilhão investido. É um empresa consolidada e séria", enfatiza o gerente comercial.

Ele salienta que trabalhar dentro dos prazos estabelecidos é um dos principais objetivos da empresa atualmente. No último mês, a MASB fez a entrega do Seletto Office, prédio comercial anexo ao Seletto Home, cujo término estava previsto para o fim do primeiro semestre deste ano.

**Seletto Home**  
Avenida Nossa Senhora do Carmo,  
644, Centro – Betim  
Telefone: (31) 3594-5652





# Iniciativa que transforma vidas

Caçula de uma humilde família composta por 13 irmãos, o empresário Helder Dehon de Paula, 55, aprendeu, ainda criança, o significado de sacrifício e de trabalho árduo. Vitorioso na vida profissional e pessoal, ele encontrou motivação suficiente para – além de administrar a Visual Construtora, empresa da qual é proprietário, e demais negócios – manter, sem auxílio governamental, a Casa Assistencial Vidas Restauradas, um lar de recuperação para dependentes químicos situado na histórica São João del Rei, região sudeste de Minas Gerais, onde ele vive com a esposa. Nesta **Conversa Refinada**, o gestor dá voz ao homem de fé inabalável, que nunca deixou de acreditar no poder de superação das pessoas.

## Julia Ruiz

**REVISTA MAIS - Quando surgiu a ideia de fundar um lar para receber e tratar dependentes químicos?**

**HELDER DEHON DE PAULA** - Essa iniciativa já fazia parte dos meus sonhos há mais de dez anos.

**Quando foi fundada a Casa Assistencial Vidas Restauradas (AAVR) e qual a estrutura do local?**

A casa foi fundada em 19 de junho de 2012 e, desde então, funciona em uma chácara de minha propriedade, na rua Eugênio Coelho da Silva, nº 108, no bairro Vila Nossa Senhora de Fátima, em São João del Rei. As instalações são excelentes, acima dos padrões de muitas associações do ramo, com um espaço verde e amplo, de aproximadamente 4.000 m<sup>2</sup>, pomar com grande variedade, sala de atendimento psicológico, campo de futebol, piscina, alojamento, salão de cultos e reuniões, cantina, lavanderia, dentre outras seções. Trabalham na casa quatro monitores, que chamo de obreiros, uma psicóloga, uma secretária e uma cozinheira.

**De que forma se dá o amparo aos dependentes?**

Em essência, nosso trabalho é auxiliar as pessoas com dependência química a recuperarem sua sobriedade, se libertarem das drogas, reconstruírem seu caráter e resgatarem o amor e a união de suas famílias. O primeiro passo para a internação é a visita a um médico psiquiatra particular, o que, muitas vezes, custeamos. Também, quando solicitado pelo paciente ou observada, pelos cuidadores, alguma necessidade especial, ele é encaminhado para cuidados médicos. Para isso, disponibilizamos um veículo 24 horas no local, sempre com acompanhamento de um colaborador da casa.

A ASVR utiliza métodos científicos, como o tratamento com remédios, que é prescrito por um especialista, juntamente com um acompanhamento psicológico. No entanto, entendemos que a dependência química vai além de uma doença somática do corpo e atinge também a alma, o espírito das pessoas. Sendo assim,



## PERFIL

**Helder Dehon de Paula**

**Idade:** 55 anos

**Currículo:** empresário do ramo de construção civil, mantém, há três anos, sem auxílio do governo, um lar de recuperação para dependentes químicos em São João del Rei-MG

utilizamos como base de nossos trabalhos a Bíblia e todos os ensinamentos que a mesma traz a respeito da libertação espiritual. cremos que, somente dessa maneira, o ser humano poderá ser verdadeiramente livre das drogas.

Contamos, em nosso corpo técnico, com obreiros cristãos evangélicos, que, diariamente, passam esses fundamentos aos internos, e temos ainda um cronograma semanal de atividades esportivas e recreativas, como leitura, artesanato e oficinas lúdicas.

**Desenvolver esse trabalho sem qualquer ajuda governamental deve trazer muitos desafios. O que o motivou?**

Me motiva muito a crença de que todos nós temos muito para dar, independentemente de nossas limitações, sejam elas de idade, financeiras ou físicas. Entendo que, se tenho algum sucesso financeiro na vida, posso muito bem dividir isso com meu próximo. No caso específico da dependência química, vivenciei essa situação, tanto em minha família, quanto em meu grupo de amigos, e perdi várias pessoas queridas, o que acabou por despertar em mim esse desejo de ajudar outros dependentes químicos. Quanto aos desafios, realmente manter um lar como esse, embora seja muito gratificante, não é fácil. Além das dificuldades financeiras, existe toda uma burocracia com documentos, regras, leis trabalhistas, recaídas de internos... Às vezes, me pego pensando que, até para ajudar as pessoas neste país, é difícil. Mas, graças a Deus, meu lema fala mais alto: "Nos caminhos desta vida, às vezes posso sofrer, mas as dificuldades sempre vão me fazer crescer e reconhecer o poder de Deus".

**Quantos dependentes a AAVR já auxiliou? E quantos são mantidos atualmente?**

Já tratamos cerca de 130 homens. Hoje, cuidamos de 11 internos, a maioria de famílias carentes, que não têm condições de pagar pelo tratamento. Então, arcamos com todos os custos.

**Os tratamentos são gratuitos a todos?**

Posso dizer que 90% dos tratamentos >>>

são gratuitos, que é o que conseguimos atualmente, mas nosso objetivo é fornecer o tratamento sem qualquer custo a 100% dos internos, desde que consigamos angariar mais recursos para esse fim.

**Por que o senhor optou, inicialmente, por tratar apenas homens?**

Porque estávamos começando, e nosso espaço físico não comportava os dois sexos. Além disso, percebemos que os homens são maioria no fator dependência química. Agora, entretanto, adquirimos uma propriedade ao lado da AAVR, já a reformamos e estamos nos preparando para tratar também mulheres. A expectativa é inaugurar o novo espaço em janeiro do ano que vem.

**O senhor poderia dividir conosco algumas das histórias que mais o comoveram nesse tempo à frente da AAVR?**

São muitas histórias emocionantes que vivemos nessa caminhada, e elas são como verdadeiras locomotivas que me impulsionam a querer fazer cada vez mais para recuperar vidas. Lembro-me de um fato que mexeu muito comigo e me fez chorar de emoção dentro de um supermercado. Eu estava na fila para pagar as compras quando o caixa se levantou e passou por todos, foi ao fim da fila, me deu um forte abraço e disse: “Hoje estou trabalhando aqui, sustentando minha família e sendo uma nova pessoa graças ao tempo em que fiquei internado na casa assistencial”. Meu sentimento não podia ser melhor.

Outra história bacana é a de um dos primeiros internos que abrigamos na casa. Quando ele chegou, estava magro, abatido, rejeitado pela própria família, totalmente entregue ao álcool e às drogas. Hoje, fico muito satisfeito quando o vejo dirigindo o carro da empresa em que trabalha, forte, bonito, feliz, com o apoio da família. Praticamente outra pessoa. Ai eu digo para mim mesmo que isso só pode ser obra de Deus.

**O senhor nos contou que já empregou vários ex-dependentes, o que demonstra sua fé nas pessoas e no poder de superação delas. A que o senhor atribui esse sentimento?**

Bem, eu, como fundador e mantenedor

**“Aos adolescentes, eu aconselho a não terem vergonha do trabalho, a não se conformarem com as situações adversas e a entenderem que tudo é possível para aquele que crê em Deus, no trabalho e na família.”**



da casa, juntamente com toda a equipe que lá trabalha, não tenho dúvidas do método que usamos para recuperar a vida das pessoas que chegam lá. Além disso, creio plenamente que, da mesma forma que o sol nasce todos os dias, as pessoas podem e têm o direito de mudar. Eu não creio que “pau que nasce torto morre torto”. Tenho ex-depen-

dentes comigo em postos de combustível, na construção civil, na metalurgia ou como motoristas. São pessoas que, assim como outras, tiveram sua chance e a abraçaram.

**Como o senhor vê a dependência química? E o que é preciso fazer para superá-la?**

A dependência química é o grande mau

**“Sempre acreditei na força do trabalho, entendendo que oportunidades aparecem para todos nós, e o que faz a diferença são as nossas escolhas. Elas é que determinarão nosso futuro.”**



deste século. Ela tem destruído famílias; pessoas matam, roubam, adulteram, se prostituem, perdem sua própria identidade e cometem todo tipo de erro em função das drogas. É necessário um grande levante contra a dependência química, uma união entre o poder público, a iniciativa privada e toda a sociedade. Mas, enquanto isso não

ocorre, cada um tem que fazer sua parte. Tenho convicção de que todo dependente sabe que sem a droga é melhor, mas não há força suficiente para deixar o vício. Então, ele precisa muito de nossa ajuda.

**Como é a relação do senhor com os familiares dos internos?**

Os familiares dos dependentes muitas vezes acabam ficando doentes também. Na casa, em dias de visita, os parentes têm a oportunidade de compartilhar suas experiências com outras famílias, em um grande lanche juntos. Essa interação é muito positiva, pois o apoio e o amor da família são fundamentais para o sucesso do tratamento. Acompanho todo o processo com essas famílias e, graças a Deus, vejo que muitas voltam a ser felizes sabendo onde os filhos estão, com quem estão e que estão progredindo. Os familiares, sempre que me veem, demonstram muita gratidão, e isso me deixa muito feliz.

**Como o senhor se sente sabendo que salvou vidas? Qual a maior recompensa desse trabalho?**

É uma felicidade imensa poder contribuir para a recuperação de pessoas. Vim de uma família pobre e tive que trabalhar desde muito cedo. O primeiro negócio que fiz foi comprar uma caixa para engraxar sapatos e, a partir daí, não parei mais de trabalhar. Aprendi a tratar o cliente que me compra 1 milhão de reais com o mesmo respeito que trato aquele que me compra uma caixa de mexerica em minha fazenda. Gente é gente, e o melhor negócio do mundo é salvar pessoas.

**O que o senhor aconselharia a um adolescente que se encontra na mesma situação de dificuldade que o senhor já viveu?**

Nada foi fácil em minha vida. A primeira empresa veio bem antes da Visual Construtora, em 1983. Já passei por diversos planos econômicos, dentre eles URV, Cruzado e Cruzado Novo, e períodos com inflação a mais de 50% ao mês. Sempre foi difícil, mas também sempre acreditei na força do trabalho, entendendo que oportunidades aparecem para todos nós, e o que faz a diferença são as nossas escolhas. Elas é que determinarão nosso futuro. Aos adolescentes, eu aconselho a não terem vergonha do trabalho. Todo trabalho honesto é abençoado por Deus. Aconselho, também, a não se conformarem com as situações adversas e a entenderem que tudo é possível para aquele que crê em Deus, no trabalho e na família. ■



**Exceção à regra, a empresária Meire de Assis fica 12 horas diárias em cima do salto alto sem sentir dor**

# Quando é preciso descer do salto

Uso constante de calçados altos pode promover degenerações no corpo, dos pés à cabeça

## Lisley Alvarenga

DURANTE UM PASSEIO despreocupado no shopping, andando de uma vitrine para outra, não é raro nos depararmos com uma mulher parada, admirada com a mais nova coleção de uma loja de calçados. A relação que a mulher mantém com os sapatos vai muito além do consumismo e chega a ser afetuosa. Mas será que ela já parou para pensar nos prejuízos que o salto alto pode trazer à sua saúde? Os potenciais danos vão dos pés à coluna, passando pela panturrilha e pelos joelhos.

As mulheres jovens não descem dele e parecem dominar o jogo. Todavia, com o passar dos anos sobre o salto alto, as alterações degenerativas vão se tornando mais acentuadas. Quando uma mulher utiliza muito esse modelo de calçado, submete o joelho a torques excessivos, principalmente em pernas arqueadas. “Isso torna a porção medial dessa articulação mais suscetível a transformações degenerativas da cartilagem articular, com maior incidência de patologias”, explica o fisioterapeuta Anderson Graciano de Melo.

Segundo o especialista, o uso do salto alto altera a postura da mulher, ocasionando a elevação de seu quadril para trás, a aproximação dos joelhos e dos tornozelos em relação à linha de gravidade. Além disso, provoca o deslocamento posterior da cabeça e da coluna torácica e o aumento da lordose lombar, ou seja, a curvatura excessiva na coluna. “Ao se apoiar o pé no chão com o calçado de salto alto, o pé escorrega para frente, estreitando sua

largura. Essa nova posição impõe enorme descarga de peso à base dos dedos. Já na região posterior da perna (“batata” da perna), possuímos a musculatura do tríceps sural. Ele tem como função impulsionar o corpo para frente quando andamos, mas, quando a mulher mantém o calcanhar elevado o tempo todo, devido ao uso de salto alto, esse grupo muscular tende a retrair-se, causando o encurtamento”, esclarece.

Portanto, não é exagero afirmar que o salto submete o corpo da mulher a condições não fisiológicas que necessitam de constantes adaptações e acomodações. “A função das articulações é alterada, o que pode desencadear forças e torques acima do normalmente exercido. Além disso, o seu uso demanda que alterações posturais sejam feitas a todo o momento para que se dê o equilíbrio postural”, acrescenta Melo.

Selma Baternaque da Silva Santos, 44, é um exemplo de mulher que está terminantemente proibida de usar saltos altos. A professora foi diagnosticada com

três hérnias de disco na coluna e, quando sobe no salto alto, piora seu problema. “Sempre gostei muito de usar sapatos altos. Hoje, como meu nervo ciático está inflamado, prefiro abrir mão dele e fazer tudo o que meu fisioterapeuta orienta”, diz. E, quando Selma insiste em usar o salto alto, sente dores terríveis. “No momento em que estou usando esse tipo de calçado, não sinto a dor. Ela vem mesmo quando o tiro. Começa na região lombar e, depois, atinge toda a minha perna. É tão forte que parece que até meu osso dói”, conta.

### CAUTELA

Nem todas as mulheres que usam sapatos de salto alto terão hiperlordose lombar (deformação na coluna), metatarsalgia (dor que acomete a região anterior aos dedos em casos de muita pressão durante o caminhar), joanete ou outro problema relacionado ao calçado. Contudo, como prevenir é sempre melhor do que remediar, tomar providências para >>>



Sintonia perfeita

# Rejuvenesça neste inverno!

ANVISA nº 103543400050



IPL QUANTUM

Clareamento de manchas e vasinhos.

ANVISA nº 103436500037



SPECTRA

Melasma, poros, acne e remoção tatoou.

ANVISA nº 805200990001



POWERSHAPE PLATFORM

Flacidez facial e corporal.

ANVISA nº 103436500035



DUAL DEEP

Rugas, flacidez, manchas, estrias e cicatrizes de acne.

ANVISA nº 103576990003



ACQUAPEEL ADVANCED

Peelings químicos e microabrasivos.



Av. Juscelino Kubitschek, 474, Loja 4, Centro - Betim - MG

[ ESTACIONAMENTO PRÓPRIO AO LADO ]

yaga.com.br

31 2571-2575



## QUAL DELES É O MAIS ADEQUADO?



### SALTO AGULHA

Devido ao desequilíbrio que ele provoca e à redução da velocidade do passo, o uso constante desse tipo de salto pode aumentar a incidência de torções e fraturas de tornozelo e pé, ocasionando encurtamentos musculares, alterações no caminhar e o realinhamento da postura.



### SALTO ALTO E BICO FINO

Calçados com saltos maiores do que 3 cm podem deformar a coluna e, se eles forem de bico fino, favorecerão a formação de joanetes.



### PLATAFORMA

Quando se deseja elevar o salto, sugere-se o uso de calçados do tipo plataforma, sempre se respeitando a diferença da altura entre a parte anterior e a posterior, a qual não deve ultrapassar 4 cm.



### ANABELA

Quando o calçado tem cerca de 10 cm de salto, 90% do peso do corpo é transferido para a parte anterior do pé, provocando dor na planta do pé (metatarsalgia).

evitar essas complicações é o recomendado. De acordo com o ortopedista e atual presidente da Federação Mundial de Cirurgia Minimamente Invasiva de Coluna, Pil Sun Choi, há um tipo de salto e uma frequência de uso menos prejudiciais à coluna. No dia a dia, o ideal, conforme ele destaca, é um sapato com 3 a 4 cm. “Saltos maiores devem ser reservados aos eventos, e, mesmo assim, a mulher deve se preparar para sentir dores nas costas e nos pés após o uso”, alerta o ortopedista.

Apaixonada por saltos altos desde a infância, Meire Cristina de Assis, 33, é uma exceção à regra. Proprietária de um salão de beleza em Betim, ela conta que passa, em média, 12 horas por dia em cima do salto alto sem sentir dor. O que mais surpreende é que ela possui um desvio na coluna desde quando nasceu. “Fui ao médico por causa disso, mas ele me disse que o salto não era o problema. Sendo assim, continuei a usar. Minhas clientes ficam impressionadas. Perguntam-me sempre como dou conta de ficar tanto tempo usando salto. Mas, para mim, é uma coisa natural. Já estou acostumada. Se eu usar rasteirinha e tênis, é que vou sentir dor



Fotos: Luciano Reis

**Selma Batermarque foi proibida de usar salto alto depois de ter sido diagnosticada com três hérnias de disco na coluna; hoje, faz pilates para amenizar as dores nas costas**



### SALTO QUADRADO

O salto grosso indica mais conforto e diminui as chances do desequilíbrio. Mas, para se evitarem problemas mais sérios de coluna, o recomendado é usar calçados com plataforma, afinal, o importante é evitar uma diferença grande de altura entre as partes anterior e posterior do pé.



### SALTO MÍNIMO

Apesar de o salto zero não causar problemas, o ideal é que o calçado tenha uma elevação do calcanhar em torno de 2 cm. Segundo a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT), o salto deve ser, no máximo, de 4 cm.

nas costas e nos pés”, brinca. A empresária possui uma verdadeira coleção de saltos, que ultrapassam os 150 pares. “Minha paixão por sapato alto é tão grande que meu tamanco de praia é uma plataforma”, revela. Para ela, que mede 1,56 cm, com salto alto, a mulher fica mais sensual.

### CALÇADO IDEAL

Segundo o fisioterapeuta Anderson Graciano de Melo, o sapato deveria servir para aprimorar as funções do pé, protegendo-o. “Com base em critérios de funcionalidade, e não de estética, ele deveria evitar dores, o encurtamento muscular e possíveis alterações posturais. Por isso, o melhor calçado é o tênis. Sapatos com salto plataforma, com salto muito alto e ainda com bico fino são os piores”, adverte. Ao se escolher o calçado ideal, completa o especialista, vários aspectos devem ser levados em conta. “Pensar somente no quesito estética pode acarretar uma série de problemas, atingindo até outras partes do corpo além do pé, como as costas e a coluna”, pondera.

Mas, para quem não abre mão do salto alto, como é o caso de Meire, o fisioterapeuta aconselha a se optar por aquele tipo de calçado que possui plataforma na frente. “Ele ajuda a diminuir o peso e a pressão na ponta dos pés. Outra questão importante é evitar seu uso constante e por longo intervalo de tempo”, finaliza. ■

Já são 10 anos.  
Renovamos a marca,  
mas fizemos questão de  
manter o tempero.

**Sabor do Churrasco**  
Restaurante e Buffet

Av. Gov Valadares, 466 | Rua São Paulo, 1262  
Centro - Betim | Lourdes - BH  
Aberto de Segunda à Domingo e Feriados.

sabordochurrasco.com.br  
(31) 3594 3736

BN COMUNICAÇÃO

# Estilo sem tamanho

Uma das fashionistas plus size mais influentes do Brasil, Carla Câmara demonstra que, para estar na moda e se vestir bem, é preciso muito mais do que ter apenas um corpo esbelto

Fotos: Divulgação

A famosa "instafriend" Carla Câmara arrebanhou, em um ano e meio, mais de 1 milhão de seguidores; com a carreira de moda, ela concilia emprego efetivo na Polícia Militar



## Lisley Alvarenga

QUEM DISSE QUE para estar na moda, ter bom gosto e estilo é preciso ter um corpo escultural ou ser uma top model supermagra? Essa ditadura da beleza, imposta no Brasil, nos últimos anos, começa a dar os primeiros sinais de que tem tudo para cair em desuso. Dezenas de personalidades plus size, que contrariam totalmente os velhos padrões de beleza feminina, conquistam cada vez mais fãs em todo o país. São mulheres comuns, que assumiram seu corpo, exalam autoestima e provam, de A a Z, que também são feras no quesito mundo fashion. Exemplo desse sucesso é a fashionista Carla Câmara, de 40 anos. Uma das "instafriends" mais influentes ela carrega uma legião de seguidoras nas redes sociais e, apesar do pouco tempo de atuação nesse mercado, já atingiu a marca de mais de 1 milhão de adeptos no Instagram, além de ser requisitada para frequentar os mais badalados eventos do setor.

O mais interessante é que, apesar de ser umas das referências em moda e *lifestyle* no Brasil hoje, Carla começou a carreira de maneira bastante despreziosa. Com um cargo efetivo na Polícia Militar da região onde mora – corporação em que ainda trabalha –, a fashionista conta que, quando estava prestes a completar 40 anos, decidiu investir em atividades que lhe dessem prazer. "Sempre fui apaixonada por moda e comecei a colocar no Instagram tudo relativo ao mundo fashion de que eu gostava. Eu colecionava um álbum de fotos no meu celular e, sempre que podia, postava looks que estavam em alta e fazia comentários sobre eles. Desde essa época, estava atenta às novas tendências e a tudo que seria usado nas ruas", afirma. Para impulsionar suas postagens, Carla utilizava sempre as #. "É uma ótima forma de divulgação. Tanto que, em apenas um ano e meio fazendo meus posts, já havia alcançado mais de 1 milhão de seguidores no Instagram. Quando vi que estava dando retorno, passei a investir nesse meio profissionalmente", explica.

A fama no mundo da moda pode ser altamente rentável. Apesar de a maioria dos profissionais não divulgar os rendimentos,



muitos fazem desse nicho de mercado a única fonte de renda, por meio de parcerias comerciais e propagandas, e lucram bastante. “Hoje, tenho uma empresa de moda, com funcionários que me auxiliam diariamente. Confesso que nunca imaginei que essa profissão pudesse render tanto dinheiro. É um retorno muito bom, mas, mesmo assim, decidi não largar a carreira de policial. Concilio as duas coisas”, diz. Para se ter uma ideia do sucesso, Carla já possui mais de 200 patrocinadores e atende às demandas de cada um deles assim que as recebe. Por isso, conta a blogueira, não há um número exato de postagens diárias. “Varia de acordo com o cliente”, completa.

Mais do que ganhar dinheiro, Carla diz que curte a nova profissão porque se diverte como “instafriend”. “É muito bom trabalhar com o que a gente gosta”, garante. Ao mesmo tempo, ela faz questão de frisar a responsabilidade de seu papel na sociedade, afinal, tornou-se uma “formadora de opinião”. “Este é, de fato,

## FAVORITOS

### ANEL

Eu uso e realmente amo! Um símbolo de Deus em minha vida.



### BRINCO TURQUESA

Minha cor favorita. Pedras legítimas e design encantador. Eu o usei em um dia muito especial de minha vida.



### BOLSA YSL E ÓCULOS DIOR

Comprei-os para minha viagem a Nova York, em 2014, quando fui ao Mercedes Benz Fashion Week.



### BOLSA PRETA CHANEL

Presente carinhoso de uma amiga. Representa as mudanças de minha vida.



### MAXICOLAR E JAQUETA DE COURO:

Duas peças sem as quais não vivo. O maxicolar dá vida aos looks, e a jaqueta de couro é atemporal, despojada e elegante.



### Carla nas redes sociais:

<http://partystyle.com.br/>

[https://instagram.com/partystyle\\_/](https://instagram.com/partystyle_/)

um dos papéis das blogueiras: conversar com seu público, divulgar as tendências e traduzir a moda das passarelas para o guarda-roupas das pessoas, numa linguagem mais próxima e pessoal. Cada vez mais cresce o número de interessados em se vestir bem. A proximidade, a confiança, o conteúdo relevante e uma análise cuidadosa sobre os produtos e as novidades são o que atrai o interesse e conquista os seguidores”, afirma.

E toda essa experiência lhe rendeu o bom entendimento do cenário brasileiro e de suas particularidades regionais. “A moda no Brasil é de altíssima qualidade e tem características bastante interessantes em cada canto do país. No Nordeste e em Minas, por exemplo, a produção traz características culturais bem marcantes, com peças rendadas, bordados e estampas muito elegantes. Sigo estilistas e grifes das duas regiões, pois são muito criativos e de personalidade forte”, salienta.

### AUTOESTIMA

Na contramão de uma parcela das blogueiras plus size no mundo que, antes de assumirem e gostarem de seu corpo, sofreram anos com dietas malucas e se abateram, muitas vezes, por causa dos comentários preconceituosos a respeito de seu estilo de beleza, Carla Câmara garante que sempre se aceitou e nunca se importou com a opinião dos outros. “Claro que já passei por algumas situações constrangedoras, mas sempre tirei de letra. Acho que, por conta dessa autoconfiança, preconceito mesmo nunca sofri. Nem mesmo depois que me tornei formadora de opinião no universo da moda”, revela.

Para Carla, a moda tem a ver com o estilo de cada um. “Não é porque aquele look está em alta que as pessoas devem usar. Uma dica que sempre dou para as minhas seguidoras é para elas irem para frente do espelho e fazerem uma autoavaliação. Somente assim, elas vão perceber se aquela roupa ficou realmente boa para elas. Eu, por exemplo, sigo as tendências, mas visto aquilo que cai bem em mim. O importante é usar a moda a seu favor e se sentir bem, é você estar bem consigo mesma, valorizando aquilo que você tem de mais bonito: seja o colo, seja as pernas”. ■



A Marcha das Vadias ocorreu no dia 20 de junho e reuniu seus apoiadores na Praça da Liberdade; o encontro culminou na rua Guaicurus, zona boêmia de BH

# Contra o machismo, a favor da liberdade

Desde 2011, movimento reúne representantes na capital mineira para defender bandeiras que têm como pano de fundo a não-violência à mulher – neste ano, a legalização do aborto e a autonomia do corpo feminino deram o tom da Marcha das Vadias, que levou centenas de pessoas às ruas

## Julia Ruiz

EM 1997, OS PARCEIROS (na música e na vida) Rita Lee e Roberto de Carvalho imortalizaram, sutilmente, na canção “Obrigado não” (*Universal Music*), a defesa pelo direito ao aborto e ao casamento gay, pela legalização da maconha e pelo fim da obrigatoriedade do voto. Hoje, 18 anos depois do lançamento da música, praticamente todos esses temas continuam sendo debatidos, sem sinais de consenso, pela sociedade brasileira. E, entre os grupos que militam em prol de causas como as endossadas nos acordos de Rita e Carvalho, está o da Marcha das Vadias, movimento sustentado em vários cantos do mundo, que, essencialmente, luta contra o machismo e os atos de violência contra a mulher – e que, neste ano, teve seus representantes brasileiros levantando a bandeira da legalização do aborto e da autonomia da mulher sobre o próprio corpo.

O já tradicional encontro pela marcha, que ocorreu no último dia 20, em Belo

Horizonte, levou centenas de pessoas à região centro-sul da capital mineira. Com cartazes e faixas com dizeres como “meu útero é laico”; “as ricas abortam, as pobres morrem”; “essa hipocrisia dá hemorragia – 83% das mulheres que abortam são cristãs” e roupas consideradas provocantes, apoiadores e integrantes do movimento se reuniram na Praça da Liberdade e, de lá, caminharam até a rua Guaicurus, zona boêmia de BH. “Somos mulheres brancas, pardas e negras; hetero, transexuais e lésbicas; casadas e solteiras; mães, prostitutas, estudantes... Reivindicamos o uso livre de nosso próprio corpo e o direito de viver e manifestar nossa sexualidade com toda a diversidade que isso representa, sem as violências presentes em uma sociedade patriarcal”, resume a psicóloga Letícia Gonçalves, 27, uma das organizadoras da marcha.

### ECOOU PELO MUNDO

A Marcha das Vadias surgiu em 2011, depois do registro de diversos casos de

estupro na Universidade de Toronto, no Canadá. Na ocasião, o policial Michael Sanguinetti declarou que, para não serem vítimas de ataques, as mulheres deviam evitar se vestir como vadias. O “argumento antiestupro” teve repercussão mundial, e a consequência imediata foi um protesto que reuniu mais de 3.000 pessoas nas ruas de Toronto, denominado *Shut Walk* (marcha das vadias, em português). Desde aquele ano, não apenas o Canadá, mas Estados Unidos, Holanda, Austrália, Portugal, Argentina, Brasil e muitos outros países abraçaram a luta contra o machismo e a violência.

Um estudo realizado em parceria com a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 56 países e divulgado pela revista *The Lancet*, em 2014, revelou que uma em cada 14 mulheres já foi, pelo menos uma vez na vida, vítima de abuso sexual. A Organização das Nações Unidas (ONU) apontou dados ainda mais desanimadores: cerca de 70% das mulheres em todo o mundo sofrem algum tipo de violência ao longo da vida; >>

## PORTEIRA VELHA, O ESPAÇO IDEAL PARA O SEU EVENTO.

- CAPACIDADE MÁXIMA PARA 500 CONVIDADOS
- PLAYGROUND • ESPAÇO KIDS • ILUMINAÇÃO
- ESTACIONAMENTO PRÓPRIO (CAPACIDADE 200 VEÍCULOS)
- 1 FISCAL DE BANHEIRO • 1 COORDENADOR

Faça a sua reserva: 3592-3600  
Rod BR 381 km 489 B. Santa Cruz / Betim  
[www.porteiravelha.com.br](http://www.porteiravelha.com.br)



e uma a cada cinco mulheres será vítima de estupro ou de tentativa desse crime. De acordo com a ONU, “a violência contra as mulheres não está confinada a uma cultura, a uma região ou a um país específicos, nem a grupos de mulheres. As raízes da violência contra as mulheres decorrem da discriminação persistente contra elas”.

As integrantes da Marcha das Vadias fazem coro à constatação das Nações Unidas. E, para elas, as estatísticas alarmantes estão ligadas a uma cultura que impõe à mulher a condição de indivíduo inferior. “O estupro foi o ponto central do surgimento da marcha no mundo. Então, é preciso questionar firmemente a banalização do uso público do corpo da mulher, revelado, muitas vezes, na forma de cantadas grosseiras, e a atribuição de culpa às vítimas do ato. Um vestido curto ou um corpo bonito não são convites ao assédio e ao estupro. Em vez de apurarmos a roupa que a mulher veste, vamos questionar a naturalidade com a qual a sociedade convive com as violências de gênero”, argumenta Letícia.

Com ideais feministas, a marcha busca, ano após ano, consolidar-se como espaço laico e apartidário, de debates e denúncias, no qual as pessoas possam se expressar com liberdade e criatividade.

### DE COIMBRA PARA BH

Há cerca de oito meses, a portuguesa Cass Teixeira, de 33 anos, trocou Coimbra, em Portugal, por Belo Horizonte. Fundadora da Marcha das Vadias no país europeu, em 2011, a autônoma continua firmemente engajada nos propósitos feministas. “Quando surgiu o *Shut Walk*, quisemos demonstrar nossa solidariedade às mulheres canadenses. Antes de me mudar, já tinha contato com algumas pessoas que constroem a marcha aqui. Então, foi bem fácil me integrar”, conta.

Reconhecendo que o movimento é propulsor de polêmicas e alvo de divergências, Cass acredita, no entanto, que o incômodo provocado tem papel fundamental. “A marcha tem uma importância enorme, principalmente pelo seu caráter global e por ser uma ferramenta mais ousada de reivindicação. Quando saímos às ruas exigindo autonomia sobre nossos corpos, atribuímos mais poder às nossas



Ao longo do percurso, viam-se cartazes que ilustravam algumas das reivindicações da marcha, como a do uso livre do corpo pela mulher, sem os diversos tipos de violência presentes na sociedade patriarcal



Acervo pessoal

“Em vez de apurarmos a roupa que a mulher veste, vamos questionar a naturalidade com a qual a sociedade convive com as violências de gênero.”

Letícia Gonçalves  
Organizadora da marcha

palavras, ao mesmo tempo em que provocamos incômodo em muitas pessoas. Mas esse desconforto culmina na reflexão”.

“A curiosidade e o incômodo incitados pelo caráter autêntico e ousado da marcha acabam provocando a população em relação aos temas tratados. Além disso, a ampla cobertura midiática que ela atrai traz à tona pautas que muitas vezes estão ‘invisíveis’ ou ‘adormecidas’, como o aborto e a prostituição”, acrescenta a estudante Júlia Rodrigues, 21. Ela, que é negra, chama a atenção para o que denomina de “problematização” do movimento. “É preciso elucidar quem a marcha representa, pois não existe um modelo universal de mulher, e as opressões nos atingem de formas e em níveis distintos”, argumenta. Foi motivada por questões como essa que a estudante começou, neste ano, a participar das reuniões do movimento. “Acredito que a marcha tenha viabilizado para muitas a aproximação com ideias feministas, mas penso que é necessária uma profunda reflexão, nos próximos anos, sobre quem a marcha

representa, a fim de que se formule um plano crítico, sustentável e estratégico”, defende Júlia Rodrigues.

#### **APOIO X REPROVAÇÃO**

O biólogo André Martins, de 25 anos, sempre acompanhou o evento pelos noticiários e pelas redes sociais. Neste ano, porém, ele tomou uma decisão: vai fazer companhia às amigas na edição de 2016. “Não é preciso ser mulher para entender e apoiar os objetivos do movimento. É inadmissível que muitas ainda sejam vítimas de insultos, humilhações, assédios e violências. A autonomia sobre seus corpos e o poder de escolha, no caso da maternidade, são lutas totalmente legítimas, que devem ser apoiadas por todos que as defendem, independentemente do sexo. Precisamos começar a olhar com mais cuidado para a realidade e desvincular certos fatos do fanatismo religioso”.

Uma senhora de 62 anos, que pediu para não ter seu nome divulgado, discorda frontalmente. Moradora da região cen-

tral de BH, ela assiste, ano após ano, com muita reprovação, à passeata feminista. “Acho que é um grupo radical que pensa que pode ter uma vida promíscua, de forma irresponsável, sem se preocupar com consequências como a gravidez. Isso fora a obscenidade de seus atos, pois muitas adoram exibir seus corpos desnudos perto de crianças e de idosos. Não é assim que essas mulheres vão conseguir o que desejam”.

Aprovações ou reprovações não vão, pelo jeito, diminuir a motivação das feministas. “Quando uma mulher, tal como um homem, puder tirar a blusa em um dia de calor e não for agredida física ou verbalmente por isso; quando uma mulher puder andar sozinha na rua sem correr o risco de ser violentada ou morta; quando uma mulher não for socialmente agredida, abusada e humilhada em função de sua classe social ou cor da pele, aí a Marcha das Vadias não será mais necessária. Esperamos que isso ocorra logo, mas, até esse dia chegar, a luta segue por todo o mundo”, conclui Cass. ■

de volta aos domingos  
**ALMOÇO DA USINA**



**Venha e aproveite!**

Avenida Nossa Senhora do Carmo, 739 - Centro  
Informações: 3544-9200

 UsinaChoperia



# Atividade Paranormal

Que atire a primeira pedra quem nunca se impressionou com alguma história relacionada aos seres “do lado de lá” ou, em bom português, com uma assombração. De acordo com o Dicionário Online da Língua Portuguesa, assombração significa “objeto fantástico ou fantasma que assombra, que causa terror; alma do outro mundo, aparição; susto causado pelo encontro ou surgimento de coisas sobrenaturais; terror procedente de causa inexplicável”. Já se arrepiou? Então, conheça a história de um grupo que deixou o medo de lado para capturar algumas das criaturas mais temidas pelos moradores da região das históricas cidades de Mariana e Ouro Preto, na região Central de Minas



O empresário Mucci Daniel, que teve 13 de seus 17 bezerros mortos pelo Caboclo D'água, encara a réplica da criatura, exposta no centro cultural na cidade Barra Longa

## Daniele Marzano e Julia Ruiz

SEJA IMPRESSIONÁVEL OU CÉTICO, seja religioso ou ateu, o ser humano sempre esteve, de alguma forma, fascinado pelo sobrenatural. Uns são curiosos e quase viciados no consumo de fotos, vídeos e contos macabros; outros têm verdadeiro pavor só de imaginar uma aparição de origem desconhecida; e há aqueles que possuem medo, mas não resistem às histórias assustadoras, ainda que passem noites em claro depois. Se, por um lado, a indústria do cinema, por exemplo, fatura milhões em bilheteria explorando esse fascínio – segundo o portal norte-americano *The Numbers* (especializado em estatísticas sobre a sétima arte), o terror é o terceiro dos dez gêneros que

mais faturam, perdendo apenas para aventura e ação, respectivamente –, por outro, deparar-se com uma assombração fora da ficção pode ser bem mais traumático do que se imagina.

No entanto, para a sorte de quem já passou por essa experiência, principalmente nos arredores das históricas Mariana e Ouro Preto, na região Central de Minas Gerais, existe um destemido grupo de pesquisadores a postos para esclarecer aparições e auxiliar quem já esteve frente a frente com esses seres assombrosos. Criada em 2009, a Associação de Caçadores de Assombração de Mariana (Acam) coleciona uma série de histórias literalmente surreais, com o trunfo de desvendar intrigantes mistérios e, conseqüentemente, aliviar os atormentados.

Diretor do jornal “O Espeto”, também de Mariana, o coordenador >>>

Reabilitação oral • Estética • Clareamento • Periodontia • Implantes • Ortodontia • Prótese • Endodontia



**RARA**  
ODONTOLOGIA



*Construindo sorrisos!*

Av. Edméia Matos Bazzarotti, 2794,  
Inga - Belim  
Tel.: 31 3594-4686  
[www.raraodontologia.com.br](http://www.raraodontologia.com.br)  
f /raraodontologia

de pesquisa histórica e um dos fundadores da Acam, Leandro Henrique dos Santos, conta que o periódico o motivou a pesquisar fatos considerados mitos, lendas e folclore. “Desde 1998, venho publicando no jornal casos com depoimentos detalhados sobre seres que ninguém soube definir o que eram. Foram diversos relatos de assombrações, em que as pessoas não só testemunharam os fatos, como também revelaram sua identidade e mostraram o rosto, desafiando o senso comum e convidando todos a abrirem os olhos para outra realidade”.

A repercussão das narrativas acabou colocando Santos diante do primeiro de diversos intrigantes mistérios que ele buscava desvendar: nada menos do que uma das criaturas mais conhecidas e temidas do folclore brasileiro. “Em 2008, o popularmente conhecido Caboclo D’água aterrorizava a Zona da Mata e, apesar de inúmeras narrações de ataques a animais na cidade de Mariana e em municípios vizinhos, como Barra Longa, Acaiaca e Diogo de Vasconcelos, nenhuma autoridade investigava os casos. Comecei, então, por meio do jornal, a registrar esses testemunhos. Em 2009, esse ser atacou várias pessoas. Em 2010, em nova agressão, um grupo de amigos foi surpreendido quando nadava na região, culminando na morte de um rapaz. Na ocasião, o Corpo de Bombeiros de Ouro Preto atestou que ele havia morrido em decorrência de uma mordida nos testículos por um animal misterioso. Cansados de esperar uma ação do poder público, eu e algumas pessoas que realmente se interessaram por esses casos começamos a organizar atividades para provar que esse ‘animal’, descrito como parte macaco, parte galinha e parte lagartixa, existe”.

Assim, despreziosamente, a Associação de Caçadores de Assombração de Mariana dava seus primeiros passos. “Quando vimos, já estávamos com uma equipe de estudiosos e especialistas em diversas áreas discutindo as inúmeras aparições que chegavam ao nosso conhecimento. Sem querer, havíamos formado uma equipe para analisar fatos sobrenaturais, com suporte e acesso a equipamentos e recursos formidáveis



para executar nossas pesquisas”, diz Leandro.

E o trabalho do grupo não foi apoiado apenas em crenças populares. O professor da Universidade Federal de Ouro Preto (Ufop) Milton Brigoline, fundador da Acam, iniciou as atividades aplicando metodologia científica para estudo de caso e registrando narrativas de pessoas de diferentes locais. “Fomos pesquisando e, à medida que avançávamos, percebíamos

a importância de estarmos física e psicologicamente preparados para desvendar os relatos trazidos pela população. Afinal, imagine se você for surpreendido por uma assombração monstruosa: a quem irá recorrer? Quem vai entender e dar créditos ao seu depoimento? Era preciso pensar e agir de forma a compreender que outras realidades são possíveis”.

O lema da entidade? “Sapere aude” (ousai saber), responde, em latim, o co-



**Integrantes da Associação dos Caçadores de Assombrão de Mariana se reúnem uma vez por mês para discutir as análises dos casos estudados e planejar ações**

ordenador de pesquisa histórica da Acam, explicando que os estudiosos se inspiraram no artigo “O que é esclarecimento?”, de Immanuel Kant, filósofo alemão. Para todos que compõem a associação, o essencial é trabalhar a curiosidade, buscando, constantemente, diferentes possibilidades além do senso comum. “Ao analisarmos casos, somos obrigados a estudar novas probabilidades. E a mente que se abre jamais será a mesma. Antes da Acam, nunca havia imaginado que há tanto para ver, admirar e conhecer. Nossa cultura faz com que o ser humano aprenda só o necessário para cumprir suas obrigações, e as religiões colocam uma barreira entre o sobrenatural e as pessoas. Ou seja, existem muitas questões ignoradas”, salienta Soares.

#### **DO TEMOR À CAÇA**

Um dos primeiros curiosos casos tratados pela Acam foi o das aparições em prédios antigos da Ufop. O surgimento constante de assombrões levou os vigias da universidade a pedirem demissão ou transferência para outros pontos, provocando alta rotatividade de funcionários e muita preocupação em todos que circulavam pelas instalações. “Foi feito, então, um estudo, coordenado pelo professor Milton Brigoline, e acabamos resgatando a normalidade nos prédios. Hoje, praticamente, não se fala sobre o assunto, e nenhum novo relato de assombrão foi registrado. Deu tão certo que o chefe de vigilância da Ufop, Vicente Bispo, tornou-se membro da associação e, hoje, é nosso vice-presidente”, pontua Leandro sem conceder detalhes sobre os procedimentos utilizados. “A situação foi controlada”, completa Bispo. »

**doces lembranças**

*Doces, bombons e chocolates. Faça sua encomenda ou evento!*

**31 9208 2423**  
doceslembrancasmg@gmail.com

/doceslembrancasmg

## MISTÉRIOS

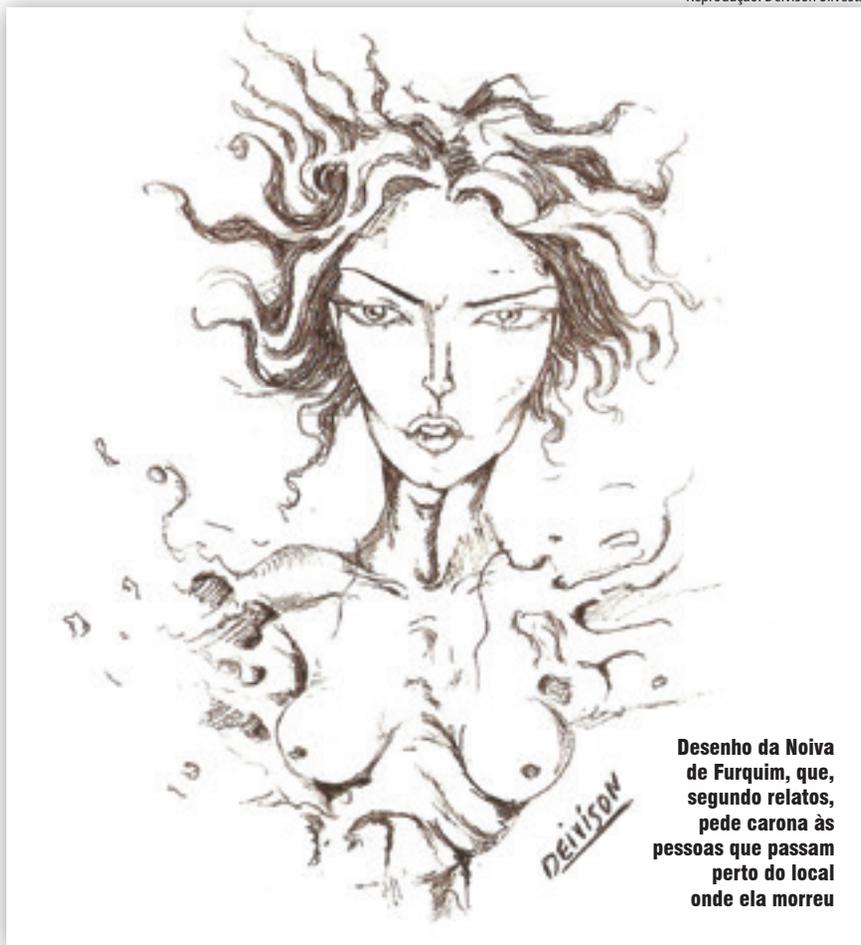
De todas as histórias investigadas pela Acam, a do Caboclo D'água é a mais conhecida, tendo sido, inclusive, pauta para documentários de emissoras estrangeiras, como o canal Cuatro, de uma TV espanhola, que enviou para Mariana e imediações, em 2012, a equipe do programa "Cuarto Milenio". Na ocasião, o jornalista Pablo Villarrubia afirmou ao blog "Arquivos do Insólito" que, em uma reportagem feita anteriormente na Rússia, a equipe encontrou registros, de cerca de 2.000 anos atrás, que são muito semelhantes aos retratos-falados publicados no jornal "O Espeto".

Conceituado por Leandro Soares como "animal perigoso", o Caboclo D'água é conhecido por surgir às margens e dentro dos rios, e por aterrorizar pescadores, barqueiros e banhistas. De acordo com o portal InfoEscola, contos da população ribeirinha dizem que a criatura possui um temperamento forte e, quando nervosa, seu ruído pode ser ouvido a longas distâncias. Além disso, quando vai atacar os pecadores, o ser agarra o fundo das canoas para que possam virar ou encalhar.

Notícia de destaque nos últimos anos em veículos de comunicação de maior alcance no país, o Caboclo D'água já teria sido visto por dezenas de pessoas na região de Mariana, na história mineira recente. Entretanto, se depender da Acam, todo o temor provocado pelo bicho vai ter fim. Para isso, os estudiosos vão precisar da ajuda de voluntários, que, além de muita coragem, terão que ter disposição. "Em breve, realizaremos uma caçada ao animal, utilizando isca humana. Já temos três voluntários aprovados, mas precisamos de mais dois. Eles terão que deixar de tomar banho por uma semana para ficar com o odor atrativo para o monstro, além de permanecer 24 horas em uma gaiola na superfície do rio. Se o caboclo aparecer, esses voluntários ganharão R\$ 1.000 de recompensa".

## DESAFIO AO CETICISMO

Alguns casos contados por Leandro representam um verdadeiro desafio a pessoas descrentes. Um deles é o da Noiva de Furquim, distrito de Mariana. "Sabemos



**Desenho da Noiva de Furquim, que, segundo relatos, pede carona às pessoas que passam perto do local onde ela morreu**

Acervo Acam



**Segundo estudiosos, coqueiros podem espantar o Caboclo D'água, a criatura mais temida na região de Mariana**

que um acidente com um ônibus aconteceu próximo a esse distrito, em 1967. Onze pessoas morreram, entre elas uma noiva, enterrada sem sua aliança. Desde então, ela fica pedindo carona a quem passa pelo local, e o mais impressionante é que as pessoas param, ela entra no carro e, em seguida, desaparece, mas quem não para também a vê, pois ela surge de repente dentro do veículo. Certa vez, um ônibus de uma conhecida empresa fazia a linha BH-Ponte Nova, quando ela apareceu no ponto e o motorista parou. Logo depois, o trocador percorreu o veículo para cobrar as passagens e não a encontrou. Informados de que a 'passageira' havia sumido, alguns motoristas novatos chegaram a retornar, imaginando que ela havia pulado a janela, mas nada encontraram pelo caminho. O assunto gerou tanta repercussão que um enfermeiro da cidade vizinha Acaiaca, que duvidava da história, chegou a ir com os amigos à entrada de Furquim e desafiou a noiva dizendo que

queria vê-la. O problema é que realmente ele a viu e, por isso, entrou em estado catatônico, tendo sido levado ao Hospital de Mariana, onde ficou internado. Depois de recuperado, nunca mais passou pelo local", narra Soares.

"Há a história da Mãe do Ouro, que também chama atenção pela grande quantidade de depoimentos de pessoas que juram ter visto uma bola de fogo percorrer um trajeto enorme, em baixíssima altura, sem tocar a terra ou queimar o capim. De tanto olharem, alguns chegaram a queimar a retina", conta o pesquisador. Outro integrante da Acam, Ezequiel Pereira, jura ter visto essa bola de fogo há alguns anos. "Trabalhávamos numa fábrica de tecidos e largávamos o serviço às 5h. Num determinado dia, resolvemos sair do trabalho e fazer um passeio ao Pico do Itacolomi. Foi quando vimos essa bola. À medida que chegávamos perto, ela diminuía, até desaparecer", recorda-se.

E Leandro continua: "Tem também os

casos das minas de ouro, sempre envoltas em mistérios, em que pessoas afirmaram sofrer chicotadas quando tentaram entrar em algumas. Esses corajosos acabaram hospitalizados, com marcas pelo corpo de origem desconhecida. E existe ainda o relato de um estranho batuque, no distrito de Bandeirantes, também em Mariana, que ficou conhecido quando um morador ligou para a Polícia Militar para reclamar do barulho que vinha do alto de um morro. Só que, ao chegar lá, a PM não viu nada, ouviu apenas o som. Hoje, a população, já acostumada aos ruídos dos tambores, chama o fato de 'Forró das Almas', conta o pesquisador.

Tantos são os relatos que outro componente da Acam, Rogério das Dôres, passou a se interessar pelo assunto e começou a estudar ufologia, ciência que investiga fenômenos relacionados aos objetos voadores não identificados (Ovnis). Segundo Rogério, um terço da população é dimensional (de outros planetas) e os >>>



**FAÇA UM STRIKE DE ALEGRIA NA SUA FESTA!!!  
CÔMEMORE NO BOLICHE MONTE CARMO**

**PRÁTICO**    **ECONÔMICO**    **DIVERTIDO**

**CONHEÇA NOSSOS PACOTES**

**TEMOS UMA EQUIPE ESPECIALIZADA E TODA ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA SUA FESTA**

**Informações:**  
**(31)3118-8686**  
**festas@bolichemontecarmo.com.br**

Monte Carmo Shopping - 1º piso  
Av. Juiz Marco Tulio Isaac, nº 1119, Loja A8  
Betim - MG

[www.bolichemontecarmo.com.br](http://www.bolichemontecarmo.com.br)    [/bolichemontecarmo](https://www.facebook.com/bolichemontecarmo)



outros dois terços são planetários (da Terra). “Eu acredito que o homem e a mulher sejam descendentes de raças de ET”, diz.

### **PARECE, MAS NEM SEMPRE É**

Como ter certeza de que certos fatos disseminados são algo realmente sobrenatural? Conforme diz Soares, existe uma metodologia para avaliar cada situação. “Analisamos, por exemplo, o número de aparições e os respectivos locais, além da incidência e das semelhanças dos testemunhos. Rastreamos também antecedentes do caso e estudamos a fundo o assunto”.

E se, como crava o dito popular, “as aparências enganam”, já houve, na história da associação, muitos aflitos que juraram ter problemas com o “lado de lá”, mas, na verdade, faziam parte de situações curiosas – e engraçadas. “Chegou à Acam um caso em que estalos e outros ruídos aparentemente inexplicáveis eram ouvidos, todas as noites, em uma fazenda. Contudo, esse barulho era provocado pela dilatação da madeira no período de verão. Outro relato curioso foi o dos espirros que se ouviam, todas as madrugadas, em uma propriedade. O professor Milton instalou câmeras no local e filmou nada mais do que um gambá resfriado. Isso sem contar a história da latinha de cerveja que rolava sozinha e fez com que um sitiante abandonasse sua fazenda. Apesar de muito estranho, tudo não passou de uma barata, que, ao entrar na lata e absorver o conteúdo, ficava zonzada e, ao querer desesperadamente sair, movimentava o objeto”.

### **METODOLOGIA**

Várias linhas de pesquisa são adotadas pela associação, de acordo com a afinidade de cada membro. Os integrantes são divididos em grupos segundo os temas de sua preferência. Formam-se, assim, núcleos da Acam: ufologia; assombrações; pesquisa histórica; metafísica; monstros e animais; busca, treinamento e enfrentamento; análise de novos casos; pesquisa de campo; desenvolvimento de equipamentos; segurança; suprimentos; recursos e contabilidade.

Os estudiosos se reúnem uma vez por mês, na sede da associação – que é secre-

## **BARRA LONGA**

Em Barra Longa, cidade distante de Mariana 55 km, onde, segundo os moradores, o caboclo surgiu pela primeira vez – tanto é que, na entrada do município, e também no centro cultural, existe uma réplica da criatura simbolizando que ali é a terra do caboclo –, o empresário Mucci Daniel Kfuri conta que já perdeu 13 bezerros, supostamente mortos pelo misterioso caboclo. “Há uns oito anos, comecei a perceber que meus bezerros estavam assustados. Pouco a pouco, alguns foram desaparecendo. Até o dia em que sumiram dois de uma só vez eu não acreditava que poderia ser o Caboclo D’água. Mas,

depois desse fato, resolvi investigar e comecei a andar pela mata que margeia o rio para tentar achar alguma pista e o que encontrei foram os dois últimos bezerros mortos sem o cérebro e sem as tripas. Passei então a vigiar meus animais que sobraram e, quatro meses depois, no fim de uma tarde, vi o caboclo matando um dos bezerros restantes. Isso foi há uns quatro anos.

Mucci, que é dono de um açougue, relata que chegou a desenvolver uma linguça especial, composta por leite, sardinha, rim de porco, fígado de boi e ovo, para servir de isca para a caça. “Deixamos pedaços grandes



**O ser que já teria matado muitas pessoas e animais é descrito como parte macaco, parte galinha e parte lagartixa**

Reprodução: Devison Silvestre

dessa linguça em várias partes da margem do rio. Assim que acabamos de depositá-las, voltamos aos primeiros lugares onde havíamos deixado a comida, e ela já não estava mais lá. No lugar, havia pegadas de um animal desconhecido. Provavelmente, era o caboclo. Após esse dia, ninguém mais da cidade teve coragem de entrar ou chegar perto do rio, com medo de ser atacado pela criatura”, conta o empresário, que ficou com quatro do total de 17 bezerros.

De acordo com Mucci, a criatura costuma aparecer no entardecer e mede cerca de 1,20 m, além de ser horrenda. Foi graças às descrições

do bicho feitas pelo empresário que o artista plástico Airton Pyrtz, da cidade de Ponte Nova, criou a imagem do caboclo que hoje está exposta na prefeitura e tem atraído milhares de turistas e curiosos a Barra Longa. É o que atesta o secretário de cultura do município, Greison Souza, para quem a história do caboclo fortaleceu o turismo não só na cidade, mas também na região. “A cada dia, cresce o número de turistas aqui. E o Caboclo D’água acabou se tornando uma tradição. Todos que aqui chegam perguntam por ele e pedem para ver sua imagem e conhecer suas histórias”, afirma o secretário.

ta —, para debater as análises e planejar ações. “Evitamos divulgar o local a fim de não atrair pessoas que ainda não estão maduras para absorver os casos”, esclarece Leandro Soares. Há, porém, reuniões públicas para mostrar à população o que é a Acam e o que a associação faz, além de capacitar novos membros.

Atualmente, a Acam analisa 55 casos, alguns envolvendo todas as linhas de pesquisa, como é o do “olho-gordo”, em que se busca comprovar a ação da energia pessoal para alterar o equilíbrio biológico.

Outro estudo é sobre a ligação entre certas doenças e transformações genéticas, a exemplo do efeito da doença da raiva animal nos humanos e sua relação com o surgimento de lobisomens e vampiros.

Dentre todas as situações pesquisadas pela associação, têm prioridade aquelas que podem colocar a vida de pessoas em risco.

Para Soares, um dos pontos mais importantes é estimular todos os integrantes a manterem uma vida saudável para >>>

# Porteira Velha, o espaço ideal para seu evento.

Capacidade para  
até 500 convidados  
Playground  
Espaço Kids  
Iluminação  
Estacionamento próprio  
(200 veículos)



Agende seu evento:

**3592 3600**

Rod. BR 381 • Km 489

B. Santa Cruz • Betim

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





**Nova caçada ao Caboclo D'água deve ser feita em breve pela Acam; voluntários servirão de isca humana, tendo de permanecer horas nesta gaiola**

que nada interfira nas pesquisas. “É essencial termos equilíbrio psicológico. Por isso, aconselhamos nossos membros a não fumarem, a não beberem e a não usarem qualquer substância que altere seus sentidos”.

**MEDO?**

Os estudiosos têm ou não têm medo de encarar as assombrações? “Ter medo significa gostar de si mesmo. Aprendemos, todavia, a controlá-lo, até mesmo para conseguirmos usar um plano de fuga, como no caso do Caboclo D'água, que já fez muitos integrantes nossos correrem para abrigo. Na história de Capitão Jacques, fantasma de um minerador que assombra o interior das minas de ouro abandonadas, fica fácil ter medo quando se está a mais de 150 metros abaixo da superfície, na completa escuridão, e, de repente, as lanternas descarregam e as velas não ficam acesas por causa de algum vento. O jeito é manter a calma, pois nossa imaginação constante-

**Edição 305 do jornal "O Espeto", que frequentemente noticia os casos estudados pelos caçadores de assombração**





**Registro da Mãe do Ouro, que, de acordo com a Acam, é uma bola de fogo que já teria queimado a retina de algumas pessoas que a viram**



**Criada em 2009, a associação coleciona uma série de histórias surreais, com o trunfo de ter desvendado intrigantes mistérios**

mente trabalha para nos confundir. Com as experiências das expedições de campo, vamos ficando mais calculistas, mas, que dá medo, dá”, confessa Soares.

Acostumado a ouvir diversas histórias de aparições na região de Mariana, o servidor público Leonardo Camello, de 32 anos, viu, na adolescência, a família passar por um fato dessa natureza. “Foi na residência do meu avô, que vivia num casarão de cerca de 300 anos, aqui, em Mariana. O quarto em que as empregadas domésticas dormiam fazia barulhos, as portas batiam, as janelas tinham ruídos diferentes, e vozes eram ouvidas. Com medo, a família recorreu, na época, à Igreja Católica, e um padre foi ao local fazer orações. Aparentemente, tudo voltou ao normal, mas o quarto foi fechado, e ninguém nunca mais ficou lá”, conta. Um tempo depois, lendo o jornal “O Espeto”, o servidor reviveu o passado e conheceu o trabalho da Acam. “Eu acredito nesses relatos e acho o trabalho da associação importantíssimo,

pois há uma apuração séria, um estudo aprofundado. Eles ajudam a derrubar o véu de ignorância que ainda está diante de muitas pessoas”, ressalta Camello.

E o gosto dele pelo assunto hoje é tão grande que ele participou de um encontro de estudiosos do tema, realizado no dia 13 de junho, na Casa da Cultura de Mariana. “Acredito que nossa região está carregada por espíritos que participaram da construção destas cidades. Muitas deles receberam promessas quando trabalharam aqui e, por isso, se mantêm apegados. Isso sem contar os seres de outros planetas. Com os relatos passados no encontro, nós aprendemos mais e conhecemos novos casos”, conclui.

### **DISSECANDO A ASSOMBRAÇÃO**

Os curiosos e interessados por assombrações e temas do gênero tiveram uma ótima oportunidade para conhecer o trabalho de pessoas e entidades que pesquisam o assunto. O Primeiro Encontro de Caçadores de Assombração e Estudiosos de Ufologia, realizado durante todo o dia, contou com 12 palestras e um debate no fim do dia, o lançamento do livro “Monstruário” e a exibição do documentário “Caçadores de Assombração”. Com 25 minutos de duração, o filme, feito pela produtora Esquina, de São Paulo, tem como protagonistas alguns integrantes da Acam e foi selecionado para exibição na Mostra de Cinema de Lisboa, de acordo com informação da edição 305 do jornal “O Espeto”. ■





# Um dia da semana

Conheça a "Segunda sem Carne", campanha mundial que incentiva as pessoas a deixarem de consumir carne por pelo menos uma vez na semana; vegetarianos por um dia buscam um organismo mais saudável e um mundo mais sustentável

## Luna Normand

"Há muitos anos, estava pescando e, enquanto puxava um pobre peixe, entendi: eu o estou matando pelo simples prazer que isso me dá. Alguma coisa fez um clique dentro de mim. Entendi, enquanto olhava o peixe se debater para respirar, que a vida dele era tão importante para ele quanto a minha é para mim". A frase, do ex-beatle Paul McCartney, ganhou o mundo em uma campanha dele para o Peta, organização não governamental de proteção aos animais. O músico pode ser considerado, atualmente, um dos maiores ativistas em favor de um mundo mais limpo, mais sustentável e mais saudável. Adepto do vegetarianismo desde os anos de 1970, ele já disse em entrevistas que atribui a esse estilo de vida o vigor físico e mental que o permite continuar tocando em turnês com shows de quase três horas pelo mundo.

Consciente dos benefícios que a abstenção do consumo de carne trouxe para

sua vida, o músico resolveu se engajar na causa. Por isso mesmo, apadrinhou a campanha "Meat Free Monday", nacionalmente conhecida como "Segunda sem Carne", lançada em 2003, nos Estados Unidos, com o objetivo de melhorar a alimentação dos americanos. Com o passar do tempo, no entanto, McCartney e os primeiros ativistas viram que a mudança ia muito além da saúde, trazendo resultados valiosos também para os animais e o meio ambiente. Foi então que a campanha viralizou hoje, mais de 35 países adotam a causa, entre eles o Brasil, com o mesmo objetivo: convencer a população a não comer carne pelo menos uma vez por semana. Mas, na prática, deixar de comer aquele saboroso filé por apenas um dia faz diferença para a saúde e o meio ambiente?

O portal da "Segunda sem Carne", coordenado pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), admite que a retirada da carne e seus derivados do prato, como a campanha propõe, não é suficiente para reduzir o



O vereador Leonardo Mattos (PL) é autor do PL 92/2013, que institui o programa "Segunda sem Carne" em BH

# dedicado ao planeta

consumo excessivo de carne pelos brasileiros, de cerca de 42 kg por pessoa ao ano. Porém, a atitude é considerada positiva no que corresponde à educação ambiental, à melhora significativa da saúde e à abertura das pessoas a novos sabores. É exatamente isso que sugere a campanha, por meio de três pilares: pelo planeta, pelas pessoas e pelos animais.

De acordo com a SVB, são abatidos mais de 10 mil animais terrestres por minuto no Brasil. A produção de 1 kg de carne bovi-

na no país envolve a emissão de 335 kg de CO<sub>2</sub>, o mesmo que dirigir um carro por 1.600 km. Ou seja, a criação de animais gera mais gases responsáveis pelo efeito estufa do que o setor de transportes. Ao se diminuir o consumo de carne, reduz-se ainda o desmatamento, a desertificação, a extinção de espécies, a destruição de habitats e até de biomas inteiros, além da incidência de doenças crônicas e degenerativas, como diabetes, obesidade, hipertensão e alguns tipos de câncer.

"A 'Segunda sem Carne' tem dois grandes objetivos: convidar a população a descobrir novos sabores ao tirar os produtos de origem animal do prato, conscientizando-a sobre os impactos que o hábito traz, e promover a redução global de seu consumo mediante políticas públicas", revela a gerente de campanhas da SVB, Mônica Buavas. Como segunda-feira é mundialmente conhecido como o dia de mudanças e de tomadas de decisões, ele foi instituído pela campanha como o ideal >>>

- \*Bolos
- \*Bolo no Pote
- \*Tortas Doces
- \*Cup Cakes
- \*Personalizados  
(Pasta Americana)



facebook.com/docurasdalala 

(31) 8220-2153 

- \*Palha Italiana
- \*Pão de Mel
- \*Maçã do Amor
- \*Brigadeiros Gourmet
- \*Coxinha de Morango e muito mais...

Endereço: Av. Juiz Marco Túlio Isaac, 50, B; Jadim Cidade – Betim – MG  
(Loja 1, no 2º piso do Supermercado Super Luna)



para os vegetarianos por um dia abolirem o consumo de carne.

### DA ESCOLA PARA A VIDA

Em São Paulo, desde 2011, os alunos da rede pública de ensino têm acesso a refeições 100% livres de produtos animais, por meio de um projeto chamado “Merenda Vegetariana”, que faz parte da “Segunda sem Carne” e é realizado em parceria com a Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente. O modelo também foi adotado, por prefeituras, de outras capitais, como Rio de Janeiro, Distrito Federal e Curitiba.

Em Belo Horizonte, o projeto ainda não se tornou política pública, mas é realizado por conta própria pela Escola Americana (EABH), que, desde abril de 2012, criou o “*Meatless Monday*” (Segunda sem Carne). Inspirado no projeto paulistano, por aqui as carnes das refeições também foram substituídas, nas segundas-feiras, por preparações proteicas à base de soja, ovos e queijos, resultando em um novo cardápio que conquistou crianças e adolescentes.

A estudante Ana Luiza Roberti Amaral, 15, precisou se adaptar à mudança, já que suas refeições sempre tiveram a carne como um dos alimentos principais. A novidade, no entanto, foi bem-recebida por ela. “Eu sempre comi carne e, no início, achei estranho ficar um dia sem ela, mas, com o tempo, vi que podia se tornar um bom hábito a ser praticado. A partir do projeto, eu mudei meus hábitos e comecei a experimentar uma maior diversidade de alimentos, ampliando meu paladar e, de certa forma, melhorando a minha alimentação com o consumo de mais frutas, por exemplo. E também passei a não mais comer carne nas segundas-feiras”, conta.

Quando o aluno entra na EABH, os pais já são avisados sobre o “*Meatless Monday*”. A nutricionista responsável pelas refeições, Aline Miriam Gonçalves, 35, diz que até hoje não teve reclamação. “Os alunos, já há alguns anos, participam com sugestões e receitas. E o que é ainda melhor é que muitos passaram a experimentar preparações à base de outros alimentos, como legumes e soja, o que antes não acontecia”, revela.

Para Ana Luiza, os benefícios vão além da saúde e englobam um ciclo muito



**Ana Luiz Amaral, que sempre gostou de carne em suas refeições, precisou adaptar sua alimentação para estudar na Escola Americana, pois a instituição, desde abril de 2012, adotou a prática na “Segunda sem Carne”**

### PARA MUDAR O CARDÁPIO

*A proteína, o ferro e as vitaminas do complexo B presentes nas carnes e nos produtos de origem animal podem ser substituídos por outros tipos de alimentos. Confira as opções:*

- Feijões, lentilhas, grãos de bico, ora-pro-nóbis e soja possuem elevado teor de proteína vegetal
- Cogumelos têm uma grande quantidade de proteínas, comparável à quantidade encontrada na carne
- Folhas verde-escuro: ricas em ferro, vitaminas, carboidratos, água e fibra
- Coco e beterraba: Oito porções de coco e seis de beterraba correspondem ao consumo proteico semelhante ao de um filé de frango

### FAÇA VOCÊ MESMO

#### *Stroganoff sem carne*

#### Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de cebola picada
- 2 dentes de alho bem picadinho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara e meia de tomates picados
- 4 xícaras de batata picada
- 2 xícaras de abobrinha picada em tirinhas
- 1 xícara de vagem em tirinhas
- 1 xícara de cenoura em tirinhas
- 2 xícaras de água
- Cheiro verde, orégano e nós moscada a gosto
- 1 xícara de maionese vegetal
- Sal para finalizar

#### Modo de Preparo:

- Doure a cebola e o alho no azeite
- Junte todos os outros legumes e a água e deixe cozinhar até reduzir o caldo.
- O caldo precisa reduzir como se fosse secar
- Neste momento acrescente os temperos e a maionese vegetal. Acerte o sal
- Sirva quente com arroz

Fonte: Site “Segunda sem Carne”

complexo. “Para as produções de vaca, por exemplo, é necessário um vasto campo para que elas pastem, mas, com essa pastagem, o solo é desgastado e a terra, compactada. Como se não bastasse, as vacas precisam de muita água para viver e ainda produzem metano, o que é extremamente prejudicial para a camada de ozônio. Além disso, o transporte dessa vaca e da carne de um lugar ao outro é feito por meio de automóveis, que produzem uma quantidade significativa de gás carbônico. Concluindo, acredito que o maior beneficiário da redução do consumo de carne, além da nossa saúde, é o meio ambiente”, afirma.

A prática na Escola Americana de Belo Horizonte é bem-aprovada não só pela estudante, mas também pela família dela e pela de seus colegas. “Acredito que ela seja vista pelos pais como uma boa ideia, pois inspira seus filhos a buscarem uma melhor alimentação, a experimentarem uma maior diversidade de alimentos e a ajudarem o meio ambiente e a própria saúde”, ressalta.

## PROJETO DE LEI

O vereador de Belo Horizonte Leonardo Mattos (PV) mudou a sua alimentação há cinco anos. Desde então, deixou de comer carne por, pelo menos, um dia na semana, substituindo o alimento por outros mais saudáveis e ecologicamente corretos. Segundo o parlamentar, a mudança no organismo foi visível e, por isso, ele já faz planos futuros. “É uma cultura que precisamos adotar, assim como economizar água. Além de fazer bem para a saúde a longo prazo, faz muito bem para a sociedade. Planejo adotar o segundo dia sem carne em breve e, daqui alguns anos, retirar a carne completamente do meu cardápio”, afirma.

No entanto, a falta de conhecimento e de investimento de empresários do ramo alimentício na capital mineira dificulta quem opta pelo vegetarianismo. “Boa parte das lanchonetes e dos restaurantes ainda comercializa somente produtos com carne. Por isso, essa minha escolha não é fácil. O mercado precisa

olhar para esse novo público e se adaptar”, reclama.

Por isso mesmo, Leonardo Mattos é autor do Projeto de Lei 92/2013, que institui o “Programa Segunda sem Carne” em Belo Horizonte. O objetivo é estimular a população a adotar a abstenção de carne por pelo menos um dia na semana, incluindo cantinas de escolas e restaurantes populares. Mattos defende ainda que a medida pode reduzir o desperdício de água, o desmatamento, a extinção de espécies, a destruição de habitats e até de biomas inteiros. “O PV é um partido que já possui uma certa postura ambiental. Recebi em meu gabinete, em 2013, a visita de um grupo de São Paulo que me apresentou a campanha e solicitou que eu a transformasse em projeto de lei”, lembra.

O PL está pronto para ser apreciado pelo plenário da Câmara dos Vereadores, e a expectativa é que ele entre em pauta ainda neste ano. Para virar lei, o PL precisa do voto favorável da maioria dos vereadores e também ser aprovado em dois turnos. ■



*Buffet de lanches deliciosos,  
sanduiches naturais variados,  
pão quentinho a toda hora.*

Quer comer bem sem precisar sair do centro da cidade?  
**Chegou a padaria Ping Pão.**



**Excelente localização. Venha saborear essa novidade!**

**Av. Juscelino Kubitschek, 397, Centro - Betim - MG**

**(31) 2571-0006 - Estacionamento Próprio.**

**Unidades: Jaraguá | Santa Rosa | Dona Clara**





Pátio da Escola Estadual Conselheiro Afonso Pena, localizada no bairro Brasília

# Afonso Pena: um nome, um ideal

Com 105 anos de história, escola estadual é escolhida por leitor da **Mais** para ser homenageada na edição de aniversário dos 3 anos da revista

Lisley Alvarenga

NO ANO DE 1910, Betim, ainda com o nome de Capela Nova de Betim, dava seus primeiros passos para se tornar o município com o enorme potencial econômico de hoje. Mas, já nesse período da história do lugar, mesmo com poucos anos de existência e o clima pacato, a primeira instituição de ensino betinense fincava suas raízes: a Escola Estadual Conselheiro Afonso Pena. Respeitada pelos moradores e motivo de orgulho para muitos funcionários e alunos, ela é



**A escola coleciona uma série de premiações obtidas em participações nos Jogos Estudantis de Betim (JEB) e nos Jogos do Interior de Minas (Jimi)**

a grande homenageada na edição de comemoração do aniversário de 3 anos da **Mais**, seguindo a sugestão dada pelo estudante de direito Vitor Rezende Soares, de 18 anos. A tradição da escola é tão forte que se mistura à história da própria cidade e, por isso, aqui recebe a homenagem de Vitor e da equipe da **Mais**.

Criado por meio de um decreto estadual, no dia 11 de janeiro, o então Grupo

Escolar de Capela Nova de Betim funcionava em um prédio inacabado, com quatro salas e dois banheiros, localizado entre as atuais avenidas Governador Valadares e Amazonas, onde hoje é o Museu Paulo Araújo Moreira Gontijo. Na época, a implantação da primeira instituição com ensino simultâneo no município enfrentou resistência da comunidade, acostumada com um método de ensino individualizado,

em que cada mestre-escola (como era chamado o professor) era responsável por grandes turmas, mas atendia a cada um individualmente, conforme o nível de conhecimento de cada aluno.

Foi somente 15 anos depois que o governo do Estado conferiu ao grupo a denominação Conselheiro Afonso Pena, em homenagem ao primeiro presidente mineiro do Brasil. Em 1960, foi inaugurada a sua sede >>>



**Shopping do FAZENDEIRO**

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

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

(31) 3531-3025 / 3531-2424

Fazemos Entregas



atual, na rua Rio de Janeiro, no bairro Brasília. A construção do espaço, também precário, foi uma parceria entre o município, o Estado e o governo federal da era Juscelino Kubitschek. O terreno foi doado por Raul Saraiva Ribeiro, Osvaldo Augusto de Carvalho e Areclides do Pinto Ângelo, então empreendedores imobiliários na região.

Os anos se passaram, Betim cresceu, e a instituição acompanhou o desenvolvimento da cidade. Hoje, com 105 anos de história, continua sendo considerada uma das mais conceituadas escolas públicas da região metropolitana de Belo Horizonte. O reconhecimento, segundo a atual vice-diretora, Maria Auxiliadora Amaral, pode ser demonstrado pelo alto índice de aprovação de seus alunos nos vestibulares. "A maioria dos nossos alunos é absorvida nas universidades locais e da região metropolitana, o que denota que nosso projeto com relação ao preparo dos estudantes para o nível universitário é funcional", enfatiza.

Com mais de 1.300 alunos do ensino

## ALGUNS "CAUSOS" DA INSTITUIÇÃO

### A GUERRA DAS ESCOLAS

*Na segunda metade do século XX, o Afonso Pena e outras tradicionais escolas de Betim viviam rivalidades entre si. A competição tinha aspectos saudáveis - a escola era considerada a melhor a desfilar no Sete de Setembro -, mas também violentos. Segundo uma ex-aluna, nos anos 90, eram constantes as brigas entre gangues de escolas rivais na porta do colégio.*

### A "LOIRA DO ALGODÃO"

*Existe uma lenda de que o fantasma de uma mulher, chamada de "Loira do Algodão", aparecia no banheiro da escola. Coberto de algodão, ele atacava os alunos e, depois, desaparecia pelo ralo.*

### O "ENTUPIDOR" DE FECHADURAS

*Toda 8ª série, de modo geral, dava muito "trabalho" aos professores do Afonso Pena, mas a que se formou no ano de 1980 foi especial. Um dos alunos, considerado o mais levado da turma, num certo dia, entupiu todas as fechaduras da escola e os esguichos dos bebedouros com cola. O pai teve que substituir tudo o que havia sido danificado pelo garoto arteiro.*

### LOUCOS DO AFONSO

*No ano de 2013, foi fundada a Torcida Organizada Loucos do Afonso. Os ex-alunos Túlio Taylor e Lucas Barros conseguiram unir a escola e levar todos aos Jogos Estudantis de Betim (JEB). O impacto que a torcida causou foi tão grande que até hoje os estudantes se juntam para apoiar seus jogadores em práticas esportivas.*

Fotos: Acervo Afonso Pena



Algumas relíquias  
fotográficas revelam  
a tradição e a importância  
da escola para Betim





A sugestão de fazer uma reportagem da escola Afonso Pena veio do estudante de direito Vitor Soares, 18; quando aluno, ele foi eleito o fotógrafo oficial da instituição

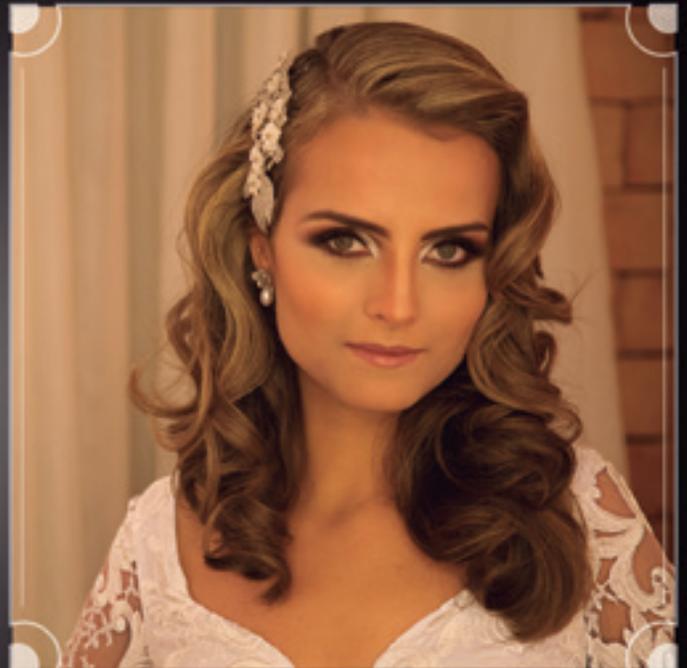
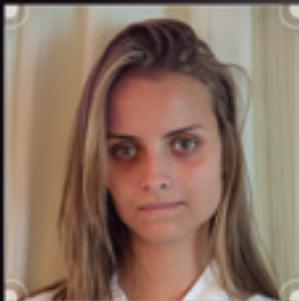
médio, que se dividem entre os turnos da manhã, da tarde e da noite, as paredes e os corredores da tradicional escola guardam a memória da trajetória dessa importante instituição de ensino, que contribuiu e continua contribuindo para o desenvolvimento de milhares de crianças e adolescentes de Betim. É o caso de Vitor Soares, aluno da instituição entre os anos de 2012 e 2014 e que sugeriu a produção desta reportagem.

Sua relação de afeto com o Afonso Pena sempre foi muito forte. Prova disso é que, até hoje, ele aproveita os momentos livres para visitar os amigos na escola, procura ajudar como pode e está escrevendo um livro sobre a instituição. “Até hoje, eu contribuo na administração das mídias sociais da escola, e, sempre que sou solicitado, auxilio a instituição de outras formas”, conta. Durante o período em que foi aluno, seu engajamento não foi diferente. Tanto que ele integrou o grêmio da escola e foi eleito o fotógrafo oficial do Afonso Pena. “Aqui há uma união muito grande. »

VOCÊ MERECE QUE TODA SUA BELEZA  
SEJA REVELADA



LEON MORENO  
l'atelier



Atelier especializado em vestidos de noiva e salão de beleza  
Rua Luiz Francisco Moraes, 147 - Filadélfia - Betim  
Telefone: (31) 2323-0122 | [www.leonmoreno.com.br](http://www.leonmoreno.com.br)

As amizades que conquistei e os ensinamentos que aprendi vou levar por toda a minha vida”, salienta.

Estudante do terceiro ano, Gabriel Dias Rocha, 17, também atesta a qualidade da metodologia de ensino da instituição. “O Afonso Pena é minha segunda casa. Sempre sonhei estudar aqui, pois ouvia falar muito bem da escola. Agora, quando me formar, terei certeza de que fiz a escolha certa e de que vou levar uma grande bagagem de ensinamento, que vai contribuir para a minha história de vida”, afirma o garoto, que também foi presidente do grêmio estudantil da escola.

Quem faz parte do corpo docente também não deixa de tecer elogios à instituição. Funcionária do Afonso Pena há mais de 30 anos, a auxiliar de secretaria Ofélia Teixeira Mattar Couto conta que sua vida é toda ligada à instituição. “Minha história se resume ao Afonso Pena. Não morava em Betim. Por isso, minhas amizades, tanto com os alunos quanto com os funcionários, foram todas feitas aqui”. O amor pela escola é tamanho que ela não se acanha em dizer que, às vezes, chega a ser “chata”. “Tomo conta de tudo aqui. Não gosto que destruam as plantas ou qualquer patrimônio da escola. Pego no pé mesmo dos alunos porque quero ver o bem de todos e de tudo. Fico extremamente feliz e orgulhosa quando vejo um ex-aluno se realizando profissionalmente, sendo cidadão de bem. Um exemplo de ex-aluno que alcançou o sucesso é o proprietário do Colégio Bernolli, uma das mais conceituadas escolas de Belo Horizonte”, conta ao ressaltar que alguns dos diferenciais do Afonso Pena são o amor dos profissionais pela instituição e a participação das famílias no ensino dos alunos. “Aqui, temos pessoas que se importam realmente com a educação, que querem ver o desenvolvimento do aluno, mesmo que seja com muita cobrança. Por isso, é importante que os pais continuem sendo presentes como são hoje”, completa.

### O CENTENÁRIO

Um centenário repleto de sucesso e tradição não poderia passar em branco. Por isso, professores e alunos se uniram para elaborar o “Almanaque Ilustrado

**Diretora por 20 anos do Afonso Pena, dona Amélia Alves, 89 anos, é uma das figuras mais emblemáticas da escola e exemplo de educadora**



**Almanaque foi produzido em comemoração aos 100 anos da instituição, em 2010**

Afonso Pena”, livro que revela, através de fotos e textos, toda a trajetória da escola que eternizou amizades, sentimentos e histórias. A publicação, produzida pela equipe da Secretaria Municipal de Comunicação, do período de gestão 2009/2012, com a organização e a coordenação historiográfica de Ana Cláudia Gomes, foi lançada em setembro de 2010, num evento comemorativo aos 100 anos da instituição.

### EXEMPLO DE EDUCADORA

Lembrança viva na memória das pessoas que fazem parte dos 105 anos de história do Afonso Pena, dona Amélia Alves, 89, foi diretora da escola entre 1964 e 1984, período em que mais de 40 mil alunos passaram por sua coordenação. “A gente trabalhava com paixão e ajudou muitas famílias a educarem seus filhos. Nossa equipe tinha autonomia e liberdade para trabalhar, diferentemente do que acontece na maioria das escolas hoje, em que muitos diretores são subordinados a políticos”, critica. Segundo ela, nos 20 anos em que esteve à frente do Afonso Pena, sua equipe desenvolveu vários projetos e realizou diversas melhorias na instituição de ensino, como a construção do laboratório e da quadra esportiva. “O Afonso Pena sempre foi uma referência e continua sendo, principalmente, por buscar trabalhar junto com a comunidade, integrando família, alunos e profissionais. Esse é o segredo da qualidade do ensino”, salienta.

### ALGUNS DESAFIOS

Como nem tudo são flores, o Afonso Pena, assim como as milhares de escolas públicas do país, enfrenta diversos desafios. A falta de investimento na infraestrutura da escola, a desvalorização da carreira dos profissionais e o déficit no investimento da capacitação do corpo docente são alguns deles. “Outro problema é a infestação de pombos na escola, uma situação que já foi reportada aos nossos superiores e que coloca em risco a saúde de alunos e profissionais”, afirma Ofélia. A reportagem fez contato com o governo do Estado para falar sobre esses problemas, mas não obteve retorno. ■



# ROQUE SANTEIRO

“Dizem que Roque Santeiro, um homem debaixo de um santo  
Ficou defendendo o seu canto e morreu  
Mas sei que é ainda vivente na lama do rio corrente  
Na terra onde ele nasceu.” (Sá e Guarabyra)

**SÃO MEMÓRIAS CONFUSAS AS QUE EU TENHO**, de causas diversas e que mal se conectam no tempo e no espaço. Em comum, a barbárie, a incompreensão, o ensandecimento e o apelo ao fundamentalismo, ao dogmatismo e à barbárie.

Minha primeira lembrança sobre a matéria foi o ataque de 21 de maio de 1972, quando um enlouquecido húngaro chamado Laszlo Toth pulou um grande altar na Basílica de São Pedro e deu 12 golpes de martelo na escultura Pietà, de Michelangelo, danificando severamente a obra-prima do Renascimento. Na minha cabeça de criança de apenas 13 anos, era impossível entender por que alguém destruiria uma obra tão linda.

Depois daquilo, vi evangélicos chutando imagens de santos da Igreja Católica, fundamentalistas destruindo estátuas de diversas culturas, que sobreviviam à inclemência do clima dos desertos desde tempos remotos. Isso para citar apenas os exemplos que vagueiam, fantasmagóricos, por minhas memórias e contornando, por razões de segurança, outras lembranças ainda mais terríveis.

Lembro-me também, com ternura, de minhas viagens pelo nordeste do Brasil, pelo interior de Minas Gerais e por toda parte onde estive, da figura do santeiro, com ferramentas muitas vezes rústicas, esculpindo em pedra e ladeira as imagens de deuses e santos de diversas culturas e religiões. Pessoas simples, que se sustentam dessa arte, tão antiga como o homem, trazendo recursos e turistas para a região onde vivem.

Quando um artista representa a imagem de seus deuses ou santos, através de uma obra de arte, expressa nisso seus sentimentos, a cultura da comunidade em que está imerso, e esse artífice é uma pessoa plena de sensibilidade. Esse trabalho é, então, do ponto de vista do autor, sempre verdadeiro e vazio de qualquer intenção profana. Destruí-los ou ameaçar aqueles que os realizam, partindo do pressuposto de que aqueles que o fazem detêm uma única fé verdadeira, já seria, sob esse prisma, uma barbaridade sem sentido.

Ocorre também que as imagens religiosas, de todas as religiões, consideradas sob as óticas da história e da antropologia cultural, mostram como a cultura humana evoluiu, desde as cavernas até a atualidade, sendo esse referencial fundamental para que se entendam adequadamente as relações de trabalho, assim como as questões de gênero e de raça. Destruir nossos referenciais históricos seria apostar na escuridão de nossa leitura sobre nós mesmos no mundo.

Há ainda uma questão mais simples, que é a leitura da intolerância, do preconceito e da violência para tratar aqueles que pensam, vivem ou atuam de formas diversas daquela que consideramos corretas. Somos, então, os senhores da verdade, e aqueles que são diferentes devem ser julgados e condenados. Bem, se todos pensassem assim, pode ser que hoje eu fosse o juiz e o carrasco, mas, mudadas as coisas, superada a minha razão, nada impediria também que outros me julgassem e condenassem. E, não havendo diversidade legítima, haveria um mundo bárbaro, em que somente pessoas ou grupos mais fortes seriam os detentores da razão. O resto? Seria provavelmente eliminado.

Existem inúmeras religiões, outras tantas subdivisões de religiões, em comum, todas têm fiéis alimentados pela crença firme de que são os detentores da fé verdadeira e da iluminação divina. Para cada uma das religiões, os crentes das demais são hereges, mal-informados e serão, certamente, julgados pelos deuses verdadeiros aos quais terão que prestar contas. Mas, até aí, vá lá!

O problema é quando os crentes de determinadas religiões, agindo a pretexto de que estariam comandados por Deus, começam a atacar e a destruir as obras e as pessoas, além de ameaçar até as crenças das pessoas das demais religiões. Tenho que dizer uma coisa: ao fazerem isso, não estão agindo em nome de Deus, mas tomando o lugar Dele; na verdade, sentem-se, sem dúvida, o próprio Deus! E isso é uma doença, não um ato de fé. Vou além: para matar e destruir, basta uma criança, um idiota, um bárbaro ou mesmo um louco. Mas, para entender, perdoar e cativar, é preciso humanidade. Para criar a beleza, é preciso um artista. E,

para conceder a imortalidade, é preciso um Deus!  
Concluo refletindo que, se existir um Deus, criador do universo, onipotente, onisciente, onipresente, certamente Ele será a presença mais generosa, piedosa, paciente, bem-humorada e plural que se possa cogitar; do contrário, já teria destruído a raça humana há muito tempo, por diversas razões. Um Deus verdadeiro não designaria carrascos, soldados, nem surtados, porque não precisa deles para nada, porque lhe bastaria seu próprio poder. Ele não perderia tempo com brincadeiras e caricaturas, não quebraria estátuas nem mesmo cortaria quadros. E mais, o Deus que fala aos meus sentimentos, enxergando uma criança amarrada a uma bomba, prestes a explodir tudo, a transportaria para um recanto tranquilo, dar-lhe-ia uma madeira e um canivete, e ensinar-lhe-ia a esculpir um santo, ainda que não acreditasse nele. ■



**Pietà, de Michelangelo**



**O Proletário, madeira entalhada de Nenzinho de Betim**

para conceder a imortalidade, é preciso um Deus!  
Concluo refletindo que, se existir um Deus, criador do universo, onipotente, onisciente, onipresente, certamente Ele será a presença mais generosa, piedosa, paciente, bem-humorada e plural que se possa cogitar; do contrário, já teria destruído a raça humana há muito tempo, por diversas razões. Um Deus verdadeiro não designaria carrascos, soldados, nem surtados, porque não precisa deles para nada, porque lhe bastaria seu próprio poder. Ele não perderia tempo com brincadeiras e caricaturas, não quebraria estátuas nem mesmo cortaria quadros. E mais, o Deus que fala aos meus sentimentos, enxergando uma criança amarrada a uma bomba, prestes a explodir tudo, a transportaria para um recanto tranquilo, dar-lhe-ia uma madeira e um canivete, e ensinar-lhe-ia a esculpir um santo, ainda que não acreditasse nele. ■

\*Crítico de arte, professor de judô, estudioso de direito, filosofia, sociologia, história e psicanálise



# SOBRE O LEITE

POR QUE NÓS, HUMANOS, somos a única espécie adulta a tomar leite? Contrariando a hipótese bem-aceita e difundida da medicina convencional, um estudo sueco divulgado recentemente aponta que o alto consumo de leite não reduz a ocorrência de fraturas ósseas e pode até aumentar o risco de morte. A pesquisa, realizada por cientistas da Universidade de Uppsala, na Suécia, e publicada no *The British Medical Journal*, mostrou que, tanto em homens, quanto em mulheres, observados por anos, o índice de mortalidade foi maior entre aqueles que tomavam mais de três copos de leite por dia (uma média de 680 ml) do que entre os que consumiam até um copo. Além disso, não foi observada a redução do risco de fraturas em nenhum dos participantes, resultado que contraria a velha e ultrapassada história de que o leite é importante na prevenção da osteoporose.

Outro exemplo é uma avaliação realizada em 2005, com a metanálise de 58 estudos, mostrando que não há relação alguma entre o consumo de leite, os níveis de cálcio e a saúde óssea. Então, por que será que os países com maior consumo de leite, como Austrália, Nova Zelândia, Estados Unidos e Oeste Europeu, são os que possuem a maior incidência de fraturas e osteoporose? Ao contrário da China, do Japão e da Tailândia, onde os produtos lácteos não fazem parte da dieta, motivo que justifica uma das mais baixas taxas de fraturas e de osteoporose do mundo.

Como então podem surgir tantos problemas? Vamos aos fatos: atualmente, as vacas leiteiras vivem cerca de seis anos (idade inferior à das suas antepassadas), e a produção de leite de hoje, comparada com a de 50 anos atrás, aumentou mais de 200%. Significa dizer que, em números, uma vaca que produzia 20 litros agora produz 60. Tudo isso decorre dos inúmeros processos químicos a que o animal é submetido. Além disso, o leite sofre contaminações por perclorato (responsável pelo bloqueio do iodo) e possui pesticidas - que agem como disruptores endócrinos -, hormônios e metais altamente tóxicos.

Frequentemente, tenho percebido a quantidade de indivíduos com concentrações acima da normalidade de alumínio, mercúrio, chumbo e tálio no sangue, e, sem exceção, todos relatam a ingestão de leite de vaca e de produtos enlatados. Leite de vaca natural para um animal ruminante, que nasce andando, com 73% do cérebro formado e se alimenta exclusivamente de capim e ração, possui a quantidade de sódio de sua progenitora cinco vezes maior do que a do ser humano. Curioso lembrar que algumas pessoas não usam cloreto de sódio (sal) para temperar a salada, porém bebem leite todos os dias. E tem mais: a quantidade de fósforo também é oito vezes maior. É como digo sempre: tudo em excesso faz mal da mesma maneira que a falta. Por fim, o processo de pasteurização que o leite sofre é feito

“Produtos lácteos não deveriam ocupar lugar de destaque na nossa dieta, tampouco deveriam fazer parte de uma estratégia nacional na prevenção da osteoporose.”

Willet

a uma temperatura superior a 180°C graus, o que ocasiona a desnaturação de grande parte de suas proteínas.

Sempre menciono aos meus pacientes que nem tudo o que ingerimos nós absorvemos. Com o leite da vaca não é diferente. O cálcio presente nele não pode ser absorvido em quantidade superior a 32%. Assim, os 68% restantes são depositados na carótida, na coronária ou nos rins. As tão faladas lactose e galactose (produto da quebra da lactose), tipos de açúcares presentes nessa bebida saudável apenas para o bezerro, aumentam o estresse oxidativo em nosso organismo, ocasionando inflamação crônica, fenômeno que leva ao surgimento de doenças como câncer, exemplo relatado em estudo feito pela melhor universidade de medicina do mundo. Mulheres que tomavam dois ou mais copos de leite ao dia apresentaram um aumento de 66% da probabilidade de desenvolver câncer no ovário (*Harvard School Of Public Health*).

Não poderia deixar de mencionar mais um estudo da *Neuro-epidemiology* que correlacionou pessoas que consomem o leite de vaca com a apresentação do dobro de chances de adquirirem esclerose múltipla, ELA, alergias, síndrome do intestino irritável e hipotireoidismo de Hashimoto. Será que foi por isso que a incidência dessas comorbidades dobrou nas últimas décadas? Terminei? Ainda não! Estudo feito por Pozzilli e publicado no *Journal of Endocrinological Investigation*, em 1999, verificou que, nos países onde havia o consumo de leite, a incidência de diabetes e de câncer de mama era amplamente maior do que em locais onde não se consumia o produto. Concluo este artigo com uma frase de um médico americano mundialmente conhecido, doutor Willet: “Produtos lácteos não deveriam ocupar lugar de destaque na nossa dieta, tampouco deveriam fazer parte de uma estratégia nacional na prevenção da osteoporose”. ■

\*Médico esportivo e nutrólogo com especialização em nutriendocrinologia  
Endereço: avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras  
Contato: (31) 3234-7622 ou (31) 8408-4114



# SOB NOVA DIREÇÃO

*O Restaurante Alcachofra inicia nova fase, sob o comando do experiente Wesley Brandão; delivery de pizza e chope são algumas das novidades no tradicional cardápio, que traz preços atrativos para diversos tipos de públicos*

Um dos restaurantes mais tradicionais de Betim, o Alcachofra está sob nova direção. Há quatro meses, quem comanda o empreendimento localizado no Brasiléia é o empresário Wesley Brandão. Experiência no ramo é o que não falta a esse belo-horizontino, proprietário de dois restaurantes na capital mineira. São cinco anos dedicados a servir às pessoas com o melhor da culinária nacional e internacional.

Por isso mesmo, a clientela do Alcachofra pode ficar despreocupada, pois a qualidade e o bom gosto continuarão sendo os carros-chefe da casa. O cardápio diferenciado e

saboroso, originado de receitas extraídas da alta gastronomia, também se mantém. No entanto, muitas novidades estão sendo preparadas para a nova fase do restaurante. Algumas delas são a implantação do delivery de pizza e a inclusão de chope no cardápio a partir do segundo semestre. "A proposta é oferecer não só o delivery, mas também colocar mesas na calçada, tornando o Alcachofra um local descontraído para *happy hour*. Também estamos trabalhando com eventos particulares, como casamentos e aniversários", revela.

O serviço, batizado de "Faça sua Festa no Alca", oferece *open bar* e *open food* a R\$ 60 por pessoa para grupos de dez ou mais integrantes. O pacote tem duração de três horas e inclui todo o espaço do restaurante, além de garçons e música ao vivo. "O cliente não tem trabalho algum. É tudo por nossa conta", garante o empresário.

E as boas-novas não param por aí. De terça a quinta-feira, o Alcachofra também passará a oferecer jantar executivo para o casal a R\$ 39. "Essas e outras novidades são para que o restaurante perca a fama de ser um local caro e frequentado apenas por família. Nosso espaço é democrático", salienta.

## **EQUIPE É A MESMA**

Com capacidade para cerca de 200 pessoas, o Alcachofra funciona de segunda a domingo, em horários variados. Todos os dias, a casa abre para almoço (R\$ 38 o quilo de segunda a sexta). À noite, o restaurante funciona de terça a quinta-feira, das 18h30 à meia-noite, horário que se estende à 1h nas sextas-feiras e nos sábados.

Wesley Brandão ressalta que fez questão de manter a equipe de 15 funcionários que atuava com os antigos proprietários. "Continuamos com a mesma equipe e a qualidade de sempre, com uma carta de vinhos e cervejas especiais e cozinha mineira e internacional", reforça.

Empolgado com o novo desafio, o empresário já vislumbra outros horizontes. "Tenho muitos planos para Betim e para o Alcachofra. Estou negociando shows com grandes nomes da MPB, como Paulinho Pedra Azul, para fazer noites culturais no restaurante", antecipa.

**Restaurante Alcachofra**  
Praça José Lino da Silva, 20 –  
Brasiléia – Betim/MG  
Telefone: (31) 2571-6111

Fotos: Elvis de Paula/Funarbe



Flávia Freitas



Convidados e público presentes no lançamento da revista

## Lançamento da revista “A Liga da Quinta do Bem”

No dia 25 de junho, a jornalista Flávia Freitas lançou a revistinha em quadrinhos “A Liga da Quinta do Bem”, que conta a história da campanha Quinta do Bem, idealizada por ela para incentivar a doação de medula óssea a fim de salvar a vida de pessoas que precisam do transplante. O evento foi realizado na Casa da Cultura Josephina Bento e contou com a presença de familiares e convidados. A iniciativa da obra literária pretende sensibilizar e informar, principalmente crianças e jovens, sobre o cadastro de doadores feitos nos hemocentros, fazendo do público infantojuvenil um multiplicador da campanha. O projeto está aberto a parcerias para a impressão de mais exemplares. A meta é doar esse material para bibliotecas, escolas, instituições de tratamento contra o câncer, dentre outras.



A Revista e a Feira da Noiva Brasileira

# TERRITÓRIO *das Noivas*

**Feira Território das Noivas 2ª edição**  
**dias 1º e 2 de Agosto de 2015,**  
**das 10h às 22h, no Metropolitan Shopping**

Noivos, façam seu cadastro na loja Território das Noivas, no Metropolitan Shopping, ou pelo site e concorram a vários prêmios.

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

Informações: 3532-4275 / 3075-4267 / 9899-7010

**Entrada  
Franca**

**3ª edição da revista**

Realização:



Apoio:





Jairo Diniz, Wellington Pereira, Patrícia Gil, Fabrício Freire e Navarro Cândido



Patrícia Gil, Wellington Pereira, Edcarlos Borges e Márcio Caldeira



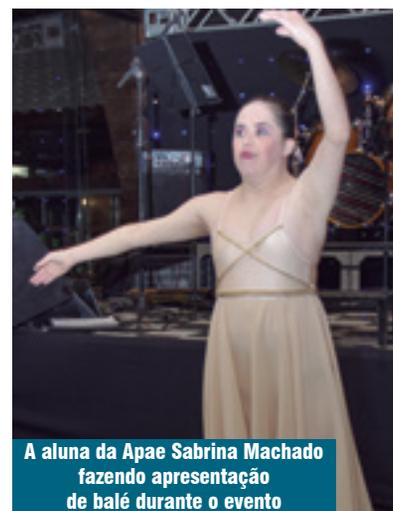
Patrocinadores e apoiadores do jantar solidário

## Jantar Solidário da Apae

Pelo segundo ano consecutivo, a Associação de Pais e Amigos (Apae) realizou seu jantar solidário, a fim de divulgar as ações da instituição e arrecadar fundos para garantir a continuidade dos serviços, existentes no município há 23 anos. O espaço de festas do Porteira Velha ficou lotado com as 400 pessoas que adquiriram os ingressos. O restaurante, o supermercado Superluna, as casas de carnes Frigonema e Plena Frigorífico e a empresa de comunicação visual Cor & Arte foram os patrocinadores do jantar, que também contou com 23 apoiadores de vários segmentos: Tia Iza Buffet, AVS Cerimonial, 3D Vídeo Comunicação, Hewa Engenharia, M&J Empreendimentos, Agência Fóton, Ageplan Propaganda, Amarillys, Só Festas, jornais Viver Bem, Vale do Paraopeba e O Tempo, revista Mais, Hugo Guedes, Doce Serra Mineira, Bradesco, AC Som, Instituto Josephina Bento e Rádio Liberdade. Quem quiser colaborar com a instituição pode ligar para o telefone 3539-1155 (até as 14h).



Dannier Copertine e Juliano Amaral



A aluna da Apae Sabrina Machado fazendo apresentação de balé durante o evento



Patrícia Gil com as funcionárias da Apae Sônia Melo, Flávia Ferry, Nádia Santos, Cristian Rodrigues e Daniela Vilaverde



# STALKER

*Seja Você Mesmo*

ERA SÓ O QUE FALTAVA!

COMPRE 2  
LEVE 3\*

\* Promoção não cumulativa. Válida enquanto durar o estoque. 3ª peça igual a de menor valor.  
Moda Masculina e Infantojuvenil | Monte Carmo Shopping



Ao todo, 19 candidatas participaram do concurso

## Miss Comerciária 2015

No dia 18 de junho, Natasha Emanuele Araújo, do Depósito Duarte, foi eleita a Miss Comerciária CDL de Betim 2015. O desfile que consagrou a vencedora ocorreu no espaço de eventos Porteira Velha. Em segundo e terceiro lugares, ficaram Rafaela Resende Martins, da Exato Cred, e Vanessa de Oliveira Rodrigues, da Foton Propaganda. Durante a apuração, as candidatas votaram para eleger a mais simpática do grupo, e a vencedora do título de Miss Simpatia foi Jordana Gonçalves, da Lulook Loja e Estilo. Dezenove garotas participaram da sexta edição do concurso que elege a comerciária mais bonita da cidade. Parabéns à Natasha pelo título!



Natasha Araújo



Rafaela Resende Martins



Vanessa de Oliveira Rodrigues



Vanessa de Oliveira Rodrigues, Natasha Araújo e Rafaela Resende Martins



A miss comerciária betinense e estadual de 2014, Fernanda Xavier, passa a faixa para a nova miss, Natasha Araújo



Frank Sinatra Chaves,  
José Barboza e Camila Lobo



Cerca de 300 convidados acompanharam o evento



Luiz Carlos dos Santos, José Barboza e Camila Lobo



Frank Sinatra Chaves, Luiz Carlos Rodrigues, Camila Lobo e José Barboza

 /betimshopping  @betim\_shopping  betimshopping

# COLÔNIA DE FÉRIAS

## BETIM SHOPPING

**ATRAÇÕES QUE VÃO FAZER  
TODA A CRIANÇADA SE DIVERTIR.**

**MÁGICA • MALABARISMO  
TEATROS • OFICINAS  
E MUITO MAIS**

**DE 8 A 19 DE JULHO,  
DAS 16H ÀS 21H.**

**NA PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO DO SHOPPING.**

**CONSULTE A PROGRAMAÇÃO E  
PREPARE-SE PARA A DIVERSÃO.**

 **BETIMSHOPPING**  
betimshopping.com.br



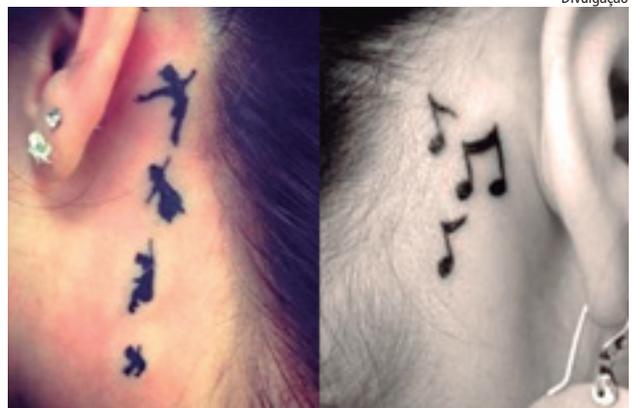
# TATUAGEM NÃO PRECISA MAIS SER PARA SEMPRE

A TATUAGEM, OU DERMOPIGMENTAÇÃO, é um desenho permanente feito na pele pela introdução de pigmentos por agulhas, um procedimento que, durante muito tempo, foi completamente irreversível. Independentemente do motivo, o fato é que muitas pessoas se arrependem e desejam “apagar” a decisão do passado. Estudos mostram que, nos EUA, 25% das pessoas com idade entre 18 e 50 anos são tatuadas e que 11.8 milhões (17%) desejam remover sua tatuagem. No Brasil, ainda não existe um estudo com esse tipo de estatística.

A tatuagem pode ser removida com crioterapia, dermoablação, cirurgia excisional e laser. As três primeiras não são específicas para retirar apenas o pigmento da pele, o que aumenta a chance de aparecerem manchas brancas e cicatrizes.

O laser é uma fonte de luz que é absorvida na pele seletivamente pelo pigmento da tatuagem, o que apresenta menor propabilidade de deixar cicatrizes e manchas. Entretanto, não se pode garantir a eliminação completa da tatuagem, especialmente se ela for profissional, multicolorida e localizada nas mãos e nos pés. A remoção a laser de tatuagens atinge a camada da pele que contém a tinta da tatuagem sem causar lesão nas células normais próximas à área tratada. A remoção de tatuagem com laser é mais segura e não invasiva. O laser tem maior afinidade pela tinta, preservando a pele normal.

O SPECTRA LASER TONING utiliza um feixe de luz intenso para clarear significativamente ou remover completamente a tatuagem ou a mancha. Comprimentos de onda diferentes de laser tratam diferentes cores de tinta com eficácia, de acordo com cada tipo de cor. É mais eficaz para o preto e menos para o azul e o amarelo. Então, dependendo da cor da tatuagem, mais de um comprimento de onda de laser deverá ser usado para removê-la. Quando as partículas de tinta da tatuagem ou da mancha absorvem o laser, elas são quebradas em pequenos fragmentos. Esses são então absorvidos ou eliminados através de mecanismos naturais de limpeza do organismo. Esse processo de limpeza geralmente demora em torno de seis semanas. Partículas de tinta maiores, tatuagens mais densamente pigmentadas ou multicoloridas requerem tratamentos múltiplos, em torno de 5 a 10 sessões, com intervalos de 4 a 8 semanas. O número de sessões depende do tamanho, da localização, da densidade, da profundidade e da cor da tatuagem ou da man-



Divulgação

cha. Somente ao examinar, o dermatologista poderá precisar melhor a quantidade necessária.

Durante a aplicação do laser, alguns pacientes relatam sentir uma leve picada, como a batida de um elástico sobre a pele, seguida por uma sensação de queimadura de sol. Em alguns casos, pode ser necessária uma anestesia local. Imediatamente após cada aplicação do laser, a pele poderá apresentar uma descoloração branca, e a área ao redor da tatuagem ou da mancha poderá ficar avermelhada e um pouco inchada. Isso é normal e desaparecerá progressivamente com o tempo. Deve-se evitar contato com o sol na área a ser tratada 30 dias antes e duas semanas após a sessão.

Embora a tecnologia tenha evoluído muito, ainda existem casos em que as tatuagens, sobretudo as profissionais, são difíceis de ser completamente removidas, o que reforça o bom senso de não se tatuar o corpo no impulso de uma emoção, pois é grande o número de pessoas que se arrependem após algum tempo. Mas, se a tatuagem já foi feita e hoje há a vontade de removê-la, a primeira atitude a ser tomada é procurar um consultório dermatológico para avaliação. ■

**\*Membro da Academia Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia, e diretora administrativa da Clínica Yaga Laser & Cosmiatria – [adriana@yaga.com.br](mailto:adriana@yaga.com.br).**

Venha nos prestigiar com a sua presença!

# 4ª Feijoada da ORCCA



Solidariedade  
abre o apetite  
e alimenta  
a esperança de  
quem precisa.

Desde 2009, a ORCCA oferece auxílio aos pacientes oncológicos de Betim e região. Além de acompanhamento psicológico, serviço social e nutricionista, disponibilizamos cesta básica, suplemento alimentar, café da manhã, fraldas geriátricas, cateter e medicamentos. A base de todo nosso trabalho é a solidariedade dos nossos doadores. Abrace você também essa causa. Valorize a vida e colabore com a ORCCA.

**Dia: 25/07      Horário: 12:00 às 17:00h**

Local: Espaço Mandacaru

Rua Manuel Pires, 1.260, Bairro Bom Repouso - Betim - MG

Valor: R\$ 25,00 (Bebida e sobremesa à parte) crianças até 7 anos não pagam.

Pontos de venda:

➡ Sede da ORCCA

➡ RESTAURANTE VANINHA

Rua Edmeia Matos Lazzarotti, Bairro Ingá, 3.519 - Betim - MG  
(31) 3594-2171

Realização:



ORGANIZAÇÃO REGIONAL DE COMBATE AO CÂNCER

**Apareça no mercado e deixe  
as oportunidades verem você.**

**Faça a sua comunicação com  
quem mostra resultados  
positivos há 19 anos.**

**p&b**  
COMUNICAÇÃO

**p&b Betim**  
31) 3532.1580  
Olímpia Bueno Franco 408  
Jardim da Cidade Betim MG

**p&b Pará de Minas**  
31) 3236.8585  
Acre 81 São José  
Pará de Minas MG

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

 /pebcomunicacao

