

# Mais

ANO III - Nº 44 - Julho de 2016

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

## CONVERSA REFINADA

Em entrevista exclusiva, o diretor de cinema Marcelo Antunez revela detalhes do tão aguardado filme "Polícia Federal – A Lei É para Todos", que irá retratar a Operação Lava Jato

## ESPORTE

Número de mulheres que estão trocando o salto pela chuteira é cada vez maior; seja em nível amador, seja no profissional, elas são a bola da vez no futebol



# NOSSA MENINA DE OURO

A velocista cega mais rápida do mundo, Terezinha Guilhermina, é de Betim; mesmo em treinamento intensivo em busca de mais medalhas – ela se prepara para enfrentar seu maior desafio em sua terra natal, os Jogos Paraolímpicos do Rio –, ela nos conta como correu o mundo e se tornou um dos nomes mais importantes do cenário esportivo mundial



# Dafra Horizon 250 Urbana com alma de estradeira.

Emplacamento parcial  
grátis e tanque cheio.

\*Não contempla seguro e IPVA.

Dafra  
Horizon 250  
R\$ 16.790, à vista

- Motor 250,2 cm³ • Refrigeração líquida
- Injeção eletrônica • Freios a disco
- Excelente dirigibilidade
- Confortável posição de pilotagem

BANDEIRANTES  
MOTORS

## OFICINA AUTORIZADA DAFRA

Toda linha DAFRA tem condições especiais para troca de peças e serviços de manutenção.



31 2571.2937 / 2571.5690  
2571.2895

AV. BANDEIRANTES, 1045 - CHÁCARA - BETIM/MG

Respeite a sinalização de trânsito.

O TEMPO  
Betim

APRESENTA

EXPERIMENTE  
TODOS OS BARES  
CURTA TODOS  
OS SABORES

12  
anos



De 5/7 a 7/8

REALIZAÇÃO



Brahma  
Extra

MINIS  
DECOR

pitágoras  
FACULDADE

ABC  
Atacado e Varejo

Sigmanet  
Atacado e Varejo

PATROCÍNIO

f /Betiquim

www.betiquim.com.br

SE BEBER,  
VÁ DE TAXI.



IDEIAS  
VIRTUAIS

p&b  
COMUNICAÇÃO

BM

JMDE

NOGUEIRA  
MÍDIA EXTERIOR

Receita  
Atacado e Varejo

CorArte

APOIO



Geraldo Eugênio de Assis



# Lutas travadas e superadas

OLÁ! APESAR DOS TEMPOS DIFÍCEIS que a crise política e econômica do país nos impõe dia a dia, seguimos tentando progredir em nossos passos. É esse espírito de evolução que move – ou pelo menos deveria mover – o ser humano e o mundo. Assim acontece com a **Mais** também. A cada edição, tentamos oferecer um pouco mais de novidade e informação através de fatos e histórias inusitadas, capazes de promover alguma transformação positiva na vida em sociedade.

Seguindo esse conceito, trazemos, com muito orgulho, a reportagem de capa reportando a história de lutas travadas e superadas da velocista cega mais rápida do mundo, a brasileira e betinense Terezinha Guilhermina. Aos 37 anos, a tricampeã paraolímpica acumula inúmeros títulos e vitórias, sendo, hoje, um dos nomes mais importantes do esporte mundial. Ela, que se prepara arduamente para enfrentar mais uma batalha, os Jogos Paraolímpicos do Rio, a serem realizados em setembro, gentilmente e imbuída de muita alegria, conseguiu nos atender para nos relatar sua exemplar trajetória. Obrigado, Terezinha, e Daniel Politzer, seu empresário, pela atenção a nós dispensada!

Com igual satisfação, anuncio nosso entrevistado em Conversa Refinada. Em um bate-papo exclusivo, o diretor de cinema Marcelo Antunez adiantou detalhes sobre seu próximo projeto, o tão esperado filme “Polícia Federal – A Lei É para Todos”, que aborda os contornos da Operação Lava Jato. Está imperdível! Aos dois Marcelos, o Antunez e o Cajueiro, seu assessor de imprensa, o nosso muito obrigado pela oportunidade da entrevista.

E esta edição traz ainda a chegada de mais um grande nome para compor nosso time de colunistas. A arquiteta e urbanista Sandra Oliveira, cujo escritório – um dos mais renomados da região metropolitana de Belo Horizonte – está instalado em Betim, vem contribuir conosco apresentando ideias inovadoras e de muito bom gosto para a composição e a decoração de ambientes. Com 30 anos de experiência, Sandra reúne um dos maiores acervos de projetos em diversos segmentos. Portanto, é com muita honra que a recebemos em nossa casa e que aproveitamos seu conhecimento para dedicá-lo aos nossos leitores! Seja bem-vinda, Sandra!

Caros amigos, nas próximas páginas, temos muito mais atrativos: matérias falando sobre crimes cibernéticos, superproteção de pais, futebol feminino, o talento do roteirista de histórias em quadrinhos Paulo Corrêa e nossos competentes colunistas trazendo informação de qualidade! Boa leitura! ■

“É esse espírito de evolução que move – ou pelo menos deveria mover – o ser humano e o mundo.”

Edição 43



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

facebook.com/revistamaisbetim revista\_mais

|                               |                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diretor-geral                 | Geraldo Eugênio de Assis<br><a href="mailto:geraldoassis@assispublicacoes.com.br">geraldoassis@assispublicacoes.com.br</a>                    |
| Editora                       | Daniele Marzano<br><a href="mailto:danielemarzano@assispublicacoes.com.br">danielemarzano@assispublicacoes.com.br</a>                         |
| Redação                       | Daniele Marzano, Léva Tatiana, Julia Ruiz e Sara Lira<br><a href="mailto:redacao@assispublicacoes.com.br">redacao@assispublicacoes.com.br</a> |
| Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões<br><a href="mailto:rogersimoes@assispublicacoes.com.br">rogersimoes@assispublicacoes.com.br</a>                                  |
| Equipe de fotografia          | Elvis de Paula e Samuel Gê                                                                                                                    |
| Comercial                     | Sabrina Bittencourt                                                                                                                           |
| Financeiro                    | Gisleny Lopes                                                                                                                                 |
| Revisão                       | Daniele Marzano                                                                                                                               |
| Impressão                     | Gráfica Del Rey                                                                                                                               |
| Distribuição                  | Fadson Transportes                                                                                                                            |
| Tiragem                       | 10 mil exemplares                                                                                                                             |

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda.  
CNPJ: 02.841.570/0001-30  
Estrada de Mário Campos, 499, bairro Bandeirinhas - Betim/MG  
CEP.: 32.655-002  
Telefone.: (31) 3593-0042

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS  
A reprodução total ou parcial de textos, fotos e artes é proibida sem autorização prévia.  
A **MAIS** não se responsabiliza por textos opinativos assinados.  
"As opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.  
Informes publicitários são de responsabilidade das empresas que os veiculam, assim como os anúncios são de responsabilidade das empresas anunciantes."

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

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

**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





Elvis de Paula

**16 Esporte**  
Mulheres marcam presença nas quadras e nos campos de futebol, mas não para torcerem para os maridos e os namorados: elas estão jogando, e muito bem!

**8 Conversa Refinada**  
O diretor de cinema Marcelo Antunez revela detalhes da megaprodução que vai mostrar os bastidores da Operação Lava Jato, o filme “Polícia Federal – A Lei É para Todos”

**12 Talento**  
Roteirista de histórias em quadrinhos, o belo-horizontino Paulo Corrêa apresenta a revista “Mirage”, com a qual visa conscientizar as pessoas quanto ao uso racional da água

**20 Capa**  
Exemplo de ouro nas pistas de atletismo, Terezinha Guilhermina conta como superou o desafio de correr com a ajuda de um guia e se tornou a velocista cega mais rápida do mundo

**26 Saúde e Vida**  
Saiba quais são os principais transtornos alimentares existentes e o que eles podem acarretar às pessoas se não forem tratados

**30 Bom Exemplo**  
Novo conceito de loja em shopping de Betim atrai a atenção do público e ganha sua adesão, arrecadando roupas e acessórios para instituição social da cidade

**32 Comportamento**  
Pais superprotetores podem transformar seus filhos em indivíduos sem iniciativa e inseguros, prejudicando a vida adulta deles

**36 Tecnologia**  
Ataques cibernéticos crescem no Brasil a cada dia: delegado chama a atenção dos usuários, que, por se exporem demais nas redes sociais, facilitam a ação de criminosos

Foto Capa: Marcio Rodrigues/MPix/CPB/Divulgação

## SOBRE A MATÉRIA “SOB NOVA DIREÇÃO”

“A matéria está dando uma ótima repercussão! Parabéns!”  
**José Miguel Silame Junior (Fu)**

## SOBRE A MATÉRIA “DO SEIO FAMILIAR PARA OS PALCOS”

“Que talento do pai e do filho! Mereciam mesmo essa bela reportagem. Ainda bem que vocês, da revista, dedicaram algumas páginas a esses dois grandes profissionais da música brasileira. Parabéns aos dois e à revista!”  
**Antônio de Jesus**

## SOBRE A MATÉRIA DE CAPA, “A UM CLIQUE DE TUDO”

“Muito legal saber que Betim já possui empreendedores de aplicativos! Muito bom! Com certeza, serei um usuário!”  
**Victoria Amadeu**

## SOBRE A MATÉRIA “POR PRAZER E FELICIDADE”

“Muito interessante essa reportagem. Como a revista consegue trazer assuntos novos e até ousados sem ser vulgar! Parabéns pela abordagem!”  
**Cássia Reis**

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

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

@revista\_mais

@Mais\_Betim

A YAGA LANÇA UMA *surpresa* PARA PRIVILEGIAR VOCÊ

**“PLANO FIDELIDADE”**

*Invista-se! Você merece!*

**Informe-se diretamente com nosso atendimento**

(31) 2571-2575  
**yaga.com.br**

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

Acesse nosso site através do leitor QR Code do seu celular

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



# ‘Sejam vigilantes. Políticos trabalham para o povo. Não o contrário.’



## Daniele Marzano

PROVAVELMENTE, O NOME DO DIRETOR MARCELO ANTUNEZ será muito falado no ano que vem, quando o tão aguardado longa-metragem brasileiro “Polícia Federal – A Lei é para Todos”, filme que retratará os contornos da Operação Lava-Jato, entrará em cartaz em todo o país. Em entrevista exclusiva à **Mais**, Marcelo nos revela detalhes dessa megaprodução, além de nos contar mais sobre sua relação com o cinema, que é bem antiga. Antes de ter estreado assinando como diretor principal a comédia “Qualquer Gato Vira-Lata 2”, ele atuou como diretor-assistente e de segunda unidade dos filmes “Até que a Sorte nos Separe 2”, “O Candidato Honesto” e “De Pernas pro Ar 1”. Apesar de ter um repertório recheado de comédias e de achar estimulante fazê-las, Antunez sempre desejou fazer outro gênero, tanto que, em 2003, chegou a escrever um roteiro de filme policial, que, infelizmente, acabou não emplacando na época. A Operação Lava-Jato surgiu então como o casamento perfeito da “fome com a vontade de comer”, segundo ele mesmo define bate-papo.

### Antes de atuar na direção de filmes, você trabalhava com o quê?

Antes de começar no cinema, fui diretor de filmes publicitários e de clipes musicais. Dirigi comerciais para grandes agências de publicidade e videoclipes para algumas das grandes gravadoras na época em que era divertido fazer esses produtos.

### Direção é sua grande paixão?

Sempre foi. Comecei montando comerciais. A montagem é um momento em que temos oportunidade de criar outro filme com o material filmado, totalmente diferente do que o diretor havia criado em sua cabeça. Eu sentia uma força interna, cada vez mais forte, que me levava a querer contar a história de maneira diferente. Um olhar que, para mim, fazia mais sentido. Frequentemente, eu me deparava com a sensação de falta de enquadramentos de minha preferência ou de interpretações diferentes dos atores para que o filme fizesse mais sentido na minha cabeça. Isso foi despertando minha vontade de dirigir, e, em muito pouco tempo, foi o que aconteceu. Aos 24 anos, dirigi meu primeiro comercial. Eu queria contar histórias em um formato mais longo, mas a produção de longas-metragens na década de 90 estava adormecida. Poucas iniciativas, como “Carlota Joaquina”, em 1995, e “Central do Brasil”, em 1998, ainda não indicavam que a indústria de cinema brasileiro despertaria desse sono profundo e sombrio iniciado com o fechamento da Embrafilme. Publicidade sempre foi minha válvula de escape, pois eu amo estar no set de filmagem, dirigindo

atores, definindo movimentação de câmera, e a publicidade te dá essa oportunidade. Toda semana, produtos diferentes que te desafiam e estimulam a pensar em soluções novas e a renovar seus truques guardados na manga. Mas, enquanto eu estava nessa correria, sempre esboçava roteiros e argumentos de longas-metragens, além de conversar muito com alguns atores sobre fazer cinema.

### Como nasceu o projeto “Polícia Federal - A Lei É para Todos”?

Eu venho de uma série de filmes de comédia em conjunto com meu amigo e parceiro criativo Roberto Santucci. Estamos juntos desde muito antes desse *boom* das comédias, batalhando para fazer cinema. Em 2003, escrevemos um roteiro de filme policial para dividirmos a direção, pois ambos gostamos muito do gênero. Tentamos fazer esse filme acontecer. Escrevemos em vários editais, mas nunca conseguimos emplacar. A justificativa do mercado era que o público não se interessaria por filmes sobre “segurança pública”. Logo veio “Tropa de Elite”, que provou o contrário. Fizemos juntos quase todas essas comédias, e foi divertidíssimo e muito estimulante. No fim do ano passado, depois de trabalharmos em “Até que a Sorte nos Separe 3”, tanto ele quanto eu queríamos nos dedicar a criar projetos também em gêneros diferentes da comédia. Eu estava escrevendo um argumento de um *thriller* de época que está na minha cabeça há anos. Seria meu próximo projeto até o Roberto me dizer que o Tomislav Blasic estava atrás de um diretor para um filme sobre a Operação Lava Jato e que o produtor e a distribuidora haviam cogitado meu nome. Foi o casamento perfeito da “fome com a vontade de comer”. O projeto já estava em andamento, em

pesquisas profundas e entrevistas, e mergulhei de cabeça no processo, pois esse é o meu gênero preferido no cinema.

### Quanto há de ficção e realidade nessa trama?

A Lava Jato é um prato feito para o cinema. Ela já é recheada de reviravoltas, forças “ocultas” atuando para alterar seu andamento e desdobramentos inimagináveis. Por isso, todos os fatos da investigação são verdadeiros. A opção pela ficção nos dá a liberdade de intensificar conflitos internos e interpessoais dos investigadores. A equipe real deles é muito harmoniosa. Há poucas discordâncias. O cinema precisa de conflito para grudar o espectador na cadeira e permitir que ele torça para os protagonistas superarem as dificuldades, e é isso que estamos fazendo. Eu abordo a história pelo viés dos investigadores, pois é o que o público desconhece. Ninguém sabe como foi montado esse quebra-cabeça do maior esquema de corrupção do Brasil e segundo maior do mundo. »



**Se há mais realidade, houve cooperação/autorização da Polícia Federal para o trabalho de pesquisa? Conte-nos como foi esse processo.**

A Lava Jato está nos jornais diariamente. Tem sido o assunto na boca do brasileiro há muito tempo e promete ser ainda por um bom tempo. Não adiantaria trazer-mos o que o público já sabe. Queremos mostrar os bastidores dessa investigação em detalhes, como alguns fatos surgiram de modo espetacular e quais estratégias foram criadas para impedir que a operação acabasse em pizza. Para isso, foi criado um acordo exclusivo de consultoria com a Polícia Federal. Eles nos deram acesso direto e amplo à força-tarefa em Curitiba. Conversamos com todos os delegados do chamado “núcleo duro”, os responsáveis pela investigação. Conversamos também com os procuradores do MPF (Ministério Público Federal) de Curitiba e com o Juiz Sérgio Moro. Além disso, busco sempre outros pontos de vista, como de jornalistas investigativos políticos, analistas financeiros e empresários dos setores de óleo, gás e elétrico.

**Todos os investigados na Lava Jato estarão presentes no filme? Os nomes serão os mesmos?**

A história é muito grande, e, por isso, priorizamos as principais fases da investigação, as que foram mais relevantes para os incríveis desdobramentos e que ampliaram o entendimento sobre a dimensão do esquema. A utilização dos nomes reais está em análise pela nossa consultoria jurídica.

**É um desafio relatar fatos e personagens políticos da atualidade mantendo certa isenção, isto é, sem tender favoravelmente para a esquerda ou para a direita? Você acredita que o filme conseguirá transmitir essa isenção ao público ou essa não é uma preocupação de vocês?**

É uma preocupação, sim. Eu tenho como missão perseguir a posição mais



Marcelo Antunez com o produtor Tomislav Blasic

isenta possível, e a estratégia para isso é o que os advogados mesmo costumam dizer: “Não interessa o que sei, só interessa o que posso provar”. Portanto, só mostramos fatos comprovados ou opiniões de personagens. Nunca coloco minha opinião pessoal como fato. Não posso usar o poder de ter uma ferramenta de difusão em massa, que é um longa-metragem, para levantar uma bandeira ou manipular a opinião pública.

**Antes mesmo de ser lançado, o filme já repercute bem. A que você atribui esse sucesso prévio?**

A repercussão vem de uma grande conquista resultante dessa operação: a reaproximação do povo com a política. Bem ou mal, a população tem debatido sobre os políticos e suas posturas. Não importa de que lado cada um esteja. A democracia se fortalece quando há o debate, por mais

difícil que ele seja. Costumo dizer que o problema não é o povo estar dividido. Em 2000, os EUA estavam divididos. Bush ganhou de Al Gore por 1%, mas não se via o que há hoje no Brasil: a beligerância, que não é característica nossa por natureza. Minha sensação é que esse sentimento está sendo estimulado deliberadamente, assim como nas eleições deste ano nos EUA, entre Hillary e Trump.

Acho que estamos vivendo uma janela de oportunidade, um momento de vigilância sobre os políticos, mas, na minha opinião, essa deve ser a nossa conduta permanente. O voto não pode ser um cheque em branco para os políticos. Campanhas devem ser mais objetivas, com propostas claras, para que possamos cobrá-los durante seus mandatos. Porém, é necessário que haja interesse da população de acompanhar e pressioná-los.

**Que tipo de reação você espera das pessoas que serão retratadas no filme (os acusados de envolvimento nos crimes)?**

Não é minha preocupação. Estou apenas relatando a realidade dos fatos, sem juízo de valor. Deixo para o público, que os colocou no poder, a função de julgá-los.

**Tem algum outro projeto paralelo em andamento? E para o futuro? Pode nos revelar?**

Depois desse filme, quero me voltar para o meu projeto anterior, do *thriller* de época. É um projeto que, de certa forma, também aborda a política e seus limites.

**Caso queira deixar alguma mensagem aos nossos leitores, fique à vontade neste espaço.**

Sejam vigilantes. Políticos trabalham para o povo. Não o contrário. ■

A  
ARQUITETURA  
DO  
SEU  
SONHO

SANDRA  
Oliveira

arquitetura e urbanismo

31 3511.0538

arquitetura@sandraoliveira.com.br

Prof. Osvaldo Franco

90

sala 610

Centro

Betim

MG



# Um alerta em quadrinhos

Roteirista cria histórias para conscientizar as pessoas quanto ao futuro da água no planeta; revista “Mirage – o Caos da Água”, que convida os leitores a imaginarem o universo sem recursos hídricos, foi lançada na última Feira Internacional de Quadrinhos, a FIQ

## Iêva Tatiana

“O MUNDO CAMINHA para a escassez total de água. Dentro de, no máximo, 30 anos, o abastecimento global sofrerá um colapso que desencadeará o maior conflito mundial da história. Os que sobreviverem terão que lutar contra a sede, a fome, novos tiranos e a incoerência de um mundo caótico!”.

Com essa introdução, na qual antecipa um cenário pós-apocalíptico, o roteirista e professor de inglês Paulo Corrêa dá as boas-vindas aos leitores da revista em quadrinhos “Mirage – O Caos da Água”, lançada no último Festival Internacional de Quadrinhos (FIQ) de Belo Horizonte, em 2015, na versão impressa.

Hoje com 33 anos, o belo-horizontino vem desenvolvendo esse trabalho desde os 13. A inspiração para a história – que narra uma ficção já não tão distante de nossa realidade – surgiu em uma aula sobre as duas Guerras Mundiais, ocorridas de 1914 a 1918 e de 1939 a 1945.

Cerca de 20 anos atrás, os professores de Corrêa já especulavam a motivação para um terceiro grande conflito entre os países: a falta d’água. O aprendizado da sala de aula encontrou um terreno fértil na cabeça do então adolescente ao se unir ao filme “Mad Max”, produção australiana de 1979 assistida por ele em meados da década de 1990. “Tive contato com a história e usei o filme



Fotos: Samuel Gê



Com versões em inglês e português e disponível nos aplicativos Social Comics (nacional) e Comixology (internacional), a “Mirage” reúne leitores do Brasil, EUA, China e Inglaterra

Preocupado com a escassez da água no mundo, o roteirista Paulo Corrêa criou a “Mirage”, revista de história em quadrinhos que tem como principal objetivo conscientizar as pessoas para a possibilidade da falta de água no futuro; imagens foram feitas na Casa dos Quadrinhos, em Belo Horizonte

como referência para quase tudo, antes mesmo da crise (hídrica) que tivemos agora. A revista gira em torno de vários personagens tentando sobreviver”, explica o roteirista.

A proposta da “Mirage” é chamar a atenção das pessoas, convidá-las a imaginarem um universo sem recursos hídri-

cos na forma como são encontrados hoje e desmistificarem a ideia de abundância e renovação que foi criada no passado. “Tento descrever como seria o mundo sem água potável disponível como temos hoje. Trabalho a conscientização do leitor e a expectativa de como seria terrível viver sem água”, define Corrêa.

## DESAFIOS

Antes de a história em quadrinhos ganhar forma física, em papel, o autor lançou, em 2013, também durante o FIQ, uma versão digital em aplicativo e contou com o apoio da Casa dos Quadrinhos no evento, com a cessão de um espaço. No mesmo ano, ele buscou o apoio de leis de >>





A continuação de “Mirage – o Caos da Água” já está em fase de pré-produção para ser lançada no ano que vem

incentivo à cultura e teve o projeto aprovado, mas não conseguiu captar recursos.

Além de ajuda financeira, Corrêa precisava completar a equipe e encontrar ilustradores que dessem vida à narrativa criada por ele. Dois anos mais tarde, na edição seguinte do Festival Internacional de Quadrinhos – que é bianual –, o esforço do autor teve resultado. Welberson Lopes (roteiro), Eduardo Pansica (desenho), José Luis (desenho), Alzir Alves (cores) e Luís Carlos Sousa (letras) juntaram-se a ele. “No começo, tinha só ideia, alguns rascunhos, mas não possuía condições de produzir no nível em que gostaria. Come-

cei a trabalhar com uma equipe e a produzir tudo do meu bolso. Para o FIQ 2015, tive que juntar mais dinheiro”, lembra.

A “Mirage” conta, agora, com versões em português e inglês, e está disponível em dois grandes aplicativos do segmento: o Social Comics (nacional) e o Comixology (internacional). Além do Brasil, Estados Unidos, China e Inglaterra reúnem leitores da história de Paulo, que chega a registrar de 700 a 1.000 *downloads* mensais.

Com o sucesso, uma continuação já está em fase de pré-produção para ser

lançada no ano que vem. “Quis contar essa história porque é algo que eu acredito que vá acontecer. Fico preocupado com isso. A ideia é conscientizar os leitores a terem outra abordagem em relação à água”, diz Corrêa.

E o autor rebate quem acha precoce conceber um futuro apocalíptico aos 13 anos. “Normalmente, quem tem ideia de produzir já se preocupa com problemas universais. Quem tem acesso à leitura e, principalmente, à produção pensa muito sobre conscientização, sobre como ajudar na formação dos indivíduos”, conclui. ■

POR SANDRA OLIVEIRA\*



## PEÇAS QUE AQUECEM OS AMBIENTES

Como a moda, a decoração também segue tendências.

PARA SE TER UM AMBIENTE ATUAL, não é necessário fazer um grande investimento financeiro ou trocar seu mobiliário. Podemos dar um *upgrade* nele com peças que o tornarão moderno e, acima de tudo, acolhedor. Uma pincelada aqui e outra acolá, na medida certa, irão mudar a cara de sua casa.

O uso de adereços pode deixar seus espaços mais alegres, personalizados e aconchegantes. O importante é que se complementem e tenham harmonia quando usados em um único recinto. Os adornos são um dos elementos que valorizam muito a decoração. Eles podem ser utilizados em qualquer lugar, e a forma como são expostos faz toda a diferença. Não existe regra que define onde devem ser colocados; depende do cenário onde estarão.

As peças douradas voltaram com força total e podem ser usadas em conjunto com outras, de materiais e acabamentos diferentes. Os objetos de história pessoal, as peças antigas, as que estão em desuso e outras com finalidades distintas também podem fazer parte do contexto, criando uma decoração peculiar.

As almofadas são um recurso fácil, econômico e versátil, um componente-chave na decoração que pode estar em diversos locais, transformando-os. As peças com cores, formas, tecidos, texturas, padrões, detalhes e acabamentos diferentes podem se misturar. O uso desse mix remete à alegria e à personalidade na decoração. A composição pode ter alguma ou nenhuma correlação. O que vai determinar sua escolha é a diversidade ou a sobriedade que você busca.

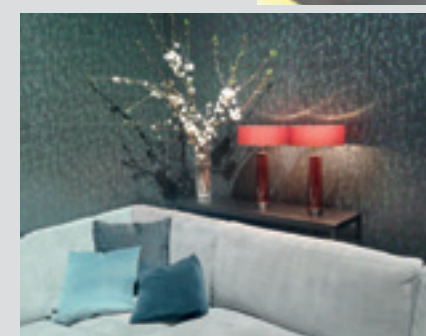
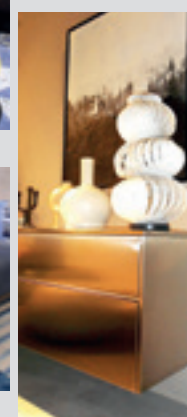
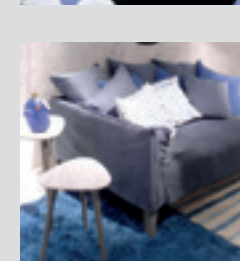
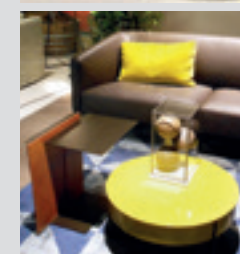
Selecionar cores é uma questão que gera dúvidas, mas a dica é você optar por uma que esteja presente em algum detalhe de um objeto ou de um complemento. Assim, será possível brincar com a gama de possibilidades para construir uma decoração interessante.

Os quadros são perfeitos para compor os vazios de um ambiente, imprimindo-lhe o estilo dos moradores e valorizando a decoração. Eles podem ser usados nas paredes, sobre os móveis e o piso ou ser apoiados sobre régua fixadas nas alvenarias, as quais são confeccionadas ou encontradas em lojas especializadas. Para definir sua dimensão, não é necessário se prender à área disponível, pois a mistura de tamanhos e formatos cria um cenário atraente. Além disso, os acabamentos das molduras não precisam ser padronizados.

O tapete é outra peça que complementa o ambiente, mas deve ser escolhido com critério para não desfocar a intenção da decoração. Na seleção de seu material, devem ser considerados o espaço em que será usado, seu efeito, o conforto e a durabilidade. Nesse caso, também não há regra para a escolha da forma, que pode ser quadrada ou retangular, emoldurando toda a área, ou contrapor o formato da área aplicada. Uma das tendências é usá-los sobrepostos, de maneira que ocupem total ou parcialmente o espaço útil. Essa proposta possibilita usar aquela peça que você tem e que está desproporcional ao seu ambiente. Para essa composição, os tapetes não precisam ter os mesmos estilo e padronagem. As peças com desenhos geométricos e as estonadas com diversas padronagens estão em alta, mas os tapetes persas e os de *patchwork* ainda são presenças marcantes na decoração.

Temos ainda uma gama de apetrechos e recursos que podem deixar o ambiente mais rico ou inusitado. A decoração, de modo geral, tem quebrado paradigmas, permitindo-nos conceber diversos cenários e dar asas à criatividade. ■

\*Arquiteta e Urbanista | CAU 17227-8  
sandra@sandraoliveira.com.br







Mourão Panda

Com contrato assinado com o América Futebol Clube, de BH, a educadora física Aline Guedes coleciona várias conquistas, inclusive individuais, como artilheira, melhor jogadora e destaque de campeonato; na foto, ela disputa o Campeonato Brasileiro de Futebol Feminino 2016, contra o Rio Preto, no Campo do Baleão

# Futebol para mulher, sim!

Não há dúvidas de que o futebol é uma paixão entre os brasileiros. Do que nem todos sabem é que as mulheres estão se tornando, cada vez mais, a bola da vez nesse esporte.

## Iêva Tatiana

**PARTIDAS INFORMAIS** – as famosas “pelas” – e profissionais já são consideradas lances importantes do cotidiano de muitas jogadoras. Em campo ou no salão, elas estão mostrando a que vieram e, agora que chegaram, não querem saber de ir para o vestiário mais cedo. Entre os principais benefícios da prática, o relaxamento da mente e as melhorias no condicionamento físico são apontados por unanimidade. Já a famosa resenha pós-jogo aparece como uma espécie de prorrogação dessa sensação de bem-estar.

No Teuto Esporte Clube, em Betim, o futebol *society* feminino virou opção de

lazer em família. E a fome de bola foi tanta que a administração abriu as portas para que times de fora participem do campeonato realizado semestralmente no local.

No dia 26 de junho, o time da auxiliar administrativa Rosana Santos Oliveira, de 46 anos, enfrentou a equipe da filha única dela, a estudante de fisioterapia Thaís Oliveira, de 21. “Eu sou uma pessoa que disputa muito as coisas. Não dou espaço, mesmo o oponente sendo minha filha. Gosto de ganhar. Por isso, defendi minha área o máximo que pude. Mas, no fim, ver que ela ganhou me deixou feliz também”, conta a mamãe zagueira, que acabou perdendo a “partida super-equilibrada” por 1 a 0.



Elvis de Paula

A professora da escolinha de futebol feminino do Teuto, Esporte Clube, em Betim, Fernanda Oliveira, mostra o esquema tático para as alunas em treino realizado no campo do clube

Fotos: Arquivo pessoal

Rosana e a filha, Thaís, disputaram, em times oponentes, o último campeonato de futebol feminino realizado no Teuto Esporte Clube, em Betim, do qual a equipe de Thaís saiu vencedora, numa partida equilibrada com o resultado de 1 a 0



O fascínio pelo esporte foi herdado por Thaís, que joga desde os 4 anos – inclusive com os pais, nos momentos de lazer. Embora não tenha se profissionalizado dentro de campo ou do salão, é nessa área que ela pretende seguir carreira. “Eu fazia balé na escola, mas fugia das aulas para jogar bola, e minha mãe acabou aceitando a mudança. Não consigo mais me imaginar sem o futebol”, revela a estudante, que chega a praticar até cinco vezes por semana.

## **COM FORÇA TOTAL**

O aumento do número de mulheres trocando o salto alto pelas chuteiras vem sendo notado pela professora da escolinha do Teuto, Fernanda Oliveira, de 30 anos. Durante seis anos, ela atuou como profissional e, hoje, dá aulas no clube e na Prefeitura de Betim. “Tem crescido também a quantidade de mulheres mais velhas jogando. Muitas não procuram competir, mas praticar uma atividade física e emagrecer. Várias delas têm mais de

40 anos. Percebo nas alunas, e elas também falam isso, uma grande melhora na autoestima, no preparo físico e na socialização”, diz Fernanda.

A jornalista e secretária de Governo de Betim, Zizi Soares, de 40 anos, é um exemplo disso. Insatisfeita com a balança, embora já se exercitasse na academia, ela resolveu, na brincadeira, bater uma bolinha e acabou tomando gosto pela coisa. Zizi confessa que, no começo, atrapalhou-se e ficou perdida em campo. Hoje, não abre mão de vestir o uniforme e ainda faz propaganda na tentativa de escalar mais jogadoras. “Já convenci outras mulheres a jogarem. O futebol faz parte da minha vida, e eu até parei de brigar com meu marido por causa das ‘peladas’ dele. Agora, quem sai para jogar sou eu”, diverte-se.

## **PROFISSIONAIS**

O presidente da Federação Mineira de Futsal (FMFS), José Raimundo de Carvalho, confirma o avanço das mulheres no esporte. Segundo ele, o futsal feminino tem crescido não apenas em Minas Gerais, mas em todo o território nacional, apesar de ainda receber pouco apoio de patrocinadores.

Atualmente, as competições promovidas pela FMFS são disputadas por 13 equipes mineiras: Associação Esportiva Cultura e Social (Belo Horizonte), Sociedade Recreativa Filadélfia (Governador Valadares), Montes Claros Tênis Clube (Montes Claros), Instituto Esporte, Arte e Cultura Primeiros Passos (Passos), Associação Esportiva e Recreativa Usipa (Ipatinga), Sociedade Esportiva Amigos (Teófilo Otoni) e as prefeituras de Nova Lima, Diamantina, Itabira, Congonhas, Luz, Lavras e São Lourenço.

Já a Federação Mineira de Futebol (FMF) conta com oito times na categoria feminina: América, Bola de Fogo, Internacional FF, Manchester FC, Nacional FC e Prointer FC, de Belo Horizonte; Ipatinga FC (Ipatinga) e Real EC (Caeté).

A educadora física e assistente técnica Aline Guedes, 26, tem contrato assinado com o América Futebol Clube, da capital mineira. O amor pela bola fez com que ela ultrapassasse a brincadeira e transformasse o esporte em profissão. Desde os 9 anos, Aline participa de torneios esco- ➤





**Outra adepta do esporte é a advogada Laura Pinho, 29, que lamenta o preconceito que ainda existe em relação à prática do futebol por mulheres. “Parece que é ofensa uma mulher saber tanto ou mais que um homem sobre o assunto”, afirma.**

**A secretária de Governo de Betim, Zizi Soares, na brincadeira, resolveu bater uma bola e acabou tomando gosto pela coisa. “O futebol, agora, faz parte da minha vida, e eu até parei de brigar com meu marido por causa das ‘peladas’ dele. Agora, quem sai para jogar sou eu”, brinca**



**A técnica industrial Caroline Corrêa foi convidada a jogar pelo Atlético-MG e pelo Santos (SP), mas optou por estudar engenharia, curso que, segundo ela, toma muito seu tempo. Hoje, para não ficar longe de sua paixão, sempre que pode participa de “peladinhas”.**

lares, campeonatos estaduais, brasileiros e até da América do Sul. Nesse período, colecionou várias conquistas, inclusive individuais, como artilheira, melhor jogadora e destaque do campeonato. Entre as competições mais marcantes, ela destaca o Sul-Americano de Futebol de Salão, disputado, no ano passado, pela seleção brasileira na Colômbia. A equipe ficou em quinto lugar. “E o (Campeonato) Brasileiro de Futsal, pelo BJOBJO/Puella, em 2015, em Conselheiro Lafaiete, do qual fomos campeãs, e eu, novamente, artilheira da competição”, acrescenta, orgulhosa.

#### ESPORTE PARA MULHER

Mas, apesar do crescimento da participação delas no esporte, um adversário antigo teima em empatar a vida do futebol feminino: o preconceito. Culturalmente conhecida como “coisa de homem”, a modalidade ainda enfrenta resistência. A boa notícia é que ela é tirada de letra pelas jogadoras. A técnica industrial Caroline Marzano Reis Corrêa, de 24 anos, interessou-se pela bola por volta dos 5 anos, ao ver, pela janela de casa, meninos



jogando. A devoção foi tanta que ela chegou a ser convidada a jogar pelo Atlético-MG e pelo Santos (SP). Ainda assim, teve de escutar comentários machistas, que foram facilmente jogados para escanteio. “Já fui chamada inúmeras vezes de ‘Maria-homem’. Diziam que futebol era esporte de homens, mas nada disso fez com que eu desistisse da minha maior paixão: jogar futebol”.

A advogada Laura Pinho, 29, também enfrentou situações parecidas com as de Caroline. Adepta do esporte pelo prazer que ele proporciona, ela já precisou lidar, fora de campo, com a “cara de surpresa de alguns”. “O homem, quando discute com uma mulher sobre futebol, sempre solta algo do tipo: ‘Ah, vai para a cozinha, seu lugar é lá. Mulher não entende nada dessas coisas’. Parece que é ofensa uma mulher saber tanto ou mais que um homem sobre o assunto”, afirma Laura. Entretanto, como boa jogadora que é e apaixonada pelo esporte, ela tem um contra-ataque imbatível. “A ideia é abstrair, vestir o uniforme e se divertir, seja jogando, seja torcendo”, finaliza a advogada. ■

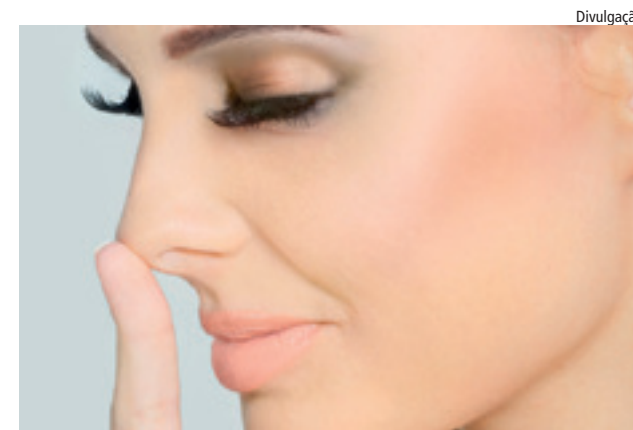


## PREENCHIMENTO NASAL

ATÉ HÁ POUCO TEMPO, a abordagem estética do nariz era exclusivamente cirúrgica, com pós-operatório de vários dias, edema e maior acometimento da face, exigindo do paciente afastamento da rotina diária. Hoje em dia, as técnicas não cirúrgicas minimamente invasivas já conseguem abordar diversas alterações estéticas com muita segurança e eficácia, mas existem ainda alguns casos em que só a cirurgia pode resolver a situação de forma definitiva.

Uma das principais técnicas não cirúrgicas para a remodelagem estética nasal é o preenchimento, que pode ser feito com ácido hialurônico ou outros tipos de preenchedores, como a hidroxiapatita de cálcio. É uma técnica que depende, principalmente, de quatro características que um bom profissional médico deve ter: aguçado senso estético, conhecimento da anatomia nasal, domínio da técnica e ciência das propriedades do produto escolhido. Se esses princípios forem respeitados, os resultados serão satisfatórios, suaves e discretos, podendo transformar a vida de muitas pessoas que realmente se incomodam com o formato de seu nariz e com a desarmonia facial que ele acarreta.

É um procedimento relativamente simples, realizado nos consultórios de dermatologia e de cirurgia plástica, sendo uma excelente opção àqueles que não querem se submeter a uma cirurgia ou que não podem se ausentar de sua rotina, uma vez que, com a técnica do preenchimento, o paciente pode retornar às suas atividades imediatamente, sem cortes ou maiores acometimentos. No nariz, podemos preencher o dorso e a ponta dele, os ângulos nasofrontal e nasolabial, bem como a columela. Outra opção de que podemos lançar mão na rinomodelação não cirúrgica é elevar a ponta nasal, bloqueando a ação do músculo abaixador da ponta do nariz com a aplicação de toxina botulínica, combinando ou não as duas técnicas.



Divulgação

O preenchimento pode ser feito com anestesia local ou bloqueio anestésico, mas a maioria dos pacientes se dá muito bem simplesmente com a utilização de preenchedores, que já contêm anestésico diluído em sua formulação.

O preenchimento nasal é um procedimento muito rápido, que dura em torno de 20 minutos, além de ser seguro e eficaz. Pode ser feito com agulhas muito finas ou com o uso de cânulas. Converse com seu dermatologista ou cirurgião plástico para entender melhor todas as possibilidades, que são realmente incríveis, e também para saber mais sobre os riscos, que não são pequenos em alguns casos, e, sobretudo, se sua situação pode ser abordada com essa técnica. ■

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

PUMP  
JUMP  
PILATES  
TÊNIS (quadra de saibro)

Treinamento Funcional

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

Natação  
Hidroginástica  
Hidroterapia  
Musculação

NOVIDADE: Zumba

3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim

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

**BoleÁgua**  
FITNESS



# Um exemplo de ouro

Nascida em Betim, a corredora cega mais rápida do mundo, Terezinha Guilhermina, no auge dos treinos para as Paraolimpíadas do Rio, atendeu à reportagem para contar aos leitores como sua grande paixão, a corrida, transformou sua vida



Marcio Rodrigues/MPIX/CPB/Divulgação

## Daniele Marzano

“DESCOBRI O PARATLETISMO ATRAVÉS de uma organização local que levava aos deficientes físicos a oportunidade de praticarem esportes. Eu me inscrevi na natação apenas porque eu possuía um maiô e não podia pagar por um par de tênis. Quando cheguei em casa e contei a situação para a minha irmã, que era empregada doméstica, ela me doou o único par de tênis que tinha. No dia seguinte, eu pude me inscrever para o atletismo e, assim, dei início à minha carreira. Com a premiação na minha primeira competição, realizei um sonho de infância e comprei um iogurte que tanto desejava. Foi daí que entendi que, através do esporte, eu conseguiria realizar todos os meus sonhos”.

Esse emocionante depoimento é da corredora cega mais rápida do mundo, Terezinha Aparecida Guilhermina, de 37 anos, que muitos devem conhecer. Do que a maioria, com certeza, não sabe é que a atleta é betinense. Nasceu e morou na cidade até 2005, quando ela, com 26 anos, e a família – os pais e mais 12 irmãos – decidiram se mudar em busca de mais estrutura para o treinamento de corrida. Atualmente, Terezinha vive em São Caetano do Sul, Estado de São Paulo.

A história de Guilhermina nos revela muita determinação. Seu desejo de vencer foi o propulsor de uma trajetória marcada pela superação de desafios. “Eu sempre quis ser a melhor do mundo em alguma coisa. Quando entendi que poderia correr, esse se tornou meu alvo, e desejei isso para a minha vida. A partir daí, construí todos os meus sonhos em torno disso. Essa é minha maior paixão, o que mais amo fazer”, afirma a velocista.

### A DEFICIÊNCIA VISUAL

A atleta nasceu com retinose pigmentar, doença congênita que afeta as células que captam luminosidade na retina. Durante sua infância e sua adolescência, a perda da visão superava 95%, o que permitia a Terezinha correr com certa liberdade, enxergando apenas borrões. “Mas já não era fácil desse jeito, pois eu trombava muito nas coisas”, conta ela, que, depois de um tempo, passou a não enxergar nada. “Precisei entender que, para continuar fazendo o que mais amava fazer, teria que me adaptar, e essa parte não foi fácil. Tive que absorver a ideia de ter que correr com um guia ao meu lado e de tê-lo sempre, praticamente, o tempo todo comigo, em cada treino, em toda competição. Hoje, não é questão de precisar de um guia, é questão de depender de um”, desabafa.

Terezinha Guilhermina, que possui mais cinco irmãos com deficiência visual, compete, atualmente, na categoria T-11, destinada a atletas com visão »





## AS MARCAS DE TEREZINHA GUILHERMINA

|             |           |
|-------------|-----------|
| 100m        | 12.01s    |
| 200m        | 24.67s    |
| 400m        | 56.14s    |
| Revezamento |           |
| 4 x 400m    | 04:02:21s |

## AS CONQUISTAS DA VELOCISTA

**Paraolimpíadas**  
3 medalhas de ouro,  
1 de prata e 2 de bronze

**Atenas 2004**  
bronze (prova 400m)

**Pequim 2008**  
**1 ouro** (prova de 200m)  
**1 prata** (prova de 100m)  
**1 bronze** (prova de 400m)

**Londres 2012**  
ouros (provas de 100m e 200m)

**Campeã parapan-americana**  
Todas as edições, desde 2007

**Heptacampeã mundial**  
15 medalhas, sendo 13 de ouro:

**2006: Assen**  
Netherlands

**2011: Christchurch**  
New Zealand

**2013: Lyo**  
France (tricampeã nos 200m e  
bicampeã nos 100m e 400m rasos)

desprezível ou nenhuma. Para isso, conta com o apoio de dois guias: os paulistanos Rafael Lazarini, que a atleta conheceu em Doha, no Mundial do Qatar, em 2015 – a parceria foi oficializada no começo deste ano –, e Rodrigo Chieregatto, descoberto nos treinamentos diários e na fase nova de adaptação e de treinamento para a obtenção de novos guias.

As dificuldades impostas pelo problema de visão da atleta não a impediram de seguir, correndo de preferência, pelo caminho de luta, e também de muitas conquistas e vitórias. Como Terezinha relata, o esporte chegou à sua vida no exato momento em que ela, ainda garota, deparou-se, pela primeira vez, com obstáculos na vida profissional. “Eu havia terminado o segundo grau (hoje ensino médio) e não encontrei mercado para atuar”, recorda-se. Felizmente, tempos depois, ela descobriu

que sua vocação estava no atletismo e, assim, literalmente, passou a correr em busca de realizar seus sonhos.

Ainda bem. Do contrário, a velocista betinense não colecionaria hoje os títulos de tricampeã paraolímpica, de campeã mundial (oito vezes) e de campeã parapan-americana (nove vezes), bem como não deteria os recordes mundiais nas provas de 100m, 200m, 400m e revezamento 4 x 400m. Ou seja, a brasileira Terezinha Guilhermina é um dos mais importantes nomes do esporte mundial. Ela é tão especial que já teve como guia o velocista olímpico Usain Bolt, no evento Mano a Mano.

### PARAOLIMPÍADAS RIO 2016

O poderoso repertório nas pistas não deixa Terezinha tranquila para mais um grande desafio que se aproxima: os Jogos Paraolímpicos do Rio de Janeiro, marca-

dos para acontecerem em setembro. A corredora brinca que, desde que terminaram as últimas Paraolimpíadas, ela iniciou os treinos para as seguintes. “Costumo dizer que nosso treinamento para os próximos Jogos Paraolímpicos sempre começa após o término dos anteriores. Ou seja, nossos treinos para os Jogos Paraolímpicos Rio 2016 tiveram início ainda em Londres, em 2012”, reforça.

E, realmente, a rotina de treinamento da campeã é intensa. Terezinha diz que treina de segunda a sábado, entre quatro e sete horas diárias, de forma ininterrupta, descansando apenas no domingo. “Os treinos variam entre velocidade, força técnica, regeneração, academia com trabalhos de força, resistência, isometria, entre outros”, diz.

A atleta mostra que está fazendo sua parte para poder ouvir, ao fim de cada pro-

va dos Jogos Paraolímpicos do Rio, o hino nacional e proporcionar aos brasileiros as conquistas desejadas, estabelecendo, quem sabe, novas marcas em seu histórico de vitórias. E, como não poderia ser diferente, a expectativa dela de torcida em sua terra natal é grande. “Eu aguardo uma grande torcida e muita festa nos Jogos deste ano. “Sempre acho que a torcida é para mim, e, agora, terei certeza de que será 100%”, brinca, orgulhosa.

### INSTITUTO TEREZINHA GUILHERMINA

O exemplo de Terezinha segue além das pistas de atletismo. Formada em psicologia, a velocista criou, em 2014, o Instituto Terezinha Guilhermina, a fim de incentivar e fomentar o paradesporto, sobretudo o atletismo, para crianças, adolescentes e adultos com deficiência,

dando atenção especial para as pessoas que vivem em situação de vulnerabilidade socioeconômica.

Localizado na cidade de Maringá, no Paraná, o instituto atende, hoje em dia, a dez pessoas de diferentes idades e deficiências. Entretanto, a meta, segundo afirma Terezinha, é expandir esse atendimento para outros lugares do país.

### COLORIDA E ALEGRE

Mais do que sua determinação, o que mais chama atenção em Guilhermina é sua alegria, geralmente estampada nos looks que elege para poder treinar e competir. Ela assume que isso faz parte de sua personalidade. “Para mim, compor um look é sempre muito importante. Apesar de não enxergar, gosto que as pessoas me vejam colorida e alegre, pois é assim que sou”, declara a corredora, que confessa ser vai- »





Buda Mendes/CPB/Divulgação



Patrícia Santos/CPB/Divulgação

dosa, “no sentido positivo da palavra”.

Mas, fora das pistas, ela não se preocupa apenas com a estética. Em suas voltas pelo mundo, Terezinha aproveitou para absorver cultura e conhecimento nos lugares que visitou. “Já estive em vários locais dos Estados Unidos, no México, na Grécia, na Espanha, na Alemanha, na Inglaterra, na Nova Zelândia, entre outros”, destaca a velocista, que, além do português, fala espanhol.

Com tantos compromissos no Brasil e no exterior, Terezinha admite que não sobra muito tempo para o lazer e a família. “Sempre que dá, tento ficar perto deles para passearmos e conversarmos. Afinal, família é tudo, o bem mais precioso que possuímos”, pontua.

#### OS GUIAS

O estudante de educação física Rafael Lazarini, 30 anos, iniciou sua carreira há apenas cinco anos, mas se destacou

rapidamente. Em sua primeira experiência, nos Jogos Regionais de São Paulo, conquistou a primeira colocação nos 100m rasos, feito que repetiu em 2012 e em 2013. Além desses títulos, ele tem o de campeão dos Jogos Abertos (Santos) e o de terceiro colocado nos 100 e 200m rasos em 2014. Com esses resultados expressivos, Rafael foi convidado pelo Comitê Paraolímpico Brasileiro a integrar o quadro de atletas-guia, fazendo parte da Seleção Brasileira de Atletismo Paraolímpico. A experiência já rendeu ao atleta a participação em três etapas do circuito nacional, em dois Opens e no Campeonato Mundial de Atletismo Paralímpico, em Doha, no Qatar, em 2015. Desde o início deste ano, ele passou a ser atleta-guia oficial de Terezinha Guilhermina e, assim, nas Paraolimpíadas Rio 2016, terá a missão de guiá-la ao lugar mais alto do pódio nas provas de 100m, 200m e no revezamento 4x100m.

Rodrigo Chieregatto, 23 anos, também estudante de educação física, é o outro guia de Terezinha. Diferentemente de Rafael, ele iniciou sua carreira esportiva cedo, logo aos 7 anos, praticando futebol e judô. Quando completou 15 anos, em 2009, conheceu o atletismo e se apaixonou. No ano seguinte, já conquistou o Campeonato Escolar Municipal (SBC), obteve o primeiro lugar escolar da Grande São Paulo e o segundo lugar no Estadual, todos nas provas de 800m rasos. O garoto também revelou um bom desempenho em sua primeira experiência como atleta-guia, quando venceu, na classe T12, a corrida Sargento Gonzaguinha (15 km). Com isso, Rodrigo passou a integrar o quadro de atletas-guia do Comitê Paraolímpico Brasileiro e, em 2016, começou a guiar Terezinha nas provas de 400m rasos, nas quais estará ao lado dela durante os Jogos do Rio.

E, para que o resultado dos três seja o esperado pela equipe, a rotina

de treinos pesados, obviamente, conta com Rafael e Rodrigo sempre. Por isso, como frisa Terezinha, a relação dela com os dois precisa ser harmoniosa. “Nosso relacionamento é diário e deve ser de extrema confiança para que o resultado e a velocidade sejam algo que flua com naturalidade. O sincronismo e a amizade têm que ser sempre muito assertivos, pois fazem parte do dia a dia. A presença deles é fundamental para que

eu possa oferecer o melhor de mim, a fim de que nós, como um time, possamos sempre alcançar os melhores resultados”, declara a atleta, que encerra a entrevista fazendo questão de ressaltar os componentes de sua equipe técnica: “Amaury Veríssimo, meu técnico de muitos anos e um dos maiores nomes mundiais quando o assunto é treinamento de atletismo, os fisioterapeutas Mauro, Gustavo e Daniel, e, fora das pistas, conto

com a equipe da *Union Sports Management*, que gerencia minha carreira, em todos os aspectos, por meio do empresário Daniel Politzer”.

Que Terezinha, com o profissionalismo de sua equipe e o apoio da torcida brasileira, crave aqui, em nosso país, mais uma marca para compor sua brilhante e exemplar história de sucesso. Que vibremos por ela e por tantos outros atletas do Brasil! ■



**Danielle Ferreira Sá**  
Fonoaudiologia Especializada

Atendemos particular e convênio

Rua Clotildes Borges, 326, Jd. da Cidade, Betim/MG.

Tel: 31 3532-1410 / 31 9902-1410

Segunda à sexta de 08:00 às 18:30 e sábados: 08:00 às 12:00

[www.clinicadaniellesafonoaudiologiaespecializada.wordpress.com](http://www.clinicadaniellesafonoaudiologiaespecializada.wordpress.com)

- ✓ Audiometria Tonal (Audiometria Ocupacional)
- ✓ Audiometria Vocal
- ✓ Imitanciométrica
- ✓ Emissões Otacústicas (Teste da Orelhinha)
- ✓ Aparelhos Auditivos

Agende seu exame!





# Quando a comida é um problema

Conheça os principais distúrbios de alimentação existentes e saiba como eles podem levar o indivíduo à morte se não forem tratados

Sara Lira

UM PASSO DE CADA VEZ. É assim que Júlia, de 30 anos, como será chamada nesta reportagem nossa personagem, caminha para se ver livre da anorexia que a acompanha há três anos. É a primeira vez que ela expõe a própria história e, por isso, pediu para não ser identificada pelo verdadeiro nome. No pico da doença, Júlia chegou a pesar 28 kg. Ainda em tratamento, ela acredita que conseguiu progredir bastante e voltou a aceitar seu corpo.

O distúrbio da jovem é caracterizado pela perda de peso à custa de dieta extremamente restritiva, pela desenfreada pela magreza, pela distorção da imagem corporal, pela negação da gravidade do baixo peso e por alterações do ciclo menstrual.

Essa forma distorcida de se enxergar é um dos sintomas dos transtornos alimentares, doenças que levam a graves alterações do comportamento alimentar, podendo acarretar o emagrecimento extremo ou a obesidade. “Os principais transtornos são a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a compulsão alimentar”, destaca a médica nutróloga Jackelyne Mendonça.

Enquanto a anorexia é a busca pela magreza a qualquer custo por meio de uma dieta bem restrita, a bulimia se caracteriza por episódios repetidos de grande ingestão alimentar, seguidos por comportamentos extremos de compensação, como a indução a vômitos, o



Samuel Gê

uso abusivo de laxantes ou diuréticos, a prática de jejum prolongado ou de exercícios físicos em excesso. Tudo para não engordar.

Na contramão, a compulsão alimentar ocorre quando o indivíduo não consegue ter controle sobre o que come. Nesse caso, ele ingere grandes quantidades de comida e só para quando se sente desconfortável, na maior parte das vezes sem se preocupar com a imagem corporal. A maioria dos compulsivos apresenta sobrepeso ou obesidade.

Há ainda outros transtornos menos comuns, como a vigorexia, a ortorexia e o picacismo (veja mais detalhes no quadro). O que todos esses distúrbios têm em comum é o sofrimento do paciente, que possui uma autoimagem diferente da real e que, por isso, faz da comida – ou da falta dela – um problema para o organismo. “São doenças graves que, quando não corretamente diagnosticadas e tratadas, podem levar a complicações clínicas severas, como desnutrição,

alterações do equilíbrio hidroeletrolítico, da pele e de anexos, bem como dos mais diversos sistemas: gástrico, renal, hematológico e endócrino. Esses transtornos podem também causar infertilidade e até levar ao óbito do paciente”, alerta a especialista.

Além de comprometerem a saúde física das pessoas, essas doenças costumam se associar a problemas mentais, como depressão, ansiedade, transtorno de pânico e de personalidade.

## CAUSAS

Os distúrbios podem surgir a partir da infância, durante a adolescência ou no início da fase adulta. O psiquiatra Ismael Sobrinho explica que a anorexia acomete mais as mulheres. “Estima-se que somente entre 5% e 15% das pessoas com anorexia e bulimia sejam do sexo masculino”.

As causas são variadas, mas a pressão cultural para se seguirem certos padrões estéticos ou algumas exigências de profissões relacionadas à moda ou aos esportes

somadas à presença de uma baixa autoestima tornam o indivíduo propenso a desenvolver um quadro de transtorno alimentar.

O psiquiatra informa que aspectos biológicos também podem influenciar. A serotonina, um neurotransmissor, pode afetar o apetite, o humor e o controle dos impulsos da pessoa. “Algumas pesquisas buscam investigar como os transtornos alimentares podem alterar os níveis de serotonina no cérebro e também a maneira como o sistema nervoso projeta informações para o corpo sobre a fome e a saciedade. Por exemplo, a maioria das mulheres apresenta melhora do humor e do sentimento de bem-estar depois de comerem. Entretanto, para as que têm anorexia, o não comer é que desencadeia a melhora do humor e do bem-estar”, relata.

## TRATAMENTO

Buscar se tratar não é algo fácil para os pacientes com transtornos alimentares. Por terem uma visão distorcida da própria imagem corporal, eles se recusam a assu- >>

## PRECISANDO DE UMA DIARISTA PARA SUA CASA OU EMPRESA?



ATENDEMOS EM TODA A CIDADE!

  
**Mary Help**  
DIARISTAS E MENSALISTAS

- DIARISTAS
- DOMÉSTICAS
- LAVADEIRA
- PASSADEIRA
- COZINHEIRA
- GARÇONETE
- PROCESSOS SELETIVOS

**LIGUE AGORA:**  
**(31) 2572-0444**

Rua Rio de Janeiro, 182 - Loja 02  
Brasília - Betim

 /maryhelpbetim



mir seu estado de saúde, acreditando não precisarem de ajuda. Por isso, o suporte e a compreensão da família e dos amigos são fundamentais para que o indivíduo dê o primeiro passo.

Pelo fato de essas doenças afetarem seriamente corpo e mente, a pessoa deve ser acompanhada por uma equipe multiprofissional, geralmente formada por psicólogos, psiquiatras, nutrólogos, endocrinologistas e nutricionistas.

O objetivo é restaurar o comportamento alimentar adequado, restabelecer o peso considerado normal para a idade e a altura, e eliminar as gravidades físicas e mentais do transtorno.

De acordo com Ismael Sobrinho, para recuperar a saúde mental do paciente, o psiquiatra e o psicólogo avaliam a situação e traçam estratégias para o tratamento. O primeiro poderá medicar o indivíduo com o objetivo de resgatar o equilíbrio do humor. Já o segundo vai tratar as relações dele com os que o cercam, a fim de ajudá-lo a se entender melhor. “O processo psicoterápico auxilia na recuperação da autoestima, oferecendo ao paciente um caminho de descoberta das causas dos sintomas e lhe possibilitando lidar melhor com os desequilíbrios emocionais por meio de estratégias e habilidades”, afirma.

Já o nutrólogo, como esclarece Jackelyne Mendonça, pode dar o suporte para a saúde física. “O paciente deve voltar a ter uma visão harmônica de seu corpo através do uso de medicamentos e terapia, além de aprender a ter uma relação saudável com sua alimentação por meio da prescrição individualizada de uma dieta balanceada e da correção de possíveis faltas de vitaminas, minerais e hormônios”, salienta.

Nos casos graves, quando os pacientes já estão com a saúde seriamente comprometida, a internação hospitalar pode ser indispensável.

#### NO CAMINHO CERTO

No caso de Júlia, só quando chegou aos 38 kg ela decidiu se tratar. A paciente conta que, durante anos, passou por fases de negação. “Eu me obriguei muitas vezes a ir ao médico porque passava muito mal. Desmaiava, caía no chão, mal conseguia



Pelo fato de essas doenças afetarem seriamente corpo e mente, a pessoa deve ser acompanhada por uma equipe multiprofissional, geralmente formada por psicólogos, psiquiatras, nutrólogos, endocrinologistas e nutricionistas

andar, pois tomava muitos remédios para me ajudarem a perder peso. Mas, quando as pessoas falavam, eu achava que elas estavam contra mim”, lembra.

E foi exatamente dos amigos e de sua terapeuta que o sinal de alerta de que o cenário precisava mudar veio. “O tratamento foi com muita luta mesmo. Fui uma vez a um psiquiatra com minha psicóloga porque eu não queria ir, não tinha a mínima facilidade de falar alguma coisa. Tomei antidepressivos por um curtíssimo período de tempo porque eu

acreditava que eles poderiam me engordar”, conta.

A ideia de emagrecer se intensificou na adolescência, quando, aos 14 anos, ela perdeu o pai. Mesmo não sendo uma pessoa acima do peso, Júlia contava as calorias de tudo que ingeria. O ano de 2013, quando a mãe também faleceu, foi a época em que a doença de fato se manifestou, e ela passou a perder peso exageradamente.

Atualmente, Júlia afirma não estar totalmente recuperada e diz vivenciar pe-

## OS PRINCIPAIS DISTÚRBIOS DE ALIMENTAÇÃO

**Anorexia nervosa:** pelo temor excessivo em ganhar peso e pela distorção da percepção da imagem corporal, o indivíduo se recusa a manter um peso mínimo esperado para a idade e a altura (menos de 85%) por meio da restrição do comportamento alimentar.

**Bulimia nervosa:** a pessoa tem compulsões alimentares periódicas seguidas de métodos compensatórios inadequados para impedir o ganho de peso, como indução de vômitos, uso inadequado de laxantes ou diuréticos e prática de exercícios em excesso.

**Transtorno de compulsão alimentar:** o indivíduo perde o controle sobre a alimentação, apresentando momentos repetidos de ingestão alimentar exagerada. Na maioria dos casos, as pessoas com compulsão alimentar são obesas ou estão com sobrepeso.

**Vigorexia ou transtorno dismórfico muscular:** sobretudo os homens se submetem à prática excessiva e extenuante de exercícios físicos.

**Ortorexia:** a pessoa adquire obsessão por comida saudável.

**Drunkorexia ou anorexia alcoólica:** o indivíduo substitui as refeições pelo álcool.

**Picacismo ou alotriofagia:** o paciente apresenta um apetite exagerado e persistente por substâncias não nutritivas, como terra, gelo, cinzas, argila e pedra.

**Transtorno alimentar noturno:** é um comportamento alimentar realizado durante a noite, mesmo que a pessoa continue dormindo. O pior é que, ao acordar, ela não se lembra de nada e, quando informada por outra do fato, nega-o.



## É POSSÍVEL SUPERAR O TRANSTORNO ALIMENTAR

A adolescência da jornalista Márcia Bueno, de 33 anos, foi marcada por uma fase de compulsão alimentar. Aos 17, em meio ao período de conclusão do ensino médio e de escolha da profissão, ela passou por processos de angústia e ansiedade, e o refúgio encontrado foi a comida. Ela chegou a engordar 11 kg em um ano, o que prejudicou, e muito, sua autoestima, tornando difícil sua própria aceitação. “Era constantemente repreendida em casa pela minha mãe devido ao volume de comida que ingeria de uma só vez. De bombom a arroz de forno, nada eu deixava para trás. Ficava tão constrangida que comecei a comer dentro do banheiro. Voltava do colégio a pé para tentar compensar, mas não adiantava. Tinha muito sono e

passei por um estágio depressivo”, recorda-se.

Márcia chegou a consultar um psiquiatra, mas, felizmente, após o início da faculdade, o sobrepeso foi diminuindo. Atualmente, Márcia não sofre com o problema e tenta se alimentar de forma mais saudável com a ajuda da reeducação alimentar pela qual passou. Vez ou outra, a ansiedade a leva a ter episódios de compulsão, sobretudo no período da tensão pré-menstrual, a famosa TPM. No entanto, eles se restringem a, no máximo, três dias por mês e não são tão intensos.

A mudança a fez ter uma nova perspectiva de vida. “Agora, pratico exercícios físicos e estou sempre atenta para evitar que um pequeno episódio compulsivo se transforme em um abismo”, arremata.

quenas crises da doença, mas considera ter caminhado bastante desde que começou o tratamento. Ela também segue fazendo terapia. “Comecei tentando reduzir os remédios que eu tomava para emagrecer e passei a procurar viver mais e fazer coisas que eu gosto. Acredito que o que mudou foi a forma de eu ver a vida. Ainda tenho altos e baixos, mas considero que dei uns bons passos para frente”, pontua.

#### SUPORTE

Para se ajudar e dar suporte a outras pessoas com transtorno alimentar, ela criou no Facebook a página ‘Anorexia da Alma’. A intenção da comunidade virtual é prestar assistência a vítimas da doença por meio de mensagens motivacionais e troca de experiências. O canal tem ajudado a moça a se recuperar. “Eu fico muito feliz quando vejo alguém que estava numa fase muito ruim da anorexia e conseguiu

mudar o foco pelo fato de ter lido alguma coisa que estava lá ou, até mesmo, por ter conversado comigo”, comemora.

No espaço, há postagens de incentivo para quem sofre a doença, dicas de livros sobre o problema, além de suporte mútuo. É muito comum alguém desabafar em um *post* e, logo depois, outra pessoa deixar uma mensagem de força e esperança. “O bom da página é que ninguém julga ninguém. Todo mundo está no mesmo meio”.

Hoje em dia, Júlia não se pesa e pretende não se preocupar com números mais. Ela acredita já ter engordado cerca de 10 kg. “Eu tive que ir contra a minha própria mente e me aceitar. Se eu continuasse andando pelo mesmo caminho, com certeza eu iria morrer. Sou grata demais por ter meu trabalho, ter conquistado tanta coisa legal e, simplesmente, estar viva”, finaliza. ■



# Um novo conceito de loja

Shopping de Betim inova ao oferecer proposta de loja que, em vez de vender roupas aos clientes, as arrecada para ajudar entidade social de Betim

Daniele Marzano

ANDANDO PELO CORREDOR DO PARTAGE SHOPPING, em Betim, os visitantes podem se surpreender ao se depararem com uma loja vazia no meio de tantas outras. Nela, em vez de comprarem, os clientes doam roupas e sapatos, vestindo os manequins e enchendo as araras. Os produtos arrecadados pela Loja Vazia são doados ao Albergue Vitor Braighi, também localizado em Betim, entidade que presta serviço de proteção especial de alta complexidade de apoio à população adulta em situação de rua e migrantes.

A ideia inovadora foi criada pela agência de publicidade Loducca, tendo recebido premiações importantes no segmento publicitário, como o Leão de Ouro, do Festival de Cannes, e o *Tomorrow Awards*, e sido replicada em diversos países e locais. Com a proposta de realizar ações que chamam a atenção do cliente e despertam nele o protagonismo para ajudar quem precisa, conforme explica a gerente de marketing do *mall*, Lorena Ramos, o Partage aderiu a esse conceito de loja e criou a ação social. “O projeto convida o público a ter um olhar diferenciado ao ver uma loja vazia e proporciona uma experiência única, pois, com isso, ele contribui diretamente para enchê-la. O cliente pode escolher até onde sua doação vai ficar, seja nos manequins, seja nos cabides. Qualquer peça pode ser doada, desde que esteja em bom estado de conservação”, informa.

Para doar, é simples e fácil. Diariamente, a loja amanhece vazia, aguardando novas doações. De acordo com a assessora de imprensa do *mall*, Patrícia Campos, desde o início de maio, quando a loja foi lançada, já foram realizadas duas entregas de roupas e acessórios ao Albergue Vitor Braighi. “Foram mais de 200 kg e mais de mil peças, entre roupas femininas e masculinas, calçados e cobertores”, declara.



Desde maio, quando a Loja Vazia foi inaugurada, o Partage Shopping já repassou ao Albergue Vitor Braighi mais de 200 kg e mais de mil peças, entre roupas femininas e masculinas, calçados e cobertores



Fotos: Divulgação

O publicitário Ricardo Ras, 50, que mora em Belo Horizonte, achou interessante a iniciativa do shopping de inaugurar a Loja Vazia e deu sua contribuição. “Sempre temos coisas em casa para doar e, às vezes, não sabemos para onde levar. Ter um local de recolhimento num shopping, que é um lugar aonde sempre vamos, facilita nossa vida”, conta ele, que doou mais de dez itens, entre camisas, calças, sapatos, cintos e um casaco.

## O ALBERGUE

Alguns dos serviços prestados pelo albergue são acolhimento por 72 horas, pernoite, higienização, refeições diárias, atendimento psicossocial e encaminhamentos para a rede socioassistencial do município ou para a cidade de origem da população atendida. ■

## SERVIÇO

**Partage Shopping**  
**L3 – Loja 3012**

**BR 381** – Rodovia Fernão Dias, KM 492, 601, São João, Betim (MG)

**Horário:** segunda a sábado, das 10h às 22h, e, aos domingos, das 14h às 20h

# EJACULAÇÃO PRECOCE – MITOS E VERDADES

A ejaculação precoce é quase tão comum quanto a disfunção erétil, atingindo cerca de 30% dos homens. Contudo, seu tratamento é bem menos popular do que a famosa pílula azul, e isso faz os homens sofrerem, quietos, por mais tempo antes de procurarem ajuda médica. Existem diversos tratamentos para a ejaculação precoce, mas a terapia sexual comportamental se diferencia de todos os outros por focar o problema e por apresentar resultados mais significativos. Não basta usar medicamentos e ficar dependentes deles! Para isso, são utilizadas técnicas das áreas da medicina e da psicologia, que ajudam não só a resolver a questão em específico, mas também a vida sexual como um todo, solucionando conflitos sexuais do casal e proporcionando mais qualidade de vida para os cônjuges.

Ninguém faz sexo “sozinho”! Na terapia sexual, o paciente obtém uma melhora considerável ou até a cura para a ejaculação precoce, para a disfunção erétil, para a perda da libido, entre outros problemas comuns na vida sexual. A terapia é indicada para casais, ou seja, pode ser feita por ambos os parceiros, tanto por quem sofre a disfunção sexual quanto por quem convive com ela. Quando se aborda o casal, a melhora obtida é significativamente melhor e mais efetiva do que o tratamento é isolado. Embora a terapia sexual tenha seu foco bem-delimitado, não é correto e satisfatório atuar na ejaculação precoce somente com o homem. Afinal de contas, a parceira é quem está com ele nos momentos de prazer.

É preciso considerar o que leva o paciente a apresentar os sintomas. Muitas vezes, são fatores ligados à ansiedade, ao tabagismo ou ao alcoolismo, ao estresse e ao medo de ser considerado ruim pela parceira, ou, até mesmo, à postura ou à atitude dela (que pode ser consciente ou inconsciente).

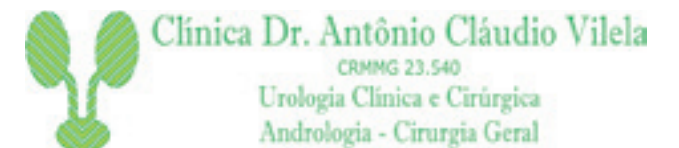
Todo mundo tem seu sistema de crenças e valores, incluindo as experiências passadas e os projetos de vida. Porém, num casal, não há a possibilidade de se considerar apenas uma das partes. As crenças e os valores dos cônjuges se somam, criando um terceiro sistema, diferente dos outros dois. Lidar com essa diferença exige um pouco de sacrifício de ambas as partes, que, com carinho, intimidade, respeito e muito diálogo, podem fazer o tratamento valer a pena.

O tempo de duração da terapia sexual depende muito do grau de desenvolvimento do paciente, assim como da complexidade da questão. É necessário, primeiramente, tratar a ansiedade para só depois lidar com a situação da ejaculação precoce. Logo após a primeira consulta feita pelo casal, já se

Arquivo Pessoal



percebe um progresso, desde que o profissional seja devidamente qualificado. A regularidade no tratamento também é de suma importância para seu sucesso.



Rua Felipe dos Santos, Centro, Betim (MG) – Fone: (31) 3059-2000  
[www.antonioclaudio.com](http://www.antonioclaudio.com)



# Tire seus filhos da bolha!

Especialistas fazem alerta aos pais: proteger em excesso pode afetar a vida adulta



A relações-públicas Márcia das Graças Teixeira, 37 anos, assume-se superprotetora em relação ao filho, o estudante Pedro Henrique, de 20 anos. Até hoje, ela arruma o quarto dele e coloca o jantar no seu prato.

## Da Redação

**MÁRCIA NÃO CONSEGUE DORMIR.** Levanta da cama de minuto em minuto. O coração palpita a cada carro que ouve passar na rua. Anda de um lado para o outro, deita na cama sem pregar os olhos, levanta-se novamente e vai fazer a ronda. Márcia espera pelo seu filho, Pedro, de 20 anos, que saiu para uma festa. Coisa de mãe ou exagero? Ela mesma se define: é superproteção. A preocupação, por vezes excessiva, repete-se no cotidiano da família desde que Pedro nasceu. Hoje, ele se sente preso, e ela admite que poderia ter dado mais liberdade ao filho.

Não é raro encontrar famílias que se encaixam nesse perfil. O discurso inicial é o medo da violência, mas o trato com os filhos extrapola, a ponto de os pais não permitirem que eles façam as atividades cotidianas, como arrumar o próprio quarto e lavar a louça. “Nunca deixei que ele fi-

zesse nada sozinho, nem quando cresceu. Aos 15 anos, os amigos andavam sós, iam ao centro da cidade, mas Pedro não. Fui junto com ele fazer sua carteira de identidade, abrir conta no banco, enfim, tudo”, relata a relações-públicas Márcia das Graças Teixeira, de 37 anos, sobre o filho, o estudante Pedro Henrique.

A bolha ao redor da criança e do adolescente se forma de tal maneira que alguns aspectos ficam comprometidos no futuro, como a independência e a iniciativa. O significado da superproteção varia entre as famílias e depende de valores, da criação, de como os pais veem o mundo e seus filhos nele, segundo a psicóloga e professora da PUC Minas Márcia Stengel. Uma família, de acordo com ela, pode considerar tranquilo o fato de deixar uma criança de 10 anos sair de casa sozinha; já outra, não, o que também não significa que neste caso está havendo uma proteção exagerada. “Não há fórmulas prontas,

mas os pais precisam observar algumas atitudes”, afirma.

Um exemplo é o esforço feito por muitos para buscarem os jovens de madrugada numa festa com o argumento da violência. “Esse discurso é uma tentativa de controle da vida dos filhos. Temos visto pais que vão além e acabam impedindo que eles vivam por conta própria”, argumenta a psicóloga. Conforme acrescenta Márcia Stengel, eles se esquecem de que também correm riscos ao saírem de madrugada e aproveitam o momento para conhecerem os amigos, o ambiente em que os filhos estavam, se havia bebida etc.

O alerta é que os adultos que protegem demais seus filhos estão criando pessoas com menos iniciativa, menos capacidade de lidar com o mundo. “Sem dúvida, esta geração que se está formando é mais dependente. O que vemos, desde a infância, são filhos despreparados para enfrentarem o mundo”, anali- »



sa a psicóloga. Márcia, a mãe do Pedro, sente isso na pele e se culpa. Até hoje, ela arruma o quarto dele, coloca o jantar no seu prato e, agora, quando tenta, não consegue um retorno para que ele faça sozinho as tarefas em casa. “Mãe nunca se acha superprotetora, mas muitas pessoas que estavam em volta sempre me falaram. Quando ele era pequeno, eu não o deixava comer sozinho para não se sujar, para não fazer bagunça, assim como, depois de adolescente, não podia sair sozinho mesmo quando os amigos dele já saíam. Acabei treinando todas as pessoas de minha casa a também superprotegerem o Pedro”, diz Márcia. Na escola, ela chegou a pagar uma quantia extra para a professora cuidar do filho com mais atenção, para ele não se machucar, não deixar

protetores, normalmente, não acreditam que seus filhos sejam capazes de tomar decisões, de se cuidarem e, por isso, fazem tudo para eles e por eles”, explica.

Lucinda dá um exemplo que pode ajudar os pais a perceberem o próprio comportamento: “Quando um pai ou uma mãe começam a reclamar que estão cansados de fazerem determinada coisa para o filho, é certo que, em 99,9% dos casos, eles estão fazendo algo que seus filhos já são capazes de fazer por conta própria”. Em consultório, os pais, segundo ela, listam várias razões para agirem dessa maneira: dificuldade em ter filhos, medo de a criança contrair alguma doença grave ou mesmo medo de perder o filho para outra pessoa. “Mas todos esses motivos podem ser resumidos em um: insegurança.



que nada dele sumisse e ajudá-lo a se alimentar bem. “O pai sempre falava para eu deixar o Pedro viver. As outras mães dizem que colocam nas mãos de Deus, mas eu fico desorganizada quando ele está na rua”, confessa.

A psicóloga Lucinda Mendonça, colunista do blog “Na Pracinha”, faz uma comparação. Segundo ela, pais superprotetores são aqueles que não permitem que seus filhos criem independência e façam sozinhos aquilo que já são capazes de fazer. “Os pais zelosos são diferentes dos superprotetores. Cuidar do filho e ensiná-lo a se cuidar é zelo. Agora, impedir ou dificultar o desenvolvimento biopsicossocial da criança é superproteção. Os super-

É uma dificuldade que eles próprios têm de lidar com as adversidades da vida; não querem que seus filhos passem por algum sofrimento”.

#### FUTURO

O alerta principal está no futuro. Para Lucinda, filhos superprotegidos podem se tornar adultos inseguros, infelizes, extremamente tímidos, frágeis, influenciáveis, indecisos e mandões. “Uma pequena parcela dos filhos se revolta com a possessividade dos pais e procura fazer de tudo para contrariá-los. Por isso, é comum ouvirmos dos pais queixas como: ‘Poxa, eu te dei tudo e olha como você me trata’. E é exatamente por terem dado de tudo aos

filhos que estes vão achar que seus pais e o mundo sempre terão a obrigação de fazerem todas as suas vontades”, esclarece.

No ano passado, a escritora norte-americana Jessica Lahey lançou o livro traduzido no Brasil “Pais superprotetores, filhos bananas – O que podemos fazer para não criar uma geração insegura” (Editora HarperCollins). Rapidamente, o livro se tornou um *best-seller*. Na introdução, a autora dá boas pistas de como o assunto precisa ser avaliado e debatido pelos pais. “Nós ensinamos nossos filhos a temerem o fracasso e, ao fazê-lo, bloqueamos o caminho mais certo e óbvio em direção ao sucesso. Claro que não é esse nosso objetivo, e tudo que fazemos é inspirado nas melhores intenções, mas o resultado é outro. O amor e o desejo de proteger a autoestima dos nossos filhos nos fazem afastar todos os obstáculos da vida deles, abrindo um caminho maquiado, que deveria levá-los ao êxito e à felicidade”. A escritora complementa: “Os reveses, os erros e os fracassos que tiramos do caminho dos nossos filhos são as únicas experiências capazes de ensiná-los a serem cidadãos talentosos, persistentes, inovadores e resilientes”.

#### COMPENSAÇÃO

A psicóloga Márcia Stengel ainda analisa que hoje é comum haver uma compensação dos pais com os filhos, principalmente da parte das mães, por estarem menos tempo em casa. “Elas acabam se sentindo responsabilizadas, culpadas e tentam compensar isso fazendo menos cobranças”. Outro ponto importante destacado pela psicóloga sobre o assunto superproteção é referente ao papel assumido pelos pais. De acordo com ela, o discurso atual é o da juventude, de pai e mãe que querem ser tão jovens quanto os filhos, que acham chato assumir o papel de cobrança. “É careta cobrar. É o que consideram pais que não assumem a responsabilidade sobre seus filhos. Não querem ser considerados ‘velhos’ e acabam protegendo suas atitudes. Não cobram a lição de casa, que lavem a louça, que frequentem a escola e, assim, não preparam essa criança para o futuro. “Vivemos hoje no mundo do prazer, do hedonismo, e isso influencia a criação”, completa. ■

POR DOMINGOS DE SOUZA NOGUEIRA NETO\*



# NADA DE DÍVIDA PÚBLICA?

NO BOJO DA “NOVIDADE” DE QUE EXISTEM políticos desonestos no Brasil e da outra “novidade” de que nossas empresas se valem disso para conseguirem maiores lucros, ganha, de novo, força o debate de que temos de combater a dívida pública. Estabelecer tetos e limites. É a doutrina do Estado Mínimo, típica do pensamento liberal e que se contrapõe, no âmago do sistema capitalista, à concepção de “*welfare state*” ou “estado do bem-estar social”.

Vou fazer um debate bem simples sobre essa questão. É bastante claro que o desvio de verbas públicas, seja em qualquer modelo político, é crime, e ponto-final. Mas podemos, sob o pretexto de combater esse crime, afastar todo o investimento do Estado na vida das pessoas? Para refletirmos melhor acerca dessas questões, vamos fazer uma lista, propositalmente incompleta, sobre as principais despesas do Estado: (1) vencimentos de servidores públicos; (2) proventos de aposentados; (3) saúde; (4) educação; (5) obras de infraestrutura; (6) segurança pública. São esses os principais gastos do governo.

É isso que se propõe então na doutrina do Estado Mínimo: (1) os servidores públicos comuns, de carreira, vão ser em menor número possível e vão receber vencimentos (salários) no menor valor possível, o mesmo se aplicando aos demais benefícios da carreira que impliquem, direta ou indiretamente, custo; (2) os aposentados vão se aposentar o mais próximo possível de sua morte e vão receber o menor valor de provento (salário) possível; (3) a saúde será terceirizada ao máximo para a iniciativa privada (empresas de saúde); (4) a educação, igualmente. (5) As obras de infraestrutura serão realizadas pela iniciativa privada ou, onde não houver lucro suficiente para os empresários, por meio de parcerias público-privadas; (6) a segurança pública perderá espaço para a privada e para doutrinas de autodefesa, favorecendo a indústria de armamentos. E tanto a saúde como a educação e a segurança pública serão ministradas por servidores com os menores vencimentos que o poder público puder pagar.

Vamos concordar que não é preciso ser nenhum gênio para entender que, nesse modelo, servidores públicos e aposentados são imediatamente prejudicados pelas necessidades econômicas do sistema. Há que se convir também que a educação e a saúde privadas se tornam um privilégio de quem pode pagar por elas. E a saúde e a educação públicas são, gradualmente, degeneradas pela inviabilidade de se mantê-las proporcio-



Retirantes, de Cândido Portinari (1903-1962)

nais ao crescimento populacional. A segurança diminuiria, e a criminalidade aumentaria certamente.

Nesse quadro de dívida pública, os impostos são ativos importantes, e, havendo um déficit a ser suplantado, seria muito improvável uma redução tributária. Porém, vamos lembrar que, por definição, todo aumento de carga tributária é repassado para o preço final dos produtos e que, para manterem a viabilidade da produção – produtos demasiadamente caros acabam não sendo vendidos –, os empresários reivindicam, há algum tempo, uma grande redução dos encargos trabalhistas (doutrina da flexibilização) e a redução dos juros.

Derrubamos então um governo, regularmente eleito, por erros que atribuímos a ele e instituímos um novo modelo: capitalista, liberal, em busca do Estado Mínimo e da gestão privada dos recursos públicos, porque seria esse mais eficiente e transparente. E eu, no redemoinho da turba, levanto uma faixa solitária que indaga: “Temos certeza disso?”. ■

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



# O crime a um clique de distância

Apenas em 2015, o índice de ataques cibernéticos no Brasil cresceu 274%, enquanto, no restante do mundo, o aumento foi de 38%. Para o delegado da Polícia Civil de Minas Gerais Júlio Wilke, as estatísticas refletem a conduta dos usuários, que acabam facilitando o trabalho dos cibercriminosos à medida que disponibilizam na web muitas informações pessoais.

## Julia Ruiz

QUE DÊ O PRIMEIRO CLIQUE quem nunca sentiu receio de ter sua privacidade virtual corrompida. Seja fazendo uma compra virtual, seja acessando o *bankline* ou navegando por e-mails e redes sociais, mantermos nossas informações totalmente protegidas nos dispositivos eletrônicos é algo praticamente impossível. Prova disso é que, de acordo com pesquisa divulgada, em janeiro deste ano, pela empresa Trend Micro Incorporated, o Brasil é o quinto no ranking mundial em detecções de *malwares* (*software* capaz de corromper sistemas e obter dados sigilosos). O estudo aponta que fraudes bancárias e de cartões de crédito são práticas recorrentes no país e que, atualmente, os cibercriminosos têm os *smartphones* como alvo de suas práticas. A pesquisa não foi a única

divulgada recentemente. Em fevereiro, a 18ª edição da Pesquisa Global de Segurança da Informação, documento publicado anualmente pela PwC – network global de empresas independentes, que atuam em mais de 150 países – mostrou que o índice de ataques cibernéticos no Brasil só em 2015 cresceu 274%, enquanto, no restante do mundo, o aumento foi de 38%. Estatísticas não oficiais divulgadas em 2012 por alguns portais de tecnologia apontavam, já naquele ano, que o país registrava 54 crimes virtuais por minuto. Se o índice for verdadeiro, a que quantia chegaremos em 2016?

Trazendo essa “realidade virtual” para o território mineiro, os números perdem força. Mas isso não significa que, no Estado, há menor incidência em comparação com o resto do país, já que são os cidadãos que levam as queixas às delegacias.

**A blogueira Victoria Blacher já foi vítima de crime cibernético. Com milhares de seguidores, ela teve sua conta do Instagram – a qual usava para dar dicas de estilo e divulgar seu trabalho de parceria com grifes de roupas e acessórios – hackeada, o que lhe resultou danos pessoais e profissionais**

Ariane Tavares

De acordo com a Polícia Civil de Minas Gerais, foram registrados entre 2014 e março deste ano 3.597 crimes cibernéticos. Conforme os índices, do total de crimes reportados à autoridade policial, 37% são de estelionato; 16% são contra a honra; 8% de furto; e 6% de ameaça. Outros 33% estão distribuídos entre registros de extorsão e categorias atípicas, que não são consideradas crimes, como perda de pontos de companhia aérea.

A jornalista Juliana Silva, 31 anos, levou um susto quando recebeu uma ligação de seu banco para checar se ela havia utilizado o cartão de crédito em um site de jogos. “Não foi uma quantia tão expressiva, porém perceberam que aquela operação não era compatível com meu perfil, sobretudo em gastos pela internet. Confirmei que realmente não havia feito a transação, e, na mesma hora, cancelaram meu cartão e enviaram um novo. Fiquei aliviada, mas pensei que foi sorte isso ter acontecido em um site de jogos. Se fosse em um de compras coletivas de roupas e acessórios, por exemplo, poderia ter passado despercebido até por mim. De qualquer forma, alguém teve acesso às minhas informações para conseguir usar o cartão, e isso me deixou muito alerta ao navegar agora”, conta ela, que, felizmente, faz parte de uma minoria que driblou os desdobramentos negativos dos crimes virtuais.

## MENOS NO BOLSO, MAIS NA IMAGEM

É claro que o prejuízo financeiro causa preocupação – e uma baita dor de cabeça. Entretanto, a internet pode possibilitar outros tipos de prejuízos, desses que o dinheiro não paga. Foi o que ocorreu com a auxiliar de administração Sônia Melo\*, 37. “No fim de agosto do ano passado, recebi uma notificação no Facebook de que o sobrinho de um ex-namorado havia compartilhado minha foto de perfil. Achei aquilo estranho. Logo depois, ele começou a inserir comentários chulos e absurdos, afirmando que me pegou atrás de um muro, que eu fiz sexo oral nele e que eu era gostosa, entre outras frases caluniosas e ofensivas. Esses comentários também foram feitos diretamente na minha página, não só no compartilhamento



da foto. Em seguida, comecei a receber várias mensagens diretas dele pelo próprio Facebook”, conta.

“Naquela hora, fiquei em estado de choque. Mas estava no trânsito. Então, não pude tomar nenhuma providência de imediato. Liguei para minha irmã e pedi a ela que o bloqueasse da minha conta. Quando cheguei em casa, telefonei para a mãe do adolescente e pedi ajuda. Ele me mandou outras mensagens, alegando que não havia feito isso, como se outra pessoa tivesse usado o perfil dele. O fato é que, depois dessa longa conversa com a mãe dele, o incômodo não se repetiu felizmente. Mas foi bem desgastante ter que deletar todos os comentários, além de precisar deixar uma mensagem em minha página explicando tudo o que havia ocorrido para meus contatos”, relata Sônia.

A auxiliar de administração diz não ter ideia do motivo pelo qual foi vítima do ocorrido. Todavia, garante que aprendeu a se proteger melhor na internet. “Percebi que devemos utilizar as redes sociais com o máximo possível de moderação. Modifiquei, então, as configurações de minha conta, utilizando melhor as ferramentas de proteção que o próprio Facebook oferece, além de mudar, periodicamente, minha senha de acesso”.

#### PERDA TOTAL

A dor de cabeça de Sônia foi forte, mas, felizmente, não durou muito. Não teve a mesma “sorte” a jovem blogueira Vitoria Dutra Gomes, conhecida como Vitoria Blacher, 17. Com milhares de seguidores, a blogueira de moda usava sua conta no Instagram para dar dicas de estilo e também divulgar seu trabalho realizado em parceria com grifes de roupas e acessórios. Tudo ia bem até que, em março deste ano, hackearam o perfil dela. Além dos danos pessoais, Vitoria teve muito prejuízo profissional. “Certo dia, uma garota de 15 anos que me seguia nas redes sociais começou a conversar comigo e me pedir conselhos sobre como trabalhar no mundo da moda. Após vários dias trocando mensagens, ela acabou descobrindo qual era minha operadora de telefonia celular e, com isso, invadiu minha conta. Pelo que descobrimos, ela tinha um amigo



Assessoria de Comunicação PC/MG

**O delegado da Polícia Civil de Minas Gerais Júlio Wilke afirma que é importante que os usuários da web tenham ciência de que, assim como o mundo real, o ambiente virtual não é seguro e está repleto de pessoas mal-intencionadas**

que trabalhava nessa mesma operadora e, por meio dele, conseguiu uma espécie de portabilidade do meu chip, apropriando-se do meu número. Ela acessou o Instagram, solicitou o envio da senha da minha conta via SMS, entrou no meu perfil e mudou as configurações. Além de sem telefone, fiquei também sem acesso à minha conta. Ela apagou do perfil todas as fotos, ou seja, todo o trabalho de anos, e começou a fazer postagens sem que meus seguidores notassem que era outra pessoa”, narra Vitoria.

A blogueira conta ainda que, diante do enorme choque, não sabia como

recomeçar ou resolver todas as pendências, uma vez que os patrocinadores aguardavam trabalhos pagos que deveriam ser vistos por mais de 60 mil pessoas. “Para alguns deles, eu precisei devolver dinheiro e peças que haviam chegado para mim, pois não tinha mais a ferramenta de divulgação com todas aquelas pessoas para ver. Acabei perdendo grandes patrocinadores e ainda não consegui suprir o prejuízo financeiro, pois muitas marcas não quiseram mais levar adiante a parceria comigo. Por outro lado, muitos que souberam da minha história se comoveram e acabaram me ajudando, divulgando meu trabalho”.

“Desmascarei a garota porque ela colocou o nome dela na bio da minha conta [área do perfil em que o usuário insere informações pessoais e compartilha, se quiser, alguns links, *emojis*, entre outros recursos]. Fui à Delegacia de Crimes Cibernéticos, em Belo Horizonte, e à operadora de telefonia, consultei advogados e abri um processo contra a operadora e também contra o Instagram. Já contra a garota não valeria a pena pela idade dela. Agora, estamos aguardando a primeira audiência”, informa Vitoria.

Ela recorda também que, depois de um tempo com a conta hackeada, os seguidores mais assíduos perceberam que alguém estava se passando por ela. “Alguns deixaram comentários acusando a garota, muitos pararam de segui-la. E foi assim até que eu fiz uma nova conta”.

A experiência amarga deixou lições valiosas. “Hoje, procuro ao máximo não me envolver com pessoas pela web. Nunca sabemos a real intenção de quem se aproxima. Então, tento ser sempre profissional e muito cuidadosa, sem deixar emoções ou impulsos falarem mais alto, ainda que seja para ajudar. Tive que recomeçar, mas, desta vez, mais forte, madura, racional e com um desejo maior de vencer por mérito próprio”, pondera a jovem.

#### FOI LESADO? PROCURE AS AUTORIDADES

Pode ser que alguns leitores tenham estranhado quando Vitoria mencionou a Delegacia de Crimes Cibernéticos, que fica em Belo Horizonte. Muitos ainda não

sabem, mas existe um órgão específico para investigações no campo virtual. “A Delegacia Especializada em Investigações de Crimes Cibernéticos começou a ser desenhada em meados de 1999, funcionando, na época, dentro de uma das delegacias de falsificação”, explica o delegado da Polícia Civil de Minas Gerais Júlio Wilke, que diz também que o órgão, com sede própria hoje, é responsável por apurar o delito reportado.

Para Wilke, as estatísticas refletem a conduta dos usuários, que acabam facilitando o trabalho dos cibercriminosos à medida que disponibilizam na web informações pessoais que jamais repassariam a estranhos. “Por acreditarem que estão em um ambiente seguro, divulgam-nas para um número incontável de pessoas, que podem fazer uso de tais dados para o cometimento dos mais variados tipos de crimes”.

O delegado orienta que, caso seja lesado, o cidadão deve observar o tipo de

crime antes de tomar as primeiras providências. “Na situação mais incidente, que é a de estelionato, por exemplo, o primeiro passo é contatar a referida instituição e comunicar a fraude. Na sequência, é imprescindível comparecer à delegacia para registrar a ocorrência. Após isso, os trabalhos da Polícia Judiciária serão realizados. Já o crime de invasão foi tipificado, recentemente, com a alteração do artigo 154-A do Código Penal Brasileiro. As vítimas devem registrar o crime também por meio do boletim de ocorrência para se dar início às investigações”.

Wilke afirma que, para se prevenir dos crimes cibernéticos, é necessário, primeiramente, que os usuários da web tenham ciência de que o ambiente virtual não é seguro e está repleto de pessoas mal-intencionadas. “É preciso que haja uma mudança de hábito no trato das informações pessoais. Em sites oficiais, sabemos que a segurança é boa, mas devemos ter em mente que nada é absolu-

to, ou seja, não existe segurança total na rede, da mesma maneira que fora dela. Não há um perfil específico de cibercriminoso. Tal como no mundo real, existem pessoas com personalidades diversas, que praticam os mais variados crimes. Daí a importância da conscientização de quem navega. Quem não tem reservas quanto à exposição das informações pessoais facilita muito a vida de quem está propenso a cometer crimes nesse meio. À medida que os usuários se conscientizarem, esses crimes, de um modo geral, serão dificultados”. ■

\*O nome verdadeiro da personagem foi preservado por questões de segurança.

#### SERVIÇO

**Delegacia Especializada em Investigação de Crimes Cibernéticos**  
**Endereço:** avenida Nossa Senhora do Carmo, nº 2.885, bairro Carlos Prates, Belo Horizonte

Certificado **Digital**



**Conluck**  
Contabilidade  
*Sempre Pensando em Você!*



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

☎ 31 3591.3247 / 99167.7474<sup>®</sup>  
Falar com Edmar ou Glayson  
CRC MG 105123

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

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



Fotos: Samuel Barbosa



A nova Miss Comerciária de Betim, Jéssica Marinho, do Studio Transpiração, recebe a coroa das mãos do presidente da CDL Betim, José Barboza, ao lado da gerente da Federação das CDLs de Minas Gerais, Rita Corcera



Jéssica Marinho



A terceira colocada, Francielly Leite, da Modelo Jóias; a vencedora, Jéssica Marinho, do Studio Transpiração, e a segunda colocada, Narcelle Melo, do Foto Studio Kamargos, com os prêmios nas mãos: R\$ 1.000 para a Miss Comerciária; R\$ 500 para a segunda colocada e R\$ 300 para a terceira



As 12 participantes do concurso Miss Comerciária Betim 2016

## Miss Comerciária 2016

A recepcionista Jéssica Marinho de Azevedo, do Studio Transpiração, foi eleita a Miss Comerciária de Betim 2016. O desfile final das participantes aconteceu na noite de 12 de julho, no Kartódromo Internacional de Betim. Na segunda colocação do concurso, realizado pela CDL Betim, ficou Narcelle Melo, fotógrafa do Foto Studio Kamargos, que também foi eleita Miss Simpatia. O terceiro lugar foi conquistado por Francielly Leite, vendedora da Modelo Jóias. A ganhadora, além de ter recebido R\$ 1.000 como premiação, vai representar a cidade na versão estadual do evento. Narcelle levou para casa R\$ 500, e Francielly, R\$ 300. Além delas, as candidatas participantes desta edição foram: Ana Paula Oliveira (Collete Loca Tudo), Isabela Laís (Superluna/Marco Túlio), Jéssica Leite (Constance), Juliane Costa (Carlaile Sports), Karina Morais (Depósito Duarte), Larissa Morais (Superluna/Praça do Ceabe), Lohane Cunha (Superluna/JK), Paola Soares (Sintrauto-MG) e Rejane Pessoa (Superluna/Partage).



José Barboza e Jéssica Marinho ao lado de Luana Teixeira, coordenadora do Miss Comerciária estadual, e de Américo Vieira, da Federação das CDLs de Minas Gerais



José Barboza, Jéssica Marinho e Luiz Carlos dos Santos, vice-presidente da CDL

## Seja um assinante

da revista mais completa da cidade.

Receba mensalmente o nosso conteúdo com comodidade.

Ligue agora:

**3593.0042**

Ou acesse:

**revistamais.com**



revista  
**Mais**



Fotos: Ricardo Ricco



Brunna Rodrigues, Aparecida Rocha e Bárbara Silveira



Aparecida Rocha, o engenheiro Felipe Fontes, a relações-Públicas Camila Henriqueta e Bárbara Silveira



O empresário Alexandre Procópio, Aparecida Rocha e o atleta de Levantamento de Peso Olímpico (LPO) do Tebas Team e da CrossFit Betim, Alexandre Coelho



Bárbara Silveira, o publicitário Allison Sorato e Aparecida Rocha

## Noite de Gala — 1 ano de CrossFit

Na noite de 25 de junho, alunos e convidados da CrossFit Betim se reuniram em uma festa de gala, realizada no próprio box — como é denominado o local onde os treinos são realizados —, para comemorarem um ano de atuação na cidade. Organizado pelas proprietárias do local, Bárbara Silveira e Maria Aparecida Rocha, a Cida, o evento contou com show, bifê e muita união dos alunos, que, segundo Bárbara, ao longo desse ano, transformaram-se em uma família. Cerca de 70 pessoas participaram da festa.



As proprietárias da CrossFit Betim, Bárbara Silveira e Aparecida Rocha (Cida)



Os empresários Thaisa e Everton Sena com o filho, Luiz Fernando



Bárbara Silveira e Victor Morris, coach level 3 de crossfit



A atriz Mariana Silveira, Bárbara Silveira, Victor Morris, o programador Leonardo Silveira, a professora Viena Silveira e a programadora Tatiana Ferraz



Atletas da CrossFit Betim





A Miss Betim, Ayla Fernandes, e o diretor comercial da rádio 87 FM Betim, Welder Barukh



A Miss Simpatia Betim, Izabella Silva, e o modelo Bruno Diniz

## Miss Betim

Outro concurso de beleza movimentou Betim nos últimos dias. É o Miss Betim, realizado no Monte Carmo Shopping, na noite de 9 de junho, reunindo centenas de pessoas. Dezesete garotas disputaram a final após várias eliminatórias. Mas quem levou o título foi Ayla Fernandes, 17 anos, que recebeu a premiação de R\$ 1.000 e vai representar a cidade no Miss Minas Gerais, no segundo semestre. Cinco candidatas foram premiadas, e todas receberam um book fotográfico e um contrato com a Skailibu Agency. Os segundo e terceiro lugares também receberam um prêmio em dinheiro (R\$ 500 e R\$ 300, respectivamente), e a quarta colocada, Isabella Silva, 18 anos, ganhou o título de Miss Simpatia.



A Miss Simpatia, Izabella Silva



A Miss Betim, Ayla Fernandes, o coordenador oficial do Miss Betim, Jefferson Sedlmayer, a Miss Simpatia, Izabella Silva, e a organizadora do evento, Fernanda Moura



Ayla Fernandes



Ayla Fernandes e a participante Ligia Lobato



Os modelos Bruno Canaan e Renata Costa - ela foi Miss Betim em 2005

Fotos: Emily Gomes

# ALIMENTOS FUNCIONAIS

São aqueles semelhantes em aparência aos convencionais, consumidos como parte de uma alimentação normal e capazes de produzir efeitos positivos ao organismo. Eles possuem um ou mais compostos ativos que agem no sentido de modular os processos metabólicos, melhorando as condições de saúde, promovendo o bem-estar e prevenindo o aparecimento precoce de algumas doenças. Confira quais são os principais compostos funcionais investigados pela ciência e saiba para que eles servem e em quais alimentos podem ser encontrados.

## RESVERATROL

Aumenta a fotoproteção da pele, tem ação anti-inflamatória e previne doenças coronarianas e o câncer.

**Onde encontrar:** vinho tinto, chocolate amargo, castanhas e sementes oleaginosas.

**Nutridica:** a recomendação diária de resveratrol é de 200 a 400 mg.  
**Curiosidade:** a concentração média do composto nos vinhos franceses é de 5,6 mg/ml, e nos brasileiros, de 2,57 mg/ml.

## ALICINA

Regula a pressão arterial.

**Onde encontrar:** alho  
**Nutridica:** recomenda-se consumir 1 dente de alho fresco por dia, sendo importante não aquecê-lo demais (temperatura moderada não superior a 3 min).

## BETA-GLUCANOS

Protegem contra doenças cardiovasculares.

**Onde encontrar:** aveia, cevada, linhaça e milho.

## LICOPENO

Antioxidante, reduz os níveis de colesterol e o risco do surgimento de certos tipos de câncer, como o de próstata.

**Onde encontrar:** tomate

**Nutridica:** sua absorção melhora quando aquecido e adicionado a ele uma boa fonte de gordura. Exemplo: molho de tomate feito com azeite de oliva.



## GLUCOSINOLATO

Promove a detoxificação do fígado e possui atividade anticancerígena.

**Onde encontrar:** brócolis, couve-flor, repolho, rabanete e palmito.



## LUTEÍNA

Preserva a função visual e ajuda a prevenir o câncer de cólon.

**Onde encontrar:** couve, espinafre, salsinha, ervilha, brócolis, abóbora, gema de ovo de galinha.

**Nutridica:** prefira consumir esses alimentos crus, na forma de suco ou sob cocção, em baixa temperatura (a vapor) e por pouco tempo.



## QUERCETINA

Tem efeito protetor dos sistemas renal, cardiovascular e hepático.

**Onde encontrar:** cebola, maçã, couve, vagem, brócolis, repolho e tomate.



## CATEQUINA

Reduz a incidência de certos tipos de câncer, diminui o colesterol e estimula o sistema imunológico.

**Onde encontrar:** chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilos, uvas roxas, vinho tinto.

Para se obterem os benefícios dos alimentos funcionais, é preciso ter em mente um detalhe fundamental: eles só funcionam quando consumidos de maneira regular e associados a uma dieta equilibrada e balanceada.

Também é importante lembrar que esses alimentos não curam doenças, apenas previnem seu aparecimento, e, caso elas surjam, ajudam o organismo a combatê-las de maneira mais eficaz. Tenha acesso a receitas funcionais e a dicas de saúde no site [www.carolguanabara.com.br](http://www.carolguanabara.com.br).

FAÇA UM ATENDIMENTO PERSONALIZADO E APRENDA A TER UMA VIDA MAIS LEVE E SAUDÁVEL.



Carol Guanabara | Nutricionista | CRN9 17084  
contato@carolguanabara.com.br | [www.carolguanabara.com.br](http://www.carolguanabara.com.br) | @carolguanabaranutri





Cada região de Betim contou com uma representante na final do concurso



As garotas finalistas são das regiões Imbiruçu, Alterosas e Norte

## 1º Concurso de Beleza Negra de Betim

Na noite de 11 de junho, Betim conheceu os vencedores do 1º Concurso de Beleza Negra de Betim, promovido pelo Conselho Municipal de Promoção da Igualdade Racial, da Secretaria Municipal de Governo. Daniela Martins, 22 anos, do Imbiruçu, e Lucas Reis, 21, do Citrolândia, foram os vencedores. Dez garotos e dez garotas, cada um deles representando uma região da cidade, foram para a final do concurso, que teve início em 6 de maio. Segundo o presidente do conselho, José Joaquim de Brito, o Janaúba, os jurados avaliaram a beleza negra de cada participante, com destaque para a desenvoltura e a ação da plateia. Todos os finalistas ganharam uma bolsa de 50% nos cursos da Faculdade Pitágoras, e os vencedores, produtos das lojas Toucan e Beleza Natural.



Os participantes finalistas são das regiões Norte, Citrolândia e Teresópolis



Os vencedores, Daniela Martins, 22 anos, do Imbiruçu, e Lucas Reis, 21, do Citrolândia

# OS BENEFÍCIOS DO IMPLANTE DENTÁRIO

Para aquelas pessoas que tiveram ou têm sequelas na dentição por conta de cáries extensas, de um tratamento de canal que não teve sucesso ou de um trauma na face ocasionado por algum acidente, o tratamento mais indicado para a reabilitação total ou parcial dos dentes é o implante, conforme explica o dentista clínico geral Fabrício Meira Campos, que está se especializando em implante e prótese, além de já possuir larga experiência nesse tipo de trabalho. “A reabilitação dos dentes é muito importante, pois a perda de elementos dentários traz, precocemente, para a pessoa problemas como dor de cabeça e perda do volume ósseo da região e dos dentes adjacentes”, afirma o dentista. O implante não só melhora essas questões, como proporciona a reabilitação das funções estética, fonética e mastigatória, que ficam prejudicadas diante da falta de algum dente.

O implante constitui, basicamente, a instalação cirúrgica de um parafuso de titânio no osso, no lugar da raiz do dente que se perdeu – mantendo a formação óssea da região –, e sobre ele vem a prótese, que é bem parecida com um dente verdadeiro. “Somente profissionais da área saberão diferenciar o dente artificial do verdadeiro”, garante o doutor. Segundo ele, o implante não possui durabilidade definida. “Uma higienização adequada, com escova e fio-dental próprios, e visitas regulares ao dentista – no mínimo, uma vez a cada seis meses – contribuem para que o implante dure por mais tempo”, informa Fabrício, que só trabalha com próteses feitas de porcelana por elas serem, de acordo com o especialista, mais resistentes e esteticamente mais semelhantes ao dente natural.

Fabrício informa que o tratamento não é demorado, sendo necessárias poucas visitas ao consultório, com intervalos que variam de acordo com cada paciente. Feito o implante, a recuperação é bastante rápida. O implante e a prótese finalizados custam aproximadamente R\$ 1.500, mas esse valor pode ser dividido em parcelas.

Além dos implantes, Fabrício Meira faz tratamento clínico geral, limpezas, restaurações diversas, cirurgias pré-protéticas, extrações de sisos, clareamentos, entre outros. Agente uma consulta e faça seu orçamento. Dentes saudáveis e um sorriso bonito são essenciais para termos saúde física e psicológica plenas.



Consultório Odontológico  
Dr. Fabrício Meira Campos

**Telefones:**

31 3511-6566

31 99760-6566

31 99762-6566

**Fabrício Meira Campos | Clínico geral especializando em implante e prótese**  
Rua Nicolau Alves de Melo, 32-A, Centro, Betim (MG)





Victoria Blacher, Patrícia Gil, Geraldo Assis e Elaine Dias



Patrícia Gil com o casal de apoiadores da Apae Lucas Fernando e Fernanda Carolina Diniz



Gilberto Sá e Patrícia Gil



Patrícia Gil com os filhos, Filipe e Matheus Canaan



Patrícia Gil, Sabrina Lourdes e Elza Pereira



Susye Alegri, Patrícia Gil, Tia Iza e Jairo Diniz

## 3º Jantar Solidário Apae Betim

Iniciativa de um grupo de empresários de Betim, o Jantar Solidário da Apae teve sua terceira edição realizada na noite de 1º de julho, no salão de festas do restaurante Porteira Velha, reunindo 200 convidados. De acordo com a presidente da entidade, Patrícia Gil, o evento foi um sucesso de público, já que os convites ficaram esgotados. Segundo ela, o valor arrecadado, assim como o de todas as outras ações que a instituição realiza ao longo do ano, é revertido para cobrir as despesas da instituição, que, atualmente, é mantida com recursos de doações. O Jantar Solidário já conta com uma rede de solidariedade, que engloba patrocinadores, apoiadores e amigos. Na ocasião, apoiadores e amigos receberam certificado de reconhecimento pelo auxílio prestado à Apae Betim, que, em 2016, completa 25 anos.



A presidente da Apae junto aos apoiadores Geraldo Assis (revista Mais), Adilson Couto (Transcoto), Consolação Resende (jornal Viver Bem) e Adriana Lemos (Clínica Yaga)

fotos: Fábio Alves



Patrícia Gil e os padrinhos da Apae Evilson Coimbra (AC Contabilidade), Navarro Cândido (Super Luna), Jairo Diniz (Porteira Velha), Fabrício Freire (Cor & Art), Lilian Barbosa (Plena Alimentos) e Wellington Pereira (Frigonema)



Patrícia Gil com Hari Roussos (Roupa Mágica) e Maria Luiza Milagre (Armazém)



A presidente da Apae com as funcionárias Quésia Ribeiro, Daniela Vilaverde e Sônia Melo



Patrícia Gil com os apoiadores e amigos da Apae Fábio Alves, Wenceslau Moura (Hewa Engenharia), Olacir Oliveira (MJ Empreendimentos), Gustavo Ribeiro (3D Vídeo) e Júnior Valladares



Os apoiadores Anderson Simão (Grafatec), Fernando Lúcio (Associação Mineira de Desenvolvimento Humano), Ricardo Resende (Eletro Betim) e Pastor Joel (JP Outdoor) com a presidente da Apae



A presidente da Apae com os apoiadores da entidade Fernando Amaral e Dina Mara (Doce Serra Mineira)



A cantora Anna Karina abrillantou o evento com sua apresentação



Patrícia Gil ao lado dos apoiadores Wilian Leles (jornal Vale do Paraopeba), Gisele Normand (representando O Tempo Betim), Alexandre e Júnia Coelho (Só Festas), Clésia e José Gomes (Amarillys Arranjos Florais), Cláudia e Carlos Rufino (AC Som)







# JEJUM INTERMITENTE

COM O AUMENTO DAS COMORBIDADES e das doenças endocrinometabólicas, como a obesidade, o diabetes *mellitus* tipo 2, a síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, a dislipidemia (colesterol elevado) e a depressão, e devido à luta pela conquista do corpo ideal, novas abordagens no emagrecimento surgem frequentemente. A metodologia alimentar do “jejum intermitente” contraria o conceito mais conhecido de intervalos alimentares de 3 em 3 horas.

A história do jejum intermitente vem desde 1930, com Mc Clay, em um estudo feito com macacos durante aproximadamente 280 dias, cujos resultados constatarem que ambos possuíam uma menor taxa de mortalidade e níveis baixos de insulina, levando, assim, a uma redução significativa da contração de diabetes no futuro. Outro estudo, de Stuart e Flemming, analisou o jejum intermitente em humanos por 382 dias. Isso mesmo, período superior há um ano. O resultado não poderia ser outro: perda de 75% do peso corporal total e doenças como desnutrição e sarcopenia (baixa massa muscular).

Os mecanismos de adaptações do nosso organismo decorrentes do desjejum provocam diversos efeitos que são benéficos para a saúde: estimulam a imunidade (aumento da quantidade e da função dos linfócitos T, que são células responsáveis pela defesa do organismo), diminuem os níveis de insulina, aumentam os níveis de GH (hormônio do crescimento, que atua de maneira benéfica tanto nos homens quanto nas mulheres na redução de peso gordo e no ganho de massa muscular), e da noradrenalina (mudança hormonal que acelera a queima da gordura e facilita sua utilização para gerar energia), aceleram o metabolismo basal (quantidade mínima necessária para manter as funções vitais do organismo em repouso), aumentam a concentração do hormônio adiponectina no sangue (responsável pela sensação da fome e pela regulação do metabolismo energético) diminuem o processo inflamatório crônico e diversos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas.

Para o sucesso do jejum intermitente, nos países tropicais e subtropicais, devemos respeitar as fases do ciclo digestivo; o período de ingestão é aquele em que o paciente deve se alimentar entre 12h e 20h, dividindo as refeições em: 12h (almoço), 16h (lanche) e 20h (jantar). No período de assimilação, o organismo vai processar e absorver todos os nutrientes das



Divulgação

refeições feitas durante o dia, e esse momento ocorre entre as 20h e as 4h, ou seja, o paciente não deve se alimentar nesse período, mas está liberado para tomar água. O processo da eliminação começa a partir das 4h e pode durar até as 12h. Nessa fase, o organismo vai eliminar, através das fezes ou da urina, todos os resíduos e excessos, fato que é concluído através das idas ao banheiro ao se acordar ou, até mesmo, durante a madrugada.

As principais reações adversas que podem ocorrer em relação ao jejum intermitente são a perda de massa magra, a fraqueza, a irritabilidade, a redução no rendimento físico e mental, além da sonolência. Porém, já existem estudos comprovando a manutenção ou o ganho de massa muscular em indivíduos saudáveis, que praticam atividade física regularmente e fazem uso de suplementação. Porém, é de fundamental importância respeitar a característica individual de cada um. Lembrando que algumas pessoas se beneficiam do jejum intermitente por dias seguidos e outras, não.

O jejum intermitente possui a margem aceita de jejum das 14h até as 20h, sendo sempre aconselhados a supervisão e o acompanhamento de um profissional da área. ■

\*Médico / Endereço: avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras  
Contato: (31) 3234-7622 ou (31) 8408-4114

alimentos

**MERCADO VERDE**

naturais

## AGORA TEMOS FEIRINHA ORGÂNICA PARA VOCÊ!

**Verduras, frutas e legumes fresquinhos, sem nenhum tipo de agrotóxico, com selo Orgânicos do Brasil.**

Toda sexta-feira, das 12h às 19h, e sábados, das 8h às 13h.  
Avenida Edméia Mattos Lazzarotti, 2.610, Ingá Alto - Betim (Após o colégio Marrian).





*anos*



*São 4 anos de muita história.*

revista  
**Mais**