

# Mais

ANO IV - Nº 47 - Outubro de 2016

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

## DO PÓ À VIDA

**Para lidar melhor com a morte, famílias têm optado por plantar as cinzas de entes queridos junto a sementes ou mudas para o cultivo de árvores**

### SAÚDE E VIDA

A esperança de cura de muitas doenças pode estar na polpa do dente de leite

### TALENTO

Refugiado sírio em Betim, o chef Foad Kahlil mostra algumas delícias do Oriente Médio



**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 cm<sup>3</sup> • 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.

COLÉGIO

**educare**



**APRENDER**

**É SEMPRE**

**O MELHOR**

**CAMINHO**

**MATRÍCULAS ABERTAS!**

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

Unidades: Arquipélago Verde - (31) 3539-7200 | Filadélfia - (31) 3591-2915 | Brasília - (31) 3544-9438 | Angola - (31) 3532-4790

Geraldo Eugênio de Assis



## Reverência à natureza, agradecimento à vida

EM NOSSA MATÉRIA DE CAPA DESTA EDIÇÃO, contamos sobre uma prática ainda pouco adotada pelas famílias brasileiras. Um dos motivos dessa não adesão pode ser cultural, mas, possivelmente, a maioria das pessoas ainda não sabe que, em vez de enterrar ou jogar em algum lugar as cinzas de um ente falecido, pode simplesmente plantá-las junto a sementes ou mudas para cultivar árvores. Reverência à natureza para uns, agradecimento à vida para outros, essa é uma maneira positiva que pessoas como a aposentada Marly de Sousa e a pedagoga Luciana Martins, que emprestaram suas histórias à nossa reportagem, encontraram para lidar com a morte de alguém querido. O interessante é que, atentos a essa nova prática, alguns crematórios já oferecem às famílias a opção de armazenarem as cinzas em urnas biodegradáveis, próprias para essa finalidade e capazes de se dissolver na terra enquanto as raízes das árvores crescem.

Outra “novidade” que abordamos nesta edição vem também contemplar a vida. Trata-se da iniciativa de coletar e armazenar as células-tronco da polpa da primeira dentição para o tratamento de doenças no futuro. Além do dente do leite, outras fontes dessas células, como o cordão umbilical, a medula óssea e o tecido adiposo, fizeram ressurgir a esperança na medicina para o tratamento de mais de 300 doenças graves. Embora isso ainda esteja em estudo e o armazenamento seja relativamente caro, não deixa de ser uma notícia boa para a saúde pública.

Em Betim, temos algo novo também para revelar. Trata-se do talento do chef de cozinha Foad Khalil, um refugiado sírio que se instalou na cidade há pouco mais de um ano e que, desde então, vem encantando todos com suas deliciosas receitas da culinária árabe. Essa e outras notícias você pode ler com mais detalhes em nossas próximas páginas! Bom proveito e até a próxima edição! ■

“Essa é uma maneira positiva que pessoas como a aposentada Marly de Sousa e a pedagoga Luciana Martins, que emprestaram suas histórias à nossa reportagem, encontraram para lidar com a morte de alguém querido.”

Edição 46



Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis  
geraldoassis@assispublicacoes.com.br  
Editora | Efigênia Dusk  
efigeniadusk@gmail.com  
Redação | Efigênia Dusk, Léva Tatiana, Patrícia Giudice e Sara Lira  
redacao@assispublicacoes.com.br  
Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões  
rogersimoes@assispublicacoes.com.br  
Equipe de fotografia | Elvis de Paula e Samuel Gê  
Comercial | Sabrina Bittencourt  
Financeiro | Gisleny Lopes  
Revisão | Efigênia Dusk  
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  
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.

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

facebook.com/RevistaMaisBetim @revista\_mais @Mais\_Betim

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

**Shopping do FAZENDEIRO**

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

BR 381 KM 434 (em frente ao Metropolitan Shopping) BETIM - MG  
(31) 3531-3025 / 3531-2424  
Fazemos Entregas



22

Elvis de Paula

### 8 Conversa Refinada

A advogada Edna Cardozo Dias relata sua história de luta pela defesa dos direitos dos animais

### 12 Saúde e Vida

Uma das fontes de células-tronco, a polpa do dente de leite pode conter a cura e o tratamento de graves doenças

### 14 Pet

Você conhece algum *personal pet*? Profissional especializado em cuidar dos bichinhos enquanto seus donos estão fora ganha espaço no mercado

### 16 Empreendedorismo

Treinamento de liderança contribui para a superação de limites e o autoconhecimento

### 22 Comportamento

Em busca de concentração, estudantes fazem cada vez mais uso das “pílulas da inteligência”; mas médicos advertem que há riscos

### 26 Capa

Plantar as cinzas de um ente querido junto a sementes para o cultivo de árvores pode ajudar as pessoas a lidarem melhor com a morte

### 34 Talento

O chef de cozinha Foad Khalil está fazendo sucesso em Betim com deliciosos pratos da comida árabe

### 36 Cultura

O projeto itinerante Palco Livre, criado pelo betinense Gerald Silva, revela talentos e leva música e alegria para toda a cidade

ILUSTRAÇÃO CAPA: Paulo Werner

Venha se divertir e ajudar a ORCCA na construção do Hospital de Tratamento do Câncer de Betim.

# III Baile Beneficente

**ORCCA**  
ORGANIZAÇÃO REGIONAL DE COMBATE AO CÂNCER

DATA | 28 DE OUTUBRO DE 2016  
HORÁRIO | 22:00 H  
LOCAL | ESPAÇO TRIANON  
Informações: 3595-3882  
Convite individual: R\$ 120,00

Aceitamos:  
MasterCard, Visa, Ticket, Sodexo, alelo, VR

**Temos:**  
Traíra sem espinha  
Moqueca de surubim com ou sem molho de camarão

**Almoço** R\$ 13,00  
de segunda a sexta

**Aberto todos os dias,**  
Segunda à sexta de 11h às 15h e das 17h até as 23h30,  
sábado e domingo de 11h às 23h30.



# Pelos direitos dos animais

## Efigênia Dusk

LUTADORA INCANSÁVEL PELA CAUSA ANIMAL, a doutora em direito Edna Cardozo Dias não é uma advogada comum. Além de presidir a Comissão dos Direitos dos Animais da OAB/MG e de integrar a Comissão Extraordinária de Defesa dos Direitos dos Animais do Conselho Nacional da OAB, é coordenadora de Defesa dos Animais de Belo Horizonte. O conhecimento acumulado ao longo dos anos pela ativista resultou na primeira tese de doutorado sobre direitos dos animais no Brasil, que foi defendida para a Faculdade de Direito da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e introduziu no meio científico brasileiro a construção de uma teoria dos direitos dos animais. Outro marco profissional da advogada é o de ela ter sido a primeira jurista a lecionar no país disciplina sobre direito dos animais, na PUC Minas, em 2001.

Por conta de todo esse trabalho que realiza há anos pelos direitos do animais e também pelo meio ambiente, a doutora Edna já foi agraciada com as comendas Chico Mendes, pela Câmara Municipal de Belo Horizonte (1994), Erasmo Barros de Figueiredo e Silva, pela OAB/MG (1995), Ordem do Mérito Legislativo, pela Assembleia Legislativa do Estado de Minas Gerais (1998), o troféu Campeã de Ambiência, pela Sociedade Ornitológica Mineira (1998), a placa de Generala da Ecologia e o diploma de mérito ambiental, concedidos pelo grupo de Consciência Ecológica, de São José dos Campos (1999), a medalha Joaquina de Pompeu (2007), pela Associação de Proteção à Mulher, Criança e Adolescente em Situação de Risco e pela cooperativa social Ação pela Vida, a Lyra Musical José Viriato Baía Mascarenhas, pela 84ª Subseção da OAB/MG, além de ter sido sócia honorária do Instituto Abolicionista Animal em 2008 e 2009.

**A senhora é presidente da Comissão dos Direitos dos Animais da OAB? Quando essa comissão foi criada e com que finalidade?**

A Comissão dos Direitos dos Animais foi criada em 2013 e

tem por finalidade contribuir para a conservação do patrimônio faunístico de Minas Gerais e para a defesa dos direitos dos animais, considerando a Constituição da República, as leis infraconstitucionais e os tratados internacionais.

**Quantas pessoas fazem parte da comissão? Ela é composta apenas por advogados?**

Além de mim, fazem parte Ana Maria Rodrigues Varela, Cecília Bottaro Salles, Cristina Dornelles Claret, Fernanda Moraes de São José, Fernando Antônio Araújo Oliveira, Maria Aparecida C. Rossi, Natália Coelho Braga, Nathalia Matoso Balsamão e Rosely Maria Luzia Fraga e Vanessa Andrea Teixeira de Oliveira, todos advogados. Há ainda os colaboradores, como a advogada Márcia Salles, e outros que ajudam quando podem.

## PERFIL

**Edna Cardozo Dias**

**Formação:** graduada em direito pela PUC Minas, especialista em criminologia e em direito público e doutora em direito pela Faculdade de Direito da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

**Naturalidade:** Vassouras (RJ)

**Fale sobre o trabalho desenvolvido por essa comissão. Vocês já conquistaram alguns benefícios em favor dos animais?**

Conseguimos que o senador Antonio Anastasia (PSDB) apresentasse o Projeto de Lei (PL) 351/2015, já aprovado por unanimidade no Senado. O projeto propõe pequena emenda ao Código Civil brasileiro de 2002, criando um parágrafo único ao artigo 82, em que passa a constar que “os animais não serão considerados coisas”. Entretanto, o próprio PL afirma que eles serão considerados bens quando não houver leis especiais. Vários países europeus avançaram em

sua legislação e já alteraram seu Código Civil para modificar o status jurídico dos animais. Os países pioneiros na alteração da natureza jurídica dos animais são a Suíça, a Alemanha, a Áustria e a França. Em sua justificativa, o PL nº 351/2015 optou pelo modelo alemão, partindo da premissa de que, no Brasil, o “bem”, juridicamente considerado, está ligado à ideia de direitos, sem necessariamente ter caráter econômico, ao passo que “coisa” está diretamente associada à ideia de utilidade patrimonial.

**Todos os animais são contemplados pelas ações dessa comissão?**

Sim.

**Veem-se muitos cães abandonados pelas ruas das cidades grandes. Que medidas a senhora acha que poderiam ser adotadas para conseguirmos o destino adequado para esses animais?**

A realização de feiras de adoção, o controle populacional e a implementação de políticas públicas, com a participação da sociedade civil, que tem sua parcela de responsabilidade, são ações viáveis que podem ser efetuadas.

**A castração ajudaria a resolver o problema da super-população de cães nas ruas?**

Ajudaria sim.

**A senhora é presidente da Liga de Prevenção da Crueldade contra o Animal. Trata-se de uma ONG? Que trabalho ela realiza?**

A liga foi fundada em 1983 e atuou pela criminalização dos maus-tratos aos animais e pela abolição dos experimentos com eles, dando início ao movimento abolicionista no Brasil, que manteve contato com países europeus. Coube à liga, juntamente com a União dos Defensores da Terra (Oikos) e a Associação Protetora dos Animais São Francisco de Assis (Apasfa), encabeçar a lista de um abaixo-assinado visando à obtenção de 30 mil assinaturas. Embora tenham sido obtidas apenas 11.000, a proteção animal foi agasalhada pela Constituição de 1988, em seu artigo 225, § 1º, inc. VII. Com isso, os constituintes tornaram os animais titulares de direitos fundamentais, direitos reconhecidos e positivados pelas Constituições dos Estados, que guardam os valores e os princípios fundamentais da ordem jurídica de um país. Independentemente da categoria, todos os animais estão protegidos na Constituição, indistintamente: Após a aprovação da CR/88, o exemplo da União foi seguido pelos Estados, que reconheceram os direitos dos animais em suas Constituições, assim como pelos municípios, em diversas leis orgânicas, abrangendo as três esferas de poder.

**A senhora tem vários livros publicados sobre o tema. Quantos e quais são eles?**

Os livros que já publiquei são “SOS Animal” (1983 - Esgotado), “O Liberticídio dos Animais” (1997) e “Crimes Ambientais” (1998 - Esgotado), “A Tutela Jurídica dos Animais” (2000 - Esgotado), o “Manual de Direito Ambiental” (2003 - Esgotado) e “Direito Ambiental no Estado Democrático de Direito” (2013).

**A senhora dá aulas? Onde? Qual ou quais disciplinas leciona?**

Fui professora de direito ambiental nos cursos de aperfeiçoamento da Academia de Polícia Civil de Minas Gerais (Acadepol) entre 1994 e 1996. Lecionei legislação ambiental no curso de pós-graduação em educação ambiental promovido pelo Centro de Estudos e Pesquisas Educacionais de Minas Gerais (Cepemg) da Universidade Estadual de Minas Gerais (Uemg) em 1994. Fui professora de direito ambiental na Faculdade de Ciências Humanas (Fumec) de 2001 até 2013, nos cursos de



graduação e mestrado. Entre 2002 e 2005, atuei como professora concursada de direito ambiental e direito urbanístico na Faculdade Newton de Paiva. Dei aula de direito ambiental também no curso de pós-graduação em educação ambiental da Uemg. Já de 2003 a 2007, estive na Faculdade Arnaldo Jansen, onde lecionei direito ambiental e das organizações sociais. Também dei aula no curso de direito municipal do Instituto de Direito Municipal JN & CIDM de 2006 a 2007. Fui professora de direito dos animais na pós-graduação de direito ambiental do Centro de Estudos da Área Jurídica Federal (Ceajufe) em 2009. Entre 2011 e 2012, lecionei direito urbanístico na Faculdade Milton Campos, no curso de pós em direito ambiental. Por fim, também dei aula fora do Brasil, no primeiro módulo do curso de pós-graduação da Facultad de Derecho y Ciencias Sociales y Políticas da Universidad Nacional del Nordeste, em 2013, na

Argentina. A disciplina que lecionei se chamava derechos de los animales y sociedades éticas del siglo XXI.

**A senhora já exerceu cargo público alguma vez?**

Sim. Fui procuradora do município de Outro Preto, assessora jurídica da Secretaria Estadual de Ciência, Tecnologia e Meio Ambiente, assessora parlamentar na Câmara de Deputados e, atualmente, sou coordenadora de Defesa dos Animais de Belo Horizonte.

**A atuação da comissão e da liga fica restrita a BH ou atinge a região metropolitana ou todo o Estado de Minas?**

A liga já atuou até mesmo internacionalmente. Hoje, sua atuação é bem menor devido às várias frentes de trabalho. Já a comissão da OAB é em nível estadual.

**Cite, por favor, outros trabalhos voluntários que a senhora já desenvolveu.**

Fui vice-presidente para as Américas da International Organization for the Protection of Animals and for the Abolition of Vivisection, na Suíça; membro do Conselho Municipal de Meio Ambiente em 1987, e da Comissão de Meio Ambiente da Ordem dos Advogados do Brasil, seção de Minas Gerais, de 1993 a 1997 e de 2001 a 2003; membro da Câmara Técnica de

Assuntos Jurídicos do Conselho Nacional de Meio Ambiente (Conama) entre 1996 e 1997 e entre 1998 e 2001; suplente do Conselho Nacional do Meio Ambiente do Conama; representante das ONGs da região Sudeste, diretora-secretária de “Meio Ambiente em Jornal” entre 1992 a 2001; membro do Conselho Deliberativo da Associação Brasileira de Mulheres de Carreira Jurídica de Minas Gerais entre 2001 e 2003; e presidente e fundadora da Comissão de Direito Urbanístico da OAB/MG. Fui também membro da Comissão Especial de Proteção e Defesa dos Animais da OAB federal em 2015. Essa comissão ainda não foi recriada.

**Qual sua opinião sobre a retirada das capivaras da lagoa da Pampulha?**

Esta é uma questão que envolve a proteção animal e a saúde pública. Deve ser analisada como um todo e com pareceres fundamentados de profissionais da saúde, bem como de biólogos, para se garantir o direito humano à saúde e para o direito do animal não ser submetido à crueldade. Qualquer que seja considerada a melhor decisão, o manejo ou o controle populacional das capivaras, os planos e as metas adotadas devem levar em consideração o princípio do bem-estar animal para que as capivaras não sofram dor ou desconforto e tenham sua dignidade respeitada. ■



## O NÚCLEO DE TERAPIA CAPILAR YAGA CRESCEU!

Além dos diversos tratamentos clínicos para quedas capilares (alopecias/calvície e eflúvios), incluindo laser, intradermoterapia, carboxiterapia, microagulhamento e drug delivery, o **Núcleo de Terapia Capilar Yaga** inova mais uma vez, agora com uma abordagem completa também para os fios:

### TERAPIA DE RECONSTRUÇÃO CAPILAR

HIGIENIZAÇÃO PROFUNDA E PEELING DO COURO CABELUDO

RESTAURAÇÃO DOS FIOS COM QUEBRA, PONTAS DUPLAS, RESSECADOS E COM FRIZZ

REVITALIZAÇÃO DO CABELO QUIMICAMENTE DANIFICADO



YAGA.COM.BR



CLINICAYAGA



(31) 2571-2575

Avenida Juscelino Kubitschek, 474, Betim - MG

Clínicas brasileiras já coletam e armazenam as células-tronco da polpa da primeira dentição para o tratamento de doenças no futuro

Patrícia Giudice

DIZ A LENDA QUE, quando o dente de leite cai, a criança deve colocá-lo debaixo do travesseiro na hora de dormir. A “fada do dente”, tão imaginada pelos pequenos, deixa uma moeda e leva a pequena estrutura. A história, frequentemente contada para os pequenos quando começam a trocar a dentição, a partir dos 5 anos, não vai se perder com a notícia mais recente da ciência: é possível retirar células-tronco dos dentes de leite e armazená-las por anos.

A polpa do dente de leite e também do dente siso é uma das fontes de células-tronco mesenquimais multipotentes e imunocompatíveis, ou seja, podem servir não só para o doador, mas também para a família. Essas células são usadas tanto para a regeneração quanto para a reparação de tecidos dentais, como no caso do tratamento do lábio leporino.

Atualmente, existem várias fontes de células-tronco: o cordão umbilical, a medula óssea, o tecido adiposo e a polpa do dente de leite. Por causa dessas fontes, a esperança de tratamento e de transplante ressurgiu para mais de 300 doenças graves, como cirrose, hepatite C, insuficiência renal, enfisema pulmonar, traumas da coluna, lesões de córnea, além de Parkinson e Alzheimer. Mas a utilização das células-tronco para esses casos ainda está em estudo. Poucas clínicas de criogenia fazem o armazenamento no Brasil. O valor gira em torno de R\$ 2.000 mais taxas de anuidade.

Pais e mães mais prevenidos já estão coletando as células dos filhos. Quem perdeu a oportunidade de guardar as do cordão umbilical agora pode optar pelas

# Esperança de cura na polpa do dente de leite



Divulgação

do dente de leite. Segundo o médico Carlos Alexandre Ayoub, do Centro de Criogenia Brasil (CCB), a obtenção da polpa do dente de leite é um processo não invasivo e que pode ser feito, naturalmente, durante o período de troca dos dentes da criança, entre os 5 e os 12 anos. “Essas células-tronco são jovens e de excelente qualidade e quantidade. Portanto, são indicadas para um futuro tratamento de doenças degenerativas”, informa.

Carlos Alexandre explica que a retirada da polpa acontece quando o dente começa a amolecer. “O paciente vai ao dentista, retira o dente e o coloca num tubo específico, de onde se retira o material para ser levado ao laboratório, que irá processá-lo. Uma única polpa, por menor que seja, já é suficiente para que se consiga expandir células-tronco e dar ao paciente a quantidade necessária de células para tratamentos no futuro”, detalha.

Segundo o especialista do Centro de Criogenia Brasil, caso não haja mais o dente de leite, ainda é possível extrair a polpa do dente siso, que, normalmente, começa a crescer quando a pessoa faz 18 anos.

Nelson Foresto Lizier, diretor científico do CCB, diz ainda que as células-tronco da polpa do dente podem ser armazenadas por tempo indeterminado. Isso porque elas são congeladas a 196 graus negativos, o que garante sua preservação por décadas. “Elas podem ser isoladas e expandidas em laboratório. As células-tronco encontradas no dente de leite são semelhantes às obtidas no tecido do cordão umbilical. Ambas são células mesenquimais jovens de excelente quantidade e qualidade”, destaca Foresto.



Acervo CCB

A polpa do dente de leite é uma das fontes de células-tronco e esperança de tratamento para doenças degenerativas no futuro

## A POLPA DO DENTE

A polpa do dente é uma massa de tecido vivo, composta por vasos sanguíneos, células-tronco e nervos. Essas células chamadas de mesenquimais multipotentes porque têm capacidade de se transformar em uma ampla variedade de tipos de células. Entre eles estão os miócitos, que promovem a reparação do tecido muscular; os cardiomiócitos, que reparam o tecido cardíaco; os neurônios e as células da glia, que servem para a reparação do tecido nervoso; os osteócitos, responsáveis por reparar os ossos; os condoblastos, capazes de reparar a cartilagem; e as células epiteliais, que propiciam a reparação da pele e da superfície ocular.

Os pais interessados em congelar as células dos filhos devem ficar atentos a dois pontos. O primeiro é entrar em contato com um centro de tecnologia autorizado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Os locais de armazenamento têm padrões rigorosos a seguir e devem passar por inspeções regularmente. O segundo é saber a hora certa da esterilização. O ideal, segundo os especialistas, é que essas células sejam

extraídas por um profissional dentista e que este siga todas as recomendações do laboratório contratado.

O dente pode ser retirado em casa, mas os pais também precisam estar orientados quanto à esterilização do local. A estrutura deve ser colocada em um tubo e permanecer em refrigeração até chegar ao laboratório, onde irá para conservação em nitrogênio líquido.

O restante do dente pode ser doado para estudos. A Universidade de São Paulo (USP) tem o Banco de Dentes Humanos, que recebe doações de dentes de leite para treinar seus estudantes de odontologia e promover diversos tipos de pesquisas. São aceitos dentes de adultos e até com cáries.

## CORDÃO UMBILICAL

As células-tronco do cordão umbilical são coletadas logo após o parto. É nesse momento que se obtém o sangue e o tecido do cordão. Elas são transferidas para uma bolsa coletora sem qualquer risco ou prejuízo para a mãe ou para o bebê. Também não há interferência nos procedimentos obstétricos, ou seja, a coleta pode ocorrer em qualquer espécie de parto. Em Minas Gerais, a criopreservação por meio do sangue do cordão umbilical é mais difundida, e vários laboratórios realizam a coleta e o armazenamento.

O material biológico é mantido também a temperaturas baixas para que a composição dele seja preservada. Geralmente, os laboratórios oferecem os serviços de coleta, transporte, processamento e armazenamento. Hoje, a preservação do sangue do cordão umbilical custa em torno de R\$ 3.500 mais taxas de manutenção anuais. ■

**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**

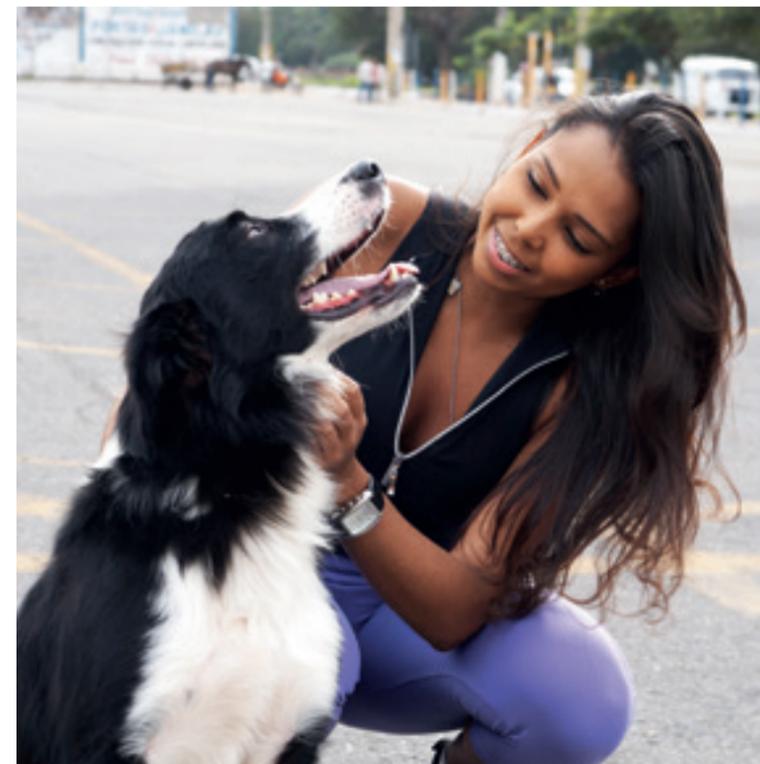
**Treinamento Funcional**

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

Fotos: Arquivo Pessoal



O personal pet Gustavo de Carvalho, de Belo Horizonte, começou a atuar na área depois que ficou desempregado, em abril de 2015; ele diz que está satisfeito com a atual profissão e que pretende seguir com ela



Deborah Rayane é personal não só de cães, como de gatos e até de galinhas e gansos; a cuidadora de animais atua em Betim e, em um ano, já reuniu quase dez clientes fixos



Também personal dog na capital mineira, Fernando Antunes está há cinco anos no ramo e conseguiu aproveitar, lá atrás, o gargalo do setor

# Bem-acompanhados

Profissional especializado em cuidar de animais, principalmente cães e gatos, o personal pet está ganhando o mercado

## Iêva Tatiana

QUEM TEM UM ANIMAL de estimação em casa – sobretudo cão e gato – sabe o quão difícil pode ser deixá-lo sozinho durante todo o dia, no horário de trabalho, ou, pior ainda, pelo tempo de uma viagem, quando não é possível levá-lo junto. Para amenizar o sofrimento dos bichinhos (e dos tutores, é claro!), um profissional especializado em alimentar, dar banho e levar para passear vem ganhando cada vez mais espaço no mercado. São os chamados personal dog – também conhecidos como personal pet ou *dog walker*).

Comuns em outros países, a exemplo dos Estados Unidos, mas ainda novidade

por aqui, esses “cuidadores de animais” são responsáveis por garantir o bem-estar dos bichos domésticos e, em algumas situações, também pelo adestramento deles. É o caso de Deborah Rayane da Silva, 25, que, há pouco mais de um ano, vem se dedicando a cuidar de cães, gatos e até de galinhas e gansos em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte.

Apaixonada por animais desde criança, ela fez um curso rápido de auxiliar de veterinária, mas não conseguiu trabalho na área. Depois de mais ou menos cinco anos trabalhando em outra função, ela resolveu tentar, novamente, fazer o que gosta. E, desta vez, deu certo. Ela começou atendendo a amigos, indo à casa de-

les para dar banho e levar os bichinhos para passear. Hoje, soma quase dez clientes fixos e outra porção de atendimentos esporádicos.

Os primeiros a receber os cuidados de Deborah foram Rex e Bob, os dois cães da assistente social Adriana Nara de Oliveira, 34 anos, também moradora de Betim. “Trabalho dia sim, dia não e, às vezes, quando troco o plantão, dois dias seguidos. Então, fico sem ter como cuidar deles. O Rex precisou ser adestrado pela Deborah porque ele era muito agressivo. Ela me ajudou demais”, afirma Adriana.

Com cada animal, a rotina da personal é diferente. À casa da assistente social, por exemplo, Deborah vai, em média,

três vezes por semana, dependendo da necessidade. “Na maior parte das vezes, eu cuido dos bichos nas casas deles mesmo. Os próprios donos preferem, pois isso ajuda a evitar que eles peguem algum parasita e não altera a rotina deles”, diz Deborah. A confiança, nesses casos, é fundamental para a parceria dar certo. “Tenho acesso às residências até na ausência dos donos. Muitas pessoas deixam as chaves comigo”, conta.

## OFERTA E DEMANDA

Para o personal pet Gustavo Henrique de Carvalho, de 36 anos, esse é, de fato, um dos aspectos mais importantes da profissão. “A confiança vai sendo transmitida no dia a dia. As redes sociais ajudam muito, porque as pessoas podem acompanhar minha rotina de trabalho e, com isso, perceber que os clientes me entregam as chaves de casa, têm confiança em mim e, dessa forma, confiam a mim o que eles têm de muito precioso: os animais de estimação”, relata.

Carvalho, que atua em Belo Horizon-

te, tornou-se personal em abril do ano passado, depois de ter sido demitido da empresa em que trabalhava. Durante anos, ele foi responsável por obras em uma construtora, mas, por causa da crise econômica, acabou ficando desempregado. Embora goste da antiga ocupação, ele garante que está mais satisfeito com a nova fase profissional. “Acho que não voltaria. Gosto muito do que faço. Ter prazer em trabalhar em uma área e ainda ser remunerado por isso é muito gratificante”, revela.

Segundo o personal, a procura por profissionais que cuidam de pets tem sido grande, e trabalho é o que não falta. “Hoje, são muitas pessoas que ‘emprestam’ as casas para que os animais se hospedem. Mas isso é diferente de ter um olhar mais cuidadoso e profissional para os animais. Eu me dedico inteiramente a esse trabalho e não tenho outra ocupação. Não sei se são muitos que têm essa disponibilidade e entendem bem sua responsabilidade”, ressalta Carvalho.

Também personal dog na capital mi-

neira, Fernando Antunes, de 53 anos, está há mais tempo no ramo e conseguiu aproveitar, lá atrás, o gargalo do setor, que era ainda maior. Ele começou a cuidar de animais em 2011, depois que o filho viajou para o exterior e conheceu a iniciativa lá fora. O ex-microempresário do segmento alimentício resolveu, então, mudar de área “por gostar muito de animais e enxergar uma oportunidade nesse nicho de mercado, que, na época, não possuía profissionais especializados”.

Antunes, atualmente, concentra o trabalho na região Oeste de BH, onde mora, e soma 20 clientes fixos, além de alguns avulsos, que contratam seus serviços eventualmente. A falta de tempo das pessoas vem mantendo a agenda dele cheia há cinco anos, e o resultado de tanta ocupação – que parece ser unânime entre os personal dogs – é a satisfação de estar em contato direto com os animais. “É um serviço muito prazeroso para mim. Tenho uma relação de confiança e de amizade com os cães, o que me deixa muito realizado”, destaca Antunes. ■

# Em busca da transformação

Treinamento que auxilia no autoconhecimento e na mudança de atitude para superar limites conquista cada vez mais mineiros

NÃO É DIFÍCIL ENCONTRAR PROFISSIONAIS DESMOTIVADOS, questionando a profissão que escolheram ou a própria capacidade de vencer barreiras e de se destacar. Estão por aí, aos montes, pessoas que, simplesmente, não se conhecem, não conseguem determinar seu futuro, traçar metas e objetivos, conhecer seus talentos, saber o que realmente amam. Uma saída para essas pessoas é buscar o autoconhecimento.

Cada vez mais, empresas oferecem treinamentos que ajudam o indivíduo a mudar de atitude e de comportamento. Em Betim, o Leader Training (LT) é um dos mais procurados e já levou cerca 600 pessoas da cidade e da região aos treinamentos.

O Leader Training é um treinamento promovido pelo Instituto KOI de Desenvolvimento Humano, empresa parceira do grupo Imap, formado pelo Instituto Matrix de Alta Performance e pelo Núcleo Brasileiro de Coaching. Juntos, eles têm espalhado o LT pelo Brasil e, considerando-se os relatos, transformado a vida de muita gente. O Koi conta uma equipe multidisciplinar composta por profissionais com formação em programação neurolinguística, coaching e treinamento ao ar livre.

O objetivo do LT é promover uma transformação de sucesso no participante. Foi o que ocorreu com Elzi Rosa de Carvalho, proprietária da Macav Produções, empresa de Betim especializada em locação de equipamentos para eventos. Elzi, que passava por um momento em que buscava o crescimento pessoal e profissional, mas não sabia como alcançar seus ob-



Elvis de Paula



**O jornalista Márcio Antunes diz que, depois que passou pelo treinamento do KOI, há um ano, aprendeu a parar de procrastinar decisões**

jetivos nem como planejá-los, recebeu a indicação de um amigo para procurar o LT. Hoje, ela avalia que o treinamento a levou mais longe. “Aprendi a me livrar de meus traumas, a superar meus medos, a trabalhar minhas falhas, a saber o que fazer para ser uma pessoa melhor tanto no lado profissional quanto no pessoal”, conta. “Não importa o quanto a gente é bom. Todo mundo sempre pode melhorar”, analisa.

Ela diz que, depois de passar um fim de semana imersa no treinamento, saiu de lá uma pessoa bem melhor. “Aprendi a programar meu cérebro. Se você não programar o sucesso em seu cérebro, ele não virá. A gente aprende a planejar toda a nossa vida. Sem planejamento, não vamos a lugar algum. Minha vida mudou muito. Agora, consigo trabalhar na construção de meu destino”, afirma. Depois de ter participado do LT, Elzi o apresentou à filha, estudante que mora no Rio de Janeiro. >>



A família Silva participou do Leader Training ofertado pelo Instituto KOI no início deste mês; cerca de cem pessoas estiveram presentes

### O LEADER TRAINING

O Leader Training é um programa de aperfeiçoamento pessoal e profissional com técnicas que auxiliam a pessoa a identificar, a enfrentar e a superar seus limites. São três dias de treinamento, geralmente de sexta-feira a domingo, período durante o qual os participantes atuam em várias dinâmicas. “O LT tem transformado cada vez mais vidas. A busca por autoconhecimento e a necessidade da obtenção de resultados diferentes têm feito com que as pessoas aceitem o convite para participar desse treinamento que, de fato, é capaz de transformar”, explica o treinador José Araújo Barbosa, que, junto com Cristiano Oliveira, trouxe o LT para Betim por meio do KOI. “O que vemos nas turmas do LT são pessoas inquietas com seu estágio atual de vida. Estão ávidas por encontrar ferramentas e conhecimento suficientes para alcançar melhores resultados nos âmbitos pessoal e profissional”, relata Cristiano.

Segundo ele, o LT trabalha a expansão da identidade, o desenvolvimento de potencialidades, a capacidade de liderança e o trabalho em equipe, além da motivação pessoal, da

valorização da personalidade, do aumento da autoestima e da confiança, auxiliando na formulação de um projeto de vida em que haja objetivos direcionados, capacidade de relacionamento e superação de obstáculos. Outro objetivo do treinamento promovido pelo KOI é eliminar pontos negativos, que atrapalham a pessoa em seu cotidiano, como crenças, medos e insegurança, e pontos fracos, como desânimo, ansiedade, cansaço, sentimento de inferioridade, falta de autoconfiança, sabotagens pessoais e comportamentos indesejados.

Diante da insatisfação profissional que vivenciava, o jornalista Márcio Antunes Silveira, de 38 anos, decidiu fazer o LT. “O treinamento foi criado com foco na questão profissional, mas, depois, descobriu-se que interfere no lado pessoal dos participantes. No meu caso, mostrou-me que, só acreditando em meu potencial, eu conseguiria sair de uma fase ruim. É um processo de autoconhecimento, de afirmação. Com o LT temos a chance de rever posicionamentos, atitudes, hábitos, de parar de procrastinar e de criar planejamento e cumpri-lo”, detalha.

Jornalista premiado e reconhecido no Brasil na área de mi-

neração e sustentabilidade, Márcio queria recomeçar, mudar o foco de sua vida profissional. A vontade era atuar especificamente na área de mídias sociais, mas não tinha coragem. “Alguma coisa me prendia. Havia certo orgulho de, depois de ter dedicado tanto tempo à profissão, largar tudo e fazer outra coisa. Tinha medo de começar de novo”, relembra. “Quando fiz o LT, descobri que só conseguiria resolver essa questão de frustração tomando uma atitude. Hoje, eu me sinto feliz comigo mesmo. Aprendi a lidar com as frustrações e a encarar os desafios de maneira mais segura”, conta.

Ele explica que é muito importante que as pessoas não saibam antes o que irá ocorrer nos três dias de treinamento. “Faz toda a diferença você desconhecer o conteúdo do trabalho que será realizado porque ele mexe realmente com a gente.

### HISTÓRIA

Segundo o Imap, mais de 20 mil pessoas passaram pelo Leader Training em São Paulo, em Pernambuco e em Minas Gerais.

Além do Leader Training, o Instituto KOI oferece outros treinamentos. O LT Jovem é voltado para crianças e adolescentes, trabalhando questões como segurança, disciplina, atuação em equipe e amor ao próximo. O treinamento Transcendendo seus Limites Gaiotas possibilita que o participante busque sua missão de vida em sua própria origem. O Everest – Firewalker eleva a resistência e o desenvolvimento dos músculos emocionais para se enfrentarem obstáculos e desafios e destruir convicções limitadoras e expectativas pouco ambiciosas. O instituto também oferece cursos de leitura dinâmica e oratória. ■

### SERVIÇO

**Instituto KOI:** avenida Juscelino Kubitschek, 417, Centro, Betim

**Telefone com whatsapp:** 31 98467-1697

**Na internet:** institutokoi.com.br e imapbrasil.com.br



# A VOLTA DOS QUE NÃO FORAM...

GOSTO DAS ARTES MARCIAIS pela paz e pela harmonia que trazem a quem busca equilíbrio, segurança e conforto. Lógico que não foram sempre assim e que surgiram como ferramentas de defesa e ataque. Assisti, como muitos, ao filme “O Último Samurai”, cuja trama foi inspirada na rebelião Satsuma, liderada por Saig Takamori, em 1877, e na ocidentalização do Japão por potências coloniais.

Naquela época, o advento da arma de fogo tornava não só artes como o kenjutsu, o jojutsu, o jujutsu, o kiujutsu e o iaijutsu de eficácia duvidosa, como abalavam os valores do código de honra dos samurais contidos no Bushido. Isso porque, para essa classe guerreira, seguir o Bushido era dar ênfase à lealdade, à fidelidade, ao autossacrifício, à justiça, aos modos refinados, à humildade, ao espírito marcial e à honra, para, acima de tudo, morrer com dignidade.

Se me perguntarem sobre ser um samurai no século 21, vou dizer que, certamente, já não tem sentido andar pelas ruas com armas brancas, cometendo suicídios rituais em caso de grave desonra, buscando a justiça em duelos em que prevalecemos por nossas próprias razões.

No entanto, naquele filme, como agora, um grupo expressivo de pessoas, que buscam nas artes marciais valores que se esvaneceram em nossa cultura, é, de certa forma, guardião desses valores. Imagino que, com a sofisticação das armas, muitos afirmaram que seria o fim da era dos samurais. Pelas mesmas razões, no Ocidente, pode ter sido suposto que os ideais de cavalaria da Idade Média desapareceriam.

A revolução industrial e o Renascimento trabalharam com a suposição do desaparecimento do misticismo, da magia e do



Divulgação

próprio sentimento religioso. A indústria farmacêutica trouxe a possibilidade do fim da alquimia, da homeopatia e dos remédios naturais. A queda do muro de Berlim e a desagregação da União Soviética fizeram com que muitos acreditassem na extinção do comunismo.

O que quero dizer é que nada que tem um conteúdo importante realmente se vai. Garimpamos o passado em busca de valores que queremos preservar, ainda que em parte, porque somos sujeitos da história, sujeitos românticos da história. ■

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



# A ILUMINAÇÃO NA ARQUITETURA

A iluminação faz parte do momento criativo de um projeto. Seu efeito pode transformá-lo, gerando sentimentos, oferecendo conforto e aconchego. Além de ser aspecto funcional, é um recurso poderosíssimo na arquitetura.

As edificações e suas áreas externas, como jardins, acessos e outros, são extremamente valorizadas pela iluminação. O resultado proporcionado pelo contraste de luz e sombra pode ser acentuado em locais que precisam de destaque para sua identificação ou orientação espacial. A dúvida em determinar a quantidade e o tipo de iluminação é frequente.

Para sua definição, é importante avaliar, no caso de espaços internos, sua utilização, sua dimensão, as cores do piso e das paredes, se será direta ou indireta, os modelos das luminárias que serão usados e a proposta do projeto de interiores.

Na área externa, deve ser definida com base na volumetria da edificação nos pontos a serem evidenciados e direcionados. As arandelas, os postinhos, os refletores e os balizadores são peças que poderão ser empregadas para compor o cenário externo. O importante é utilizá-las de acordo com cada finalidade.

Há diversas lâmpadas no mercado que, se usadas juntamente com as peças apropriadas, criam um efeito cênico nas áreas internas e externas. É fundamental avaliar o tipo de luz que emitem, sua reprodução nas cores, sua potência, seu consumo e sua durabilidade. Toda lâmpada tem seus prós e contras, e cada uma atenderá a uma demanda. Veja as principais:



**HALÓGENA** - algumas possuem ângulo no fecho de luz e se destacam pelo brilho, possibilitando uma iluminação mais direcionada. Existem vários tipos: Dicroica, PAR, AR e outras.

**FLUORESCENTE** - uma nova geração com modelos de lâmpadas compactas de alta qualidade e modelos que oferecem maior luminosidade.

**LED** - tecnologia avançada, menor consumo, maior durabilidade, usadas na decoração para diversos efeitos. Muitas novidades estão por vir no que diz respeito à iluminação geral.

## As peças de iluminação também seguem tendências, em destaque abaixo:

**Os pendentes** estão roubando a cena, sendo usados como arranjos que deixam o ambiente flutuando, desde os clássicos até os contemporâneos.

**As luminárias** fazem a diferença na decoração, com peças grandes confeccionadas em diversos materiais.

**As arandelas** garantem versatilidade aos ambientes internos.

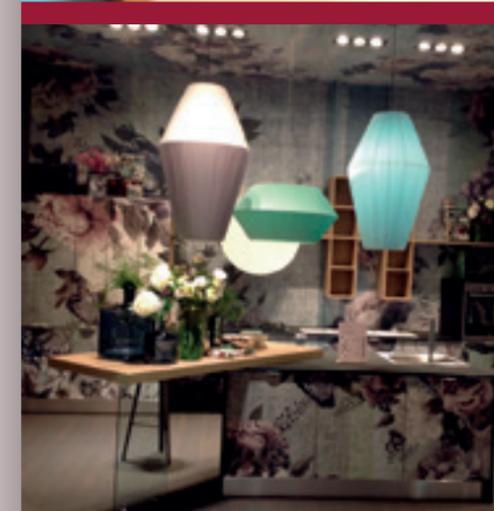
**Os abajures** usados em praticamente todos os ambientes da casa e em espaços corporativos, além de iluminar, são lindas peças de decoração.

**Os lustres**, tanto quanto os pendentes, atuam como protagonistas na decoração de ambientes em diversos segmentos. Atualmente, não se restringem ao cristal, podendo ser confeccionados com materiais rústicos, vidros e tecidos, garantindo seu ar de imponência.

Em geral, a execução das peças tem quebrado paradigmas em relação aos materiais, com destaque para o aço e a madeira.

São vários os recursos que nos permitem inovar na concepção de um projeto luminotécnico. A assessoria de um profissional da área garante a definição correta das peças, bem como a estética, o conforto, a funcionalidade e a eficiência energética.

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



**Danielle Sá**  
Fonoaudiologia Especializada  
10 anos

3532-1410 | 99902-1410

AUDIOMETRIA TONAL  
AUDIOMETRIA VOCAL  
IMPEDANCIOMETRIA  
EMISSIONES OTOACUSTICAS  
TESTE DA ORELHINHA  
TESTE DA LINGUINHA  
SELEÇÃO E ADAPTAÇÃO DE APARELHO AUDITIVO  
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE VOZ  
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE MOTRICIDADE OROFACIAL  
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DE APRENDIZAGEM  
REABILITAÇÃO VESTIBULAR  
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DA FALA  
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE LINGUAGEM ORAL



# Concentração dentro de uma pílula

Cresce a cada dia o uso de medicamentos que 'prometem' aumentar o desempenho cognitivo, mas especialistas advertem que eles podem causar problemas futuros

Sara Lira

A ROTINA DE ESTRESSE, o acúmulo de trabalho e a cobrança por melhores resultados têm levado pessoas a usarem medicamentos para “potencializar” a atenção e o foco e ficar sem sono. Chamados por quem os usa de “pílulas da inteligência”, esses produtos, se forem usados sem recomendação e orientação médica, podem causar efeitos colaterais indesejá-

veis e danos em longo prazo.

Os principais consumidores são estudantes para concursos públicos ou vestibulares, pessoas com a intenção de permanecer despertas e atentas em momentos de maior sonolência ou cansaço e, até mesmo, quem deseja perder peso, já que esses remédios podem reduzir o apetite.

Na internet, não faltam textos e sites amadores incentivando o uso deles e informando sobre supostos benefícios. As

“pílulas da inteligência” mais comuns, de acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), são a modafinil (o nome comercial mais comum é Stavigile) e o metilfenidato (a famosa Ritalina ou Concerta). O primeiro é indicado para o tratamento de narcolepsia (distúrbio do sono), e o segundo, para pacientes de todas as idades portadores do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

## PLACEBO

Essas substâncias agem no sistema nervoso central, como explica o psiquiatra e membro da Comissão de Estudos e Pesquisa de Saúde Mental da Mulher da ABP, Renan Boeira Rocha. “De modo geral, o mecanismo de ação de tais medicamentos está baseado no aumento da intensidade da ação do neurotransmissor dopamina em regiões específicas do cérebro, como o córtex pré-frontal”, diz ele.

O abuso desses remédios pode causar dependência. O usuário também está sujeito a ter manifestações de intoxicação e de abstinência, além de comportamentos de risco, como agitação psicomotora, e efeitos mais graves, como hipertensão arterial.

Segundo o especialista, não é comprovado cientificamente que tais medicamentos surtem o efeito desejado em pacientes que não sofrem de narcolepsia ou de TDAH. Um estudo divulgado pelo Departamento de Psicobiologia da Universidade de São Paulo (USP) no mês de

junho, por exemplo, mostrou que pacientes saudáveis não apresentaram melhoras cognitivas sob o efeito do metilfenidato.

A análise foi feita com 36 universitários, que tomaram doses de 10, 20 e 40 mg da substância e também de um placebo. Eles, sem seguida, passaram por testes de atenção e de memória. De acordo com os resultados do estudo, não foram observadas diferenças no desempenho dos indivíduos em nenhum dos testes. No entanto, os participantes relataram uma sensação de bem-estar, o que configura um efeito placebo.

A conclusão é que a impressão de melhora na concentração em pessoas saudáveis se deve justamente a esse efeito. “Podemos considerar que as pessoas que não apresentam as citadas doenças e, mesmo assim, usam tais medicamentos podem vir a perceber uma sensação de maior desempenho cognitivo provavelmente em função do chamado efeito placebo. Isso significa dizer que a percepção de melhora não teria relação com os efeitos da substância,

mas com as expectativas da pessoa em relação à ação do remédio, o que poderia, por exemplo, aumentar o grau de confiança na execução da atividade, com o consequente melhor desempenho da ação”, explica Renan Boeira.

## SEM MEDO

A concursista Marina\*, de 26 anos, usa o modafinil todos os dias para se manter mais focada nos estudos. Ela trabalha meio horário e, no restante do dia, fica por conta dos livros e dos cadernos. Marina começou a fazer uso do medicamento há cerca de seis meses, quando o conheceu por meio de outra amiga, que também o utiliza, e após pesquisas na internet. “Tomo meio comprimido de manhã e meio à noite. Percebo que fico mais concentrada e sem sono. Durante o efeito, consigo fazer algo sem distrair, e é possível ficar umas quatro horas lendo direto, sem cansar”, conta.

Ela não tem orientação médica para usar o remédio e diz que não sente ne- ➤

Certificado **Digital**



**Conluck**  
Contabilidade  
Sempre Pensando em Você!

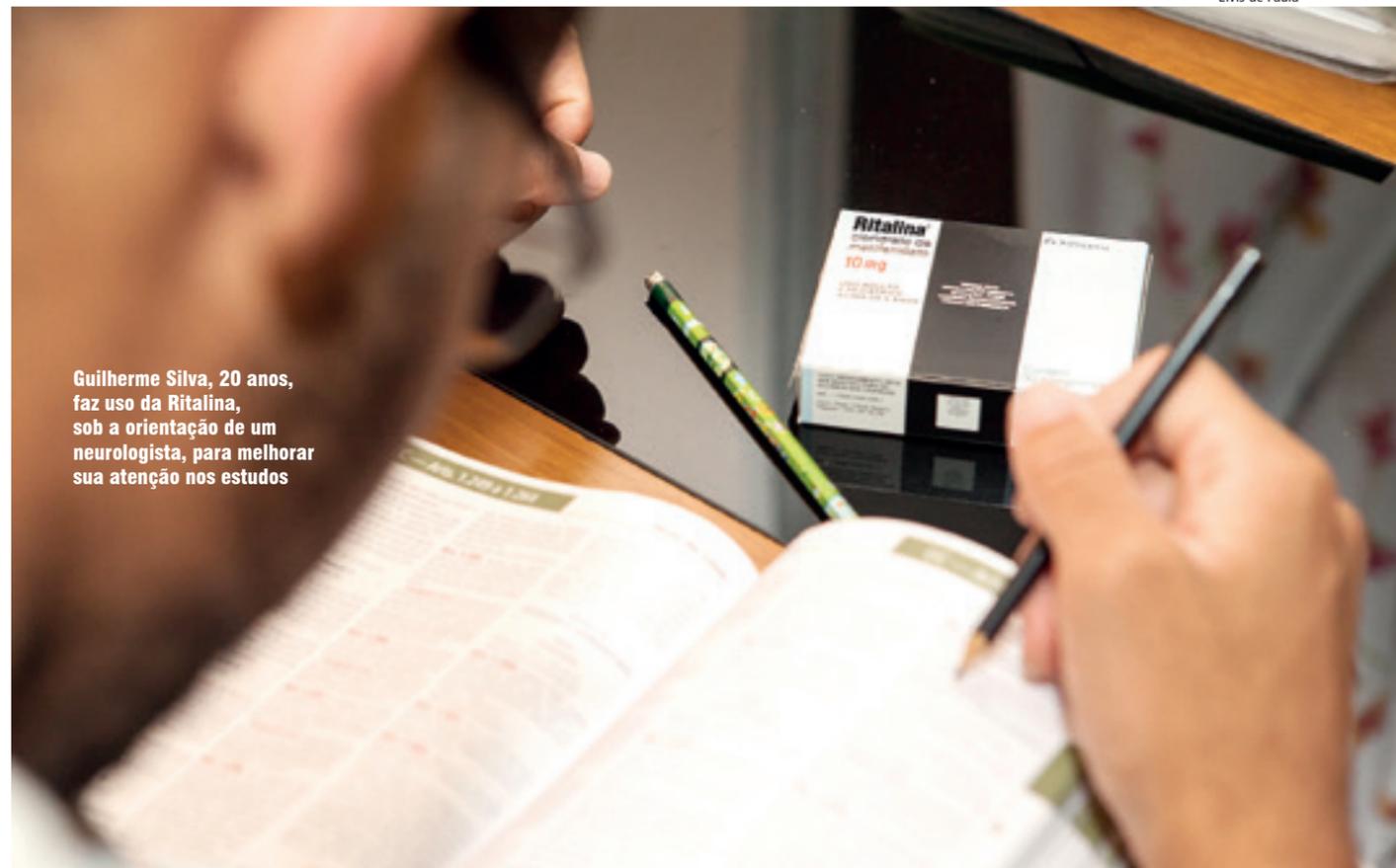


A Certificação Digital promove maior segurança e confiabilidade nas transações pela internet, além de um sistema ágil e confiável.

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

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

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



Guilherme Silva, 20 anos, faz uso da Ritalina, sob a orientação de um neurologista, para melhorar sua atenção nos estudos

nhum efeito colateral indesejado, como insônia ou dores de cabeça. O meio pelo qual a estudante consegue as cartelas ela mantém em segredo. Mas ela conta que, no mercado negro, é fácil adquirir uma caixa do medicamento. De fato, ao se pesquisar na internet, é possível encontrar, sem muito esforço, sites que oferecem o produto.

A venda de medicamentos de tarja preta, que é controlada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), sem retenção da receita é ilegal. Conforme informa a jovem, entre os concurseiros é extremamente comum o uso de remédios que visam potencializar a capacidade de concentração para a obtenção de melhores resultados nos estudos. “É regra geral. A maioria dos que conheço usa Ritalina, que deixa a pessoa mais elétrica. Com isso, ela não para de estudar e consegue render o dobro de estudo. Esse eu acho a Ritalina mais perigosa. Quanto ao Stavigile, não tenho medo”, diz.

\*A estudante Marina pediu para não ser identificada.

## O OUTRO LADO DA MOEDA

Para quem realmente precisa desses medicamentos, o uso deles é parte importante do tratamento, como destaca o médico Renan Boeira. Segundo ele, do ponto de vista da medicina, especificamente sobre o metilfenidato, estima-se que, no Brasil, cerca de 16% dos indivíduos afetados pelo Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade utilizavam o medicamento no ano de 2010. É o caso do estudante de direito Guilherme Silva, 20 anos, diagnosticado com TDAH aos 11. Na época, ele chegou a usar Ritalina e parou um tempo depois. No entanto, no fim do último semestre, os comprimidos voltaram a fazer parte de sua rotina, sob a orientação de um neurologista, devido à desatenção na faculdade.

Por causa da dificuldade de concentração, para Guilherme ler um texto até o fim é um desafio, pois, facilmente, a distração aparece. É ne-

cessário voltar ao parágrafo ou rere a frase para fixar bem o que está escrito. Com o uso do remédio, Guilherme não apresenta esses problemas. “O medicamento promove uma melhora em relação à atenção, ajuda a manter o foco na aula. Fazendo uso dele, fico bem ligado no que o professor fala, absorvendo melhor o conteúdo da matéria”, conta.

Na opinião do presidente da ABP, Antônio Geraldo da Silva, esses pacientes, muitas vezes, sofrem com a descrença da sociedade nos sintomas do transtorno, preconceito que a entidade trabalha para quebrar. “Através de diversas iniciativas, a ABP também procura esclarecer toda a sociedade sobre os mitos e os fatos a respeito do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade e sobre seu tratamento com medicamentos como o metilfenidato”, esclarece. ■

# SEU ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



**INTEGRAIS ORGÂNICOS GRANEL**  
**CONGELADOS DIET SEM GLÚTEN SEM LACTOSE**  
**LIGHT SUPLEMENTOS PADARIA LANCHONETE**

(31) 3532-7547   /mercadoverdenaturais  
(31) 9-7360-5585   mercadoverde\_naturais

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

Av. Edmeia Mattos Lazzarotti, 2.610, Ingá Alto  
Betim - MG

# Semeando a vida



Famílias estão optando pelo plantio das cinzas de entes queridos junto a sementes e mudas para cultivar árvores e deixar a saudade desabrochar em forma de flores e frutos

## Iêva Tatiana

FAZER UMA NOVA VIDA GERMINAR, crescer, florir e até dar frutos é a maneira que algumas famílias têm encontrado para lidar com a morte de uma pessoa querida. Dessa forma, elas transformam parte da dor em uma primavera particular e conferem outra dinâmica ao ciclo que nos rege: vida, morte e renascimento. Foi o que fez a aposentada Marly de Sousa Martins Pereira, de 69 anos. Em setembro de 2009, ela ficou viúva e optou por honrar a vontade do marido, o também aposentado Sérgio Luiz Martins Pereira, de 65, de ser cremado. As cinzas dele foram plantadas junto a uma muda de *Callistemon spp*, popularmente conhecida como escova-de-garrafa, uma espécie de árvore ornamental nativa da Austrália.

O local escolhido para cultivar a lembrança do marido – pai de seus dois filhos – foi uma fazenda da família dele em Rio Doce, município da Zona da Mata mineira, onde ele nasceu. Segundo Marly, a decisão de dar uma nova forma à vida e um sentido à morte de Sérgio não foi imediata, mas foi desabrochando aos poucos, à medida que todos se recordavam das coisas e dos lugares de que ele mais gostava. “Ele já havia manifestado a vontade de ser cremado e, depois, nós nos lembramos dessa fazenda. Uma prima dele separou uma muda da árvore. Lembro-me de que rezamos, e alguém disse algumas palavras no momento (em que as cinzas eram plantadas). Eu estava muito emocionada, e, se não tivesse fotos, estaria tudo apagado da minha memória”, afirma a aposentada.

História semelhante à de Marly foi vivida pela pedagoga Luciana Martins Lopes de Assunção, de 41 anos, após a morte do pai dela, Jones Lopes, de 76. Em agosto de 2001, o Dia dos Pais foi marcado pela despedida do patriarca da casa. “Apesar da idade, papai sempre teve uma cabeça bem aberta, gostava de novidades e, há muito tempo, já falava que, quando morresse, queria ser cremado. Naquela época, nem existia crematório em Belo Horizonte, mas ele via nos noticiários quando algum artista era cremado e falava sobre isso”, relembra a filha.

Depois de um velório curto, de cerca de duas horas – a família acreditava que uma despedida longa só aumentaria o sofrimento –, teve início o processo de cremação. As cinzas foram entregues alguns dias depois. “Ficamos pensando o que iríamos »



Na cidade de Rio Doce, na Zona da Mata mineira, estão plantadas as cinzas do aposentado Sérgio Luiz de Sousa, que morreu em 2009, junto a uma muda de *Callistemon spp.*, popularmente conhecida como escova-de-garrafa

fazer com elas, e tive a ideia de plantá-las, pois ele amava fazer isso. Eu tinha algumas plantas em casa que ele havia me dado ou me ajudado a plantar. Jogamos uma parte das cinzas no jardim da casa dele, e o restante eu trouxe e coloquei em vasos”.

De acordo com Luciana, não foi realizada nenhuma cerimônia durante o plantio. Tudo aconteceu naturalmente. “Enquanto colocava as cinzas, eu me lembrava dele cuidando das plantas com carinho, adubando a terra. Sabia que onde ele estivesse estaria feliz”, diz. Mas um poema feito por Mercês Maria Moreira, ex-cunhada de Jones – que foi publicado em homenagem a ele em um jornal de Paraopeba, na região Central de Minas Gerais, quando ele faleceu – marcou simbolicamente a passagem do pai de Luciana.

Jones, meu cunhado

Somente as chamas puras, nada mais  
Sobre teu corpo, sobre o coração!  
Pinhas a transparência dos cristais,  
O peso das estrelas e das rosas,  
A firmeza dos bons e, por ser forte,

Ocultadas no poço da emoção  
A limpidez das águas silenciosas  
Que lavam atos, purificam vidas.  
Águas brotando mesmo além da morte,  
Amenizando as dores e as feridas.  
Pungente é pressentir, em labaredas,  
Teu coração ardendo, ao teu pedido  
E, como em vida ardia, solidário!  
Agora, as cinzas cobrem-te as veredas,  
São espalhadas pelo teu jardim...  
Longa história de amor correspondido!  
Nada interfere em teu itinerário:  
Se brilha o sol, não antecipa o fim,  
E, se escurece, voam pirilampos  
Iluminando o lúdico cenário,  
Prendendo flores, pontilhando o véu  
Que envolve o imponderável relicário  
Como se fossem delicados grampos  
Que a mão de um anjo despregou do céu.  
O florear do luto



O crematório Parque Belo Vale, em Santa Luzia, oferece urnas hidroecológicas, indicadas para o plantio ou para serem jogadas em rios e em mares sem agredir o meio ambiente

Para especialistas, encontrar maneiras de lidar com a morte pode ajudar a minimizar o sofrimento. “Estabelecer e cumprir alguns rituais pode organizar, oferecer alguma segurança, além de facilitar a expressão dos sentimentos. Plantar as cinzas após o processo de cremação é uma alternativa ao sepultamento. Cada pessoa encontra sua maneira, de acordo com sua história e sua cultura, de homenagear quem partiu. Não existe uma regra”, afirmam a psiquiatra, psicoterapeuta e tanatóloga Mariel Nogueira da Gama Paturle e a psicóloga Junia de Paula Drumond.

Mariel é fundadora da Sociedade de Tanatologia e Cuidados Paliativos de Minas Gerais (Sotamig) e coordenadora do Grupo de Atendimento a Enlutados (GAL) da Associação Médica de Minas Gerais ao lado de Junia. De acordo com elas, participar de um rito funerário – no caso, a cremação – facilita a conscientização da realidade e traz conforto e solidariedade aos que permanecem vivos. “Plantar as cinzas de alguém pode ser um ato poético. Apressaremos um pouco, talvez, depois da passagem pelo fogo transformador e purificador, a volta aos componentes minerais, que servirão de adubo e alimento para

uma nova vida que brotará. Pode simbolizar um ato de uma linda entrega à terra, à nossa Mãe, à vida”, explicam.

Segundo Mariel e Junia, nada disso significa, porém, que não haverá sofrimento diante da perda de um ente querido. Sentimentos e sensações como tristeza, desamparo, entorpecimento e raiva são naturais no processo de luto, e expressá-los é uma etapa importante para a descoberta de uma nova maneira de se relacionar com quem morreu e com a própria vida. “Para lidar com a morte, o melhor é estar atento à presença dela. Estamos, a todo momento, vivendo e morrendo. A qualquer hora, podemos ir embora. Assim, o melhor a fazer é aproveitar a vida ao máximo”, concluem as especialistas.

#### TERRA E ÁGUA

Embora o plantio de cinzas ainda não seja muito comum em Minas Gerais – nem a cremação propriamente dita, em substituição ao sepultamento tradicional –, alguns crematórios já oferecem às famílias a opção de armazenarem as cinzas em urnas biodegradáveis, próprias para essa finalidade. Essas urnas são capazes de se dissolver na terra enquanto as raízes das árvores crescem. >>>



**Em Itapecerica da Serra, no interior de São Paulo, o plantio de cinzas deu origem ao bosque Paz e Vida, no Cemitério e Crematório Horto da Paz, que, hoje, conta com cerca de 300 árvores de várias espécies da Mata Atlântica**



**Para a tanatóloga Mariel Nogueira, "plantar as cinzas de alguém pode simbolizar um ato de uma linda entrega à vida"**

De acordo com a responsável pelo crematório Parque Belo Vale, em Santa Luzia, na região metropolitana de Belo Horizonte, Fernanda Moraes, no local, são oferecidas urnas hidrocológicas, indicadas para o plantio ou para serem jogadas em rios e em mares sem agredir o meio ambiente. Desde que o crematório foi inaugurado, há cerca de dois anos, no entanto, poucas pessoas escolheram esse tipo de despedida. “Hoje, 80% (dos clientes) não aderem a essa forma de urna. Preferem a tradicional, de porcelana, madeira ou bronze. As famílias não optam muito por enterrar as cinzas”, informa.

Segundo Fernanda, nessas estatísticas é preciso levar em consideração, também, que, na comparação com outros Estados, Minas apresenta um perfil conservador, embora o cenário já aponte para uma mudança cultural. “A cremação na Grande BH já está bem-aceita, mas não tanto quanto em Curitiba e no Rio de Janeiro, por exemplo. Nesses locais, a ação é muito mais praticada. Mas aqui já está aumentando muito (a procura)”, pontua.

Conforme ela acrescenta, a escolha pela cremação é motivada, na maioria das vezes, pela liberdade que o procedimen-

to proporciona. “No sepultamento, familiares e amigos ficam presos aos cemitérios de certa forma e, por isso, sentem-se na obrigação de voltar sempre, como no Dia de Finados. Na cremação, isso não ocorre, e é possível realizar a vontade da pessoa que morreu de ter as cinzas jogadas no mar ou até plantadas. Muita gente repete a frase bíblica: ‘Pois tu és pó e ao pó tornarás’”, conclui Fernanda.

Na região metropolitana, existem dois crematórios em operação atualmente: o Belo Vale, em Santa Luzia, e o Parque Renascer Cemitério e Crematório, em Contagem.

#### **FLORESTA DE MEMÓRIAS**

Em Itapecerica da Serra, no interior de São Paulo, o plantio de cinzas deu origem ao bosque Paz e Vida, no Cemitério e Crematório Horto da Paz, que, hoje, conta com, aproximadamente, 300 árvores de várias espécies da Mata Atlântica.

A ideia foi plantada há cerca de cinco anos e acabou firmando raízes depois da grande aceitação das famílias. De acordo com o precursor do conceito de cemitério-jardim no Brasil e idealizador do bosque, o engenheiro Flávio Magalhães, de 90 anos, além de oferecer urnas ecológicas – feitas de fibras de >>>



coco, totalmente biodegradáveis – acompanhadas de sementes ou de uma muda, era preciso proporcionar um espaço para que as cinzas pudessem dar lugar a novas formas de vida. “Sempre propus trazer a natureza e o plantio de árvores em qualquer iniciativa minha. Temos muita área disponível. Então, poderemos adotar esse sistema por muito tempo ainda. E ele é muito interessante. As pessoas plantam flores junto e prendem orquídeas às árvores, tornando o local ecológico e ainda muito bonito”, relata.

Atualmente, quem visita o cemitério testemunha a transformação da morte em ipês amarelos e roxos, quaresmeiras e manacás. Nenhuma árvore tem a identificação das cinzas, e apenas os familiares reconhecem o local escolhido por elas no bosque. “Essa solução tem sido muito bem-aceita. Muita gente abandona outras intenções e segue esse caminho”, assegura Magalhães. ■

Arquivo Pessoal

## PALAVRA CULTIVADA

O escritor brasileiro Jorge Amado morreu em 6 de agosto de 2001, em Salvador, na Bahia, e, atendendo a um desejo dele, a família optou pela cremação do corpo. O destino das cinzas também havia sido definido pelo baiano de Itabuna: o quintal da casa onde viveu com a esposa, a também escritora Zélia Gattai, à sombra de uma mangueira plantada pelo casal. Jorge Amado virou semente e poetizou a própria morte no dia em que completaria 89 anos. “Tudo que é bom, tudo que é ruim também termina por acabar”, já dizia Jorge Amado.



As cinzas do aposentado Jones Lopes também foram plantadas, mas em vasos que ficam na casa da filha dele, Luciana, na cidade mineira de Paraopeba; ele morreu em 2001

## UNIDADE BETIM

### MBA

▼ **Gestão Empresarial**  
Início em 5 de novembro

**NÃO PERCA TEMPO, INCLUA A FGV NO SEU CURRÍCULO E FAÇA A DIFERENÇA!**

[ibs.edu.br](http://ibs.edu.br) | (31) 3594-3900  
[fgv.betim@ibs.edu.br](mailto:fgv.betim@ibs.edu.br)  
f soufgv ibsfgv



**MBA FGV**  
Referência para sua carreira e para sua vida.

**Últimas vagas**  
**Inscriva-se**

Na **Divina Cor** você pode tomar um café especial saborear um lanche da Oma encontrar produtos especiais encontrar com pessoas especiais ou só se sentir divina mesmo.

500 cores de esmalte • Nail Art • SPA dos pés  
Manicure e pedicure • Unhas de gel e fibra



**DIVINACOR**  
ESMALTERIA E CAFÉ

Agende seu horário  
**31 3160.7000**

Av. N. Senhora do Carmo 38 loja 3 Centro Betim MG  
(Esquina com R. Rio de Janeiro)

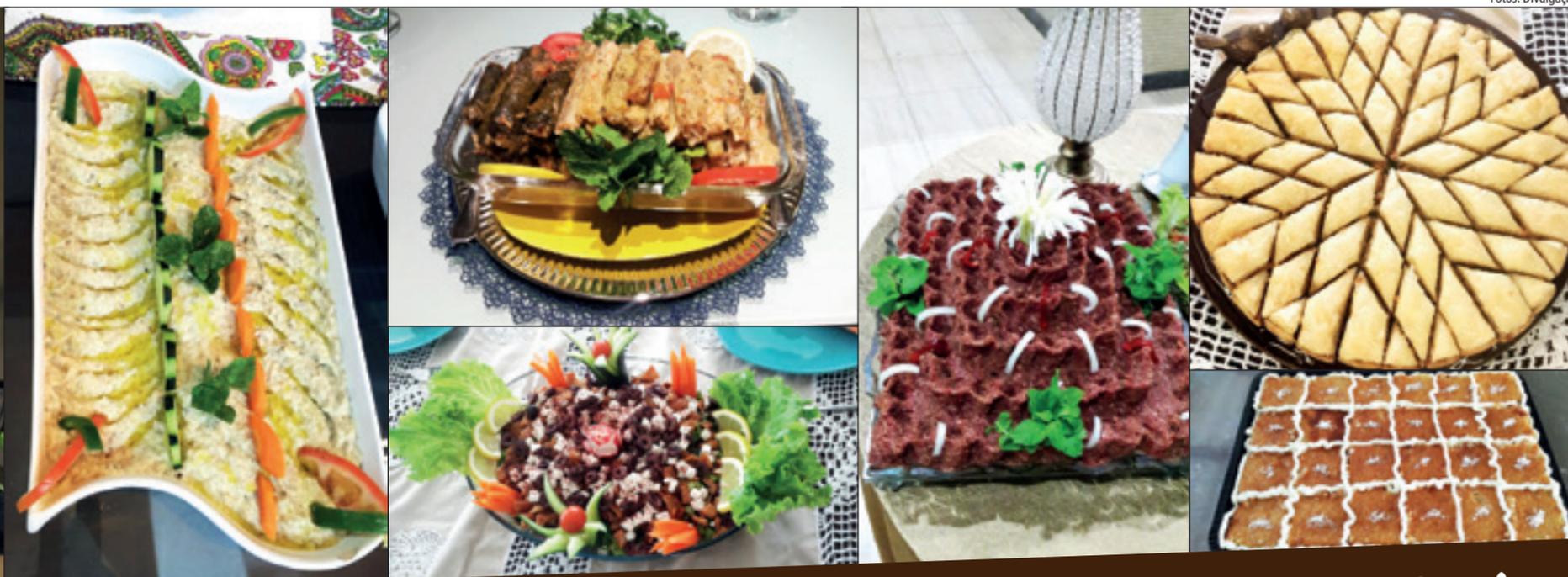
f [divinacoresmalteriaiecafe](https://www.facebook.com/divinacoresmalteriaiecafe)

Isso mesmo, delícias da





O refugiado sírio Foad Khalil, especializado em gastronomia árabe, prepara receitas para eventos diversos; alguns dos pratos de sucesso dele são o tabule, a coalhada seca, o fatuch, que é uma salada típica, o charuto e o churrasco árabe



# Delícias originais do Oriente Médio

O chef Foad Khalil, sírio refugiado em Betim, tem feito sucesso na cidade com pratos árabes

**Sara Lira**

QUANDO O SÍRIO FOAD KHALIL chegou a Betim, há cerca de um ano e meio, ele não imaginava que sua profissão no país árabe poderia fazer sucesso em terras mineiras. Refugiado no Brasil após ter de se mudar às pressas com a família para escapar da maior guerra civil já enfrentada na Síria, ele viu em seu talento culinário um modo de sobreviver por aqui.

Aos 35 anos, o chef é especializado na culinária árabe desde os 15. Em seu

país natal, Foad chegou a trabalhar em restaurantes renomados de Aleppo, segunda maior cidade síria e a mais afetada pelo conflito no país. Ao chegar a Betim, atuou, por três meses, em um bife da cidade e, depois, começou a trabalhar na igreja que frequenta, onde vendia quibes, esfirras, pastas, doces e outros quitutes da gastronomia árabe. “Betim é muito grande, mas não tem um restaurante árabe. Então, comecei a cozinhar em casa e a vender para fora”, relata.

Um tempo depois, uma empresária local o contratou para fazer um aniversário em sua casa. Foi quando Khalil começou a trabalhar em eventos particulares, como festas, almoços e jantares. “Eu faço tudo em casa e monto os pratos, mas frito ou asso no local”, explica o chef, que conta com a ajuda da esposa para fazer as encomendas.

Desde a entrada, passando pelo prato principal, até a sobremesa, o sírio prepara todo tipo de receita. Mas ele destaca

algumas: o tabule, a coalhada seca, o fatuch, que é uma salada típica, o charuto e o churrasco árabe. Os condimentos e os temperos particulares da cozinha árabe, Foad traz de São Paulo, onde, segundo ele, há mais variedade. Porém, alguns itens podem ser encontrados no Mercado Central, em Belo Horizonte.

Além de poder matar a saudade da gastronomia árabe, o chef sírio, preparando essas receitas, tem a oportunidade de aumentar a renda da família. Em Betim, ele vive com a esposa, Yasmin, de 29 anos, e os filhos, Jan, Rolvil e Farhad, de 12, 11 e 5 anos, respectivamente. Foad conta com uma ajuda financeira da igreja para os custos do aluguel de onde mora e de outras despesas, e o que fatura como chef ajuda a complementar. “O custo de vida no Brasil é muito alto em comparação com o da Síria, principalmente com alimentação. Então, é um valor que tem ajudado no sustento da família”, explica.

Na Síria, o chef chegou a receber, nos restaurantes onde trabalhou, alunos de gastronomia. Em Betim, ele também já teve a oportunidade de ofertar uma oficina de culinária árabe. “Na ocasião, dez pessoas participaram. Eu levei os ingredientes, ensinei a fazer, e, depois, todos comeram. Foi muito bom”, diz. Ele planeja repetir a dose em breve.

## JORNADA

A Síria sofre, desde 2011, uma guerra civil provocada por forças do governo do presidente Bashar Al-Assad que enfrentaram manifestantes pró-democracia. Um tempo depois, grupos oposicionistas e radicais do Estado Islâmico entraram na briga, provocando uma série de ataques que vêm deixando a situação fora de controle e obrigando mais de 4 milhões de sírios a buscar refúgio em outros países.

Foad conta que, antes da guerra, a vida na Síria era tranquila. Tanto que ele nunca cogitou se mudar de lá. Em Aleppo, ele

tinha duas casas, carro, os filhos estudavam em escola particular, e a cidade era segura. “Eu podia permitir a meus filhos sair a qualquer hora de casa, sozinhos, ou deixar a casa aberta, pois não havia nenhum perigo”, lembra.

O custo de vida também era mais baixo, o que fazia com que consultas médicas, alimentação e lazer fossem bem acessíveis à população. “A vida era muito boa. Como chef, cheguei a receber propostas para trabalhar em outros países, mas rejeitei porque nós gostávamos muito de onde morávamos”, conta.

No entanto, quando o Estado Islâmico invadiu a Síria, as coisas mudaram. A paz, tão comum na cidade, não existia mais, e a tranquilidade deu lugar ao medo. Uma das casas que Foad tinha foi bombardeada, e da outra, onde vivia, não tem notícias. “Não tínhamos opção. Ou nos juntávamos a eles na guerra ou saíamos de lá”, diz.

A família reuniu pertences pessoais pegando apenas o que era necessário e seguiu para a Jordânia, deixando tudo o

que construiu para trás. Os parentes estão espalhados pelo mundo, também refugiados da guerra.

Foad veio para o Brasil por meio da organização missionária Missão em Apoio à Igreja Sofredora (Mais), que dá suporte a cristãos quando são impedidos de professar a fé. A família morou por três meses em Vitória, no Espírito Santo, e, em seguida, veio para Betim, onde se instalou.

A cultura, o tipo de alimentação e custo de vida foram as questões mais difíceis de adaptação, segundo o chef sírio. A língua também foi outro obstáculo, já que curdo e árabe – idiomas que ele e a família dominam – são muito diferentes do português. Mas isso eles têm tirado de letra, tal como todas as barreiras que enfrentaram até chegarem aqui. ■

## SERVIÇO

Encomendas: 31 97120-8323 (whatsapp)

Informações: facebook.com/ChefFoad

# No palco livre da música

Projeto itinerante revela talentos e abre espaço para artistas em Betim

Iêva Tatiana

“TODO ARTISTA TEM DE IR aonde o povo está”. Em Betim, a premissa imortalizada pelo músico Milton Nascimento na canção “Nos bailes da vida” é colocada em prática desde o fim de março de 2010, quando foi criado o projeto itinerante Palco Livre. A iniciativa, lançada pelo produtor cultural e percusionista (mistura de bateria e percussão) Gerald Silva, promove apresentações musicais pela cidade, principalmente em bares e em restaurantes.

A ideia foi inspirada em uma proposta semelhante do também músico Fernando Barbosa, que lançou, na capital mineira, o projeto “Encontro de Músicos de BH”, a fim de “criar um clima artístico diferente” na noite belo-horizontina por meio da variedade de exibições de profissionais e de calouro, segundo definição do próprio “maestro” do projeto.

No caso de Silva, a frustração com a falta de incentivo do poder público à arte e à cultura locais foi a motivação principal para oferecer oportunidades a artistas experientes e novatos que despontam no cenário betinense e não têm recursos para se apresentar. “Meu desejo não se baseou só em músicos, e, sim, em toda a classe artística que existe em abundância em Betim”, revela o produtor.

De acordo com ele, o Palco Livre não conta com fins lucrativos nem políticos,



A iniciativa de promover apresentações itinerantes de artistas betinenses foi lançada em 2010 pelo produtor cultural e percusionista Gerald Silva

Fotos: Arquivo Pessoal

mas exige o cumprimento de algumas regras básicas. Os músicos participantes se apresentam, espontaneamente, durante um tempo pré-acordado, e as participações especiais de convidados podem ter, no máximo, dez músicas ou durar 40 minutos, por exemplo.

O preceito máximo é oferecer tratamento igual a todos, “desde a música caipira ao jazz”, conforme salienta Silva. “A presença de outros segmentos artísticos,

como artistas plásticos, atores, escritores, dançarinos, desenhistas e todos os demais, é muito bem-recebida pela classe, o que contribui ainda mais para o sucesso do evento”, destaca.

## RITMO CERTO

Seis anos e meio depois do lançamento da iniciativa, o percusionista ainda se lembra da primeira edição, no extinto barzinho Tradicional, que funcionava na praça



Toninho Moreira é um dos artistas de Betim que já se apresentaram para o público pelo Palco Livre

Andreza Sena



O músico Gleyson Fonseca, vocalista da banda Carne Crua, de Belo Horizonte, também já participou do projeto betinense

Milton Campos, na região Central de Betim. De acordo com ele, a ideia foi muito bem-aceita e aprovada pela classe artística. “Tanto que existe até hoje”, arremata ele.

A afinidade de Silva com a música começou cedo, no antigo Colégio Comercial, durante as aulas de educação artística com o professor Clóvis Aguiar, filho de Manoel Aguiar. “Um grande músico betinense do qual até hoje sou ‘fã de carteirinha’”, recorda-se.

Os acordes seguintes vieram com a fanfarra do Colégio Comercial, a Escola de Samba Sete de Setembro, a Banda Musical Nossa Senhora do Carmo (orquestra jovem) e diversas outras. Mais tarde, Gerald Silva começou a trabalhar também como produtor cultural.

Durante cerca de 15 anos, no entanto, ele fez uma pausa na carreira por causa da desvalorização sofrida pelos músicos e do não reconhecimento da profissão. “Mas

a veia artística falou mais alto, e, há sete anos, voltei com tudo, com produções, gravações em *home studio*, shows e, claro, o Palco Livre”, destaca.

Atualmente, o evento itinerante é uma das maiores fontes de parcerias musicais na vida de Silva e na de outros músicos, que, a partir dele, formaram bandas, duos e trios. Alguns artistas revelados no projeto tornaram-se respeitados depois das apresentações promovidas pelo produtor cultural e acabaram caindo no gosto do público e entrando em sintonia com a classe artística do município.

Hoje, a agenda de shows contempla, sobretudo, os dias de menor movimento nos estabelecimentos que recebem o projeto, como segundas, terças e quartas-feiras, coincidindo com a folga dos artistas de outros compromissos profissionais. Ainda assim, de acordo com Silva, em várias apresentações o Palco Livre tem casa cheia. “Agora, mesmo com a crise, o público tem respondido muito bem aos convites, e as pessoas chegam dispostas a curtir arte de qualidade”.

## INTERAÇÃO

Uma das edições do Palco Livre contou com a participação de Gleyson Fonseca, vocalista da banda Carne Nua. Embora não seja de Betim, mas de Belo Horizonte, ele foi “cobrado” por Silva – antigo conhecido – a se apresentar no projeto. “Como moro em BH, ficava meio complicado pelo fato de (o evento) acontecer nas terças-feiras, mas um belo dia rolou de eu participar”, conta.

Apesar de não se recordar com precisão quando foi a apresentação (segundo ele, há muito tempo), Fonseca não se esquece da presença maciça de músicos. “Esse tipo de iniciativa é muito importante para que haja uma maior interação. Pude rever brothers antigos, bem como fazer novas amizades e novos contatos. O famoso ‘trocar figurinhas’ funciona muito nessas horas”, garante o músico. ■

## SERVIÇO

A programação do projeto pode ser conferida no perfil “Palco Livre Betim” do Facebook ou pelo whatsapp 99296-7397.



# OLHEIRAS SEM TRATAMENTO!

PEQUENAS ALTERAÇÕES NA ROTINA, como um dia mais cansativo ou uma noite de sono interrompido, já são suficientes para fazer aparecerem as famosas olheiras, que tornam evidente o cansaço e contribuem para o aspecto envelhecido do rosto. Além dos fatores comportamentais, que podem causar ou agravar o problema, outros gatilhos para o surgimento de olheiras são a genética, peles muito claras, alergias respiratórias, flacidez na região e acúmulo de gordura na pálpebra inferior. Atualmente, existem vários tratamentos para amenizar as olheiras ou tratá-las de forma mais definitiva. O primeiro passo é diagnosticar a causa real do problema através de uma avaliação médica.

Basicamente, são dois os motivos que geram o problema: excesso de vasos sanguíneos ou excesso de pigmentação (melanina) na pálpebra inferior, o que, geralmente, ocorre em consequência da idade. No caso da vascularização intensa, a pele não tem alteração de cor, porém a pálpebra fica mais escura devido à transparência dos vasos dilatados.

O escurecimento da área dos olhos também pode acontecer pelo excesso de pigmentação. A exposição solar frequente faz com que a luz ultravioleta atinja essa região, onde a pele é mais fina, tornando-a mais escura do que o restante do rosto.

O tratamento varia de acordo com o tipo de olheira. Podem ser usadas uma ou mais técnicas para otimizar os resultados, estando as principais descritas a seguir:

- As famosas receitas caseiras de chá de camomila gelado e rodelas de pepino melhoram, sim, o aspecto das olheiras, pois ajudam a reduzir o inchaço da região por conta da presença de substâncias flavonoides, que aumentam a tonicidade dos vasos. É uma boa opção depois de uma noite maldormida.

- Os dermocosméticos têm algum resultado em médio prazo, pois auxiliam na redução das bolsas e no clareamento da região. Geralmente, eles contêm ativos à base de ácido tioglicólico, vitamina C, vitamina K, cafeína etc...

- A carboxiterapia é um método que vem oferecendo bons resultados. Consiste na injeção de dióxido de carbono medicinal, através de uma microagulha, na região, o que ativa a circulação local e estimula a neocolagênese (produção de colágeno). O resultado é o espessamento da derme, o que diminui a flacidez e as bolsas.

- A Luz Intensa Pulsada (aparelho que não é um laser, mas que também utiliza a luz como forma de tratamento) é uma



Divulgação

grande arma na atenuação das olheiras. Usando uma faixa de luz compatível com a melanina e a hemoglobina, podemos atuar com grande eficácia nesses dois pigmentos, atingindo a pigmentação escura (melanina) e a azulada ou arroxeadada dos vasos (hemoglobina). O tratamento é simples e rápido. O aparelho é regulado para se adequar ao tipo de pele do paciente. A aplicação é feita com a utilização de óculos de proteção ocular.

- O Laser Spectra é a mais recente novidade para o clareamento da área dos olhos. É um laser que foi desenvolvido para a remoção de vários tipos de manchas. Na área das pálpebras, ele age fragmentando os pigmentos escuros, que, posteriormente, serão destruídos pelo organismo. São realizadas sessões semanais, com duração de poucos minutos. O clareamento pode ser observado a partir da quarta sessão.

- O preenchimento com ácido hialurônico complementa os procedimentos acima. Além de preencher o “fundo” das olheiras, auxilia em seu clareamento e no tratamento da flacidez. O resultado é surpreendente e já é observado logo após a aplicação.

O ideal é sempre conversar com o médico dermatologista para se obter uma avaliação real do que está indicado para cada caso, mas saiba que sempre há como suavizar as olheiras, melhorando a autoestima e diminuindo o incômodo gerado pelo escurecimento ao redor dos olhos. ■

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

# UM ROMANCE PARA TODA A VIDA

**“Homens e Anjos - Um amor para toda a vida” retrata uma viagem entre passado e futuro com cenas conectadas**

**SARA LIRA**

O amor pelas palavras da escritora betinense de coração Luciana Oliveira se materializou em um livro lançado no fim de setembro. “Homens e Anjos - Um amor para toda a vida” (editora Fragmentos) conta a história de Isa, uma mulher forte, que vive tranquilamente ao lado do esposo e do filho, até que sua vida começa a mudar após a viagem dele a trabalho para a África. A ausência do marido a faz reviver constantemente o passado de pobreza e a agressividade entre seus pais, deixando-a cada vez mais insegura.

Em 230 páginas, Luciana conecta as cenas por meio de referências musicais e de diversos ambientes. “Quis utilizar a música como contraponto dramático para muitas das cenas, às vezes de forma mais óbvia, às vezes fugindo bastante do esperado. Gosto de fazer essas pontes entre as artes. Usei também diversos cenários, várias cidades e até países como elementos dos personagens para estruturar a história”, explica Luciana.

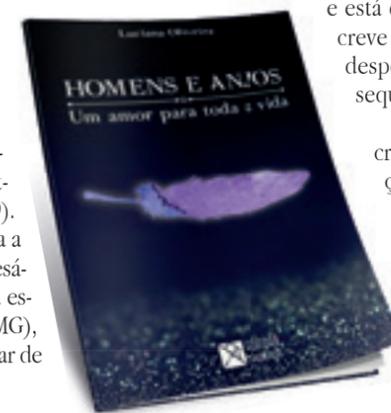
O lançamento oficial da obra, realizado no dia 24 de setembro, na livraria Leitura do Partage Shopping, contou com um coquetel. Na ocasião, amigos, colegas de profissão, alunos e pessoas que circulavam pelo *mall* prestigiaram o evento. “Acredito que foi um sucesso”, orgulha-se a autora.

Segundo Luciana, alguns leitores já deram um retorno positivo sobre o romance, o que a fez se sentir realizada com seu trabalho. Um deles, por exemplo, disse a ela que gostou da história porque ela é decifrada aos poucos, o que motiva a leitura. “Essa leitora me confidenciou que, depois de ter lido o livro, já não se sentia a mesma pessoa. Ela não só acompanhou as transformações dos personagens, como algo dentro dela mudou. Obteve conhecimento e vibrou, torceu por alguns deles. Alcançar o mais íntimo do leitor através de minha história me deixa maravilhada”, relata.

**OUTRAS FACES**

Este é o primeiro livro publicado de Luciana, mas ela já desenvolveu três livros infantis contando com a coautoria de três pequenos autores de 6 e 7 anos. Segundo a autora, as crianças escreveram um esboço, e ela fez algumas adaptações. As obras estão disponíveis no aplicativo Wattpad ([www.wattpad.com/user/LucianaOliveira589](http://www.wattpad.com/user/LucianaOliveira589)).

Formada em ciências contábeis, Luciana mescla a atividade de escritora com as de contadora, empresária e professora universitária. Porém, a vivência na escrita não é nova. Nascida no município de Itaúna (MG), ela já foi doméstica, recepcionista, estagiária, auxiliar de



Fotos: WM Fotografia

**A escritora betinense de coração Luciana Oliveira lançou seu primeiro romance no fim de setembro; a autora já está desenvolvendo o segundo, além de um projeto com crianças**

escritório, vendedora, até chegar às profissões atuais, e, nessa trajetória, a literatura sempre esteve presente. “Sempre fui um consumidora de livros, tendo, desde cedo, me encantado com a literatura e com tudo aquilo que ela representa. Posso dizer que essa ideia foi crescendo à medida que eu amadurecia no caminhar pela vida”, resume.

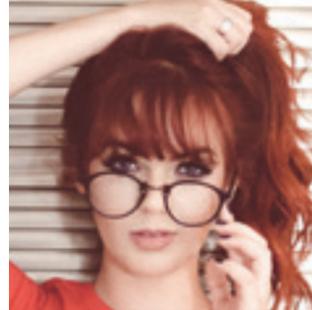
Ela começou escrevendo artigos técnicos de contabilidade para alguns jornais regionais. No fim de 2014, passou para a ficção. O objetivo principal era redigir um romance inovador, com uma viagem entre passado e futuro. “Peguei lápis e papel, e escrevi o primeiro manuscrito à mão em 40 dias, mas, entre planejamento, pesquisa, redação e revisões, levei dois anos para deixá-lo como está hoje”, conta.

**FUTURO**

Luciana já começou a elaborar um segundo romance e está desenvolvendo um projeto-piloto em que ela escreve com crianças de até 12 anos. “Este trabalho visa despertar nos pequenos o interesse pela leitura e, consequentemente, pela escrita”, afirma.

A quem quer se aventurar pelos caminhos da escrita, ela aconselha não postergar o desejo e começar a escrever o que tiver em mente, sem medo ou grandes expectativas do resultado. “É um processo de autoconhecimento, de investigar seus limites, seus talentos. Foi muito interessante perceber que, ao terminar de escrever o livro, eu era uma pessoa diferente da que havia começado. Então, conselho que se arrisque”, arremata.

‘Homens e Anjos - Um amor para toda a vida’ está à venda nas livrarias Leitura de Betim, nas livrarias online da “Folha de S.Paulo”, da Saraiva, da Cultura, da Amazon ou pelo site da editora Fragmentos ([www.editorafragmentos.com.br](http://www.editorafragmentos.com.br)) e na página pessoal de Luciana do Facebook ([www.facebook.com/escritoralucianaoliveira](http://www.facebook.com/escritoralucianaoliveira)).



# MODA FITNESS TODOS OS DIAS

A MODA FITNESS está presente não só nas academias, mas também nas ruas. As mudanças constantes em nossa rotina permitem que o estilo confortável faça parte de todas as ocasiões.

Somos agora denominados “a geração saúde”. Nas redes sociais e nas ruas, não se fala em outra coisa. Reeducação alimentar e exercícios físicos viraram moda e fazem parte do comportamento das pessoas.

Mas a verdade é que conforto e praticidade nunca saíram de moda, não é mesmo? Pensando nisso e no crescimento de toda essa “geração saúde”, milhares de marcas de moda fitness já vêm trocando suas tradicionais leggings por modelos com bolsos para que as clientes possam guardar seus celulares e suas chaves, por exemplo.

A tendência presente desde o começo de 2015 são as peças extremamente estampadas. A expectativa é que continue até 2018 e que seja acompanhada de muita transparência e de recortes exclusivos.

A modernização das roupas fitness permitiu que as peças ficassem fashion o suficiente para serem usadas em lugares como um mercado ou até mesmo um restaurante. As novas coleções fitness estão vindo tão bonitas e trabalhadas que caíram em cheio no gosto das it girls. Essas logo trataram de transformar as roupas de academia em peças-chave de um look elaborado para o trabalho, festivais, shoppings e festas. Uma loucura pensar que aquele seu shortinho de corrida pode sair da gaveta e ir direto para um show do artista favorito, não é mesmo?

Fotos: Divulgação



SEGUEM ALGUMAS DICAS E EXEMPLOS DE COMO TRANSFORMAR SUA PEÇA DE ACADEMIA EM UM LOOK BEM FASHION PARA SEU DIA A DIA.



■ Começamos pelas leggings: muitas pessoas tinham problemas em usar essas calças por insegurança com suas curvas, mas não há mais com o que se preocupar. Atualmente, já se inventaram estampas e formatos para valorizar todos os biotipos existentes. A maior dica de todas para que sua legging perca a impressão de academia e se torne descolada, é você usar um salto alto, que irá quebrar totalmente o clima de legging e transformá-la em uma calça estampada super-original.

■ Os shorts de corrida: perfeitos para o calor do Brasil, não são vulgares porque, apesar de curtos, costumam ser mais larguinhos e não marcam muito o bumbum. Escolha blusas mais soltas e brinque com as cores e com os maxicolares. Aposte nos shorts junto com blazers. Fica um contraponto extremamente elegante!

Dúvida ou sugestão, comentem no meu Instagram @VictoriaBlacher

# EMAGRECIMENTO COM SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Arquivo pessoal

Melhorar a estética corporal é uma preocupação que está presente na vida da maioria das pessoas, e, no verão, essa preocupação acaba levando mais gente às academias e às clínicas de emagrecimento. Faltam poucos meses para a chegada da estação mais quente do ano, mas o empenho e o cuidado com o corpo e a saúde devem começar desde cedo. Portanto, para quem não começou antes, a hora é agora. Para isso, bastam dedicação, persistência e a ajuda de bons profissionais.

Chega dos meses de inverno e das escapadas. O resultado da falta de disciplina não poderia ser outro: gordurinhas extras, flacidez, estrias e celulite. Agora, o foco é em reeducação alimentar e exercícios regulares. E o ideal é que isso seja feito com o auxílio de um especialista.

O endocrinologista e o nutrólogo são os profissionais que avaliam distúrbios glandulares e todas as doenças relacionadas ao metabolismo. Eles analisam a possibilidade da existência de deficiências hormonais, as quais podem interferir no ganho do peso excessivo. Os hormônios são substâncias que controlam a reprodução, o crescimento, o desenvolvimento e o metabolismo. Se este está irregular por alguma disfunção hormonal, a queima dos alimentos e a eliminação de resíduos ficam prejudicadas, favorecendo o ganho de peso.

O profissional endocrinologista também pode diagnosticar patologias que acompanham a obesidade, como diabetes, hipertensão e o alto colesterol, além de receitar medicamentos controladores de apetite e reguladores.

A nutrologia é a especialidade em que o médico se dedica à prevenção, ao diagnóstico e ao tratamento de patologias no comportamento alimentar. O nutrólogo é formado em medicina e especializado em nutrição, que estuda os alimentos e seus nutrientes e analisa os benefícios de cada um deles para a saúde. Ele trabalha com a reeducação alimentar de acordo com o metabolismo de cada pessoa, visando ao crescimento e ao desenvolvimento saudável através de hábitos alimentares mais corretos.

No caso de falhas no emagrecimento e de outros problemas com o peso, o nutrólogo pode auxiliar o paciente de uma maneira bem pontual. Geralmente, é realizado um teste de metabolismo, que avalia a composição corporal, faz o diagnóstico da obesidade e estabelece a relação músculo-gordura. Esse profissional utiliza esses dados e se baseia no comportamento da pessoa para tentar compreender as causas do problema. O paciente é considerado único.

Portanto, quem possui problemas com o peso deve considerar recorrer a esse profissional ou ao endocrinologista, que podem trabalhar juntamente com outros profissionais, como o psicólogo e o nutricionista, de acordo com o objetivo do cliente e as questões individuais relacionadas.

Embora a alimentação tenha um papel vital no processo de perda de peso, emagrecer vai muito além de comer menos. Uma vez diagnosticado o problema, os profissionais auxiliarão no equilíbrio do organismo, proporcionando não só o emagrecimento, mas também bem-estar e qualidade de vida.

É preciso visualizar os benefícios que o treino, a alimentação correta e as medicações devidas irão proporcionar. Imagine-se, por exemplo, usando determinada roupa, chamando a atenção de certa pessoa, sendo elogiado (a) em seu grupo de amigos e, o que é melhor, estando com a saúde em dia.



Lênio Pinho é médico com especialização em nutrologia e em endocrinologia

PROCURE A AJUDA DE UM PROFISSIONAL E TENTE SEGUIR ALGUMAS DICAS:

- 1 Siga uma rotina de atividade física diária de pelo menos meia hora. O exercício melhora o metabolismo, sendo indispensável para a perda do peso.
- 2 Elimine sempre o quanto for possível o consumo de alimentos com alto índice glicêmico, como pães, batatas, arroz, massas, salgadinhos, tortas, bolos, rosquinhas, biscoitos, doces, chocolates, sorvetes e todos os itens feitos com farinhas (massas), amido e açúcar.
- 3 Coma sempre, preferencialmente e muito vegetais, frutas, verduras, legumes, leguminosas (feijão, soja, grão de bico e lentilha), castanhas, amêndoas, cereais magros (aveia e farelos) e sementes de linhaça.
- 4 As proteínas são importantes e não podem faltar. Elas são as construtoras dos nossos músculos e fazem parte de nossos hormônios e de outro sem número de substâncias essenciais.
- 5 Beba muita água. A água hidrata, desintoxica e ajuda a perder peso. Além disso, transporta todos os nutrientes para nossas células.
- 6 Nunca deixe de fazer as três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), nem tampouco de comer alguma coisa saudável nos intervalos (frutas, castanhas, amêndoas, iogurtes light, sucos com adoçantes etc.)
- 7 Produtos naturais e integrais, como mel, açúcar-mascavo, arroz integral, pão integral etc., não são para emagrecer. E nem tudo que é diet ou light é para perder peso.
- 8 Não pule refeições nem fique muito tempo sem se alimentar e com o estômago vazio. Pode ocorrer hipoglicemia, com tremores, tonturas, suores frios, dores de cabeça e, com o passar do tempo, dor de estômago e gastrite.
- 9 Evite o estresse. Ele libera hormônios (cortisol e adrenalina) e outras substâncias que engordam. Quando estiver estressado, lembre-se: comida não é calmante e, nessa hora, vai engordar ainda mais. Tome um chá. Relaxe.
- 10 Encontre tempo, e não desculpas, para se cuidar. Você tem que organizar sua vida para emagrecer, viver bem e ter saúde. Toda mudança envolve boa vontade e determinação.

Fotos: Danielle Xavier, Diogo Antunes e Josylene Vieira



A presidente da OAB Betim, Erlinda Silva, e João José da Silva



Ana Rosa Silva, João José da Silva e Erlinda Silva



Giselle Normand e Erlinda Maria Silva



Luís Washington, Bertira Silva, Erlinda Silva, Aline Xavier e Sarah Xavier



Maria do Rosário Diniz, Sérgio Murilo Braga, Erlinda Silva, Cássia Rezende e Adão Ferreira



O presidente da Caixa de Assistência dos Advogados de Minas Gerais (CAA-MG), Sérgio Murilo Braga, Erlinda Silva e Fátima Braga

## 17º baile da OAB de Betim

O 17º baile da OAB de Betim reuniu, no dia 17 de setembro, advogados e diversas personalidades da sociedade betinense. A presidente da 82ª Subseção da Ordem dos Advogados do Brasil, Erlinda Maria Silva, foi a anfitriã da noite. O evento deste ano, animado pela banda Alta Dimensão, esteve recheado de novidades e surpresas.



Rariucha Amarante, Sanders Alves Augusto, Erlinda Silva, Luís Fernando Albino, Vanja Honorina Albino, Carlos Alberto Faustino e Maria das Dores Gomes de Moura



Rose Araujo, Erlinda Silva, Marcia Werneck, Consolação Rezende, Agnes Asevedo e William Marinho



Cirilo Moreira, Michelle Abras, Wagner Bigão, Sérgio Murilo, Erlinda Silva, André Paixão e Marcus Vinícius



Direceu Baroni, Nilza Baroni e Erlinda Silva



Sérgio Murilo Braga, Carolina Franco, Thiago Gonçalves, Ivana Regina de Freitas e Adair Pereira Pego



Maria Rosa, Maria José Barreto, Maria do Rosário e Daniella Avelar



Lurdinha Lara, Erlinda Silva, João Lara e João José da Silva



João José da Silva, Erlinda Silva, Fátima Braga, Sérgio Murilo Braga, Evanilde Freitas, Sinaí Lustosa e Adalberto Lustosa



Walter Cândido dos Santos, Mônica de Cássia Lima e Silva, Regina Cândido, Geralda Regina da Silva Lima, Sérgio Murilo Braga e Denise Cândido



João José da Silva, Erlinda Silva, Denise Rezende Lara, Oscar Diniz Rezende, Jussara Martins e Sérgio Murilo Braga

Fotos: Lucas Abraão



Mesa do bolo preparada pelo Buffet Mônica Jacinto



O som de Ruy Marchi



O casal e o fotógrafo Lucas Abraão



Espaço onde foi realizada a cerimônia, o qual foi decorado pela Maria Flor Decorações



Helidalha Barcelos, José Maria Barcelos, Lucas Barcelos e Hedla Barcelos



Camila Guedes e Heverton Barcelos no momento simbólico do corte do bolo



O casal fazendo o tradicional brinde



O casal de noivos Camila Guedes e Heverton Barcelos



O receptivo do casamento com o varal de luzes montado pela Áudio Mídia Som e Iluminação

## Casamento de Camila Guedes e Heverton Barcelos

O casal Camila Guedes e Heverton Barcelos escolheu a primavera para se unir. Eles preparam para seus convidados uma cerimônia linda, realizada ao ar livre, ao som emocionante do Grupo Musical Sonnar, com um requintado receptivo, tudo planejado e organizado com muito amor pela Diniz & Cotta Weddig Planner. Os noivos receberam o carinho de familiares e amigos em um espaço super-aconchegante, que foi decorado pela Maria Flor Decorações e recebeu o som suave de Ruy Marchi. Durante o evento, cerca de 300 pessoas foram muito bem-servidas pelo Buffet Mônica Jacinto. Tudo foi registrado pelo olhar artístico do fotógrafo Lucas Abraão.



Camila Guedes e Heverton Barcelos



Camila Guedes, Heverton Barcelos, Bryan de Faria e Pedro Perdigão



Camila Guedes, Heverton Barcelos, Ana Luiza Mustolini, Maria Eduarda Guimarães e Leticia Yoshiwara



Os noivos com a cerimonialista Buna Cotta (Diniz & Cotta Wedding Planner)



O receptivo da cerimônia preparado pela Maria Flor Decorações



Os noivos e o Grupo Musical Sonnar



Editurdes do Carmo, Helbert de Sousa e Matheus Sousa



Luly Brindes



Enlace Noivas



O organizador do Sarau Betim, Fernando Santos, e Flávia Adriana, ambos proprietários da Audiomídia e da Self Cabine



Fernando Santos e Bruna Cotta (Diniz e Cotta Wedding Planner)



Fotografias de Lucas Abraão



## Sarau Betim 2016

Realizado no dia 29 de setembro, no salão de festas do restaurante Porteira Velha, com o patrocínio da Implant´art Clínica (sob o comando do doutor Floriano Peixoto) e o apoio da revista Mais, o Sarau Betim 2016 teve a presença de quase 80 noivas. Elas puderam conferir de perto diversas novidades que a organização do evento, feita por Fernando Santos, que é proprietário das empresas Audiomídia e Self Cabine, preparou. Entre os fornecedores presentes, destacam-se: Buffet Tia Iza, Diniz e Cotta Wedding Planner, Lucas Abraão, Geraldo Lara, todos já participantes de outras edições. E, neste ano, graças à credibilidade que o Sarau ganha a cada ano, outras empresas também aproveitaram a oportunidade para apresentar seus serviços aos casais, como a banda Artigo Zero, a Doces da Micha e a Armazém Casa e Presente. Esta, inclusive, já confirmou sua participação nas próximas edições. Nas fotos estão registrados alguns momentos do Sarau Betim 2016!



Self Cabine



Doces da Micha

Armazém Casa e Presente



O evento foi realizado no salão de festas do restaurante Porteira Velha



## Campeonato de fisiculturismo Sul-Americano Nabba 2016

O fisiculturista betinense Cleber Paranhos (Razão do Corpo) se sagrou campeão, no mês de setembro, do Sul-Americano Nabba, na categoria Classic IV, e, com isso, garantiu sua vaga para o Mr. Universe, maior competição anual da modalidade, que será realizada na Inglaterra, no dia 29 de outubro. Parabéns e boa sorte ao atleta!



## Aconteceu



Ana Carolina Cândido



Jaqueline Amaral, Bruno Silva, André Lucas Lobenveim, Aline Duarte, Anderson Simão e Roseane Lobenveim



Jessica Nery

## Inauguração da casa de eventos Prime Show

Após dois anos, uma das casas de shows mais badaladas de Betim, o Caipirão do Lapinha, reabre renovada. Inaugurada no dia 6 de outubro, a Prime Show, novo nome do espaço, já é sucesso de público. Para marcar a reabertura do local, as duplas Bruninho & Davi e William Marques e Fernandes se apresentaram no palco principal do espaço, que abrirá todas as quintas-feiras, das 22h às 5h, e em alguns sábados. Segundo a direção da Prime Show, a casa está aberta para a realização de eventos diversos, como calouradas e cavalgadas, entre outros projetos. E, já para dezembro, há uma atração confirmada: a dupla sertaneja Gino e Geno.



Bianca Campos



Gleisson Rebouças, César Resende, Osmar Pauli e Nicanor Vieira



O prefeito de Mário Campos, Juninho, e Priscila Silva

Adão Gomes (Inovacar) e Lorrane Bruna



Jamile Sotero



A dupla de cantores Bruninho e Davi com Cibele Machado e José Cardoso



Jakciellen Tavares

Fotos: Júnior Pauli



Hercília Najara na chegada do X Terra Estrada Real



A dupla Mais Ciclovía vitoriosa do Iron Biker Brasil

## Iron Biker Brasil e X Terra Estrada Real

Mais de 1.500 atletas de mountain bike (MTB) se reuniram em Mariana (MG), nos dias 18 e 19 de setembro, para disputar o Iron Biker Brasil 2016, competição da qual a dupla de atletas Mais Ciclovía Adney Rocha e Hercília Najara se sagrou campeã na categoria Dupla Mista Pró DM2. Uma semana depois, em Tiradentes, a dupla fez bonito de novo, desta vez no X Terra Estrada Real. Hercília novamente chegou na frente na categoria Sub-30 Federada e também foi a primeira atleta amadora a cruzar a linha de chegada no circuito longo. Adney Rocha alcançou a quinta colocação entre os atletas da categoria Sub-40. Parabéns aos dois!



Hercília Najara e Adney Rocha, dupla campeã do Iron Biker Brasil 2016 na categoria Dupla Mista Pró DM2



Adney e Hercília comemorando a colocação no X Terra Estrada Real



Hercília Najara, no pódio da competição

A melhor opção para quem aprecia um excelente churrasco!



TREVO  
CONTAGEM

3396-1640

Av. Colúmbia, 960

Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br

Churrascaria Carretão Trevo

@carretaotrevo

Fotos: Roberto Benatti



Da esquerda para a direita, em cima: Ariane, Camila, Mariana, as sócias da CrossFit Betim, Bárbara e Cida, Alexandre e Mário. Da esquerda para a direita, embaixo: Diego, Aline, Allison, Leonardo, Victor, Bruno, Leyverson e Diego.



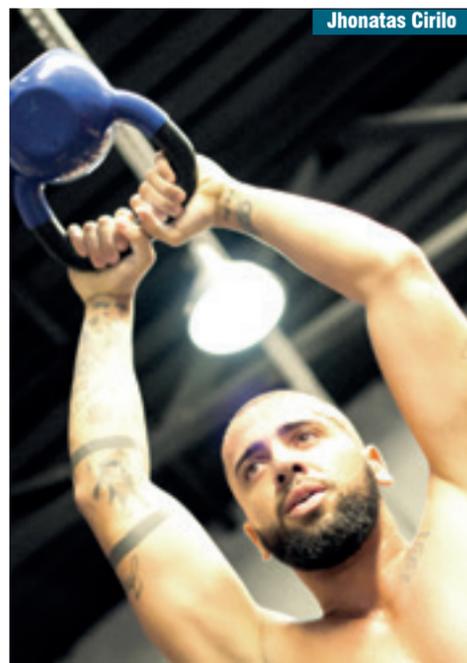
A grávida Thaisa Sena



Na frente, Elisa Maria; atrás, Brenda Cavalcante



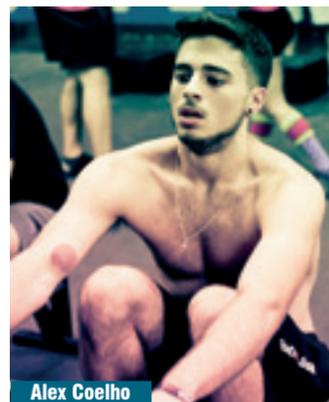
Ariane Garcia e Camila Flávia



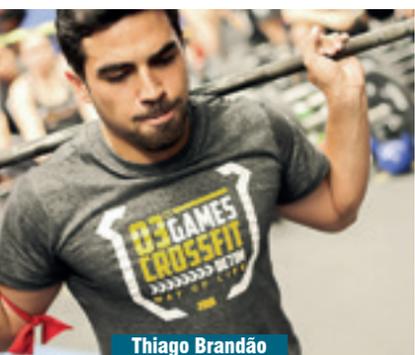
Jhonatas Cirilo



Henrique Castro



Alex Coelho



Thiago Brandão



Heverton Sena e Reney Queiroz

POR LUCAS MENDES PENCHEL\*



# ÁCIDOS GRAXOS – GORDURAS BOAS PARA A SAÚDE

CADA VEZ MAIS, AS PESSOAS SE INTERESSAM por conhecer as propriedades dos alimentos que ingerem, tudo em busca de saúde e qualidade de vida. Tanto é assim que, hoje em dia, muitos não compram um produto antes de obter suas informações nutricionais e saber a classificação da gordura existente naquele item: se é saturada, insaturada ou trans. Mas é preciso atentar para isso de fato, pois, muitas vezes, o conceito de gordura é entendido de forma equivocada. Afinal, você sabe distinguir os diferentes tipos de gordura?

## Diferença das gorduras saturada, insaturada e trans:

Um homem saudável possui em média entre 12% e 18% de gordura corpórea, e uma mulher, cerca de 16% a 25%, embora no cérebro o valor possa chegar a quase 60%. Além de energia, essa gordura fornece substâncias essenciais à bioquímica do organismo, como o ômega-3. Geralmente, é chamado de gordura o óleo que, em temperatura ambiente, encontra-se em estado semissólido ou sólido. Nessa temperatura, os óleos estão em estado líquido.

Mas vamos aos tipos e, para isso, é necessário adentrar o universo da química e compreender a estrutura desses elementos. Denominada lipídio, a gordura é constituída quimicamente pela união de moléculas de glicerol com ácidos graxos. Esses são formados principalmente por carbono (C), hidrogênio (H) e o radical carboxila (COOH). Os carbonos podem se juntar por meio de uma única ligação (saturados) ou por duas ligações (insaturados) ou ainda conter muitos átomos de hidrogênio (saturados de hidrogênio) ou não (insaturados de hidrogênio).

Já a gordura tipo trans pode ser obtida através da hidrogenação, processo industrial que utiliza a gordura insaturada, ou óleo vegetal. Esse nome se deve ao processo de aquecimento do óleo vegetal, em que átomos de hidrogênio são acrescentados à corrente de carbonos. Com isso, o óleo, que, naturalmente, apresenta os hidrogênios do mesmo lado, sofre alteração da conformação para o lado transversal (trans). A industrialização da gordura trans se deu para deixar os alimentos mais saborosos, percebíveis e competitivos.

Como nosso organismo não reconhece essa gordura, ele a armazena, o que pode nos proporcionar doenças como diabetes e obesidade, além de gerar níveis altos de triglicérides e LDL. Nesse caso, é preciso evitar alimentos industrializados, a exemplo de biscoitos, salgados, sorvete, pipoca de micro-ondas e congelados, que contêm taxas altas de gordura trans.



Divulgação

Segundo a Associação Brasileira das Indústrias da Alimentação (Abia), só 30% dos biscoitos vendidos no Brasil não possuem gordura trans. Em alguns países, inclusive, seu uso é proibido, e, por aqui, desde 2012, a Resolução nº 54 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) estipula certa restrição quanto ao uso da gordura trans.

A gordura saturada pode ser encontrada em produtos de origem animal, como, por exemplo, na gordura animal, no leite e em seus derivados e também em algumas fontes vegetais (gordura do coco e óleo de palma). Muitas vezes, essa gordura é vista com suspeita, tendo já sido eliminada das dietas, visto que seu excesso pode elevar o nível de colesterol total e desequilibrar a relação entre os colesteróis HDL e LDL. Todavia, hoje, isso está sendo revisto, pois o corpo precisa dela em pequenas quantidades. Portanto, se consumida com moderação, ela pode ser considerada “saudável”.

A insaturada é a melhor de todas, uma vez que é saudável. Provém sobretudo de óleos vegetais que não foram submetidos ao calor ou ao processo de hidrogenação. Ela é classificada como monoinsaturada (Mufa) – azeite de oliva – e poli-insaturada (Pufo) – ômega-3. Em temperatura ambiente, essa gordura é encontrada na natureza na forma líquida. ■

Fonte: revista “Essentia Pharma” (edição 9)

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



anos



São 4 anos de muita história.

revista  
**Mais**