

Mais

ANO IV - Nº 48 - Dezembro/Janeiro de 2016

www.revistamais.com

SAÚDE E VIDA

Por meio do canal Jovem Antenado, médico especialista em adolescência tem conversa aberta sobre temas diversos com a turma teen e também dá conselhos para os pais

CULTURA

O Restaurante e Museu Jeca Tatu, a caminho de Ouro Preto, espaço irreverente e repleto de arte, ganha nova atração cultural: uma sala de cinema

Descanso e entretenimento bem perto da natureza. A fórmula mágica para relaxar nestas férias está nos hotéis-fazenda e nas pousadas. Em Betim e em Mateus Leme, as unidades do Recanto Azul são uma opção interessante para quem está em busca de sossego e de diversão.

REFÚGIO PARA A MENTE E O CORPO



SEVEN ID

Dafra Horizon 250 Urbana com alma de estrada.

Emplacamento parcial
gratis e tanque cheio.

*Não contempla seguro e IPVA.



Dafra
Horizon 250

R\$ **16.790,** à vista

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

BANDEIRANTES
MOTORS

OFICINA AUTORIZADA DAFRA

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



31 **2571.2937 / 2571.5690**
2571.2895

AV. BANDEIRANTES, 1045 - CHÁCARA - BETIM/MG



Respeite a sinalização de trânsito.

COLÉGIO

educare



APRENDER

É SEMPRE

O MELHOR

CAMINHO

MATRÍCULAS ABERTAS!

www.colegioeducarepitagoras.com.br

Geraldo Eugênio de Assis

Para renovar as energias

COM ESTA EDIÇÃO ENCERRAMOS NOSSO 2016, que, sem dúvida, foi um ano difícil para a maioria de nós, brasileiros, marcado por incertezas e dúvidas acerca do futuro, mas, certamente, foi também um período de muito aprendizado e de luta. A lição que fica é a de que precisamos seguir confiantes, trabalhando com criatividade e a esperança em um ano realmente novo, de progresso e de boas notícias. E que estejamos de energias renovadas para recebermos bem este 2017 que bate à nossa porta. É por isso que trazemos em nossa reportagem de capa superdicas de hotéis-fazenda, um excelente refúgio para nestas férias de dezembro e janeiro. A ideia é relaxar plenamente e no lugar mais indicado para isso, perto da natureza.

Outro roteiro de passeio que trazemos, que, na verdade, é uma mistura de diversão e cultura, é uma visita ao Restaurante e Museu Jeca Tatu, localizado no caminho da cidade histórica de Ouro Preto, em Itabirito, às margens da BR-356. Criado há 14 anos, o lugar ficou famoso inicialmente por conta dos pastéis de angu que comercializa. Aos poucos, o proprietário, Leonardo Ruggio, foi colecionando antiguidades no espaço, que acabou se transformando em um museu. Mais recentemente, um projeto do idealizador do Jeca Tatu ganhou forma com uma ajuda do programa global “Caldeirão do Huck”, e, assim, uma novidade deixou o local ainda mais interessante: uma sala de cinema com 168 lugares. Leia a reportagem de Sara Lira e fique instigado a conhecer o Jeca Tatu! Eu já fui lá várias vezes e gostei muito!

Um assunto igualmente bacana que esta edição apresenta é o projeto Jovem Antenado, criado pelo hebiatra Paulo César Pinho, pediatra especialista em adolescência. Por meio de um canal no YouTube e também de seu site, o médico aborda temas e curiosidades relacionadas à turma teen. Vacina do HPV, ideologia de gênero, maioridade penal, culto ao corpo, sexo precoce e uso de drogas são alguns dos diversos assuntos que o doutor trata em seus vídeos. De maneira gratuita, as orientações podem ajudar pais e adolescentes a resolverem situações complicadas.

Em esporte, mostramos uma modalidade que vem ganhando cada vez mais adeptos, o trekking, que é uma caminhada feita em trilhas, matas ou estradas irregulares. Nossa equipe conversou com alguns organizadores de eventos que reúnem praticantes da atividade, além de atletas e esportistas amadores. Fica a dica de uma nova prática para 2017!

Nas próximas páginas, vocês verão muitos outros assuntos interessantes, além de receber informações quentinhas de nossos colunistas colaboradores e de saber como foram os principais eventos que aconteceram na cidade e na região metropolitana neste fim de ano. Retornaremos em fevereiro, trazendo mais novidades, informação e entretenimento, sempre de forma diferenciada para que vocês continuem nos acompanhando. Afinal, é essa fidelidade que nos motiva a seguir adiante! Muito obrigado, boas-festas para todos e um ano novo repleto de paz e saúde! ■



“A lição que fica é a de que precisamos seguir confiantes, trabalhando com criatividade e a esperança em um ano realmente novo, de progresso e de boas notícias.”

Edição 47





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis
geraldoassis@assispublicacoes.com.br
Editora | Efigênia Dusk
efigeniadusk@gmail.com
Redação | Efigênia Dusk, Léva Tatiana 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



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

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

Treinamento Funcional

Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Musculação

NOVIDADE:
Zumba

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

3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim

BoleÁgua FITNESS



8 Conversa Refinada

Eleito prefeito de Betim e já diplomado para exercer o cargo a partir de janeiro, Vittorio Medioli fala sobre seu mais novo desafio enquanto gestor

14 Música

Banda se destaca ao tocar mensagens de fé no ritmo do pop rock; recentemente, o grupo se apresentou em Betim, no Hallel, maior evento de música católica da América Latina

16 Esporte

O trekking, uma das modalidades que mais crescem no mundo, é a atividade ideal para quem curte unir natureza e atividade física

20 Saúde e Vida

Pediatra especialista em adolescentes conversa com a turma teen e com seus pais por meio do canal Jovem Antenado, que criou para levar dicas a esse público

24 Comportamento

Casais com larga diferença de idade mostram que esse não é um empecilho para a felicidade da união

26 Internacional

Em nova turnê no Brasil, a banda canadense Simple Plan apresenta seu mais recente trabalho e afirma que os brasileiros são os melhores fãs do planeta

30 Capa

Hotéis-fazenda e pousadas reúnem sossego e diversão, ingredientes que não podem faltar na mistura das férias que se aproximam

38 Cultura

Curioso ponto de atração turística no caminho de Ouro Preto, o Jeca Tatu oferece um misto de história e arte para os visitantes, que, agora, também podem desfrutar de uma sala de cinema

Certificado **Digital**



Conluck
Contabilidade
Sempre Pensando em Você!

APOIO:



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

☎ 31 3591.3247 / 99167.7474^ℹ

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

**DIFÍCIL NÃO
QUERER
IMPOSSÍVEL
RESISTIR**

Estamos abertos todos os dias... Venha sentar ao ar livre e tomar aquele chopp gelado em um dos restaurantes mais tradicionais da cidade!

Praça Milton Campos,
nº 123 - Betim MG

☎ 31 3511-9382

6 anos
PEIXE & CIA.



Ticket
Restaurant®

sodexo
REFRESH
FOOD

VR

clube

WALMART



‘Nosso governo será transparente e honesto.’

Iêva Tatiana e Efigênia Dusk

O megaempresário Vittorio Medioli, 65 anos, escolhido por quase 62% do eleitorado betinense para comandar o município nos próximos quatro anos, atendeu à reportagem da **Mais** para compartilhar com os leitores o que o levou a almejar ser prefeito de uma cidade que, embora ainda tenha uma das maiores arrecadações do Estado, enfrenta um cenário financeiro caótico e problemas jamais vivenciados na história da administração municipal. Estando os trabalhos de transição entre as gestões praticamente concluídos, ele analisa a realidade financeira do município e adianta alguns dos métodos de administração que serão adotados para tentar resgatar o equilíbrio orçamentário municipal.

Vittorio Medioli também revela aqui um pouco do caminho de perseverança e sucesso que trilhou no país que escolheu para viver e formar sua família – ele é casado com a escritora e presidente da Sempre Editora, Laura Medioli, e pai de Daniela, diretora-executiva do Grupo Sada, e Marina Medioli, vice-presidente da Sempre Editora.

Dono de uma mente incansável, Vittorio aqui fincou suas raízes, erguendo um império de negócios, iniciado pelo Grupo Sada, do qual ele é presidente, e ampliado para mais de 50 empresas, que abarcam uma diversidade de setores, como os de transporte, logística, serviços gráficos, bioenergia e agricultura, entre muitos outros. Mas um dos “projetos-xodó” de Medioli não está contemplado em nenhuma dessas áreas: trata-se do Sada Cruzeiro, o time de vôlei mais vitorioso dos últimos tempos na história do esporte, ao qual Vittorio se refere com muito carinho.

O empresário não está estreando na política: ele já foi deputado federal por quatro mandatos, tendo sido filiado ao PSDB e também ao PV. Por problemas de saúde, ele precisou se afastar do mundo político. E a ele, neste ano, e por outra sigla, o PHS, do qual é presidente de honra atualmente, Medioli retornou para enfrentar talvez um dos maiores desafios de sua vida como gestor. Em nome dos leitores da **Mais**, a direção e equipe de reportagem da revista agradecem ao futuro prefeito de Betim pela oportunidade desta entrevista e desejam sucesso em sua mais nova empreitada.

O senhor é um empresário de reconhecido sucesso. É admirado por sua capacidade empreendedora, atuando nas mais variadas atividades, desde a produção de energia ao mais vitorioso time de voleibol da história. O que o levou a almejar ser o prefeito de uma cidade com tantos problemas, um povo sofrido e uma situação financeira caótica?

Um sentimento de dever. Senti que era uma obrigação. Não sei ser prefeito por mim, mas para melhorar a vida do povo de Betim.

O senhor disputou o cargo de prefeito de Betim pelo PHS. Antes, já foi filiado ao PSDB e, depois, ao PV. Por que decidiu disputar as eleições por um partido que ainda tem pouca expressão no país?

O partido no Brasil pouco importa. São quase todos iguais. Quando me filiei ao PHS, era um partido sem expressão, mas que atendia à possibilidade de eu disputar uma eleição.

O prefeito eleito de Belo Horizonte, Alexandre Kalil, também do PHS, declarou por diversas vezes que não há dinheiro para obras. A situação de Betim difere da de BH em quê?

As administrações públicas no Brasil, salvo raras exceções, estão quebradas. Betim é um exemplo típico de como uma arrecadação expressiva acaba sendo inviabilizada e não atende ao povo, seu legítimo destinatário. Qualquer ação hoje é engessada pelas dívidas e pelo excesso de gastos desnecessários. Tentarei reequilibrar as finanças do município e devolver a ele sua capacidade de atendimento às necessidades mais urgentes e básicas da população.

O senhor alcançou cerca de 62% dos votos válidos, pouco menos do que o dobro do que conseguiram os outros dez candidatos juntos. A que o senhor atribui a confiança da maioria dos eleitores betinenses? Qual foi o recado que o resultado nas urnas transmitiu ao senhor?

Percorri Betim inteira em 95 dias de campanha intensa, realizando 720 reuniões, uma média de sete/oito por dia, durante as quais apresentei minhas propostas e respondi a perguntas. Esse trabalho, mais do que qualquer outro, serviu para convencer os >>>

PERFIL

Naturalidade: Parma (Itália) – naturalizado brasileiro em 1981

Nome: Vittorio Medioli

Idade: 65 anos

Formação: direito e filosofia (em Milão)

Família: Casado com Laura Medioli e pai de Daniela e de Marina Medioli

eleitores e deixá-los confiantes de que na prefeitura darei tudo que tenho de experiência e coragem para recuperar Betim.

Como o senhor avalia o processo de transição?

Os trabalhos estão quase concluídos. Infelizmente, a situação encontrada mostra que a saúde é o mais grave dos problemas. Temos excesso de burocracia e falta de motivação dentro de um quadro bastante confuso. Precisaremos de um esforço imenso e imediato para colocar os serviços públicos em ordem.

Do que se pode apurar até o momento, a situação do município é aquela comentada pelo senhor durante a campanha?

Sim. Sempre me pautei pela realidade, e o que encontramos é exatamente o que esperávamos. As sondagens durante a campanha mostravam um índice assustador de insatisfação com o atual governo, chegando até a 84%. Sempre medimos o pulso da administração registrando gravíssimos problemas.

Quando o senhor pretende anunciar sua equipe de secretários? Pode nos adiantar algum nome ou características do grupo – se terá um perfil mais técnico ou mais político?

Nos próximos dias. Agora já temos relatórios e números que permitem a tomada de algumas decisões de forma consciente. Será necessário enxugar os cargos comissionados e recrutar ao máximo funcionários de carreira. Sempre que existir a opção pelo quadro permanente, não haverá convocação de recrutamento amplo. Provavelmente, com isso, atingiremos uma economia de R\$ 24 milhões por ano nesse item.

De acordo com matéria divulgada pelo jornal “O Tempo” no mês passado, existe uma recomendação do Ministério Público de Minas Gerais propondo a extinção de cargos comissionados irregularmente distribuídos na Prefeitura de Betim. Segundo o promotor de Justiça Marcos Pereira Anjo Coutinho, autor da recomendação, a prefeitura pode procurar o MP para apresentar suas justificativas e ponderar ou modificar a redação da lei. Esse assunto foi tratado pelas equipes de transição? O município agirá em que sentido nesse caso? Como o senhor avalia a possibilidade de revogar mais de mil cargos comissionados?

Com ou sem recomendação, farei de tudo, como já disse, para atingir as metas de uma boa administração, contando com a colaboração do máximo de efetivos possível. Mas temos casos em que não conseguiremos. Até porque nossa obrigação é dar resultados para o povo. Mostraremos a toda a magistratura, ao Judiciário, que nosso governo será totalmente transparente e honesto, ainda ouvindo os habitantes e dando satisfação a eles de todas as decisões.



Além da distribuição irregular de cargos na prefeitura, outro problema que contribuiu para assolar as contas do município são os supersalários de alguns servidores, assunto também já revelado pelo jornal “O Tempo”. Como o senhor pretende tratar essa questão?

Não haverá nenhum salário além do teto constitucional. Cumpriremos à risca o que a lei determina. O município perdeu muita receita em decorrência da crise econômica. Certas isenções que, no passado, justificavam-se hoje são inviáveis. Betim se encontra em estado de emergência financeira desde março último. O que o município arrecada não atende às despesas. A taxa de lixo e o IPTU são obrigações do cidadão. A cidade que não adota esses meios de arrecadação não encontra atendimento a recursos externos, da União e do Estado. Temos que fazer o dever de casa, arrecadar o quanto é previsto em lei. Do contrário, depois poderemos pedir socorro em outras instâncias. As guias de cobrança em parte são erradas e abusivas, por terem sido emitidas de última hora, sem cuidados e critérios; outras são corretas e estão sendo pagas. Assim que tomarmos posse, iremos realizar uma revisão para que cada um pague um pouco e o que é justo. Mostraremos fórmulas transparentes de cobrança de modo que cada um sinta que está colaborando com o bem coletivo.

10) A atual administração implementou a cobrança da taxa de lixo justamente no fim do governo. Qual sua opinião sobre essa cobrança?

O governo passa por um momento desesperador. Apelou de última hora ao que deveria ter feito, moderadamente, há mais tempo. Todo o sistema de limpeza urbana é caótico e insuficiente. Os recursos gastos foram mal-aplicados. Devemos corrigir isso e implantar um sistema “seletivo de recicláveis”. Isso vai diminuir os custos e nos permitir cobrar apenas de quem não se adequa ao sistema correto. Lixo pode ser mais do que razão de gastos, pode ser uma fonte de receitas. Nesse sentido, vamos implantar novos métodos, mas até lá seremos reféns do sistema atual.

Betim tem um sério problema de cães abandonados pelas ruas. As entidades protetoras de animais do município esperam há anos pela doação de um terreno onde possa ser construído um canil para receber esses bichinhos. Como essa questão será tratada pelo senhor?

A Zoonoses será reformulada. É inaceitável o descaso com os animais. Adotaremos os métodos mais compreensivos e respeitosos. Como está não ficará.

Há pouco tempo, o Supremo Tribunal Federal (STF) tornou crime ambiental a prática das vaquejadas, muito comuns >>>



LIGUE E
AGENDE

Temporada Final de Ano YAGA! Botox, Preenchimentos, Fios e Criolipólise

Na realização de um destes, GANHE outro procedimento
de REJUVENESCIMENTO YAGA.

Válido até 20.12.16

Necessária indicação prévia de um profissional especializado da clínica.



YAGA.COM.BR



CLINICAYAGA

(31) 2571-2575



(31) 98524 2086

Avenida Juscelino Kubitschek, 474
Centro - Betim

no Estado do Ceará. Em Minas, há a tradição dos rodeios, que, para os defensores dos direitos dos animais, também se trata de uma prática que submete os animais a maus-tratos. Qual sua opinião sobre esses eventos?

A evolução da sociedade nos permite ver hoje a injustiça no trato com os animais. Sou contra essas expressões. O sofrimento não é razão de alegria, e, quando isso, acontece, deve-se a um problema sério. Muitos males de Betim se devem ao sofrimento inútil que seres vivos provocam ao ambiente.

Consta que senhor tem um projeto novo saindo da gaveta: o lançamento de um time de vôlei feminino. Pode nos adiantar algo sobre isso?

O esporte é fundamental para o desenvolvimento humano. Não apenas ao vôlei feminino, mas a todas as modalidades procuraremos dar apoio. Uma civilização desenvolvida se destaca pela atenção à prática de esporte. Vamos mergulhar nessa empreitada. Afinal, quem pratica esporte fica longe dos vícios.

O Sada Cruzeiro surgiu em Betim, e, de acordo com os planos iniciais, os treinos da equipe seriam realizados aqui, na cidade, no ginásio do Teresópolis. Mas houve a transferência dos treinamentos para Belo Horizonte e dos jogos para Contagem. E agora? A relação da equipe com a cidade pode ser restabelecida?

O Sada Cruzeiro está vinculado a Contagem na disputa da Superliga. O Mundial, realizamos em Betim. Alguns jogos serão disputados também em Betim. Vamos dar muito apoio ao esporte do município, procurando parcerias e melhorando as instalações que temos.

Qual sua opinião sobre o projeto “Segunda sem Carne”, que é adotado por algumas empresas e escolas, sobretudo de Belo Horizonte, para incentivar a prática de uma alimentação mais nutritiva e saudável? O senhor acha que seria possível implementar projeto semelhante em escolas de Betim?

Há 50 anos, sou vegetariano e posso garantir que essa dieta não traz qualquer prejuízo. Aliás, propicia aspectos extraordinários para a saúde. Só é preciso prestar atenção na dose de proteínas vegetais que devemos ingerir, pois elas que ajudam nossas funções orgânicas. Soja, feijão, lentilhas, grão de bico, milho, trigo integral, um pouco de laticínio e ovo de galinha caipira suprem essas necessidades. Depois dos 50 anos, alguns complementos vitamínicos são aconselhados para mantermos a forma. Carnes carregam toxinas, e elas nos envelhecem, formando em nós rugas precoces e nos transformando. Coloquem duas pessoas da mesma idade e adeptas, cada uma, a uma dieta. Enxergarão de longe quem é quem. Os sábios en-

sinam: “Nós somos o que comemos”. Hoje, com meus muitos anos, enxergo nitidamente isso. As vias de Deus são infinitas, e mesmo quem come carne está atendendo ao que “deve ser”. O desenvolvimento da consciência interna faz com que se despertem certas necessidades, como o vegetarianismo. Reputo a essa dieta uma “libertação” interior, que acontece quando é merecida.

Durante os próximos quatro anos, como será sua dedicação às suas empresas?

Confio que Deus retribua minhas atenções com o povo de Betim, ajudando minhas empresas a não sentirem minha falta.

O senhor construiu uma história de luta e de superação tanto no âmbito profissional quanto no pessoal. Já pensou em fazer uma autobiografia?

Até hoje não encontrei tempo. Também considero que isso é coisa póstuma. Enquanto temos vida, temos de ampliar nossa biografia.



Como o senhor gostaria de ser lembrado pelo povo de Betim daqui uns anos?

Não sei. Não me importo comigo. A história faz justiça. A verdade acaba prevalecendo. Portanto, meus muitos erros e os poucos acertos serão vistos com mais clareza.

Resumindo em poucas palavras, como o senhor classificaria a gestão que pretende executar na Prefeitura de Betim? Ou seja, seu governo será pautado por...

Sou uma pessoa que se cobra demais. Para mim, o melhor e a excelência dos resultados são sempre o norte a seguir. Isso faz de minha vida uma odisseia sem trégua, com enfrentamentos. Mas nasci assim e vou acabar assim. Tudo que for

possível, farei, sem medir esforço, e confiando em Deus, que me deixou vivo até hoje.

O que pensa sobre a operação Lava Jato? Acredita que, com as investigações conduzidas pela operação até o momento e com a efetivação de prisões de políticos e de empresários ligados a eles, podemos estar iniciando uma nova era da política brasileira?

A cada excesso se contrapõe outro. Muita corrupção deu nessa Lava Jato, que, apesar de adotar métodos em parte arbitrários, está acabando com outros arbítrios. O justo seria não haver nenhuma dessas expressões e as pessoas respeitarem as leis, sendo a ética uma companhia inseparável. A Lava Jato está varrendo de cena o cinismo dos poderosos e libertando o país. É uma revolução. Serve para amadurecer nosso sistema. ■



CONTAINERS MARÍTIMOS - REÚSO NA ARQUITETURA



Os containers, caixa de chapa utilizada como meio de transporte marítimo, vêm sendo adaptados para seu reúso na arquitetura com apelos moderno e econômico.

Utilizados na construção, os containers têm chamado a atenção do mercado. Uma vez que sua função já foi cumprida, torna-se sustentável e inovador, com adaptação versátil para diversos segmentos.

A estrutura possibilita flexibilidade na concepção do projeto arquitetônico, permitindo facilmente seu alinhamento e seu empilhamento, para atender com eficiência à infraestrutura que demanda uma edificação.

Após a definição do projeto arquitetônico e a ordem de serviço, as adaptações normalmente levam de 60 a 90 dias, quando são realizadas as aberturas e as modificações necessárias, como cortes e soldagens. A abertura de portas e de janelas garante circulação e ventilação, recebendo também tratamentos acústico e térmico.



Benefícios na utilização de containers

- Agilidade (conclusão entre 90 e 120 dias)
- Versatilidade (fácil deslocamento e expansão com outros módulos)
- Sustentabilidade (fundação simplificada com menor consumo de materiais de origem natural, como areia e brita)
- Economia (redução em torno de 35% do valor final da obra)
- Praticidade (entrega 100% pronta no local da implantação)

Exercendo sua função, o container tem vida útil de cerca de dez anos. Depois disso, sua manutenção fica inviável, e levá-lo de volta vazio à sua origem tem quase o mesmo valor de um novo. Além disso, os portos ficam entulhados de caixas metálicas.

Retrofilar essas caixas transportadoras em desuso e transformá-las em matéria-prima, motivada pelo baixo custo, pela mobilidade e pela reciclagem, e ainda como uma solução de menor impacto ambiental, é um grande potencial comercial.

Verifique sempre antes de adquirir um container sua procedência, a documentação e as condições gerais da estrutura.

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



Banda católica de Três Corações, no Sul de Minas, inova e canta mensagens de fé em ritmo de pop rock

Um som para falar com Deus

Iêva Tatiana

COM VOZ, TECLADO, GUITARRA, contrabaixo e bateria, a banda católica Trilhos do Céu busca tocar o coração das pessoas e levar até elas mensagens positivas por meio de letras que valorizam a vida, o amor e a esperança. E tudo em ritmo de pop rock, contrariando a ideia tradicional de que somente a música litúrgica tem espaço na religião.

Criado em 2008, em Três Corações, no Sul de Minas Gerais, o grupo, atualmente formado por Raí Araújo (vocalista), Leandro Oliveira (baterista), Elvis Rezende (tecladista), Daniel Lima (guitarrista) e Júnior Oliveira (contrabaixista), vem quebrando paradigmas e rompendo barreiras geográficas com a sonoridade da fé. Em novembro, uma rádio da Costa Rica entrou em contato com a banda pedindo autorização para reproduzir alguns trabalhos por lá. “Nossas músicas já chegam a rádios de outros países, como México e Peru. Acho até engraçado, porque elas são todas em português. Mas as pessoas se interessam mesmo assim”, afirma o vocalista da Trilhos do Céu.

Apresentação da Trilhos do Céu no Hallel, maior evento de música católica da América Latina, realizado em Betim em novembro; o encontro de bandas, que nasceu em 1988, já acontece em 16 cidades brasileiras e em outros sete países



Simplesmente Amar

*“Ame a vida, ame a morte
Ame o fraco, ame o forte
Ame a força que vem do coração
Ame o grande, ame o pequeno
Ame o novo, ame o velho
Ame a todos, sem exceção”*

(Trecho de música da Trilhos do Céu)



Criada em 2008, a banda Trilhos do Céu atualmente é formada por Júnior Oliveira (contrabaixista), Daniel Lima (guitarrista), Leandro Oliveira (baterista), Raí Araújo (vocalista) e Elvis Rezende (tecladista)

De acordo com Araújo, embora a banda ainda não tenha saído fisicamente do Brasil, os integrantes já estudam projetos de gravação de canções em espanhol e em inglês. O objetivo é falar sobre Deus para um número maior de ouvintes, que é o que os cinco músicos gostam de fazer. “Sempre toquei músicas católicas, e muita gente pergunta ‘por que não outro estilo?’. E eu respondo que essa é uma oportunidade que tenho de fazer o que gosto e de levar uma mensagem boa para as pessoas. Fizemos uma música que se chama ‘Simplesmente Amar’ (veja trecho dela na página anterior). Ela fala da importância de todos se amarem, independentemente de cor e religião, porque no mundo atual é todo mundo muito egoísta”, ressalta Araújo.

PASSADO E FUTURO

Enquanto se preparam para alçar voos maiores, os músicos mineiros vão somando estreias em território nacional. Em novembro, a banda se apresentou pela primeira vez na região metropolitana de Belo Horizonte, em Betim, no Hallel, maior evento de música católica da América Latina.

A Trilhos do Céu já havia marcado presença em outras edições realizadas em Franca, no interior de São Paulo (berço da iniciativa, lançada em 1988), em Maringá

(PR) e em Aparecida do Norte (SP). Tocar em casa foi motivo de alegria para Araújo e para os outros integrantes, já que, atualmente, segundo o vocalista, 90% da agenda de shows está concentrada no Estado paulista. O momento coincidiu com a temporada de divulgação do último single lançado pelo grupo, em agosto, “Você Chegou”, produzido por Ricardo Domingues, referência no setor e também produtor da banda Rosa de Saron.

Antes, a Trilhos do Céu havia lançado, em 2011, o primeiro trabalho profissional. Na sequência, ela participou de uma coletânea do músico e produtor Boy (ex-integrante da Canção Nova), em 2012. No ano passado, veio o primeiro CD.

NOME CELESTE

A definição do nome da banda, há oito anos, não foi uma tarefa fácil, conforme lembra Raí Araújo, vocalista e fundador da Trilhos do Céu ao lado do baterista Leandro Oliveira. De acordo com ele, chegar a um consenso foi difícil, mas a escolha acabou sendo feita a partir de uma reflexão. “Quando estamos em uma rodovia, podemos mudar a rota ou parar no meio do caminho, diferentemente de um trem, que sai da estação e tem que cumprir seu destino. Assim é a nossa ligação com Deus, que é nosso ponto de chegada e de partida”.

SAIBA MAIS

Hallel é uma palavra de origem aramaica que significa “cântico de louvor a Deus”. A iniciativa surgiu com a missionária Maria Theodora Lemos Silveira, conhecida como Tia Lolita. Mãe de cinco filhos, ela buscava uma alternativa de lazer para a família que integrasse rock e mensagem cristã. Tia Lolita, então, teve a ideia de convidar algumas bandas para um show. Com o sucesso do evento, outras cidades procuraram a missionária para promover a atividade. Betim foi o terceiro município mineiro a receber o evento que acontece também, em Uberlândia, no Triângulo, e em Paracatu, na região Noroeste do Estado. Hoje, o Hallel é realizado em 16 cidades brasileiras, incluindo Florianópolis (SC), João Pessoa (PB), Fortaleza (CE) e Brasília (DF), e em outros sete países (Chile, Colômbia, Estados Unidos, México, Uganda, Peru e Paraguai). ■

O que você VÊ,
OUIVE e SENTE
faz de você
quem você é.
E tudo isso depende
da sua ESCOLHA.

ESCO
LHA
SER

VIS
TO

p&b
COMUNICAÇÃO

BETIM: 31) 3532.1580
PARÁ DE MINAS: 37) 3236.8585
pebcomunicacao.com.br

Para amantes do combo esporte e natureza

Praticado em trilhas, estradas ou matas, o trekking é uma das modalidades esportivas que mais crescem no mundo, permitindo a seus adeptos a descoberta de sensações como superioridade, força e autoconhecimento

Sara Lira

O PERÍODO DE FÉRIAS está chegando, e, nos dias de folga, uma ótima atividade para quem ama o combo esporte e natureza é o trekking. Realizado em meio a trilhas, estradas ou matas, o esporte pode ser feito de variadas maneiras. Algumas delas são a caminhada monitorada, passeios com acompanhamento para a contemplação de cachoeiras, mirantes e paisagens; as travessias pequenas; as viagens com pernoites em que se carrega a infraestrutura necessária; e as competições.

Minas Trekking/Divulgação





De acordo com a diretora da Federação Mineira de Trekking e Enduro a Pé e representante da Minas Trekking Eventos, responsável pela organização do Circuito Mineiro de Trekking, Thatiana Mathias de Oliveira, a atividade é uma das que mais crescem no mundo. E os motivos são diversos. “O prazer da caminhada é o de desfrutar paisagens inéditas, que não estão ao alcance de qualquer um, é a sensação do privilégio de ir a lugares aonde poucos chegam, de ver coisas que muitos não viram, ou seja, é um misto de supe-

SAIBA MAIS

- www.minastrekking.com.br
- www.chicotrekking.com.br

BENEFÍCIOS DO TREKKING

- Incentiva a prática da atividade física regular;
- Oferece a oportunidade dos desafios dos esportes de aventura;
- Possibilita o contato direto com a natureza;
- Promove a conscientização sobre a importância da preservação ambiental;
- Ensina o respeito às decisões e à liderança através do desenvolvimento de trabalho em equipe;
- Supera limites pessoais;
- O trekking de regularidade possibilita a conciliação dessa competição individual com a cooperação entre os participantes, de modo que o grande beneficiário é a equipe

rioridade, força, autoconfiança e autocotnhecimento”, destaca.

Trabalhando no meio há 19 anos, ela explica que o esporte traz muitos benefícios para seus adeptos, como fazer contato direto com a natureza, extrapolar os limites do próprio corpo e enfrentar desafios que só os esportes de aventura proporcionam. Além da prática informal, há também as competições, chamadas de “corridas de orientação” ou “trekking de regularidade”. Trata-se de provas realizadas em grupos de três a sete pessoas, em que cada integrante tem uma função. O navegador é a pessoa que, usando uma bússola, interpreta a planilha e conduz os outros pelas referências expostas pela organização. O contador de passos é o responsável pela estimativa de distâncias, fornecidas em metros, normalmente entre uma referência e outra. Toda equipe deve ter também o calculista, que faz os cálculos antes e durante a prova para a chegada da equipe aos pontos de referência.

Os campeonatos são divididos em três categorias: a da elite, de nível avançado e com percursos de cerca de 10 km; a dos graduados, de nível moderado com um trajeto de cerca de 8 km; e a dos trekkers, para iniciantes, com distâncias de até 6 km. “Durante as provas, surgem dificuldades e situações de conflito, que servem de aprendizado para as próximas etapas. Mas, depois a prova, todos se divertem lembrando-se disso. O importante é não perder o espírito esportivo para que não haja desentendimentos”, pontua Thatiana.

Ela ainda explica que também existem as provas individuais, cujo objetivo é incentivar o participante a superar os próprios limites e a maximizar sua capacidade na tomada das decisões adequadas em um ambiente diferenciado de seu dia a dia.

DESTINOS

Por ser um berço de montanhas, cachoeiras e parques naturais, Minas é o Estado ideal para a prática do trekking. Cidades como Ouro Preto, Mariana, Santa Bárbara, Ouro Branco, Tiradentes, Diamantina, Rio Acima e locais como a Serra do Espinhaço são muito procurados pelos amantes do esporte. Já fora daqui, Tathia- >>

ESCO
LHA
SER

OUVI
DO

p&b
COMUNICAÇÃO

BETIM: 31) 3532.1580
PARÁ DE MINAS: 37) 3236.8585
pebcomunicacao.com.br



Francisco Cardoso é conhecido como Chico Trekking porque dos seus 42 anos de vida passou 25 praticando o esporte; na foto, ele faz a clássica travessia de montanha que liga o Pico dos Marins ao do Itaguapé, na divisa dos Estados de Minas Gerais e São Paulo

na recomenda a travessia Petrópolis/Teresópolis, no Rio de Janeiro.

A modalidade é indicada para quase todas as pessoas: basta ter disposição, um mínimo de condicionamento físico e amar a natureza. Todavia, alguns cuidados devem ser observados: a roupa precisa ser leve, confortável e de tecidos que não prejudiquem a transpiração corporal, mas que, ao mesmo tempo, protejam a pessoa do frio e do sol. Os calçados também devem oferecer conforto. Há inclusive botas específicas, que tampam os tornozelos. Bonés ou chapéus são importantes. “A dica é praticar as primeiras vezes com roupas e calçados que o iniciante já pos-

sui a fim de que ele se conheça melhor no novo ambiente. Depois, se a motivação persistir, aí, sim, a pessoa pode investir no vestuário e em equipamentos adequados”, orienta.

PAIXÃO PELO TREKKING

Praticante do esporte há 25 anos, Francisco Cardoso, conhecido como Chico Trekking, de 42, começou a se apaixonar pela atividade ainda na infância. Na época, ele caminhava em torno de 8 km para ir à escola, já que morava na região rural de Alagoa, cidade do interior de Minas, encravada na Serra da Mantiqueira e rodeada de montanhas. Ao mesmo tempo, ele manti-

nha o hábito de subir alguns picos na região para contemplar a natureza. Já jovem, conheceu colegas que faziam caminhadas por prazer. Foi quando adquiriu prática e experiência em acampamentos. “O principal benefício é o repouso mental proporcionado pelo contato com a natureza. Costumo dizer que, quando caminhamos, “não pensamos em nada”, e isso é ótimo, pois nos alivia das tensões normais do dia a dia. Além disso, o trekking aperfeiçoa nossas condições físicas. Acrescentem-se a isso as novas amizades e os conhecimentos em geografia adquiridos in loco”, elenca o esportista, que, hoje, vive em Belo Horizonte. Desde 2012, ele mantém um



No trekking de regularidade, realizado em equipe, cada integrante assume uma função

Minas Trekking/Divulgação

Arquivo Pessoal



A educadora física Flávia Andrade Amaral e o personal trainer Nilson Nogueira Amaral Rezende são casados e fazem o trekking juntos; ele já até teve uma equipe de competição, e os dois participaram de provas, tendo vencido algumas delas

blog, no qual conta sua rotina na prática esportiva e dá algumas dicas sobre a atividade. Inicialmente, o site foi criado para guardar as memórias das caminhadas que ele fazia, mas, como as informações foram bem-recebidas por muitas pessoas, ele decidiu ampliar o foco.

JUNTOS NA CIDADE E NAS TRILHAS

A educadora física Flávia Andrade Amaral, 39, e o personal trainer Nilson Nogueira Amaral Rezende, 34, são casados e fazem o trekking juntos. Ele teve até uma equipe de competição, e os dois já participaram de algumas provas em equi-

pe tendo vencido algumas delas, como o Iron Adventure, na categoria Novatos, em 2011 e em 2012. Porém, atualmente, praticam o esporte por hobby, além da corrida de montanha. Eles também organizam passeios e caminhadas. Flávia, neste ano, venceu disputas de trail run, que é corrida em trilhas – outra modalidade esportiva também praticada na natureza.

Os benefícios, segundo o casal, são inúmeros. “Você sai da rotina e vê paisagens que não encontra na cidade”, afirma Flávia. “Além de desestressar, é excelente para o corpo, pois é uma atividade aeróbica, que também trabalha a musculatura dos membros inferiores”, complementa Nilson. ■

ESCO
LHA
SER
SEN
TI
DO

p&b
COMUNICAÇÃO

BETIM: 31) 3532.1580
PARÁ DE MINAS: 37) 3236.8585
pebcomunicacao.com.br



O médico Paulo César Pinho é hebiatra – pediatra com especialização em adolescência – e se destaca pelo trabalho diferenciado que faz ao postar em vídeos no canal Jovem Antenado dicas sobre temas diversos do mundo teen e orientações aos pais

Sem rebeldia

Médico aborda em vídeos, no canal Jovem Antenado, assuntos relacionados à adolescência, esclarecendo dúvidas e dando dicas para pais, profissionais e, sobretudo, para a geração teen

Sara Lira

A adolescência costuma ser uma fase de desafios, tanto para os pais quanto para os próprios adolescentes. As mudanças hormonais, as novas vivências e o início da transição para uma vida independente muitas vezes tornam a convivência complicada. Nessas horas, orientação nunca é demais. E é exatamente isso que o pediatra com titulação em adolescência – profissional chamado de hebiatra –, Paulo César Pinho faz por meio do projeto Jovem Antenado.

Tudo começou com o site que ele

mantém com notícias sobre a adolescência, através do qual ele esclarecia dúvidas. Pouco tempo depois, ele teve a ideia de fazer algo mais interativo e moderno. Assim, no fim de 2015, o especialista começou a gravar vídeos com temas variados por meio do canal com o mesmo nome no Youtube. “É um canal educativo, que leva informações tanto para os adolescentes, como para pais e leigos. Além disso, ele também fornece material de pesquisa para meus alunos e pessoas que participam de congressos, com interesse na atenção biopsicossocial dos adolescentes”, explica.

Os vídeos tratam de assuntos como o uso da pílula do dia seguinte, vacina do HPV, ideologia de gênero, maioridade penal, culto ao corpo, entre outros temas sobre os quais os jovens têm curiosidade. “Para chamar a atenção, fizemos vídeos que duram no máximo quatro minutos, pois eles não querem nada que tome muito tempo deles; gostam da informação objetiva”, diz.

O projeto oferece ainda palestras do especialista sobre temas acerca da adolescência em escolas e eventos. O retorno do trabalho de Paulo César Pinho é positivo, segundo ele. Por meio de e-mails, mensagens e até abordagens durante congressos, ele escuta opiniões e comentários sobre os temas abordados. “Com o mundo globalizado, você encontra de tudo na internet, mas penso que faltam informações corretas. Há muitos canais de humor, moda e outros assuntos, mas de científico mesmo não se vê muita coisa”, afirma.

Temporariamente, o especialista fez uma pausa na publicação de vídeos, mas já planeja o retorno à vida online com novos projetos no próximo ano. Alguns deles são incluir cenas humorísticas para introduzir o tema a ser tratado no vídeo, além de novos assuntos.

Um dos conteúdos que estão por vir será como lidar com o luto, ideia que surgiu depois que doutor Pinho conversou com uma paciente que havia sofrido uma perda recente. Durante a consulta, ele lhe explicou as fases do luto e como ela poderia trabalhar a recuperação desse tipo de trauma. “O interessante é que, após uma semana, a moça me ligou dizendo que, com a medicação e com o que eu havia lhe dito, ela estava se sentindo melhor e sugeriu que eu disponibilizasse todas aquelas orientações no canal, para ajudar outras pessoas”, relata.

FASE DELICADA

Considerando-se a quantidade de estímulos que os adolescentes recebem hoje em dia, muitas questões preocupam o médico. O início cada vez mais precoce da vida sexual é uma delas. Para doutor Pinho, é sempre impor-

tante reforçar as informações sobre sexo seguro e o risco de transmissão de doenças e gravidez. “Muitas vezes, a explicação sobre uma saúde sexual segura é postergada. Mas, se o jovem tem a informação suficiente, ele irá cuidar mais do próprio corpo. Essa educação vai formar hábitos, ações e atitudes para que os adolescentes exerçam uma sexualidade sadia”, destaca.

Temas relacionados ao uso de substâncias químicas como álcool e drogas também deverão ser debatidos no retorno dos vídeos do médico, bem como o uso saudável da internet, que tem provocado verdadeiros “viciados digitais” no século atual. “Outra questão a ser discutida será aquela tendência de grupo, da mudança de comportamento do jovem quando ele se junta a outros. De repente, isso pode correr para o lado do comportamento negativo e o adolescente se envolver com violência e com o uso de entorpecentes”, alerta.

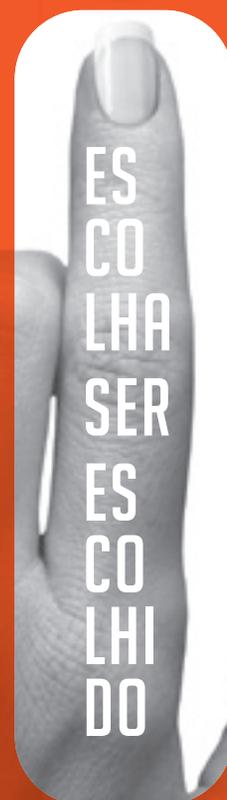
RELACIONAMENTO

Paulo é médico há 45 anos, sendo que, durante 15, atuou como pediatra, e, no restante de sua trajetória profissional, como hebiatra. Ele também é presidente da Academia Mineira de Pediatria e professor da Faculdade de Ciências Médicas. Tanta experiência permite ao especialista dar um principal conselho a pais de adolescentes: conversar e dialogar são o melhor caminho para enfrentar essa fase. “Por isso, eu estimulo o diálogo e a não exercerem o autoritarismo, mas a autoridade, escutando o filho e tornando a conversa mais amena”, orienta. ■

jovem
antenado

SERVIÇO

Para ver os textos e os vídeos publicados pelo hebiatra Paulo César Pinho, acesse o site do Jovem Antenado: jovemantenado.com.br



p&b
COMUNICAÇÃO

BETIM: 31) 3532.1580
PARÁ DE MINAS: 37) 3236.8585
pebcomunicacao.com.br



OS PILARES DO EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

A OBESIDADE É UMA DOENÇA CRÔNICA MUNDIAL, e seu controle configura um dos grandes desafios da medicina atual. A chave do sucesso do tratamento de emagrecimento é reconhecer que a obesidade não depende somente de dieta e de atividade física, já que os fatores causais são amplos e complexos, incluindo a interação da genética e do meio ambiente. O início do ganho de peso pode até ser provocado por uma alimentação inadequada e pelo sedentarismo, mas, uma vez estabelecida a obesidade, emagrecer não dependerá somente de diminuir calorias e aumentar o gasto calórico diário: será preciso recodificar os neurotransmissores e os hormônios para dar início a um processo de emagrecimento contínuo e duradouro.

Os principais pilares do emagrecimento saudável são:

1 - Hormônios: o controle eficiente dos hormônios da tireoide é imprescindível para o emagrecimento, mas eles não são os únicos que necessitam de acompanhamento. A orquestra de todos os hormônios do organismo deve estar afinada. A testosterona, quando em níveis ideais, é um excelente “queimador” de gorduras, tanto em homens quanto em mulheres. O ideal é manter otimizados os valores de estradiol, progesterona, insulina, hormônio do crescimento, entre outros. Cabe aqui uma ressalva: existe uma diferença entre níveis ótimos e níveis laboratoriais – os valores de referência dos laboratórios servem de base, mas somente seu médico poderá lhe orientar em relação a seus níveis fisiológicos ótimos.

2 - Permeabilidade intestinal: o intestino é nosso segundo cérebro – é ele quem sinaliza nossos centros da fome e da saciedade. O estilo de vida atual, com alimentos cada vez mais industrializados e repletos de agrotóxicos, gera um saldo negativo em nossa saúde intestinal. Não absorvemos os nutrientes de que precisamos de forma eficaz e deixamos entrarem substâncias que deveriam ser barradas, como os disruptores endócrinos (substâncias externas que causam alterações hormonais). Tratar a disbiose intestinal (descontrole da flora bacteriana intestinal normal, que acarreta a

absorção de substâncias nocivas ao organismo) e melhorar a qualidade da permeabilidade de nosso intestino são fundamentais no processo de emagrecimento.

3 - Sono: sabe aquela máxima que diz “dormir mal engorda”? É verdadeira! Quem não tem um sono adequado encontra dificuldades em regular os hormônios, e o metabolismo fica direcionado para o ganho de peso. O famoso “sono anabólico” é fundamental para que possamos aumentar a produção dos hormônios que favorecem a queima de gordura e controlar a ação dos hormônios que nos fazem armazená-la.

4 - Estresse: é modulado por um hormônio chamado cortisol, o qual não pode estar nem alto demais, nem baixo demais. Existem picos de cortisol ao longo do dia, e é possível monitorá-los através de exames laboratoriais. Qualquer alteração nos valores diários de cortisol pode favorecer o ganho de peso.

5 - Carboidratos: nem todos os produtos light e integrais são saudáveis e indicados para o emagrecimento. O consumo inadequado de carboidratos, principalmente os que possuem alto índice glicêmico, na maioria das vezes, é o grande vilão. Devemos perder o medo de dietas ricas em proteínas e gorduras boas e cuidar da quantidade e da qualidade dos carboidratos ingeridos.

6 - Comida de verdade: a “praticidade” proporcionada pela comida industrializada nos afasta cada vez mais dos alimentos de verdade. Outra questão na qual devemos prestar atenção é em relação aos agrotóxicos presentes em grande parte de nossa alimentação. Para se ter uma ideia, o Brasil é um dos maiores utilizadores de agrotóxicos. Então, já parou para pensar que sua salada pode não ser tão saudável assim? Aqui entra a importância dos alimentos orgânicos.

Hoje, existem diversos tratamentos que auxiliam no emagrecimento saudável. O ideal é que a pessoa tenha um acompanhamento multidisciplinar, com médico, nutricionista e educador físico. E mais importante do que perder peso é conseguir sustentar essa perda. Lembrando que um emagrecimento bem-orientado gera benefícios que vão muito além da estética, pois o paciente ganha qualidade de vida, previne doenças e mantém sua saúde física e emocional. O objetivo é morrer o mais tarde possível com um organismo jovem. ■



O POVO E A ECONOMIA DE MERCADO

REZA A LENDA QUE “todo o poder emana do povo e em seu nome será exercido”, mas será mesmo? Será que as pessoas comuns, que vivem do suor do trabalho, sentem-se representadas por deputados, senadores, vereadores, prefeitos, presidentes etc.?

Quando um juiz, um membro do Ministério Público ou um agente da autoridade policial atuam, será que têm em mente aquele trabalhador comum, o servidor público, o aposentado, os grandes contingentes populacionais? Ou pensam antes nas grandes corporações econômicas, nos interesses maiores e abstratos do Estado, ou mesmo no poder, que se alimenta da proximidade com o poder maior?

Ora, mas nós votamos! Existe algo mais democrático que isso? E, se elegemos mal, a culpa é nossa ou, como diria o ditado, “porque ninguém tem estrela na testa”.

Ocorre que vivemos em uma economia de mercado, que é um sistema econômico cujos agentes econômicos (empresas, bancos, prestadoras de serviços etc.) podem atuar com pouca interferência governamental. É um sistema típico da economia capitalista.

A economia de mercado compra e vende de tudo. Defende o Estado mínimo, mas, como em toda mercancia, reivindica subsídios do Estado sempre que é possível. Esse sistema vive da crença sempre realimentada de que tudo está à venda. Não é de forma nenhuma estranho que as pessoas sejam compradas, e o que vemos em toda parte é isto: “representantes do poder do povo” sendo comprados.

Na economia de mercado, o valor do indivíduo é medido

por seu sucesso econômico, pelas roupas que usa, pelo carro, pelo perfume, pela casa e pelas “pessoas que tem”. E o povo, que não conseguiu galgar em altura suficiente os degraus da “escada social”, acaba sendo visto como a propriedade das empresas ou do Estado. Não nos esqueçamos de que a palavra “servidor”, usada para os servidores públicos, é apenas um derivativo de “servidão”.

Mas como convencer o “povo” a legitimar as elites que assumem o poder? Isso parece bem simples. Não existe nada pior para a autoestima do que o fracasso econômico, e as pessoas nessas condições tendem a apoiar os que venceram, não os que fracassaram como elas. É por isso que se diz que “os ricos ficam cada vez mais ricos, e os pobres, cada vez mais pobres”.

Os agentes econômicos têm uma formidável porta-voz nas economias de mercado, a imprensa, ou a “imprensa livre”, poderosa formadora de convicções e divulgadora de propaganda. Propaganda de bens, produtos, ideias e ideologias. É uma imprensa dependente do público consumidor, ansioso por conhecimentos que alimentem seu êxito cultural, e da propaganda, que divulga os bens e os serviços que devem ser consumidos por pessoas de bom gosto.

O sistema é complexo, livre em seu contexto, mas não em seu fluxo inexorável. Todavia, nestas linhas rápidas, o que quero dizer é que “todo o poder emana do mercado e em seu nome é exercido”. O resto é platônico. ■

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



Danielle Sá
Fonoaudiologia Especializada
10 anos

3532-1410 | 99902-1410

AUDIOMETRIA TONAL
AUDIOMETRIA VOCAL
IMPEDANCIOMETRIA
EMISSÕES OTOACÚSTICAS
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

Samuel Gê



Adriene dos Reis, 36 anos, e Mauro Lúcio Ribeiro, 51, estão casados há dez anos e, embora já tenham passado por algumas adversidades por conta das datas de nascimento destoantes, eles afastam qualquer possibilidade de rompimento devido a isso

SAIBA MAIS

Casais famosos com diferença de idades

Amilcare Dallevo Jr. (empresário e presidente da RedeTV!) e Daniela Albuquerque	22 anos
Gilberto e Flora Gil	18 anos
Martinho da Vila e Cléo Ferreira	33 anos
Ivete Sangalo e Daniel Cady	13 anos
Marcelo Camelo e Mallu Magalhães	14 anos
Solange Couto e Jamerson Andrade	30 anos
Beyoncé e Jay Z	12 anos
Donald e Melania Trump	24 anos

Amor sem fronteira

Casais com grandes diferenças de idades mostram que é possível ter uma boa convivência e fazer o relacionamento dar certo

Iêva Tatiana

COM AS ATENÇÕES VOLTADAS para o atual presidente do Brasil, Michel Temer (PMDB), e a nova primeira-dama do país, Marcela Temer, a diferença de idades em um relacionamento voltou a ser uma questão em evidência. No Palácio do Planalto, atualmente, a distância entre as datas de nascimento do casal presidencial ultrapassa quatro décadas (são exatos 43 anos). Em diversas ocasiões, no entanto, Marcela já afirmou que esse hiato nunca foi um problema na vida conjugal e que ela e o marido têm uma rotina “normal”.

A corretora imobiliária Emanoely Vaz Fernandes, 28, também não vê imbróglio algum em relacionar-se com um homem mais velho. Ao contrário, acredita que seja até mais interessante em função da ma-

turidade e da estabilidade adquiridas com o passar do tempo. Neste mês, ela subiu ao altar com o companheiro (com quem já se casou no civil), Ed Charles Porto, 15 anos mais velho. “Nunca enfrentei dificuldades por conta da idade. Pode até ser que, no futuro, eu venha a ter, mas não acredito nisso. Minhas desavenças com meu marido ocorrem por causa de temperamento, porque nós dois somos gênios, não por eu ser mais nova do que ele”, avalia.

Segundo Emanoely, que já se relacionou com homens mais velhos antes, eles demonstram saber melhor o que querem e aonde pretendem chegar, o que facilita a relação. “Tenho muita fé e estou muito certa do que estou fazendo em questão de convivência com uma pessoa com grande diferença de idade. Como ele nunca se casou antes, acredito que esse seja o momento dele”, diz a corretora.

EXPERIÊNCIA

A supervisora de operações Adriene dos Reis Martins, 36, está casada há dez anos com o motorista rodoviário Mauro Lúcio dos Santos Ribeiro, 51. No começo, assim como Emanoely, ela também não se incomodava com o fato de ser 15 anos mais jovem do que o marido. Depois de um tempo, porém, a diferença revelou-se mais evidente

Sem encarar as idades como um problema, o casal Lise Saliba, 43 anos, e Leandro Basílio, 27, busca respeitar limites e ceder sempre que necessário; o ponto de equilíbrio encontrado pelos dois parece ser o diferencial do namoro



de tempo

em determinadas situações. “Quando o desemprego bateu à porta, e ele, já com idade mais elevada, deixou-se abater emocionalmente, por exemplo, e em momentos de alterações de humor causadas pelas diferenças de adaptação a certas coisas. Mas não foi nada impossível de contornar com conversas ou até mesmo certa discussãozinha, coisas normais de casais que se amam”, afirma Adriene.

Já Mauro Lúcio garante que não se preocupou em ser mais velho nem no começo nem na atual fase do relacionamento com a esposa. Ele admite, no entanto, que a diferença de idade se manifesta mais facilmente quando pessoas de gerações distintas estão reunidas. “Quando encontro os amigos dela e os meus, sinto a diferença de ideias e de construção cultural”, entrega. A conclusão de Adriene, porém, afasta qualquer possibilidade de rompimento por causa das datas de nascimento destoantes. “A meu ver, essa diferença vem como um complemento, em que um motiva o outro, agrega conhecimento e traz sua realidade para a vida do parceiro”.

PRECONCEITO

Mas, como não existem regras quando o assunto é relacionamento, nem sempre as grandes diferenças de idades existentes entre um casal são bem-aceitas. A publicitária Cecília*, 27, ainda

não conseguiu apresentar o namorado, 21 anos mais velho, para a família, que é resistente nesse aspecto.

Junto há quatro meses, o casal precisou aprender a lidar com os olhares curiosos das pessoas, e a publicitária, a responder perguntas do tipo “você gosta mesmo dele?” e “o que você viu nele?”. “Mas, na verdade, nem ligo. O que importa é o que sinto, e, com meu namorado, percebi que o amor não tem idade, aparência ou condição social. Ele simplesmente acontece quando tem que acontecer. Antes mesmo de a gente se dar conta, ele já está presente entre as conversas e as brincadeiras”, garante Cecília.

De acordo com ela, embora o preconceito seja um desafio constante a ser enfrentado, a sabedoria encontrada no parceiro, a maturidade dele e a maneira como ele a trata são algumas das vantagens de estar com uma pessoa mais velha. “Homens jovens dão muita importância ao que pouco importa e pouca importância ao que realmente faz a diferença”, argumenta. Com aqueles que desaprovam o namoro, Cecília é categórica. “A gente finge que não vê e continua vivendo à nossa maneira. O importante é sermos felizes. O preconceito das pessoas faz pouca diferença quando a gente sabe o quer”, crava.

No caso da relações-públicas Lise Saliba e do personal trainer Leandro Basílio, a diferença de idade é de 16 anos, e é ela a mais velha da relação. Aos 43 anos, Lise revela que sempre se envolveu com homens mais novos, mas as semelhanças da história atual com relacionamentos anteriores param por aí. Com Basílio, de 27, ela conta que se redescobriu e passou a ter um comportamento que até então rejeitava. “Nunca acreditei muito no amor e sempre tive medo de convenções. Não tinha vontade de me casar, usar um vestido de noiva nem gostava de chamar a outra pessoa por apelidos. Hoje, não é que eu tenha desejo de fazer todas essas coisas, mas fiquei mais carinhosa, e as coisas que faço são feitas com muito prazer. Mas acho que isso não tem a ver com a idade e, sim, com ele”, derrete-se.

Embora não veja as idades como um problema, o casal busca respeitar limites e ceder sempre que necessário. O ponto de equilíbrio encontrado pelos dois parece ser o diferencial do namoro. “O que eu percebo de diferente entre a gente é que ele tem um pique muito maior do que o meu, e eu tento me policiar para não interferir no processo de vida dele. Eu sou mais sossegada, gosto de ficar em casa, mas incentivo o Leandro a sair com os amigos. Não gosto de privá-lo das coisas que são da idade dele”, afirma Lise.

Para o personal, que já admirava a namorada antes mesmo de conhecê-la, quando a via passar na rua, a relação dos dois tem sido edificante. “Pelo fato de ela trabalhar com comunicação, ela me estimula a ler, a assistir filmes, a ter mais cultura. Eu não acredito que eu seja o responsável pela mudança dela. Foi ela que mudou minha vida”, garante Basílio.

No entanto, ele admite que, às vezes, o fato de ser mais novo faz com ele se sinta desconfortável. “Sinto que, vez ou outra, deixo a desejar pela maturidade, mas não fico com medo nem receio por causa da confiança que ela me passa. Ela quer sempre o meu melhor, e nós queremos ficar cada vez mais juntos”, declara-se. ■

***A publicitária pediu para não ter o nome verdadeiro divulgado**

Em turnê no Brasil para divulgar o novo álbum, "Taking One For The Team", a banda canadense Simple Plan visitou BH e lotou show no Music Hall, onde fãs puderam conferir singles famosos do grupo e canções do novo trabalho



Simple Plan em BH

Banda canadense fez turnê no Brasil para divulgar o novo álbum, "Taking One For The Team". Em entrevista à revista **Mais**, integrantes comentam novidades do trabalho e falam da relação com o país: "Os fãs brasileiros são os melhores", diz um deles.

Sara Lira

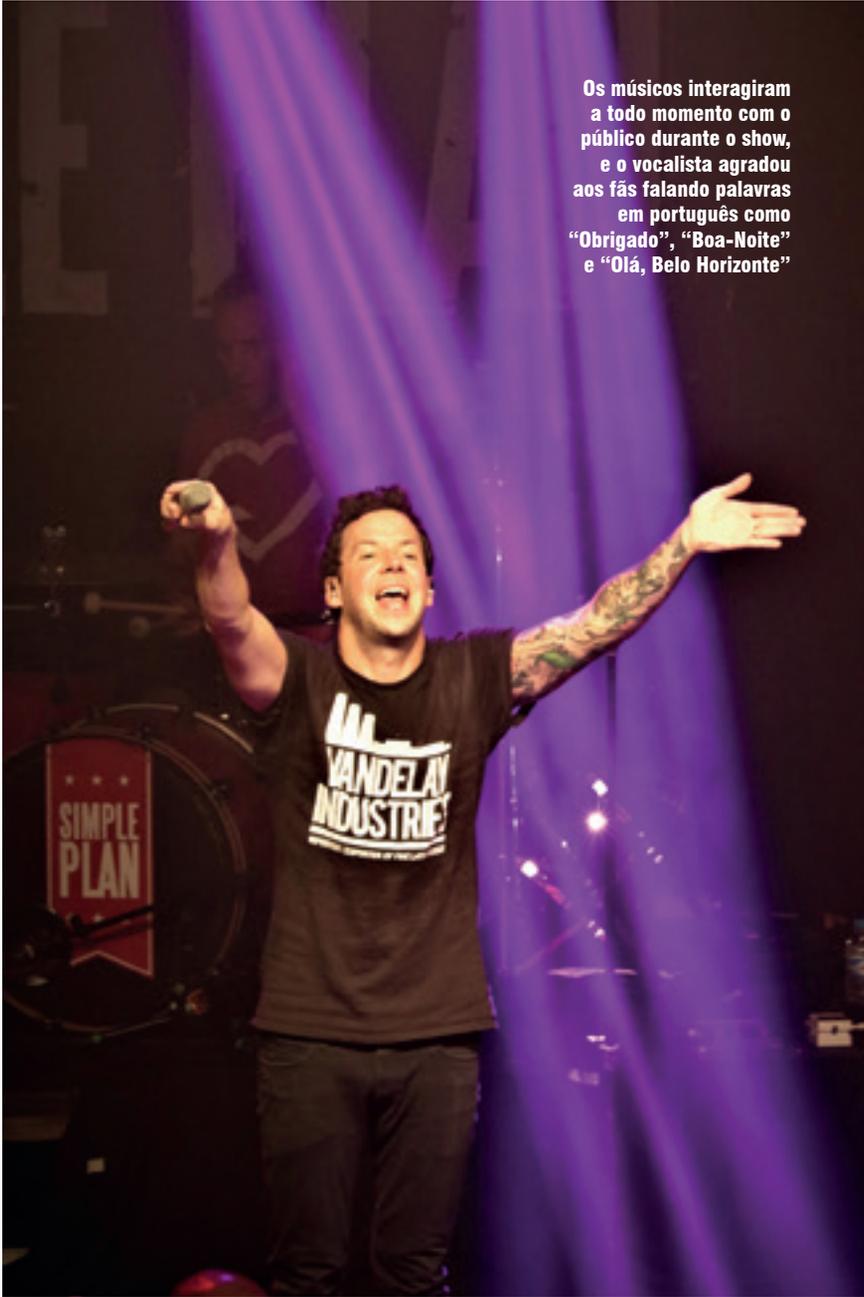
UM SHOW para quem é fã de verdade. Assim se pode definir a apresentação da banda canadense Simple Plan em Belo Horizonte, no dia 8 de dezembro. O grupo voltou ao Brasil após quatro anos, desta vez para lançamento do novo álbum, "Taking One For The Team", disco esperado desde 2011.

Com casa lotada, o público cantou em peso cada uma das canções apresentadas por Pierre Bouvier (vocalista), Sebastien Lefebvre (guitarra e vocal), Jeff Stinco (guitarra solo) e Chuck Comeau (baterista). O baixista David Desrosiers não veio à turnê, alegando razões pessoais, por meio da página oficial da banda, um dia antes do primeiro show no país, realizado em

São Paulo, em 7 de dezembro. "Ele é muito importante para nós, e estamos aqui com o suporte dele", disse Pierre logo no início da apresentação.

Mas a ausência de um dos integrantes não afetou a empolgação dos fãs. O show contou com músicas do novo disco e também de toda a história do grupo, que já tem 17 anos de caminhada. A abertura foi com "Opinion Overload", primeiro single do novo álbum, que já emendou com "Jet Leg", canção do CD "Get Your Heart On!", lançado em 2008. Em seguida, o público vibrou com "Jump", música do segundo CD da banda, "Still Not Getting Any". O show prosseguiu mesclando canções antigas e lançamentos.

"O set list é uma mistura de tudo o que já fizemos. Tocamos as canções novas e as



Os músicos interagiram a todo momento com o público durante o show, e o vocalista agradeceu aos fãs falando palavras em português como “Obrigado”, “Boa-Noite” e “Olá, Belo Horizonte”

clássicas, que os fãs querem ouvir. É um show para cantar, dançar e se divertir”, definiu Sebastien em entrevista à **Mais**.

Os músicos interagiram a todo momento com o público, e o vocalista agradava toda vez que falava palavras em português como “Obrigado”, “Boa-Noite” e “Olá, Belo Horizonte”. Além disso, todos vibraram quando o guitarrista Jeff Stinco dedilhou no violão um trecho de “Garota de Ipanema”, um clássico da Música Popular Brasileira (MPB). O show terminou com sons que marcaram os primeiros anos da banda, como “Shut Up!”, “Perfect World”, “Untitled” e “Perfect”, música mais conhecida do quinteto canadense.

MATURIDADE

A Simple Plan lançou o primeiro álbum em 2002, com músicas mais melódicas, que mostravam revolta adolescente, problemas familiares e “corações partidos” por paixões. Algumas das músicas que estouraram são “Perfect” e “Addicted”. Todas com uma pegada de pop punk, que fez a banda ficar famosa mundo afora e marcou a vida de muitos adolescentes do início dos anos 2000.

Porém, em “Taking One For The Team” o grupo inovou e apresenta novos estilos, com letras mais maduras e positivas, mas sem perder o estilo “Simple Plan”, que os fãs adoram. De acordo com o guitarrista, a ideia dos álbuns recentes foi trazer de volta o tipo de som que o grupo prega desde o primeiro álbum, mas sempre apresentando novidades e arriscando novos arranjos. “Somos uma banda que não quer fazer a mesma coisa de novo e de novo. Então, esse é o motivo de fazermos algo diferente”, explicou. “Continuamos com o som »



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



FALA, SIMPLE PLAN

Confira a entrevista exclusiva da banda à equipe da revista Mais:

Mais: Em "Taking One For The Team", a banda se arriscou com melodias diferentes do usual para o histórico do grupo. Por que vocês decidiram inovar?

Sebastien: Na maior parte dos álbuns recentes, como este e o "Get Your Heart On", nós, definitivamente, queríamos trazer de volta os reais estilos do Simple Plan e também canções com muito pop, muita energia, como "Fareweel", "I Refuse", "Opinion Overload" e por aí vai. E, como banda, nós também não queremos fazer as mesmas coisas de novo e de novo. Então, isso é por que nós inovamos. Sobre as melodias, por alguma razão, não importa o tipo de música, se é do tipo "I'm Just A Kid" ou "Summer Paradise". Isso sempre soa como o som do Simple Plan.

Chuck: Como banda, nós sempre tentamos fazer diferentes coisas. É legal manter o som clássico. Isso é im-

portante, e sempre tentamos fazer isso, mas, ao mesmo tempo, nós tentamos mostrar algo progressivo e estar diferentes coisas. É divertido fazer isso e é o que fizemos nos últimos álbuns.

Mais: Tive a impressão de que, neste disco atual, as letras das músicas estão mais maduras. Estou correta?

Chuck: À medida que ficamos mais velhos, nós mudamos nossas perspectivas e também os diferentes pontos de vista. No primeiro álbum, nós tínhamos 21, 22 anos. Agora, com mais de 30, é um pouco diferente. Temos mais experiência, mais vivência, mais coisas para falar. Então, talvez a inspiração mude. Esse disco é um reflexo instantâneo do que somos agora musicalmente e como pessoas.

Mais: Há alguma curiosidade sobre este álbum ou alguma música que vocês não colocaram sobre a qual vocês gostariam de falar?

Sebastien: Sim, "Christmas Song". Nós a gravamos ao mesmo tempo em que gravamos o álbum, mas a finalizamos no último mês. Estou muito feliz, pois sempre fazemos uma canção de Natal, e os fãs adoram.

A BANDA

Gênero: pop punk
Início: em 1999, no Canadá

Componentes: Chuck Comeau (baterista), David Desrosiers (baixo e vocal), Jeff Stinco (guitarra solo), Pierre Bouvier (vocalista) e Sebastien Lefebvre (guitarra e vocal), que são a formação inicial da banda

CDs: cinco de estúdio e três ao vivo

Singles mais famosos: "Welcome To My Life", "Perfect", "Jump", "Save You", entre outros

Site oficial: simpleplan.com / Site oficial do fã-club no Brasil: simpleplan.com.br



Mais: O vídeo do último single, “Perfectly Perfect”, obteve quase 1 milhão de visualizações menos de uma semana após o lançamento. A que vocês atribuem tanto sucesso?

Chuck: O vídeo captura algo especial. Há muitas coisas legais sobre, e isso é o motivo de ser um single, mas ele mostra várias histórias de amor, e eu acho que é um vídeo genuíno, corajoso e que se conecta com as pessoas. É como nós acreditamos no amor. Pois quem quer que seja que você ama, é natural, é perfeitamente perfeito para nós.

Mais: E sobre o set list escolhido para o show em BH?

Sebastien: É muito divertido ter cinco álbuns porque o set list é uma mistura. Tocamos as músicas que os fãs querem ouvir no show. É para dançar, pular e se divertir com a gente. Então, apresentamos canções de todos os álbuns.

Mais: Esta é a segunda vez que vocês visitam Belo Horizonte. O que acham da cidade?

Sebastien: É divertido, pois tivemos uma boa recepção dos fãs já no aeroporto. Obviamente, isso não é muito difícil no Brasil e, com certeza, nesta cidade. Além disso, viemos muito

animados para o show.

Mais: E o que vocês acham dos fãs brasileiros?

Sebastien: Eles são os melhores. Não diga às outras pessoas que eu disse isso, mas os fãs brasileiros são os melhores.

Chuck: As pessoas aqui amam música, amam rock, amam bandas de rock e são muito expressivas sobre seu amor pela música. Então, a banda já sente no *backstage* a energia, e essa conexão nos deixa muito felizes e nos faz querer tocar por mais tempo e mais músicas.

Mais: Vocês querem voltar ao Brasil?

Sebastien: Nós sempre tocamos no Brasil. Sempre que lançamos um álbum, nós voltamos ao Brasil. Tanto que já estivemos aqui por sete vezes, e isso é muito bom. É como se viéssemos aqui a cada dois anos.

Mais: Quais são os planos para o futuro da banda?

Sebastien: Vamos visitar alguns lugares, fazer alguns shows no próximo ano e, depois, começar a trabalhar no próximo álbum.



clássico, e isso é importante. Sempre tentamos fazer isso. Mas a gente quis mostrar progresso e testar coisas novas”, complementou o baterista, Chuck Comeau.

O resultado são canções como “Singing In The Rain!”, que lembra o estilo musical dos anos 70, “I Don’t Wanna Go To Bed” e “Perfectly Perfect”, que trouxeram melodias absolutamente divergentes do que a banda já havia testado – e que mesmo assim agradaram aos fãs. Tanto que o clipe desta última, lançado no fim de novembro, atingiu mais de 1 milhão de visualizações no YouTube em menos de uma semana. “No primeiro álbum, nós tínhamos 21, 22 anos. Agora, com mais de 30, é um pouco diferente. Temos mais experiência, mais coisas para falar. Então, esse disco é um reflexo instantâneo do que somos agora musicalmente e como pessoas”, destacou Chuck.

Os dois também comentaram o amor que sentem pelo Brasil. Esta é a sétima vez que eles visitam o país. Além de São Paulo e BH, o Simple Plan também se apresentou em Porto Alegre e no Rio de Janeiro. “As pessoas aqui amam música, amam rock. Sentimos essa energia e essa conexão, e isso nos faz querer tocar mais vezes e mais canções”, afirmou Comeau. “Os fãs brasileiros são os melhores. Mas não conte a ninguém que eu disse isso”, brincou Sebastien. ■

Temporada de sombra e água fresca

Com a chegada do fim do ano, muitas famílias começam a planejar o destino das férias. Em Minas, hotéis e pousadas com opções de lazer e contato com a natureza estão entre os preferidos.

Uma das opções mais recentes de descanso na região metropolitana de Belo Horizonte é o Hotel-Fazenda e Restaurante Recanto Azul – Unidade Betim; construído em uma área verde de mais de 10 mil metros quadrados, o lugar dispõe de 18 chalés em estilo rústico com acomodações Standard e Master



Fotos: Elvis de Paula

Para quem quer mais do que contemplar a beleza natural do lugar, a relação de atrações do Recanto Azul inclui pesca desportiva, campo de futebol e quadra de vôlei com grama natural, piscinas para adultos e crianças, playground e ainda salas de TV e jogos



Hotel-Fazenda e Restaurante Recanto Azul - Unidade Betim

Diárias para casal
Standard: R\$ 375
Master: R\$ 480

Fim de semana (de sexta-feira a domingo)
Standard: R\$ 650
Master: R\$ 900

Informações e reservas
(31) 3532-4004
(31) 99936-2500 - WhatsApp
contatorecantoazulbetim@gmail.com

Rua Alcides Fernandes de Souza, 2.400, Pingo d'Água, Betim (MG)

Iêva Tatiana

Misturar descanso com diversão é a receita básica para quem está de férias, em busca de folga para a mente e para o corpo, comumente castigados pela rotina extenuante de trabalho e de estudos. Por essa razão, nesta época do ano, os hotéis-fazenda e as pousadas são alguns dos destinos mais requisitados em Minas Gerais, por oferecerem, simultaneamente, recreação e tranquilidade.

O Hotel-Fazenda e Restaurante Recanto Azul – Unidade Betim, por exemplo, é uma das opções mais recentes da região metropolitana de Belo Horizonte e vem despertando o interesse de hóspedes à procura de locais próximos e atrativos. De acordo com o gerente, Leonardo Bertoluci, em cinco meses de funcionamento com a nova administração, a surpresa foi grande diante da demanda. “Assumimos (o empreendimento) nas férias de julho, e o movimento foi até melhor do que estávamos imaginando. Pegamos uma pousada com 20 anos de mercado, mas precisamos fazer algumas alterações a fim de deixar o ambiente agradável e confortável. Demos uma manutenção para que o espaço chegasse ao mesmo nível (da unidade) de Mateus Leme”, afirma Bertoluci, referindo-se ao hotel homônimo que a família dele também administra na região Central do Estado.

Na hospedagem betinense, os 18 chalés em estilo rústico – três deles com hidromassagem – e o frioquinho natural da região, >>>



O Hotel-Fazenda Recanto Azul – Unidade Mateus Leme fica nos pés da Serra Azul, a 60 km de Belo Horizonte; abraçado pela natureza, o espaço oferece pensão completa e três tipos de acomodação: Standard, Luxo e Master

que fica afastada do centro do município, próximo à BR-262, conferem mais charme ao lugar, construído em uma área verde de mais de 10 mil metros e que chega a ter até 80% de ocupação nos fins de semana.

Lá, as acomodações são classificadas como Standard e Master. Ambas oferecem uma cama de casal e outra de solteiro, banheiro, televisão, ventilador e frigobar, mas apenas a segunda tem banheira com hidromassagem. Os pacotes incluem café da manhã, almoço e caldos à noite. “Aqui, quando chove, a tendência é o tempo esfriar ainda mais, principalmente por causa da lagoa. Então, um caldo cai bem”, garante o gerente.

Para quem quer fazer mais do que contemplar a beleza natural do lugar, a relação de atrações do Recanto Azul inclui pesca desportiva, campo de futebol e quadra de vôlei com grama natural, piscinas para adultos e crianças, playground com cama elástica, piscina de bolinhas, escorregador, balanço e casinha de bone-



O espaço é ideal para famílias que buscam a mistura de sossego e diversão; o hotel conta com playground completo, piscinas adulta e infantil, sala de jogos, espaço relax, dois lagos para pesca, passeio a cavalo e espaço gourmet



Hotel-Fazenda e Restaurante Recanto Azul - Unidade Mateus Leme

Diárias para casal

Standard: R\$ 650

Luxo: R\$ 750

Master: R\$ 900

Informações e reservas

(31) 3129-4977

(31) 97177-2022

(31) 99700-2022 – WhatsApp

contato@recantoazul.com.br

Estrada das Lagoas, 51, Condomínio
Portal Serra Azul, Mateus Leme (MG)

ca e ainda salas de TV e jogos (sinuca, totó e videogame).

Segundo Bertoluci, a maior parte dos hóspedes do hotel é da própria região metropolitana, mas a casa também recebe muitas pessoas de São Paulo e do Rio de

Janeiro. A estreia dos novos gestores no comando do negócio nas férias de dezembro e janeiro está cheia de otimismo. “Nossa expectativa é muito boa, porque sempre temos procura (por reservas)”, conclui.

ABRAÇADO PELA SERRA AZUL

Na unidade do Recanto Azul em Mateus Leme – a primeira a ser inaugurada, em 2010 – a cerca de 60 km de Belo Horizonte, desde meados de novembro as reservas já estavam esgotadas para este mês. Para janeiro, ainda há disponibilidade, “dependendo do período”, conforme explica o gerente, Leodir Bertoluci Junior.

De acordo com ele, os meses de férias escolares são os que atraem mais hóspedes ao local, que fica nos pés da Serra Azul. Igualmente à de Betim, a hospedagem recebe pessoas de todas as partes do Brasil, mas os mineiros são a maioria. Outra semelhança entre as unidades é a oferta de pensão completa nos pacotes: café da manhã, almoço com sobremesa e bufê de caldos à noite.

Para entreter as famílias, o hotel conta com playground completo (piscina de bolinhas, castelo inflável de pula-pula, cama elástica e balanços), piscinas adulta e infantil, sala de jogos (sinuca, totó, mesa de carteadado e videogame), espaço relax, dois lagos para pesca (R\$ 5 o aluguel da vara com porção de ração), passeio a cavalo para todas as idades (R\$ 30 a hora por pessoa) e espaço gourmet (um bar próximo às piscinas que funciona diariamente, até as 22h).

No hotel-fazenda mateuslemense, existem três variedades de suítes: Standard, que tem uma cama de casal e uma de solteiro; Luxo, com uma cama de casal e lareira elétrica; e Master, com uma cama de casal com colchão massageador e banheira com hidromassagem. Os três tipos dispõem também de televisão de 32 polegadas, ventilador e frigobar.

Segundo Bertoluci Junior, o hotel foi pensado, justamente, para o público que quer relaxar nos momentos de folga. “Afinal, as pessoas merecem um lugar em meio à natureza, com conforto e descanso. Por isso, o >>>



*Faz bem ao corpo,
a mente e a alma!*



VERDEFOLHAS.COM.BR

 /VERDEFOLHAS

**CONHEÇA O ESPAÇO VERDE FOLHAS, UM LUGAR COMPLETO!
RESTAURANTE | ESPAÇO DE LAZER | ATIVIDADES DE AVENTURA | Pousada
É O MELHOR DE TUDO, PERTINHO DE BELO HORIZONTE.**



De 9h às 17h, de quarta a domingo - (31) 3575.3129 | Reservas para Pousada: (31) 99104.7524 (WhatsApp)

E-mail: POUSADA@VERDEFOLHAS.COM.BR | Casa Branca - MG



Localizada em Casa Branca, distrito de Brumadinho, a 50 km de BH, está a pousada Verde Folhas, cujas instalações foram erguidas próximo ao Espaço Verde Folhas, que, há mais de uma década, oferece atividades como arvorismo, caminhada, escalada, tirolesa e trapeloco

Hotel-Fazenda e Restaurante Recanto Azul está sempre trabalhando para manter este local único”, assegura, sem modéstia.

ATRAÇÃO PRINCIPAL: SOSSEGO

Também na região Central do Estado, Casa Branca, distrito de Brumadinho, a pouco mais de 50 Km da capital mineira, ganhou, há cerca de cinco anos, mais uma alternativa de hospedagem para os turistas que vêm do Brasil todo, sobretudo para conhecer o Instituto Inhotim, um dos maiores acervos nacionais de arte contemporânea e o maior centro de arte ao ar livre da América Latina.

Inspirada nos casarões antigos, com pisos e dormentes de madeira, tijolos de adobe, fogão à lenha aceso pela manhã e chalés construídos em meio à mata nativa, a pousada Verde Folhas acolhe tanto famílias e pessoas mais velhas que se afeiçoam pelo estilo rústico de construções, quanto jovens que gostam de aventuras. Isso porque as instalações foram erguidas



A pousada dispõe de nove acomodações, sendo seis quartos Standard, um apartamento com banheira de hidromassagem e dois chalés; o ambiente, inspirado nos casarões antigos, foi construído com piso e dormentes de madeira e tijolos de adobe



Pousada Verde Folhas

Informações e reservas

(31) 99507-9483

(31) 99104-7524 – WhatsApp

pousada@verdefolhas.com.br

Alameda Jacarandá, 170, Casa Branca, Brumadinho (MG)

Hóspedes da pousada têm 15% de desconto nas atividades de aventura do Espaço Verde Folhas

próximo ao Espaço Verde Folhas, que, há mais de uma década, oferece atividades como arborismo, caminhada, escalada, tirolesa e trapeloco (desafio que consiste em subir por uma escada em um poste de eucalipto a uma altura de seis metros, ficar em pé em uma prancha de madeira, chegar até a ponta e saltar para agarrar

o trapézio que está um pouco mais alto e distante da prancha. Finalmente, após agarrar o trapézio – ou não –, o praticante desce pendurado por uma corda e alcança o chão).

Mas, voltando à proposta de sossego, apontada como o maior atrativo do local pelo gerente, Alysson Vinicius, a pousada dispõe de nove acomodações ao todo. São seis quartos Standard, um apartamento com banheira de hidromassagem e dois chalés. Em comum, eles contam com uma cama de casal e outra de solteiro, TV a cabo, frigobar e varanda (exceto o quarto maior). Um diferencial da Verde Folhas é a água natural e corrente que abastece a pousada. “Aqui, o que temos a oferecer, por meio de parcerias firmadas na região, é a realização de trilhas até cachoeiras e montanhas com belas paisagens. Temos também passeios a cavalo agendados e, a partir de janeiro, vamos disponibilizar aluguel de bicicletas. Sempre indicamos o circuito turístico local”, ressalta o gerente.

Cerca de 70% dos hóspedes partem

dos municípios vizinhos, de acordo com Vinicius. Segundo ele, um dos atrativos da estalagem é sua localização – ela está a 1,5 km do centro de Casa Branca –, afastada do barulho dos eventos que são realizados no distrito, o que confere mais tranquilidade ao espaço. “É um ambiente com uma pegada ecológica. Trabalhamos com tratamento alternativo de esgoto e temos uma horta, de onde sai parte das hortaliças usadas em nosso restaurante. Dispomos ainda de um viveiro de mudas para comercialização e de uma lojinha de produtos artesanais da região. Utilizamos aquecimento solar para a água, que é reaproveitada”, elenca o gerente.

SOM DA NATUREZA

Uma das mais antigas e tradicionais hospedagens da região Central de Minas é o Hotel-Fazenda Canto da Siriema, em Jaboticatubas, distante aproximadamente 60 km de BH. A concepção do espaço ocorreu em 1994, durante um almoço da família proprietária da Fazenda de Lazer >>

Férias de Janeiro é no Parque do Avestruz!

Verão Hawaiano

NESTE VERÃO, CURTA UMA VIAGEM
ATÉ O HAVAI, A 35KM DE BETIM.

LUAU, DRINKS, BRINCADEIRAS HAWAIANAS
(PARA TODAS AS IDADES) COM RECREAÇÃO
TODOS OS DIAS E MUITO MAIS!

PARA TODA A FAMÍLIA!

CONSULTE NOSSA CENTRAL
DE RESERVAS:

(31) 3351-0777

contato@parquedoavestruz.com.br
Rod. Dep. Lúcio Souza Cruz,
Esmeraldas – MG (35 Km de Betim)
(31) 3351-0777 / (31) 99719-1931 WhatsApp



Parque do Avestruz
Hotel Fazenda



O Hotel-Fazenda Canto da Siriema é uma das mais antigas e tradicionais hospedagens da região Central de Minas, estando distante cerca de 60 km de Belo Horizonte; são 185 apartamentos divididos entre Standard, Luxo e Luxo Plus; com um perfil mais familiar, o local oferece atrações para adultos e crianças durante o dia e à noite

Canto da Siriema – nome escolhido em referência ao som emitido pelas seriemas (o nome é registrado com “e”), ave abundante na região –, que decidiu abrir as portas do lugar para compartilhar as suas belezas com outras pessoas.

Hoje, a hospedagem possui 185 apartamentos, todos com energia solar e internet banda larga. Nas acomodações do tipo Standard, os hóspedes têm duas camas de casal e duas de solteiro, televisão, frigobar e ventilador. Na unidade Luxo, há uma cama de casal, duas de solteiro, frigobar, televisão e ventilador. Nesse caso, os apartamentos são mais amplos, novos e bem-localizados. Por fim, no tipo Luxo Plus, os diferenciais são o ar-condicionado e a localização (os apartamentos dessa categoria estão em um bloco construído mais recentemente no hotel).



O lazer no Canto da Siriema é garantido ainda pelas saunas, piscinas climatizadas, passeios de charrete, pedalinho na represa, quadras de vôlei, peteca, basquete e tênis (saibro), além de um campo de futebol gramado; na programação noturna estão música ao vivo, bingo, caça ao tesouro, brincadeiras e uma versão do programa “The Voice”



Hotel-Fazenda Canto da Siriema

Informações e reservas

(31) 3482-1000

(31) 3683-2000

hotel@cantodasiriema.com.br

Rodovia MG-20, KM 56,5,
Jaboticatubas (MG)

Para as famílias com crianças, uma boa notícia: o Canto da Siriema tem monitores que promovem atividades recreativas durante todo o dia e à noite – adultos também são convidados a participar de muitas delas. O lazer é garantido ainda pelas saunas, piscinas climatizadas, passeios de charrete, pedalinho na represa (dentro da área do hotel), quadras de vôlei, peteca, basquete e tênis (saibro), além de um campo de futebol gramado.

Na programação noturna estão música ao vivo – comum nos pacotes de férias –, bingo, caça ao tesouro, brincadeiras e uma versão local do programa televisivo “The Voice”. “Para quem está na cidade grande, é bom dar uma ‘desligada’”. No hotel, as pessoas têm momentos de diversão com atividades junto à natureza”, afirma a diretora do espaço, Karina Borja.

Uma característica que o local preservou desde a origem é o perfil familiar

dos hóspedes. De acordo com Karina, muitas pessoas frequentam o Canto da Siriema há anos e acabaram se tornando conhecidas entre si e dos administradores. “Temos muitos hóspedes fiéis. Uma cliente começou a frequentar aqui quando estava grávida. Hoje, o filho dela já é adulto, e eles continuam vindo. No hotel, é tudo muito perto. Então, muita gente faz amizade e acaba voltando”, arremata Karina. ■

Faisão
RESORT ACQUA PARK

- ✓ PISCINA DE ONDAS
- ✓ PISCINA AQUECIDA
- ✓ SPLASH MOUNTAIN
- ✓ GEIZER'S
- ✓ ESCORREGADORES
- ✓ TOBOÁGUAS
- ✓ CASCATAS
- ✓ PISCINA DE HIDROMASSAGEM
- ✓ CONVENIÊNCIAS

Venha se divertir com a gente!

BR 458 - São Cândido
a 20 km de Ipatinga/MG

www.faisaoresort.com.br

facebook.com/Faisaoresortoficial

SEDE CAMPESTRE:

(31) 3320-4151

ESCRITÓRIO:

(31) 3825-7975



O irreverente Restaurante e Museu Jeca Tatu é há 14 anos atração turística no caminho da tradicional Ouro Preto; o espaço reúne, em 5.000 metros quadrados, antiguidades do mundo todo, incluindo vinis, eletrônicos, objetos de decoração, biblioteca e outros atrativos



Arte em cada canto

Conhecido pela variedade de antiguidades expostas, Restaurante e Museu Jeca Tatu agora conta com cinema

Sara Lira

UMA MISTURA ENTRE O CLÁSSICO, o vintage e o contemporâneo. Um local onde não há preconceito contra nenhum tipo de arte: todos são aceitos. Assim se pode definir o Restaurante e Museu Jeca Tatu, localizado às margens da BR-356 em Itabirito, na região Central de Minas, no caminho da tradicional Ouro Preto.

Criado há 14 anos, o espaço começou pequeno, apenas com uma lanchonete, onde eram vendidos os famosos pastéis de angu “itabiritenses”, com recheios variados. Aos poucos, o proprietário, Leonardo Ruggio, foi colecionando algumas antiguidades e decorando o local, o que chamou a atenção dos visitantes. Atualmente, são 5.000 metros quadrados com



Depois de ter participado do programa “Caldeirão do Huck”, Leonardo Ruggio conseguiu concluir seu mais recente projeto: uma sala de cinema com capacidade para 168 lugares

obras do mundo todo, incluindo vinhos, eletrônicos, objetos de decoração, biblioteca, entre outros atrativos. Alguns dos itens ele comprou, outros ganhou. Fato é que cada um deles carrega uma significativa história.

Agora, o Jeca Tatu recebeu também uma sala de cinema, com capacidade para 168 lugares. O sonho antigo de Ruggio foi realizado com uma forcinha a mais, a do apresentador da TV Globo Luciano Huck, que descobriu o espaço depois que Leonardo enviou uma carta – escrita em papel de pão – para o programa contando a história do Jeca Tatu e a dificuldade de concretizar o desejo de fazer o cinema. “Essa carta chegou às mãos dele, e daí a coisa fluiu e deu um impulso valioso”, conta o proprietário do espaço.

Assim, Leonardo participou do quadro “Quinquilharia” do programa “Caldeirão do Huck”, onde recebeu a proposta de doar 15 peças de seu acervo para um leilão em São Paulo. Os objetos foram restaurados e leiloados para empresários, gerando R\$ 20 mil. Mas, como a obra estava orçada em cerca de R\$ 40 mil, o programa completou o que faltava. Entre as peças leiloadas havia bancos de cinema da década de 1940, uma mesa de canto desenhada pelo designer italiano Giuseppe Scapinelli e uma motoneta Vespa – artigos de luxo para quem coleciona objetos raros ou trabalha com decoração de ambientes.

O cinema do Jeca Tatu é bem simples, como Ruggio define, mas completo. Dispõe de tela, projetor e até carrinho de pipoca. “Foi muito boa essa ajuda, pois já

havia dois anos que estávamos pelejando nessa obra e fazendo aos pouquinhos”, relata. O funcionamento começou em meados de outubro e ocorre por agendamento. Um grupo, que deve ser de pelo menos 30 pessoas, marca o horário, escolhe o filme a que quer assistir, e a equipe do espaço se encarrega do restante. Tudo pelo preço simbólico de R\$ 10 por pessoa. “Trabalhamos com escolas, grupos de terceira idade, aniversariantes”, detalha o idealizador do projeto. E o espaço ainda pode ser usado para apresentações teatrais, já que possui um pequeno palco e camarins.

HISTÓRIA

O Jeca Tatu é uma das principais atrações culturais de Itabirito, sendo também abrigo de artistas, que usam o lugar para »



SERVIÇO

Restaurante
e museu Jeca Tatu

BR-356, Km 60, Itabirito

Funcionamento: todos
os dias, das 8h às 18h

Entrada gratuita

Telefone: (31) 3561.2573

O Jeca Tatu também abriga artistas locais, que utilizam o espaço para produzir suas próprias obras; um dos “ateliês” montados no local funciona dentro daqueles ônibus antigos, conhecidos popularmente como “jardineiras”, que é uma das antiguidades expostas no lugar

produzir as próprias obras. É o caso de Rui de Paula e Ataci Costa, que têm seus ateliês dentro do museu e o utilizam como local de exposição também. Um desses ateliês funciona dentro daqueles ônibus antigos, conhecidos popularmente como “jardineiras”. Esses veículos são algumas das principais atrações do espaço.

“Essas jardineirinhas foram doadas pelos Estados Unidos para nosso transporte escolar, e, depois que elas caíram em desuso, eu decidi expô-las no Jeca Tatu. Nelas funcionam a biblioteca e os ateliês, sendo que um deles serve à produção de obras por meio da reciclagem, algo que acho muito importante de ser feito hoje em dia”, afirma.

Uma nova jardineira foi adquirida no mês de novembro, em parceria com o ho-

tel Aredes, que pretende auxiliar na divulgação do museu. “Vamos criar um roteiro para que as pessoas possam vir de todo o Brasil e de fora também para fazer um turismo em nossa cidade. Isso vai incluir visita ao museu, ao cinema e outras atrações”, adianta ele.

A música também tem espaço garantido no local, onde são expostos instrumentos diversos, como radiolas, discos e os tradicionais vinis – um paraíso para quem curte o universo das antiguidades e também da música antiga.

Além de toda a arte envolvida no projeto, permanece vivo o propósito inicial da venda de pastéis, feitos por uma cozinheira de Itabirito – a mesma desde quando o Jeca Tatu foi inaugurado, em 1998. No entanto, conforme Leonardo diz, “90% do

que tem no lugar é de ver e 10% de comer”, brinca.

O local é motivo de orgulho para ele e para a família, que cuidam com muito amor do espaço e sempre estão com expectativas de receber mais pessoas. O acervo, constantemente atualizado, não é catalogado, mas a diversidade e a curiosidade pelo novo são justamente o charme do Jeca Tatu. “Começamos bem pequenos e, hoje, (o estabelecimento) já está bem maior. Foram 14 anos de muita luta, com um puxado aqui e outro ali. Ganhamos as coisas aos poucos, com tudo tomando proporção devagar, e o cliente foi gostando de ver. Não temos nada de luxo, é tudo muito simples, mas é bem bacana e aconchegante”, define Leonardo com muita modéstia, sem se vangloriar das peças que guarda. ■



EMBELEZAMENTO DAS PÁLPEBRAS

COM O ENVELHECIMENTO, inevitavelmente, ocorre a desagradável flacidez da pele, devido à perda de sua elasticidade. A pele ao redor dos olhos é muito fina, e a tendência é que ela se afrouxe e “caia” com a idade. E a pele flácida nas pálpebras pode não ser somente uma simples preocupação estética. Isso porque, em alguns casos, ela interfere na visão normal, uma vez que o excesso de pele dificulta a abertura das pálpebras superiores.

Antigamente, o único recurso para todos os graus de flacidez das pálpebras era a correção cirúrgica. Hoje em dia, o problema já pode ser abordado com as novas tecnologias, capazes de oferecer resultados surpreendentes e satisfatórios. Os cremes antienvhecimento para a área dos olhos são mundialmente usados e participam da prevenção da flacidez. A radiofrequência multipolar com infravermelho e massagem a vácuo estimula a produção de colágeno, atuando nas camadas superficiais e médias da pele. É indicada para o tratamento da face, do pescoço e das áreas delicadas do corpo, como as pálpebras. Seus melhores resultados são para a flacidez cutânea, Skin Tightening (efeito tensor) e melhora de edemas. Seus efeitos são justamente aquilo de que as pálpebras que estão iniciando o processo de flacidez necessitam. A aplicação é bem simples e confortável, devendo ser realizada quinzenalmente, numa média de seis a oito sessões.

Os fios lisos absorvíveis para a estimulação de colágeno visam melhorar a elasticidade da pele onde são implantados. Eles diferem daqueles que têm a função também de tracionamento e sustentação facial. São feitos de material biocompatível, e sua finalidade é realmente estimular a melhora da elasticidade palpebral. Seus resultados são bem satisfatórios, considerando-se

que a intervenção, feita no consultório mesmo, é mínima, não demandando pontos, apenas anestesia tópica, o que tem feito com que esse tratamento ganhe cada vez mais adeptos.

O laser de CO2 fracionado se reserva aos casos em que a flacidez palpebral já é mais evidente, com certo excesso de pele já aparente, dando um ar de cansaço aos olhos. Trata-se de um método mais efetivo, que aquece as camadas mais profundas da pele, estimulando a remodelação do colágeno e sua contração, o que provoca uma diminuição perceptível e bastante satisfatória da flacidez. Em média, são necessárias de uma a duas sessões, com intervalos de quatro a seis semanas entre elas.

A cirurgia plástica nessa região se chama blefaroplastia. Ela é indicada para remover o excesso de pele que “cai” na área das pálpebras, principalmente acima dos olhos. Mostra-se eficaz para pessoas com problemas de visão decorrentes do excesso de pele e para os graus mais acentuados de flacidez palpebral. A cicatriz fica praticamente imperceptível.

O quanto antes iniciarmos a estimulação do colágeno (que já vai diminuindo a partir dos 25 anos), por mais tempo desfrutaremos de uma pele mais saudável e de melhor aparência, sem aquele ar de cansaço, que, muitas vezes, denuncia uma idade cronológica que é incompatível com nossa idade produtiva e profissional, incoerente com nosso estado de espírito. ■



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



O casal Janaína e Heron Guimarães



Ubiratan Santana Moreira



Fabrizio Freire

Histórias do reino animal

A escritora e presidente da Sempre Editora, Laura Mediolli, lançou, ao lado de Fernando Fabbrini, o livro “Só de Bicho: Crônicas Divertidas para Quem Ama os Animais” (Sempre Editora). Um dos eventos de lançamento foi realizado em Betim, no Shopping Monte Carmo, no dia 26 de novembro. A obra é uma compilação de textos publicados por eles em jornais e sites com histórias protagonizadas por cães, gatos, cavalos, passarinhos, capivaras e até tubarões. Os autores, além de escreverem colunas para o jornal “O Tempo” e “Pampulha”, têm em comum o amor pelos bichos. A renda obtida com a venda dos exemplares será revertida em doações para entidades voluntárias que atuam no cuidado, na castração e na adoção de animais de rua. Laura é também autora dos livros “Levando a Vida Leve” e “Levementeleve”, também pela Sempre Editora.



O casal Zizi Soares e Rogério Jerônimo



Margareth Butori



O casal Rômulo e Marcilene Veneroso



Vanderlaine Godoy e Zilda Cabral



Waleska Chaban e o filho, Pedro



APROXIMAR
fotografia

MEMÓRIAS
SINCERAS
— e —
significativas

www.aproximarfotografia.com.br
(31) 3787-0205 / (31) 98262-2662
f @aproximarfotografia

SER BEM-SUCEDIDO

É TER RIQUEZA FINANCEIRA OU RIQUEZA INTELECTUAL?

UNIDADE BETIM

GESTÃO EMPRESARIAL

Última Entrada: 28 de Janeiro | aulas sábados quinzenais

UNIDADE CONTAGEM

GERENCIAMENTO DE PROJETOS

Ínicio: 23 de Janeiro | aulas segundas e terças quinzenais

GESTÃO FINANCEIRA

CONTROLADORIA E AUDITORIA

Ínicio: 23 de Janeiro | aulas segundas e terças quinzenais

(31) 3363.6505 - ibs.edu.br

fgv.betim@ibs.edu.br | fgv.contagem@ibs.edu.br



CONVENIADA

MBA  **FGV**

Referência para sua carreira e para sua vida.



Evento, realizado em Honório Bicalho, reuniu 500 ciclistas

4º Trilhão dos Grupos de Mountain Bike de BH

A quarta edição do Trilhão dos Grupos de Mountain Bike (MTB), evento beneficente que reúne dezenas de grupos de MTB para arrecadar brinquedos para crianças carentes, aconteceu no último dia 4, em Honório Bicalho, distrito de Nova Lima, na região metropolitana de BH. A confraternização dos ciclistas – cerca de 500 – começou às 8h, seguiu durante todo o dia e teve um saldo de aproximadamente 600 brinquedos doados. A arrecadação foi repassada para o grupo de resgate Anjos do Asfalto, parceiro dos grupos de MTB da capital e que se responsabilizou pela distribuição dos presentes no Natal.



Grupo de resgate Anjos do Asfalto, que recebeu as doações do evento para distribuir no Natal



Leandro Souza, Cláudio Canuto, Denise Cruzeiro, Juliana Pacheco, Anderson Cordeiro (papai-noel), Cristiane Munhoz (mamãe-noel), Marcelo Campos, Hercília Najara e Jean Lamas



Vicente Filho, Luís Morgan e Juliana Vilaça



Equipe participante



Outra equipe participante



A proprietária da Mundos e Rumos, Helena Pacheco Falcão, com a família: o esposo, Jorge Falcão, e os filhos, Luana e Davi Falcão



Helena Falcão, Elza Resende, Fabrícia Marques e Maria Aparecida Araújo



José Rabelo Campos, Natália Antunes e Helena Pacheco Falcão

De casa nova

A agência de viagens Mundos e Rumos está com nova sede, na avenida Governador Valadares, 337, no centro de Betim. A inauguração do espaço aconteceu no dia 12 de novembro e contou com a presença de cerca de 60 convidados, entre clientes e amigos da proprietária, Helena Falcão. Para 2017, a agência está lançando um serviço pioneiro no município, o de assessoria consular para a solicitação de vistos para diversos países que possuem representação diplomática no Brasil. Outra novidade é o Programa Fidelidade, que permite que clientes troquem pontos por malas e bolsas de viagem exclusivamente desenvolvidas para a Mundos e Rumos.



Karine Lara, Helena Pacheco Falcão e Márcia Andrade



Denise Pena, Rafael Dinoá, Júlia, Helena Falcão, Nathália Pacheco e Renato Dinoá



Parceiros da Mundos e Rumos: Vinícius Valadares (Travel Ace), Fabrícia Marques, Helena Pacheco Falcão, Thaís Robert (Visual Turismo) e Alessandra Souza



Luciana Pacheco, Helena Pacheco Falcão e Octacílio Pacheco



Helena Pacheco Falcão, Jardel Pedrosa e Fabrícia Marques



Tatiane Veneroso, Helena Pacheco Falcão, Fábio Dinoá e Thainá Dinoá



Onília Gonçalves, Helena Pacheco e Ivone Amaral



Hercília no pódio para a premiação geral das três etapas

Fotos: Thiago Lemos

Copa Internacional de Mountain Bike

A Copa Internacional de Mountain Bike (CI-MTB) é considerada o maior evento de mountain bike de Minas Gerais, sendo composta por três importantes etapas em cidades tradicionais do Estado: Araxá, São João del Rei e Congonhas. A prova conta com a participação de atletas profissionais e amadores do Brasil e do mundo. Na temporada 2016, a atleta Mais Aventuras Hercília Najara superou expectativas. Ela foi campeã nas etapas XCO Araxá, que muitos atletas acreditam ser a mais difícil, campeã na XCO São João del Rei e, para conquistar a primeira colocação geral da categoria Sub-35 na CIMTB (amadores), ela precisava só administrar o resultado na última fase. E foi exatamente o que aconteceu: Hercília chegou na quinta colocação. Com a soma de pontos nas três etapas, a atleta foi campeã geral da CIMTB (amadores) na categoria Sub-35. Ela, agora, prepara-se para a temporada 2017, mas, para seguir competindo, precisa de patrocínio. Portanto, se alguma empresa acreditar no potencial dela e desejar apoiá-la pode fazer contato pelo telefone 31 98571-2465 ou pelo e-mail hercilianajara@hotmail.com.



A campeã da CIMTB na categoria Sub-35, Hercília Najara



A campeã comemorando o prêmio

Fotos: Talline Hang-Costa

Hercília Najara antes da prova



A melhor opção para quem aprecia um excelente churrasco!



TREVO
CONTAGEM

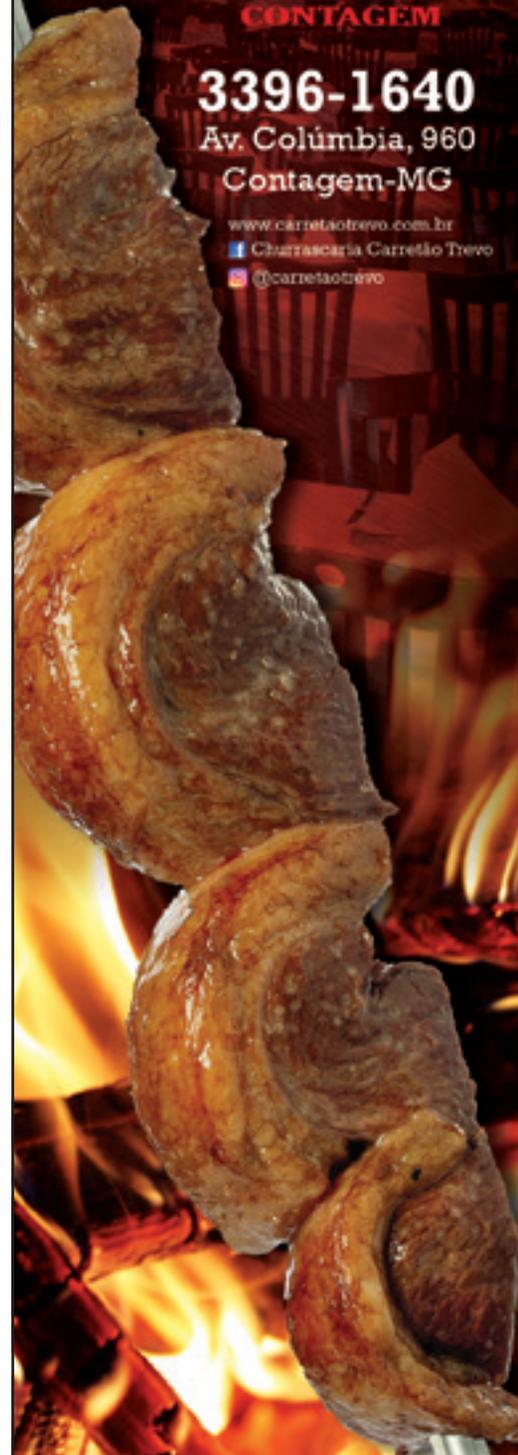
3396-1640

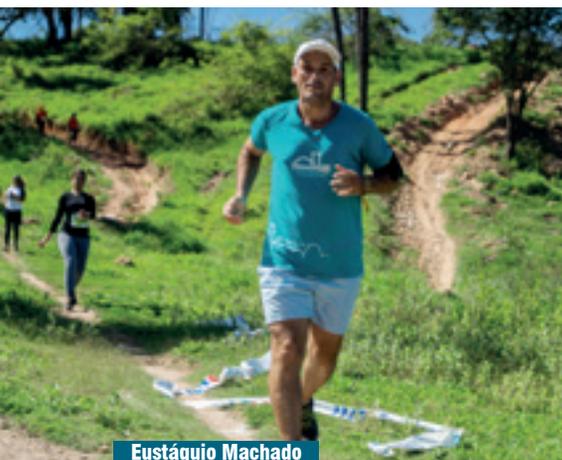
Av. Columbia, 960
Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br

Churrascaria Carretão Trevo

@carretaotrevo





Eustáquio Machado



Marlon Melo, Quente Borges (Bigode) e Vitor Quintão



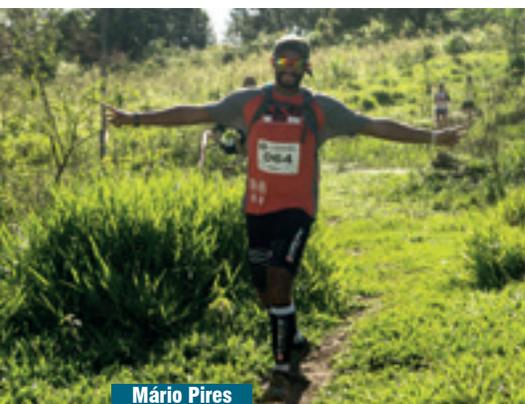
Ana Paula Almeida

Em ritmo acelerado

Aproximadamente 300 pessoas participaram do 1º Desafio XCO de Trail Run de Betim, que aconteceu na Fazenda Leo Braz, no dia 20 de novembro. O evento-teste reuniu amigos dos organizadores, Anderson Cordeiro e Léo Gomes, em duas modalidades de percursos: de 8 km e de 16 km (duas voltas) em uma pista de motocross. Os três primeiros colocados de cada categoria foram premiados com troféus, e os demais receberam medalhas pela conclusão da prova. Aprovado pelos participantes, com idades de 15 a 70 anos, o evento deverá se repetir no ano que vem. Integrantes dos grupos BH Trail Run e Loucos por Tênis marcaram presença no desafio.



Andrews Rodrigues



Mário Pires



Renato Mountuani Filho e Juliana Schiavo



Humberto Figueiredo (Betão)



Anderson Cordeiro



Sandro Mibielli



A banda Cheb animou o público do baile



O vice-presidente da Orcca, Victor Hugo, a supervisora de projetos da entidade, Daniele Andrade, o associado e voluntário Anderson Borges, e o presidente da instituição, Charles André

3º Baile da Orcca

A Organização Regional de Combate ao câncer (Orcca) promoveu o terceiro Baile da Orcca, no espaço Trianon, em Betim, no dia 28 de outubro. O evento, que reuniu apoiadores, médicos e empresários que conhecem a instituição e o trabalho desenvolvido por ela no município, foi realizado com o objetivo de angariar recursos para a construção do Hospital de Tratamento do Câncer de Betim. Cerca de 300 pessoas foram recepcionadas pelo presidente da organização, doutor Charles André, em uma noite animada pela banda Cheb. O Baile da Orcca foi organizado pela supervisora de projeto da Orcca, Daniele Andrade, pelo empresário do ramo automobilístico Anderson Borges e pelo presidente da Câmara de Dirigentes Lojistas de Betim (CDL-Betim).



Patrocinadores e organizadores do evento



Apoiadores e doadores, que estão sempre envolvidos nos trabalhos realizados pela Orcca





Em cima, da esquerda para a direita: os sargentos Kleber Augusto, Alex Pereira, Rogéria Marin e Rodrigo Senareli; embaixo, da esquerda para a direita: o suboficial Pedro Lins e os sargentos Gilson Scatolini, André Luís de Andrade, Caio Godoy, Gelson Zancanaro e Rinaldo Teixeira

Homenagem às vítimas da tragédia de Mariana

A tragédia ocorrida em Mariana, na região Central de Minas Gerais, no ano passado, foi lembrada durante uma apresentação da Esquadrilha da Fumaça no dia 6 de novembro. O grupo se apresentou no Parque Minas Del Rey, para cerca de 5.000 pessoas, fazendo uma homenagem às vítimas do rompimento da barragem de Fundão.

O evento fez parte da iniciativa “Projetando um novo horizonte”, promovida pelos pilotos de linha aérea Leonardo Binder e José Carlos de Souza Júnior, em parceria com a Prefeitura de Mariana, para oferecer momentos de diversão aos moradores no fim de semana em que o maior desastre ambiental do Brasil completou um ano.



O piloto major Marcos Mendes Conrado Veiga, que voa na posição número 4, chamada de “Ferrolho”

Exibição, que ocorreu no Parque Minas Del Rey, reuniu cerca de 5.000 pessoas



Apresentação da Esquadrilha da Fumaça em Mariana



POR LUCAS MENDES PEINHEL*

NÃO CONSEGUE EMAGRECER? A CULPA É DAS CALORIAS CAMUFLADAS

VOCÊ VIVE DE DIETA e mesmo assim não consegue emagrecer? A explicação pode estar na quantidade de calorias ingeridas diariamente de forma não intencional. De acordo com uma pesquisa realizada com 1.500 pessoas do sexo feminino no Reino Unido, uma mulher comum ingere, em média, 146 mil calorias “não intencionais” por ano. Isso corresponde a 487 hambúrgueres ou a 1.825 taças de espumante, segundo informações do jornal britânico *“Daily Mail”*.

Mas de onde vêm essas calorias? Conforme aponta estudo, elas são provenientes daquele pedacinho de chocolate, biscoito ou doce que parece tão pequeno que não vale a pena ser colocado na lista da dieta, mas que, no fim das contas, acaba fazendo uma grande diferença na balança.

A pesquisa, encomendada pela Heinz, analisou os hábitos alimentares e a preocupação das mulheres com o peso e com a dieta. Os resultados mostraram que, embora elas tentem ingerir 1.800 calorias por dia, na verdade seu consumo médio diário é de 2.200. Ao longo de um ano, isso corresponde a um total de 146 mil calorias ingeridas de forma não intencional ou a cerca de 608 barras de chocolate.

O levantamento revelou também que 71% das mulheres têm a melhor das intenções no que diz respeito a cuidar da saúde, mas que a dieta acaba ficando em segundo plano. E, quando se trata de gatilhos para os exageros, o chocolate aparece como o fator principal, seguido pelas irresistíveis batatas fritas (44%) e pelo pão (35%). Quase metade (47%) das participantes também admite que é mais propensa a comer algo “desnecessário” tarde da noite.

Além disso, 40% das mulheres tendem a comer demais quando estão estressadas, 36% quando estão cansadas e 35% quando estão tristes. A pesquisa mostrou também que, enquanto as mulheres admitem comer mais do que deveriam três vezes por semana, em média, quase metade delas diz estar sempre de dieta, mas sem conseguir emagrecer, e 75% afirmam se preocupar com o peso todos os dias. ■

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





*Desejamos
a todos
boas-festas e um
próspero
Ano-Novo.*