

# Mais

ANO IV - Nº 52 - Junho/Julho 2017

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

## CULTURA

Sem pátria, sem patrão:  
movimento punk comemora  
40 anos de existência

## PET

Encontrou um bichinho na rua  
e quer ajudá-lo, mas não tem  
condições de ficar com ele? Conheça  
alguns lares que podem recebê-lo.

Pacientes do médico José Barros  
Neto, Patrícia Coelho e Rafael Queiroz  
destacam a sensação de liberdade  
que adquiriram com a *low carb*



# Sem medo de comer!

Quer consumir sem receio alimentos como carnes, laticínios "gordos", abacate, entre outros, sempre que sentir fome? Em nossa reportagem de capa, você saberá tudo sobre a *low carb, high fat* (no português: "baixo carboidrato, alta gordura"), estratégia alimentar que tem ganhado cada vez mais adeptos no mundo.



A sua nova  
opção em  
**Concessionária  
de Motos**  
ainda mais  
completo!

Motos Novas | Seminovas  
(Diversas Marcas)

Oficina e Peças Multimarcas

Acessórios

Box Rápido

Alinhamento de Chassi

COMPRA | VENDA | TROCA | CONSIGNAÇÃO



**BANDEIRANTES**  
**MOTORS**  
Concessionária e Oficina Multimarcas | Peças e Acessórios

(31) 2571 2895 | 2571 5690 | 2571 2937  
(31) 3544 9725 | 3544 9726

Av. Edméia Matos Lazzarotti, 2.770, Ingá Alto - Betim | MG



**YAMAHA**

Respeite o sinalização de trânsito.







## ARQUITETURA SUSTENTÁVEL

Muitas pessoas têm o sonho de ter uma casa sustentável. Um lugar que seja fresco no verão e quente no inverno, bem-iluminado, arejado e integrado com a natureza. Uma construção composta por materiais de fácil manutenção, duradouros e com bom desempenho ambiental.

Esta “casa saudável” é projetada e construída para reduzir, reutilizar e reciclar. Além de fazer o uso racional da água, consumir energia elétrica de fontes renováveis – como a solar e a eólica –, seu projeto utiliza ao máximo a iluminação natural, destina corretamente os resíduos sólidos e, principalmente, propõe o bem-estar de seus moradores.

Mas, para aliar sustentabilidade e funcionalidade, é imprescindível que a implantação do projeto seja definida após a análise das energias passivas do local: incidência dos raios solares, ventos e umidade.

O uso do sistema solar para o aquecimento da água tem um custo que se paga em curto prazo.

A geração de energia elétrica tem um valor inicial um pouco mais elevado, que vai variar em função da análise do consumo da edificação.

Esses equipamentos estão ficando cada vez mais acessíveis.

O CUSTO-BENEFÍCIO VALE A PENA!

Consulte um arquiteto.



- 1 - Uso do sistema de captação das águas pluviais para seu reaproveitamento na irrigação e sua utilização nas bacias dos banheiros ou de outros espaços.
- 2 - Captação da energia solar para o aquecimento da água em chuveiros, torneiras, banheiras, piscinas e outros locais.
- 3 - Instalação do sistema para reaproveitamento da energia solar fotovoltaica.
- 4 - Iluminação natural ampla. Janelas grandes irão garantir melhores iluminação e ventilação.
- 5 - O uso de brises nas janelas evita o superaquecimento e dispensa o uso de ventiladores ou de ar-condicionado.
- 6 - Instalação de descarga econômica com dois comandos diferentes: com volumes de 3L e 6L de água.
- 7 - A cobertura com vegetação dos telhados, das cercas vivas, dos muros e dos jardins e o paisagismo planejado climatizam o ambiente, controlam a umidade do ar e criam sombreamento.
- 8 - O uso de aeradores nas torneiras diminui a vazão da água e reduz seu consumo.

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



Geraldo Eugênio de Assis



## Comer e emagrecer: uma soma possível

**HIPÓTESES E MITOS SOBRE ALIMENTOS** diariamente invadem nossas telas de computador, revelando a “dieta do momento”. Aqueles mais afobados, desejosos de eliminar rapidamente, sem receio e sem dor alguns quilinhos logo aderem à “novidade” sem ao menos estudarem mais a fundo as últimas dicas. É aí que percebemos a importância dos profissionais de saúde, que desempenham um papel de extrema relevância ao atuarem sobre evidências científicas sem se apoiarem nessas hipóteses que acabaram sendo transformadas em verdade, despiando a área da nutrição dos “altos e baixos” que surgem com a divulgação maciça dos alimentos ditos milagrosos. Nos últimos anos, contudo, uma dessas estratégias alimentares, a chamada *low carbo, high fat* (no português, “baixo carboidrato, alta gordura”), ou LCHF, passou a ser divulgada e adotada por muitas pessoas, transformando-se em objeto de pesquisa de médicos. A fim de trazer para vocês, leitores, os princípios, as bases e os estudos que sustentam a LCHF, a **Mais** convocou um time de especialistas no assunto para revelar os mitos e as verdades a respeito dessa que eles não consideram uma dieta, mas, sim, um estilo de vida. Após muito estudo e testes, eles afirmam e provam que é possível comer alimentos até então tidos como vilões, a exemplo do abacate, sem medo e ainda emagrecer de maneira saudável. Ficaram curiosos? Então, convido-os a aproveitarem o conteúdo que a repórter Julia Ruiz preparou para vocês!

Também nesta edição, vocês vão conhecer a história interessante e de ajuda ao próximo que o professor Flávio Tófani criou ao idealizar em Belo Horizonte o movimento Tio Flávio Cultural, que reúne cerca de 400 voluntários em mais de 20 projetos realizados pela cidade com o único intuito de melhorar a vida das pessoas.

Vamos mostrar também a luta em prol do meio ambiente que a ambientalista Maria Dalce Ricas, superintendente-executiva da Associação Mineira de Defesa do Meio Ambiente (Amda) e integrante do Conselho Estadual de Política Ambiental (Copam), travou ao longo das últimas décadas, um trabalho que foi reconhecido em prêmio estadual.

E, por falar em luta, uma reportagem de Sara Lira apresenta nas próximas páginas um espaço especializado em Betim, na região metropolitana da capital, no tratamento de adolescentes dependentes químicos. A Casa de Acolhimento Infantojuvenil Ágape, aberta em abril deste ano, na região do Citrolândia, atende a menores de 12 a 17 anos. ■

“Percebemos a importância dos profissionais de saúde, que desempenham um papel de extrema relevância ao atuarem sobre evidências científicas sem se apoiarem em hipóteses que acabaram sendo transformadas em verdade.”

---

Edição 51





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis  
geraldoassis@assispublicacoes.com.br  
Editora | Daniele Marzano  
danimarzano@gmail.com  
Redação | Iêva Tatiana e Sara Lira  
redacao@assispublicacoes.com.br  
Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões  
rogersimoes@assispublicacoes.com.br  
Equipe de fotografia | Elvis de Paula  
Comercial | Gisleny Lopes  
Financeiro | Gisleny Lopes  
Revisão | Daniele Marzano  
Impressão | Gráfica Del Rey  
Distribuição | Sabrina Bittencourt  
Tiragem | 10 mil exemplares

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda.  
CNPJ: 02.841.570/0001-30  
Telefone.: (31) 3593-0042

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

A reprodução total ou parcial de textos, fotos e artes é proibida sem autorização prévia.

A **MAIS** não se responsabiliza por textos opinativos assinados.

"As opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.  
Informes publicitários são de responsabilidade das empresas que os veiculam, assim como  
os anúncios são de responsabilidade das empresas anunciantes."

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

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



facebook.com/RevistaMaisBetim



@revista\_mais



@Mais\_Betim

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

**CROSS HITT**  
(treinamento funcional)  
**PILATES**  
**TÊNIS** (quadra de saibro)

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

Natação  
Hidroginástica  
Hidroterapia  
Musculação

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

**NOVIDADE:**  
T.E.B (treinamento esportivo básico)  
7 à 12 anos.

**BoleÁgua**  
FITNESS

**3531.3783** Bairro Filadélfia . Betim



## 8 CONVERSA REFINADA

Criador do movimento Tio Flávio Cultural, o professor Flávio Tófani conta como surgiu a ideia de reunir profissionais para ajudar as pessoas

## 12 PET

O amor pelos animais é tão grande que muitos abrem suas casas para servirem como lares temporários aos bichinhos abandonados nas ruas

## 16 TALENTO

Conheça a história do maquiador e empresário Guilherme Baptista, que faz sucesso entre as famosas com a linha GB Cosmetic

## 18 CAPA

Saiba tudo sobre a estratégia alimentar que tem revolucionado médicos e pacientes em busca de uma vida saudável, a *low carb, high fat*

## 30 COMPORTAMENTO

Com o advento dos famosos memes, a tecnologia prova que mudou até mesmo o jeito de se contarem piadas

## 34 NOVIDADE

Betim tem novo espaço para receber e tratar adolescentes dependentes químicos, a Casa de Acolhimento Infantojuvenil Ágape

## 38 CULTURA

Completando quatro décadas neste ano, a cultura punk mostra que mantém suas raízes firmes no cenário mundial

## 40 BOM EXEMPLO

Destaque na causa ambientalista em Minas, Maria Dalce Ricas revela sua trajetória em prol do meio ambiente





# REDESCOBRINDO A HIDROXIAPATITA DE CÁLCIO

Devido à grande demanda da sociedade moderna, existe um crescente avanço de procedimentos médicos que podem proporcionar uma harmonização natural da face, postergando cada vez mais uma intervenção cirúrgica. Porém, desta vez, venho abordar a forma inovadora da utilização de um produto já conhecido e usado para esse fim: a hidroxiapatita de cálcio. Trata-se de um produto consagrado, aprovado pelo *Food and Drug Administration* (FDA), que é uma agência federal do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, e também pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), como preenchedor e bioestimulador, totalmente biocompatível com a pele, indicado para a reposição do contorno e do volume facial, bem como para o rejuvenescimento das mãos, devolvendo volume, elasticidade e mais viço a elas. Ele apresenta uma particularidade que o torna uma opção bastante atrativa e diferenciada, pois, além de preencher ou volumizar, estimula a produção de colágeno pela pele, promovendo aquele efeito lifting, a famosa esticadinha tão desejada na pele. Esse diferencial o coloca em vantagem em relação a outros preenchedores para algumas indicações específicas, como a remodelação do contorno mandibular e o rejuvenescimento com volumização das mãos, oferecendo à pele tratada o benefício de melhora também da flacidez, com ganhos de firmeza e textura. Ou seja, é um preenchedor com efeito lifting.

Suas nova abordagem de diluição e nova forma de aplicação agora incluem rejuvenescimento de pescoço, colo, região interna dos braços e das coxas, bem como de outras áreas cujas firmeza e textura se deseja melhorar. A aplicação é bem tranquila, realizada em consultório mesmo, apenas com anestesia local, por meio de uma fina agulha ou cânula delicada, nas camadas profundas da pele. Observa-se um efeito volumizador imediato, mas, ao longo dos meses, ocorre o estímulo da produção de colágeno natural da pele, propiciando resultados que duram mais de um ano. Pode haver leve edema ou inchaço, até mesmo pequenos hematomas e leve sensibilidade ao toque, mas que desaparecem logo nos primeiros dias.

As principais áreas de indicação da hidroxiapatita de cálcio são aquelas que dão forma ao contorno do rosto, dos terços médio e inferior da face, principalmente ao da mandíbula, melhorando o sinal de “bulldog” e o “bigode chinês”, bem como aquela linha ou sulco que desce do canto dos lábios



até a parte lateral do queixo. Os padrões de beleza masculina e feminina têm se mostrado com mandíbulas cada vez mais definidas, e esse efeito é atingido efetivamente com a hidroxiapatita de cálcio. Os resultados são muito satisfatórios. As mãos, por sua vez, também vão perdendo volume e elasticidade com o tempo, deixando tendões e veias mais visíveis, além da flacidez, que se instala de permeio a manchas senis. A hidroxiapatita devolve facilmente o volume perdido e atenua a evidência das estruturas que dão aspecto de envelhecimento às mãos, à face, ao pescoço, ao colo, à região interna dos braços e das coxas, além de melhorar visivelmente a elasticidade e a textura da pele.

Não há como contestar que a hidroxiapatita de cálcio tem seu lugar entre as várias opções de bons preenchedores disponíveis hoje no Brasil. O importante é ser bem indicado e bem aplicado por médicos capacitados para oferecer um resultado harmonioso e natural na face. ■

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

# Um trabalho para transformar vidas

Sara Lira

O professor Flávio Tófani, de 44 anos, é o idealizador e criador do movimento Tio Flávio Cultural. Aliás, é por Tio Flávio que ele é conhecido no meio e assim que prefere ser chamado. O movimento reúne cerca de 400 voluntários fixos e outros esporádicos, que trabalham em 20 projetos com diversas áreas de atuação. Tio Flávio é formado em comunicação e se especializou em gestão de marcas, além de ter mestrado na área de engenharia de produção. Todo esse conhecimento ele reuniu para criar o movimento. Nesta entrevista, ele conta como tudo começou, ressalta que a união de forças é imprescindível para que o trabalho seja feito e a importância do voluntariado para mudar realidades. “Para fazer alguma ação nos projetos do movimento Tio Flávio Cultural, a pessoa só precisa doar seu talento. Não temos fins lucrativos, políticos, nem religiosos. Apenas queremos transformar vidas”, destaca.

## Há quanto tempo surgiu o movimento Tio Flávio Cultural e como foi sua criação?

O projeto foi criado em dezembro de 2010, em Belo Horizonte. Tínhamos profissionais excelentes, mas às vezes não tão competitivos como os de São Paulo ou Rio de Janeiro. Então, resolvemos fazer palestras gratuitas e abertas à comunidade para que as pessoas pudessem participar e ter acesso a informações privilegiadas e qualificadas. Começamos a chamar gente do nosso círculo que é da área de design, marketing e comunicação. Queríamos trazer coisas novas, experiências novas e tudo gratuito, pois muitas pessoas não participavam dos eventos por falta de dinheiro mesmo. Nossa ideia continuou porque o primeiro evento deu muito certo, e passamos a fazer mais de uma palestra por mês. Atualmente, somos o maior movimento voluntário de Minas Gerais, que tem um número de 400 voluntários permanentes e vários outros que agregam o grupo de maneira esporádica.

## Pode-se dizer que é uma ONG? Por quê?

Não somos uma ONG, não temos CNPJ. O Tio Flávio Cultural é realmente um movimento social que agrega e congrega pessoas. Nós não queremos dinheiro, não recebemos doações financeiras. Somos um movimento apolítico. Não temos finalidade lucrativa nem religiosa. Sobrevivemos com o talento das pessoas. Cada um tem seu talento e o doa para ser usado nos projetos que a gente

administra. De 2010 até os dias atuais, fomos crescendo e começamos a fazer palestras gratuitas para jovens aprendizes. Temos um projeto chamado Empreender Sonhos, que oferece palestras gratuitas semanais para jovens aprendizes. Dentro do Empreender Sonhos, criamos um projeto de apoio a empresas juniores de Minas Gerais. Enviamos palestrantes a várias universidades com o objetivo de promover uma transformação social, pessoal e profissional nos alunos. Hoje, estamos presentes em outros Estados, como São Paulo, Paraná e Espírito Santo. E atuamos também com palestras em escolas públicas.

## Qual o diferencial do Tio Flávio Cultural?

Nós não temos destinação financeira. Conseguimos fazer as ações funcionarem com a doação de talentos. Por exemplo, se tem uma médica que quer participar de algum projeto nosso, a gente encontra a instituição que necessita desse tipo de trabalho e faz esse acompanhamento. Nosso diferencial é justamente esse. Temos pessoas que têm talento e o doam para ser usado nos trabalhos diversos. Se fôssemos pagar essas pessoas pelo trabalho delas, provavelmente não teríamos dinheiro suficiente porque são profissionais extremamente talentosos.

## Por que o nome Tio Flávio Cultural e qual o propósito do movimento?

O nome Tio Flávio Cultural surgiu quando precisáva-





## PERFIL

**Nome:** Flávio Tófani (Tio Flávio)

**Idade:** 44 anos

**Naturalidade:** Belo Horizonte

**Profissão:** professor

**Formação acadêmica:**

comunicação social com  
especialização em gestão  
de marcas e mestrado em  
engenharia de produção

**Família:** solteiro

Fotos: Arquivo Pessoal



mos de espaços gratuitos para poder fazer as palestras, e, como eu era professor em pós-graduações de nove instituições diferentes, já era conhecido nesses locais como Tio Flávio. O nome ajudou a abrir as portas. O ‘cultural’ não é de manifestação artística, é porque queríamos estimular a mudança de cultura das pessoas. Começamos com as palestras gratuitas, abertas à comunidade, jovens aprendizes, escolas públicas, movimento de empresas juniores. Vimos que estávamos crescendo e precisávamos definir nosso propósito. Palestra gratuita era “o que” nós fazíamos. Mas e nosso “por quê”? Decidimos que seria transformar a vida das pessoas. Inspirados pelo consultor de marketing e palestrante motivacional Simon Sinek, utilizamos três círculos que ele criou: o “por que”, que havíamos definido; o “como” fariamos isso, e aí nós pensamos o que era necessário para que todos os voluntários estivessem alinhados nisso. Então, nós definimos afeto, respeito, sensibilidade, experiência e conhecimento. Aí sim o nosso “o que” ficou definido, e as palestras gratuitas passaram a ser apenas uma de nossas ações.

**Atualmente, quantos projetos são desempenhados? Cite alguns deles e apresente suas atividades.**

Temos 20 projetos em andamento, e cada um é muito bem definido. Cada projeto tem um nome dentro do Tio Flávio Cultural e conta com dois a quatro gestores, e eles vão gerindo vários voluntários que já estão ou chegam para trabalhar com a gente. Temos, por exemplo, o Mudando Vidas, projeto com adolescentes em medida socioeducativa; o Grandes Olhos, com o qual levamos maquiagem e manicure para pessoas que estão enfermas; o Dê Flores aos Vivos, em que presidiários fazem flores, e elas são entregues para pessoas internadas em hospitais; o Virando a Página, de criação de bibliotecas em comunidades carentes e de incentivo à leitura para crianças com contação de histórias. Também oferecemos o Bem Te Quero, que é de oficinas de artesanato para qualificar pessoas e resgatar sua autoestima. Além desses, temos um projeto chamado Mega-Ação, que é ofertado em asilos. São 15 grupos que atendem a cerca de 800 idosos a cada três meses na Grande Belo Horizonte. A gente tem o projeto Esperança, que é em presídios, e o Apac, realizado nas Associações de Proteção e Assistência ao Condenado (Apacs) do Estado. Há ainda o projeto Infância, por meio do qual capacitamos professores, diretores e especialistas de creches de Belo Horizonte para que essas pessoas possam trabalhar melhor com as crianças. Também cito o Tenho um Sonho, que trabalha com casas de crianças com paralisia cerebral na capital mineira e em Contagem (região metropolitana). Hoje, temos um trabalho nos abrigos que se chama Acolher, para crianças e adolescentes de 0 a 18 anos. Os meninos de 12 a 18 são os que estão esperando adoção e talvez não consigam. Então, trabalhamos a autonomia deles. Temos uma chef de cozinha que está preparando um curso para ensiná-los a fazerem coisas básicas, a fim de que, quando completarem 18 anos e tiverem que sair do abrigo, tenham autonomia em todos os aspectos. Temos uma *coach*, que os ensina a empreenderem, e empreender não é abrir empresas, é mudar mentalidade. São muitos os projetos.

Por isso, recomendo que as pessoas interessadas acessem nosso site para conhecerem mais sobre cada um.

**Quem pode desempenhar trabalhos em um dos projetos? Por quê?**

Quem se adequa ao nosso “como”, ou seja, ao nosso propósito. A pessoa que está trabalhando para ficar livre de preconceitos. Isso porque nós também trabalhamos com presidiários, prostitutas, moradores de rua. Tem que ser desprovido de preconceitos para que possa entender o outro, ter empatia e realmente fazer um trabalho que leve algo para eles, os estimule e também transforme a vida das pessoas que estão voluntariando. É comum um voluntário, quando chega para fazer uma ação, achar que vai entrar para ajudar alguém – e definitivamente, ele ajuda – e ser um dos mais ajudados, porque começa a ver significado para sua própria vida, nas coisas que faz, na família. Um trabalho voluntário marca muitas pessoas.

**Nesse período de existência do Tio Flávio Cultural, quais histórias ou experiências te marcaram mais?**

Para nós é uma alegria muito grande quando vemos tantas pessoas sendo atingidas nesses 20 projetos em que atuamos. Temos histórias diversas de pessoas que saem dos presídios nos agradecendo porque aquela palavra que ouviram lá foi um “tapa na cara” para repensarem a vida delas e tomarem novo rumo; de jovens aprendizes que nos procuram pedindo ajuda porque estão nas drogas ou que querem fazer alguma coisa para mudar de vida. No projeto Grandes Olhos, em que trabalhamos com pessoas com câncer, na primeira visita com três crianças, o primeiro baque foi a perda de uma delas no decorrer do trabalho, e, depois, mais uma também faleceu. Começamos a entender que precisávamos aprender a lidar com a vida, mas também com a morte. Ouvimos relatos de idosos que guardam lembranças que levamos para mostrarem para os filhos, mas esses não vão visitar os pais há anos. Em geral, temos relatos de muita alegria, dor e luta, que fazem parte do ser humano.

**Qual é o sentimento que você tem de ver esses trabalhos alcançando tantas pessoas?**

Para nós é uma alegria muito grande. Choramos e vibramos muito. É lindo ver a transformação quando você vai até um grupo que tem enfermidades diversas e leva o Bem Te Quero, em que as pessoas vão fazendo artesanato para mostrar aos outros que eles têm competências e habilidades e que, sobretudo, estão vivos. Muitas vezes, o morador de rua não é invisível para a sociedade. Ao contrário, ela tem medo dele. A pessoa, às vezes, atravessa a rua, segura a bolsa, esconde-se, finge que não ouve, e isso dói mais nele do que ser invisível. Então, a gente quer dar visibilidade, mas não uma visibilidade midiática, é uma visibilidade humana, para que esse morador de rua sinta que alguém olha por ele.

**Atualmente, é comum ver muita intolerância, preconceito, além de falta de gentileza e amor ao próximo. Os trabalhos do Tio Flávio Cultural vêm como uma forma de quebrar esse paradigma e espalhar amor, respeito e ajuda a quem precisa?**



A intolerância e a falta de humanidade realmente estão muito presentes. E, às vezes, nós, voluntários, nos pegamos pensando: é tanta corrupção, criminalidade, coisas ruins, tanta gente que torce contra os outros, que puxa o tapete, que fofoca. Nós ficamos abalados ao vermos como o mundo está perdendo os sentidos e seus valores. Quando você assiste a uma grande mídia, percebe que há cada vez mais um desenrolar de coisas horríveis que vão deixando a moral do brasileiro para baixo. Mas essa mesma mídia não dedica espaço a projetos anônimos que acontecem em vários lugares de nosso Estado e de nosso país, projetos que transformam a vida das pessoas. E esses anônimos fazem um trabalho maravilhoso, conseguem realmente resgatar vidas, dar esperança, capacitar pessoas. Tem vários projetos maravilhosos por aí. Só que o que parece é que a gente está vivendo um caos, uma crise. E a maior crise é a que mais me preocupa é a moral mesmo. A financeira e a econômica vão passar, mas a moral acho mais difícil porque nossa cultura está cada vez mais individualista. Nós estamos cada vez mais nos protegendo em casulos, com medo de tudo, e realmente neste país falta justiça social. Só que não temos que ficar parados, de braços cruzados, esperando as mudanças, mas provocá-las. Se conseguimos fazer isso nas pessoas que estão ao nosso redor, vamos aos poucos fazendo um movimento que vai ser bem interessante para nosso país, sem tirar a responsabilidade dos governos.

#### **Que tipo de reconhecimento o movimento já teve?**

No início, eu recorria a vários veículos de mídia, pedindo ajuda para dar visibilidade ao movimento, a fim de sermos conhecidos e termos mais voluntários. Começamos pequenos, com poucas pessoas. Mas descobrimos que não precisamos que a mídia nos reconheça. O reconhecimento mais necessário que a gente quer é daquele que recebe o que a gente faz. Mas também tem outro porém. Não fazemos nossas ações esperando reconhecimento, até porque ele pode não vir. Fazemos porque acreditamos. Então, o maior reconhecimento vem dos nossos assistidos, mas, se esse reconhecimento não vier, que venha de nós mesmos e que entendamos o quanto aquilo é importante para os outros e essencialmente para todos nós. Temos parceiros muito fortes, como o Sou BH, que cede espaço para divulgar o Tio Flávio Cultural. Temos também a fan page no Facebook, onde, quando lançamos alguma ação, chove de gente querendo participar. As redes sociais são nosso maior meio de divulgação e que promove nosso reconhecimento também.

#### **O que te motiva a fazer esse trabalho?**

É nos melhoramos cada dia mais. Saímos tão bem das ações. Quando a gente se sente útil, isso nos faz querer voltar mais. Temos voluntários que vão uma vez a um projeto, como o das visitas aos asilos, que são a cada três meses, e pedem para entrar em outro porque não aguentam esperar esse período. O que nos motiva realmente é ver sorrisos, lágrimas, agradecimento, bem como conforto nos olhos das pessoas.

#### **O envolvimento das pessoas com trabalho voluntário é forte?**

Sim, mas antes eu achava que não. Temos uma premissa: ninguém é obrigado a ser voluntário, mas, a partir do momento que quer fazer, deve saber que alguém lá está te esperando. Então, é necessário comprometimento. Temos 20 projetos com ações mensais, cada um com cerca de 10 a 15 voluntários, e sem contar que um deles é o Mega-Ação, com 15 grupos, cada um com 5 a 10 pessoas. Ou seja, é uma infinidade de gente que se dedica.

#### **Por que as pessoas deveriam se envolver em um trabalho voluntário?**

Porque eu acho que a vida tem muito mais sentido e significado quando você descobre que é extremamente útil para as pessoas. Quando eu falo para um preso que, se alguém lá fora falar que ele é um lixo, ele mesmo pode provar que não é, saindo dali e indo abraçar um idoso. No olhar do idoso, esse vai ver o quanto ele é gente por estar abraçando um idoso que, muitas vezes, não tem um filho que o visita e precisa daquele olhar e daquele abraço. Nós ganhamos muito com o trabalho voluntário. ■

---

#### **SERVIÇO**

Conheça mais sobre o movimento  
Tio Flávio Cultural no site [tioflavio.com](http://tioflavio.com)



# Com amor, sempre cabe mais um

Movidos pelo desejo de ajudar os animais que vivem nas ruas, cidadãos comuns abrem suas casas para servirem como lares temporários dos bichinhos até que eles sejam adotados

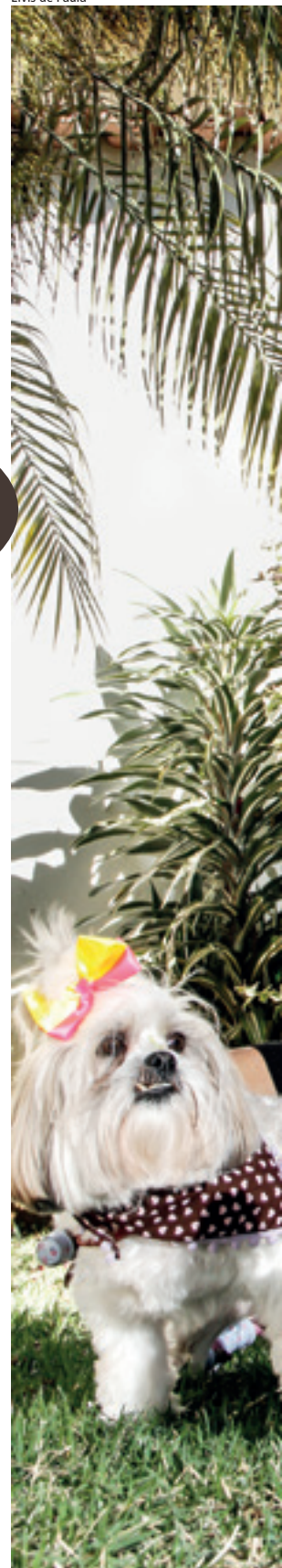
## Sara Lira

PARA ALGUMAS PESSOAS, dedicar-se aos animais é perda de tempo. Para muitas pessoas, oferecer atenção e carinho aos animais não é apenas algo necessário, mas uma missão de vida, e, assim, elas fazem ainda mais: concedem um espaço na própria casa para abrigar os que foram abandonadas ou que, simplesmente, nasceram na rua.

Esses lares temporários desempenham um papel fundamental no acolhimento de animais de rua ou

que foram rejeitados pelos donos. Nesses locais, eles são cuidados, vermifugados, recebem até tratamento veterinário caso estejam com algum problema de saúde e, em seguida, são levados para a adoção. É o que afirma a professora aposentada Sônia Maria de Campos, de 61 anos. Ela, a irmã e a filha resgatam os bichinhos em situação crítica e os levam para casa. Dos 34 cães do lar, nove são dela e da irmã. Os outros 25 vivem temporariamente lá. Eles ficam no quintal da residência, que é grande, e todos os dias recebem alimentação com fartura, além de te-

Elvis de Paula





A psicóloga Joice Caldeira Pereira, atualmente, cuida de quatro cães e dois gatos, sendo que um cão é cadeirante e um gato teve a perna amputada



Há 35 anos, Franklin Oliveira se dedica a cuidar de animais; nesse período, ele já resgatou das ruas 10 mil bichinhos

Aldrin Iglesias

## ATIVISTA PEDE AJUDA

Tem gente com coração que não cabe dentro do peito. O comerciante Franklin Soares de Oliveira, de 48 anos, é uma dessas pessoas. Desde os 12 anos atua na causa animal e, atualmente, abriga 95 bichos — 72 cães e 23 gatos — em sua própria casa, nomeada carinhosamente de “Casa de Passagem”. Todos os animais foram resgatados por ele em situação de risco.

Franklin conta que a renda obtida como comerciante mal dá para cobrir as despesas com aluguel, ração, medicamentos, tratamentos, além de água e luz. Os custos chegam a R\$ 6.000 por mês, segundo ele. “Tenho parceiros e padrinhos, mas, com a crise, muitos perderam o emprego e não podem mais contribuir”, lamenta. Devido às dificuldades, Oliveira está com uma dívida de R\$ 20 mil por empréstimos feitos no banco para custear as despesas com os animais acolhidos.

A ideia é pagar as dívidas e conseguir remanejar pelo menos metade dos bichos para adoção. Mesmo com os obstáculos, Franklin não desanima. “O que me motiva são o amor e a compaixão por esses bichinhos”, comenta ele, que chega a se dedicar oito horas por dia para cuidar dos cães e gatos, mesmo trabalhando fora.

Quem desejar adotar um dos animais ou contribuir financeiramente com o trabalho de Franklin pode entrar em contato com ele pelo número 9 9676-0099 (celular e WhatsApp). O ativista mantém uma página no Facebook (<https://www.facebook.com/frankilnsouresdeoliveira>) e um blog (<http://franklineumassis.blogspot.com.br>).





rem atendidas todas as necessidades como banhos e remédios. A maior parte dos insumos gastos é obtida por meio de doação, mas, segundo Sônia, muitas vezes ela tira do próprio bolso. Porém, o mais importante nunca falta: amor pelos bichos. “Aprendi com meus pais desde criança a respeitar os animais e faço o que posso para ajudá-los e defendê-los. É um amor incondicional. Acho que toda criatura viva é filha de Deus. E, como os animais não falam, não podem pedir socorro. Então, a gente faz isso por eles”, diz Sônia.

Além de resgatar os pequenos e abrigá-los, a professora aposentada também deixa ração do lado de fora, no passeio, para os que ela não consegue receber em casa. Sônia conta que, frequentemente, leva os que vivem com ela para feiras de adoção, onde alguns deles conseguem ganhar um lar definitivo. Os que não são adotados voltam para o temporário. “Mas sempre aparece um anjo para adotar”, comenta.

#### APEGO

Algumas pessoas se apegam tanto aos animais que, em vez de entregá-los para a adoção, ficam com eles de forma definitiva. A psicóloga Joice Caldeira Pereira, de 35 anos, tem um cãozinho cadeirante e um gato amputado — ambos chegaram à casa dela para receberem cuidados por um período e acabaram ficando. “Todos os cães e gatos que tive vieram de lar temporário”, recorda-se. Recentemente, ela “apadrinhou” três cachorros e uma gata, que aguardam adoção. São animais que, segundo ela, normalmente não ficam por muito tempo nos lares temporários, até mesmo para não se apegarem e não sofrerem quando forem para suas casas definitivas.

Joice participa do Juntos Somos Mais fortes, grupo de proteção animal que existe em Betim, e conta que, para manter os custos nos lares temporários e desenvolver outras ações em prol dos animais, são realizados bazares, rifas, buscam por doações, entre outras iniciativas. “É uma corrente mesmo. O que nos motiva é saber que podemos fazer alguma coisa, oferecendo um pouco de dignidade para esses animais”, ressalta.

**A empresária Vilma Mesquita foi incentivada pela filha a abrir sua casa para os bichinhos abandonados e, hoje, abriga dois filhotes de gatos, que dividem a casa com outros dois felinos adotados por Vilma**



#### EM FAMÍLIA

Participante do Grupo de Amigos Protetores dos Animais (Gapa), também de Betim, a psicóloga Vanessa Mesquita, de 37 anos, abrigou o primeiro cão a pedido do filho dela, que o encontrou na rua e resolveu levá-lo para casa. Desde então, frequentemente ela e

a família recebem cachorros e gatos em casa. Segundo Vanessa, os itens gastos são custeados por doações e ajuda de amigos.

Ela destaca que faz esse trabalho com muito amor, mas afirma que enfrenta algumas dificuldades. “Há alguns protetores que abandonam os animais no lar

Elvis de Paula



# A IMPORTÂNCIA DA CASTRAÇÃO

De acordo com dados divulgados em maio pela Agência de Notícias de Direitos Animais, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de 30 milhões de cães e gatos estão em situação de abandono no Brasil.

Por isso, na opinião da fundadora da Sociedade Protetora dos Animais de Betim, Zilda da Silva Cabral, é fundamental o trabalho do lar temporário e de hotéis que recebem animais, por um valor mínimo, enquanto eles não são adotados. “A gratidão que temos dos bichos ao retirá-los da rua e oferecer-lhes um aconchego vale a pena em qualquer situação”, acredita.

Outra atitude importante que ela ressalta no que se refere ao cuidado com animais de rua é a castração. Esse ato ajuda a controlar a natalidade canina e felina e, como consequência, reduz o número de bichos abandonados. “O problema que a não castração gera é a quantidade de animais que vão procriando por aí”, diz.

De acordo com a Lei Estadual 21.970, de 15 de janeiro de 2016, que dispõe sobre proteção de cães e gatos, compete aos municípios o controle populacional desses animais. Em Betim, o serviço é oferecido de forma gratuita pelo

Centro de Controle de Zoonoses e Endemias. No entanto, segundo Zilda Cabral, as castrações estão paralisadas há cerca de um mês. Contudo, conforme explicou a presidente da sociedade, foi fechada uma parceria com uma clínica para realizar as castrações de cães e gatos de rua. “Realizamos as inscrições das pessoas que têm interesse em levar os animais e fechamos parceria com uma clínica. As castrações vão ocorrer aos domingos, com veterinários voluntários, e vamos cobrir também toda a medicação pós-operação. Foi um grande apoio”, destaca.

## INCENTIVO

No fim do ano passado, os escritores Laura Mediolli e Fernando Fabbrini lançaram o livro “Só de Bicho: Crônicas Divertidas para Quem Ama os Animais”. A venda da publicação é revertida para ONGs que cuidam dos animais, e a Sociedade Protetora dos Animais de Betim foi uma das beneficiadas. De acordo com Zilda, o valor está sendo empregado em campanhas de conscientização sobre a importância da castração e também no apoio a protetores que desejam levar cães e gatos para serem castrados.

temporário, oferecem uma pequena ajuda e não aparecem de novo. Isso faz com que as pessoas fiquem receosas de receberem os animais, afinal cuidar deles gera custo e ocupa um tempo”, pontua.

Mas os obstáculos não a impedem de fazer o bem, tanto que ela até incentivou a mãe, a empresária Vilma Mesquita, de 66 anos, a fazer o mesmo. “A Vanessa começou a trazer para minha casa, e eu gostei. Sinto-me bem em ajudar esses animais”, diz. No momento, ela abriga dois filhotes de gatos, ambos bem cuidados e disponíveis para adoção. Eles dividem a casa com outros dois felinos adotados por Vilma e que também chegaram para ficar temporariamente. Faço porque gosto mesmo. A Vanessa consegue doações de ração e medicamentos. E, quando é preciso, eu compro. Todos deveriam fazer isso, principalmente quem mora sozinho, como eu. É muito bom, faz companhia pra gente”, afirma.

Quem também desenvolve esse trabalho em parceria com a filha é a dona de casa Maria Air Santos Teles da Cruz, de 60 anos. Para ela, atender às necessidades dos animais é desempenhar um papel fundamental. “Por que não ajudar os cãezinhos assim como ajudamos as pessoas? Eles também são filhos de Deus”, diz.

Ela conta que começou a cuidar dos bichinhos de forma gratuita, pois entende que é uma maneira de contribuir com algo de bom para o mundo. E o retorno Maria Air garante que vem. “Quando você está doente e recebe um carinho, um afago, você se sente bem e protegido. Por que não fazer o mesmo com o cãozinho? Quando faço isso, eles olham para mim como se quisessem dizer: ‘obrigada, encontrei alguém que vai me ajudar’”, conclui. ■



## Manutenções corretivas e preventivas Instalações e venda de ar condicionado.

Trabalhamos com profissionais altamente qualificados e preparados para atender a todas as necessidades de nossos clientes.

AGENDE JÁ UMA VISITA

☎ 31 3032 - 3205  
97566-0233

f RPSISTEMASDEREFRIGERACAO

@ RPREFRIGERACAO@EMBETIM.COM

🌐 RPREFRIGERACAO.EMBETIM.COM

📍 RUA RIO DE JANEIRO, N° 1.015 - JD. BRASÍLIA - BETIM

Empresário e maquiador, Guilherme Baptista, que mora em Betim, conquistou reconhecimento entre as celebridades com seu trabalho e a linha de maquiagem GB Cosmetics, de sua autoria

Sara Lira

AOS 22 ANOS, a maioria dos jovens ainda está estudando para decidir os rumos profissionais que vai tomar. Mas, como para tudo há exceções, existem pessoas que, desde cedo, destacam-se pelo que desempenham. Sorte? Não. Determinação e coragem para enfrentar os desafios. Foi assim que o empresário e maquiador Guilherme Baptista, de 22 anos, proprietário da GB Cosmetics, ganhou espaço no meio da moda, tendo seu trabalho reconhecido inclusive por celebridades país afora.

Morador de Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, ele conta que começou por acaso a manejar os pincéis de maquiagem nas peças de teatro da escola e nas apresentações de dança (ele tem formação em balé clássico). A paixão pela maquiagem virou coisa séria quando retornou ao Brasil após uma temporada em Cuba, com apenas 17 anos. “Fiquei na dúvida em relação ao que fazer profissionalmente. Eu maquiava algumas amigas, mas sem cobrar”, relembra.

Nessa mesma época, ele foi para São Paulo, onde atuou como assistente do maquiador profissional Rafael Guapiano, num cenário completamente diferente ao que estava acostumado, com estúdios de beleza, modelos profissionais e fotógrafos renomados. De volta a Minas, ele foi contratado por um salão de Belo Horizonte como maquiador, onde atendia uma média diária de 30 clientes.

#### REDE NACIONAL

Em 2013, foram abertas as inscrições para o reality show “Desafio da Beleza”, do canal GNT. De acordo com Baptista, cerca de 7.000 inscritos na primeira fase foram sendo eliminados no processo seletivo até que restaram 12, os quais entraram na casa e participaram do programa. “Eu tinha apenas um ano de experiência e estava junto a pessoas que reuniam muito tempo de carreira na maquiagem”, orgulha-se.

Segundo o empresário, a participação no reality o fez crescer como maquiador, já que, durante

# Sucesso profissional no auge da juventude

**Guilherme Baptista começou sua carreira aos 17 anos. Cinco anos depois, o empresário morador de Betim já ultrapassa as fronteiras brasileiras com a linha de cosméticos que criou, a GB Cosmetics**





A atriz Grassi Massafera é uma das celebridades que fazem uso dos cílios postiços criados por Gui Baptista, um dos principais produtos de sua linha da cosméticos



Fotos: Arquivo Pessoal/Divulgação

## DICAS DE GUI BAPTISTA:

**ROSTO** – Atente-se para as técnicas de contorno. Elas servem para esconder algo indesejado e realçar seus pontos fortes.

**OLHOS** – Não é necessário saber fazer maquiagem incrível nos olhos, mas, sim, saber colar cílios postiços, pois eles fazem toda a diferença no olhar.

**BOCA** – Esfolie os lábios com escovas de dente e um creme hidratante. Isso ajuda a tirar aquela pelinha que aparece, principalmente no frio, devido ao ressecamento.

**E O PRINCIPAL!** – Cuide da pele diariamente. Nunca duma com maquiagem. Use um bom sabonete e protetor solar todos os dias.

o período em que permaneceu lá, recebeu muitas dicas e orientações. “Fiquei 15 dias confinado, e confesso que foi muito difícil. Mas, durante o tempo todo, os demais participantes me ajudaram”, relata.

## EMPREENDENDO

O reality acabou, mas Baptista permaneceu firme no propósito de crescer no ramo da maquiagem e, por isso, começou a empreender. Ele conta que o maquiador Rafael Guapiano sempre o elogiava, dizendo que colava cílios postiços muito bem. “Comecei então a pensar em lançar a GB Cosmetics. Aos poucos, fui desenvolvendo os cílios com a ideia de exclusividade. No início, eu divulgava só no Instagram, e a ideia bombou”, afirma.

Os cílios viraram sucesso entre as blogueiras de moda, que ajudaram a divulgá-los.

O produto chamou a atenção das famosas, e entre as que já o usaram estão as atrizes Grazi Massafera e Déborah Secco e as cantoras Valesca Popozuda e Wanessa Camargo.

De acordo com Guilherme, atualmente, a marca conta com três coleções de cílios e 32 modelos diferentes, que já foram vendidos para todos os Estados do Brasil e países como Argentina, México e Paraguai. A marca possui também uma linha especial de cílios com cristais Swarovski, chamada “Carnaval em Veneza”, que foi lançada no início de 2017, em um evento que arrecadou alimentos para a Casa Aura, entidade localizada em Belo Horizonte que apoia crianças com câncer. Além dos cílios, a GB oferece esponjas para maquiar e toalhas demaquilantes, que retiram a maquiagem do rosto apenas com água morna.

É muito para um jovem de 22 anos? Para Guilherme Baptista, o fato de ser tão novo e já ter conseguido alçar voos altos mostra realização, mas impõe desafios. “Sou muito jovem, e a falta de conhecimento foi e continua sendo meu grande desafio. Além disso, a GB cresceu no meio da crise. Eu fico bem orgulhoso de trabalhar com os mais altos padrões. Encontrei resistência no início, e isso me magoava, mas o resultado foi bem positivo”, celebra.

## MAKE

Mesmo empreendendo, o empresário não abandonou por completo os pincéis. Como maquiador, ele assinou importantes campanhas da agência de publicidade África e editoriais de moda de diversas revistas de Belo Horizonte. Além disso, Baptista maquiou a cantora Emanuelle Araújo, a atriz Titi Müller, entre outras celebridades, ao longo dos últimos cinco anos.

O estilo de maquiagem do artista é definido por ele como “acordei assim”. “Eu tento valorizar os traços daquela mulher, realçar seus pontos fortes e não transformá-la”, diz. Autodidata, ele salienta que o mais importante é se aprimorar na prática e ser autocrítico, além de usar produtos de qualidade. “O principal é sair da zona de conforto”, arremata. Ocasionalmente, Guilherme oferta cursos de automaquiagem e dá dicas de make em seu perfil no Facebook.

## FUTURO

Os planos do maquiador não param por aí. Ele conta que já tem projetos definidos em curto, médio e longo prazos. Em julho, estão sendo lançados mais produtos da GB — curvex, pinça, tesoura e cola para cílios. Além disso, Baptista diz que está fechando uma parceria com uma agência de turismo de Betim para um pacote de viagens para Miami, nos Estados Unidos, onde ele irá prestar consultoria de compra de produtos cosméticos e ministrar cursos de maquiagem.

Para os próximos anos, o rapaz quer ganhar cada vez mais território e reconhecimento profissional. “Eu quero ser proprietário da principal marca de cosméticos e um dos melhores maquiadores do país devido a minha técnica, afinal conhecimento ninguém te tira”, finaliza. ■

# Boa forma, saúde e combate ao senso comum

Você faz parte do expressivo grupo da população que precisa eliminar alguns quilinhos para ter melhor forma física e uma vida mais saudável? Se sim, o que acha de consumir sem medo alimentos como carnes, bacon, laticínios “gordos”, abacate, entre outros, sempre que sentir fome? Achou estranho? Então saiba que essa estratégia alimentar tem ganhado cada vez mais adeptos no mundo. É a *low carb, high fat* – em português, “baixo carboidrato, alta gordura”. Quer entender como funciona? Então, devore o conteúdo a seguir!

Julia Ruiz

ADEPTOS DA *LOW CARB, HIGH FAT* advertem: “não é uma dieta. É um estilo de vida que transforma o modo de entender e de lidar com a comida”. O que significa, então, ter uma vida em que a base nutricional é uma alimentação com baixo índice de carboidratos e maior índice de gorduras? Como todo tema que está muito voga, esse também é, muitas vezes, tratado de forma superficial, o que provoca a criação de mitos e interpretações errôneas. Com o intuito de esclarecer os princípios, as bases e os estudos que sustentam a LCHF, a Mais convocou um time de especialistas no assunto para fazer um verdadeiro raio X dessa estratégia alimentar.





Quando se trata de profissional de saúde com amplos conhecimento e experiência em LCHF, ninguém é mais consultado no Brasil que o médico cirurgião-urologista gaúcho José Carlos Souto. Apesar de muito estudioso — é graduado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pós-graduado pela Universidade do Alabama, nos Estados Unidos, e mestre pela Faculdade de Ciências Médicas de Porto Alegre —, não foi o interesse médico pela nutrição que o levou a conhecer a *low carb*. “Foi totalmente por acaso. No início de 2011, ouvi um *podcast* no qual o escritor/pesquisador americano Gary Taubes falava sobre seu mais recente livro, o “*Why We Get Fat: And What To Do About It*” — em português “Por que Engordamos e o que Fazer para Evitar” — e sua narrativa era fascinante. Na entrevista, ele citava estudos de médicos respeitados e termos que demonstravam domínio do conceito de medicina baseada em evidências científicas, como os ensaios clínicos randomizados, que são o santo graal da pesquisa médica”, narra Souto.

A grande surpresa veio quando o urologista percebeu que os conceitos de nutrição apresentados pelo pesquisador entravam em choque com tudo o que ele conhecia nessa área. “Era completamente diferente do que eu julgava saber, o que, na realidade, era o senso comum nutricional. Imediatamente, fiz o *download* do livro e não consegui parar de ler. Chequei várias fontes que Taubes citou e vi que existiam, de fato, todos aqueles estudos mostrando que a restrição de carboidratos é muito mais eficiente que a simples restrição calórica — não apenas para o emagrecimento como também para a saúde — e que a gordura presente nos alimentos não está diretamente relacionada à doença cardiovascular”.

A prova incontestável dos novos conceitos veio em seguida. “Logo que concluí que não se tratava de uma teoria maluca, decidi imediatamente testá-la em mim mesmo. O resultado foi a eliminação de praticamente 20 kg, sem passar fome e sem maior esforço. A partir daí, comecei a estudar de forma incessante o assunto porque me pareceu e ainda me parece, seis anos depois, fascinante que tantos

estudos sérios estivessem publicados e eu nunca tivesse lido a respeito”, comenta.

Antes de citarmos os principais itens que devem ser excluídos e os que estão inclusos na *low carb*, vale saber: é uma estratégia alimentar benéfica para todo mundo? “Pode perfeitamente ser aderida por todos, mas não é necessário para todos. Quem mais se beneficia, especialmente, são pessoas com sobrepeso, obesidade, síndrome metabólica e os diabéticos. Quem tem baixo peso, muita facilidade para emagrecer e dificuldade para engordar talvez não deva fazer restrição de carboidratos porque naturalmente tenderá a perder ainda mais peso. Pessoas saudáveis, que são fisicamente ativas e que não querem/precisam emagrecer não têm necessidade de fazer a LCHF de forma ampla — nesse caso, o que a gente sugere é que tenham uma alimentação o mais natural possível, buscando como fontes de carboidratos todas as frutas e raízes”, diz Souto.

Quem quiser adotar esse estilo de vida, então, deve evitar ao máximo os açúcares e os farináceos (pães, biscoitos, bolos, massas e outros que contenham qualquer farinha que não seja derivada de um alimento *low carb*); bebidas adoçadas, como sucos e refrigerantes tradicionais; e sobremesas convencionais. Também devem ser excluídos os alimentos ricos em amido, como arroz e milho; tubérculos, a exemplo de batatas e mandioca (e tapioca); e as frutas que não forem citadas abaixo, em razão da alta quantidade de frutose (o açúcar da fruta). Em suma, devem ser restringidos ao máximo todos os alimentos com alto índice glicêmico, assim como os óleos vegetais (soja, milho, girassol), ricos em ácido linoleico, que favorecem inflamações. É bom também dar uma pausa nas bebidas alcoólicas.

Já os alimentos indicados para o consumo incluem hortaliças/verduras (todas); legumes; peixes; aves; carnes; bacon; ovos; laticínios fermentados ou centrifugados, como queijo, iogurte (sem açúcar), nata, requeijão e creme de leite — o leite deve ser excluído em razão da lactose (açúcar próprio da bebida), e, também por esse motivo, deve-se dar preferência aos queijos amarelos, pois »



eles contêm quantidades ainda menores de lactose que os brancos. Frutas como morango, mirtilo, kiwi, abacate e coco e oleaginosas, a exemplo de nozes, amêndoas, castanhas, pistaches, macadâmias e também amendoins, podem ser ingeridos tranquilamente. O médico indica ainda o uso sem receio do azeite de oliva extravirgem, da manteiga, do óleo de coco e da banha de porco.

O leitor pode estar pensando: “quantas refeições e em que quantidade devo consumir por dia?”. Um dos trunfos da *low carb* com relação a outras estratégias alimentares é que ela propõe: coma quando estiver com fome e até que se sinta saciado, sem intervalos de tempo ou porções pré-estabelecidas. Como não se baseia em restrição calórica, o adepto não fica fazendo cálculos ou sentindo fome. Diante disso, o leitor pode se perguntar: “não é preciso limitar calorias para emagrecer?”. José Souto esclarece que, “de fato, para se emagrecer, o número de calorias gasto deve ser maior que o ingerido. O grande ponto aqui é que com a LCHF passamos naturalmente a sentir menos fome e a consumir menos calorias — é que, ao se reduzirem os carboidratos, há a diminuição da produção de insulina no organismo, e essa baixa facilita a lipólise, isto é, o corpo usa a gordura que já está acumulada nele como combustível (energia). Essa gordura então passa a ficar disponível para uso pelos demais tecidos do corpo, e a pessoa sente menos fome”.

Além disso, a quantidade-limite de carboidratos que pode ser consumida diariamente, para gerar resultados, varia de pessoa para pessoa. “Temos desde o indivíduo saudável, fisicamente ativo, que está em seu peso ideal — para quem, como já dissemos, a orientação é basicamente evitar açúcar e farináceos, até o outro extremo de pessoa, por exemplo, diabética, que necessita restringir o máximo possível de carboidratos para manter sua glicemia normal, com o mínimo de medicação. A orientação de um profissional familiarizado com LCHF é de grande utilidade para auxiliar nesse processo”, salienta José Souto.

Existem ferramentas eletrônicas que também podem ajudar no controle do ín-

Arquivo Pessoal



**O médico gaúcho José Carlos Souto é referência no assunto *low carb*; ele diz ter perdido 20 kg sem esforço**

dice de carboidratos ingeridos. O aplicativo *Fat Secret*, disponível para Android e IOS, é um deles. No app, é possível saber a quantidade exata de macronutrientes (carboidratos, fibras, gorduras, proteínas) e de calorias de cada alimento ou refeição, bem como monitorar o peso corporal.

### “CIÊNCIA LOW CARB”

O tema LCHF encantou tanto José Souto que ficou difícil conter as descobertas. Foi aí que ele decidiu compartilhar seus conhecimentos na internet criando o blog Ciência Low Carb ([www.lowcarbpaleo.com.br](http://www.lowcarbpaleo.com.br)), que também aborda a alimentação paleolítica — bem parecida com a de baixo carboidrato, mas com algumas diferenças pontuais. O início foi tímido. “Passei todo o ano de 2011 estudando com afinco o assunto, mas tinha receio de compartilhar isso publicamente por conta das possíveis reações dos colegas. Mas,

em dezembro de 2011, decidi escrever. Durante um tempo, não divulguei para ninguém. Depois, passei a recomendar para alguns amigos, familiares e, eventualmente, para algum paciente que apresentasse síndrome metabólica, obesidade ou diabetes. O blog acabou decolando por conta própria. Contudo, jamais imaginei que isso seria o pontapé para um movimento nacional”, relata.

Em 2014, o “Blog do dr. Souto”, como é popularmente conhecido, completou 2 milhões de acessos. De 2015 para cá, a página se tornou um fenômeno quando o assunto é nutrição. Além de divulgar estudos, artigos científicos, trechos de livros e textos de autoria própria, Souto utiliza o blog para esclarecer dúvidas dos internautas e dar orientações, por exemplo, sobre o que comer em viagens. O blog também conta com sugestões de receitas para diversificar o cardápio dos adeptos.

### APOIADORES DE PESO

Apesar do receio inicial do médico gaúcho, o blog conquistou o apreço de vários profissionais de saúde. Um deles é o mineiro José Barros Neto, clínico geral e nefrologista que aderiu ao estilo de vida depois de “devorar” o conteúdo do Ciência Low Carb. Com atuação significativa — ele é graduado pela Universidade Federal de Minas Gerais, coordenador do Serviço de Nefrologia do Hospital Felício Rocho, em Belo Horizonte, e diretor científico da Sociedade Mineira de Nefrologia —, sempre se interessou pelo que considerava alimentação saudável. Mas, assim como Souto, enxergava a nutrição pelas lentes do senso comum. “Quando conheci a LCHF, em fevereiro de 2014, seguia aquele protótipo de comer de três em três horas, com pouca gordura. Estava em São Paulo para um evento de nefrologia e, quando fui tomar café da manhã, vi um amigo médico comendo ovos, bacon, presunto de parma e fiquei espantado. Ele conversou comigo e explicou que havia emagrecido 26 kg, controlado a pressão e que nunca havia se sentido tão bem. Ele me deu um norte, e resolvi pesquisar o assunto. Foi aí que encontrei o blog do doutor Souto, o qual li copiosamente durante duas semanas. Fiz uma





**O casal Patrícia Coelho e Rafael Queiroz se libertou do 'efeito sanfona' quando conheceu a *low carb* e, consequentemente, o médico José Neto**

revisão da literatura médica e vi que tudo o que ele escrevia era muito bem fundamentado. Então pensei: 'não custa tentar'. Naquele período, eu pesava 92 kg, estava pré-diabético, usando remédios e em descontrole lipídico. Perdi 4 kg no primeiro mês, mais 4 kg no segundo e, ao fim de três meses, havia eliminado 10 kg. O bem-estar, a disposição e a melhora da saúde vieram junto", descreve Neto.

O novo estilo de vida foi a ponte para a amizade e a parceria profissional entre os dois médicos, que, frequentemente, participam de congressos e workshops juntos.

## EVIDÊNCIAS

Um dos inúmeros estudos que Souto destaca em seu blog é o *Dietary Intervention Randomizes Controlled Trial (Direct)*.

"Você pode não gostar de *low carb*, pode não seguir, mas precisa se dobrar às evidências. É um ensaio clínico randomizado com mais de 300 voluntários que durou dois anos. O estudo foi publicado no periódico médico de maior prestígio do mundo, o '*New England Journal of Medicine*'", conta o urologista.

O experimento dividiu em três grupos homens e mulheres com índice de massa corporal maior que 27, com diabetes tipo 2 e doença coronariana. Em suma, todos com excesso de peso. No sorteio, foi determinado que um grupo faria uma dieta pobre em gorduras (*low fat*), com restrição de 1.500 calorias para mulheres e 1.800 para homens. O segundo faria a »



dieta do Mediterrâneo, com a mesma restrição calórica para mulheres e homens. E o terceiro, uma dieta *low carb* baseada no livro “A Nova Dieta Revolucionária do Dr. Atkins”, sem qualquer restrição calórica. “É essencial ressaltar que o grupo que praticou *low carb* foi orientado a consumir quantas calorias quisesse e a aumentar a ingestão de carboidratos até 120 g após os primeiros dois meses. Como já se sabe desde, pelo menos a década de 1950, que a restrição de carboidratos é mais eficaz para a perda de peso, os autores do estudo utilizaram um estratagema para que a vantagem da *low carb* não fosse tão absurda. É como se um corredor olímpico fosse competir com amadores, mas largasse atrás de todos para dar a eles uma vantagem que diminuísse a óbvia e previsível disparidade de seus desempenhos”, assevera José Souto.

O resultado? “A *low carb* foi mais eficaz, enquanto a *low fat* foi a pior até o fim do estudo. E é preciso lembrar o tempo todo que o grupo *low carb* foi orientado a aumentar a ingestão de carboidratos e podia comer quantas calorias quisesse. Apesar disso, essa turma reduziu seu consumo calórico à mesma proporção dos outros grupos porque sentia menos fome. Conclusão: as pessoas que fizeram *low carb* perderam mais peso e tiveram maior redução de circunferência abdominal entre as três, enquanto a *low fat* foi a pior nesse quesito também”, explica Souto.

O mineiro José Barros Neto aponta outro estudo que, para ele, também é marcante: a *Public Health Collaboration*, respeitada entidade britânica, catalogou 54 ensaios clínicos randomizados comparando uma dieta *low carb* com uma *low fat*. O resultado foi expressivo: do total dos experimentos, 47 favoreceram a *low carb*, dois foram inconclusivos, e cinco foram a favor de uma alimentação pobre em gorduras. Neto ressalta que nenhum dos estudos atingiu significância estatística com uma dieta de baixo índice de gordura.

## A GORDURA NÃO É A VILÃ

Mas se a gordura dos alimentos não é, isolada, a responsável pelo ganho de peso, por que existe esse receio dela? De acordo com José Neto, é primordial



**A bióloga e veterinária mineira Denise Souza já sofreu compulsão alimentar no passado até descobrir a LCHF, quando emagreceu 6 kg. O ótimo desempenho a motivou a criar o perfil *low\_carb\_br* no Instagram, que já conta com quase 70 mil seguidores.**

distinguir a gordura animal da corporal. “Muita gente acredita que porque comeu um alimento com gordura irá engordar. Aí foge daqueles alimentos que poderia consumir sem culpa. É um pensamento cartesiano, e ciência não funciona dessa forma simplória”, afirma.

“Tornar a gordura natural dos alimentos uma vilã talvez tenha sido um dos maiores equívocos da ciência nutricional, porque a ideia de que a gordura é responsável por doenças, sobretudo a cardiovascular, e pelo ganho de peso era apenas uma hipótese nas décadas de 1960 e 1970.

E até hoje as pessoas reproduzem isso, apesar da grande massa de evidências mostrando que a gordura não apenas não está relacionada à doença cardiovascular, mas, principalmente, que dietas com mais gordura e menos carboidratos estão ligadas à redução de peso e à melhora em todos os preditores dessa doença”, acrescenta Souto.

José Barros Neto enfatiza que a gordura tem papel fundamental no organismo. “As membranas celulares são feitas de gordura, assim como vários hormônios, inclusive os sexuais. Isso sem contar os



demais usos em nosso metabolismo”, diz.

Para evitar distorções, José Carlos Souto ratifica: “não se trata de defender o consumo ilimitado de gordura, e, sim, de aceitar que aquela presente naturalmente nos alimentos não é o problema. Do contrário, as pessoas acabam evitando algumas das comidas mais saudáveis e saborosas da natureza e embarcando em produtos processados ou ricos em açúcar e amido apenas porque tais alimentos são teoricamente pobres em gordura”. Para os adeptos da LCHF não escorregarem, vale o bom senso: evite ficar adicionando gordura aos alimentos, como misturar manteiga ou nata no café toda vez que for ingerir a bebida ou consumir uma lata inteira de creme de leite na sobremesa.

Quem quiser saber mais sobre isso, recomenda o urologista, pode ler os livros “*The Big Fat Surprise*”, de Nina Teicholz, recentemente lançado no Brasil com o nome “Gordura sem Medo”, e “*Bad Calories, Good Calories*”, de Gary Taubes, publicados em 2007, ainda sem tradução para o português.

## PAZ COM O CORPO

Com uma sucessão de dietas convencionais, a médica endoscopista Patrícia Coelho e o advogado Rafael Queiroz, casados há 11 anos, viveram tempos de “efeito sanfona”. Os belo-horizontinos encontraram no estilo de vida LCHF as respostas que procuravam para os resultados nada duradouros que ocorriam em outras estratégias alimentares. “Os resultados apareciam em curto prazo, porém não conseguíamos mantê-los por muito tempo, o que acabava gerando um rebote. Quando adotei a *low carb*, em abril do ano passado, pesava mais de 90 kg. Em janeiro deste ano, cheguei a 78 kg, peso que ainda mantenho, o que demonstra que não há dificuldade em conservar as conquistas”, relata Queiroz.

Foi pela indicação de amigos que Patrícia conheceu a LCHF — e, conseqüentemente, o médico José Neto, de quem ela e o marido são pacientes. Quando a mudança de vida foi proposta, ela ficou ansiosa. Mas não demorou para o casal adotar a alimentação de baixo carboidrato como estilo de vida. “Além do emagrecimento

e da melhora da saúde, o conhecimento das nossas reais necessidades alimentares é uma das descobertas que mais me impressionam”, diz Rafael Queiroz. Apesar da diminuição expressiva de carboidratos, Patrícia destaca a sensação de liberdade que adquiriu. “Não tenho mais aquele sentimento de quem está sofrendo com uma dieta, que precisa contar minutos para comer e se preocupar com a quantidade de calorias que ingere. Quando sinto fome, como com prazer, só que agora eu é que estou no comando do meu próprio corpo, não mais a comida”, destaca.

E não é difícil trabalhar fora e se manter firme? Eles garantem que não. “Não temos dificuldades porque existem opções que se encaixam na alimentação. Em restaurantes, pedimos para substituir o risoto ou a batata por legumes e salada. O bacana da *low carb* é que, raramente, precisamos fazer um lanche na rua porque a saciedade nos dá a flexibilidade de pular refeições sem qualquer incômodo. Além disso, oleaginosas como as castanhas são sempre uma boa opção para esses momentos, pois saciam e podem ser encontradas com facilidade no comércio”, garante Patrícia.

A vontade de trocar ideias e experiências com outras pessoas sobre LCHF fez com que o casal criasse, em fevereiro deste ano, um perfil no Instagram, o *cafecombacon*. Nele, Patrícia e Rafael compartilham receitas, estudos e eventos relacionados à *low carb*.

## REDE LOW CARB

O grande desejo de falar sobre LCHF também motivou a criação do perfil *low\_carb\_br* no Instagram, mantido pela bióloga e veterinária mineira Denise Souza, em setembro de 2016. Quem vê o sucesso da página, que conta com quase 70 mil seguidores e traz dicas, orientações, estudos e relatos sobre *low carb* e alimentação paleolítica, não imagina que Denise sofreu compulsão alimentar. “Lutava para emagrecer e não conseguia. Cansada disso, comecei a fazer várias pesquisas e descobri a LCHF. O fato de emagrecer podendo comer tudo o que eu mais gostava, como carnes, ovos e laticínios, e ver a fome despençar, me arrebatou”, atesta.





**A nutricionista, mestre e doutora em bioquímica Cristiane Sampaio coordena o curso de nutrição da Univiçosa, que tem um grupo de estudos sobre *low carb***

Além do retorno dos seguidores, a recompensa de Denise está, principalmente, na nova relação que estabeleceu com a comida. “Acabou a aflição de acordar pensando que ia comer uma torradinha e continuar com fome. Eu como o que gosto; quando não estou com fome, não como nada, simples assim. Com isso, eliminei 18 kg e passei a me sentir bem, com ótima saúde”, relata.

### **AÇÚCAR É SEMPRE AÇÚCAR**

Muitos imaginam que é um grande avanço substituir o açúcar refinado/cristal pelo mascavo, demerara, de coco ou mel. Souto e Neto, contudo, alertam: “açúcar é sempre açúcar, e, entre todos os carboidratos, esse é o pior”.

“Podemos consumir carboidratos na

forma de açúcar ou de amido. Amido é glicose pura; açúcar é mistura de glicose e frutose. A glicose pode ser utilizada por qualquer célula do corpo. Já a frutose só pode ser metabolizada pelo fígado. Porém, nosso fígado é evolutivamente preparado para lidar com a quantidade de frutose presente naturalmente nas frutas, e não com a quantidade maciça que há no açúcar. A frutose, consumida em grande quantidade, apresenta toxicidade no fígado, representada principalmente pela produção de gordura que se acumula no órgão, chamada de esteatose. O fígado gorduroso torna-se resistente à insulina. É um duplo efeito negativo: aumenta a glicose no sangue e, ao mesmo tempo, deixa o fígado resistente ao hormônio. Isso é praticamente uma receita





para sobrepeso, diabetes e obesidade”, explica Souto.

“O açúcar do mel é melhor que o refinado? É, mas, para fazer uma analogia, é como comparar um cigarro com filtro com um sem filtro. O fato de um ser menos pior do que o outro não quer dizer que seja bom para a saúde. Definitivamente, açúcar é uma substância que qualquer pessoa deveria evitar”, completa José Barros Neto.

E os adoçantes? De acordo com Souto, “num mundo ideal, conseguiríamos abdicar do gosto doce. Contudo, para a maioria das pessoas, o doce é um verdadeiro vício. Então, até que a adoção de um estilo de vida *low carb* permita que se diminua essa necessidade, os adoçantes têm uma função a cumprir. Para quem quiser utilizar, seja o natural, que é a stévia, sejam os artificiais, a ideia é adotar uma quantidade pequena e ir diminuindo ao longo do tempo, de modo a simplesmente realçar um pouco o sabor doce”.

### CUIDADO COM OS RÓTULOS

Preocupar-se com uma alimentação saudável implica também desvendar os rótulos dos produtos. É aí que surgem as grandes armadilhas da indústria. “A única forma de enfrentar esse desafio é aprender os vários nomes que o açúcar e o amido podem ter. Itens como ‘açú-

car evaporado de cana’, ‘melado’, ‘dextrose’, ‘maltodextrina’ são nomes com os quais a glicose é introduzida em alimentos. A orientação é ficar especialmente atento a produtos dietéticos, como geleias, iogurtes e pudins. A maioria tem grande quantidade de carboidratos, mas, pela legislação, são considerados açúcares apenas glicose, frutose ou sacarose. Qualquer outro tipo de carboidrato pode estar presente – provocando o mesmo efeito do açúcar no organismo –, embora no rótulo esteja escrito ‘zero açúcar’. A melhor solução, então, é evitar alimentos industrializados”, aconselha José Souto.

### MARKETING X CIÊNCIA

Ao longo dos anos, foi comum a classificação de alimentos ora como vilões, ora como heróis, assim como o ovo e o abacate. Esses altos e baixos deixaram muita gente descrente quanto ao que se divulga como pesquisa científica. José Barros Neto concorda que a desconfiança tem fundamento. “Endosso o que afirmou o endocrinologista David Ludwig, professor da Escola de Medicina da Universidade de Harvard: representantes da ciência deviam ir a público e dizer ‘desculpem, erramos’. O papel que muitos profissionais desempenham hoje é justamente uma tentativa de recuperar a credibilidade com a população”, afirma.

Outro exemplo desses altos e baixos é a divulgação maciça de alimentos ditos milagrosos. “O viés econômico de querer vender e lucrar em cima de ‘alimentos mágicos’ contribui muito para esse processo da falta de credibilidade. Veja o *frisson* sobre o sal do Himalaia. Falar que é melhor para a saúde que o sal tradicional é pura ação de marketing. O próprio óleo de coco, muitas vezes vendido em cápsulas, é bom para a saúde? Sim, mas para fins culinários, exatamente como o azeite de oliva extravirgem, a manteiga e a banha de porco”, completa o mineiro.

### NUTRICIONISTAS X LOW CARB

Afinal, nutricionistas e nutrólogos aprovam o estilo de vida *low carb*, *high* »

Divulgação



fat? “De forma geral, a resposta tem sido favorável. Acredito que isso se deve ao cuidado de alicerçar as informações em ensaios clínicos randomizados e meta-análises. Contudo, às vezes algum leitor me informa que um nutricionista ou nutrólogo está falando mal de mim nas redes sociais, mas isso não me incomoda, pois acho que o debate precisa ser travado no campo das referências de alto nível”, afirma José Souto.

O fato é que muitos profissionais da área são resistentes à LCHF, defendendo com fervor a tradicional pirâmide alimentar - em que carboidratos devem ser a base da alimentação humana. Mas de onde parte essa conduta? “Minha experiência mostra que nutrição é uma matéria muito malvista na medicina. A maioria das pessoas crê nas fórmulas prontas. Os cursos de nutrição também seguem esse modelo, e, quando alguém tenta ir contra, fica parecendo uma briga sectarista. Vejo como algo multifatorial. Ocorre por ser algo que ainda é ensinado nas universidades e também porque há interesses comerciais da indústria do trigo e do açúcar, que são fortíssimas”, opina José Barros Neto.

O nutrólogo Lucas Penchel, colunista da **Mais**, que atende em Belo Horizonte,

na Clínica Penchel, faz parte do grupo de profissionais que reconhecem os benefícios da LCHF. “Costumo dizer que o que é remédio para alguns pode ser veneno para outros. Cada caso é um caso. Indico a *low carb* e tenho tido resultados excelentes tanto na cura quanto na melhoria sintomas de doenças. Então, há pacientes que reduziram drasticamente o uso de medicamentos, além de terem melhorado sono e autoestima e diminuído a circunferência abdominal”, relata.

Penchel acredita que os conceitos da nutrição estão mudando. “Antes, as dietas eram baseadas em valor calórico. Mas a gente consegue fazer uma dieta de 2.000 calorias só com Mc Donalds; outra de 2.000 calorias só com salada; outra de 2.000 calorias só com carnes, com efeitos completamente diferentes no organismo. Assim como o mito da gordura-vilã está indo por água abaixo, o de ficar só contando calorias também. Há, então, que se avaliar a individualidade biológica de cada pessoa, levando-se em conta o objetivo dela, a idade, níveis hormonais, estilo de vida, hábitos, tudo isso”, arre-mata Penchel.

Também do lado favorável à LCHF está a nutróloga Jackelyne Mendonça, que atua em Betim, na região metropolitana







Elvis de Paula



da capital mineira, na clínica Yaga. Ela ressalta que a *low carb* tem uma plasticidade enorme, podendo ser realizada por atletas, para melhorar o rendimento, por pessoas com obesidade ou com sobrepeso, visando ao emagrecimento, pelos já saudáveis, como forma de prevenção de doenças, e como estratégia alimentar em vésperas de provas e concursos, para o melhor funcionamento cerebral, e também como medida coadjuvante no tratamento das mais diversas doenças.

Além dos profissionais, vale ressaltar o posicionamento de uma instituição, a Faculdade de Ciências e Tecnologia de Viçosa (Univiçosa), na Zona da Mata. Só neste ano, a Univiçosa promoveu dois workshops abertos ao público sobre *low carb* – com a participação de José Carlos Souto e de José Barros Neto, bem como nutricionistas alinhados à *low carb*. A coordenadora do curso de nutrição da Univiçosa, a nutricionista, mestre e doutora em bioquímica Cristiane Sampaio explica que “a ideia de promover eventos sobre o assunto surgiu da necessidade de informar melhor os alunos sobre o tema, ainda tão polêmico entre os profissionais de saúde e pouco visto nas universidades, mas com enorme fundamentação científica”.

Ela explica que os alunos da Univiçosa estudam a alimentação de baixo carboidrato. “Temos um grupo de estudos coordenado por uma professora da área clínica em que os estudantes têm a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos em *low carb*. Além disso, temos também duas disciplinas específicas do curso nas quais o assunto é abordado”.

Apesar disso, Cristiane confirma que as diretrizes estabelecidas pelo Ministério da Educação para os cursos de nutrição giram ainda em torno de conceitos como redu- >>



ção de gordura e restrição calórica, mas que cabe à instituição munir os estudantes de outras informações essenciais.

Ela crê que a LCHF tem mexido muito com as comunidades médica e de nutrição. “Aprofundar os conhecimentos no tema significa sair da zona de conforto. Por isso, é tão importante a realização de eventos para abordagem do assunto *low carb*”, arremata.

### NÃO É SEITA

“Digo aos pacientes que não vão ouvir de um médico que eles devem parar de fumar e, quando estiverem com a saúde melhor, poderão retomar o hábito ruim. É o mesmo em uma intervenção dietética: se a pessoa voltar a consumir tudo o que ingeria antes, perderá as conquistas obtidas. Por isso, o conceito

de uma dieta com início, meio e fim não faz nenhum sentido. Por outro lado, entendendo a necessidade de estabelecer um fim quando a intervenção que se propõe é algo intolerável por longos períodos, como uma dieta de 1.200 calorias. *Low carb* não é seita, e ninguém coloca tudo a perder por uma ocasião, uma vez na semana. Mas haverá prejuízos se essas



## MITOS X VERDADES

### LOW CARB É O MESMO QUE DIETA DA PROTEÍNA E SOBRECARREGA OS RINS:

“O termo ‘dieta da proteína’ existe só no Brasil. Creio que foi uma distorção na hora de traduzir porque ‘dieta de baixo carboidrato’ é um nome mais complexo, que não pega. Dito disso, alimentação LCHF não preconiza em nada aumentar o consumo de proteínas. Você vai é reduzir os carboidratos e perder o medo da gordura. Você pode consumir mais vegetais do que proteínas”, explica o médico gaúcho. Em seu blog, Souto afirma que é totalmente possível que vegetarianos adotem a *low carb*.

### LOW CARB AUMENTA O COLESTEROL

“É importante entender que o colesterol total não é um bom marcador de risco. O resultado do colesterol total dividido pelo HDL – o colesterol bom – é o mais importante. Em *low carb*, quando há a elevação do colesterol total, há a elevação do HDL, e a relação entre esses melhora, de modo que o risco cardiovascular diminui”, diz Souto.

### LOW CARB COMPROMETE A ATIVIDADE FÍSICA

“Grande número de atletas adotou a LCHF como forma de melhorar sua performance. Se atletas profissionais fazem isso, não é o frequentador de academia ou o esportista amador que terão dificuldades. No entanto, pode haver, no início da mudança de vida, reações como tonturas, cansaço e cefaleia. Isso está relacionado à natriurese – maior eliminação de sódio pela urina – e à perda hídrica devido à queda dos níveis de insulina no sangue. É necessário consumir, então, o equivalente a uma colher de chá de sal a mais por dia, apenas para repor essa perda”, ressalta Souto.

### O INTESTINO NÃO FUNCIONA BEM COM LOW CARB

“Esse mito se deve à ideia errônea de que em *low carb* não se consome nada além de proteínas. Se a pessoa seguir os princípios corretos, com o consumo de vegetais à vontade, ela não terá esse inconveniente”, crava Souto.



exceções se tornarem frequentes”, ressalta Souto.

Ele esclarece ainda que, na LCHF, o adepto pode reinserir na rotina, depois de um tempo, alimentos naturais dos quais abdicou sem que haja prejuízos. “A reinserção de carboidratos de boa qualidade, como todas as frutas e raízes, é algo desejável para a pessoa que não precisa mais perder peso e/ou não tem mais problemas de síndrome metabólica ou de diabetes”, explica o gaúcho.

LCHF não é seita, mas os médicos esbanjam satisfação em seguir e difundir esse estilo de vida, como conclui José Barros Neto: “*Low Carb* foi algo que me tornou mais humilde, mais feliz e me fez melhor médico. A ciência muda, avança, progride. Hoje enxergo a medicina como algo que atua nos galhos de uma árvore. E precisamos tratar a raiz dos problemas. Se não cuidarmos do básico, que são alimentação, hidratação, sono e controle do estresse, a árvore vai cair”. ■

## EM BETIM, VOCÊ ENCONTRA:

### NUTRICIONISTA CAROL GUANABARA

**Consultório:** Rua Arnaldo Araújo, 113  
Ingá Alto - Betim

**Instagram:** @carolguanabaranutri  
**Facebook:** carolguanabaranutricionista  
**(31) 99747-3117**

### NUTRÓLOGA JACKELYNE MENDONÇA

**Clínica Yaga - Saúde, Beleza e Bem-Estar**

Avenida JK, 474, Centro, Betim  
**Facebook e Instagram:** /clinicayaga  
**Telefones:** 985242086 e 2571-2575

### MERCADO VERDE ALIMENTOS NATURAIS

Avenida Edmeia Mattos Lazzarotti,  
2.610, Ingá Alto – Betim/MG  
**Telefone:** 31 3532-7547  
**Instagram:** @mercadoverde\_naturais



**YAGA**  
SAÚDE | BELEZA | BEM-ESTAR



📞 31 98524-2086

📞 31 2571-2575



### NÚCLEO DE DERMATOLOGIA

ESTÉTICA | CLÍNICA | CIRÚRGICA | PEDIÁTRICA



### NÚCLEO DE ESTÉTICA INTEGRADA

FACIAL | CORPORAL



### NÚCLEO DE TERAPIA CAPILAR

QUEDAS | RESTAURAÇÃO CAPILAR



### NÚCLEO DE REJUVENESCIMENTO ÍNTIMO

CLAREAMENTO | VOLUME | FLACIDEZ | DEPLAÇÃO



### NÚCLEO DE NUTROLOGIA

PERFORMANCE ESPORTIVA | MODULAÇÃO HORMONAL | EMAGRECIMENTO



### NUTRIÇÃO

ESPORTIVA | FUNCIONAL | CLÍNICA | COACHING DE EMAGRECIMENTO



**yaga.com.br**

f y i+ /clinicayaga

Av. JK 474, Centro Betim/MG

# Vai virar meme!

A tecnologia mudou até mesmo o jeito de se fazer piada. Saiba como funciona a fábrica de conteúdos que divertem internautas sobre os mais diversos assuntos e viralizam em poucos minutos.



Betim Mil Grau



Betim Mil Grau

## Sara Lira

VIRAIS, os memes divertem, criticam, mostram realidades e estão em cada canto do universo online. Há páginas específicas só para produzir esses materiais – muitas com milhares ou até milhões de seguidores. E por trás delas há uma verdadeira “fábrica de memes”.

Quase tudo pode ser “memetizado”: acontecimentos políticos ou esportivos, interações cotidianas, animais nas mais diversas situações, entre outras possibilidades. Caiu na rede e viralizou virou meme. Na página Capinaremos da rede social Facebook, que, até o fechamento desta edição, contava com 1.382.870 de curtidas (número equivalente a mais da metade da população de Belo Horizonte), os memes fazem sucesso.

De acordo com o analista de telecomunicações Sandro Sanfelice, de 28 anos, para

produzir o conteúdo da página há dois grupos: o Capinaremos 2.0, com mais de 60 mil membros, e o Capina Meme Factory, com cerca de 15 mil integrantes. Esse último, como diz o próprio nome, é a fábrica de memes da marca. Lá, os colaboradores criam um novo meme e postam no grupo para avaliação dos demais. Caso atinja uma quantidade pré-determinada de reações e comentários, torna-se apto a ir para a página. “Ou seja, além de criar o conteúdo, os ‘mememakers’ atuam nesse ‘controle de qualidade’ prévio”, explica.

Sandro destaca que pode até parecer que tudo vira meme, mas não é bem assim. Existem regras, e elas precisam ser obedecidas. “Pedimos para as pessoas terem alguns cuidados, entre eles não criarem nada ofensivo ou discriminatório. Se isso ocorre, a postagem é apagada, e a pessoa, banida do grupo”, diz.

Atualmente, os memes são um dos prin-

cipais conteúdos da Capinaremos, que nasceu do blog de mesmo nome, criado em 2007. Lá, são postados conteúdos diversos na área de entretenimento, pets, séries, entre outros assuntos. “O termo ‘capinaremos’ vem de nossa proposta, que é ‘capinar’ a internet e só trazer para nossos seguidores conteúdo de qualidade”, conta.

## FORÇA-TAREFA

Outro grupo muito famoso no meio da criação de memes é o *South America Memes* (SAM), também do Facebook e com mais de 930 mil integrantes. O que era um passatempo entre amigos acabou se tornando um dos grupos mais fortes com esse fim. “A ideia era criar uma página para fazer brincadeiras internas, mas algumas montagens tomaram proporções virais e fizeram o grupo expandir para assuntos diversos”, conta o dono da página, Gabriel Félix, de 18 anos.





com humor”, diz. O criador da página Capinaremos também percebe que a mania do brasileiro de fazer graça com tudo o que acontece torna o meme um verdadeiro sucesso no país.

“No Brasil, principalmente, os memes se tornaram bem-sucedidos devido à nossa cultura de fazer humor com coisas positivas ou negativas. Um grande crescimento do Capinaremos ocorreu durante as crises políticas, como o impeachment da ex-presidente Dilma Rousseff, as etapas da operação Lava Jato, a operação Carne Fraca, entre outras”, completa Sanfelice.

Tais fatos fazem com que a pessoa se identifique e ajude a espalhar aquele conteúdo. “Se alguém vê uma imagem ou vídeo e considera divertido, faz questão de compartilhar isso com sua rede de contatos. Desse modo, o sucesso de um meme está justamente na sua capacidade de reproduzir-se, e, como a internet é um ambiente extremamente propício para isso, a tendência é que esse modo de comunicação cresça cada vez mais”, opina Thiago Schwartz, de 33 anos, um dos administradores do Site dos

Menes, com mais de 788 mil curtidas no perfil do Facebook.

A página leva o nome de “menes”, com ‘n’, propositalmente, como uma forma de se diferenciar das outras quando foi criada, em 2012. Na época, os memes eram apenas blogs com tirinhas e desenhos. Então, Thiago e um amigo lançaram um perfil na rede social Tumblr e começaram a postar imagens, como conhecemos o meme atualmente. “A proposta inicial era explorar esse conceito de antimeme. Com o tempo, a página acabou adquirindo outros significados, mas a proposta sempre foi usar o meme como base e subvertê-lo”, explica.

No início, uma equipe de 15 pessoas alimentava a página com conteúdos. Depois, os internautas passaram a sugerir ideias ou a mandar material pronto, que era filtrado e postado na página com os devidos créditos. Mas, desde o começo »

Por lá, a todo minuto dezenas de pessoas postam memes em fotos, vídeos e gifs (imagens muito usadas na internet), que são analisados por 30 moderadores antes de irem para exibição pública no grupo. Segundo Gabriel, há até quem envie foto de pai, mãe ou irmãos sugerindo memes. O principal aspecto a ser observado também é a amplitude que o meme pode tomar. “Primeiramente, vemos sua capacidade de viralização, se todos podem entender e rir da situação. Depois, verificamos se não agride nenhuma classe ou raça. Mas não existe fórmula: é algo que vem do nada muitas vezes”, acrescenta o administrador geral da SAM, Gabriel Hakkinen, de 21 anos.

## CULTURAL

A professora do Departamento de Comunicação Social e do programa de pós-graduação da Universidade Federal de Mi-

nas Gerais (UFMG) Joana Ziller afirma que o meme está muito ligado ao humor e à ironia. Assim, ele vai ao encontro de uma percepção que não é muito positiva nas pessoas sobre os fatos que estão acontecendo, de forma a questionar a realidade.

Para ela, o ponto negativo é que muitas páginas não têm o devido cuidado e viralizam conteúdos ofensivos. “Muitas vezes, o humor é incorreto. É preciso destacar que o cuidado com o outro não significa um mundo mais chato. É necessário respeitar as pessoas”, afirma a especialista, que também é membro do Núcleo de Pesquisa em Conexões Intermediáticas da UFMG (NucCon).

No entanto, Ziller destaca que, respeitando os devidos limites, o meme tem tudo a ver com a cultura brasileira. “No Brasil, temos o hábito de fazer piada com qualquer coisa, e, nesse sentido, o meme se adequa bastante por olhar a realidade

## A RAINHA DOS MEMES NA SALA DE AULA

A cantora Gretchen ganhou fama mundial após memes com a própria imagem terem se espalhado pela internet. As fotos chamaram a atenção até da cantora americana Katy Perry, que convidou a artista para gravar um videoclipe da música “Swish Swish”. “Ela é incrível. Ela é icônica, ela é a internet”, disse Katy em entrevista à revista “Vogue Brasil”.

Por aqui, os memes de Gretchen já faziam sucesso há muito mais tempo. E quem identificou neles uma forma de descontrair o ambiente de sala de aula foi o professor de matemática e pedagogo Alan Raniel Borges da Cruz, de 28 anos. Lecionando

para o oitavo e o nono anos do ensino fundamental na Escola Municipal Gilberto Alves da Silva, em Betim, ele começou a usar os memes com o rosto da cantora expressando diversos sentimentos para ilustrar a nota da prova dos alunos. Pontuação baixa? Gretchen chorando. Pontuação alta? Gretchen comemorando. E por aí vai.

A ideia surgiu após conversas com o irmão por redes sociais, onde eles se marcam com frequência em publicações que envolvem algum meme da Gretchen. “Um dia ele me marcou em uma animação onde ela estava saindo de uma porta completamente arrasada e escreveu “- Seus alunos

depois da prova, Alan!” e me sugeriu fazer algo assim. Eu gostei da ideia. Na verdade, sempre tentei descontrair minhas provas, pois testes, em geral, principalmente de matemática, são momentos muito tensos. Receber a nota então...”, conta.

Um amigo, professor de Belo Horizonte, gostou tanto da ideia que aderiu a ela e decidiu fazer o mesmo. Um dos alunos postou na internet, e a história viralizou, mas Alan garante que quem começou foi ele. “Ele é meu amigo, viu minhas publicações em redes sociais e me pediu o arquivo. Eu o enviei, e ele passou a utilizar também. Mas ele sempre foi muito honesto, dizendo

do ano, os criadores também montaram um grupo a fim de aumentar a interação entre os seguidores e a página. Os mais populares (que ganham mais *likes*) e os que têm qualidade ou relação com os propósitos do site são postados.

Na opinião de Thiago, o conceito de meme é amplo, e cada criador de conteúdo define um critério que considera melhor. Mas ele destaca: “O importante é que a postagem tenha a intenção de divertir quem está acessando a página”.

### MEMES BETINENSES

Betim também possui uma página só para memes da cidade. Por lá, tudo vira motivo de piada: as características dos bairros, as principais escolas do município, fatos cotidianos e até problemas com transporte público ou segurança. A Betim Mil Grau conta com mais de 136 mil curtidas, praticamente um quarto da população betinense.

Não há ofensas, e, de acordo com o criador e administrador da página, um estudante de 20 anos que prefere se manter no anonimato, as pessoas pedem para que os bairros onde moram sejam alvos de piadas. Quem passa por lá se identifica com as situações expostas em forma de humor, algo nítido nos comentários e nas reações de cada postagem, além da interação forte em cada post. “Eu recebo muitos pedidos para que eu faça memes sobre os bairros deles. Os curtidores da página também me enviam



**O pedagogo e professor de matemática de Betim Alan Raniel Borges criou uma forma divertida de apresentar os resultados dos testes dados em sala de aula: ele usa “carinhas” alegres ou tristes da cantora Gretchen; a ideia viralizou e virou meme na internet**

muitas imagens e vídeos engraçados e inusitados de coisas que ocorrem na cidade. Desse material eu faço os memes”, diz. Morador de Betim há 13 anos, o criador da página diz fazer tudo sozinho. Haja criatividade!

A ideia surgiu após ele ver a página ‘Curitiba Mil Grau’ e decidir criar uma sobre Betim. A proposta deu certo. “É bom saber que muita gente gosta e apoia o que faço. No começo, eu nem imaginava que conseguiria tantos seguidores. É bom fa-

zer as pessoas se divertirem. Esse é o objetivo”, destaca.

### FONTE DE RENDA

Produzir memes é algo simples e acessível para quase todos. Por isso, ainda não é comum pagar para quem produz essas imagens. No entanto, as páginas com muito acesso já receberam propostas para divulgar conteúdo. O idealizador da Betim Mil Grau conta que não ganha nada





Divulgação

que a prática começou comigo. Tanto eu quanto ele postamos fotos das provas na internet, mas só foi uma explosão quando uma aluna dele postou no Twitter”, diz ele, que conheceu a cantora no fim de junho por meio de um programa de TV.

### ACEITAÇÃO

As reações dos alunos, de acordo com

Alan, não poderia ser melhor. Segundo ele, muitos riem e ficam comparando seus memes aos das provas dos colegas. Outros, antes mesmo de realizarem o teste, comentam que vão receber uma Gretchen rindo ou triste. Para ele, a estratégia é uma forma de estreitar a relação entre professor e aluno, além de levar até a sala de aula a cultura da internet e das redes sociais, que eles consomem bastante, mas normalmente não estão presentes no ambiente escolar.

“A educação não pode seguir o mesmo modelo de anos atrás. Temos que acompanhar as inovações e a tecnologia, pois a escola não é mais a única fonte de informação. E, sim, (os memes) os motiva a estudarem. Escuto bastante: “Desta vez, minha Gretchen

vai vir sorrindo. Estudei muito!”, comenta.

Além dos memes, Alan ressalta usar sempre diferentes iniciativas para facilitar o aprendizado da matemática, extrapolando o padrão dos livros didáticos. Ele já fez suco de inhame com o contexto de combate à dengue e aproveitou para trabalhar regra de três na receita; elaborou um jogo digital que envolve Pokemon, fatos fundamentais de multiplicação e teorema de Pitágoras. Além disso, ele usa as sombras para medir construções muito grandes ou instrumentos como um teodolito (que mede ângulos horizontais e ângulos verticais) e um relógio de sol. “Eu faço de tudo para mudar bastante as aulas. Matemática é uma disciplina com muitos horários de aula e pesada para os estudantes”, finaliza.

com o perfil, mas, vez ou outra, faz alguma propaganda para receber um dinheiro.

Já na Capinaremos, os criadores trabalham com *crowdfunding* (financiamento coletivo), por meio do qual os fãs da pági-

na contribuem com um valor mensal. Eles também fazem algumas postagens patrocinadas, no blog ou no perfil do Facebook. “Porém, não é nosso foco. Fazemos memes para que todos possam dar risada, e isso

não tem preço”, destaca Sandro Sanfelice.

Outras páginas, no entanto, ainda não exploram essa área financeira e fazem tudo de modo voluntário, como é o caso da *South America Memes* e do Site dos Menes. ■

PARCELE EM ATÉ  
**24X**

## INTERCÂMBIO TEEN® CI. ESTUDO E DIVERSÃO EM UMA SÓ VIAGEM.

O Intercâmbio Teen® é o programa ideal para as férias de estudantes entre 7 e 17 anos. Nele, você aprende um novo idioma enquanto se diverte, além de voltar mais preparado para o mundo.

CI. O que conta é a experiência, a sua e a nossa.

CI BETIM

Av. Edméia Mattos Lazzarotti 2606, Loja 2

Betim - MG

31 3787.1002  31 99.185.0162

CI.COM.BR

INTERCÂMBIO E VIAGEM





# A luta pela transformação

Casa especializada no tratamento de adolescentes dependentes químicos é aberta em Betim, na região do Citrolândia, com capacidade para receber 20 menores de 12 a 17 anos; espaço é mantido com doações



**O policial reformado José Nilton Araújo é o coordenador do espaço. Ele decidiu abrir a casa após constatar a necessidade de tratamentos para adolescentes.**



### Sara Lira

“DECIDI ACEITAR AJUDA depois que vi minha mãe sofrendo. Quero parar de usar droga, estudar e ser alguém na vida”. É assim que Júlio\*, de 14 anos, resume a própria estada na Casa de Acolhimento Infantojuvenil Ágape, aberta em abril em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, com tratamento especializado para adolescentes dependentes. O trabalho é realizado em um sítio no bairro Parque Ipiranga, na região do Citrolândia.

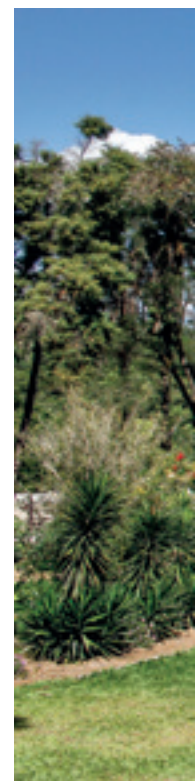
O coordenador do projeto, José Nilton Araújo, conta que decidiu abrir a casa após constatar a necessidade de tratamentos especializados para essa faixa etária, pois a maioria das casas de recuperação é voltada para adultos. “Pensamos nesse projeto devido à demanda atualmente em Betim de adolescentes precisando de tratamento e por não haver uma casa que acolha pessoas somente dessa faixa etária”, explica.

De acordo com Araújo, muitos pacientes chegam sem limites ou disciplina, itens que são ensinados no dia a dia da casa. “Além das drogas, tiramos deles outros hábitos, como o acesso às redes sociais. As ligações são limitadas, e eles são autorizados a fazer seis no fim de semana, divididas entre sábado e domingo, do telefone da casa e monitorados. Já a visita dos familiares é uma vez por mês”, detalha José Nilton.

A casa tem capacidade para atender 20 pessoas, e, atualmente, cinco adolescentes fazem tratamento no local, vindos de diferentes lugares, sendo três da Grande BH »

**Trabalho é realizado em um sítio no bairro Parque Ipiranga, na região do Citrolândia**





e um de Malacacheta, no Norte de Minas. No local, os meninos são acompanhados 24 horas com atividades em geral e muita disciplina. Diariamente, eles têm hora para acordar e tomar café. Depois, recebem aconselhamento espiritual ecumênico e, no restante do dia, participam de atividades laboroterapêuticas, como cuidados com horta e animais, manutenção e limpeza da casa, entre outras, além de lazer – tudo também com horários predeterminados e acompanhamento. Eles contam com o suporte de uma psicóloga e de uma assistente social, bem como com monitores voluntários, que os acompanham e desenvolvem as atividades com eles. Já para serviços médicos é utilizada a rede de saúde do município.

#### **VOLUNTARIADO**

A Ágape atende adolescentes de 12 a 17 anos, que passam por uma triagem psicológica e com assistente social. De acordo com Nilton, não basta a família querer o tratamento. O adolescente também tem que desejar a mudança. Após a aprovação, a família procura o conselho tutelar do município e o Juizado da Infância e Juventude para dar entrada nos trâmites legais que

## **GUARDA MIRIM**

A Casa de Acolhimento Infantojuvenil Ágape é um dos braços de um projeto tocado por Nilton desde 2006: o Guarda Mirim. O trabalho oferece atividades semanais para jovens e adolescentes da região do bairro Citrolândia. Cerca de 50 são atendidos e participam de oficinas de música, dança, percussão, palestras de conscientização antidrogas, entre outras.

Nilton foi sargento da Polícia Militar e reformou-se em abril, quando conseguiu realizar o sonho antigo de abrir uma casa de acolhimento infantojuvenil para o tratamento da dependência química. “Quando eu estava trabalhando, não tinha tempo suficiente para me dedicar a esse trabalho”, diz. Por se tratar de um projeto

grande, ele precisou paralisar momentaneamente as atividades do Guarda Mirim. “O pessoal já está cobrando a volta. É um projeto que faz a diferença na vida de muita gente, tal como fez na minha”, afirma o autônomo Guilherme Carola da Silva, de 24 anos, que participou do Guarda Mirim quando era mais novo e ajuda Araújo sempre que pode.

Nilton não desistiu do projeto e reafirma o retorno das atividades já tem data: ainda no mês de agosto. “Tenho uma equipe de dez pessoas ajudando no Guarda Mirim, incluindo policiais militares. Mas, no momento, preciso focar a casa e em breve vou voltar com as atividades do projeto, pois ele desempenha um importante papel de prevenção”, destaca.

\*Os nomes dos meninos da reportagem são fictícios.





autorizam a internação, já que os garotos ficam internados no local por nove meses.

A casa não conta com apoio financeiro público, e tudo realizado e consumido lá é com a ajuda de voluntários. Segundo Nilton, o gasto mensal está previsto em R\$ 1.000, incluindo aluguel do sítio, alimentação, produtos de higiene pessoal e limpeza, entre outros. “Estamos precisando de doações das mais variadas, pois o trabalho é totalmente voluntário”, salienta. São aceitos valores em dinheiro, alimentos, roupas e até alguns móveis, como guarda-roupas ou estantes, já que a casa ainda está sendo mobiliada. Pessoas que queiram

doar seu tempo também são aceitas, como alguém que deseja realizar alguma atividade com os meninos ou ministrar oficinas etc.

### NOVA HISTÓRIA

Policial militar reformado, José Nilton viu muitos adolescentes e jovens se perderem na criminalidade, tendo como porta de entrada o mundo das drogas. Essa, aliás, foi uma motivação pessoal de mudar tal realidade. “Muitas vezes, eu via que não era a vontade deles. O meio em que eles estavam os levava a isso, pois uma coisa puxa a outra. Uma vez dependente químico, ele precisa manter o vício”, explica.

De acordo com o coordenador, é visível a vontade de mudança que os meninos apresentam, e, para ele, poder contribuir com isso é realizador. “É uma satisfação muito grande saber que podemos ajudar uma mãe que estava desesperada e não sabia mais o que fazer para tirar o filho do vício. Muitas vezes, ele já procurou o poder público e todas as alternativas e não tinha mais onde buscar ajuda”, relata.

Para os garotos em tratamento, o trabalho na casa os ajuda a terem uma nova forma de ver o mundo. Mesmo que ainda recente, o tratamento já os faz terem mais esperança. É o caso de Júlio\*, citado no início da reportagem. Ele começou a usar drogas aos 12 anos, na companhia de “amigos”. A decisão da mudança veio após ver a decepção da mãe. “Ela estava sofrendo muito e perguntou se eu queria ajuda. Aqui, na casa, vou conseguir porque tenho várias coisas para fazer que ocupam a mente e me ajudam a curar do vício em cocaína e em maconha”, afirma.

Já Diego\*, de 13, também quer mudar de vida. O início no mundo das drogas foi há dois anos, também apresentado por “amigos”. “Meus pais e minha irmã estavam sofrendo por me verem assim, e eu estava fazendo muita coisa errada também. Quero mudar e, um dia, ir para a roça, cuidar de cavalos e animais”, sonha o garoto. ■

### SERVIÇO

Interessados em contribuir com o trabalho ou buscar informações sobre internação podem entrar em contato com a Casa de Acolhimento Infantojuvenil Ágape pelos números 3596-0999 ou 9 8839-4115 (telefone e WhatsApp).



**Danielle Sá**  
Fonoaudiologia Especializada  
*Há mais de 10 anos*

3532-1410 | 99902-1410

AUDIOMETRIA TONAL  
AUDIOMETRIA VOCAL  
IMPEDANCIOMETRIA  
EMISSIONES 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  
SELEÇÃO E ADAPTAÇÃO DE CPAP

Gabriel Herege/Divulgação



Manifestação antimilitar realizada no desfile de Sete de Setembro em Belo Horizonte em 1996

Polly Mayrink



Sânzio de Oliveira (no vocal) com sua banda, OxDxD, em Betim, em junho, comemorando 40 anos do punk

# CONTRA O SISTEMA

Movimento punk comemora quatro décadas e ainda se mostra firme em seus ideais e nas distintas formas de manifestação; conforme os adeptos afirmam, trata-se de um estilo de vida que não se conforma com sistemas políticos e se baseia no princípio da autogestão como forma de organização social

## Sara Lira

"PUNK IS NOT DEAD!" (em português, "o punk não está morto!"). A afirmativa fica evidente na fala de quem atuou intensamente nas ações do movimento e fez dessa ideologia uma filosofia de vida. Engana-se quem pensa que o punk se resume a um estilo musical. É uma contracultura, conforme atestam seus adeptos, baseada no inconformismo com sistemas políticos que se amparam na exploração. Neste ano, o punk completa quatro décadas, e seus ideais permanecem cada vez mais fortes.

De acordo com estudo do Laboratório de Ensino e Material Didático (Lemad) da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo (USP), não há um acontecimento em comum que tenha dado início ao movimento em todo o mundo, mas é possível encontrar elementos da cultura punk em grandes centros urbanos como Nova York e Londres.

O punk surgiu como um meio de contestar e questionar crises econômicas que gera-

ram aumento do desemprego entre classes operárias. As primeiras manifestações se deram por meio da música e da moda, quando bandas como Ramones (Nova York) e Sex Pistols (Londres) estouraram com seus estilos sonoros agressivos, com letras de revolta. Mas, para muitos punks, grupos como esses não são considerados punk de verdade por terem "se vendido" ao mercado.

O que o movimento teve em comum em todos os lugares foram o inconformismo e a subversão da cultura. Tais aspectos respingaram na música, na moda, nas artes, na poesia e em outras manifestações.

## **DIY**

Os punks geralmente exibiam seus ideais por meio da filosofia "Faça Você Mesmo" ("Do It Yourself" no inglês, ou "Diy"), que significa "assumir o controle sobre tudo o que o cerca". Esse foi um dos legados do punk na opinião do professor de história e de inglês Sânzio Magno de Oliveira, de 36 anos, de Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte. "Não curte o som que



Um dos adeptos do punk é o marceneiro Enieversson Mendes Rodrigues, conhecido como Ameba; ele é vocalista da banda Attack Epiléptico, que carrega letras de protesto às mais diversas questões da sociedade



Elvis de Paula

toca na rádio e na TV? Monte sua própria banda! Odeia a moda e o consumismo? Crie seu próprio estilo de se vestir! Isso é sobre resistência e como retomar nossas vidas sequestradas pelo sistema”, destaca ele, que se envolveu com a cultura punk na adolescência. Segundo Oliveira, a adesão a essas ideias o ajudou a moldar seu caráter e sua ética pessoal. “Até mesmo minha dieta — sou adepto do vegetarianismo — tem a ver com o punk”, completa.

## BRASIL

O punk se espalhou ao redor do mundo, atingindo países de todos os continentes. No Brasil, de acordo com o estudo da USP, o movimento se consolidou nas décadas de 1980 e 1990. Bandas como Cólera e Mukeka di Rato são representativas no cenário punk nacional. “A produção punk daqui, desde o início até agora, traz características únicas e peculiares, fruto de um regime militar. Apesar de todas as dificuldades financeiras e culturais, o punk que se firmou por aqui tem características próprias e formas de atuação significativas no contexto mundial”, destaca o inspetor de mecânica industrial Gabriel Herege, de 42 anos, que atua no movimento desde 1991.

O punk no Brasil também foi responsável por uma série de protestos no país. Alguns deles foram mobilizações junto a

outros movimentos sociais, cujas bandeiras iam dos direitos dos animais à emancipação feminina, além da população negra e da causa LGBT.

Um dos adeptos do punk que estiveram presentes nesses protestos é o marceneiro Enieversson Mendes Rodrigues, conhecido pela alcunha de Ameba. Ele começou a participar de ações do movimento aos 14 anos e, posteriormente, fez parte do AnarcoPunk de Belo Horizonte. Desde então, continua firme no cenário e com as mesmas ideologias libertárias. Na música, ele é vocalista da banda Attack Epiléptico desde sua fundação, em 1986, que carrega letras de protesto às mais diversas questões da sociedade. “Junto com os punks desenvolvi meu senso crítico e de justiça e vivenciei práticas sólidas de união e solidariedade. É uma corrente antiautoritária, em que cada punk é um elo contribuindo a seu modo”, define.

## COMUNICAÇÃO

Os punks nunca deram credibilidade para a mídia tradicional. Por isso, suas principais maneiras de se expressar eram os zines, publicações alternativas, e também rádios comunitárias. “Atuávamos em vários programas com a temática punk e anarquista”, diz Gabriel Herege.

Ele e Enieversson atuaram juntos em emissoras e em várias ações do movimento punk em Belo Horizonte. Atualmente, Gabriel participa de um coletivo de organização de eventos musicais e políticos, o Metalpunk Overkill.

## LEGADO

Para os punks, o movimento é atemporal, adequando-se a épocas e realidades diversas. Na opinião de Gabriel, hoje há menos engajamento político no movimento e mais música. No entanto, ainda existem aqueles que seguem firmes em fazer do punk uma ameaça. “As possibilidades digitais de ação, produção e propagação de ideias são totalmente diferentes das que eu vivi anteriormente. Porém, a insatisfação e a inquietude são velhos combustíveis do punk, e o contexto que vivemos está altamente propício não só ao questionamento e ao combate direto, mas também a uma grande desilusão com a condição e o futuro da humanidade”, observa. ■

## ATIVISTA PUNK E FUNDADOR DA BANDA CRASS EM BH

Um dos nomes importantes da cultura punk no mundo esteve em Belo Horizonte em abril. Jeremy John Ratter, que adotou a alcunha de Penny Rimbaud, tem hoje 73 anos. Ele é ativista e fundador da banda Crass e participou de diversas manifestações por meio das artes visuais, da poesia e, principalmente, da música. Por aqui, o punk lançou o livro “Eles nos Devem uma Vida — Crass, Escritos, Diálogos e Gritos”, um compilado de materiais produzidos por ele e pelos integrantes da banda. O evento, organizado pelo coletivo Metalpunk Overkill, também contou com exposições artísticas e fotográficas e uma feira.

Na época, em entrevista ao jornal “Estado de Minas”, Rimbaud afirmou que o movimento permanece cada vez mais firme. “Ideologias e princípios não mudam por si próprios, mas as pessoas que os sustentam, a cada tempo, sim”, declarou.

Lucas Alexandre Souza / Extravaganza



Penny Rimbaud, ativista e fundador da banda Crass, esteve em BH em abril último, quando contou sua história

## ANOTE NA AGENDA!

### EVENTO METALPUNK OVERKILL

**DATA:** 23 de setembro, a partir das 14h

**LOCAL:** Enquadros Molduraria (Rua José Ildeu Gramiscelli, 365, Bonfim - BH)

**ENTRADA:** franca

### BANDAS PARTICIPANTES:

- AHNA (Blackened Death Crust) - Canadá
- NUCLEAR FROST (Thrash Black Crust) - SP
- ARMA (Speed Metal Rock 'n Roll) - SP
- AKA FUNERAL (Black Metal) - BH
- IRON TRASH (Death/Black Metal) - BH

**“Todos que torcem e lutam por um país melhor deveriam se lembrar diariamente de que, sem água, solo e biodiversidade, este país não existirá.”**

Maria Dalce Ricas



**Maria Dalce fundou a Amda em 1978, quando escolheu o meio ambiente como bandeira de luta; segundo ela, foi um pioneirismo na época**

# Bandeira de luta verde

Superintendente-executiva da Associação Mineira de Defesa do Meio Ambiente (Amda), Maria Dalce Ricas se destaca na causa ambientalista em Minas Gerais

## Sara Lira

A LUTA EM PROL DO MEIO AMBIENTE está atrelada à vida da ambientalista Maria Dalce Ricas. Superintendente-executiva da Associação Mineira de Defesa do Meio Ambiente (Amda) e integrante do Conselho Estadual de Política Ambiental (Copam), ela já foi vítima dos torturadores da ditadura militar ao lutar contra o regime e fundou a organização em uma época em que pouco se falava sobre causas ambientais. “Não nasci para ser omissa. Desde

criança, eu me interessei por assuntos políticos. E num belo dia fiz a conexão: qualquer sociedade, justa ou não, depende da exploração da natureza. Então, a luta em defesa do meio ambiente e pelo uso responsável dos recursos naturais, que inclui justiça social, era o caminho. A partir daí, decidi que essa seria minha bandeira de luta”, conta.

Graduada em ciências econômicas pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e com especialização em ciências políticas, ela sentiu na pele o que é ser



perseguida por levantar as bandeiras em que acredita. Em 1971, quando presidia o Diretório Central dos Estudantes (DCE), foi presa fazendo panfletagem na rua. No total, foram 14 meses como “hóspede do Estado”, como ela resume, acusada de subversão à ordem política e social do país. Depois de libertada, eles a prenderam novamente e a levaram para o Doi-Codi, uma repartição do Exército, onde ficou por mais alguns dias, conforme ela conta. “É claro que não é possível esquecer tortura, cadeia, maus-tratos. Mas, sinceramente, ao lado disso, penso que esse episódio me mostrou novos caminhos e contribuiu para que eu me tornasse uma pessoa melhor. A gente sempre tem de olhar o lado positivo de tudo em vez de levantar a ‘bandeira de mártir’”, salienta.

A fundação da Amda veio poucos anos após esses episódios, em 1978, quando ela escolheu o meio ambiente como bandeira de luta. Segundo Dalce, foi um pioneirismo para a época fundar uma entidade em prol da causa ambiental, sem isolar a luta por fatores econômicos, políticos, culturais e sociais. “Nossos colegas e amigos de movimento estudantil riam da gente. Chamavam-nos de ‘reformistas’, porque, em seu entender, o importante era a ‘revolução’, sob o ingênuo princípio de que ela resolveria tudo, como se a postura das pessoas e da sociedade fosse ditada somente por questões econômicas. A história mostra cada vez mais que tínhamos razão”, pontua.

### ATUAÇÃO

Como superintendente da Amda, a ambientalista já esteve à frente de várias ações em com vistas ao desenvolvimento sustentável. A primeira, considerada histórica pela associação, foi a campanha ‘Nuclear, Não!’, que se uniu ao movimento nacional contrário ao acordo entre Brasil e Alemanha para a construção de usinas nucleares, assinado antes, em 1975. Os trabalhos ocorreram entre 1978 e 1979 por meio de debates com especialistas, incluindo Fernando Gabeira, e manifestações públicas. Outra ação



### RECONHECIMENTO

Em 2017, Maria Dalce tem mais um motivo para comemorar. Ela foi a vencedora do prêmio Bom Exemplo, na categoria meio ambiente. Mais do que considerar um reconhecimento pelo trabalho desempenhado ao longo dos últimos anos, a ambientalista afirma que a homenagem põe ainda mais luz sobre as questões ambientais. “Isso é bom porque se contrapõe às derrotas e decepções quase diárias que sofremos. E contribui para divulgar a causa ambiental, o que é muito importante”, define. O prêmio, criado em 2010, é promovido pela TV Globo Minas, pela Fundação Dom Cabral, pela Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais (Fiemg) e pelo jornal “O Tempo”.

foi a participação na campanha para que o Instituto Estadual de Florestas (IEF) fosse vinculado à Secretaria Estadual de Meio Ambiente, e não à de Agricultura, mudança realizada no governo de Eduardo Azeredo (PSDB), entre 1995 e 1998.

Destaca-se ainda a criação da Lista Suja, que divulgava anualmente para a população, através de outdoors e manifestações públicas, empresas e órgãos que desrespeitavam as leis ambientais. A iniciativa ocorreu de 1982 a 2005, quando a Amda decidiu parar, depois de ter sido processada por uma das empresas listadas e também por entender que já havia cumprido seu papel.

Atualmente, a associação desenvolve ações de fiscalização e educação ambiental, interlocução com poderes públicos no que se refere a questões ambientais e preservação de nascentes, rios e matas. O órgão possui uma brigada de incêndio no Parque do Rola-Moça, onde Dalce atua como brigadista voluntária.

Para a ambientalista, o trabalho é árduo, mas vale a pena. “São muitos os desafios que enfrentamos diariamente, desde a sobrevivência, estruturada em projetos técnicos, até os conflitos constantes com empresas e os Poderes Legislativo e Executivo. Em 38 anos de existência, estamos acostumados com derrotas. Mas acredito que seria pior se a Amda e o movimento ambientalista, de forma geral, é claro, não existissem”, ressalta.

Na opinião de Dalce, o que fez o órgão se destacar e permanecer firme nos propósitos em quase quatro décadas é ter entendido a importância do diálogo antes de partir para o conflito, linha tênue nas discussões ambientais. Para isso, ela tenta guiar a equipe com o objetivo de ter resultados cada vez melhores em prol do meio ambiente. “Sou superintendente, mas a Amda move-se pelo trabalho de equipe. Isso é importante. Meu papel é zelar por isso e também puxar e coordenar ações compatíveis com os objetivos da entidade, principalmente no campo político”, resume. ■



# LEITE DE VACA OU LEITE VEGETAL?

HUM, VOCÊS TÊM NOTADO QUE O mercado está cada vez mais competitivo e que manter uma vaca que não está dando o volume esperado de leite pode gerar prejuízo? E como será que o mercado pode resolver essa situação?

As vacas têm sido moduladas com um hormônio chamado HCG, o hormônio da gravidez, para que possam aumentar sua produção de leite. Mas já imaginou como uma ação dessa pode afetar a saúde das vacas e, consequentemente, a do consumidor? Ainda não muito satisfeito, o mercado submete o leite a um processo de pasteurização na tentativa de eliminar bactérias. Daí, um ponto que poderia ser benéfico à flora intestinal é, dessa forma, eliminado.

Existem outros problemas gerados pela modernização dos processos de produção e tratamento do leite da vaca, como a contaminação do alimento com agrotóxicos e pesticidas. E alguns estudos já detectaram a presença no alimento de metais pesados e até de perclorato (prejudicial ao bom funcionamento da tireoide, pois impede a captação do iodo). Além desses, é possível encontrar vários problemas na composição nutricional do leite capazes de comprometer a saúde humana.

Lembrando que essa série de pontos críticos do leite é responsável por inúmeras doenças, como o câncer, o infarto, o Acidente Vascular Cerebral (AVC), o diabetes, a úlcera péptica no estômago, entre outras.

Considerando-se isso, o que seria uma opção saudável para consumir no lugar do leite animal?

Os leites vegetais! Isso mesmo.

## São eles:

- Leite de amendoim;
- Leite de gergelim;
- Leite de aveia;
- Leite de coco;
- Leite de girassol;
- Leite de inhame;
- Leite de linhaça;
- Leite de castanha;
- Leite de amêndoas.

## OS BENEFÍCIOS DO LEITE VEGETAL

Bom para a saúde, rico em nutrientes e uma ótima opção para quem quer deixar de lado o leite animal. E o melhor de tudo: pode ser feito em casa.

Os leites vegetais são feitos a partir de grãos, sementes e cereais e podem, sem problema algum, substituir o leite animal. Algumas versões são cozidas; outras, não. Conheça alguns dos benefícios do leite vegetal:

- Possui baixo teor de gorduras ruins;
- É rico em vitaminas do complexo B, em antioxidantes e em minerais;
- Não possui lactose nem colesterol;
- Não é inflamatório;
- Fortalece a imunidade;
- Protege o sistema inflamatório. ■

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



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

(31) 3531-3025 / 3531-2424

Fazemos Entregas

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





**Carlos Rafael e Thiago Paiva****Cintia Rezende (de óculos) acompanhada de amigos****Fernanda Carolina e Carlos Rafael**

## Sob nova direção

O primeiro ano da nova gestão da loja Armazém Casa e Presente, no centro de Betim, foi celebrado com um coquetel, realizado em 18 de julho. Os proprietários Carlos Rafael e Renata Machado promoveram o evento, que reuniu cerca de 80 convidados, para receber os principais clientes, apresentar o espaço a quem ainda não o conhecia e agradecer aos parceiros que os acompanharam nos últimos 12 meses. A decoradora Rafaela D'Alcântara também marcou presença para um bate-papo com os presentes. "O grande marco do coquetel foi o reconhecimento das pessoas à receptividade que a loja teve ao longo desse primeiro ano", avaliou o sócio da 55 Comunicação, agência responsável pelo marketing da loja, Thiago Paiva.

**Carlos Rafael, Nelma Rocha, Alexandre, Kadidjah Mota, Fernanda Carolina e Renata Machado****A equipe da loja Armazém: Érica, Michelle, Carlos, Renata e Natália****Edna D'Alcantara, Stefânia, Carol Santana, as irmãs Rafaela e Emanuelle D'Alcântara****Janaina, Jéssica Machado, Inahê Zaidan e Aninha Amaral****Carlos Rafael, Lucas Ezequiel, Reinaldo Neves e Geraldo Ezequiel****Nilza Borges, ao centro, com a nora, Rafaela Matos, e a neta Luiza Borges; elas foram recepcionadas por Michelle, gerente da loja (de verde)**



Fotos: Ênio Resende



Equipe da Hop Pub nesta foto e frequentadores da casa durante a apresentação das bandas nas outras fotos



## Sucessos do rock na Hope Pub

A Hope Pub, que funciona em Betim, na região metropolitana, trouxe para a cidade em junho as bandas 100% Charlie Brown Jr. e Tora Tora Raimundos Cover. "Foi uma noite de muito rock in roll e casa cheia, com cerca de 250 pessoas", disseram os empresários Thiago Rodrigues e Rafael Estêvão. O local funciona de segunda a sábado, a partir das 19h.





# CHEGOU A HORA DE VIVENCIAR UMA EXPERIÊNCIA DE INTERCÂMBIO

Fotos: Divulgação

**Com 28 anos de história, a CI – Intercâmbio e Viagem é a maior referência quando se trata do mercado de estudo e turismo no exterior. E há dois anos tem ajudado a levar a população de Betim para conhecer o mundo**

**A**prender um novo idioma, fazer um programa de estudo e trabalho, atuar como voluntário ou simplesmente viajar para outro país, é o desejo de muitos brasileiros nos últimos anos. É só olhar para o mercado atual de intercâmbio para enxergar cada vez mais o aumento do interesse nessas atividades. Segundo uma pesquisa realizada pela Belta – Brazilian Educational & Language Travel Association, houve um crescimento de 14% no setor, em 2016, foram mais de 247 mil estudantes enviados para o exterior.

Para atender essa demanda crescente, é importante o foco na qualidade da experiência que o intercambista vivenciará. Ao longo da sua história, a **CI – Intercâmbio e Viagem**, com mais de 100 lojas no Brasil e no exterior, já embarcou mais de meio milhão de clientes, sempre preocupada em tornar esse momento único na vida do viajante.

A loja de Betim desempenha com excelência a missão da empresa de acompanhar do começo ao fim o cliente na experiência que é fazer um intercâmbio, criando um novo jeito de aprender na viagem. “No início do ano de 2017, fui para Vancouver, no Canadá, para fazer o meu Intercâmbio Teen. A viagem foi a verdadeira realização de um sonho antigo em que tive a oportunidade de viajar pela primeira vez sozinha. Foi uma experiência maravilhosa e única, tudo mágico e inesquecível, mas não teria acontecido sem o apoio incondicional da CI, que me ajudou na preparação de tudo no pré-viagem e sempre se demonstrou preocupada enquanto eu estive lá, para que tudo saísse como planejado”, comenta a viajante CI, Caroline Rezende Diniz.

Com um atendimento de qualidade e personalizado, a CI Betim oferece diversos programas para todos os tipos de clientes, como High School, Intercâmbio Teen, Curso



Norma Matsuda



Caroline Rezende Diniz



Lilian Maria dos Reis na neve

de idiomas, Cursos Profissionalizantes, Trabalhar e Estudar, Trabalho Voluntário, Au Pair e muitos Mochilões. “O que conta é a experiência que os clientes terão, e essa vivência em outro país deve ser um momento único e agradável para o intercambista. Visto a importância que o intercâmbio tem hoje em dia, tanto para o crescimento pessoal como profissional das pessoas”, explica o diretor da CI Betim, Daniel Lemos.

“Meu inglês está muito melhor do que quando cheguei, estou bem feliz com o resultado. O melhor de tudo é que posso contar com o apoio da empresa para qualquer problema que tiver durante meu tempo como Au Pair aqui nos Estados Unidos”, afirma Lilian Maria dos Reis, outra viajante CI.

Com muitos programas voltados para os jovens, como o High School, que possibilita que o aluno estude pelo menos um semestre em um colégio em outro país, ou o Intercâmbio Teen, para as férias escolares aqui no Brasil, a CI vai além e alcança todas as idades.

“Fazer intercâmbio, após uma vida inteira de trabalho e de ter construído uma família, foi um desafio. Bastante temerosa a princípio, fui estudar inglês em Toronto por 6 semanas e foi a melhor experiência da minha vida. O intercâmbio me possibilitou aperfeiçoar o idioma, conhecer uma cidade linda e multicultural e, ainda, fazer muitos amigos, das mais diversas procedências. A CI me ajudou a realizar esse sonho”, afirma Norma Matsuda, de 63 anos.





Fotos: Marlene Peixoto



## Campeão com bravura

O educador físico betinense Reginaldo Gomes, de 28 anos, foi o primeiro colocado na etapa Speed de Belo Horizonte da Bravus Race, considerada uma das mais desafiadoras e importantes corridas com obstáculos do Brasil. A competição foi realizada no Mega Space, em Santa Luzia, na região metropolitana, em 4 de junho. De acordo com Gomes, a compreensão do bom resultado só veio 5 km e 15 obstáculos depois da largada. “Fui sem equipe e enfrentei na raça. Já na saída, comecei a liderar a prova. Na quarta barreira, eu estava quase morrendo e pensei que todo mundo estivesse colado em mim. Só quase no fim, vi que o pessoal estava bem atrás”, relembra o estreante na corrida – o educador físico também é ciclista. Depois da vitória com folga, a segunda etapa da Bravus entrou nos planos de Gomes, que tem o apoio da revista Mais.







Fotos: Fabiano Santos



## Destaque internacional

Betim foi bem representada no concurso Mister Brasil Grand Supreme, que aconteceu em 11 de junho, em Maringá, no Paraná. O modelo, ator e educador físico Bruno Canaan, de 34 anos, natural do município, foi o grande vencedor, eleito Mister Brasil Grand Supreme Internacional. O entrosamento dele com as passarelas e os concursos de beleza teve início com o título de Garoto Betim Rural, em 2003. Desde então, ele soma vitórias, capas de revistas e participações em programas de TV e eventos dentro e fora do país. Para Canaan, a última faixa recebida teve um sabor especial, já que foi a última vez que ele disputou um título de mister. “Pela minha idade, decidi não participar mais. Acabei fechando minha experiência com chave de ouro e acho que essa foi a mais importante, porque representei o Brasil, teve mais força”, afirma Canaan. Encerrado um ciclo, o betinense se prepara, agora, para estreiar uma peça em Belo Horizonte, em agosto: “As Mulheres Preferem o Amor Frenético”.

A melhor opção  
para quem aprecia  
um excelente  
churrasco!



**TREVO**  
CONTAGEM

**3396-1640**

Av. Colúmbia, 960  
Contagem-MG

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

f Churrascaria Carretão Trevo

@carretaotrevo







Gabriela Diniz e Kadu Abi-Acl



Juliene Rocha, Anderson Cordeiro e Sheila Barbosa

## Arraial das “magrelas”

A festa “julina” da equipe de mountain bike Mais Aventuras reuniu aproximadamente 200 pessoas no Bar do Marinho, em São Sebastião das Águas Claras, distrito de Nova Lima, popularmente conhecido como Macacos, na região metropolitana de Belo Horizonte. Realizado pela quarta vez pelo grupo de MTB, o evento, que aconteceu no dia 1º de julho, foi animado por uma banda de forró e por uma quadrilha improvisada pelos próprios participantes. “As pessoas me disseram que essa foi a melhor edição. É uma festa em família. Todo mundo se conhece, e os novatos que chegam são muito bem recebidos. Não conhecemos gente do mal no esporte”, afirmou o fundador da Mais Aventuras, Anderson Cordeiro.



Rogério Márcio Silva, Gilvânia Guimarães e Anderson Cordeiro



Marlon Melo e Thais Zambom



Anderson Cordeiro, Gilberto Rodrigues e Vanessa Frazão



Verdinho Gilson, Cristiane Munhoz, Léo Torres, Sheilla Gaia e Flávio Santos





Geber Cheida



Gilberto Rodrigues, Vanessa Frazão,  
Ana Letícia e Marcelo Campos



Edilson Suzuki e Cristiane Munhoz

## HIGH SCHOOL CI. SEU ENSINO MÉDIO SEM FRONTEIRAS.

No High School CI, você estuda um ou dois semestres letivos no exterior, conhece pessoas do mundo todo e, além de viver uma nova cultura, ainda volta cheio de histórias pra contar.

**CI. O que conta é a experiência, a sua e a nossa.**

PARCELE EM ATÉ  
**24X**

### CI BETIM

Av. Edméia Mattos Lazzarotti 2606, Loja 2

Betim - MG

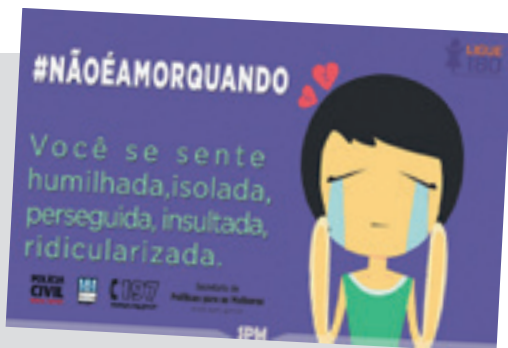
31 3787.1002  31 99185.0162

CI.COM.BR

  
**CI**

CI.COM.BR





## CONTRA A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

A Polícia Civil de Minas Gerais e a Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres lançaram no dia 19 de julho a hashtag #NãoéAmorQuando. A campanha, criada em junho pelo governo Federal, é uma forma de alerta contra relacionamentos abusivos. São várias artes divulgadas nas redes sociais com mensagens do tipo “#NãoéAmorQuando você se sente forçada a ter relações sexuais”. O material está disponível no site da [www.policiacivil.mg.gov.br](http://www.policiacivil.mg.gov.br) e pode ser compartilhado publicamente. Denúncias de violência contra a mulher podem ser feitas no disque 180.



Rejane Sarmento/Divulgação

## FESTIVAL EM TIRADENTES

Entre os dias 18 e 27 de agosto, será realizado o tradicional Festival de Cultura e Gastronomia de Tiradentes, que completa 20 edições em 2017. O evento vai homenagear Minas Gerais e suas ricas gastronomia e cultura. Durante o período da festa, a cidade vai oferecer jantares, restaurantes na praça, aulas teóricas, degustações e apresentações musicais. O festival faz parte do calendário anual do Projeto Fartura - Comidas do Brasil. Desde que começou, já apresentou 1.834 atrações gastronômicas, 3.030 profissionais de gastronomia e 859 produções artísticas. Mais informações sobre a edição deste ano podem ser conferidas no perfil [facebook.com/faturabrasil](https://facebook.com/faturabrasil).



## SAMBA DE TRONCO

O cantor e compositor mineiro Hugo Guedes faz, nos próximos dias 7 e 9 de agosto, o lançamento simultâneo do CD/DVD do projeto Samba de Tronco e do trabalho instrumental em parceria com o grupo Balaio Geral, intitulado “Sons da Cidade”, em que ele assina a produção musical e os arranjos.

O disco, que está disponível em todas as plataformas digitais, conta com uma releitura do clássico “Último Desejo”, de Noel Rosa. No dia 7, o lançamento será no Hope Pub (rua Professor Osvaldo Franco, 20, centro de Betim), às 21h. Os ingressos custam R\$10 no local. Já em Belo Horizonte, o evento ocorrerá no dia 9, no no Sesc Palladium (Teatro Júlio Mackenzie), às 20h. O endereço é rua Rio de Janeiro, 1.046, centro. Valor dos ingressos: R\$ 20.

Hugo Guedes/Divulgação



Gapa/Divulgação



## ACONCHEGO PARA OS CÃES

O Grupo de Amigos e Protetores dos Animais de Betim, em parceria com o Juntos Somos Mais Fortes, está arrecadando materiais para a confecção de casas para abrigar animais de rua no período de inverno. As casas foram instaladas em vários pontos da região Central da cidade. As ONGs solicitam materiais como caixas de papelão; saco para lixo preferencialmente de cem litros ou sacos de ração vazios (para revestimento das casinhas); jornais; plaquinhas escritas à mão ou impressas; fitas adesivas largas. Integrantes do grupo pedem que as pessoas não retirem as casinhas de onde foram instaladas para que os bichinhos tenham uma noite aconchegante e menos fria. Interessados em doar podem entrar em contato por meio das páginas do Facebook [facebook.com/gapabetim](https://facebook.com/gapabetim) ou [facebook.com/juntososomaisfortesbetimg](https://facebook.com/juntososomaisfortesbetimg).



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

Falar com Edmar ou Glayson  
CRC MG 105123

[www.conluckcontabilidade.com.br](http://www.conluckcontabilidade.com.br)  
✉ [conluckcont@terra.com.br](mailto:conluckcont@terra.com.br)

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

A MELHOR OPORTUNIDADE PARA  
VOCÊ REDECORAR O SEU AMBIENTE

Decoração, cama, mesa e banho, toda loja com

**10%**  
DE DESCONTO

venha logo porque vai durar pouco tempo!

APROVEITE E PAGUE EM ATÉ 10X\* NO CARTÃO DE CRÉDITO



\*Consulte condições



**ARMAZÉM**  
casa e presente

55 Comunicação

31. 2571-6622 / 97309-1645

[contato@armazemcasaepresente.com.br](mailto:contato@armazemcasaepresente.com.br)

f @ /armazemcasaepresente

Av. Nossa Senhora do Carmo, 233, Betim, MG





*Pai*  
é aquele que  
cuida e que cria.

*13 de agosto*  
*Dia dos Pais*

revista  
**Mais**