

Mais

ANO IV - Nº 53 - Agosto/Setembro 2017

www.revistamais.com

ESPORTE

Atenção, atletas do *trail run*: grupo de BH percorre caminhos do Parque Nacional da Serra do Cipó para demarcar novas trilhas

COMPORTAMENTO

Twerk: a dança que explora o movimento dos quadris tem atraído mulheres de diversas idades em busca do empoderamento



Made in Minas, uai!

Dentro do Brasil, produtos da culinária mineira já faziam sucesso, atraindo turistas de diversas localidades; há alguns anos, itens como o queijo, a cachaça, o vinho, o azeite e o tradicional café atravessam as fronteiras do país e despontam em concursos internacionais, conquistando consumidores exigentes



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.





**GARANTIA
PÓS-VENDA**

APARTAMENTOS QUE COMBINAM COM O SEU PROJETO DE VIDA

Em mais de 20 anos de história, a Hewa Engenharia já entregou mais de 60 empreendimentos residenciais e comerciais, oferecendo sempre o que há de melhor e mais moderno em engenharia e arquitetura aos clientes mais exigentes, prezando sempre pela qualidade de vida aliada ao bom gosto.



Pagamento facilitado direto com a construtora



Pronto para morar
San Marino - 3 quarto



Lançamento
Antares - 4 quarto



Em construção
Amoldóvar - 3 quartos

(31) 3544 - 1545
(31) 9 9678 - 5646



Av. Amazonas, 1446 - Sala 210, Brasília
Betim MG.

Geraldo Eugênio de Assis



Quietinhos, os mineirinhos vão longe!

Já faz alguns anos que as terras de Minas são férteis para a produção de itens que até bem pouco tempo atrás não eram a marca registrada do Estado, como é o caso do azeite, por exemplo. A culinária local, que sempre foi atrativo certo para turistas de todas as partes do Brasil e até de outros países, agora se destaca ainda mais em função de sua qualidade e do reconhecimento adquirido em concursos nacionais e internacionais. Assim, produtos como queijo, vinho, café, cachaça e azeite estão entre os mais bem avaliados em todo o mundo. Em nossa reportagem de capa deste mês, feita pela repórter Iêva Tatiana, vocês vão poder conhecer cada um deles, onde são produzidos e saber como chegaram ao topo.

Nesta edição também, uma matéria de saúde esclarecedora. Sabe aqueles incômodos choques que levamos ao encostarmos, por exemplo, na porta do carro? A repórter Sara Lira procurou o físico e professor Dulcídio Braz Jr. para descobrir o que provoca esses choques e como podemos evitá-los.

Não deixem de conhecer também nas próximas páginas uma novidade em Betim: uma autoescola que oferece aulas de legislação em Libras para deficientes auditivos. Nossa reportagem conversou com alguns dos alunos da instituição, que relataram os benefícios do novo método.

Outro assunto de grande destaque nesta edição é o trabalho que está sendo realizado pela equipe BH Trail Run, de Belo Horizonte: um projeto pioneiro de criação de rotas no Estado. Há alguns meses, integrantes da equipe, que possui cerca de 3.000 pessoas, vem percorrendo trilhas inéditas no Parque Nacional da Serra do Cipó, na região metropolitana da capital mineira, para demarcar novas opções de trajetos para amantes da modalidade. É uma turma que segue em busca de adrenalina e do contato com a natureza.

Trazemos ainda uma nova dança que tem feito a cabeça de muitas mulheres em Belo Horizonte. Trata-se do *twerk*, ritmo que movimentando sobretudo os quadris e que, mais do que isso, busca promover o empoderamento do corpo feminino, a autoestima e a união entre as mulheres. Boa leitura e até nossa próxima edição! ■

"A culinária local, que sempre foi atrativo certo para turistas de todas as partes do Brasil e até de outros países, agora se destaca ainda mais em função de sua qualidade e do reconhecimento adquirido em concursos nacionais e internacionais."

Edição 52



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		Gislenny Lopes
Financeiro		Gislenny 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



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.

3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim

BoleÁgua
FITNESS

8 CONVERSA REFINADA

O psiquiatra Eduardo Aquino fala da tendência da medicalização das emoções humanas e do efeito anestésico nas pessoas

14 SAÚDE E VIDA

Saiba como evitar aqueles choques que temos ao encostarmos em algo metálico ou até mesmo em algumas pessoas

16 NOVIDADE

Autoescola em Betim oferece aulas de legislação em Libras para deficientes auditivos

18 ESPORTE

Grupo de *trail run* de BH percorre trilhas inéditas na região metropolitana para demarcar novos percursos

22 CAPA

Produtos da culinária mineira, que sempre atraíram turistas ao Estado, agora vão até eles ao despontarem em concursos internacionais

32 CULTURA

Projeto em busca da cura do câncer de próstata promoveu a troca de gentilezas na capital com a oferta de um cafezinho para desconhecidos

30 COMPORTAMENTO

Dança que estimula o movimento dos quadris, o *twerk* tem ganhado a adesão das mulheres em BH, já que promove o empoderamento e a união feminina

36 BOM EXEMPLO

Jipeiros de Betim atuam como apoio ao Corpo de Bombeiros no combate a incêndios no Parque da Serra do Rola Moça

Fazenda Boa Sorte/Divulgação



Fazenda Movimento/Divulgação



FOTO DE CAPA: Divulgação



NOVIDADE: MAP (MANAGING AESTHETIC PATIENTS)

TIVE A HONRA DE PARTICIPAR do lançamento do MAP (*Managing Aesthetic Patients*). O evento aconteceu em setembro, em São Paulo, e foi promovido pelo laboratório Galderma. Trata-se de uma abordagem médica não cirúrgica segmentada para pacientes de 30, 40 e acima de 50 anos, visando ao rejuvenescimento, à reestruturação e à harmonização da face, baseada na combinação de preenchimentos de ácido hialurônico, bioestimuladores de colágeno e aplicação de toxina botulínica em pontos tradicionais e avançados.

A atuação dos três tipos de substâncias biocompatíveis é perfeita, pois eles agem na reposição das perdas faciais que surgem ao longo do processo de envelhecimento. O ácido hialurônico é um gel que revolumiza a gordura absorvida da face, melhorando áreas de sombras, sulcos e depressões, como olheiras, bochechas, boca de “marionete” e “bigode chinês”, além de modelar o nariz e valorizar os lábios. O bioestimulador de colágeno é responsável pelo estímulo da proliferação das células fibroblastos, as quais promovem o aumento das fibras que dão sustentação à pele, melhorando a flacidez.

Enfim, a toxina botulínica trata as rugas dinâmicas, ou seja, aquelas que surgem quando fazemos a mímica facial e

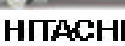


que, com o tempo, vão marcando em definitivo a pele e nos deixando, junto com as demais alterações, com um semblante cansado e envelhecido.

O tratamento proposto por meio dos pontos estratégicos redefine o contorno facial perdido no processo de envelhecimento, oferecendo resultados naturais e sem exageros, pois leva em conta a anatomia e as proporções faciais. Funciona como mais uma ferramenta para o rejuvenescimento facial, sistematizada e metodológica, aperfeiçoando a arte médica da harmonização facial, que, por sua vez, deve se basear em um apurado senso estético e no domínio

da anatomia, das técnicas e dos produtos existentes atualmente. Tais habilidades são aprimoradas através dos anos, caso a caso, paciente a paciente, pois cada face tem suas particularidades, e, principalmente, cada ser humano, por ser único, possui suas características e sua personalidade! ■

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

 **R P**
SISTEMAS DE
REFRIGERAÇÃO **LG**  **Carrier**  **Springer**  **Midea**  **HITACHI** 

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

9 7566-0233 

f RPSISTEMASDEREFRIGERACAO

@ RPREFRIGERACAO@EMBETIM.COM

🌐 RPREFRIGERACAO.EMBETIM.COM

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

“A felicidade é um trabalho interior”

O médico psiquiatria Eduardo Andrade Aquino, de 59 anos, um dos pioneiros no Brasil nos estudos da neurociência, esclarece uma das distorções no tratamento de problemas que envolvem a mente humana: a medicalização das emoções, processo que ele condena, já que, na opinião do especialista, sentimentos como a tristeza, o medo, a angústia e a insegurança são inerentes à natureza das pessoas, estão na composição do centro da emoção humana. Autor de 11 livros, Aquino é referência do *HZI Research Center de New York* e idealizador de projetos sociais nas áreas da saúde, da educação, da cultura e do meio ambiente. Além de atender em seu consultório desde 1985, ele ministra palestras em todo o país abordando o tema das ciências comportamentais. Há sete anos, assina a coluna Bem-Vindo à Vida no jornal "Super Notícia", veiculada aos domingos, e há pouco mais de três meses estreou, ao lado da jornalista Sandra Pedrosa, o programa de mesmo nome na rádio Super Notícia FM (frequência 91,7). Em conversa com os leitores da **Mais**, Aquino aborda uma série de assuntos ligados à mente humana, entre eles a tecnofilia, que tem causado distúrbios comportamentais, como transtornos severos do sono e perda da memória recente. Ao contar um pouco de sua história, o médico faz uma revelação surpreendente: um acidente que quase mudou seu destino. Acompanhem:

Por que o senhor se especializou em psiquiatria?

Na verdade, meu sonho inicial era a geriatria. Mas não havia residência nessa área na época em que comecei a medicina. E eu ganhei uma bolsa de estudos em geriatria na Inglaterra com um dos maiores geriatras do mundo, doutor Brooklin Hust. Mas, no último mês do curso, eu acabei perdendo a bolsa. Fiquei muito chateado. Então, um colega me disse: “o idoso costuma ter muito problema de comportamento. Por que você não faz psiquiatria?”. Resolvi seguir o conselho dele, passei na residência e me encantei. E eu gostei muito de um novo enfoque da psiquiatria que havia na época, o da neurociência. Percebi, no fim dos 80, que haveria uma grande mudança dali em diante. A medicina, até então, era praticamente do pescoço para baixo. E o governo americano dedicou os anos 90 ao estudo do cérebro. Foi o início do revelar desse órgão tão importante que é o cérebro. Tenho muito orgulho porque fui o primeiro brasileiro a ir para o exterior e a trazer para o Brasil equipamentos de monitoração da função cerebral. Além disso, eu me associei a uma série de grupos do exterior que atuavam na neurociência.

O senhor já tinha alguma referência na família?

Por incrível que pareça, minha família é quase toda de advogados. Mas eu sempre fui apaixonado pela medicina. Sempre fui determinado a fazer o curso.

O senhor protagonizou uma situação difícil há 40 anos, 30 dias antes de fazer o vestibular, quando atropelou uma garota. Hoje, analisa o evento como algo que fortaleceu sua busca pela medicina? O senhor pode relatar como o fato aconteceu?

No dia 6 de março de 1977, faltando 30 dias para eu fazer o vestibular, fui colocar uma carta no correio, na Savassi (em Belo Horizonte), para uma paquerinha que tinha no Espírito Santo. Era um dos poucos momentos de lazer que tinha na época, já que estava em um período de muito estudo. Lembro que a avenida Brasil tinha acabado de ser dividida em quatro pistas. E uma senhora com dois filhos desceu do ônibus, e eles atravessaram, mas olharam no sentido contrário. Eu tentei desviar, porém, infelizmente, atrolei a filha, de 14 anos. Por um segundo, não entendi o que aconteceu, até eu ver o rosto da menina bater no para-brisa do carro. Não acreditei

Fotos: Daniele Marzano

PERFIL

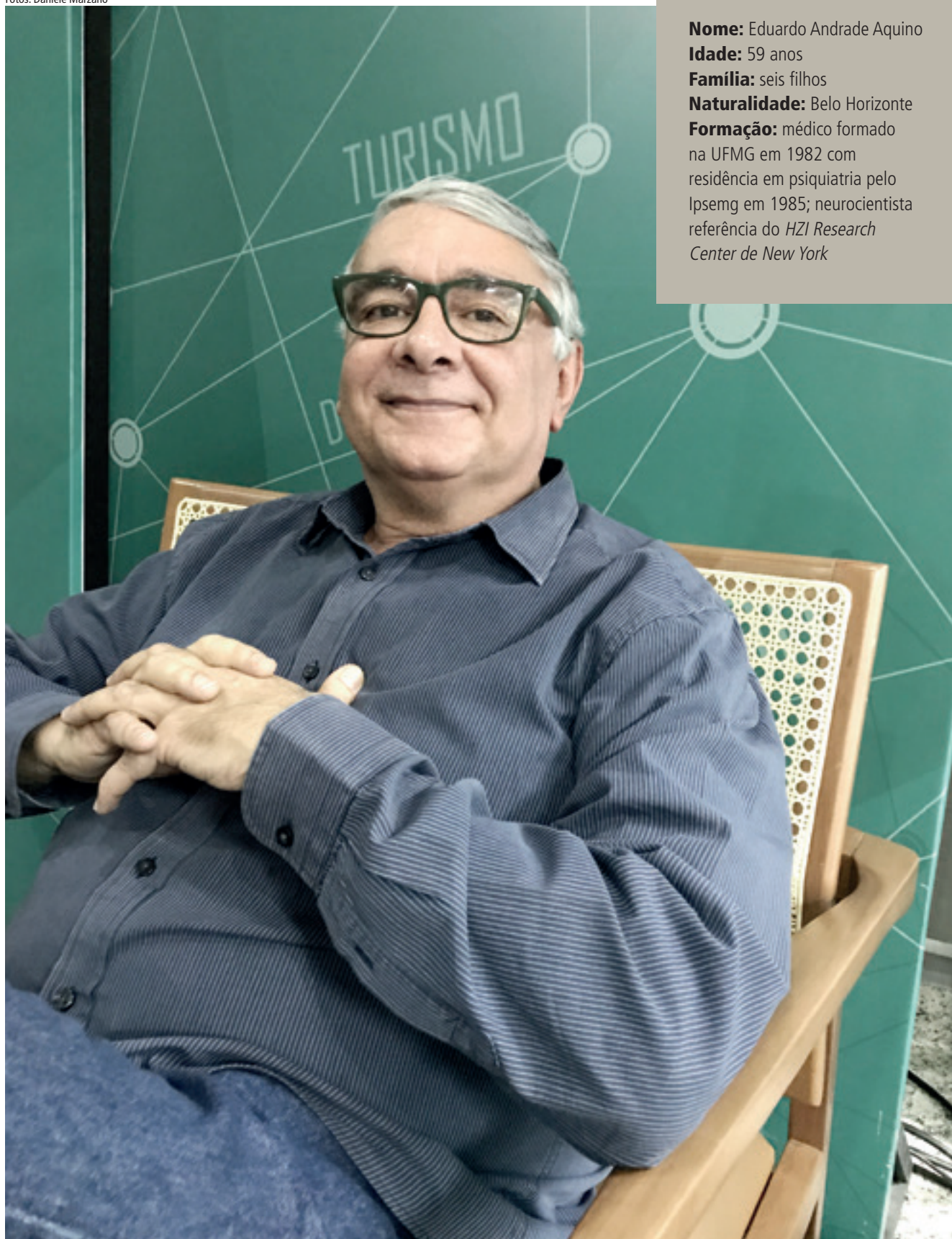
Nome: Eduardo Andrade Aquino

Idade: 59 anos

Família: seis filhos

Naturalidade: Belo Horizonte

Formação: médico formado na UFMG em 1982 com residência em psiquiatria pelo Ipsemg em 1985; neurocientista referência do *HZI Research Center de New York*



naquilo: não bebia, não fumava e quase não saía de casa. A mãe, desesperada, gritava: “Assassino, assassino”. Foi um misto de sentimento na hora e fiquei sem reação. Daí uma pessoa me ajudou a levar a garota para o hospital, onde me deparei com a burocracia do sofrimento. Não havia maca, e eles disseram que só iriam entrar com a garota na maca. Até que vi um médico se aproximar e fiquei pensando em tudo que sempre idealizei em relação àquela figura: um salvador de vidas. Ele representava tudo que eu sonhava ser. Uma coisa quase que santificada. Então, fui correndo até ele e pedi ajuda. E ele me disse: “Isso aqui não é uma zona”. Ouvir aquilo foi como se eu tivesse morrido, pois desmistificou a imagem do médico que eu havia criado. Perdi a noção de tudo. Depois de algum tempo, a maca veio, e levaram a menina. Após cerca de uma hora, alguém gritou: “A garota morreu”. Nessa hora, eu morri junto. Pensei: “Não tenho razão para viver mais”. Daí em diante, não consegui dormir direito. E, quando conseguia, tinha um pesadelo ao contrário: sonhava que a menina tinha sobrevivido. Estava tão insuportável viver, pois tinha uma culpa do tamanho do mundo. Vivi um estado crepuscular, e, durante alguns dias, fiquei pensando em uma forma de tirar a própria vida. Meus pais tentaram me dar apoio, mas era difícil porque parece que estava em outra dimensão, em que tudo fica inodoro. Queria ficar só, com minha dor. A solidariedade até me incomodava. Lembro que cheguei a pegar na maçaneta da janela de meu quarto e me aproximei dos fios de alta tensão do lado de fora. Mas veio uma voz interna e me disse: “Não há culpa onde não existe má intenção”. Aquilo bateu fortemente, e eu recuei. Uma semana depois, peguei meus livros e falei: “Vou fazer o vestibular porque vou ser médico, mas de uma maneira diferente”. Queria aprender o que é a vida. Não adianta apenas salvar as pessoas. Temos que entender o que é a vida. Não foi à toa que fiz psiquiatria. O encontro com ela havia começado seis anos antes. E, hoje, quem me procura querendo suicidar, eu consigo dar a mão a essa pessoa e ajudá-la na travessia porque esse caminho eu já conheço. Eu entendo a dor na alma. É uma dor indizível. Mas é preciso renascer.

Quais são os principais desafios da profissão?

Antes de tudo, é preciso salientar que a medicina não deveria ser encarada como profissão: é dom, é talento. Eu acho que um em cada três médicos realmente tem o dom da medicina. Para ser médico, em primeiro lugar, é preciso gostar de gente, assim como o professor. O importante não é o sintoma, é a pessoa com o sintoma. E o verdadeiro médico nunca se cansa, não para. Medicina é amor, não é entusiasmo, não é paixão, não é motivação. É o exercício de um dom.

Mas, infelizmente, estamos em uma fase muito ruim. Faculdades se espalhando Brasil afora, em cidades sem estrutura. Cada vez mais, concentram-se médicos em grandes centros com subempregos. Esses profissionais fazem três plantões de 72 horas a cada sete dias. Muitos deles sem preparo, sem interesse, com um baixo nível de conhecimento e de sabedoria médica.



O senhor acha que existe uma negligência de profissionais no que diz respeito a receitar medicação tarja preta?

É preciso dizer que ainda há um preconceito em relação ao psiquiatra: de ser “médico de doido”. A loucura sempre existiu na história da vida. Mas, antes, quem atuava era a Igreja (muitos foram queimados). E, depois, quando a psiquiatria surgiu, os métodos de tratamento iniciais eram terríveis, com eletrochoques, grandes hospícios, paciente nu, andado igual a robô. Essa imagem medieval da psiquiatria fez com que as pessoas tivessem

dificuldade de procurar a ajuda desse tipo de profissional. Havia pouca ciência sobre o cérebro humano. Dos campos básicos da medicina, a psiquiatria é o mais recente, datando do início de 1900. Porém, nos anos 90, demos início a um período diferente, de grandes descobertas, da neurociência. Eu costumo brincar, dizendo que, após a fase pós-Prozac, a chamada pílula da felicidade, a fluoxetina, que é o genérico do Prozac, virou quase que água com açúcar de tanto que é prescrita. 1) Manda-se manipular, sem qualquer tipo de controle; 2) todos passaram a prescrever sem conhecimento da psicofarmacologia. Muitas vezes, o clínico, o ginecologista, o cardiologista (os médicos de confiança das pessoas) prescrevem sem conhecimento de introdução, duração de tratamento, desmame, combinações. O medicamento acumula-se no organismo e perde o efeito.

Então, essa medicalização da emoção humana me preocupa, pois penso que as emoções fazem parte da natureza humana: tristeza, medo, angústia, insegurança estão na composição do centro da emoção humana. Quantos livros, quantas músicas foram escritas em momentos de angústia? É importante salientar que angústia é uma coisa, síndrome do pânico é outra; tristeza é uma coisa, depressão é outra. Diante de qualquer queixa ligada ao emocional, medicaliza-se. Isso faz com que as pessoas se anestesiem. O que estamos vendo é uma banalização dos psicofármacos, além de erros graves de diagnóstico: todo mundo hoje é bipolar (se alguém num dia está triste e, noutro está feliz, então é bipolar). As reações que antes eram normais hoje são consideradas, erroneamente, um problema de saúde mental.

O senhor já pensou em desistir?

Desistir, não. Mas, em duas vezes em minha vida, tive a coragem de trabalhar o lado preventivo e social na área da saúde. Isso ocorreu porque comecei a perceber que você trata uma depressão, vêm dez; trata dez, vêm cem; trata cem, vêm mil. Então, quis fazer um trabalho para permitir que as pessoas passassem a entender a si e ao mundo que as rodeia. Meu projeto era chegar ao início do processo. É por isso que eu utilizo todos os instrumentos que tenho para democratizar a informação. Por que não posso multiplicar meus conhecimentos? Eu costumo dizer que minha consulta é quase que uma aula particular sobre vida, sobre as relações do corpo, da mente e da alma.

Quais são os problemas mais incidentes que chegam ao consultório?

Sem dúvida, os chamados transtornos ansiosos — síndrome do pânico, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de ansiedade generalizada (quando a ansiedade se manifesta através de sintomas físicos) e transtornos de humor (depressão, desordem afetiva bipolar). Infelizmente, tais quadros já não respeitam idade, classe social, raça ou religião. O que nos impressiona é o aumento de quadros em crianças, adolescentes, adultos jovens e idosos. Não à toa, a OMS (Organização Mundial da Saúde) alerta que a saúde mental é a grande epidemia do século e terá um impacto socioeconômico tremendo até 2050.

O senhor acredita que o mundo atual, com essa parafernália de aparelhos eletrônicos e um excesso de atividades, tem colaborado para o surgimento de mais problemas mentais ou, por outro lado, a facilidade proporcionada pela internet abriu a mente das pessoas e as fez buscarem tratamento para problemas que, antes, recebiam pouca atenção, a exemplo da depressão?

A tecnologia é irreversível, a menos que algum fenômeno natural interfira nas comunicações digitais ou um ciberterrorismo promova um grande “bug” ou apagão. O problema é o vício, que chamamos de tecnofilia, que tem causado distúrbios comportamentais, como transtornos severos do sono e perda da memória recente, já que terceirizamos nossos dados para o smartphone ou o micro. Existe ainda a luminosidade das telas, que é danosa para o cérebro, ou a ansiedade que as redes sociais geram, além da abstinência e da sensação de desinformação, culpa e vazio que ocorre quando a pessoa se desconecta. Já se notam perdas cognitivas (funções nobres que nos permitem conhecer e reconhecer a nós mesmos e o mundo que nos cerca). Em suma, a tecnologia deveria ser um meio facilitador da vida, mas se transformou numa finalidade existencial. Hoje, habitamos o mundo real, onde estamos doentes física e mentalmente, e o mundo virtual, onde todos aparecem sorridentes, falsamente belos, voltados para vaidades, futilidades, fantasias nas selfies e nas redes. Quanto ao doutor Google ou ao senhor Wikipédia, devemos nos atentar para o conteúdo “fake” e para informações controversas, que geram falsos diagnósticos e pânico desnecessários. Teclar “tratamento para depressão”, e surgirão mil fórmulas, milhões de sugestões, desde chutar travesseiro até eletrochoque. Deprime mais ainda.

Doutor, por favor, aponte para os leitores a diferença entre depressão e tristeza.

É fundamental que as pessoas entendam que nosso cérebro tem uma área chamada sistema límbico, cuja função é regular nossas emoções e o estresse. Assim sendo, é mais que normal experimentar o medo, a insegurança, a ansiedade, a tristeza, a angústia, o ciúme, assim como a alegria, a satisfação, o prazer, a serenidade. É triste observar a “medicalização” de emoções inerentes à existência humana ou o abuso de bebida ou droga para anestesiar tais vivências.

Assim, é normal em situações de luto, perda afetiva, dificuldades financeiras, perda do emprego, por exemplo, a pessoa atravessar um período de choro, amargura, angústia, tristeza, desespero ou negativismo. Passadas algumas semanas, o corpo e a mente vão se recompondo, reagindo e, progressivamente, voltando à normalidade. Já a depressão é a ausência de reação, uma queda contínua de energia vital, uma sensação de intensa culpa, a existência persistente de ideias negativistas, do desejo de morte, da ausência de sentido existencial, do corpo pesado e inerte, do isolamento. A pessoa não consegue sair da cama nem para tomar banho. Há preocupações e sofrimentos irrealistas, um esmagamento no peito, perda do apetite, sono ruim com ideias de ruína. Mal comparando, seria »

um carro com ótimo motor cuja bateria pifou. Não sai da garagem, não acende faróis, nem liga o som. Precisa de tratamento médico urgente, e há o risco de autoextermínio, de abandono do trabalho, da família. É a dor na alma, a morte em vida.

Agora, por favor, explique a diferença entre fobia, medo e síndrome do pânico.

Medo é uma emoção natural e essencial ao desenvolvimento da humanidade. Ele permitiu que evitássemos predadores mortais e que preservássemos a vida. O corajoso herói morre, o medroso coerente sobrevive. Quem vai cuidar da viúva e dos filhos do herói? Simples assim. Medo causa desconforto, mas não impede a ação. Por exemplo, alguém tem medo de avião, sofre por antecipação, sua mãos tremem, o coração dispara, mas essa pessoa embarca. Fobia é a patologia do medo. Quem tem fobia de avião nunca viajou. O fóbico foge ou evita o estímulo. Isso limita a vida. Por exemplo, na fobia social, tem gente que prefere perder ponto em prova oral do que falar em público. Fobia é um dos transtornos ansiosos. Exige tratamento medicamentoso e terapia cognitivo-comportamental. Já o pânico é uma reação forte aguda de um estresse paradoxal (sem causa desencadeadora). Existe uma descarga imensa de adrenalina que promove um domínio de sintomas físicos intensos e desagradáveis: aperto no peito, coração disparado, sensação de desmaio e de morte imediata, como se fosse um infarto, um derrame. É o medo de enlouquecer, o desejo de fuga, de sair correndo, com suor frio, palidez e sensação de estranheza. Em geral, a pessoa é levada ao serviço de urgência, e todos os exames dão normais. Todos nós já tivemos esse estresse agudo, mas havia perigo real: um assaltante armado, um caminhão na contramão, uma briga violenta. O problema da síndrome do pânico é que esses ataques ocorrem do nada, sem um perigo real, muitas vezes em situações normais, num cinema, no trânsito, numa missa, numa praia. Após o primeiro ataque, a pessoa passa a temer novo episódio, fica impressionada, fazendo exames do coração, aferindo a pressão. Passa a ter medo de ficar sozinha, de ambientes com multidão, de filas, de andar de ônibus ou de avião. Tem que tratar, pois limita e atrapalha as vidas pessoal, familiar e laborativa. O uso de medicação mais terapia, com a retirada de caféina e de bebidas, e a prática de atividades aeróbicas estão entre as dicas de tratamento.

Se o senhor não fosse psiquiatria, acha que seria o quê?

Educador. E desejaria dar aulas sobre fé e ciência. Estudar filosofia quântica, matemática do caos, psiquiatria transestrosal, níveis periféricos de consciência, multiverso, vida, morte e eternidade. Tudo de forma lúdica, ilustrada, atraente. Gostaria de estabelecer uma ponte entre as ciências naturais (matemática, física, química e biologia) e as humanas (filosofia, psicologia, sociologia, teologia e pedagogia, por exemplo). Se pudessemos traduzir as novas descobertas científicas, no cotidiano das pessoas, mudaríamos a civilização. Nosso córtex cerebral, área da lógica, avançou como um filme de ficção com



a internet, o mundo digital. Mas a área afetiva está regredindo para comportamentos tribais, pré-históricos. Vivemos um filme de ficção passado na época das cavernas. Nossos conceitos estão 300 anos atrasados, defasados. Usamos a tecnologia para provocar guerras, acentuar ódios raciais, preconceitos, roubar, acabar com a dignidade alheia, perder a intimidade, plantar o ódio. Nunca vi tanta imaturidade, futilidade, violência, desumanidade e banalização da maldade. Mas penso em terminar como um “médico sem fronteiras”, no Sudão, no Yemem, na

Síria ou na Líbia ou ainda em acampamentos de refugiados e apátridas. Herdei de minha mãe um forte componente social e de cidadania. Minha pátria é o mundo. Todo ser humano é meu semelhante, e tenho uma amorosidade e uma gratidão indizíveis e generalizadas.

Qual o maior aprendizado que seu trabalho lhe trouxe?

Conseguir ver o outro lado do espelho. Ver meu lado negro, horroroso. Que sou capaz de sentir tudo que há de mais sórdido e crepuscular; que sou incompleto, imperfeito, transitório, desimportante, pecador; que erro, falho, que não sei tantas coisas, que desagrado a muitos. Ao mesmo tempo, aprendi a me perdoar. Sei que tenho luz e carisma, que sou instrumento de Deus e que esta morada terrena é de aprendizado; que a vida é empírica, uma experiência onde tentar é preciso; e que tentativas resultam em erros ou acertos. O bom é ter a humildade de aprender sempre. E, perdoo-me, estou apto a perdoar qualquer semelhante. Temos uma essência única. Aprendi a caminhar de forma leve vida afora, a colecionar momentos mágicos, a colher felicidade nos detalhes de cada dia. Devemos ser parte e todo, nada e tudo, partícula divina, mineiramente.

Os problemas relatados no consultório não o afetam? O senhor tem algum meio para extravasar isso (por exemplo, pratica algum esporte)?

Quem dera se pudesse fazer uma transfusão mental para cada pessoa que sofre mentalmente. Um dos aprendizados que tento passar para meus clientes (e alunos da matéria vida, da qual sou mestre e aprendiz) é funcionar de forma quântica ou multiversa. Exemplo: quando saio de casa, bem de madrugada, faço minhas orações e me proponho a ser 100% bem-intencionado, e nunca terminei um dia sequer 100% bem-sucedido, pois é preciso ter um espaço para a frustração, que nos amadurece. Minha obrigação é sempre procurar ser bem-intencionado em minhas ações e saber lidar com a frustração de que não conseguirei. Pela manhã, entro na sintonia consultório, que vamos chamar aqui de FM 102.5. Ali exerço a medicina, na escuta de meu paciente, penetrando corpo, alma e mente para ajudá-lo com minha arte. Desaparecem o pai, o amigo, os desafios de outros “pepinos”. Saio do consultório, mudo a frequência para 91.7 (literalmente) e vou para o programa de rádio da Super Notícia FM, com meus parceiros Sandra Pedrosa e Rodrigo Beleza. Interagimos com o público, somos lúdicos, ensinamos, passamos um alto-astral. Ali não entram os casos difíceis do consultório, as questões familiares ou sociais. Vivo aquela frequência, doando-me, recebendo o carinho dos colegas de redação e ajudando alguns que me pedem um SOS. Saio dali, vou dar uma palestra ou fazer uma reunião sobre projetos e sintonizo a FM 87.4. Assim, eu me envolvo com outro conteúdo. Terminada essa tarefa, vou para casa, onde troco experiência com um filho e seus colegas, num “prezinho”, relaxadamente. Agora, estou na FM 105.1. E, como bom roceiro, neto do Zé Cocão, durmo cedo e acordo às 3h40 para estudar, ler, informar-me, escrever (estou escrevendo dois romances que

serão a continuação do “Bem-Vindo à Vida”, uma trilogia). Adoro um bom restaurante, um cinema, um bom livro.

A felicidade existe, doutor? Se sim, ela pode ser permanente ou é um estado que pode passar?

Felicidade é um estado de espírito, uma vivência, que tem como passaporte o relaxamento, como porta de entrada o prazer, como sensação a satisfação e como clímax a absoluta perda da sensação de limite do tempo e do espaço. É uma expansão das cinco sensações – visão, audição, tato, paladar e olfato. É a ampliação da percepção (dar-se conta dessas sensações), o que leva a uma plenitude, à serenidade, à paz. Eu experimento tais estados numa viagem de carro com músicas que tocam minha alma, numa paisagem de mar, numa cachoeira, numa massagem sutil que eu faço ou recebo ou ao som mântico de sinos tibetanos ou mantras coletivos e ainda em viagens terapêuticas com filhos, por exemplo. Sair de nossas prisões domiciliares, ver o dia nascer todos os dias, curtir ipês amarelos. Felicidade é polidimensional, está em cada detalhe que recusamos enxergar, envenenados por preocupações, raivas, ressentimentos, apegos materiais ou afetivos. Felicidade é embrulhada pela simplicidade. Por isso, é difícil ser percebida.

Que mensagem o senhor deixaria para os leitores da Mais no sentido de buscarem a solução para seus problemas de forma consciente e salutar?

No mundo atual, buscamos fast-food, fórmulas mágicas, príncipes ou princesas encantadas. Jogamos na Mega, esperamos milagres. Felicidade é um trabalho interior, não passa por dependência afetiva, bens materiais, fama, corpos sarados, poder, destaque. Gosto da sabedoria do sertanejo, da serenidade dos sábios. Então, deixo para os amigos e amigas da revista **Mais** uma estrela-guia com cinco palavras sagradas: 1) fé: não como sinônimo de religiosidade, e, sim, de uma energia inerente à natureza humana. Ter fé em si mesmo, em forma de uma boa autoestima. Amar-se, crer em si, pois só você pode extrair tal energia interna. Se não acredita em si mesmo, quem o fará? 2) Confiança: em grego, significa “compartilhar minha fé com alguém”. Só quem tem fé está preparado para confiar, e assim é que se relaciona com outra pessoa de forma madura. 3) Coerência: somos o que fazemos, e não o que dizemos. Bendito aquele que fala o que pensa, expressa o que sente, faz o que deseja. Infelizmente, nossa educação é agradar ao outro, dizendo o que não pensa, expressando o que não sente, fazendo o que não deseja. 4) Seriedade de propósitos: se tem um propósito, um sonho, uma meta, não disperse, não adie, não justifique a inação. Tenha a seriedade dos que buscam objetivos e propósitos. O mundo será deles. 5) Humildade: no sentido mais simples, honesto, espontâneo. A humildade dos que dizem “errei”, “não sei”, “não quero”, “perdão” com a mesma tranquilidade com que dizem “acertei”, “sei”, “quero”, “está perdoado”. Humildade de ser quem é, sem preocupação com o julgamento alheio. Aceite críticas e critique de modo positivo. Seja um eterno aprendiz. ■



Corpos eletrizados

Sabe aquele choque que você leva ao tocar algo metálico ou até mesmo alguma pessoa? Saiba por que ele ocorre e como evitá-lo!

Sara Lira

TODO MUNDO JÁ VIVENCIOU ou pelo menos já ouviu falar de quem tenha levado choque ao encostar-se na porta do carro, em maçanetas ou outros objetos metálicos e até mesmo em alguém. A sensação é, muitas vezes, ruim, mas fique tranquilo: isso nada mais é do que energia acumulada no corpo. Portanto, não se trata de nada místico. É apenas um fluxo de carga elétrica pura e simples, conforme explica o físico e professor Dulcídio Braz Jr., autor do blog Física na Veia. Segundo ele, “há até quem fique encanado acreditando ser um problema sobrenatural”.

Mas a explicação é simples. Por exemplo, ao se andar com meia sobre um carpete, o tecido da meia e o do carpete, quando se encostam, podem trocar elétrons. Se isso ocorre, um dos dois retira elétrons do outro. A eletronegatividade dos materiais envolvidos no processo, que é chamado de “eletrização por atrito”, é que vai determinar quem

ganha ou perde elétrons. De qualquer forma, quem ganha elétrons fica negativo, e quem perde fica positivo. “Seu corpo estava inicialmente neutro. O carpete, idem. Mas, após a eletrização, ambos ficaram eletricamente carregados e com cargas de sinais opostos. Esse processo é lento e cumulativo. Portanto, imperceptível. Então, imagine que, após caminhar por um tempo sobre o carpete calçando meias, você ficou eletricamente negativo, mas não tinha consciência disso. Assim, ao tocar outra pessoa ou um objeto, cedeu elétrons. apareceu uma corrente elétrica repentina em seu corpo, e com ela veio a sensação imediata e inesperada de choque elétrico”, detalha.

E se, ao contrário, conforme ele acrescenta, você estiver carregado positivamente, receberá elétrons do corpo que tocou. Embora a corrente agora seja em sentido oposto, a sensação de choque será igual. A situação não oferece risco algum para a saúde. Ao contrário, só prova que o corpo humano também está sujeito às leis da física, como tudo na natureza.



A administradora Márcia Silva sabe bem o que é levar um choque na porta do carro ao desembarcar, ao pegar o celular ou ao tocar a torneira do chuveiro ou da pia

SUSTO

A administradora Márcia Silva sabe bem o que é tomar susto em quase todos os momentos. Ela conta que sempre leva choque na porta do carro ao desembarcar, ao pegar o celular, ao tocar a torneira do chuveiro ou da pia e até debaixo da água que sai da torneira. “Acredito que, no tempo frio, fica ainda pior, pois não tenho o costume de andar descalça”, diz.

Braz confirma. Nos períodos de clima mais frio, é comum as pessoas ficarem propensas a levar esses inesperados choques. “No inverno, com o tempo seco, fica mais fácil acumularmos cargas elétricas pela eletrização por atrito. O ar úmido facilita a dissipação das cargas elétricas. Mas o ar seco é mais isolante e retarda as trocas de carga elétrica com a atmosfera ao nosso redor”, explica.

PÉ NO CHÃO

Uma saída para evitar esses choquinhos é andar descalço. Dessa forma, o excesso de cargas elétricas no corpo se dissipa naturalmente, e a pessoa fica eletricamente neutra na maior parte do tempo. A publicitária Luciana Rodrigues, de 37 anos, segue essa recomendação e quase não sofre com isso. “Desde muito nova, sempre gostei de andar descalça. Mantenho o hábito em casa ou em lugares com pisos naturais”, relata.

Já Márcia diz que tem o hábito de ficar sem calçados apenas quando viaja para a praia. “Caminho na areia, fico mais descalça e, nesse período, quase não assusto com os choques”, conta.

O especialista Dulcídio Braz destaca outra maneira de evitar os choques na porta de carros, onde eles mais ocorrem. Primeiramente, segundo ele, a pessoa deve abrir parcialmente a porta do veículo tocando a parte plástica e isolante interna da porta, sem fazer qualquer movimento de descer do carro. Estando a porta semiaberta, é preciso segurar a moldura metálica da porta e, sempre tocando-a, fazer o movimento giratório do corpo sobre o banco e descer do carro, abrindo a porta ao mesmo tempo. “Assim, as cargas elétricas mal começam a ser acumuladas em seu corpo e já são dissipadas na carcaça metálica do carro, de forma lenta. Adeus, choque!”, ensina. ■

PULSEIRA ANTIESTÁTICA

Segundo o físico Dulcídio Braz, existem pulseiras que produzem um efeito de isolamento eletrostático capazes de evitar o choque. Mas elas são específicas para profissionais que consertam computadores, já que seu trabalho permite que eles acumulem eletricidade estática no corpo. Ao acessório vem acoplado um fio, que, de acordo com o professor, deve ser conectado à carcaça do computador. É possível adquirir a pulseira, chamada de antiestática, pela internet. Ela tem um custo aproximado de R\$ 7. E fica a dica: quem não entende de computador jamais deve se aventurar a abrir uma CPU, mesmo que desligada, e mexer lá dentro. O estrago pode ser grande.



Fotos: Divulgação



Segundo o físico e professor Dulcídio Braz Jr, o choque não oferece risco para a saúde, apenas prova que o corpo humano está sujeito às leis da física

Arquivo Pessoal





Em aulas de legislação com Libras, alunos deficientes auditivos têm acesso a uma didática voltada para eles

Instituição se destaca ao implantar primeiro curso de legislação na Língua Brasileira de Sinais (Libras) para deficientes auditivos em Betim

Autoescola inclusiva

Sara Lira

OBTER A CARTEIRA NACIONAL DE HABILITAÇÃO (CNH) é um desafio para quase todo mundo. E, para pessoas com deficiência auditiva, os obstáculos podem ser ainda maiores, pois elas precisam do auxílio de um intérprete para entender com clareza as aulas de legislação.

Um grupo em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, está animado com a possibilidade de conseguir superar esse desafio. Eles iniciaram o curso de le-

gislação no dia 16 de setembro, na autoescola Nova Opção, na região Central da cidade, que passou a ofertar aulas na Língua Brasileira de Sinais (Libras) neste ano. Os alunos têm acesso a uma didática voltada para eles. “Os surdos apresentam dificuldade para entender algumas palavras em português. Para eles, não basta interpretar, é necessário explicar o significado das expressões para que entendam o conteúdo na íntegra”, explica Roberta Polesca, intérprete profissional e proprietária da Comunicare Libras, parceira no projeto.

De acordo com a empresária, ela e a sócia, a também intérprete profissional Priscila Bicalho, há três anos elaboraram um projeto de aulas de legislação adaptadas para os surdos. Porém, tiveram dificuldades em encontrar uma autoescola que topasse firmar uma parceria. Mas não tardou para a ideia se concretizar. A proprietária da autoescola, Kênia de Lima Arão, interessou-se pela proposta ao fazer um curso de Libras. “Conheci mais esse universo e percebi a necessidade. Além disso, muitos surdos nos procuravam para fazer aulas, mas não tínhamos intérpre-

5, 7 MILHÕES

é o número de deficientes auditivos no Brasil segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

te. Percebi que isso os desanimava pelo histórico de tentativas”, afirma.

Uma dessas pessoas é o metalúrgico Jonhatan de Oliveira, de 26 anos, que chegou a fazer o curso de legislação em outro local, mas não conseguiu ser aprovado mesmo após cinco tentativas. “Eu tinha aula com pessoas que não sabiam nada de Libras. Às vezes, apenas o alfabeto. Então, saía da aula cheio de dúvidas”, lembra. Com a nova oportunidade, ele tem boas expectativas de conseguir passar. “Agora, com a língua de sinais, o conteúdo vai ficar claro. Fiquei muito feliz com essa iniciativa”, diz.

O metalúrgico Ronildo Polesca, de 40, também chegou a desistir após a primeira tentativa em uma autoescola sem intérprete. Ele relata que, durante as aulas, tentava fazer leitura labial do que o professor falava, mas não conseguia absorver tudo e, muitas vezes, voltava para casa com dúvidas. Agora, retomou o processo e está com muita esperança de passar. “Vou ter o respaldo do profissional intérprete. Sinto-me feliz pela oportunidade que a autoescola está oferecendo aos surdos, pois, assim, vamos conseguir nos comunicar e entender o conteúdo”, ressalta.

Aos deficientes auditivos, não basta soletrar as palavras no alfabeto de sinais, pois muitas carregam duplo sentido — cada palavra, objeto ou ação tem um sinal

O QUE DIZ A LEI?

A Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (13.146, de 6 de julho de 2015) alterou o artigo 147 do Código de Trânsito Brasileiro (CTB), que trata do processo de obtenção da carteira de habilitação por surdos. Pela norma, é assegurada a acessibilidade de comunicação ao deficiente auditivo em todas as etapas do processo de habilitação. Em caso de utilização de material didático audiovisual durante as aulas teóricas, deve haver tradução simultânea em Libras. A lei também assegura ao candidato requerer, no ato de sua inscrição, os serviços de intérprete de Libras para acompanhamento em aulas práticas e teóricas.

próprio. Da mesma forma, a leitura labial não é uma maneira de comunicação efetiva com o surdo, sendo necessária a presença de um intérprete.

PRÁTICA

Nas aulas de direção, os alunos surdos também terão um apoio. Vão contar com o auxílio de um instrutor que vai usar os chamados “classificadores” — desdobramento dos sinais de Libras para explicar situações, como o controle de embreagem, a frenagem, a aceleração, entre outras.

A deficiência auditiva não afeta o surdo na direção. “Como ele não escuta, o visual dele é muito mais apurado. Nós, ouvintes, nos distraímos facilmente na direção, enquanto a atenção do surdo é redobrada”, destaca Priscila Bicalho.

INCLUSÃO

Desempregada, Shirlei de Souza, de 34 anos, tenta obter a carteira pela primeira vez. Ela só encontrava autoescola com intérprete em Belo Horizonte, mas preferia Betim pela facilidade de locomoção. Com muita expectativa, ela elogiou a iniciativa. “Nossa sociedade ainda não é inclusiva para o surdo. Sentimos falta dessa verdadeira inclusão em outros estabelecimentos. Temos um pouco em igrejas e escolas, mas é necessário mais. Essa ação da autoescola é um avanço”, afirma.

Para o metalúrgico Ronildo, a iniciativa merece destaque, já que, segundo ele, falta inclusão na sociedade. “Na maioria das vezes, não temos boa comunicação. Em agências bancárias, por exemplo, usam muito leitura labial ou escrita, e temos dificuldade de entender. No meu caso, tenho que contar com a ajuda de minha esposa ou contratar um intérprete. O Brasil está longe de ser totalmente inclusivo”, desabafa. Jonathan Oliveira concorda. “Ainda há muito para ser melhorado. O surdo tem dificuldade para fazer quase tudo devido à falta de inclusão”, salienta. ■

SERVIÇO

Autoescola Nova Opção

Endereço: rua do Rosário, 16, Angola, Betim (MG)

Telefones: 3162.8700/ 2523.7718

WhatsApp: 9 9916.9300 ou 9 8766-9300

Redes sociais:

www.facebook.com/autoescolnovaopcao



Com o apoio de um profissional intérprete de Libras em aulas práticas e teóricas, o metalúrgico Ronildo Polesca está otimista em relação à aprovação no exame de legislação

EM BUSCA DE NOVAS

Grupo de *trail run* de BH percorre trilhas inéditas no Parque Nacional da Serra do Cipó para demarcar novas opções de trajetos para amantes da modalidade, que terão as belezas da serra do Espinhaço como cenário

AVENTURAS

Iêva Tatiana

O combustível dessa turma é a corrida, e o destino, quase sempre, é a região metropolitana de Belo Horizonte. Tomados por um gosto insaciável por adrenalina e contato com a natureza, eles têm como meta, agora, trilhar novos caminhos no Parque Nacional da Serra do Cipó, a partir da demarcação de percursos até então inéditos para visitantes do espaço, localizado na serra do Espinhaço, em Minas Gerais. Comandados pelo “chefe” Anderson Cordeiro, como costumam se referir ao idealizador da iniciativa, integrantes do grupo *BH Trail Run* – cerca de 3.000 ao todo – participam de um projeto pioneiro de criação de rotas no Estado. »

De acordo com Cordeiro, a proposta é percorrer trilhas, mapeá-las e relatar as condições encontradas a fim de torná-las conhecidas e atrativas para outros corredores. O trabalho vem sendo desempenhado por meio de parceria com a administração do parque, que está trabalhando na oferta de novas opções para turistas via GPS e por orientação de totens.

“Homologamos duas trilhas até hoje: uma que vai da Reserva Particular do Patrimônio Natural Alto Palácio, em Santana do Riacho, até Nova União – ambas as cidades localizadas na região Central do Estado –, totalizando 44 km, percorridos pelo grupo em oito horas e meia; e outra é a do Alto Palácio, que vai até a portaria 2 do parque, com 53 km, feitos em 12 horas e 45 minutos. A terceira trilha que fizemos não aprovamos pelo nível de dificuldade. Ela ia de São José de Almeida, no distrito de Jaboticatubas (na região metropolitana), até Nova União, passando pelas cachoeiras Lagoa Dourada e das Braúnas”, afirma o coordenador do grupo.

Depois do levantamento feito pelo BH *Trail Run*, caberá aos administradores do parque a liberação das corridas nas trilhas sugeridas pelos voluntários. Antes disso, porém, é preciso haver, entre outras medidas, uma definição das marcações, o estabelecimento de pontos de resgate e a correção de dados.

EXPERIÊNCIA

O professor Fernando Vale acompanha Cordeiro nessa empreitada. Foi ele, inclusive, o responsável por fazer contato com a coordenação do Parque Nacional da Serra do Cipó, já que é um amante de corridas e conhece o local há muitos anos. “O grupo tem pessoas extremamente experientes, com potencial para avaliar se as trilhas podem ser usadas por leigos ou menos experientes ou se elas precisam ser ajustadas de alguma forma. Isso é muito positivo tanto para nós, do grupo, quanto para o próprio parque, porque alia os interesses. Temos trilhas lindíssimas com diferentes níveis de dificuldades. Depois que terminamos esses percursos, relatamos as condições observadas como contrapartida à autorização dada pela administração para entrarmos em locais ainda proibidos para turistas”, pontua Vale.

EXPECTATIVA

O analista de suporte Geber Cheida também encabeça a nova aventura do BH *Trail Run* na serra do Cipó junto com Anderson Cordeiro e Fer-



Fotos: Arquivo Pessoal

Proposta é mapear trilhas e relatar as condições encontradas

NO PIQUE

Para quem quer correr sem sair de Belo Horizonte, Anderson Cordeiro e Fernando Vale têm, paralelamente às outras atividades do BH *Trail Run*, um projeto de incentivo à corrida dentro da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Corredores com uniformes do grupo deles ou da Equipe Femegê (também de *trail run*) podem percorrer o trajeto que vai do estacionamento do prédio da Faculdade de Odontologia até a Estação Ecológica da UFMG acompanhados por um dos organizadores. Os encontros acontecem nas terças e quintas-feiras e nos sábados, das 7h às 11h. “Corremos de 10 km a 12 km, em um ritmo bem tranquilo, pelas trilhas do campus”, informa Cordeiro.



Integrantes do grupo BH Trail Run – cerca de 3.000 ao todo – participam de projeto pioneiro de criação de rotas de corrida em trilhas no Estado



Segundo Anderson Cordeiro, que lidera a equipe, duas novas trilhas já foram homologadas

nando Vale e não vê a hora de outros corredores poderem aproveitar as belezas das novas trilhas que o grupo vem ajudando o parque a traçar. “Esperamos que as pessoas possam aproveitá-las o mais breve possível, assim que todas estiverem demarcadas e sinalizadas”, diz.

Ele lembra que a ideia de explorar novos caminhos surgiu em um bate-papo entre integrantes do grupo durante um treino. Demarcar percursos ainda não conhecidos seria uma maneira de eles descobrirem o prazer de transformar o desconhecido em trajeto.

Para Cheida, as corridas em trilhas – também chamadas de *trail run* – oferecem diversos benefícios a quem as pratica. Segundo ele, trata-se de uma atividade agradável, que pode ser feita em qualquer ritmo ou altitude. Além de esculpir o corpo, a prática, de acordo com o corredor, proporciona visuais incríveis descobertos em cada momento do trajeto.

AVENTURA EM DUAS RODAS

Outro projeto aventureiro sob o comando de Anderson Cordeiro, também idealizador do grupo de mountain bike **Mais Aventuras**, começa a ganhar forma. O analista de sistemas Humberto Guerra conversou com a reportagem da **Mais** sobre a iniciativa, batizada de Circuito das Serras. Ele conheceu o “chefe” neste ano, e a afinidade foi imediata em função do *trail run*.

“Um dos inúmeros projetos com que Anderson se envolve me interessou bastante: a criação de uma rota de cicloturismo formando um anel em torno de Belo Horizonte, de forma que a cidade sirva de base para quem quer percorrer o trajeto ou algum trecho dele. Falei que gostaria de ajudar de alguma maneira, e Anderson me incluiu no grupo que está discutindo o assunto”, conta Guerra.

De acordo com o analista, o projeto ainda está em fase embrionária, mas dois passos importantes já foram dados: a definição do percurso e o registro dele em GPS. “Há vários pontos que foram pensados para torná-lo mais atrativo. O de início e de término é o Aeroporto de Confins, o que ajuda muito a quem chega de avião e quer fazer o circuito todo – e é um local de fácil acesso mesmo para quem mora em BH. Por ser um percurso circular, não é necessário usar algum serviço de transporte para voltar ao início”, relata.

Quando essa nova jornada terá início ainda não dá para dizer, mas, se depender da energia dessa turma, o projeto seguirá em ritmo acelerado e, claro, sobre duas rodas. ■

De quietinhos eles não têm nada!

Produtos mineiros transcendem fronteiras nacionais e internacionais, conquistando prêmios e o paladar de consumidores exigentes no quesito qualidade. Ranking inclui queijo, cachaça, vinho, azeite e o tradicional café.

Iêva Tatiana

Falar de Minas Gerais sem mencionar produtos típicos da gastronomia é tarefa quase impossível. A culinária local é atrativo certo para turistas de todas as partes do Brasil e até de outros países, e alguns itens vêm se destacando ainda mais em função de sua qualidade e do reconhecimento adquirido em concursos nacionais e internacionais. É o caso, por exemplo, do queijo, que teve 12 legítimos representantes do Estado premiados no *Mon-dial du Fromage de Tours* (Salão Mundial do Queijo), em Paris, em junho último. Produzido na Fazenda Caxambu, em Sacramento, no Alto Paranaíba, o queijo Joel Leite Senzala, como foi batizado, venceu na categoria Super Ouro, prêmio máximo do evento estrangeiro, que contou com a participação de mais de 600 produtos de 32 países.

A iguaria é resultado do trabalho do casal Joel e Marli Leite, dos filhos e da cunhada dela, com o assessoramento da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado Minas Gerais (Emater-MG). Com a matéria-prima até no nome, a família mantém uma tradição que foi passada para Marli pela avó e pelos pais, também produtores. Depois que se casou, em 1992, ela deu con-

Fazenda Caxambu/Divulgação





Produzido na Fazenda Caxambu, em Sacramento, no Alto Paranaíba, o queijo Joel Leite Senszala venceu na categoria Super Ouro, prêmio máximo do Salão Mundial do Queijo

tinuidade aos trabalhos com o marido. Hoje, eles fornecem para quase toda Minas e também chegam a São Paulo, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Rio Grande do Norte, Amazonas e Maranhão. “São muitos lugares, graças a Deus. Já teve gente que comprou comigo para levar para a Arábia e para a Índia. Eu levei para Paris, na época do concurso, e trouxe para a Itália, para comercializar aqui também”, contou a produtora, que conversou com a reportagem diretamente de Bra, na província de Cuneo, em território italiano.

Marli estava lá para participar do 20º Aniversário do Queijo, principal evento da modalidade no país, promovido pelo movimento *Slow Food Italia*. A mineira era a única representante do Estado e do Brasil por lá e representou ainda o município, a classe de produtores rurais e a comunidade em que vive. Tanto sucesso ainda está sendo processado por todos. Joel, que dá nome ao queijo, é mais tímido e prefere deixar com a esposa a tarefa de conceder entrevistas e contar, diversas vezes, a história do produto premiado. “Eu fico mesmo é com a produção”, diz ele. Já mais à vontade com o assédio, a produtora revela o segredo do Senszala: “Trabalho em família e uma equipe enorme de assistência. Há uma infinidade de pessoas que se juntaram a nós e fizeram o queijo chegar a esse patamar. De nossa parte, como produtores, simplesmente nos dedicamos às informações passadas e colocamos como tempero muito amor e carinho, que são a base de tudo”, revela Marli.

FORÇA, RAÇA E GANA

Famosa pela cachaça e já apelidada de “Bélgica brasileira”, Minas vem se despontando também como produtora de vinhos. Há cerca de três meses, uma bebida produzida em Três Pontas, no Sul do Estado, venceu em Londres a categoria bronze do »

CURIOSIDADES

O nome Maria Maria foi escolhido em referência à música homônima de Fernando Brant e Milton Nascimento, conterrâneo e amigo de Eduardo Junior e presença frequente na fazenda Capetinga.

prêmio *Decanter World Wine Awards 2017* – organizado pela revista inglesa “*Decanter*”, uma das mais respeitadas do segmento no mundo. O Maria Maria Bel Sauvignon Blanc 2015, que tem tecnologia da Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig), foi avaliado entre 17 mil rótulos, julgado por 219 especialistas, 65 mestres de vinhos e 20 mestres *sommeliers*.

Segundo o gerente-geral da fazenda Capetinga, onde ele é produzido, Eduardo Junqueira Nogueira Neto, o vinho branco foi enviado para o concurso na Inglaterra, no começo deste ano, para que ele, o pai e os tios, à frente dos negócios, pudessem conhecer melhor o mecanismo das premiações, mas sem grande expectativa. “Sabíamos que ele tinha boa qualidade, que era diferenciado, mas não esperávamos muita coisa. Ficamos muito felizes em saber que, em tão pouco tempo, com uvas novas, fazendo vinhos jovens, fomos consagrados internacionalmente”, diz Neto, que é a sexta geração de uma família de cafeicultores.

A mudança na lavoura aconteceu em 2009, quando o pai dele, Eduardo Junqueira Nogueira Junior, sofreu um ataque cardíaco, precisou adquirir novos hábitos alimentares e foi recomendado por um médico a beber uma taça de vinho diariamente. O produtor levou a sério a



Avaliado entre 17 mil rótulos, o vinho Maria Maria Bel Sauvignon Blanc 2015 (foto abaixo), feito na fazenda Capetinga, em Três Pontas, no Sul do Estado, venceu a categoria bronze do prêmio *Decanter World Wine Awards 2017*



prescrição e fez o dever de casa direito. Em viagens a outros países, Junior começou a pesquisar vinícolas a fim de produzir o próprio “remédio” em casa. Foi nessa época que ele reencontrou Murillo Albuquerque Regina, referência na atividade na região, responsável por conseguir as primeiras mudas e por apresentar a técnica desenvolvida pela Epamig

de poda dupla, que implica a inversão do ciclo produtivo da videira, alterando para o inverno o período de colheita das uvas destinadas à produção de vinhos.

Menos de uma década depois, o Maria Maria conquistou paladares estrangeiros, e o estoque, pensado para durar aproximadamente 12 meses, esgotou-se em 60 dias após a premiação. A procura,

Fazenda Capetinga/Divulgação



Só em 2016, a cachaça Batista, da fazenda Boa Sorte, em Sacramento, no Alto Paranaíba, recebeu, nas versões prata e ouro, 14 premiações em concursos internacionais

de acordo com Neto, continua grande, e pessoas do país inteiro ligam em busca de informações, interessadas em comprar o produto. “A *Decanter* colocou nosso nome no cenário nacional, onde ele já era conhecido, mas agora teve um boom de mídia”, diz.

Segundo a enóloga do campo experimental da Epamig em Caldas, no Sul de Minas, Isabela Peregrino, que, atualmente, acompanha de perto a produção da vinícola Syrah, da família Junqueira Nogueira, cinco municípios da região estão se destacando pela produção de vinhos: Andradás, Baependi, Caldas, Campos Gerais e Três Pontas.

O trabalho da empresa com os produtores é semelhante ao de uma incubadora, já que o custo para iniciar uma vinícola é alto. “Trabalhamos com eles no início para que o vinho tenha aceitação no mercado. Eles trazem as uvas para cá, nós as verificamos e entregamos o produto pronto. Todas as orientações de que eles precisam nós damos”, explica Isabela.

Desde a primeira safra, cada vinho é batizado em homenagem a uma mulher da família. O primeiro foi Agda, bisavó de Junior; o segundo foi Ada, tia-avó dele; e o terceiro, Anne, cunhada do produtor.

'MENINA DOS OLHOS'

Ela talvez seja uma das mais populares e clássicas produções mineiras, tanto que foi declarada patrimônio cultural de Minas. Além de ter um dia nacional – 13 de setembro – e ser conhecida como “a cara do Brasil”, a cachaça é o terceiro destilado mais consumido no mundo, de acordo com o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. E, até hoje, a bebida não para de surpreender.

Da fazenda Boa Sorte, em Sacramento, no Alto Paranaíba, vem um dos rótulos mineiros mais premiados. Somente no ano passado, a cachaça Batista, nas versões prata e ouro (envelhecida), recebeu 14 premiações em concursos internacionais, tidos como os maiores de destilados do mundo, realizados nos Estados Unidos, na



Inglaterra, na Austrália e na China. Na edição deste ano da Expocachaça, em Belo Horizonte, o produto recebeu medalha de ouro, entregue a apenas três bebidas, durante o evento.

Antes de alçar voos tão altos, porém, a fabricação chegou a viver um hiato de 34 anos, de 1974 a 2008. Nesse intervalo, a família Batista deixou de lado a cachaça que vinha produzindo desde 1940 para se dedicar aos cuidados de outras terras. No aniversário de 90 anos, o patriarca, José, manifestou a vontade de retomar a produção, e, oito anos mais tarde, o genro, Marco Antônio Afonso da Mota, decidiu realizar o sonho do sogro e encarar o desafio. Ressurgia, assim, a cachaça Batista, antes batizada de “Caninha Batista”.

Hoje, ela está amplamente presente no Estado, em São Paulo, no Rio de Janeiro e em parte da região Centro-Oeste do país. A família já exportou para a França e mira novos clientes no mercado europeu. “Em outubro, vamos para a Holanda e a Alemanha participar da Missão Minas na Europa, evento do governo do Estado para promoção dos produtos mineiros de destaque”, antecipa o responsável técnico e gerente da empresa, Bruno Zille, que também é engenheiro de alimentos e especialista em cachaça de alambique.

DE PONTA A PONTA

De acordo com Zille, o momento é favorável para a fazenda Boa Sorte, que ganhou posicionamento mais evidente e se firmou em um patamar de valor, atingindo um público altamente exigente. A receita para essa ascensão, segundo ele, está no lema dos produtores: “cuidado do campo ao copo”, conta. “São as boas práticas de fabricação, seguindo a metodologia tradicional de alambique, mas empregando tecnologia avançada. Nosso diferencial é ter um produto de alto padrão e homogêneo. Lá fora, a cachaça de alambique é malvista por apresentar variações sensoriais, mas nós mantemos o nível e oferecemos uma bebida rastreável (certificada pelo Instituto Mineiro de Agropecuária e pelo Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia), sustentável e de alta qualidade há anos”, completa.

FIQUE POR DENTRO

Minas Gerais é o maior produtor de cachaça de alambique do Brasil, enquanto São Paulo lidera a produção de cachaça de colina (em larga escala). A bebida já foi tema de músicas diversas vezes, como na marchinha de Carnaval “Cachaça não é água”, em “Moda da pinga”, cantada por Inezita Barroso, “Pinga ni mim”, com Sérgio Reis, “Pinga”, com Pato Fu, e “Cátia catchaça”, com Latino.

NA MEDIDA

A região Sul de Minas concentra, atualmente, cerca de **800 mil** oliveiras plantadas. Só a Epamig cultiva uma área de **2.000 hectares**. A procura de novos produtores interessados no negócio aumenta, aproximadamente, **20%** a cada ano, de acordo com Luiz da Silva, engenheiro agrônomo da empresa.

TEMPERO CASEIRO

O azeite é o caçula dessa turma gastronômica de sucesso – a primeira extração de oliva extravirgem brasileira aconteceu somente em 2008 –, mas ele já se revelou portentoso. Em julho deste ano, a Associação dos Olivicultores dos Contrafortes da Mantiqueira (AssoOlive) foi premiada em Belo Horizonte pela qualidade do produto feito em Maria da Fé, na região Sul de Minas Gerais, durante a Semana da Gastronomia Mineira, promovida pelo Instituto Eduardo Frieiro, em homenagem ao escritor e professor da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), fundador da Biblioteca Estadual Luiz de Bessa e autor de “Feijão, Angu e Couve – Ensaio sobre a Comida dos Mineiros”. “A AssoOlive foi reconhecida como a entidade que produziu um azeite diferenciado para as gastronomias mineira e brasileira. Foi um reconhecimento do trabalho desenvolvido pelos produtores dos 20 rótulos que temos hoje na associação”, afirma o presidente da instituição e consultor em olivicultura, Nilton Caetano de Oliveira.

Desde o evento, os fabricantes da especiaria participaram também do Festival de Inverno de Maria da Fé e do Mesa ao Vivo, na capital, além de um evento gastronômico em São Paulo. Na avaliação de Oliveira – que, a exemplo de Marli Leite, carrega no nome a vocação –, a produção estadual de azeite veio para mudar conceitos e conquistar novos nichos. “O consumidor de azeite é diferenciado. No Brasil, temos muitos produtos falsificados, e o mercado vem passando por um processo de aprendizado. Agora, estamos apresentando um que com 30 dias de colheita é transformado. É fato que ele tem um preço diferenciado também, mas, mesmo assim, a maioria dos produtores já vendeu todo o estoque”, pontua.

BEABÁ DO AZEITE

Pelo fato de essa cultura ser relativamente nova no país, os olivicultores do Sul de Minas contam com a assessoria de técnicos da Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig). Atualmente, cerca de cem mineiros participam do Programa Estadual de Pesquisa em Olivicultura da entidade, coordenado pelo



Caçula da turma gastronômica premiada, o azeite produzido em Maria da Fé (foto abaixo), no Sul do Estado, pela Associação dos Olivicultores dos Contrafortes da Mantiqueira (AssoOlive)



engenheiro agrônomo Luiz Fernando de Oliveira da Silva.

“A ideia é a gente dar o pontapé inicial, e, depois, os produtores serem autossuficientes. Por meio de resultados de pesquisas desenvolvidas na Epamig, informamos a eles qual a melhor área para o plantio, tiramos dúvidas sobre podas, ensinamos como e quando colher. Depois que tem início a produção, eles trazem a azeitona, e nós fazemos a extração do azeite”, explica Silva.

Os números mostram que a parceria tem dado certo. Em 2010, a produção atingiu os 500 litros e, neste ano, já chegou a 42 mil litros, 84 vezes mais do que há sete anos. Embora não arrisque um número – ele prefere aguardar a colheita, que acontece em fevereiro e março –, o engenheiro agrônomo aposta em novo crescimento produtivo para 2018. “É grande o entusiasmo dos produtores. »



Danielle Sd
centro de especialidades

3532-1410 | 99902-1410

AVALIAÇÃO DO PROCESSAMENTO AUDITIVO CENTRAL (PAC)
 REABILITAÇÃO PROCESSAMENTO AUDITIVO CENTRAL
 BERA (PEATE POTENCIAL EVOCADO AUDITIVO DO TRONCO CEREBRAL)
 TESTE VESTIBULAR OU VECTOELETRONISTAGMOGRAFIA
 REABILITAÇÃO VESTIBULAR
 SELEÇÃO E ADAPTAÇÃO DE CPAP
 SELEÇÃO E ADAPTAÇÃO DE APARELHOS AUDITIVOS
 OTOEMISSIONES ACÚSTICAS TRANSIENTES E POR PRODUTO DE DISTORÇÃO (OEA)
 TESTE DA ORELHINHA
 TESTE DA LINGUINHA
 AUDIOMETRIA TONAL E VOCAL
 AUDIOMETRIA CLÍNICA (AUDIOMETRIA TONAL, VOCAL,
 LOGOaudiometria/SRT, IMITANCIOmetria)
 AUDIOMETRIA OCUPACIONAL
 IMITANCIOmetria / IMPEDANCIOmetria



DOSES DE CAFÉ

O Brasil é hoje líder mundial no cultivo e na exportação de café, e Minas Gerais é responsável por mais da metade **(56%)** da safra de todo o país. Anualmente, são colhidas no Estado, em média, **25 milhões** de sacas provenientes de mais de **600** municípios mineiros.

Em 2008, na primeira extração, a notícia caiu na mídia e chegou ao ouvido deles. Em nove anos, partimos de nenhum olivicultor para mais de cem. O desempenho tem sido bom, e a produção, satisfatória em Minas. Ainda estamos muito aquém do que se deseja, mas temos qualidade e características comparáveis às dos melhores azeites do mundo”, garante o coordenador da Epamig.



O engenheiro agrônomo Luiz Fernando Ribeiro diz que o segredo para o sucesso do produto está no manejo semiorgânico dele



O café produzido na fazenda Movimento, em Areado, no Sul de Minas, foi eleito um dos dez melhores do país em 2011, na Semana Internacional do Café, evento realizado anualmente em território mineiro

QUERIDINHO DE MINAS

Quando o assunto são os produtos mineiros reconhecidos nacional e internacionalmente, o café é outro que não pode ficar fora da lista. Considerado o filho pródigo do agronegócio estadual, ele tem a importância evidenciada em números: representou 41,4% do valor exportado por Minas de janeiro a agosto deste ano, de acordo com a Federação da Agricultura e Pecuária do Estado (Faeag). O valor comercializado chegou a US\$ 2,2 bilhões, 8% a mais do que no mesmo período do ano passado. Até o início de setembro, já haviam sido exportadas 12,7 milhões de sacas (49% da safra mineira).

Produtor em Areado, no Sul do Estado, o engenheiro agrônomo Luiz Fernando Ribeiro de Lima é um dos atores de destaque da produção local do grão. Para se diferenciar e garantir uma fatia especial do mercado, ele deu uma pitada a mais de sofisticação na lavoura e, hoje,

é um dos 31 cafeicultores certificados em julho último pelo Instituto Mineiro de Agropecuária (IMA) e pela holandesa UTZ – uma das maiores organizações de certificação do mundo.

Ainda jovem nesse meio – ele e a família eram produtores de batata até 2008 –, Lima já foi premiado em 2011, na Semana Internacional do Café, o principal encontro da cadeia produtiva no Brasil, realizado anualmente em território mineiro.

O café produzido na fazenda Movimento foi eleito um dos dez melhores do país no evento. No ano seguinte, o produto ficou em terceiro lugar em um concurso que avaliou a qualidade dos cafés mineiros.

O segredo para a velocidade do sucesso está no manejo semiorgânico, conforme o produtor revela. “Não faço aruação, trabalho com a biologia do solo, por meio de um processo que devolve a fertilidade dele, chamado de bioativação. Utilizo fungos e bactérias que dão

condições de reativação do solo. Toda a biomassa da roçada vai para debaixo da saia do cafeeiro, o que me dá um produto diferenciado”, afirma.

O resultado da técnica empregada por ele é a redução do uso de fertilizantes e do consumo de água. Leia-se: sustentabilidade. O reconhecimento dado ao café de qualidade, de acordo com Lima, abriu as portas da fazenda para o mercado externo e içou o pequeno produtor. “Eu não sou grande, mas passei a ser mais visto no mercado de fora e no de cafés especiais. Neste ano, já foi produto meu para a Alemanha e, no ano passado, para os Estados Unidos”, diz o engenheiro.

E ele está só começando. Chamado de louco quando abdicou da bataticultura – instável economicamente –, o cafeicultor, hoje, considera-se uma pessoa diferenciada, que trilha o caminho certo e que não pretende parar por aqui: “Tenho muitos planos, quero focar as vendas agora e levar meu café para mais gente”. ■

Sessão de Natal 2017

Preparem os corações para os
cenários encantadores deste ano!

Garanta já sua vaga!!!



www.jessicanery.com.br
(31) 99537-6985

  @jessicaneryfotografia



Estúdio Afrodite, em BH, oferece o *twerk*, ritmo de dança que esbanja sensualidade e tem atraído a atenção das mulheres na capital mineira

EMPODERAMENTO FEMININO POR MEIO DA DANÇA

Conheça o *twerk*, ritmo que foca os movimentos dos quadris com o objetivo principal de trabalhar a autoconfiança das mulheres

Sara Lira

UMA DANÇA QUE PROMOVE O empoderamento do corpo feminino, a autoestima e a união entre as mulheres. Esse é o *twerk*, estilo que explora os movimentos dos quadris e traz benefícios físicos e emocionais. É o que garante a bailarina e professora de *twerk* Paola Brito, de 22 anos, proprietária do Afrodite Studio de Dança, em Belo Horizonte. “O *twerk*, assim como todas as danças, oferece ao corpo vários benefícios, como a melhora da coordenação motora e do condicionamento físico, força, agilidade e bem-estar”, afirma.

O ritmo veio da dança africana e, com o tempo, foi agregado a outros cujos movimentos são concentrados nos quadris e esbanjam sensualidade. Artistas como Beyoncé, Anitta, Rihanna, Miley Cyrus e Nicki Minaj já abusaram do estilo em apresentações e clipes musicais.

Em Belo Horizonte, o único local que oferece aulas de *twerk* atualmente é o estúdio Afrodite, localizado no edifício Maletta, na área central da capital mineira. Segundo Paola, a procura pela modalidade tem sido alta, e, por enquanto, 98% do público é formado por mulheres. “Homens são bem-vindos, desde que sejam indicados por alunas já matriculadas”, diz a bailarina. De acordo com ela, todos têm direito a uma aula experimental, que é cortesia da casa.

AUTOCONFIANÇA

Paola Brito afirma que o propósito principal do *twerk* é gerar autoconfiança nas mulheres e promover a ideia de que todas são lindas e de que seus corpos são perfeitos – contraponto a um padrão de beleza normalmente imposto pela mídia e que não valoriza a diversidade.

O objetivo é reforçado no início de todas as aulas por meio de uma “oração de amor próprio” criada por Paola: “Dizemos em coro: ‘Eu me amo, eu sou maravilhosa, eu sou muito gostosa. Que amanhã seja melhor que hoje’. Assim, cada uma, com suas particularidades, limitações, formas e, acima de tudo, vivências, respeita a outra em busca de dias melhores”, salienta.

O *twerk*, conforme ressalta a bailarina, reforça a ideia da união feminina. “Con-



Artistas como a cantora brasileira Anitta já abusaram do estilo em apresentações e clipes musicais

quistamos uma união entre nós. Desde sempre nos é imposto que devemos ser inimigas, invejosas, e isso não é o que somos”, completa.

VIVÊNCIA NA DANÇA

O contato de Paola com o universo da dança começou há dez anos. Ela iniciou no balé clássico, aos 12 anos, e, aos 14, começou a estudar no projeto Valores de Minas, no qual teve contato com vários estilos: contemporâneo, dança de salão, afro e *street dance*. Em seguida, ganhou

uma bolsa de balé e jazz no Núcleo Artístico Floresta. Ela também fez parte do grupo Sarandeiros e chegou a dar aulas de dança gratuitas na praça.

A adesão ao *twerk* ocorreu após a bailarina assistir a um vídeo nas redes sociais. Como não encontrou aulas em BH, autodidata, ela aprendeu a técnica após muita pesquisa. “Era algo diferente, inovador e muito sensual. Decidi estudar por conta própria cada movimento durante meses e, assim que me senti preparada, divulguei o Afrodite”, conta.

O espaço foi aberto no fim do ano passado. A primeira aluna foi a corretora de seguros Marília Medeiros dos Santos Outuky, de 27 anos. A jovem descobriu o *twerk* vendo artistas como Anitta e Beyoncé e se apaixonou pela beleza do estilo. Ela cita benefícios como flexibilidade, emagrecimento e melhora na técnica propiciados pela dança. Mas Marília destaca as vantagens emocionais: “A gente entra e só sente energia boa, positividade. É uma distração que tenho na semana”.

A professora de dança de salão Erica Priscila de Araújo, de 33 anos, que também faz aulas de *twerk*, passou a aceitar melhor o próprio corpo com as mudanças provocadas pela maternidade após a prática da modalidade. “Quando fiz a primeira aula, vi que era muito mais que rebolar (risos). A novidade me trouxe amigas verdadeiras e uma autoestima que tinha perdido depois que fui mãe. Sinto que meu corpo tem fortalecido e que minha disposição melhorou também, mas o melhor de tudo é que hoje me sinto mais bonita e capaz de qualquer coisa”, revela. Ela conta que conheceu o estilo pelas redes sociais e, há cinco meses, pratica o ritmo duas vezes por semana. E parece que entrou para ficar: “Sinto falta das meninas quando não vou. Criamos amigas verdadeiras, e Paola é maravilhosa, nos encanta e nos apoia de uma forma que nunca vi igual. Criamos elos que não serão quebrados”, salienta. ■

SERVIÇO

Afrodite Studio de Dança
facebook.com/afroditestudio
Instagram: @afrodite_studio

Gentileza e elegância pela cura

Estabelecimentos de BH aderiram ao projeto *Distinguished Gentle Coffee*, que promoveu a troca de gentilezas através da oferta de um café.

Iniciativa chama a atenção para o *The Distinguished Gentleman's Ride*, encontro de motociclistas que ocorre em todo o mundo a fim de arrecadar fundos para amparar pesquisas sobre câncer de próstata e depressão masculina

Sara Lira

Espalhar a gentileza e contribuir com uma boa causa. Foram essas as intenções do *Distinguished Gentle Coffee*, que ocorreu em Belo Horizonte até 24 de setembro último. Seis cafeterias e lanchonetes aderiram à iniciativa, que funciona da seguinte forma: a pessoa paga um café para o próximo cliente e deixa um bilhete explicando o ato gentil.

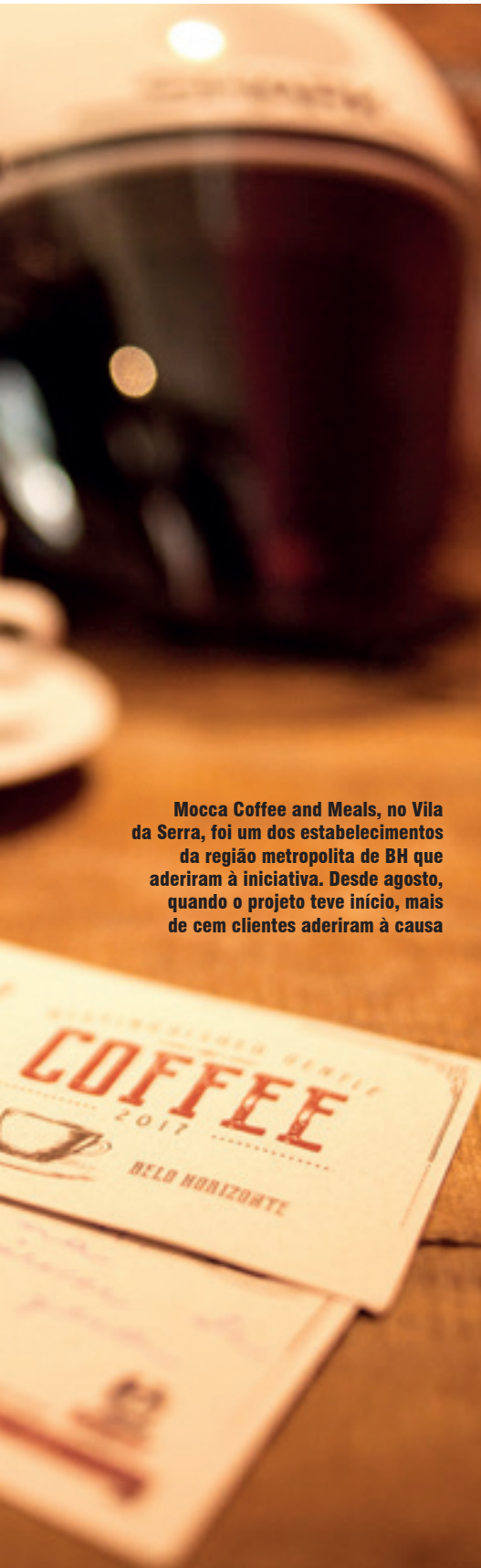
O projeto pretendia chamar a atenção para o *The Distinguished Gentleman's Ride* (Passeio dos Distintos Cavalheiros, em português), que reuniu motociclistas em trajes elegantes e suas motos clássicas. O objeti-

vo principal do encontro era arrecadar de fundos para a realização de pesquisas sobre o câncer de próstata e a saúde mental masculina.

Uma das cafeterias participantes foi a Mocca Coffee and Meals, no Vila da Serra, em Nova Lima, na região metropolitana de Belo Horizonte. De acordo com a proprietária, Adriana Martins, a iniciativa pretendia surpreender quem passasse pelo local, estendendo o convite às pessoas para participarem da causa solidária. “É uma ação singela, mas capaz de arrancar sorrisos sinceros e de alegrar o dia de qualquer pessoa”, afirma.

Desde agosto, quando o projeto teve





Mocca Coffee and Meals, no Vila da Serra, foi um dos estabelecimentos da região metropolitana de BH que aderiram à iniciativa. Desde agosto, quando o projeto teve início, mais de cem clientes aderiram à causa



***Distinguished Gentleman's Ride* foi realizado em 600 cidades ao redor do mundo no dia 24 de setembro e reuniu cerca de 70 mil pessoas**



No evento, criado para desmistificar a imagem negativa que motociclistas costumam ter, os participantes se vestem elegantemente e se encontram com suas motocicletas de estilos variados

início, mais de cem clientes aderiram à causa e deixaram um cafezinho pago. “O café gentil já existia (no Mooca), mas decidimos nos unirmos à causa do *Distinguished Gentleman's Ride* para ajudar a divulgar o evento”, completa.

Outro estabelecimento participante foi a Academia do Café, no bairro Funcionários, na região Centro-Sul de BH. Segundo a diretora comercial do estabelecimento, Júlia Fortini Souza, em torno de 60 pessoas aderiram à iniciativa. Na Academia, o »

O encontro anual reúne motocicletas dos estilos Bobber, Café Racer, Modern Classics, Tracker, Scrambler e antigas



ESTABELECIMENTOS PARTICIPANTES DO DISTINGUISHED GENTLE COFFEE:

Academia do Café - Rua Grão Pará, 1.024, Funcionários, Belo Horizonte

Café com Letras (Savassi e CCBB) - Rua Antônio de Albuquerque, 781, Savassi, e praça da Liberdade, dentro do Centro Cultural Banco do Brasil

Inteligenzza - Rua Paraíba, 966, Savassi, Belo Horizonte

Mocca Coffee & Meals - Alameda do Ingã, 16, Vila da Serra, Nova Lima

Mito (Guaja Café-Coworking) - Avenida Afonso Pena, 2.881, centro, Belo Horizonte

OOP - Rua Fernandes Tourinho, 143, Savassi, Belo Horizonte

produto que entrou no projeto é um expresso. Então, a pessoa deixa um bilhete, e, quando outra que pedia um expresso ia pagar, era informada de que o café já havia sido pago e recebia um recado. Na maioria das vezes, conforme diz Júlia, quem queria retribuir a gentileza e deixava mais um pago. “Gentileza gera gentileza. Acho que é uma forma de materializar a gentileza e colocar um sorriso no rosto de quem recebe esse gesto. Acredito que abre as portas para que, na correria do dia a dia, as pessoas ainda sejam gentis umas com as outras nos gestos mais simples”, salienta Júlia.

DGR

O *Distinguished Gentleman's Ride* foi realizado em 600 cidades ao redor do mundo no dia 24 de setembro.

De acordo com o coordenador do evento no Brasil e responsável pela execução na capital mineira, Rodrigo Amarante, na cidade participaram cerca de 300 pessoas. Já em todo o mundo

foram em torno de 70 mil participantes.

“Foi um encontro de motos dos estilos Bobber, Café Racer, Modern Classics, Tracker, Scrambler e as antigas. No evento, os motociclistas se vestem elegantemente e se encontram com suas motocicletas de estilos pré-determinados”, destaca.

Amarante conta que a iniciativa foi criada em 2012, em Sydney, na Austrália, por Mark Hawwa, com o propósito de desmistificar a imagem negativa que motociclistas costumam ter. Para isso, criou-se um passeio de motos antigas com as pessoas vestidas elegantemente e, ao mesmo tempo, promoveu-se a arrecadação de fundos para pesquisas contra o câncer de próstata e depressão masculina. Desde 2013 já foram arrecadados US\$ 8 milhões. ■

SERVIÇO

Distinguished Gentleman's Ride
(www.gentlemansride.com)



NÚCLEO DE DERMATOLOGIA

ESTÉTICA | CLÍNICA | CIRÚRGICA | PEDIÁTRICA



NÚCLEO DE ESTÉTICA INTEGRADA

FACIAL | CORPORAL



NÚCLEO DE REJUVENESCIMENTO ÍNTIMO

CLAREAMENTO | VOLUME | FLACIDEZ | DEPILAÇÃO



NÚCLEO DE TERAPIA CAPILAR

QUEDAS | RESTAURAÇÃO CAPILAR



NÚCLEO DE NUTROLOGIA

PERFORMANCE ESPORTIVA | MODULAÇÃO HORMONAL | EMAGRECIMENTO



NUTRIÇÃO

ESPORTIVA | FUNCIONAL | CLÍNICA | COACHING DE EMAGRECIMENTO



4X4 PELO BEM

Jipeiros auxiliam trabalhos de combate a incêndio no Parque da Serra do Rola Moça. Facilidade de locomoção dos veículos *off road* agiliza os trabalhos.

Sara Lira

DURANTE O PERÍODO DE SECA, é comum a incidência de queimadas em grandes áreas preservadas, como o Parque da Serra do Rola Moça, na região metropolitana de Belo Horizonte. Por lá, centenas de bombeiros e brigadistas voluntários têm atuado arduamente dia e noite para debelar as chamas, que, quanto mais avançam, mais destruição causam.

Em meio ao trabalho incessante, um grupo de jipeiros de Betim, também na região metropolitana, tem se voluntariado, dando suporte às ações de combate ao fogo. Por terem veículos apropriados para circular em terrenos irregulares, com terra fofa e lama, eles vão até os locais para oferecer o apoio necessário: levam água, comida, materiais e ferra-





Jipeiros de Betim dão suporte ao Corpo de Bombeiros no trabalho de combate ao fogo em grandes áreas de queimadas, como o Parque da Serra do Rola Moça, na região metropolitana de BH



mentas e transportam os brigadistas e os bombeiros da base até onde estão os focos dos incêndios. “Nosso trabalho no Rola Moça não é feito no ano todo, só nos meses mais críticos: agosto, setembro e parte de outubro, período muito seco, em que ficamos em alerta e em contato com os bombeiros. Nós nos comprometemos a ficar de plantão”, explica um dos integrantes do grupo, o motorista cegonheiro Elmirio Eduardo de Almeida, o Mirim, de 40 anos, jipeiro nas horas vagas.

O trabalho é uma parceria com o Corpo de Bombeiros. O Comandante do Batalhão de Emergências Ambientais e Respostas a Desastres (Bemad), major Anderson Passos, detalha que reuniões com os jipeiros começaram a ser realizadas antes do período de queimadas, em meados de abril. Segundo ele, o entrosamento da equipe voluntária com a corporação superou as expectativas. “Montamos um Sistema de Comando em Operações, por meio do qual existem uma divisão de tarefas e o estabelecimento de prioridades. Os jipeiros chegavam lá e recebiam uma »



Antes de ação voluntária, jipeiros se reúnem com brigadistas para receberem as orientações sobre a divisão de tarefas

orientação. Mesmo que, no meio do caminho, houvesse outras circunstâncias, eles permaneciam com o que foi passado pelo posto de comando. Afinal, uma característica dos incêndios florestais é eles acontecerem em áreas muito grandes, onde a comunicação é difícil. Então, combinar e seguir o combinado são duas coisas fundamentais para o sucesso do trabalho”, salienta.

FACILIDADE

O jipe agiliza uma série de ações em comparação com outros meios de locomoção, como carros ou até mesmo aeronaves. Segundo a psicóloga e fotógrafa Márcia Andrade, de 52 anos, que também é jipeira, há locais dentro do parque distantes da base dos bombeiros, com terreno muito irregular, aonde só o jipe consegue chegar. Além disso, o veículo tem a facilidade de transportar muitas pessoas em um curto espaço de tempo. “Houve um dia em que eles estavam atuando com 180 pessoas e precisavam levá-las até os focos. Dentro da aeronave, cabem cinco, mas, com dez jipes, levávamos uns 40 de uma vez só e também as ferramentas”, relata.

Outra função dos jipeiros é ajudar na visualização de possíveis focos ao transitarem no asfalto das imediações do



Os jipeiros ensinam aos bombeiros aspectos da conduta off road, como a forma ideal de dirigir em uma estrada com terra ou lama



Os jipes têm a facilidade de transportar muitas pessoas em um curto espaço de tempo



Jipeiros de Betim atuaram como apoio no salvamento das vítimas do rompimento da barragem de Fundão, em Mariana, na região Central de Minas, em 2015

OUTRAS SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA

Rompimento de barragem em Mariana, na região Central de Minas, em 2015, deslizamento de terra em Itajaí (SC) em 2008 e enchentes em cidades da região serrana do Rio de Janeiro em 2011. Essas foram algumas das emergências em que os jipeiros já atuaram. A função? O que for preciso fazer. A facilidade do jipe de transitar pela lama e em terrenos irregulares serve para transportar ferramentas, equipamentos, donativos e até para retirar pessoas de áreas de risco ou socorrer vítimas.

Esse trabalho não é exclusividade do grupo de Betim. É comum a jipeiros ao redor do mundo, segundo Elmírio. Ele conta que sua turma atuou no resgate às vítimas e na reconstrução de cidades afetadas pelo furacão Irma, nos Estados Unidos, que arrasou algumas regiões do país entre o fim de agosto e o a primeira quinzena de setembro últimos. “Uma coisa que eu gostaria de exaltar é a união. Hoje os jipeiros formam uma das classes mais unidas que existem, principalmente nessas causas de catástrofes”, conclui. “É muito bacana esse espírito de ajudar as outras pessoas que precisam. A gente vê o quanto elas ficam agradecidas por estarem recebendo essa ajuda. E o mais importante: trabalhamos em equipe, todos unidos e juntos por uma mesma causa”, confirma Márcia.

parque, já que dentro dele é proibido andar, a menos que seja para combater queimadas. “Quando o incêndio termina, ficamos monitorando alguns focos. Onde há sinais de fumaça, conferimos se o fogo realmente está extinto; se não estiver, comunicamos à base e enviamos brigadistas para o local”, diz Márcia.

Para auxiliar no conhecimento geográfico do parque, Mirim está mapeando a área do parque a fim de descobrir rotas mais rápidas para quando for necessário chegar a locais que são de difícil acesso mesmo com o uso de GPS. A ideia também é saber quais estradas comportam cada tipo de veículo (carros leves, *off road*, entre outros).

APRENDIZADO

Como ocorre em quase toda ação voluntária, quem fica mais marcado com a situação é a pessoa que se prontifica a ajudar. Saber que está fazendo algo que promove a diferença e gera uma mudança real é uma das coisas que movem esses jipeiros. Para Márcia, o reconhecimento por parte do Corpo de Bombeiros e dos brigadistas vale todo o esforço. “Aprendemos muito com eles nesse momento crítico. Vale a pena auxiliá-los nesse trabalho, que é árduo, pois há brigadistas que passam o dia atuando e não se lembram de beber água, por exemplo. Nós os auxiliamos nesses aspectos, e eles se sentem gratos com isso”, conta.

Mirim destaca o repasse de experiências técnicas. Eles ensinam para os bombeiros aspectos da conduta *off road*, como a forma ideal de dirigir em uma estrada com terra ou lama, a transposição de obstáculos comuns em vias não urbanizadas e o uso de equipamentos específicos que podem ajudar em situações de resgate. “É uma troca de conhecimento muito grande e oportuna”, afirma.

Para o major Anderson Passos, o apoio logístico dos jipeiros é fundamental. “No incêndio florestal, a maior parte do esforço inclui prestar assistência logística a quem está na ponta do fogo, posicionar os brigadistas, levar água e comida. A cada novo foco de incêndio que surge, a turma já fica preparada e se prontifica a ir”, elogia. ■



Todas as divas: Ana Elisa, Angela Geoffroy, Aparecida Freitas, Berenice Teixeira, Carmem Heloisa, Carmo Amaral, Cristina Amaral, Daisy Braigh, Erica Kuchenbecker, Elizabeth Inácio, Fátima Heringer, Fátima Lara, Fernanda Brito, Gilséia Franco, Izabel Salomé, Marise Mansur, Margareth Lima, Regina Amaral, Ruth Kuchenbecker, Selma Melo, Wandira Moreira e Yeda Lúcia.

Encontro das divas

O evento “As divas – histórias e recordações da vida” reuniu 22 amigas que completaram seis décadas de vida neste ano. O encontro foi realizado no salão de festas Trianon, no dia 15 de setembro, quando elas comemoraram “uma vida inteira de amizade” e puderam recordar histórias compartilhadas. No evento, cada participante recebeu uma estatueta miniatura do Os-

car, e qualidades de cada uma delas foram escolhidas pela comissão organizadora. Teve desde a mais charmosa até a mais sonhadora. Parceiros e organizadores: AVS Cerimonial e Eventos (Suzye Alegri); Karina Geoffroy (produção); Espaço Trianon, Buffet Tia Iza, Banda Música e Cia., Peu Drinks, Só Festas, Flor de Cipó Decoração, Áudio Mídia e Fotos Léo Lima.



As divas Wandira Moreira, Ana Eliza, Fátima Lara, Selma Melo, Fernanda Brito, Daisy Braigh, Carmo Amaral ao fundo, Regina Amaral, Yeda Lúcia, Cristina Amaral ao fundo, Gilséia Franco e Fátima Heringer



Uma das divas, Elizabeth Inácio, a caminho do Oscar, no tapete vermelho



A banda Música e Cia., que agitou a noite das divas



Familiares e amigos compartilham os momentos de diversão das divas



O Espaço Trianon recebeu cerca de 200 convidados



A diva Daisy Braigh com a estatueta



A promoter Karina Geoffroy e a apresentadora do Oscar das divas, Siomara Braz



Os apresentadores do Oscar das Divas, Siomara Braz e Cláudio Brito



Suzye Alegri e a equipe da AVS Eventos

A melhor opção
para quem aprecia
um excelente
churrasco!



3396-1640

Av. Colúmbia, 960
Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br
Churrascaria Carretão Trevo
@carretaotrevo

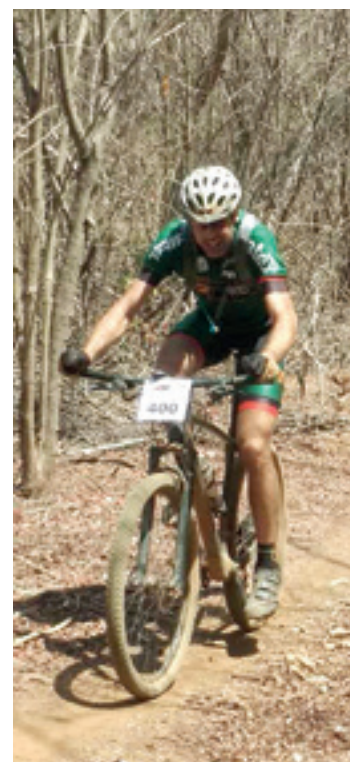




Campeonato Mineiro de Mountain Bike

Estreando na categoria master B1, uma das mais fortes e competitivas do cenário do mountain bike, o atleta Adney Rocha, Mais Aventura, conseguiu obter bons resultados neste ano. Além de ele ter sido campeão de várias competições, como a Copa

Grande Sertão de MTB, a Copa MTB, a CAC Race, o Perdidas Off Maps e o Desafio das Grutas, está em primeiro lugar no ranking do Campeonato Mineiro de MTB nas modalidades XCO (cross country) e XCM (maratona)





Copa Internacional de Mountain Bike

Assim como em 2016, a atleta Hercília Najara, da equipe Mais Aventura, venceu a Copa Internacional de Mountain Bike 2017, que contou com quatro etapas, realizadas nas cidades de Araxá, no Triângulo Mineiro, em São João del Rei e em Congonhas, no Campo das Vertentes, e em São Paulo. Porém, o sabor da vitória neste ano foi ainda melhor, já que ela foi campeã invicta em todas as etapas na categoria feminina sub-35.

Fotos: Talline Hang-Costa



Seja Biker



Thiago Lemos



OUTUBRO ROSA

PARA VENCER O CÂNCER, O MELHOR CAMINHO É A PREVENÇÃO.

Descoberto no início, o câncer tem grandes chances de cura.

A Prefeitura de Betim preparou um mês com diversas ações por toda a cidade para promover a saúde e ajudar você a prevenir o câncer de mama. Se você tem entre 50 e 69 anos, agende a mamografia na UBS perto da sua casa. Veja a programação completa do Circuito Rosa no site da Prefeitura www.betim.mg.gov.br.

Faça o autoexame. Se previna e ganhe mais vida.



PREFEITURA DE
BETIM
CIDADE DO BEM

SECRETARIA
MUNICIPAL
DE SAÚDE



Sobrancelhas Design

GRUPO SOBRANCELHAS DESIGN INAUGURA LOJA NO CENTRO DE BETIM

O Grupo Sobrancelhas Design, empresa especializada na prestação de serviços voltados para sobrancelhas, com mais de 420 unidades no Brasil, nos Estados Unidos e na Guatemala, inaugura mais uma loja no centro de Betim. Com aproximadamente 135 metros quadrados, o novo ponto comercial do município representa mais um marco no plano de expansão do grupo na região.

O espaço oferecerá os já consagrados procedimentos da marca, como o design de sobrancelhas para os públicos feminino e masculino, além de tratamentos para recuperação de falhas, modelagem e correção do traçado. Tudo realizado com produtos especialmente desenvolvidos pela marca, com o objetivo de garantir qualidade, segurança e padronização no atendimento do início ao fim. O local ainda será ponto de venda e experimentação dos produtos que compõem a linha de maquiagem da marca, a SD MAKE•UP, com um portfólio completo para a transformação das sobrancelhas e para compor as mais diversas propostas de visuais.

A nova unidade Sobrancelhas Design possui outros vários diferenciais que tornam o atendimento mais acolhedor e aconchegante, como climatização agradável, cadeiras automaticamente ajustáveis, proporcionando conforto e relaxamento do cliente durante o design de sobrancelhas, acessibilidade

para pessoas com necessidades especiais e estacionamento próprio.

Segundo as franqueadas Andréia Matos e Viviane Santana e a gerente da unidade, Aline Siqueira, os carros-chefe da marca são a estética e o tratamento das sobrancelhas, que possibilitam tratar, corrigir, realçar e estimular o crescimento dos fios, deixando suas sobrancelhas cada vez mais lindas.

O atendimento é personalizado, com o uso de itens exclusivos, visando a mais qualidade e segurança. Cada cliente recebe um kit individual de tratamento. As pinças, de alta precisão, são esterilizadas e embaladas a vácuo. As designers passam por um treinamento exclusivo. Com uma técnica especial, elas fazem o desenho ideal para cada rosto, realçando a beleza natural e proporcionando uma expressão mais bela, elegante e personalizada.

Outro diferencial da marca é a epilação facial (egípcia), realizada com linha orgânica especialmente criada para não machucar ou irritar a pele durante o procedimento, proporcionando mais suavidade e conforto. Feita de um tipo especial de algodão, anti-alérgico e cultivado sem o uso de qualquer agrotóxico, essa linha não causa alergia como as linhas comuns.

A nova unidade ainda contará com o espaço DIVA e disponibilizará serviços de maquiagem para dia, noite e festa.

PREMIAÇÃO PARA
MELHOR FANTASIA
1º LUGAR: R\$ 600,00
2º LUGAR: 10 CX CERVEJA LATA
3º LUGAR: COMBO RED LABEL

OPENBAR
FEMININO E MASCULINO
ATÉ 23H

MULHERES
FANTASIADAS
ENTRADA OFF
ATÉ 23H30

FESTA

FANTASIA

SEXTA

27

OUTUBRO



SEXTA
08
DEZEMBRO

DIL SINHO



APRESENTA



SÁBADO
16
DEZEMBRO

☎ 3593.8049

📞 99529.1887

📍 RUA JOÃO DA SILVA
EVANGELISTA, 16 - BETIM/MG

PRIME
SHOW

www.PRIMESHOWBETIM.COM.BR

APOIO



VIGILÂNCIA

Fotos: Elvis de Paula



As franqueadas Viviane Santana e Andréia Matos com a gerente, Aline Siqueira, e Guilherme Baptista (GB Cosmetic)



Montagem da mesa de coquetel: Imagine Festas

Inauguração do espaço Sobrançelas Design

Homens e mulheres que se cuidam e gostam de manter as sobrançelas bem-feitas e bonitas já podem visitar a franquia do Grupo Sobrançelas Design, empresa especializada na prestação de serviços voltados para sobrançelas, instalada em Betim. De propriedade das empresárias Andreia Matos e Viviane Santana, a loja, situada na rua Santa Cruz, 565, no centro da cidade, oferece desde o design de sobrançelas ao tratamento para recuperação de falhas, modelagem e correção do traçado. O local ainda funciona como ponto de venda e experimentação dos produtos que compõem a linha de maquiagem da marca, a SD MAKE • UP. No dia 5 de outubro, Andreia e Viviane receberam convidados para um coquetel que inaugurou o empreendimento. O evento contou com os seguintes parceiros: Imagine Festas, Espaço Agnus, Quick Gráfica, Arte Floral Pevidor, Thot Balões, Buffet Tia Iza e fotos Luana Fernandes.



Os franqueados Cristiano Matos e Andréia Matos com a consultora SD Janielle Pontes, a franqueada Viviane Santana e o master SD Minas, Guilherme Geaquinto



Viviane Santana, Janielle Pontes, Thaise Magal, Júlia Ribeiro (Juliar Semijoias), Andréia Matos, Ágata Chaplin, Aline Siqueira, Thamara Yanne (Café de Negócios), Maria do Carmo (Art Dudu Folheados) e Lorena Malta (Twiddy)



Fachada da Sobrançelas Design Betim-Centro



As blogueiras Thaise Magal (Perímetro Urbano), Ágata Chaplin (Cemeajuda) e Giselle Vieira (Alomulherada)



Equipe da Sobancelhas Design Betim-Centro



Produtos Sobancelhas Design Make Up



Design das sobrancelhas da cliente Melina Michel



Guilherme Geaquinto, Rodrigo Régis, Cristiano Matos, Rayan Araujo, DJ Scoot, Evaristo Mendes e Richardson Lopes

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
✉ 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

f @ /armazemcasaepresente

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

BETINENSE NO BOLSHOI

A jovem Isabella Oliveira, de apenas 13 anos, será uma das novas alunas da Escola de Teatro do Bolshoi no Brasil. A instituição renomada é uma das mais famosas na área da dança no mundo. Quatrocentas e trinta bailarinas de vários Estados participaram de uma seleção, e oito delas foram escolhidas. A betinense é a única mineira. Estudante de balé desde pequena, a adolescente se muda com a mãe para Joinville (SC), onde fica a escola do Bolshoi, em janeiro do ano que vem.



Divulgação

*Doe
esperança
para a
Apae!*

Por depósito

Caixa Econômica Federal

Agência: 2837

Conta Corrente:

1096-1

Operação: 003

Por telefone

3539-1155



AJUDE A APAE

A Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Betim (Apae) iniciou uma nova campanha para arrecadar fundos. De acordo com a conselheira da associação, Patrícia Gil, a unidade sobrevive apenas com doações e, nos últimos meses, tem enfrentado dificuldades financeiras devido à queda do número de doadores. Atualmente, a entidade recebe 92 alunos na unidade educacional e realiza cerca de 300 atendimentos por meio de musicoterapia, fonoaudiologia, assistência social, terapia ocupacional, entre outras atividades. O custo para manter tudo isso é alto. Por isso, a entidade precisa angariar mais doadores. Para participar, basta depositar o valor que puder na conta da Apae. Mais informações pode ser obtidas pelo número 3539-1155.



O REFRIGERANTE DENTRO DE SEU CORPO!

Você sabe o que uma pequena garrafa de refrigerante pode fazer dentro de seu corpo?

Dez minutos depois de você ter ingerido a bebida, dez colheres de chá de açúcar entram em seu corpo. A quantidade corresponde a 100% de sua necessidade diária. Isso mesmo! Mas você não vai vomitar ou sentir efeito colateral. Isso ocorre porque o ácido fosfórico, um ácido mais fraco presente no organismo, consegue inibir o gosto doce e forte do refrigerante. Assim que se completam 20 minutos de ingestão do refrigerante, o nível de açúcar no sangue sobe rapidamente, e é liberada a insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas para normalizar os níveis de glicose sanguínea. Logo, outras vias metabólicas são ativadas para que a normalização e a homeostase aconteçam. Então, o fígado também rapidamente responde e transforma todo o açúcar disponível na corrente sanguínea em gordura (reservas energéticas). No decorrer de 40 minutos, alguns sinais clínicos começam a aparecer, tais como:



- Pupilas dilatadas;
- Pressão alta;
- Hiperglicemia;
- Bloqueio de receptores de adenosina no cérebro.

Após duas horas da ingestão do açúcar, as propriedades diuréticas da cafeína

presente no refrigerante fazem aumentar a vontade de ir ao banheiro. E, com esse efeito indesejado, acontecem alguns prejuízos, como a perda de:

- Cálcio;
- Magnésio;
- Zinco;
- Água;
- Eletrólitos;
- Sódio.

Esses minerais, que deveriam ir para os ossos, são eliminados pela urina devido ao efeito diurético provocado pelo refrigerante. Depois que a euforia termina, a sensação de irritação e de letargia surge por conta da queda do nível de açúcar no sangue, chamada de “hipoglicemia”.

Resumindo, ao beber refrigerante, você elimina micronutrientes importantes de seu corpo, deixando seus ossos e dentes enfraquecidos, além de aumentar a chances de desenvolver diabetes. ■

*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



SEU ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



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

(31) 3532-7547   /mercadoverdenaturais
(31) 9-7360-5585   mercadoverde_naturais

www.mercadoverdenaturais.com.br

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