

# Mais

ANO V - Nº 56 - Março/Abril 2018

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

## EQUILÍBRIO

Médico do clube de futebol mineiro América, Leônidas Neto estreia coluna explicando o poder da melatonina

## PET

Seu cão sabe andar de skate ou lutar judô? Saiba como a prática esportiva é importante para nossos amigos de quatro patas

# DE BEM COM A NATUREZA!

**A ideia de acampar em meio ao verde, sem o apoio da tecnologia e sem agressão ao meio ambiente, está mesmo fazendo a cabeça de muitos mineiros, que unem a busca pelo descanso e a fuga do caos típico de grandes metrópoles à sustentabilidade**



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



Filadélfia

Pronto para morar  
San Marino - 3 quarto



Centro

Lançamento  
Antares - 4 quarto



Brasília

Em construção  
Amoldóvar - 3 quartos

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



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

Geraldo Eugênio de Assis



# Acampamentos sustentáveis

A ideia de pedir à equipe de reportagem para produzir uma matéria especial sobre acampamentos ecológicos surgiu de uma experiência pessoal e da importância, que entendo ser cada vez mais precíua, de esse tipo de lazer acontecer em total sintonia com o meio ambiente. Se as pessoas querem apenas ter contato com a natureza, mas sem dispor de recursos e de conforto, a fim de se sentirem “em casa”, tudo bem. Até porque não necessariamente os acampamentos precisam ser tão “naturais” – para alguns, a palavra mais adequada seria “radicais” –, em locais desprovidos de energia e de banheiro, por exemplo.

O fato é que a prática, para ser chamada de “ecológica”, deve, obrigatoriamente, respeitar as regras do lugar que está recebendo os visitantes. Ou seja, no mínimo, as pessoas têm que manter limpo o local e deixá-lo da forma como o encontraram ou, se possível for, num estado ainda melhor. É inaceitável e inacreditável que quem se predispõe a ir para o meio do mato curtir a natureza deixe para trás seu lixo, polua e destrua aquilo que foi buscar: a paz proporcionada pelas paisagens e pelo ar puro. Em nossa reportagem, a repórter Léva Tatiana, além de contar histórias vivenciadas por gente que ama fazer esse tipo de programa, traz ótimas dicas para quem quer se aventurar a acampar sem agredir o meio ambiente.

Esta edição traz também outra ideia que tem feito a cabeça de muitas pessoas, especialmente dos papais e das mães que estão esperando um bebê: são os chás de revelação, forma diferente de descobrir e de revelar o sexo da criança para familiares e amigos. A moda, que surgiu nos Estados Unidos, passou a fazer sucesso por aqui, em terras tupiniquins, recentemente. E parece que a “nova onda” veio para ficar, já que muitas empresas estão se mobilizando para criar novidades para os chás, fazendo deles uma verdadeira festa, com direito a bolo, decoração e diversas atrações que tornam o momento único para os convidados.

Em nossa Conversa Refinada, batemos um papo interessante com o empresário Marcos Pêgo, mineiro engajado em ações sociais, que aposta na solidariedade como o melhor caminho para a felicidade. Ele compartilha sua história de vida, afirmando que ajudar o próximo é uma boa maneira de retribuirmos o que ganhamos ao longo de nossa existência.

E, por falar em altruísmo, nas páginas seguintes, em homenagens ao Dia das Mães, temos depoimentos emocionantes de mães e pais que adotaram crianças, mesmo enfrentando muita burocracia por parte do Estado. Contando casos bonitos e com final feliz, pretendemos fortalecer aqueles que desejam ir ao encontro de uma das milhares de crianças e adolescentes à espera de um lar em Minas, que inclusive é o terceiro Estado brasileiro com o maior número de pequenos em busca de adoção e de adultos querendo adotar. A essas mães e a todas as outras, especialmente as que nos acompanham a cada edição, nossas sinceras felicitações! Que vocês sigam firmes no propósito de educar e de deixar um legado de amor para seus filhos! ■

“É inaceitável e inacreditável quem se predispõe a ir para o meio do mato curtir a natureza deixe para trás seu lixo, polua e destrua aquilo que foi buscar: a paz proporcionada pelas paisagens e pelo ar puro.”

Edição 55





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 e Ramon Bitencourt  
Comercial | Gisleny Lopes  
Financeiro | Gisleny Lopes  
Revisão | Daniele Marzano  
Impressão | Gráfica Del Rey  
Distribuição | Flaviano Neves Coelho  
Tiragem | 10 mil exemplares

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

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

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

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

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

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

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

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

 [@revista\\_mais](https://instagram.com/@revista_mais)

 [@Mais\\_Betim](https://twitter.com/@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 a 12 anos.

**3531.3783** Bairro Filadélfia . Betim

**BoleÁgua**  
FITNESS





## 8 CONVERSA REFINADA

O empresário Marcos Pêgo conta como divide seu tempo entre o trabalho e as ações sociais das quais participa no Estado

## 12 PET

Cães também aderem à prática esportiva e ainda se arriscam em modalidades radicais, como o skate

## 16 NOVIDADE

Chás de revelação caem no gosto de casais que querem descobrir e revelar o sexo do bebê de um jeito irreverente

## 20 COMPORTAMENTO

Terceiro maior no ranking de crianças à espera de adoção, Minas Gerais tem atualmente 5.302 na fila por pais “de coração”

## 24 CAPA

Se a ideia é acampar, a moda agora é fazer o programa da forma mais sustentável possível por meio dos acampamentos ecológicos

## 34 CURIOSIDADE

Visitar minas de ouro é mais do que dar um passeio na história da humanidade; é compreender a origem de muitos ditados populares da língua portuguesa

## 38 BOM EXEMPLO

Mineira Laura Martins incentiva a mobilidade de pessoas com deficiência com o blog Cadeira Voadora

## 42 TRADIÇÃO

Franciscanos de Betim promovem marcha da espiritualidade há 18 anos para estimularem o amor ao próximo



# NOVO PRODUTO PARA REJUVENESCIMENTO FACIAL

Já aprovado pela Anvisa, o Ellansé® chegou ao Brasil em abril. Desenvolvido pela Sinclair Pharma, empresa internacional de dermatologia estética, o Ellansé® tem a proposta de inaugurar uma classe de preenchedores reabsorvíveis que, além de corrigirem com naturalidade perdas de volumes faciais, contornos e definições do rosto, é capaz de estimular a produção de colágeno pelo próprio organismo do paciente, com a promessa de os resultados obtidos com o tratamento poderem ser prolongados entre um e quatro anos. Algumas considerações sobre o novo produto:

- A aplicação de Ellansé® é realizada em consultório, leva cerca de 30 minutos e é praticamente indolor, pois o médico responsável pode utilizar um anestésico nas regiões onde a agulha será inserida;

- A utilização de Ellansé® é considerada um tratamento estético minimamente invasivo, não sendo necessário repouso absoluto após o procedimento;

- A recuperação é bastante simples e exige apenas os seguintes cuidados: evitar banhos quentes, a exposição excessiva ao sol e à luz UV e abrir mão dos exercícios físicos vigorosos durante 24 horas;

- Os efeitos do estímulo da produção de colágeno presente no produto contribuem para a textura e a firmeza da pele do paciente por mais alguns anos;

- O produto admite ser combinado com outros, bem como com procedimentos a laser;

- A linha Ellansé® contém um transportador de gel, que cria o *lift* inicial no



Divulgação

tecido. Ele é gradualmente reabsorvido ao longo de várias semanas, permitindo que seu ingrediente ativo, a policaprolactona, estimule o neocolágeno – que repõe o volume perdido com uma malha de colágeno. O resultado cosmético é suave e propicia uma aparência natural.

Os resultados podem durar de um a dois anos ou até mais de quatro anos, dependendo da versão de Ellansé utilizada, da quantidade injetada e da área de colocação. Após esse período, as microesferas de policaprolactona são completamente decompostas pela quebra em dióxido de carbono e água.

O colágeno é uma das mais importantes proteínas estruturais que se encontram naturalmente na pele, ajudando a manter a firmeza, a elasticidade e a flexibilidade apropriadas. Ao longo do tempo, a pele

perde gradualmente o colágeno natural, o que leva à falta de firmeza facial e à formação de rugas e de linhas de expressão.

A tendência da evolução dos tratamentos para a harmonização e a reestruturação facial se volta para os estímulos de colágeno, pois ele confere muito mais naturalidade e durabilidade aos resultados faciais.

Mais uma vez, a ciência se renova para abrir as portas da dermatologia estética para o futuro! ■

---

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

## PERFIL

**Nome:** Marcos Pêgo de Oliveira

**Profissão:** empresário

**Naturalidade:** Teófilo Otoni (Vale do Mucuri)

**Idade:** 56 anos

**Família:** casado com Adriana G. Pêgo de Oliveira, com quem tem três filhas: Bárbara, Débora e Pâmela

**Formação:** graduado em engenharia elétrica, mestre e doutor em ciência da computação pela Universidade Federal de Minas Gerais

# Um



# por todos!

Empresário engajado em ações sociais, mineiro Marcos Pêgo compartilha sua história profissional e pessoal, ressaltando a importância de ajudar o próximo como forma de retribuir aquilo que se recebe ao longo da vida

## Iêva Tatiana

O EMPRESÁRIO MARCOS PÊGO, de 56 anos, divide o tempo entre as funções de sócio e vice-presidente da Engetron Engenharia Eletrônica Indústria e Comércio Ltda., sediada em Contagem, na região metropolitana de Belo Horizonte – na qual ele é o responsável pela pesquisa e pelo desenvolvimento de produtos –, e as diversas ações sociais das quais participa em Minas Gerais. Em entrevista à revista **Mais**, ele fala sobre o pioneirismo da empresa com os sistemas de *nobreaks* no Brasil, da consolidação no mercado e da competitividade com gigantes multinacionais.

Concomitantemente à experiência profissional, Pêgo desempenha importantes papéis na vida de muitas pessoas. Atualmente, ele preside a Comissão Distrital da Fundação Rotária do Distrito 4760 Rotary International, além de atuar em projetos em Contagem e em Montes Claros, no Norte do Estado. Otimista, ele não perde a fé no altruísmo do ser humano e aposta na solidariedade como o melhor caminho. Conheça mais a vida desse mineiro de Teófilo Otoni, no Vale do Mucuri, na entrevista a seguir.

### **Como e quando aconteceu a fundação da Engetron? Por que a escolha de atuação na área de soluções de energia?**

A Engetron foi fundada em 1976, a partir da iniciativa de professores e alunos da Escola de Engenharia Elétrica da Universidade Federal de Minas Gerais. Já na década de 1980, ela era uma empresa que acumulava tecnologia na área de microprocessadores, eletrônica de potência e controle, fabricando, »

na época, controladores de demanda, retificadores e *nobreaks*. Na década de 1990, a Engetron, utilizando esse *know-how*, decidiu atuar exclusivamente na área de solução de energia por meio do produto No-Breaks Inteligentes.

**Como o senhor avalia o crescimento da empresa e a consolidação dela no mercado, considerando o pioneirismo no lançamento de tecnologias no Brasil?**

O crescimento da Engetron e a consolidação dela no mercado são frutos do domínio da tecnologia com um contínuo investimento em pesquisa e em desenvolvimento, sendo, inclusive, pioneira em pesquisa em conjunto com universidades de primeira linha, como a Universidade Federal de Minas Gerais e a Universidade Federal de Pernambuco. Todo esse esforço estratégico sempre garantiu à Engetron uma posição de vanguarda no lançamento de tecnologias no Brasil.

**Como a Engetron conseguiu competir com gigantes multinacionais? Qual o diferencial da empresa?**

Para competir com igualdade, a Engetron sempre projetou produtos com foco no mercado internacional, desenvolvendo-os de forma a atender as mais rígidas especificações e certificações dos mercados americano e europeu. Essa abordagem garantiu à Engetron a competitividade tanto no mercado doméstico quanto no internacional.

**Atualmente, a Engetron está presente em quais Estados e países?**

A Engetron está em todos os Estados brasileiros e exporta, eventualmente, para alguns países da América do Sul.

**Como representante do setor, qual sua avaliação sobre o desenvolvimento de tecnologias no país hoje?**

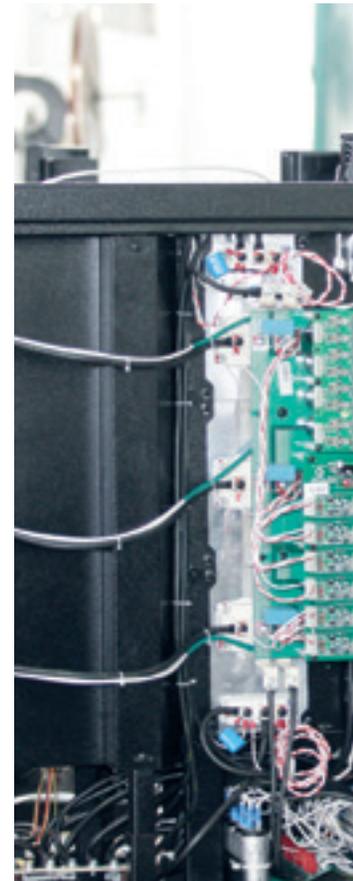
O ambiente para o desenvolvimento de tecnologias no Brasil é notadamente mais difícil do que nos países em que os governos têm políticas mais claras para fomentar a pesquisa e o desenvolvimento tecnológicos. O Brasil tem muito que avançar em políticas de governo que promovam de forma mais efetiva e eficaz o desenvolvimento de novas tecnologias dentro do território nacional.

**Quando se fala em *nobreaks*, há quem pense que apenas empresas, indústrias e comércio têm demanda para eles. De que forma podem ser utilizados em residências e em quais situações são indicados?**

Os *nobreaks* podem, sim, ser utilizados em residências para iluminação de emergência, elevadores, portões eletrônicos, de segurança, câmeras e roteadores. Podem também suportar aparelhos médicos como o CPAP [usado no tratamento do ronco e da apnéia] para adultos e outros dispositivos para quartos de bebês.

**A Engetron já foi reconhecida como Empresa Cidadã. Qual**

“O Brasil tem muito que avançar em políticas de governo que promovam de forma mais efetiva e eficaz o desenvolvimento de novas tecnologias no território nacional.”





“Quando estamos adultos, após termos recebido tantos presentes, é natural se despertar a vontade de fazer bem ao próximo, retribuindo tudo que ganhamos desde nossa juventude.”

### **a importância de desenvolver um trabalho social paralelamente às atividades da empresa?**

Por meio do trabalho social é que cada cidadão pode contribuir para a construção de um país cada vez melhor, investindo sempre em educação, saúde e infraestrutura, resolvendo em primeiro lugar aquelas carências sociais mais importantes em seus municípios e suas regiões.

### **O senhor é atuante nas causas sociais também fora da Engetron. O que despertou a vontade de fazer o bem ao próximo?**

Quando nascemos, recebemos nosso mais importante presente: a vida. Depois, ganhamos tantos outros presentes, como a educação, o calor e a segurança de nossas famílias, o apoio de nossos amigos e a infraestrutura de nossas comunidades. Quando adultos, após tantos presentes, é natural se despertar a vontade de fazer o bem ao próximo, retribuindo tudo que recebemos desde nossa juventude.

### **Hoje, o senhor desenvolve quais trabalhos sociais e em quais localidades?**

Como presidente da Comissão Distrital da Fundação Rotária do Distrito 4760 Rotary International, venho desenvolvendo um trabalho por meio de projetos em diversas comunidades, em vários municípios de Minas Gerais. Em Contagem, por exemplo, há o Vida Nova, que viabiliza a recuperação de crianças vítimas de violências física, psicológica e sexual, equipando com materiais lúdicos três centros de atendimento. Há também atividades regionais, como o projeto AVC, de Montes Claros, que aparelhou e treinou a equipe da Santa Casa de Misericórdia para atender pacientes com doenças neurodegenerativas e AVC (Acidente Vascular Cerebral). Esse projeto atende todos os municípios do Norte de Minas e alguns do Centro-Sul da Bahia. Também trabalhamos com projetos em nível internacional, com o contínuo apoio ao programa Pólio Plus, para erradicar a poliomielite no mundo. Esse é um projeto em longo prazo, que se iniciou 30 anos atrás, quando a doença ainda era endêmica em todos os continentes. Hoje, já conseguimos eliminá-la em quase todos os países, restando apenas Afeganistão, Paquistão e Nigéria, já em fase final de erradicação.

### **O senhor acredita que o altruísmo seja uma característica mais presente nas gerações passadas do que nas atuais, levando-se em conta o individualismo que as redes sociais têm trazido para a vida de crianças e adolescentes?**

Não, o altruísmo é uma das características humanas mais louváveis e que está presente em cada um de nós. As redes sociais são apenas uma forma contemporânea de comunicação entre as pessoas e que trazem muitos benefícios às comunidades. No passado, o mundo já passou por revoluções com a chegada do rádio, da TV e dos e-mails, através da internet. Nada disso aumenta ou diminui o altruísmo humano. Na verdade, uma educação fundamentada em fortes conceitos humanitários pode, sim, potencializar essa bela característica. ■



# Cãezinhos em forma

Os amiguinhos de quatro patas do ser humano dão show quando o assunto é atividade física. Mais do que brincadeira, a prática é necessária para a saúde do animal, como atestam especialistas.

## Sara Lira

QUEM VÊ A CACAU, uma bulldog francês de 1 e 3 meses, andando de skate nem acredita que a pequena é simplesmente apaixonada pela atividade. Os “professores” foram o próprio dono, o motorista Lincoln Luz Silva, de 41 anos, e os filhos dele. “Nós a colocamos em cima do skate numa inclinação na rua, e ela mesma pega o embalo e desce”, conta Silva. Os treinos

começaram quando ela ainda era filhote, aos 3 meses de vida.

A atividade faz muito bem para a saúde dela e deveria ser uma rotina para todos os cães. De acordo com a médica veterinária Luanna Melo, a prática regular de atividade física reduz a probabilidade do surgimento de diversas doenças, como obesidade, diabetes e distúrbios comportamentais causados por estresse, ansiedade e depressão. “Além de proporcionar

**Cacau tem apenas 1 ano e 3 meses, mas já “surfa” no skate como uma verdadeira atleta da modalidade; família diz que a prática de atividade física a deixa menos estressada em casa**



um momento de interação com seu tutor, a prática de atividade física pelo cão propicia o aumento da longevidade do animal”, explica a especialista.

Segundo ela, o ideal é que o cão faça atividade física todos os dias. Mas, caso o dono não tenha essa disponibilidade, ele deve permitir que o cãozinho se exercite ao menos uma vez por semana. Os melhores horários são no início da manhã e no fim da tarde, quando o sol está mais fraco e o tempo, mais fresco. Se o tutor optar por levar o animal à tarde, é importante que faça o uso de repelente nele, pois esse é o período em que o mosquito transmissor da leishmaniose se alimenta.

#### **CUIDADOS**

Conforme a veterinária, há tipos es-

pecíficos de atividades para cada raça. O bulldog, por exemplo, por possuir problemas respiratórios e articulares, não pode ser submetido a exercícios intensos, sendo os mais leves os ideais para a raça. Por outro lado, os cães das raças golden, labrador e border collie são mais ativos e inteligentes e, por isso, necessitam gastar mais energia. As atividades mais recomendadas são corridas, natação e treinos com obstáculos e captura de objetos.

A médica explica que os bichinhos das raças shih-tzu, york, lhasa, poodle e lulu da pomerânia são raças que curtem mais as brincadeiras. Então, o ideal é que eles explorem bastante os brinquedos e os objetos, para correrem e se divertirem ao mesmo tempo. Caminhadas também são bem-vindas para esse tipo de cachorro.

Luanna Melo alerta para o fato de que,

antes de iniciar uma rotina de exercícios com o cão, é necessário saber os limites do animal e começar aos poucos para que ele se acostume. Outra coisa importante é levar uma garrafa com água para o bichinho se hidratar durante o esporte. Além disso, “se o cão nunca praticou atividade física, é recomendado que passe por uma avaliação do veterinário de confiança para saber quais são os melhores exercícios para ele”.

Sabendo das particularidades da raça bulldog, Lincoln e a família sempre respeitaram os limites da Cacau. Andar de skate é sempre no tempo dela, com moderação. Normalmente, a atividade em família ocorre nos fins de semana e pela manhã. “Nós a deixamos à vontade, até ela querer parar com a brincadeira. Os resultados nós vemos, pois Cacau faz acom- >>>



Em São Paulo, tem até academia de judô para caninos, onde eles fortalecem o físico, a mente e o espírito com premissas da arte marcial

panhamento veterinário e é saudável, dócil e tranquila”, conta Lincon.

### **CAMINHADA**

Uma das atividades mais praticadas por cães com seus donos é a caminhada. Trata-se de uma modalidade simples, mas de alta relevância para tirar os pequenos de quatro patas do sedentarismo e uma alternativa para tutores que não conseguem incluir um esporte diferente na rotina do animal. “As caminhadas e as corridas, por exemplo, tornam-se mais prazerosas na companhia do cachorro. É um momento benéfico à saúde de tutor e animal, já que aumenta a interação deles”, salienta a veterinária.

A professora Elisa Alexandrina, de 37 anos, mora em apartamento e caminha por cerca de meia hora por dia com a maltês Nicole e a shih-tzu Maia. “Maia tem problema renal. Então, caminhar faz bem

para ela. Virou um hábito. Nós passeamos todos os dias”, relata. Os benefícios ela vê no dia a dia, pois as cadelinhas são tranquilas e saudáveis.

De acordo com a veterinária Luanna Melo, para cães que vivem em apartamento uma rotina diária de exercícios físicos é fundamental, pois, devido ao pouco espaço, o cão acumula muita energia, o que pode se transformar em agressividade, móveis destruídos e até automutilação. Mas quem vive em casa e tem o quintal disponível para os bichinhos também não está isento de ter uma rotina de atividades físicas com os cães.

### **ESPAÇO DELES**

Em São Paulo, o proprietário da academia SP/UP teve uma ideia um tanto quanto inusitada: incluir os cães nas atividades dos usuários. E a proposta deu certo. Renato Harmuth percebeu que

muitas pessoas escolhiam entre treinar ou passear com o cachorro, e era necessário suprir as duas necessidades. Com a novidade, a clientela aumentou. Só no primeiro mês de instalação, em dezembro do ano passado, foram 20 novos alunos.

O espaço é gratuito para usuários da academia. Enquanto os humanos malham, os bichinhos pulam, correm, pegam bola e até saltam obstáculos. No fim do treino, tutor e cão saem em forma.

Outro caso inusitado na capital paulista é a academia de judô para caninos. A JuDog utiliza as premissas dessa arte marcial para adestrar cães com o objetivo de fortalecer o físico, a mente e o espírito do animal, melhorando a qualidade de vida deles e proporcionando um estado de harmonia com o ambiente. As aulas ocorrem duas vezes por semana, com sessões de 45 minutos cada, ou aos sábados, com uma hora e meia de duração. ■

# MOOVIT É O TRANSPORTE DE BETIM NA PALMA DA SUA MÃO



**HORÁRIOS DOS  
ÔNIBUS EM  
TEMPO REAL**

**MAPA  
COMPLETO DAS  
LINHAS E ROTAS**

**AVISOS  
AUTOMÁTICOS  
DE DESCIDA**

**MEMÓRIA DE  
ROTAS E  
ITINERÁRIOS**

A Prefeitura está trazendo uma ferramenta que irá revolucionar a maneira como a população vê e utiliza as linhas de ônibus da cidade. O transporte público de Betim nunca mais será o mesmo. É o **MOOVIT**, um aplicativo para smartphones que fornece informações em tempo real e navegação por GPS, permitindo que o usuário tenha um mapa detalhado de todos os itinerários no seu celular. Assim, com um clique, é possível planejar suas viagens de maneira mais cômoda e segura.

[betim.mg.gov.br](http://betim.mg.gov.br)

**BAIXE E INSTALE O MOOVIT AGORA MESMO**



PREFEITURA DE  
**BETIM**  
CIDADE DO BEM



# É menino ou menina?

Chás de revelação fazem sucesso entre os casais grávidos que querem descobrir o sexo da criança de um modo bem diferente

## Sara Lira

DESCOBRIR A GRAVIDEZ é quase sempre uma surpresa para futuros papais e mães. Passada a emoção de saber que um bebê está a caminho, a segunda, para a maioria dos casais, é descobrir se o pequeno ser humano é menino ou menina. Há algum tempo, essa descoberta era feita no consultório médico mesmo, após o exame de ultrassom. Mas muitos casais têm optado por fazer uma verdadeira festa para o momento da revelação, que ganhou o nome de “chá de revelação”.

Trata-se de um evento em que os pais descobrem o sexo juntamente com fami-

liares e amigos. Há poucos registros sobre sua origem, mas o que se sabe é que a moda surgiu nos Estados Unidos e passou a fazer sucesso também no Brasil de uns três anos para cá. Há várias formas de organizar o chá: uma delas é com o bolo de cor neutra por fora e com a cor que vai indicar o sexo do bebê por dentro. Normalmente, usa-se rosa para meninas e azul para meninos, mas alguns casais trocam por lilás ou verde.

Outros meios de revelar o sexo são a caixa com balões cheios de gás Hélio, que os faz flutuarem quando ela é aberta, e

um balão que, quando estourado, espalha papéis picados conforme a cor correspondente ao sexo da criança. Todavia, não há regras. O que vale mesmo é a criatividade dos pais. De acordo com a sócia-proprietária da confeitaria L'espace Gourmet, Brenda Teixeira, normalmente o médico entrega o envelope com o resultado para algum familiar. Essa pessoa é quem encomenda o bolo colorido ou providencia a surpresa.

## **MERCADO**

Não há dados gerais sobre como a nova tendência tem movimentado o mercado de festas infantis, mas profissionais ouvidos pela **Mais** afirmam que o chá tem



**Bruna Cotta e Dênis Diniz fizeram do chá de revelação do filho Thomas, de 2 meses, uma verdadeira festa, com direito a decoração, bifê, boate, cabine de foto, lembrancinhas e identidade visual**

chamado a atenção de muitos papais e mães. “O chá de revelação vem sendo inovado a cada dia. O bolo já foi o centro das atenções, mas hoje há outras formas de descobrir e demonstrar essa surpresa”, afirma Brenda Teixeira.

De acordo com a proprietária da Encantarte, empresa especializada em decoração de eventos infantis, Andreza Sodré, a demanda tem aumentado. Há um ano, ela decorava um chá de revelação a cada dois meses. Atualmente, faz de dois a três por mês. Segundo a empresária, a decoração costuma seguir a mesma linha: tudo rosa e azul ou com os nomes que os pais pensaram para o bebê. Há a possibilidade de

ser um evento temático também, com, por exemplo, príncipe e princesa, ursinhos coloridos, entre outros. Ela ainda explica que muitos casais têm preferido realizar o chá de revelação juntamente com o já tradicional chá de fraldas, quando são pedidos pacotes de fraldas de presente.

Na opinião da decoradora, a tendência é que o evento de revelar o sexo do bebê cresça. “O mercado de decoração é rotativo. Então, creio que o chá de revelação vá crescer, até surgir outra coisa que o substitua”, opina.

#### **FESTA**

A cerimonialista Bruna Cotta, de 30

anos, mãe do pequeno Thomas, de 2 meses, fez do chá de revelação uma verdadeira festa, com direito a decoração, bifê, boate, cabine de foto, lembrancinhas e até identidade visual. “Eu peguei o exame lacrado e entreguei para o rapaz que fez o bolo. Ninguém da família sabia, o que tornou o momento ainda mais emocionante”, conta. “O exame foi realizado numa sexta-feira, e o chá, numa segunda. Nesse período, a ansiedade foi apenas um dos sentimentos. No dia em si, na hora de cortar o bolo no meio do salão e ver a fatia verde, a emoção de saber que Thomas estava a caminho tomou conta de nós”, conclui.

“Acho que vale muito a pena fazer o chá »

pela emoção de descobrir junto com seus familiares e amigos. É lindo ver a expressão das pessoas na hora. Nosso filho foi muito esperado por toda a família”, relata Bruna, que é casada com Dênis Diniz, de 30 anos.

#### ONLINE

Já a pastora da Igreja Batista da Lagoinha Isa Coimbra, de 31 anos, optou por fazer uma transmissão ao vivo pelo Instagram. Ela e o marido, Flaviano Marques, de 32, já são pais de Lucca, de 1 ano e 6 meses. O sexo do garotinho foi descoberto no consultório mesmo, mas, na segunda gestação, eles quiseram descobrir de uma forma diferente.

A transmissão da mensagem de que Lara está a caminho foi um meio de envolver todos que têm ligação com o casal. “Por sermos líderes na igreja, temos contato com muitas pessoas, e todas são extremamente preciosas para nós. Queríamos fazer algo especial para a revelação, que não passasse em nosso orçamento e de que todos pudessem participar”, diz Isa.

#### SONHO

A confeitadeira Jéssica Nonato Lauer, de 26 anos, realizou algo em casa, com os amigos mais próximos dela e do marido, Nelson Lauer, de 27. Pais do pequeno Noah, hoje com 1 ano, eles fizeram o exame que revelou o sexo com 12 semanas de gestação, mas também quiseram descobrir e compartilhar com os mais chegados, até mesmo para registrarem o momento.

Foram dois dias de espera entre o ultrassom e a revelação. A emoção quando a fatia de bolo saiu verde foi indescritível, segundo Jéssica. “Todos pularam, vibraram e gritaram muito com a gente porque sabiam que queríamos muito um menino. A materialização da criança começa a acontecer no chá de revelação”, conta.

#### REGISTROS FOTOGRÁFICOS

O fotógrafo é um dos profissionais requisitados pelos casais grávidos que desejam fazer o chá de revelação. A proprietária da Le Petit Fotografias, Catia Mattos, especializada em fotos infantis, de gestantes e de família, começou a fazer esse tipo de imagem em 2016. Como o



**O casal Isa Coimbra e Flaviano Marques, pais do Lucca, de 1 ano e 6 meses, revelou o sexo do segundo filho, a Lara, de um modo mais simples e, ao mesmo tempo, diferente: por meio do Instagram, ao vivo!**

chá normalmente é marcado em cima da hora, pois as mães ficam sabendo e logo querem fazer a comemoração, ela nem sempre pode realizar o registro devido à agenda. “Em 2018, tenho visto que essa novidade aumentou muito. Então, creio que a demanda por fotografia também irá crescer”, estima.

A fotógrafa especializada em *newborn* e fotografia de família Jéssica Nery, além de registrar os chás, criou uma modali-

dade para os casais que querem revelar o sexo do bebê de uma forma diferente. Ela busca o resultado ou entra em contato com o médico e prepara o cenário conforme o gosto do cliente, seja com bolo, seja com caixa de balões, seja com outros métodos. A partir daí, toda a emoção da descoberta feita pelo casal é gravada pelas lentes de Nery. De acordo com ela, “é impossível não se emocionar, torcer e vibrar com a família”. ■

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



Recanto Azul Hotel Fazenda



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



Faça já sua Reserva:

**RecantoAzul**

Hotel Fazenda e Restaurante

31-3594-8485 / 31-97177-2022 

# Lar, novo lar

Ramon Bitencourt

Minas é o terceiro Estado brasileiro com o maior número de crianças e adolescentes à espera de adoção e de adultos querendo adotar. Excesso de burocracia e preferência por bebês dificultam o encontro entre as duas partes.

## Iêva Tatiana

A ADMINISTRADORA LUCIANA COELHO PEREIRA MOTTA e o marido, o gerente comercial Rafael Marques Motta, ambos de 39 anos, sempre desejaram formar uma família com filhos. Casados há 14 anos, eles planejaram a primeira gestação para o quinto aniversário de casamento, mas, depois de o casal sofrer dois abortos, a vida deles passou por uma reviravolta – emocional, principalmente –, e eles decidiram adotar uma criança. “A gente nem sabe quem falou nisso primeiro, mas nós pensamos juntos. Então, fomos para a Vara da Infância e da Juventude saber como funcionava, pois nem tínhamos ideia”, relembra Luciana.

Ela conta que queria muito um bebê, para viver a experiência de trocar fraldas, dar mamadeiras e acompanhar o crescimento. O passo seguinte para realizar esse sonho foi o preenchimento de uma papelada para o processo de habilitação, que inclui avaliações com psicólogo e as-



**Bento chegou ao lar de Luciana e Rafael com 10 dias e, hoje, tem 3 anos; e, se a burocracia típica do processo de adoção for menor, o rapazinho vai ganhar uma irmã, já que o casal busca uma menina de até 4 anos**

sistente social, curso preparatório e definição do perfil da criança desejada.

Luciana e Rafael decidiram que poderia ser menino ou menina, de cor branca ou parda e com uma doença tratável. Após simbólicos nove meses, eles, enfim, entraram na fila da adoção. Quase um ano depois, deram as boas-vindas a Bento, com 10 dias de vida – hoje com 3 anos.

“Ele nasceu com fissura labial e fenda palatina. Nós não éramos os primeiros na fila à espera de um recém-nascido, mas as pessoas que estavam na frente

não aceitavam esse tipo de doença”, diz a administradora.

## **CAMINHOS CRUZADOS**

A busca por bebês lidera as estatísticas, e é justamente essa preferência que faz com que a equação não feche. De acordo com dados do Conselho Nacional de Justiça (CNJ), existem, atualmente, 43.636 interessados em adotar no Brasil. Desse total, 5.302 são de Minas Gerais (o equivalente a 12%) – o Estado fica atrás apenas de São Paulo e do Rio Grande do Sul.

Do outro lado, há 48.384 meninos e meninas em unidades de acolhimento no país, sendo 5.101 em território mineiro. “Entretanto, segundo o Cadastro Nacional de Adoção, há apenas 8.593 crianças e adolescentes aptos à adoção no país, dos quais 992 estão em Minas. O restante ainda não possui situação jurídica definida”, explica a advogada e diretora jurídica do Grupo de Apoio à Adoção de Belo Horizonte (GAABH), Larissa Jardim.

Segundo ela, somente quando são exaustivamente esgotadas todas as tentativas em relação à reinserção na família biológica é que esses meninos e meninas podem ser incluídos em novas famílias, que passaram pelo processo de habilitação para adoção.

“Daí surge a necessidade de cruzar os destinos de adultos cheios de amor e de uma criança necessitando dele. Mas o perfil restrito dos pretendentes dificulta esse encontro, pois mais de 92% dos candidatos a pais preferem crianças de até 7 anos,

**43.636**  
é o número  
de interessados  
em adotar no Brasil

**48.384**  
é a quantidade  
de crianças  
e adolescentes  
em unidades de  
acolhimento no país

enquanto quase 70% das crianças e dos adolescentes aptos à adoção têm de 7 a 17 anos, conforme o CNJ”, diz Larissa.

Diante desses números, Luciana Motta reconhece que engrossa as estatísticas, mas também que não precisou esperar muito tempo pelo fato de ter aceitado um filho que precisava de cuidados médicos. Realizada como mãe “desde o início”, como faz questão de ressaltar, ela e Rafael entraram novamente na fila da adoção, há cerca de dois anos.

“Agora, queremos uma menina de até 4 anos, que também pode ter uma doença tratável. Na minha casa não tem essa diferença de ser adotado”, conclui a administradora, cheia de felicidade por estar construindo uma família.

#### AMOR MULTIPLICADO

Parte da fatia menor do grupo de pretendentes, a consultora de gestão Christiane Ronceti e o supervisor de manutenção Gustavo Ronceti, ambos de 42 anos, >>>

Certificado **Digital**



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

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

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

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

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

APOIO:



optaram pela adoção tardia (crianças acima de 7 anos). Caçula de uma turma de 12 filhos adotados, Christiane nunca teve dúvidas de que queria fazer por outros jovens o mesmo que os pais fizeram por ela.

Desde o início do processo de habilitação, o casal concordou em adotar uma criança de qualquer idade – “meu marido brincava, dizendo que o filho só não podia ser mais velho que ele”, diverte-se a consultora –, de qualquer cor e com doença tratável. Além disso, eles decidiram que aceitariam também até dois irmãos.

“Passamos um fim de semana com a ficha que tínhamos que preencher, e foi muito sofrido, porque, a partir do momento em que é definido o perfil, você privilegia alguns e fala para outros, mesmo que indiretamente, que não os quer”, afirma Christiane.

Aproximadamente dois meses depois, eles já estavam habilitados e oficialmente na fila para adoção. Nove meses mais tarde – novamente o tempo de uma gestação –, receberam um telefonema sendo chamados à Vara da Infância e da Juventude para conhecerem a história dos irmãos Felipe, então com 8 anos, e Paulo, de 5.

A caminho da primeira visita ao abrigo, Gustavo discutiu com a esposa, famosa por ser uma “manteiga derretida”, para que ela não chorasse na frente das crianças quando se encontrasse com elas. Mas, quando a porta se abriu, e o caçula apareceu – o casal já conhecia os meninos por fotos –, foi o pai que não conteve as lágrimas e mal conseguiu sair do lugar.

“O período de adaptação durou 45 dias, sendo que a psicóloga disse que poderia levar até seis meses. Ela nos alertou para o fato de que as crianças provavelmente não nos chamariam de ‘pai’ e ‘mãe’, por já serem crescidas, mas, no segundo dia, o mais novo entregou um cata-vento para meu marido e falou ‘segura aí, pai’. A psicóloga até arregalou os olhos”, diz Christiane.

## AMOROSIDADE

Se, por um lado, a relação de amor da nova família foi construída rapidamente, por outro, o excesso de burocracia fez com que o processo definitivo de adoção fosse muito moroso. Somente em 10 de



**Christiane e Gustavo Ronceti adotaram Felipe, com 8 anos, e Paulo, com 5; caçula de uma turma de 12 filhos adotados, Christiane nunca teve dúvidas de que queria fazer por outros o mesmo que os pais fizeram por ela**

**92%**

dos candidatos a pais preferem crianças de até **7 ANOS**

**70%**

das crianças e dos adolescentes aptos à adoção têm de

**7 A 17 ANOS**

abril último – três anos depois – é que a certidão de nascimento de Felipe e de Paulo passou a ter os nomes dos pais adotivos, e não mais o da mãe biológica.

“É sofrido, mas eu não desistiria nunca. Tanto é que entramos na fila novamente, agora para adotar duas meninas. Infelizmente, porém, temos que passar pelo processo todo novamente, inclusive o curso, que aborda legislação, e ele demora a acontecer. Entendo que certas coisas devem se repetir mesmo, mas outras poderiam ser mais ágeis, porque ficamos muito tempo esperando, e as crianças também”, avalia a consultora.

É exatamente o tempo que joga contra os pequenos à espera de uma nova família. Quanto mais velhos, menores as chances de serem adotados. Para tentar reverter esse quadro, o GAABH tem trabalhado em campanhas de conscientização a fim de chamar a atenção de pretendentes para a possibilidade de terem filhos com mais de 7 anos.

“A verdade é que as crianças e os adolescentes que vivem em instituições de acolhimento são aqueles com os quais o Estado e a sociedade falharam muito. Os mais velhos, geralmente, são marginalizados, mas estamos engatinhando para mudar essa situação”, salienta a advogada Larissa Jardim. ■



## Projeto arquitetônico: o melhor investimento para sua obra

Um bom projeto arquitetônico é o primeiro passo para garantir a excelência da obra e que o seu sonho de construir não se transforme em um pesadelo. Com planejamento profissional é possível fazer estruturas modernas, obter um design arrojado e ainda reduzir custos com materiais e mão de obra. E se engana quem acredita que um projeto fica caro. Pelo contrário: ele representa de 1% a 15% do valor total da obra e traz muitos benefícios como a valorização do imóvel, melhor aproveitamento dos espaços e mais qualidade de vida para moradores e usuários. Criar espaços é uma arte. Aliar expectativas das pessoas com os aspectos legais, formas e funções é uma tarefa complexa que só um idealizador de sonhos, o arquiteto, é capaz de cumprir com responsabilidade.

### Por que contratar um arquiteto?

- ◆ O arquiteto é qualificado para transformar desejos em soluções.
- ◆ É um profissional que está sempre inovando porque é antenado com as tendências, novas tecnologias e processos construtivos.
- ◆ Criativo, ele propõe soluções que poderão gerar economia no custo final da obra.

### Como escolher o profissional?

- ◆ Pesquise os serviços que já foram executados por ele.
- ◆ Marque um encontro para expor suas necessidades e demandas, para que ele elabore um projeto que atenda às suas expectativas.
- ◆ Veja o que o profissional tem a oferecer.
- ◆ Avalie com o contratado as necessidades legais para a aprovação do projeto e a execução da obra e também quais as responsabilidades que serão assumidas pelo profissional.
- ◆ Nunca contrate um profissional antes da elaboração de contrato com a descrição dos serviços combinados. Leia todas as cláusulas antes de assiná-lo.
- ◆ Não defina a contratação pelo valor dos honorários, avalie experiências e competências.
- ◆ Importante também que haja empatia entre contratado e contratante, fundamental para o sucesso do projeto.

### Quanto custa um projeto arquitetônico?

- ◆ Cerca de 1% a 15% do valor da construção, dependendo do tipo de obra: complexidade do projeto, serviço ofertado, finalidade e prazo. É possível estimar o valor pelo indicador de todo o Brasil, CUB/m<sup>2</sup> (Custo Unitário Básico).
- ◆ O projeto pode ser cobrado por formato, sendo o A3 o dobro do A4 e o A2 o dobro do A3, o A1 o dobro do A2 e o A0 o dobro do A1. O preço pode variar de acordo com o grau de dificuldade.
- ◆ Uma forma muito comum de cobrar, é pelo tamanho da construção: m<sup>2</sup>. O preço do metro quadrado varia de acordo com a tipologia da construção, os serviços incluídos e o nível de detalhamento e também em função da região e experiência do profissional.
- ◆ O custo do projeto pode ser cobrado pela hora trabalhada: tempo/custo médio da hora.

Personalidade e sustentabilidade com muita economia e sem dores de cabeça. Um profissional capaz de criar soluções modernas a partir de 1% do valor total da obra.



\*Arquiteta e urbanista | CAU 17227-8

 [sandraoliveira.com.br](http://sandraoliveira.com.br)  
 [sandraarquitectura](https://www.instagram.com/sandraarquitectura)

# Paz e preocupação ambiental

Acampamentos ecológicos fazem a cabeça dos mineiros e de turistas que se rendem às belas paisagens do Estado sem provocar impactos ao meio ambiente. Contato com a natureza é cada vez mais respeitado por parte de quem não abre mão de montar uma barraca.



### Iêva Tatiana

A turma que não abre mão de um acampamento ecológico a fim de se conectar apenas à natureza e recarregar as próprias energias, abdicando do aparato tecnológico e de qualquer recurso que possa afetar o equilíbrio do meio ambiente, é cada vez maior em nosso Estado, um dos mais abundantes de áreas verdes próprias para o programa.

O educador físico Roberto Oliveira, de 35 anos, faz parte desse grupo. Aos 7 anos, começou a acompanhar o pai em pescarias, e, já naquela época, eles preferiam dormir em barracas a ficarem hospedados em pousadas ou hotéis. Desde então, Oliveira tomou gosto pela atividade e fez dela um hábito.

“Sempre gostei de ter contato com a natureza, e, além de me proporcionar isso, acampar é uma forma de sair da comodidade do dia a dia. Muita gente gosta de descansar sendo servido, de encontrar o café da manhã pronto e a cama arrumada. Mas eu armo minha própria barraca, encho meu colchão, acendo meu fogareiro e levo minha alimentação. Às vezes, à noite, o pessoal quer sair para comer uma coisa diferente – o que até dá para fazer –, mas, quanto mais eu puder ficar quieto no meu canto, melhor”, garante o educador físico.

A paixão pelos *campings* é tanta que ele tratou de dar um jeito de unir o útil ao agradável. Profissionalmente, trabalha com corridas de rua e de montanha e, em 2015, criou, juntamente com amigos, um projeto para guiar outras pessoas em travessias e caminhadas ecológicas. Muitas delas, é claro, incluem o pernoite em acampamentos.





**Camping Bromélias, em Lapinha da Serra, distrito de Santana do Riacho, na região da Serra do Cipó, reúne muitos campistas de várias partes do Estado, do Brasil e até do mundo**

“Começamos com a vontade de sair da selva de pedras e ir para o mato descansar, mas isso acabou virando um trabalho”, diz. “A cada vez que vou, fico querendo ir mais, conhecer novos lugares, estar em contato com os nativos. Procuo sempre conversar e respeitar os princípios deles, porque cada região tem os seus”, completa Oliveira.

A certeza de que ele gosta mesmo da atividade vem quando revela que passou o último *réveillon* acampado e sozinho. E mais: não foi a primeira vez que isso aconteceu. “Foi o segundo ano em que fiz isso. Nem todo mundo tem a mesma ideia. Então, eu me desapego e, se não tem ninguém para ir comigo, vou sozinho e curto minha vibe na mata”, justifica.

### **SIMBIOSE**

Um dos lugares preferidos do educador físico é a Lapinha da Serra, distrito de Santana do Riacho, na região da Serra do Cipó. O destino já é tradicional em Minas Gerais para a prática de turismo

de aventura e de contemplação e ecoturismo. Além disso, é muito buscado por campistas. No dia em que conversou com a reportagem da revista **Mais**, inclusive, Oliveira estava se preparando para mais um acampamento por lá, no Camping Bromélias.

O local comporta aproximadamente 50 barracas de uma vez – um total de cem pessoas, de acordo com o alvará da prefeitura – e oferece cozinha coletiva e banheiro com chuveiro aquecido a gás. A combinação de bela paisagem e custo baixo (a diária sem café da manhã sai por R\$ 20 na baixa temporada) tem atraído gente de várias partes do Estado, do Brasil e até do mundo. Só no ano passado, cerca de 70 franceses marcaram presença na área.

“Noto a diferença entre as pessoas que buscam o *camping* e as que se hospedam em pousadas. As primeiras querem vivenciar de perto o campo, o contato com os nativos, a rotina no interior, sem muito acesso à informação e à tecnologia. Elas buscam o convívio com outras pessoas.

**“Não tem aquilo de jogar as coisas na lixeira, sair e, quando voltar, a faxineira já recolheu. O camping proporciona uma vivência direta com o que você produz.”**

**Bruno Davi Prudêncio**  
Proprietário do  
Camping Bromélias



**Segundo o proprietário do Camping Bromélias, Bruno Prudêncio, uma característica marcante observada por ele nos campistas é a consciência ecológica**

Por outro lado, quem opta por pousadas geralmente quer ficar mais tempo no quarto, dormir até tarde, enquanto quem acampa normalmente acorda cedo para fazer trilhas, almoça em restaurantes locais e, na volta, para na praça para bater papo”, avalia o proprietário do Camping Bromélias, Bruno Davi Prudêncio.

Outra característica marcante observada por ele nos campistas é a consciência ecológica. De acordo com Prudêncio, a maior parte deles leva o lixo produzido no período de acampamento de volta para a cidade de origem, e muitos se preocupam em saber se existe destinação adequada na região.

“Não tem aquela coisa de você jogar na lixeira, sair e, quando voltar, a faxineira já recolheu. As pessoas que trazem bebidas, por exemplo, perguntam se a gente separa as latinhas, se tem processo de reciclagem, se elas podem jogar o lixo orgânico no meio do mato. O *camping* proporciona uma vivência direta com o que você produz”, diz.

### HÁBITO DE GERAÇÕES

A chef vegana Tatiana Rocha, de 40 anos, é outra amante do campismo ecológico, praticado por ela há duas décadas. Para Tatiana, planejar o que levar – atendo-se ao essencial –, montar a barraca, escolher os equipamentos e, com a prática, ir aprimorando todo o processo são ingredientes indispensáveis para uma boa experiência.

“Tem todo um preparo e um contexto. Não é só chegar lá e pronto. Eu amo acampar e faço isso sempre que posso. Só neste ano já acampeei três vezes. Amo dormir dentro de uma barraca e acordar ouvindo o som dos pássaros. Acho que o que mais me atrai é a ideia de ter poucas coisas, ficar sem tecnologia, usar o que se tem e trabalhar o desapego”, conta ela, que, atualmente, tem como parceiro de aventuras o filho Joshua, de 12 anos.

Em 20 anos de prática campista, Tatiana também acumula histórias inusitadas, mas que, com certeza, trouxeram aprendizado. Uma das mais memoráveis é a da

época em que morou nos Estados Unidos. Em 2001, durante um dos invernos mais rigorosos de Iowa, no centro-oeste do país, Tatiana e uma amiga decidiram aproveitar uma semana de sol inesperado no meio da estação gelada para acampar. O que elas não sabiam era que o solo permanecia congelado. “Ninguém dormiu, porque o frio doía nos ossos. Foi uma experiência que nunca esquecemos”, relata a chef, hoje achando graça da situação.

### FIQUE POR DENTRO

Segundo sites especializados, o campismo no Brasil – assim como no mundo – teve origem com as expedições militares, nas quais tropas inteiras se abrigavam debaixo de tendas de tecidos ou de peles de animais. Já no fim dos anos 1950 e no início dos anos 1960, a modalidade ganhou forma turística justamente como alternativa ao caos das grandes cidades, do qual as pessoas passaram a querer fugir para buscar um contato mais próximo com a natureza. >>>



Para estar em sintonia com quem valoriza a proximidade com o meio ambiente, Camping Canarinho, no Sul do Estado, recebe ajustes constantes para ter reduzidos impactos provocados pela ação humana

## RELAÇÃO HARMÔNICA

Considerado um dos destinos “da moda”, Capitólio, no Sul de Minas, também tem atraído grande número de campistas. No Camping Canarinho, paulistas e adultos de 23 a 40 anos são a maioria dos frequentadores, conforme explica o sócio-proprietário Douglas Gomes. Desde 2011, quando ele e as irmãs Regina e Cláudia assumiram o empreendimento, o espaço, que comporta até 300 campistas, ficou vazio por, no máximo, sete dias, ao todo.

“As pessoas gostam de estar perto da natureza, e a criança adora acampar, dormir em barracas. Muitas nem querem ir embora quando chega a hora. Além disso, é uma opção barata, já que as diárias em pousadas e hotéis estão bem mais caras em função da grande procura pelo município”, diz Gomes. O pernoite no acampamento dele custa R\$ 35 na baixa temporada.

Para estar em sintonia com os clientes que valorizam a proximidade e o cuidado com o meio ambiente, o empresário afirma que a família vem fazendo ajustes constantes no *camping*, visando a reduzir, ao máximo, os impactos provocados pela ação humana.

“A água do chuveiro e da cozinha é tratada. Um dos banheiros já tem aquecimento solar, e vamos reformar o outro para que ele tenha também. Recentemente, fechamos parceria com uma empresa para possuímos energia solar em todo o *camping*, a fim de torná-lo autossustentável. Além disso, nos últimos anos, plantamos mais de 250 árvores, firmamos um convênio com catadores de lixo de Capitólio, para que eles venham uma vez por semana, e instalamos biodigestores, porque antes ia tudo para uma fossa negra, poluindo os aquíferos”, elenca Gomes.

**“Em um local sem acesso facilitado à tecnologia, podemos desenvolver outros sentidos. Acho isso muito bom para os jovens terem uma percepção do meio ambiente.”**

**Helbert Talim**  
Analista ambiental

**Camping Canarinho (fotos) é uma das opções de acampamento ecológico em Capitólio, no Sul de Minas, que tem atraído grande número de campistas**



## TRABALHO E LAZER

Para o geógrafo e analista ambiental Helbert Talim, de 44 anos, acampar é um misto de paixão e dedicação. A estreia dele em uma barraca foi aos 12 anos, em Santa Cruz de Cabrália, município vizinho a Porto Seguro, no litoral sul baiano, com a família de um amigo. Três anos mais tarde, ele mesmo começou a procurar locais para ir, já tomando gosto pelo campismo, e, aos 19 anos, descobriu-se completamente envolvido pela atividade.

“Não abro mão de uma área de *camping* com boa estrutura para ficar em hotel. Gosto sempre de acampar com amigos e meus sobrinhos e acho isso muito bom para os jovens terem uma percepção do meio ambiente. Em um local sem acesso facilitado à tecnologia, eles podem desenvolver outros sentidos. Mas sou sus-

peito para falar, porque gosto muito de acampar”, confessa Talim.

Hoje, o campismo ecológico se transformou em uma espécie de lição de casa prazerosa para ele. Casado com a arqueóloga Déborah, o geógrafo busca sempre um roteiro que permita aos dois analisar e discutir tanto a paisagem quanto o processo de ocupação da região. Todas as viagens do casal contemplam elementos das respectivas áreas de formação.

Além das belezas naturais e históricas de Minas, eles já tiveram a oportunidade de presenciar as do Chile e da Argentina, incluindo a região da Patagônia. Nesses países, ressalta Talim, sair com uma mochila nas costas e montar acampamento são atividades bastante comuns.

“No Brasil, ainda temos essa cultura de achar que turismo tem a ver com agên-

## SE LIGA!

O cuidado da maior parte dos campistas com a destinação correta do lixo produzido por eles durante o tempo em que passam acampados é crucial para a preservação do meio ambiente e para a redução dos impactos provocados pela ação humana. Uma publicação da marca ecológica Ecolegal, divulgada pela Universidade de São Paulo, mostra o tempo de decomposição de vários objetos comumente descartados de maneira irresponsável na natureza.

Por exemplo, enquanto os produtos orgânicos levam de dois a 12 meses para se decompor, o papel gasta de três a seis meses para passar pelo mesmo processo. Já os cigarros e os chicletes, cinco anos. Ainda mais nocivos, o copo plástico demora até 50 anos para ser decomposto naturalmente, e as garrafas PET, quatro séculos. Os alumínio precisam de 200 a 500 anos, e os vidros, mais de 4.000 anos, por serem compostos de areia, sódio, cal e vários aditivos que os micro-organismos não conseguem comer.

Divulgação



cias e guias, mas não é bem assim. Muitas pessoas acabam se acomodando e não pesquisam o que podem conhecer. Antes, o sujeito que acampava era chamado de ‘faroifeiro’ por aqui. De uns anos para cá, no entanto, isso vem mudando. As ferramentas de comunicação de hoje mostram o outro lado”, afirma.

## PLURALIDADE

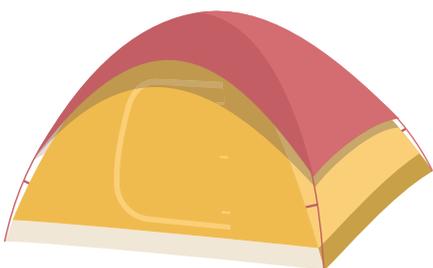
Mas nem tudo é novo no que diz respeito a acampamentos ecológicos no Estado. Um dos mais tradicionais em Minas, o Camping do Noel, em São Tomé das Letras, foi criado há cerca de 30 anos pelo senhor Noel e, hoje, é comandado pelo filho dele, Cláudio, e pela nora, Rosângela. Porém, engana-se quem pensa que o local parou no tempo. Com capacidade para até 200 pessoas, o acampamento é >>>

## ECOTURISMO EM MINAS (2017)

Perfil do viajante

Mulheres	<b>52,1%</b>
Casados (as)	<b>8,2%</b>
31 a 40 anos	<b>26,9%</b>
Estudam	<b>33,8%</b>
Trabalho remunerado	<b>74,9%</b>
Ensino superior completo	<b>40,8%</b>
Renda de 3 a 5 salários mínimos	<b>24,5%</b>
Viajam com familiares	<b>37,6%</b>
Organizam por conta própria	<b>93,3%</b>
Já conhecem a cidade	<b>41,8%</b>
Pretendem dormir na cidade	<b>61,3%</b>
Média de dias de permanência	<b>4,02</b>
Veículo próprio para chegar à cidade	<b>75%</b>
Veículo próprio para se locomover na cidade	<b>56,2%</b>

(Fonte: Observatório do Turismo de Minas Gerais)



equipado com rede de internet Wi-Fi, banheiro, água quente nos chuveiros, áreas cobertas, restaurante e cozinha.

Com diárias de R\$ 25, o *camping* atrai muitos jovens, e por lá eles parecem fugir do perfil sossegado e desconectado, tão presente em outros lugares. “O pessoal vem acampar, mas traz uma megaestrutura: freezer, frigobar, panela elétrica. Além disso, eles ficam atrás de pontos de energia para recarregarem os eletrônicos. É claro que também tem aquela turma mais *roots* (de raiz), mas vem muita gente equipada para cá”, diz Rosângela.

Para agradar a públicos diversos, ela e o marido oferecem de tudo um pouco. Essa preocupação, aliás, acompanha a história do acampamento. Lá atrás, no fim dos anos 1980, os turistas que visitavam o município costumavam montar as barracas próximo às cachoeiras, prática que acabou sendo proibida. Para ajudar, senhor Noel começou a receber os campistas no terreno dele, originando, assim, o Camping do Noel.

**“Os campistas são uma turma muito legal, bem ecológica e de muito respeito. É muito raro vir alguém que atrapalha o outro ou que não separa o lixo direitinho.”**

**Rosângela Castro**  
Sócio-proprietária  
do Camping do Noel

**Acampamento Selvagem, na serra do Espinhaço, cadeia montanhosa situada entre os Estados de Minas e Bahia**



Arquivo Pessoal

## SEGURANÇA: ITEM INDISPENSÁVEL

Embora os acampamentos estejam normalmente associados a lazer, descanso e diversão, é fundamental que os campistas tomem uma série de cuidados, a fim de evitar que a experiência acabe se tornando negativa. De acordo com o educador físico Roberto Oliveira, tarimbado nessa prática, ter um cronograma e segui-lo à risca faz toda a diferença nesses casos. Armar a barraca cedo e deixá-la fechada são algumas medidas importantes para impedir que animais entrem nela. “É normal vermos cobras, por exemplo, nas áreas de *camping*, mas temos que lembrar que nós é que estamos invadindo um espaço que não é nosso”, salienta o educador físico.

Outra dica dele é que, quando forem acampar em grupo, as pessoas permaneçam próximo umas das outras. Se alguém precisar se afastar, deve avisar aos outros campistas.

Caso a escolha seja por um acampamento selvagem, sem a estrutura oferecida por

um *camping*, Helbert Talim se certifica de definir e estudar o local previamente para conseguir avaliar se ele oferece condições de instalação e se tem acesso à água.

Alguns parques – como o da Serra do Caraça, em Catas Altas, na região Central de Minas Gerais – oferecem acompanhamento de guias, segundo Talim. A presença de um profissional com conhecimento da área diminui o risco de campistas (principalmente os menos experientes) se perderem ou escolherem locais com riscos de assaltos. Muitas vezes, a opção de sair dos grandes centros urbanos remete à ideia de que a violência também ficou para trás, o que não é verdade.

Sites especializados em acampamentos recomendam, além das medidas já mencionadas, o uso de aparelhos de monitoramento pessoal, por meio dos quais é possível solicitar ajuda emergencial mesmo na ausência de sinal de celular.

“Meu sogro tinha uma visão muito boa de como lidar com as pessoas. E os campistas são uma turma muito legal, bem ecológica e de muito respeito. É muito raro vir alguém que atrapalha o outro ou que não separa o lixo direitinho. São pessoas de consciência, e isso já faz parte do perfil deles”, pondera Rosângela.

## TURISMO VERDE

Além das opções de *campings* particulares, Minas Gerais possui, oficialmente, quatro parques com áreas de acampamento, geridas pelo Instituto Estadual de Florestas (IEF), de acordo com a Secretaria de Estado de Turismo (Setur): Parque Estadual do Ibitipoca (em Lima Duarte, na Zona da Mata), Parque Estadual do Itacolomi (em Ouro Preto e Mariana, no Campo das Vertentes), Parque Estadual do Rio Preto (em São Gonçalo do Rio Preto, na região Central) e Parque Estadual do Rio Doce (em Marliéria, Dionísio e Timóteo, no Vale do Rio Doce).

Ainda segundo a Setur, alguns parques nacionais, localizados em território mineiro, também permitem a prática do campismo ecológico: Parque Nacional da Serra do Cipó (na serra do Espinhaço), Parque Nacional de Itatiaia (na serra da Mantiqueira) e Parque Nacional do Caparaó (na serra do Caparaó). A gestão deles é de responsabilidade do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio).

Embora não existam levantamentos que mostrem quais são os destinos mais procurados por turistas – tanto do Estado quanto de fora – para acampar, a secretaria afirma que há grande procura por locais situados nas cidades de Lagoa Santa, Sete Lagoas, Santana do Riacho, Serra do Cipó, Lapinha da Serra, Brumadinho, Caeté, Jaboticatubas, Santa Bárbara e Conceição do Mato Dentro.

“Sendo assim, podemos destacar alguns parques estaduais: Rota das Grutas Peter Lund (Lagoa Santa e Sete Lagoas), Parque Estadual Serra Verde (Belo Horizonte), Monumento Natural Serra da Piedade (Caeté) e Parque Estadual da Serra do Rola-Moça (Brumadinho). Em relação aos nacionais, é o Parque Nacional da Serra do Cipó (Santana do Riacho, Jaboticatubas, Conceição do Mato Dentro)”, informa a pasta. ■

Além de ser *point* em Betim à noite, Peixe & Cia oferece almoço de segunda a sexta-feira, com refeição completa, incluindo arroz, feijão, batata frita, salada e uma opção de carne à escolha do cliente



# Peixe & Cia: a melhor gastronomia no centro de Betim

Conheça o restaurante que oferece peixes, carnes, pizzas e chope bem gelado, tudo de dar água na boca

## Sara Lira

Um ambiente aconchegante e no coração da cidade de Betim. Esse é o Peixe & Cia, restaurante, pizzaria e choperia localizado na praça Milton Campos. No local, é possível degustar um cardápio para todos os gostos, com peixes, carnes e as melhores pizzas, acompanhadas de um chope bem gelado.

De acordo com os proprietários do estabelecimento, Evandro Benjamin da Cruz e Nalu Ane Maciel, o carro-chefe da casa é o surubim ao molho branco com presunto, muçarela e champignon, servido na panela de barro. O prato vem acompanhado de arroz e salada, servindo quatro pessoas.

Outros destaques são a traíra sem espinha, com arroz, salada e fritas, a moqueca de surubim ao molho de camarão e a moqueca com filé, além da parmeggiana de peixe. Para aqueles que não curtem esse tipo de carne branca, algumas das opções são filé mignon, costelinha de porco, frango e carne de panela, entre outras delícias.

“Transmitimos todos os jogos do Campeonato Brasileiro. O Peixe & Cia é um excelente lugar para se assistirem às partidas, onde as pessoas podem degustar um excelente tira-gosto e tomar aquele chope gelado”, destaca Benjamin.

Fotos: Elvis de Paula



**Serviço de pizzaria foi inaugurado recentemente no estabelecimento e oferece todos os sabores tradicionais de pizza, em tamanhos pequeno, médio e grande**

### VARIEDADES

O local também oferece almoço de segunda a sexta-feira, com refeição completa, incluindo arroz, feijão, batata frita, salada e uma opção de carne à escolha do cliente. A refeição é caprichada, capaz de matar a fome de qualquer um. Isso sem contar o tempero único e bem caseiro do Peixe & Cia. Tudo por apenas R\$ 14.

Já a pizzaria funciona à noite, a partir das 18h, com disponibilidade de todos os sabores tradicionais, em tamanhos pequeno, médio e grande. O espaço foi inaugurado recentemente dentro do estabelecimento e, de acordo com Evandro, já vem fazendo sucesso.

Para aqueles que desejam comer em casa, o restaurante também possui tele-entrega de todos os itens do cardápio.

Além da instalação da pizzaria, o Peixe & Cia. teve uma série de melhorias nos últimos meses, e, segundo o proprietário da casa, há outras previstas para tornar o local ainda mais atrativo. Segundo ele, a fórmula para que o local atrair tantos clientes e continuar sendo um *point* em Betim é apenas uma: “nossos pratos são feitos com os melhores produtos do mercado. Por isso, cada item do cardápio é de alta qualidade”, conclui. ■

### SERVIÇO

#### Peixe & Cia

Praça Milton Campos, 123, Betim  
Funcionamento: segunda a domingo,  
das 11h às 23h30

Delivery: 3511-9382

 /peixeeciabetim

 @peixeeciabetim



**Segundo o empresário Evandro Benjamin, a fórmula para que o local continue sendo *point* em Betim é só uma: “nossos pratos são feitos com os melhores produtos do mercado”**



**Reserve para sua família**

**Um dos destaques do cardápio da casa, que transmite todos os jogos do Campeonato Brasileiro, é a picanha; carro-chefe continua sendo surubim ao molho branco com presunto, muçarela e champignon, servido na panela de barro**



# Ditados na ponta da língua

Muitas expressões utilizadas no dia a dia pelos mineiros tiveram origem no Ciclo do Ouro, no século 18; conheça algumas delas

Sara Lira

UMA VISITA À MINA DE OURO SANTA RITA, em Ouro Preto, na região Central, representa uma viagem ao passado, nos idos do século 18, quando a extração desse material precioso por meio de trabalho escravo enriquecia Portugal. Essa foi uma das primeiras minas descobertas durante o Ciclo do Ouro no município.

O local, assim como todas as outras minas ouro-pretenses, foi berço de muitos ditados populares que repetimos até os dias atuais, muitos deles resignificados. De acordo com o filho da proprietária da mina, Jefferson dos Santos, o espaço era da bisavó dele, ex-escrava que foi libertada com a promulgação da Lei Áurea, em 1888. É ele quem guia a visita pelos túneis



Paulo Werner

Geraldo Assis



Jefferson dos Santos guia as visitas pelos túneis cavados pelos escravos na mina Santa Rita e conta como surgiram ditados que estão na boca de todo mineiro

cavados pelos escravos e conta, com detalhes, como surgiram muitos dos ditados que estão na boca de todo mineiro.

“Os ditos populares que surgem em Minas Gerais são decorrentes do fato de locais como este ter sido uma torre de babel no século 18. Os tropeiros eram pessoas distintas, vindos de rotas diferentes, cada qual com sua cultura e costumes. O linguajar empregado por eles se juntava aos do período da escravidão, formando muitas frases que usamos atualmente”, explica Santos.

Um dos mais falados é o que diz “foi feito pelas coxas”. A expressão se refere a algo malffeito. E como ela surgiu? Na época, as escravas pegavam a argila e a transformavam em cerâmica, moldando as telhas nas coxas. Como cada uma tinha uma estrutura corporal, algumas telhas ficavam mais finas, e outras, mais grossas, tornando o telhado completamente desigual.

Quando afirmamos que algo ou alguém é de “meia tigela”, estamos querendo >>>

# SÓ ASSIM PARA RETRIBUIR O CONFORTO DE UM ABRAÇO DE MÃE

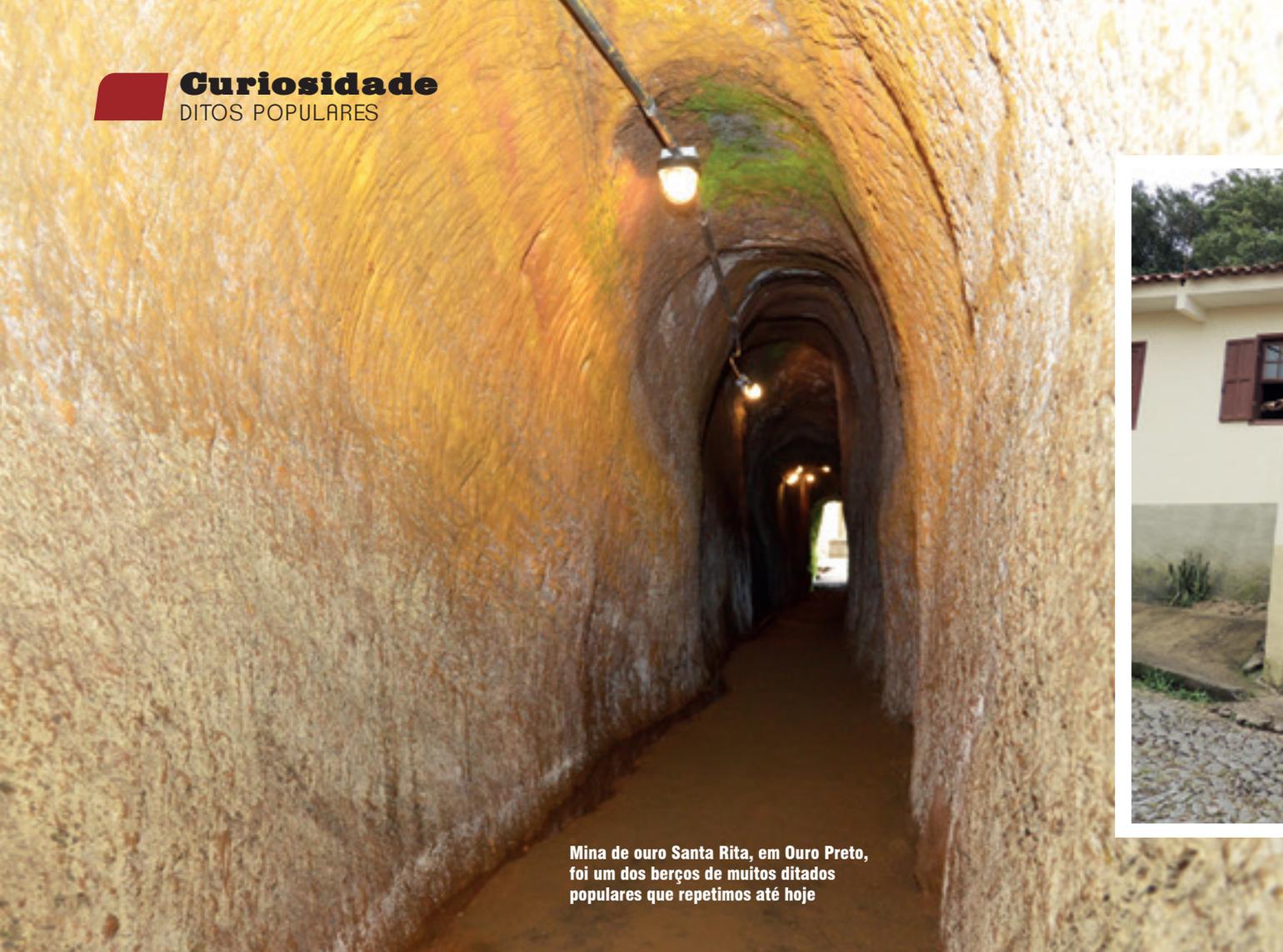
NO MÊS DAS MÃES PRESENTEIE ELA COM CONFORTO E QUALIDADE DE VIDA, DÊ UM PRESENTE UP AMBIENTES.

MÓVEIS COM **DESCONTOS DE ATÉ 30% NO MÊS DAS MÃES**



UP Ambientes up\_ambientes  
 Av. Governador Valadares, 851 - Centro - Betim

**31.3787.2835**



**Mina de ouro Santa Rita, em Ouro Preto, foi um dos berços de muitos ditados populares que repetimos até hoje**

do dizer que se trata de algo ou alguém ruim de serviço ou destruída de habilidades. Dessa forma, também ressuscitamos um dito do período da escravidão. É que os escravos tinham uma meta a ser atingida todos os dias e, se assim faziam, ganhavam como prêmio uma tigela de comida. Caso o objetivo não fosse alcançado, o castigo deles era ganhar apenas metade do recipiente, pois os senhores os enxergavam como escravos que não cumpriram seu dever.

Por outro lado, se eles atingissem a meta, não só recebiam a tigela cheia como também uma quantidade de fumo, passando a ser odiados pelos companheiros, pois isso significava que as tarefas haviam aumentado ou passaram a ser mais difíceis de ser cumpridas. “Por isso, atualmente, quando dizemos que determinada situação é ‘fumo’, queremos afirmar que ela é ruim ou uma enrascada”, conta Jefferson.

E, por falar em enrascada, não é de hoje que a corrupção se faz presente na sociedade, com sistemas políticos que dificultam a vida do cidadão. No período colonial, era necessário pagar um quinto da produção de ouro para a Coroa portuguesa como imposto. Na época, havia muitas formas de sonegar essa taxa, e uma delas era colocando o pó precioso dentro de uma imagem de madeira que imitava uma santa da Igreja católica. Por dentro, ela era oca, cheia de ouro. Por isso, surgiu a até hoje conhecida expressão “santa do pau oco”.

Outra maneira que os cidadãos encontraram de não pagar os impostos na época foi misturando o pó de ouro com argila e passando-o no lombo das éguas que saíam de Vila Rica (nome de Ouro Preto na época). Quando o material secava, o ouro ficava escondido. Depois, o dono “lavava a égua” e retirava o material desviado, conseguindo, com sucesso, a façanha de se livrar do pagamento do imposto.

Muitas expressões também surgiram em torno da exploração aurífera. Na febre de se dar bem com o material precioso, muita gente acabava levando uma substância metálica com características semelhantes que soltava um brilho com destaque, mas sem valor algum: a famosa pirita. Daí vieram os ditados “nem tudo que reluz é ouro” e “ouro de tolo”, que alertam para situações que podem provocar engano.

Segundo o guia da mina Santa Rita, esses são apenas alguns dos ditados que fazem parte do linguajar mineiro originados no período colonial. Ainda há muitos outros, como “está ferrado” (o escravo era marcado com ferro pelos senhores; sugere que a pessoa está em situação de complicações); “tamanco” (calçado de madeira usado pelos escravos que os deixava com dores e os fazia mancar); e “enfezado” (as necessidades fisiológicas eram feitas em barris em alguns locais, e os escravos descartavam o material. Com isso, ficavam sujos de fezes e,

Fotos: Setic Vitória/Divulgação



obviamente, irritados, sentido que a palavra transmite hoje em dia).

“Os ditos populares são expressões idiomáticas que a gente nem percebe, mas que estão em nossa linguagem todos os dias”, afirma Santos. A professora de língua portuguesa e redação Juliana Jardim Teixeira explica que não há um único conceito que defina as expressões idiomáticas. O que as diferencia de outros tipos de fraseologismos é o fato de tais expressões apresentarem valor conotativo. “O significado de uma expressão idiomática não é a soma do sentido literal de suas partes”, pontua.

Autora do estudo denominado “Auto da Compadecida e Caramuru – A Invenção do Brasil: uma análise da relação entre unidades fraseológicas e cultura”, ela destaca que essas sentenças ajudam a entender contextos históricos e culturais. “Estudá-las atualmente é importante, pois é um modo de conhecer e compreender a cultura de um dado grupo de falantes”, salienta. ■



## Chegamos para cuidar bem de você!

Tratamentos de excelência, personalizados e humanizados.

- Clínica Médica
- Dermatologia
- Fisioterapia
- Otorrinolaringologia
- Fonoaudiologia
- Aparelhos Auditivos
- Avaliação do processo auditivo
- Pneumologia
- Psicologia
- Psicopedagogia
- Psiquiatria
- Terapia Ocupacional
- Estética
- Nutrição
- Neuropsicologia



### Atendimento:

Convênios e Particular

☎ (31) 3532-1410 | (31) 99902-1410 📞

📱 [cedaniellesa](#)

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

Rua Santa Cruz, 402, Salas 1005/1006, Centro, Betim - MG

# Rodando pelo mundo

Blog Cadeira Voadora, de Laura Martins, foi criado há sete anos para incentivar pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida a ganharem asas e irem além dos limites impostos pela sociedade. Cadeirante, ela conta nos textos as próprias experiências – positivas e negativas – em viagens pelo Brasil e pelo exterior a bordo de uma cadeira de rodas.

## Iêva Tatiana

ELA É TURISTA DE CARTEIRINHA e decidiu que seria um desperdício de informações, imagens e pesquisas não compartilhar com outras pessoas suas experiências em hotéis, restaurantes e pontos turísticos pelos quais já passou – tanto no Brasil quanto no exterior. Foi então que nasceu, no início de 2011, o blog Cadeira Voadora, diretamente da vontade de Laura Martins, autora da ideia, de incentivar outras pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida a criarem coragem para “levantarem voo” e ganharem o mundo.

Aos 5 anos, Laura teve mielite transversa, uma doença neurológica derivada de uma inflamação na medula espinhal, provocada por um vírus, para a qual ainda não existe vacina. Ela já usou aparelho ortopédico e muletas canadenses, mas, atualmente, locomove-se exclusivamente com cadeira de rodas para preservar a musculatura. A partir da própria necessidade de saber mais sobre a acessibilidade dos locais que pretendia visitar, Laura resolveu falar a respeito das aventuras que já havia encarado a fim de ajudar mais gente.



**Cumprindo bem a missão de ajudar viajantes com deficiência ou mobilidade reduzida, o blog Cadeira Voadora é o único no país a prestar informações sobre turismo acessível de graça**

“Fui para a Europa, para visitar o filho de uma amiga em Genebra, na Suíça, e ela me perguntou por que eu não escrevia a respeito da viagem. Foi o ‘clique’ que faltava”, relembra. Há sete anos, ela já mantinha um blog sobre assuntos variados e, »



**Depois de passear muito Brasil afora e pelo exterior, Laura garante que o quesito acessibilidade não é falho só no Brasil; mas Toledo, na Espanha (foto), foi uma surpresa positiva para ela**



**A cadeirante Laura Martins mostra no blog Cadeira Voadora que as pessoas com deficiência física ou mobilidade reduzida podem realizar seus sonhos e ganhar o mundo; na foto, ela visita o Mercado da Boca**

então, resolveu criar outro, especificamente voltado para o turismo.

Apesar do início despretensioso, o resultado deu tão certo que o blog cresceu, deixou a plataforma original para ganhar um domínio .com.br, há cerca de um ano e meio, e, hoje, conta inclusive com textos de colaboradoras, todas cadeirantes: uma advogada, que aborda questões jurídicas, uma publicitária, que escreve crônicas, e uma carioca, que adora viajar.

### **ALTOS E BAIXOS**

O compartilhamento de “bagagem” com os leitores tem ajudado a desmitificar o universo das pessoas com deficiência e a romper paradigmas equivocadamente instituídos pela sociedade, a começar pela possibilidade – e liberdade! – de ir e vir. Além disso, segundo Laura, a troca de informações evidencia que, ao contrário do que muitos pensam, o quesito acessibilidade não é falho somente no Brasil.

“Quando fui visitar muitos países que as pessoas falaram que eram acessíveis, vi

que a propaganda não era verdadeira. Nos Estados Unidos, Nova Iorque é bastante acessível, mas só na parte turística. Mesmo assim, é impressionante a quantidade de restaurantes e hotéis sem acessibilidade. Achei o Parque do Ibirapuera, em São Paulo, melhor do que o Central Park nesse aspecto”, diz a blogueira.

Por outro lado, Toledo, cidade histórica espanhola, foi uma surpresa positiva, já que as construções modernas geralmente são mais bem-equipadas, em função das novas legislações, que exigem adequações. Durante a estada na cidade, Laura encontrou transporte público, museus e até igrejas muito antigas acessíveis a todos.

“Muitas pessoas me disseram, antes de eu ir, que, mesmo para quem não é cadeirante, esses locais são difíceis, mas acho que elas não sabiam que até o trem para chegar lá é acessível. Quando cheguei, pedi informações turísticas, e eles me deram um mapa com indicações de locais com menos e mais acessibilidade”, conta Laura.

### **VOANDO MAIS ALTO**

Cumprindo bem a missão de ajudar viajantes com deficiência ou mobilidade reduzida – o Cadeira Voadora já é referência em território nacional e o único no país a prestar informações sobre turismo acessível de graça –, a autora do blog quer, agora, profissionalizá-lo para assessorar também empresas e escolas. Para isso, Laura, que é formada em letras, está cursando marketing digital e pretende fazer outros cursos na área de turismo no próximo semestre.

“Tenho que trabalhar com empresários e estudantes porque as oportunidades são imensas, e as necessidades também. Com a expectativa de vida só aumentando, cada vez mais vamos ter idosos com poder aquisitivo para viajar. Além deles, temos pessoas que quebram a perna, pais com carrinhos de bebês. Os cidadãos podem deixar de ser deficientes se as cidades forem adaptadas. A função do blog é esta: explicar para o cadeirante que o problema não é dele, é da sociedade”, conclui. ■

NOVIDADE NA CLÍNICA

**YAGA**  
SAÚDE | BELEZA | BEM ESTAR

Mais uma vez inovando e trazendo para Betim os mais modernos aparelhos para tratamentos de **Celulite, Flacidez, Papada e Rejuvenescimento, em dose dupla:**

**EXILIS ELITE™**

**X-WAVE™**



**SPEEDWEB**  
Realizando o impossível

Agende sua avaliação (cortesia) com nossas fisioterapeutas e desfrute das maravilhas destes dois novos aparelhos!

**yaga.com.br**

   /clinicayaga

31 2571-2575 

 31 98524-2086 

yaga@yaga.com.br @

Av. JK 474, Centro-Betim/MG 

# Espiritualidade franciscana



Viajantes caminham entre 17 km e 25 km por dia durante marcha espiritual pelo interior de Minas

Marcha Franciscana é realizada há 18 anos com o objetivo de promover conscientização ambiental e estimular o amor ao próximo

Sara Lira

UM OLHAR DE ATENÇÃO e cuidado com o meio ambiente e uma forma de distribuir amor às pessoas. São esses alguns dos objetivos da Marcha Franciscana, que, desde 2001, reúne anualmente cem participantes para uma caminhada de uma semana pelo interior de Minas.

O evento é organizado pelos Frades Franciscanos da Província Santa Cruz (OFM) por meio do Centro Franciscano de Defesa de Direitos (Cefad), por franciscanos (as) da Ordem Franciscana Secular (OFS), entre outros admiradores de São Francisco.

Em 2018, a marcha vai ocorrer entre os dias 14 e 21 de julho, saindo do distrito de Olhos D'água da Canastra, em Delfinópolis, no Sudoeste do Estado, e encerrando no distrito de São José do Barreiro, na cidade de Vargem Bonita, em um trajeto total de 100 km.

De acordo com o coordenador do encontro e de projetos do Centro Franciscano, Laci dos Santos, o tema deste ano é Francisco e o Cântico das Criaturas: tecendo relações. “Queremos, ao longo desses dias, trabalhar as relações existentes nos dias atuais, sempre com um olhar franciscano de desapego e simplicidade”, explica.

No primeiro dia, o pároco local em Delfinópolis abençoa os peregrinos que seguem viagem durante cinco dias com rotina pré-determinada: o despertar é bem cedo, às 4h, quando os caminhantes se aquecem com a orientação de um fisioterapeuta e tomam café da manhã. Por volta das 5h, eles pegam a estrada e vão em silêncio até o sol nascer, momento que é saudado por eles.

A chegada é sempre por volta das 14h, a pousadas onde os caminhantes ficam hospedados e se alimentam até colocarem o pé na estrada novamente no dia seguinte. Por dia, eles caminham de 17 km a 25 km. “Durante a caminhada, nós nos

## INSCRIÇÕES

O evento é aberto para todas as pessoas acima de 15 anos. É necessário ter boa saúde, apresentar atestado médico, devido ao longo percurso feito todos os dias, e também vacina contra a febre amarela em virtude do surto recente ocorrido no Estado.

As inscrições poderão ser feitas nos dias 22 e 23 de maio pelo telefone (31) 3309-3039. "Os interessados devem se apressar, pois, como abrimos apenas cem vagas, elas costumam acabar no primeiro dia", frisa o coordenador da marcha. O valor é R\$ 380, incluindo transporte de ida e volta, hospedagem nas paradas e alimentação.

dividimos em grupos de cinco e, a cada dia, temos uma reflexão para fazer dentro do tema", diz.

Todo o trajeto é acompanhado por fisioterapeutas, enfermeiros e também carro de apoio para os participantes beberem água e fazerem lanches ao longo do percurso. A equipe de trabalho total é composta por 30 pessoas, incluindo, além dos profissionais citados, cozinheiros, psicólogos e outras pessoas para cuidarem da logística do evento.

À noite, sempre há uma celebração ecumênica juntamente com a comunidade local. "A marcha é inter-religiosa. Nossa preocupação é levar a espiritualidade, e não o credo", destaca Santos.

## SUSTENTABILIDADE

Um dos principais pontos levantados pela marcha é o cuidado com o meio ambiente, com os animais e com o rio São Francisco. Como os caminhantes passam por muitas comunidades rurais, uma das propostas é provocar o mínimo de impacto possível nos locais. Caso seja produzido

algum resíduo no caminho, eles guardam para descartar corretamente no fim do dia.

"O objetivo maior é promover a conscientização ecológica e partilhar a espiritualidade franciscana, despertando o amor à vida e à natureza e deixando um legado de amor ao próximo por onde passamos", salienta.

O frei Robério Antunes, da Ordem dos Frades Menores, de 37 anos, é um frequentador assíduo da marcha, tendo já participado do evento nove vezes. A experiência de fazer essa peregrinação, segundo ele, é enriquecedora e única, principalmente pelas questões abordadas a cada ano, pelo contato com a natureza e pela diversidade cultural presente nos participantes. De acordo com ele, houve ano em que estiveram na marcha hare krishnas, muçulmanos e ateus, bem como pessoas de outras vertentes religiosas ou ideológicas. "A busca pela paz e o diálogo inter-religioso são próprios do carisma franciscano. E isto é algo que vivenciamos plenamente na caminhada: a discussão sobre a criação de uma forma aberta e interativa", finaliza. ■

**Evento visa promover conscientização ecológica e partilhar espiritualidade franciscana**



**A melhor opção  
para quem aprecia  
um excelente  
churrasco!**



**TREVO  
CONTAGEM**

**3396-1640**

Av. Columbia, 960  
Contagem-MG

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



# Rara Odontologia possui método eficiente para evitar tratamentos complexos, dolorosos e caros

**Funcionando há dez anos em Betim, clínica oferece, mais do que tratamento convencional, método que busca prevenir antes de tratar**

Uma das mais conceituadas clínicas de tratamento odontológico de Betim, a Rara Odontologia se consolidou e se destacou ao longo de dez anos de atuação na cidade por elevar a autoestima e promover a satisfação e o bem-estar de cerca de 5.000 pacientes tratados nesse período. “Cuidamos da saúde bucal das pessoas por meio da prevenção, do diagnóstico, do planejamento e do atendimento personalizado. Queremos desenvolver a alegria de sorrir dos pacientes, atendendo todos de forma diferenciada, com profissionais qualificados e com conhecimento científico, além de material de alta qualidade, equipamentos de ponta e espaço físico moderno”, afirma o cirurgião-dentista Dr. Jader Scherrer Júnior, no mercado há 23 anos.

Para quem deseja obter um sorriso bonito, a Rara Odontologia oferece, além dos tratamentos convencionais de odontologia estética, as cirurgias de bichectomia e ortognática, periodontia, estética dental e orofacial, prótese, implante dentário, endodontia, ortodontia, ortopedia facial, reabilitação oral e tratamento de DTM e RPG.

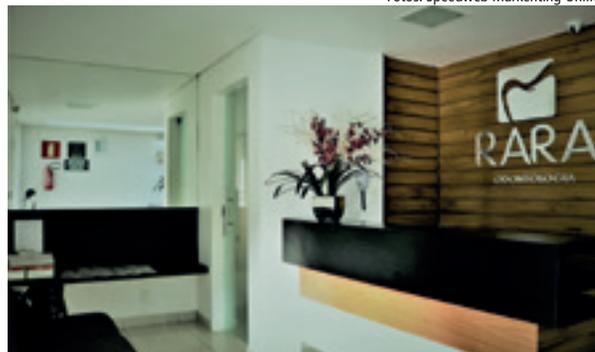
Dr. Jader Scherrer destaca um dos diferenciais da clínica, o “check-up odontológico”, que propicia ao paciente uma espécie de diagnóstico antes do tratamento. Com o suporte da alta tecnologia, são capturadas e congeladas imagens em alta resolução da cavidade oral, dos dentes e da gengiva do paciente, as quais, juntamente com as imagens radiográficas dos dentes, são compartilhadas em uma tela de led em full HD.

Assim, a pessoa tem a oportunidade de participar do exame clínico, visualizando as imagens em tempo real, juntamente com o profissional. “O objetivo é identificar doenças e problemas precocemente, evitando tratamentos complexos, dolorosos e caros”, explica o cirurgião-dentista.

## EQUIPE CAPACITADA

Além do Dr. Jader Scherrer, especialista em periodontia, prótese e implante, a Rara Odontologia conta ainda com a atuação de profissionais especializados em outras áreas da odontologia, como o Dr. André de Melo Nogueira, especialista em ortodontia e ortopedia facial; o Dr. Lucas Damazio Marangon, especialista em cirurgia e traumatologia bucomaxilofacial; a Dra. Adriane Lopes Alves, especialista em DTM (Disfunção Temporomandibular), em RPG (Reeducação Postural Global); e Dalila Alves dos Santos, técnica em saúde bucal (TSB).

Fotos: Speedweb Marketing Online



**Clínica Rara Odontologia oferece conforto, segurança, estacionamento próprio e qualidade**



**A clínica é bem-localizada e possui atendimento multidisciplinar integrado**

“Tinha vários dentes bambos e problemas sérios na boca. O doutor Jader, com sua técnica, conseguiu recuperar todos. Hoje, só faço a manutenção. Estou com Jader há 18 anos. Confio a saúde bucal de minha família à clínica Rara.”

**Rivaldo Dornelas, paciente**

“Quase perdi meus dentes por causa de um problema periodontal. Fui orientada por um dentista a procurar a Rara e, hoje, estou praticamente curada. Estou muito satisfeita com o trabalho do doutor Jader e indico a clínica de olhos fechados.”

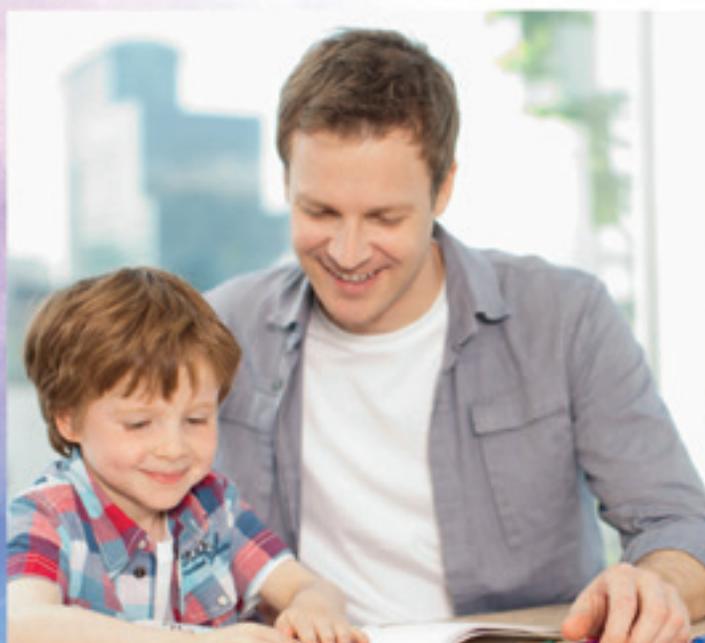
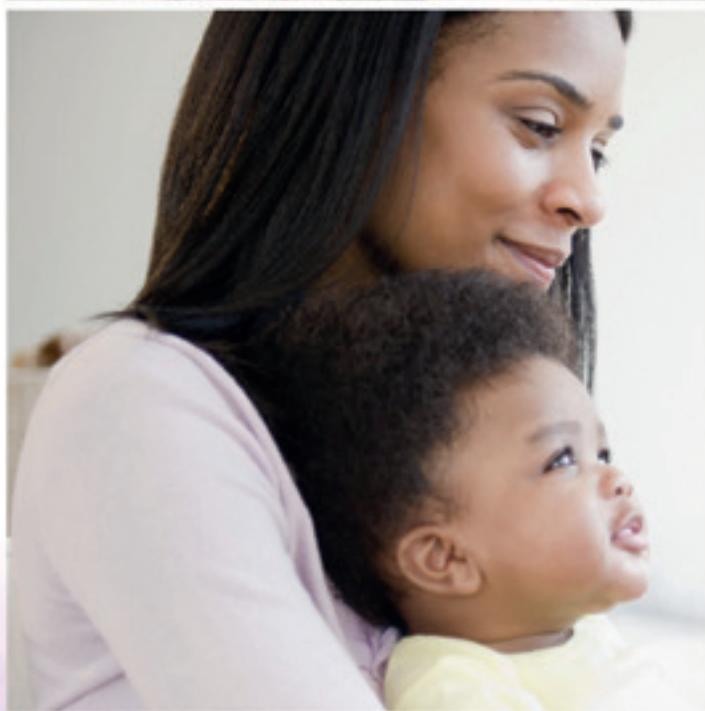
**Cristina Reis, paciente**

## SERVIÇO

**Rara Odontologia:** avenida Edmeia Matos Lazzarotti, 2.794, Ingá Alto, Betim  
**Telefone:** (31) 3594-4686  
[www.raraodontologia.com.br](http://www.raraodontologia.com.br)

 /RARAodontologia

 /raraodontologia



FELICIDADE  
É TER VOCÊ  
POR PERTO.

DIA DAS MÃES  
13 DE MAIO

revista **Mais**

Fotos: Débora Pacheco



## Golden Biker

As primeiras edições do Golden Biker foram realizadas em março e em maio, em Itabirito, na região Central do Estado. Os eventos reuniram centenas de atletas de várias equipes com o apoio do esportista Anderson Cordeiro, que é um dos fundadores do grupo de *mountain bike* Mais Aventuras e também do grupo de corrida BH Trail Run, ambos de Belo Horizonte. Ao todo, serão cinco etapas ao longo de 2018. Para se inscrever, basta visitar a página do evento no Facebook (Golden Bike Brasil).



Fotos: Samuel Barbosa



Diretores e convidados para a cerimônia de posse do novo Rotary acompanham a execução do Hino Nacional



Diretores empossados durante a cerimônia

## Posse de diretores do Rotary Club Betim Sede

No dia 2 de maio, aconteceu a solenidade de posse dos diretores que formam o novo Rotary Club Betim Sede. O evento foi realizado no auditório da Câmara de Dirigentes Lojistas de Betim (CDL). Vários governadores rotarianos e autoridades municipais estiveram presentes. Luiz Carlos dos Santos, empossado como presidente, afirmou o compromisso da entidade em ajudar projetos locais voltados para a área social. “Não esperemos a chuva molhar a terra para brotar. Vamos prepará-la para ver os frutos crescerem como resultados de nossos esforços”, disse na ocasião.



O presidente empossado do Rotary Club Betim Sede, Luiz Carlos dos Santos (à direita), recebe o diploma de fundação do novo Rotary



## Itabirito Trail Run

Um dos circuitos organizados pelo esportista Anderson Cordeiro é o Itabirito Trail Run, que já teve uma etapa realizada neste ano, em abril, no distrito de Acuruí, em Itabirito, na região Central. Foram 600 participantes, que fizeram dois percursos – de 9 km e de 23 km. Em ambos, os atletas tiveram a oportunidade de estar bem próximos da natureza. O evento conta com quatro etapas. A próxima já está agendada: será em 17 de junho. Mais informações podem ser obtidas no endereço Itabirito Trail Run, no Facebook.



Fotos: Débora Pacheco



Se tem  
Festa  
tem  
Chopp!



Disk Chopp | © 31. 3160-8762  
© 31. 9 9524-8762

f @MASTERCHOPPBETIM

SEGUNDA A SEXTA 08H ÀS 19H  
SÁBADO 08H ÀS 14H

📍 RUA SÃO GERALDO, 50 - LOJA 2 - SANTA INÊS - BETIM

WWW.MASTERCHOPPBETIM.COM.BR



## Copa Internacional de Mountain Bike

Entre os dias 13 e 15 abril, a cidade de Araxá, no Triângulo Mineiro, recebeu uma das etapas da Copa Internacional de Mountain Bike. Atleta apoiada pela revista *Mais*, Hercília Najara Ferreira de Souza (Ciclovía Team/Seja Biker) ficou entre as dez primeiras colocadas. Em 2018, serão quatro etapas dessa competição, que conta pontos preciosos para os atletas no ranking mundial da União Ciclista Internacional (UCI) e faz parte do Ciclo Olímpico Tóquio 2020, além de somar pontos nos rankings brasileiro e mineiro.



Juliano Guerra



Fábio Piva



Fotos: Gobro Produções





# A MELATONINA PODE AJUDAR A MELHORAR SEU SONO E AINDA A EMAGRECER!

A melatonina é um hormônio produzido naturalmente pelo corpo humano, por meio da glândula pineal, e sua principal função é induzir o sono. Ela está relacionada com a regulação do metabolismo ao longo do dia, o que inclui os períodos em que a pessoa está dormindo ou acordada.

A melatonina é ligada ao ciclo circadiano, ou seja, controla a forma como o organismo realiza suas funções quando estamos acordados e durante o sono. Ela começa a ser produzida quando o dia escurece, para ajudar o organismo a se preparar para dormir, e, com o nascer do sol e a volta da claridade, a glândula reduz sua produção, sinalizando que é o momento de acordar.

Estudos promissores também mostram a relação direta da melatonina retardando o envelhecimento celular, pois é um potente antioxidante.

## Quem pode usar?

A melatonina é indicada para quem tem dificuldade de começar a dormir, de manter o sono ou de ter um descanso de qualidade durante a noite, incluindo:

- Idosos, que costumam ter a melatonina mais baixa naturalmente;
- Pessoas que trabalham em turnos noturnos e precisam dormir durante o dia;
- Vespertinos, ou seja, pessoas que só conseguem dormir e acordar mais tarde;

■ Viajantes, que precisam se recuperar do jet lag ou quem prevenir esse problema com os fusos horários;

■ Pessoas com alguns graus de cegueira, que, devido à má percepção de luminosidade, têm dificuldades em produzir melatonina.

## Melatonina ajuda a emagrecer?

O sono tem um papel importante no emagrecimento. Durante o sono de boa qualidade, o corpo regula os hormônios relacionados à saciedade (grelina e a leptina). Quando se dorme pouco ou se tem um sono de má qualidade, esses hormônios atuam de forma ineficiente, fazendo com que a pessoa coma mais até conseguir se sentir satisfeita.

Ou seja, quem dorme melhor consegue controlar o peso de modo mais eficiente, e a melatonina pode ser aliada nesse processo. No entanto, fatores como uma alimentação balanceada e a prática de atividade física também são determinantes no emagrecimento.

A melatonina pode ser adquirida em farmácias especializadas e lojas de suplementos. Consulte um especialista antes de começar a usar o produto.

Texto adaptado da revista "IstoÉ". ■

\*Leônidas Neto é médico do clube de futebol mineiro América e também atende na Clínica Penchel, em Belo Horizonte. Neto é pós-graduado em nutriologia e em medicina esportiva.

Contato: Clínica Penchel (avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras)

Telefones: 3264-7622 / 31 986374155 – Instagram: drleonidasneto



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



Divulgação



## “POR VIA DAS DÚVIDAS”

“Por Via das Dúvidas”, livro de poemas do escritor mineiro Marcelo Baiotto, foi lançado em Betim, no dia 5 de maio, no Paladino Cultural. A obra retrata a subjetividade da imagem por meio das palavras. Com formação em artes visuais e cinema, o poeta usa como matéria-prima o gesto e a expressão estética das artes. Para ele, a subjetivação imagética constrói a poesia e está muito presente em seu novo trabalho. Ele publicou sua primeira obra, “Movimentos Rápidos de Retina”, em 2009. Além da literatura, desenvolve trabalhos em vídeo, teatros de bonecos e produção cultural. Baiotto também organiza e coordena o Festival MoveMundo de Cinema e Vídeo, que caminha para sua quarta edição.

## AJUDE QUEM PRECISA!

A Casa de Acolhimento Juvenil Ágape, que recebe adolescentes para tratamento contra a dependência química, está precisando de doações de sete beliches de metal, 14 colchões hospitalares e 14 travesseiros, também hospitalares, para atender as exigências da Vigilância Sanitária. Quem puder doar pode entrar em contato pelo telefone (31) 9 8839-4115 ou contribuir por meio da “vaquinha” online no link [www.vaqinha.com.br/vaqinha/casa-de-acolhimento-juvenil-agape](http://www.vaqinha.com.br/vaqinha/casa-de-acolhimento-juvenil-agape). A casa foi inaugurada no início de 2017, em Betim, e, atualmente, está com sete adolescentes em tratamento com idades entre 12 e 17 anos.

Anselmo UBL



Anselmo UBL



## “SUPERAR É POSSÍVEL!”

No dia 2 de maio, a velocista cega mais rápida do mundo, Teresinha Guilhermina, que nasceu em Betim, fez uma palestra para servidores públicos da saúde local, no auditório do Hospital Público Regional de Betim (HPRB). Na ocasião, Terezinha falou sobre o tema “Superar é possível, é preciso!”. Com exemplos de sua própria história, a atleta tratou de aspectos primordiais sobre superação humana. Entre as principais conquistas de Teresinha, que já foi tema de reportagem de capa da **Mais**, estão oito medalhas obtidas nas Olimpíadas em Pequim (2008), Londres (2012) e no Rio (2016).

## TRILHAS CULTURAIS

Os moradores de Betim que têm interesse em conhecer pontos históricos da cidade podem procurar a Fundação Artístico-Cultural de Betim (Funarbe), que criou o projeto Trilhas Culturais para levar a população por circuitos que passam por esses pontos. Segundo o presidente da Funarbe, Dudu Braga, a ação vai promover a educação patrimonial gratuitamente para toda a população e, sobretudo, aos alunos de instituições de ensino e de projetos sociais e aos grupos da terceira idade. A principal rota adotada pelo programa passa pela Casa da Cultura Josephina Bento, pela praça Milton Campos e pela Capela do Rosário. Para participar, é necessário agendar no Departamento de Patrimônio, da Casa da Cultura Josephina Bento, pelo telefone 3535.9265.

## JANTAR SOLIDÁRIO DA APAE BETIM

Vem aí mais uma edição do Jantar Solidário da Apae Betim. Seguindo a tradição, a instituição vai realizar o evento novamente no restaurante Porteira Velha. A data marcada para o encontro é 22 de junho, às 20h. As atrações musicais do jantar são as bandas Sonora e The Hold Hat. Quem quiser participar e contribuir com as ações da entidade já pode adquirir o convite, que tem o valor de R\$ 200, incluindo bife completo de comidas e bebidas. Também haverá cabine de fotos e drinques. Para obter mais informações, o telefone de contato é 31 3539-1155.



## DESAFIO BAND NEWS

O empresário e atleta Anderson Cordeiro é um dos capitães do Desafio Band News, evento de corrida que vai reunir os amantes da modalidade durante o mês em Belo Horizonte. Cinco capitães estão formando seus times para participar do desafio, cuja segunda edição começou no dia 1º de maio e vai até o fim do mês. O time que somar mais quilometragem ao longo dos 30 dias vai levar o caneco para casa. O número de participantes por equipe é ilimitado, e a inscrição é gratuita. Para participar do desafio, a pessoa pode entrar a qualquer momento, fazendo o cadastro no site [www.desafiovik.com.br](http://www.desafiovik.com.br) no celular. Animem-se!

PRODUTOS

- NATURAIS
- INTEGRAIS
- ORGÂNICOS
- SEM GLÚTEN
- SEM LACTOSE
- LOW CARB
- SUPLEMENTOS
- GRANEL

LANCHONETE

- SALADAS
- MASSAS
- LANCHES
- SUCOS

# Vem ser saudável!

@mercadoverde\_naturais



Para a sua comodidade, temos DELIVERY.

31 3532.7547 • 97360.5585 

Av. Edméia Mattos Lazzarotti, 2610 - Ingá Alto - Betim/MG

**FUNCIONAMENTO:**

Seg à Sex de 8h às 19h

Sáb de 8h às 13h

# Sua empresa pode ter o melhor plano de saúde com preço de 2017. Aproveite!

A empresa paga a partir de

# 56,09\*

por pessoa, e cada uma delas  
paga o mesmo valor  
+ coparticipação.

Para MEI, EIRELI, micro e pequenas empresas.

**Só até 21/5.**

**Ligue 4020-4020.**

**Unimed** 

unimedbh.com.br