

# Mais

ANO III - Nº 28 - Dezembro de 2014

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

## Natal dos povos

Religiosos de  
diferentes crenças  
falam sobre  
o significado dessa  
data tão especial

### Fitness

Sensação nas  
academias,  
a zumba ajuda a  
perder até 1.000  
calorias por aula

### Réveillon

Sugestões de locais  
para você aproveitar  
a virada do ano  
em alto-astral

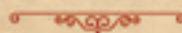


AXON

Que os bons  
ares tragam  
**felicidades.**



Neste Natal o que há de bom  
está no comércio de Betim.  
**Presenteie.**



(31) **3539 0000**

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

COMPRA NAS LOJAS FILIADAS À CDL



# CONHEÇA O NOVO SÍMBOLO DE SUCESSO DE BETIM. GRANDES NEGÓCIOS ACONTECEM AQUI.

AZ3



Pré-lançamento.

Rua Santa Cruz, 411 | Centro | Betim | MG



BETIM BUSINESS CENTER  
[www.betimbusinesscenter.com.br](http://www.betimbusinesscenter.com.br)

O BBC é um novo conceito de salas comerciais. Moderno e suntuoso, o empreendimento possui bom gosto em cada detalhe, além do selo de qualidade da Collem Construtora, uma empresa mineira, com mais de 34 anos de atuação, reconhecida pela qualidade de seus produtos.

- FACHADA IMPONENTE DE VIDRO
- HALL DE ENTRADA COM PÉ-DIREITO DUPLO
- ACESSO PARA EMBARQUE E DESEMBARQUE DE PASSAGEIROS
- PORTARIA COM CONTROLE DE ACESSO
- 3 ELEVADORES
- VAGAS DEMARCADAS DE ESTACIONAMENTO
- VAGA PARA CARGA E DESCARGA
- LOJAS NO TÉRREO
- SALAS COM MÚLTIPLAS POSSIBILIDADES DE CONFIGURAÇÃO
- PREVISÃO PARA INSTALAÇÃO DE AR-CONDICIONADO

CONHEÇA AS SALAS DECORADAS, ENCANTE-SE E APROVEITE AS MELHORES CONDIÇÕES DO MERCADO PARA RESERVAR A SUA.

Antecipe-se ao lançamento e cadastre-se:

**0800 200 1900**

Incorporação e construção:



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

Entrega garantida por lei:



Este empreendimento só será comercializado após o Registro da Incorporação. As medidas indicadas nas plantas aprovadas estão sujeitas a alterações em decorrência dos acabamentos a serem utilizados e de eventuais medidas técnicas necessárias. Todas as imagens constantes nesta peça (fotos, perspectivas 3D e plantas) são de caráter ilustrativo, por se tratarem de bem a ser construído. Os móveis, utensílios, equipamentos e objetos de decoração presentes nas plantas são ilustrativos e não fazem parte do projeto. Somente farão parte do imóvel os equipamentos, mobiliário e materiais constantes no memorial descritivo do empreendimento.



# Uma data, vários sentidos

O NATAL, DATA QUE MARCA O NASCIMENTO DE JESUS CRISTO, é importante para cristãos e para quem não é. Para além do credo religioso, representa a proximidade do final do ano, momento de fazer uma retrospectiva do que ocorreu nesse ciclo que termina.

“Faça o bem, siga o exemplo de seu guia espiritual.” Essa é a base das diversas religiões, seja ela protestante, católica, de origem africana ou mesmo as advindas da cultura oriental. E o que cada um de nós fez em 2014 valeu a pena?

Com isso em mente e depois de ler a matéria de capa, comecei a me questionar sobre o papel de cada um de nós na Terra – especialmente o meu. E por que isso mudou minha consciência? Simplesmente porque todas as religiões estimulam a civilidade, o respeito e a ação fraterna entre seus seguidores. Mas, se praticamente 80% de nossa população segue alguma crença – infinitamente menos que a Suécia, um dos melhores países do mundo para se viver e onde a grande maioria é atea –, como temos tantos problemas sociais e de falta de respeito entre as pessoas?

Não estou fazendo juízo de valor. Muito menos questionando as religiões espalhadas pelo nosso país. Apenas busco levantar a reflexão de que o grande problema não está nas religiões, mas

em parte de seus fiéis, que parecem estar contrariando o legado propagado por sua crença.

Cabe a você, leitor, que tem aqui a oportunidade de compreender o significado de outras crenças e talvez da sua própria, refletir sobre suas atitudes e perceber que sua conduta pode não estar sendo condizente com os princípios religiosos que se propôs a seguir.

O egoísmo pode até ajudar a construir verdadeiros impérios, mas não prolonga o nosso tempo de vida neste planeta. Por isso, neste 25 de dezembro, abramos nosso coração para ajudar o próximo. Seja com um conselho, seja com um sorriso, seja até mesmo com um presente a um desconhecido. Coloquemos em prática um dos ensinamentos de madre Tereza de Calcutá: dar de si antes de pensar em si.

Desejo que o espírito natalino permeie a vida de todos nós. E que em 2015 possamos abrir nossas mentes para a verdadeira razão de se viver, eliminando “pecados” que muitas vezes fogem ao nosso controle. Porque civilidade, altruísmo, amor e respeito ao próximo devem fazer parte de qualquer ser humano, independentemente de religião. ■



entre  
vias **Mais**  
Revista, jornais e livros

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



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



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

Diretor-geral/editor		Geraldo Eugênio de Assis <a href="mailto:geraldoassis@assispublicacoes.com.br">geraldoassis@assispublicacoes.com.br</a>
Diretora-executiva		Tayla Assis <a href="mailto:taylaassis@assispublicacoes.com.br">taylaassis@assispublicacoes.com.br</a>
Editora-chefe		Lisley Alvarenga <a href="mailto:lisleyalvarenga@assispublicacoes.com.br">lisleyalvarenga@assispublicacoes.com.br</a>
Redação		Lisley Alvarenga, Leonardo Dias, Luna Normand, Paulo Galvão, Pollyanna Lima e Viviane Rocha <a href="mailto:redacao@assispublicacoes.com.br">redacao@assispublicacoes.com.br</a>
Diagramação		Roger Simões <a href="mailto:rogersimoes@assispublicacoes.com.br">rogersimoes@assispublicacoes.com.br</a>
Equipe de fotografia		Dih Leeall, Hilário José e Jéssica Nery
Gerente Comercial		Poliana Silva <a href="mailto:polianasilva@assispublicacoes.com.br">polianasilva@assispublicacoes.com.br</a>
Financeiro		Mayra Assis e Paula Vidal
Eventos e Mídias Sociais		Amanda Rodrigues
Revisão		Lilian de Oliveira
Impressão		Gráfica Del Rey
Tiragem		10 mil exemplares

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda.

CNPJ: 02.841.570/0001-30

Rua Cremerie 216, Jardim Petrópolis - Betim/MG

CEP: 32655-080

Tel.: (31) 3593-0042

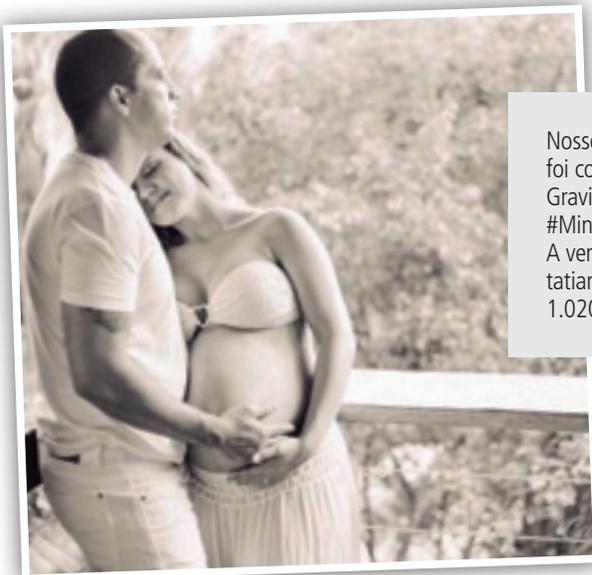
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

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.

## MAIS NO INSTAGRAM



Nosso último desafio, foi com o tema Minha Gravidez, com a tag #MinhaGravidezNaMais. A vencedora foi @tatiandreza com 1.020 curtidas. 💕

Próximo desafio: em clima de festas e viagens, o tema será Minhas Férias. Tire uma foto de como você está se divertindo em suas férias, publique no Instagram com a tag #MinhasFeriasNaMais. Sua foto passará por uma seleção e, se for escolhida, irá para votação em nosso Facebook. Boa sorte! 😊



## SOBRE A MATÉRIA "UM CHEF PRA LÁ DE RADICAL"

Sou fã do Henrique Fogaça e assisto ao reality MasterChef só pra vê-lo. Agora, fiquei fã também da revista **Mais**. Viva, adorei a matéria!

**Ana Grasseti**

Fantástico, muito orgulhosa!

**Renata Aranha Fiuza Lima**

## SOBRE A MATÉRIA "POR UM PARTO MAIS NATURAL"

Parabéns pela matéria! Penso que a palavra certa é humano!

**Leila Diniz**

Parabéns pela matéria, ficou ótima.

**Cleise Soares**

## SOBRE A COLUNA "A CULTURA DO NASCER", DE DOMINGOS DE SOUZA

Belíssimo texto.

**Zatônio Lahud Neto**

## SOBRE A MATÉRIA "A ARTE POR DETRÁS DAS GRADES"

Maravilhosa matéria. É necessário que a mídia divulgue as ações afirmativas do sistema prisional, pois elas existem e auxiliam o custodiado a refletir sobre sua situação atual e planejar seu futuro. Parabéns a toda a equipe da **Mais** pela iniciativa e, principalmente, à repórter Viviane Rocha, que teve a oportunidade de experimentar uma tarde no ateliê do projeto "Mãos pela Paz".

**Rosemary Maryrose**

Não deixe de conferir nossa Agenda Cultural toda quinta-feira em nosso site [www.revistamais.com/novidades](http://www.revistamais.com/novidades). Lá você encontra várias opções de lazer e entretenimento.

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

## Sumário



### 8 Conversa Refinada

Procurador de Betim, Cirilo Moreira Júnior luta para garantir os direitos dos advogados

### 10 Turismo

A agência Mundos e Rumos selecionou sugestões de destinos que estarão em alta em 2015

### 14 Talento

Gabriela Lemos é uma das promessas da ginástica olímpica

### 18 Economia

O que fazer para seu 13º salário render?

### 20 Réveillon

Confira excelentes opções de estabelecimentos para você passar a virada do ano

### 35 Cuidar

Passa o fim de ano sem rugas

### 36 Saúde e Vida

Saiba como manter a dieta nas festas de fim de ano

### 38 Cultura

Por quem os sinos batem?

### 46 Música

Marcus Vinícius e Eduardo Nascimento falam sobre o projeto Dirtyloud

### 50 Aconteceu

As festas mais badaladas de Betim e região

### 58 Esporte

O melhor do esporte local



- |   |   |       |    |   |       |
|---|---|-------|----|---|-------|
| 1 | Massa Italiana La Molisana Conchiglione 500g              | 7,49  | 8  | Espumante Italiano Torrini Prosecco Doc 750ml       | 38,98 |
| 2 | Massa Italiana La Molisana Spaghetti/Fetuccine/Penne 500g | 4,28  | 9  | Espumante Francês Kraemer Brut /Demi Sec 150ml      | 32,98 |
| 3 | Molho Francês Salada Lesieur Sabores 450/500g             | 7,48  | 10 | Espumante Argentino Omnium Brut 750ml               | 22,98 |
| 4 | Molho Francês Lesieur Batata/Samourai 230g                | 6,48  | 11 | Chocolate Belga Isis Sabores 100g                   | 7,98  |
| 5 | Tomate Italiano Sem Pele La Doria 400g                    | 3,78  | 12 | Biscoito Francês Boulevard Baumilha 100g            | 3,98  |
| 6 | Sardinha Portuguesa Bon Appetit Sabores 120g              | 4,98  | 13 | Chocolate Ao Leite Belga Cupido Língua de Gato 100g | 5,98  |
| 7 | Atum Português Bon Appetit Palitos Natural 150g           | 14,98 | 14 | Batata Malasiana Mr Potato Sabores 160g             | 5,98  |



**LOJAS**  
**BETIM:** Av. JK, 339 - Centro - Fone: (31) 3512 4600  
 Rua Amin Fares Deblan, 301 - Centro - Fone: (31) 3512 4500  
 Av. Juiz Marco Túlio Isaac, 50 - Jardim da Cidade - Fone: (31) 3529 2000  
**SARZEDO:** Rua José Luis de Rezende, 27 - Centro - Fone: (31) 3580 0100  
**BRUMADINHO:** Rua Quintino Bocalóva, 339 - Centro - Fone: (31) 3571 9500  
**IGARAPE:** Av. Professor Clóvis Salgado, 1467 - Padre Eustáquio - Fone: (31) 3522 4900

Assinantes: **VISA** Ticket Alimentary (sob consulta) ECV

**Convênios:** Aasmube (Betim e Mário Campos) / Copasa / Cesta-Escola / Cesta Servidor

**Delivery:** Para você que não mora em Betim, entregamos em domicílio para grupo de clientes

# Pelo direito dos advogados

Procurador municipal da Prefeitura de Betim e um dos fundadores da Associação dos Procuradores e Advogados do Município de Betim (Apamb), Cirilo Moreira Júnior, 38, luta com veemência para garantir os interesses de sua categoria e atua como um fiscalizador da administração pública

## Leonardo Dias

**REVISTA MAIS – Fale-nos sobre o início da sua carreira como advogado.**

**CIRILO MOREIRA** - Eu estudei na PUC, em Betim, e me formei em 2000. Meu primeiro emprego como advogado foi no escritório de advocacia trabalhista da doutora Sirlêne Damasceno. Trabalhei com ela durante seis anos, até passar no concurso da Prefeitura de Betim, em 2006, onde desde então exerço o cargo de procurador.

**Como a Associação dos Procuradores e Advogados do Município de Betim (Apamb) surgiu nessa trajetória profissional e como foi o início desse trabalho?**

Após dois anos como procurador municipal, eu e meus colegas vimos a real necessidade da criação de uma associação que representasse e lutasse pelos interesses da nossa categoria, e fui um dos fundadores da Associação dos Procuradores e Advogados Públicos do Município de Betim, em 2008. Além de defender os interesses da nossa categoria, a associação funciona como entidade fiscalizadora da administração pública, ainda que de modo impessoal.

**Quais as principais dificuldades encontradas hoje pela Apamb e pelo procurador?**

A maior dificuldade atualmente é quebrar alguns paradigmas que existem no serviço público, que se tornaram obsoletos. Os bons profissionais de outrora e seus

fundamentos, hoje, não mais se enquadram na realidade. Essa é a maior dificuldade que eu e meus colegas encontramos no exercício da nossa função. São barreiras colocadas pela administração que, além de não acompanhar a evolução do direito, não fazem mais parte do contexto social e globalizado da sociedade contemporânea.

**De onde vem sua paixão pela área jurídica?**

Desde sempre eu tive vontade de fazer o curso de direito. Lembro-me de ter feito teste vocacional uma vez e ele confirmou essa vontade. Hoje, sinto-me realizado profissionalmente. Até mesmo as situações de injustiça que presenciei na minha vida instintivamente me tocavam, e eu sentia a necessidade de buscar o que era justo. Acho que foi um processo natural, e nunca tive dúvidas de que o que eu realmente queria era seguir a carreira jurídica.

**Como o senhor avalia o estudo do direito e a prática da advocacia no país hoje?**

Acredito que, pelos excessos da legislação brasileira e as constantes mudanças sociais, tanto o estudo como a prática jurídica são um enorme desafio profissional. O advogado de hoje deve se dedicar com o maior zelo possível, sempre buscando se atualizar e se aprimorar, para prestar um serviço cada vez melhor. Esse é o mínimo que alguém que deseja seguir nesta área deve buscar para si enquanto profissional.



**Quem são seus exemplos que o inspiram na sua área profissional?**

Por ter militado nas áreas privada e pública, tenho dois exemplos a serem citados e que marcaram minha trajetória. Na advocacia privada, meu maior exemplo é a doutora Sirlêne, com quem tive o privilégio de trabalhar por seis anos e quem me ensinou a advogar. Ela sempre será meu exemplo de profissional competente, humano e honesto. Na advocacia pública, tenho enorme admiração pelo professor doutor Luiz Fernando Valladão, procurador municipal de Belo Horizonte, por sua competência profissional e por ser um real defensor das prerrogativas e direitos dos advogados.



## PERFIL

**Cirilo Moreira Júnior**

**Idade:** 38 anos

**Naturalidade:** Betim (MG)

**Formação:** direito na PUC/Betim

**Currículo:** procurador municipal de Betim e um dos fundadores da Associação dos Procuradores e Advogados do Município de Betim (Apamb)

### Passou por alguma situação difícil no tempo em que atua no mundo jurídico?

Sim. A pior delas foi ter me afastado das minhas funções como procurador municipal por pressão política. Porém, foi um avanço na minha vida pessoal, já que pedi licença sem vencimentos e fui morar na Austrália, durante oito meses. Foi uma experiência inesquecível.

### Algum caso engraçado ou constrangedor?

Sempre existe um ou outro caso, mas o mais engraçado foi uma vez em que fui convocado pelo procurador geral para discutir um processo em seu gabinete. Eu era recém-concursado, e ele me pediu que eu fosse buscar uma pasta para con-

tinuarmos a discussão. Eu me levantei e, em vez de sair da sala, entrei no banheiro do gabinete. Realmente, foi bem constrangedor sair daquele banheiro. A sorte foi que ele estava vermelho de tanto rir do meu engano.

### Como é o Cirilo na vida pessoal?

Atualmente, minha vida está mais voltada para o trabalho. Nos momentos de lazer, gosto de estar com meus amigos, ler e ir ao cinema.

### Gosta de esportes? Pratica alguma atividade física?

Faço musculação com personal training três vezes na semana. Participo também de um grupo de corrida, duas vezes por semana.

### Qual a importância da família na sua vida?

Tenho uma família pequena. Perdi meu pai com 18 anos de idade. Mas sempre tive o apoio da minha família em tudo. A família é o porto seguro, sempre orientando e moldando nossa personalidade.

### É uma pessoa religiosa?

Sim, sou católico e devoto do Menino Jesus de Praga (famosa estátua de Jesus quando menino, que está localizada na Igreja Nossa Senhora Vitoriosa, em Praga, na República Tcheca).

### Quais são seus planos para o futuro?

Ainda pretendo viajar mais e conhecer novos lugares. O mundo é muito grande, gosto de conhecer pessoas e culturas diferentes. Por ter morado fora por um tempo, fiz amigos de diversos países e quero poder visitar cada um deles. O prazer de conhecer novas culturas me fascina.

### Algum projeto de vida que ainda pretende realizar?

São muitos os projetos de vida, mas, especificamente à frente da associação, o meu próximo projeto é a criação da Lei Orgânica da Procuradoria Geral, o que dará maior autonomia e independência aos procuradores de carreira, na defesa dos interesses dos cidadãos de Betim e da administração pública. Hoje, este é meu maior objetivo. ■

## BUENOS AIRES\*

Capital e maior cidade da Argentina, Buenos Aires é um dos principais destinos da América do Sul. O país encanta pelo charme de suas ruas, casas de tango e lojas de grifes como Calvin Klein, Adidas e Lacoste.

**Período: para quem quer fugir da folia de carnaval, temos um pacote de 15 a 17/02/15**

**O pacote inclui: passagem aérea ida e volta de Confins, traslado aeroporto/hotel/aeroporto, city tour, seguro viagem e duas diárias no hotel BA Central com café da manhã**

**Valor por pessoa em apto duplo: 12 x US\$ 73 no cheque já com taxas inclusas**



Fotos: Reprodução internet

# A viagem dos seus sonhos



## PUNTA CANA\*

É um dos maiores destinos da República Dominicana, banhada por um mar de águas quentes e cristalinas com areias brancas típicas do mar do Caribe. O destino está entre os mais procurados pelos turistas brasileiros, devido, principalmente, ao custo/benefício que oferece e à diversidade de resorts all inclusive que atendem a todos os gostos.

**Período: de 21/01/15 a 27/01/15, no Hotel Riu Naiboa**

**O pacote inclui: passagem aérea ida e volta de Confins, traslado aeroporto/hotel/aeroporto, seis diárias all inclusive e seguro viagem**

**Valor por pessoa em apto duplo: 10 x US\$ 187 no cheque ou cartão, com taxas inclusas**



## LA TORRE RESORT\*

Para quem gosta de viajar com a família sem se preocupar com gastos com alimentação, os resorts all inclusive são a melhor pedida, e o La Torre Resort Porto Seguro, na Bahia, vem se destacando cada vez mais por oferecer um preço inferior dos demais resorts do Nordeste, mas sem pecar no bom atendimento. O serviço all inclusive do hotel se estende à sua barraca de praia, então, mesmo não estando nas piscinas dentro do resort, o cliente pode comer e beber à vontade sem se preocupar com a conta no final do dia. Além disso, o hotel oferece pizzas, hambúrgueres, camarões e bufê self service, atendendo a todos os paladares.

**Período: de 28/02/15 a 07/03/2015**

**O pacote inclui: passagem aérea ida e volta de Confin, traslado aeroporto/hotel/aeroporto e sete diárias all inclusive**  
**Valor por pessoa em apto duplo: 10 x R\$ 232,03 no cheque, cartão ou boleto já com taxas inclusas**

A agência de turismo Mundos e Rumos, que há 11 anos prima pelo atendimento personalizado de seus clientes, selecionou quatro sugestões de destinos que estarão em alta em 2015 e que você não pode deixar de conhecer

## MUNDOS E RUMOS TURISMO

Avenida Governador Valadares, 898, centro  
**Telefones:** (31) 3596.6296 e (31) 3087.5464  
<https://www.facebook.com/MundoeRumos>  
Baixe nosso aplicativo na AppStore ou PlayStore

\*Valores e disponibilidades sujeitos a alteração sem aviso prévio

## DUBAI\*

Os passageiros poderão conhecer todo o luxo e a suntuosidade de Dubai, pechinchar nos seus mercados, conhecer a Costa Este e fazer um safári de 4x4 no deserto, com direito a um jantar tipo barbecue em um tradicional acampamento árabe. Poderão visitar ainda Abu Dhabi, o parque da Ferrari e, por fim, usufruir de um maravilhoso jantar no tradicional barco árabe, o Dhow, realizando um cruzeiro pelo creek de Dubai. Tudo isso com o acompanhamento de um representante da agência desde o aeroporto de Confin. Grupo exclusivo da agência de viagens Mundos e Rumos.

**Período: 18/03/15 a 27/03/15**

**O pacote inclui: passagem aérea, passeios, ingressos e refeições, de acordo com o roteiro, e oito diárias com café da manhã**

**Valor por pessoa em apto duplo: entrada de US\$ 856 + 9 x US\$ 315,56 no cartão ou no cheque**



# Perca peso dançando

Uma das sensações do momento nas academias, a zumba proporciona melhora do condicionamento físico e a queima de 500 a 1.000 calorias por aula

## Pollyanna Lima

DANÇA, GINÁSTICA e muita animação. São assim as aulas de zumba, modalidade aeróbica que tem feito sucesso nas academias e que promete consumir centenas de calorias em uma única hora. Ela mistura ritmos latinos e internacionais com coreografias fáceis de aprender, possibilitando que pessoas de todas as idades possam acompanhar as aulas. Em apenas uma hora de aula, é possível perder de 500 a 1.000 calorias, dependendo da intensidade e do condicionamento físico do aluno.

De acordo com o educador físico Eric Ralf da Costa, 27, as aulas de zumba não trazem benefícios somente para o corpo, mas também para a mente. “Ela faz a pessoa mexer o quadril e movimentar o corpo inteiro. Além de queimar calorias, a dança fortalece ossos e músculos, melhora o equilíbrio, o condicionamento físico, a disposição e o humor. Até os mais tímidos conseguem entrar no ritmo e se sentir mais confiantes. A dança ainda reduz dores e possibilita que novas amizades sejam feitas na academia”, detalha Eric, que é professor de zumba há dois anos.

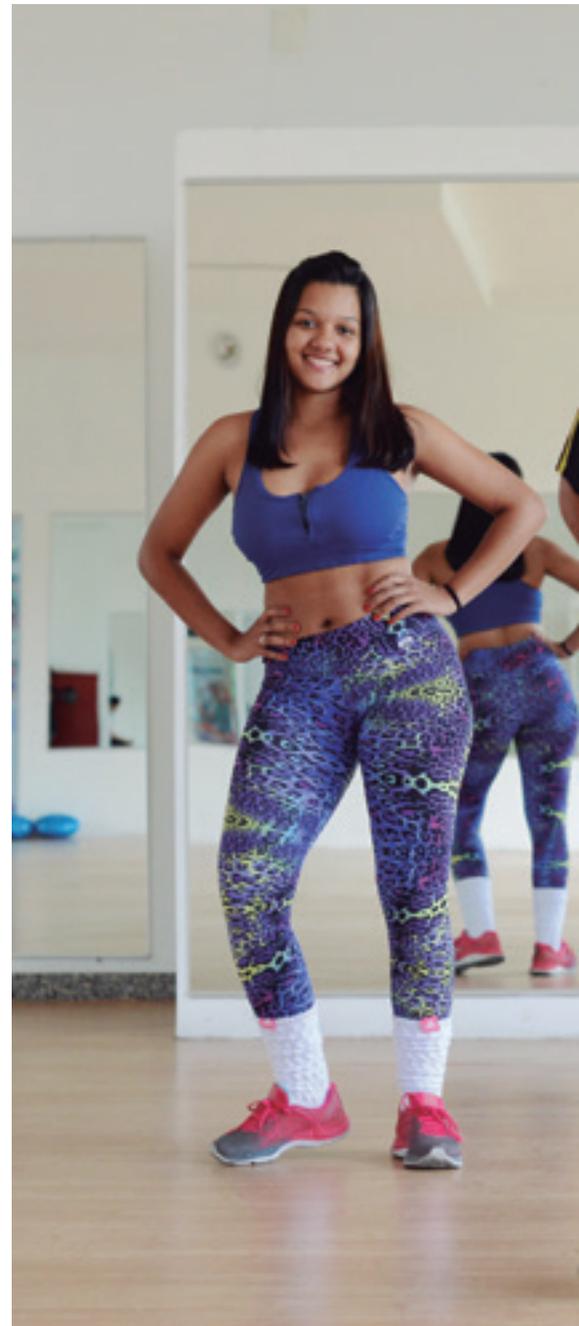
O professor explica que, ao entrar no ritmo de uma música, o praticante altera as frequências cardíaca e respiratória e o coração pode chegar a 200 batimentos por minuto. “Já os pulmões funcionam em até 20 respirações por minuto, quase o dobro do normal”, completa.

Segundo Costa, a zumba pode ser praticada por pessoas de todas as idades. “Da criança ao mais velho, qualquer um pode fazer as aulas, o objetivo é se divertir. Problemas mais sérios nos joelhos, por exemplo, exigem um fortalecimento antes de se praticar a aula, por isso, é necessário consultar um médico antes de começar, recomendação que deve ser seguida para qualquer atividade física”, acrescenta ele.

A recepcionista Lorena Silva Peres Ferreira, 26, pratica zumba há pouco mais de um mês e conta que já viu bons resultados desde que começou. “Eu perdi dois quilos e estou mais disposta. A zumba é uma atividade muito divertida e, para mim, não tem coisa melhor que poder cuidar do corpo dançando. Tem dias que chego à aula desanimada, mas é só começar a música que me animo. As músicas são excelentes e as aulas são sempre diferentes uma da outra”, diz.

“Indico a zumba para os amigos e familiares, pois posso dizer de carteirinha que os benefícios são realmente muito bons. É uma modalidade prazerosa, que deixa o corpo bonito e ainda emagrece, é ótimo!”, garante a recepcionista.

A estudante Ingrid Hellen Couto Freitas, 16, também tem bons motivos para indicar a dança para suas amigas. Em apenas três meses de aula, ela notou uma grande melhora no humor e perdeu bastante medida corporal. “Fiquei fã da



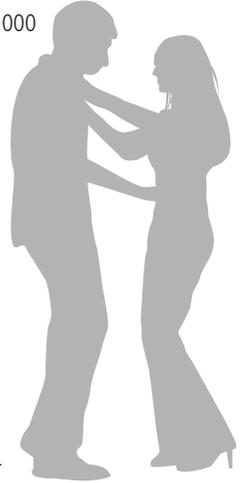
zumba pelo fato de essa dança melhorar a saúde do corpo e da mente. As coreografias são fáceis e a aula é muito descontraída. Sinto-me muito bem durante e após as aulas e é isso o que mais me agrada, porque em apenas uma hora de dança faz com que meu dia fique muito melhor. E, como se não bastasse, a zumba nos faz diminuir o peso e entrar em forma. Sempre gostei de dançar e fazer exercícios, com a zumba pude unir as

**Segundo o educador físico Eric Costa, além de emagrecer, a zumba trabalha todos os principais músculos, aumentando o tônus muscular e definindo todo o corpo**



### BENEFÍCIOS DA ZUMBA

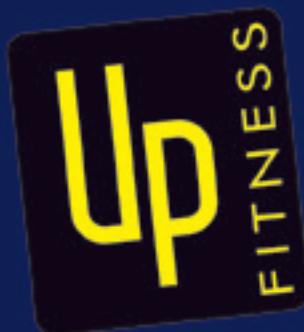
- Queima de até 1.000 calorias por aula
- Melhora da coordenação motora e do equilíbrio
- Fortalecimento das pernas e do bumbum
- Trabalha a sensualidade
- Aumenta a autoestima
- Melhora o humor



duas coisas em uma única aula. É excelente”, recomenda Ingrid.

Para quem tem como objetivo principal reduzir peso, o professor aconselha que, atrelado à prática da zumba, seja feito ainda um controle alimentar. “Cuidando da alimentação juntamente com aulas regulares, três vezes na semana, já oferecerá um resultado bem significativo. Mas isso vai da disponibilidade de cada pessoa. Uma vez na semana ou todos os dias, o importante é praticar atividade física e se divertir com isso. Associar a zumba a outras atividades também ajuda muito, visto que exercícios de estímulos diferentes ao corpo promovem um gasto calórico muito maior. Mas a zumba não beneficia somente quem quer emagrecer. Por se tratar de uma aula intervalada, cada música tem uma batida e um andamento diferente. Ela trabalha todos os principais músculos, propiciando aumento no tônus muscular e definindo todo o corpo”, conclui Eric Costa. ■

# PROMOÇÃO DE VERÃO



\* Promoção válida para matrículas realizadas até 31/01/2015.

Rua do Rosário . 301 . Angola . Betim . 31 3532.1711  upfitnessbetim

# Salto rumo ao pódio

Ela pratica ginástica olímpica há apenas um ano e já conquistou medalhas importantes, como o primeiro lugar na categoria tumbling do Campeonato Estadual, em Minas Gerais





## Viviane Rocha

Com tão pouca idade, a betinense Gabriela Lemos Silva, 10, já testou suas habilidades nas mais diversas áreas. Estudou balé clássico e violão, fez aulas de circo e teatro, foi campeã de um concurso de redação e, hoje, além de fazer aulas de canto e de estudar na escola regular, conquistou posições de destaque em campeonatos estaduais e nacionais de ginástica artística, modalidade também conhecida no Brasil como ginástica olímpica. Seu ingresso no esporte aconteceu no ano passado, em um teste promovido em sua

escola. “Nós recebemos um bilhete e os alunos interessados fizeram um teste, que era parecido com uma competição. Daí, fui selecionada”, conta.

Pouco mais de um ano depois, neste ano, ela participou de sua primeira competição: o Campeonato Escolar Estadual Municipal, em Belo Horizonte. Na época, por ser ainda inexperiente em disputas de grande porte e na própria prática da ginástica olímpica, Gabriela iniciou a competição mais calma e serena do que as demais concorrentes, estado de espírito que lhe rendeu uma ótima performance e sua primeira ida ao pódio, recebendo a medalha de bronze no solo feminino pré-infantil do Torneio Escolar Estadual de Ginástica Artística, em Belo Horizonte.

Ainda neste ano, ela foi vice-campeã na modalidade duplo-mini (corrida na pista ao aparelho com a execução de dois elementos e aterrissagem no colchão de chegada) trampolim feminino; e quarto lugar na modalidade tumbling (corrida na pista ao aparelho com a execução de dois elementos e aterrissagem no colchão de chegada) feminino, ambos na categoria pré-infantil; do torneio nacional de ginástica de trampolim, em Goiânia; e campeã do torneio estadual de ginástica de trampolim, realizado em Contagem.

Competitiva, a atleta admite ficar chateada quando não tem um desempenho tão bom nas competições. “Às vezes, choro quando perco”, revela. E, para corrigir suas falhas e melhorar sua performance como ginasta, ela concentra todos os seus esforços, já que tem grandes pretensões no esporte, por exemplo, chegar a grandes equipes e disputar eventos importantes, como uma Olimpíada. “Tenho muita vontade fazer parte da seleção brasileira”, afirma.

O tempo de sua prática na ginástica olímpica é tão curto que Gabriela ainda não teve a oportunidade de conhecer algumas das ginastas que fizeram história no esporte nacional e no mundo. Por isso, com a proximidade das Olimpíadas, que vão acontecer no Rio de Janeiro, em 2016, a atleta pretende passar alguns dias na capital carioca para acompanhar e conhecer um pouco mais sobre as modalidades da ginástica olímpica. >>

### **BATE-BOLA**

**Esporte preferido:**  
futebol

**Atleta:**  
Luan, do Clube Atlético Mineiro

**Estilo musical:**  
sertanejo

**Dupla:**  
Jorge e Mateus

**Comida:**  
batata frita

**Cidade:**  
Rio de Janeiro

**Família:**  
significa tudo

**Sonho:**  
ser jornalista esportiva

**Qualidade:**  
otimismo

**Defeito:**  
perfeccionismo

### PREMIAÇÕES EM 2014

- Vice-campeã na modalidade duplo-mini trampolim feminino, na categoria pré-infantil, e 4º lugar na modalidade tumbling feminino, também categoria pré-infantil, ambos do Torneio Nacional de Ginástica de Trampolim, em Goiânia: (Federação Brasileira de Ginástica)
- Campeã no tumbling feminino pré-infantil, do torneio estadual de ginástica de trampolim, em Contagem: (Federação Mineira de Ginástica)
- 3º lugar no solo feminino, na categoria pré-infantil do Torneio Escolar Estadual de Ginástica Artística, em Belo Horizonte: (Federação Mineira de Ginástica)

Questionada sobre suas principais qualidades como atleta, Gabriela é categórica ao dizer que é a flexibilidade, uma característica de extrema importância tanto para o balé clássico quanto para a ginástica. “São duas modalidades muito diferentes, mas que exigem flexibilidade. Também são esportes de muita beleza. Agradeço a Deus pela flexibilidade que tenho”, salienta, ao ressaltar que, apesar de também ter feito balé, prefere praticar ginástica. “No balé, nós ensaiávamos a mesma coreografia durante todo o ano e, na ginástica, o treinamento, apesar de ser mais pesado, é mais dinâmico”, explica.

### PAIXÃO PELO FUTEBOL

Gabriela está feliz com suas conquistas na ginástica olímpica, mas afirma que sua grande paixão é mesmo o futebol. Torcedora roxa do Atlético Mineiro, ela recebeu a reportagem de **Mais** no dia seguinte após a conquista do título do clube na Copa do Brasil, vestida com a camisa alvinegra e com a voz rouca de tanto torcer na vitória do time.

E como torcedora do Galo, ela conta que tem seus rituais em jogos decisivos. “Sempre sujo a minha camisa com leite”, revela. O curioso fato aconteceu de forma inesperada, no jogo das quartas de final da Copa do Brasil deste ano. “Eu estava tomando leite e, sem querer, deixei cair na minha roupa. Depois disso, o Galo fez três gols”, lembra. “Assim, mesmo que eu não esteja tomando leite, faço isso em todos os jogos e, até hoje, tem dado certo”, brinca. Além disso, em dias de disputa, Gabriela sempre usa uma meia branca e outra preta. O amor pelo time é herança de família e tem influência, em especial, do pai Eduardo Silva, 44. “Já fui ao estádio várias vezes com ele e até entrei em campo com o goleiro Victor, em 2012.” Mas, apesar disso, seu jogador preferido é o atacante Luan. “Ele chega à pequena área e entra com bola e tudo. O Luan não tem medo do adversário”, afirma ela.



Por falar em futebol, a atleta revela que seu grande sonho é se tornar jornalista esportiva. “Gosto muito da Maíra Lemos, apresentadora do ‘Globo Esporte’. Antes disso, eu queria ser atriz na Globo. Depois, eu vi muitas mulheres comentando sobre futebol na televisão e decidi que é isso o que eu quero fazer quando crescer”, revela.

### ROTINA FORA DO ESPORTE

Além de talentosa ginasta, Gabriela também é muito estudiosa. Aluna da quinta série do ensino fundamental, ela aprendeu com seus professores de educação física e com seus pais que, para se tornar uma boa atleta, é preciso também ser boa aluna. “É necessário ter disciplina”, reforça. E, apesar da agenda cheia, ela não demonstra cansaço ou desânimo. “Minha aula da escola termina às 17h30. Depois, vou para o treino, que faço três vezes por semana”, conta. Já nas horas vagas, ela diz que gosta de ficar com a família e com as amigas da escola. ■

# SUA EMPRESA NO CENTRO DAS ATENÇÕES!



- ◆ SALAS COM GARAGEM A PARTIR DE 31,20m<sup>2</sup>
- ◆ ANDARES CORPORATIVOS COM 319,68m<sup>2</sup>
- ◆ GRUPOS DE SALAS ◆ LOJAS COMERCIAIS

- Quatro Elevadores Inteligentes de última geração, sendo um elevador para uso exclusivo do estacionamento rotativo até o Hall.
- Tecnologia e sustentabilidade:
- Fachada em pele de vidro refletivo com película laminada.
- Eficaz barreira contra raios UV
- Propaga a luz natural, reduzindo o consumo de energia.

O menor custo por metro quadrado da região.

AMPLAS SALAS  
A PARTIR DE:  
**31,205m<sup>2</sup>**

VALOR DO  
METRO QUADRADO:  
**6.249,00**

SE VOCÊ QUER MAIS  
NA HORA DE INVESTIR,  
INVISTA NO SPAZIO BETIM.

## PATRIMÔNIO DE AFETAÇÃO

Mais garantia para você.

O Patrimônio de Afetação garante que os recursos de cada empreendimento sejam aplicados exclusivamente em sua obra, não se confundindo com os demais bens da incorporadora. Dessa forma, os aportes realizados pelos adquirentes do Spazio Betim deverão ser vinculados tão somente à própria edificação.



ENTREGA EM  
30 MESES

PAGAMENTO EM  
ATÉ 30 MESES  
DIRTO COM A CONSTRUTORA



Opções que começam de 31,20m<sup>2</sup>, podendo chegar a um andar corporativo através de junções.

◀ BELÍSSIMA FACHADA EM PELE DE VIDRO AZUL REFLETIVO ▶ CATACAS COM LEITORES DE CARTÃO PARA CONTROLE DE ACESSO ▶ QUATRO ELEVADORES INTELIGENTES, DE ÚLTIMA GERAÇÃO, COM SISTEMA DE ANTECIPAÇÃO DE CHAMADAS ▶ PREVISÃO PARA SISTEMA DE AR CONDICIONADO COM CARGA ELÉTRICA, PONTO PARA DRENO DE ÁGUA, UNIDADE EVAPORADORA INTERNA E UNIDADE CONDENSADORA EXTERNA, NÃO EXPOSTA NA FACHADA ▶ ESTACIONAMENTO PRIVATIVO COM CONTROLE REMOTO INDIVIDUAL ▶ ESTACIONAMENTO ROTATIVO ▶ SENSOR DE PRESENÇA NAS ÁREAS COMUNS DE SERVIÇO ▶ TORNEIRAS, CHUVEIROS E VÁLVULAS ECONOMIZADORAS DE ÁGUA NAS ÁREAS COMUNS ▶ INSTALAÇÃO DE HIDRÔMETRO INDIVIDUAL NAS LOJAS COMERCIAIS.

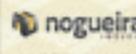
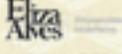
PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL:  
RUA SANTA CRUZ, 402 - CENTRO.  
LIGUE: 031-3544-9778

APROVEITE AS CONDIÇÕES ESPECIAIS DE  
LANÇAMENTO E GARANTA SUA UNIDADE.

SEGUNDA A SEXTA: DE 09h ÀS 20h.  
AOS SÁBADOS: DE 09h ÀS 14h

Visite a unidade  
decorada e conheça  
a maquete.

OBRAS JÁ  
INICIADAS



spaziobetim.com.br

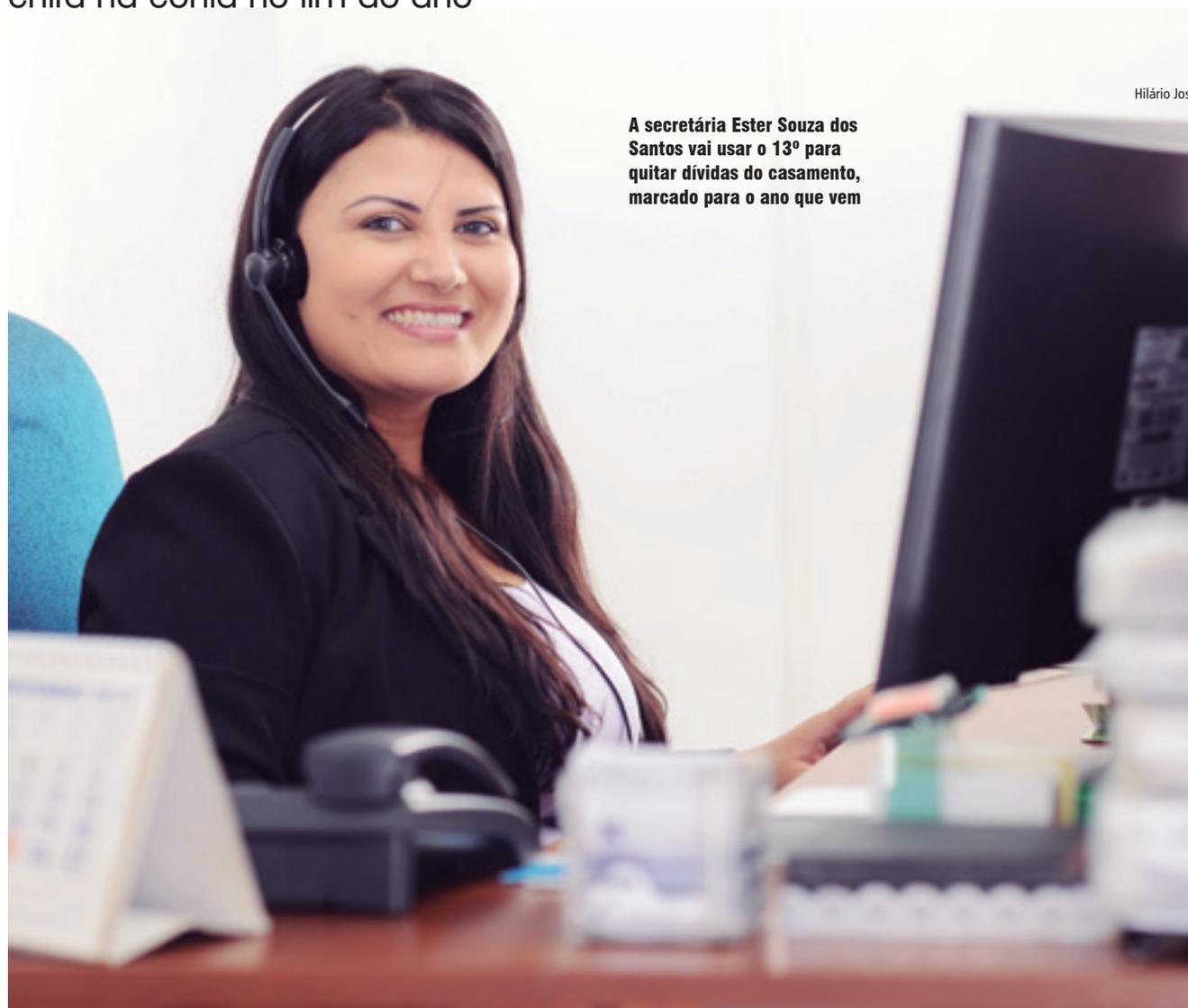
facebook.com/casanovajf

# Como fazer seu 13º render?

Quitar dívidas, comprar presentes ou poupar. Confira dicas para aproveitar da melhor forma o dinheiro extra que entra na conta no fim do ano

Hilário José

**A secretária Ester Souza dos Santos vai usar o 13º para quitar dívidas do casamento, marcado para o ano que vem**



## Luna Normand

COM O CASAMENTO MARCADO para maio de 2015, a secretária Ester Souza dos Santos, 29, viu o orçamento apertar desde que iniciou os preparativos para o grande dia. Além de gastos com a cerimônia, ela ainda está construindo a casa própria e realizando um procedimento dentário. Só com o salário de secretária ficaria difícil fazer todos esses planejamentos de uma só vez, por isso mesmo, ela já separou parte do décimo terceiro para ajudar nas despesas.

Pago tradicionalmente nos meses de novembro e dezembro, esse dinheiro extra que entra na conta de todos que participam do mercado formal de trabalho, sejam eles empregados pela CLT ou servidores públicos, faz a alegria de muitos trabalhadores no fim do ano, marcado por muitas festas, presentes, impostos e férias. Porém, antes de sair por aí gastando o suado “dinheirinho”, planejar o que será feito com o décimo terceiro salário faz toda a diferença e pode ajudar muitas pessoas a saírem do vermelho e a começar o ano sem dívidas.

O professor do Ibmec e doutor em economia Márcio Salvato afirma que no início do ano há despesas que não podem ser adiadas, como o pagamento de impostos e a compra do material escolar dos filhos, por exemplo. Por isso mesmo, segundo ele, é importante fazer uma planilha de custos, levando em consideração que dívidas passadas devem ser eliminadas ou reduzidas antes de se pensar em despesas adicionais. “Uma vez reservados os recursos para tais despesas, aí, sim, podemos pensar em programação de férias ou festas, não esquecendo que o melhor a se fazer é iniciar o ano bem, isto é, com dinheiro sobrando para eventuais surpresas”, diz.

Ester vai usar o décimo terceiro para pagar as dívidas, mas nem sempre foi assim. Ela lembra que nos anos anteriores já chegou a gastar todo o salário no shopping. “Neste ano, vai ser diferente. Estou até vendendo cosméticos para tentar ajudar, porque só com o 13º não vai dar. Só o aluguel do vestido de noiva é R\$ 4.100”, conta. Para a secretária, esse dinheiro extra vem em boa hora e vai ajudar a desafogar o orçamento para começar 2015 com o pé direito.

### DICAS PARA USAR BEM SEU 13º

- Faça uma planilha com as suas receitas e despesas
- Elimine suas dívidas. Se o montante não for suficiente para quitá-las, opte por aquelas com os juros mais altos
- Reserve uma parcela desse dinheiro para os gastos de fim e início de ano, como presentes de Natal, IPVA, seguro obrigatório, matrícula e material escolar
- Adiante prestações de financiamentos adquiridos durante o ano, como as parcelas do carro ou do apartamento
- Poupe. O ideal é guardar 30% do 13º e investir em aplicações financeiras
- Feito tudo isso, presenteie a si mesmo(a)! Compre aquele item que você desejou o ano inteiro ou faça uma bela viagem. Enfim, curta a vida!



### PLANEJAMENTO

O ideal é organizar o orçamento antes do pagamento, mapeando receitas e despesas para saber qual é a sua real situação financeira, conforme explica o professor Márcio Salvato. Com uma planilha de custos em mãos, deve-se priorizar contas inadmissíveis e a quitação de dívidas, para decidir o que fazer e quanto gastar com presentes e férias, por exemplo. “Se o problema são as dívidas, primeiro se preocupe em usar esses recursos para eliminá-las ou reduzi-las. Em segundo lugar, em reservar parte para os impostos. Somente depois se programe com presentes, festas e outras coisas”, ensina o especialista.

Com a facilidade de crédito nos dias atuais, está cada vez mais comum comprar abusivamente e bem mais do que se ganha. Márcio explica que isso significa que amanhã essas pessoas terão um padrão de consumo menor, porque estarão pagando pelo crédito assumido. “O que não pode é fazer sem planejamento, gastando sempre mais do que se ganha e se complicando com débitos impagáveis, tornando-se inadimplente”, garante.

Por isso mesmo, se as dívidas estiverem em dia e o orçamento, mais folgado, poupar parte do 13º salário pode ser um bom investimento em vez de sair gastando desordenadamente. Segundo especialistas em investimento, o ideal é guardar ao menos 30% desse dinheiro. “É sempre prudente poupar algum dinheiro, e não consumir tudo”, afirma Márcio.

### GASTOS EXCESSIVOS

Ainda de acordo com o doutor em economia, qualquer gasto sem planejamento é prejudicial. “Se as famílias têm esse comportamento com o décimo terceiro, também devem ter com o rendimento de qualquer mês, e é fácil ver o resultado disso: ou elas têm dívidas que pressionam o padrão de consumo atual e estão com dificuldades para sair dessa situação, ou já estão sem perfil de contrair novos créditos no mercado (estão com nome sujo). Enfim, só há uma forma de corrigir isso: mudando o comportamento, planejando os gastos e mantendo-os dentro do limite de rendimento”, finaliza Márcio Salvato. ■

# Virada com estilo



PIC

Com projetos de decoração e ambientação elaborados, o Pampulha late Clube vai receber com classe e requinte 1.500 convidados, em dois ambientes. Serão criados confortáveis lounges e um palco será instalado em frente ao salão de festas e outro na pérgula. O serviço de bufê será no sistema all inclusive, com salgados, antepastos e ceia, além de uísque oito anos, espumante, cerveja, água e refrigerantes durante a noite toda. Para embalar os convidados, o grupo Saideira, de Diamantina; a banda Putz Grilla e o DJ Eduardo Aum ditarão o ritmo da festa. Para facilitar a vida de todos e garantir a segurança, o PIC, mais uma vez, investe na campanha "É Chic ter Chauffer", que incentiva o uso de táxis para chegar e sair de sua sede.

**Rua Ilha Grande, 555, Pampulha, Belo Horizonte - (31) 3516.8282**  
**Ingressos: R\$ 310 (sócios), R\$ 155 (para dependentes de sócios, entre 12 e 17 anos, que deverão estar acompanhados pelos pais ou responsáveis), R\$ 340 (não sócios) e R\$ 170 (adolescentes de 12 a 17 anos, que deverão estar acompanhados pelos pais ou responsáveis).**

Paulo Galvão

Para quem não vai viajar neste Réveillon, há excelentes opções para saudar a chegada de 2015 bem pertinho de você. Da música eletrônica ao sertanejo, do samba aos clássicos da discoteca, selecionamos sugestões de locais para você aproveitar a data em alto-astral, seja qual for o seu estilo

Fotos: Divulgação



## CHALEZINHO

A antiga casa da Vila da Serra, atualmente instalada no Bunitis, traz para a capital mineira o know-how da Veuve Clicquot Moët Hennessy, um dos maiores complexos de luxo do planeta, para regar seu Réveillon com muito champanhe. Com open bar – vodca, caipifrutas, rum, cuba libre, cerveja, sucos, citrus, refrigerante, água e uma garrafa de Veuve Clicquot por mesa – e ceia completa, a casa vai ser tomada pela decoração especial em tons de branco e dourado, ambientes cobertos, lounge ao ar livre, show de fogos, além de duas pistas de dança: na "Alto Astral", os convidados irão curtir músicas variadas, incluindo marchinhas de carnaval, samba, MPB e pop dos anos 90. Já no espaço "Good Vibes", muito funk, house, axé e sertanejo.

**Avenida Mário Werneck, 530, Bunitis, Belo Horizonte - (31) 3286.3155**  
**Ingressos: R\$ 233 (masculino) e R\$ 197 (feminino); mesa, R\$ 296 por pessoa**



## MINAS TÊNIS CLUBE

O tradicional clube promete uma noite inesquecível, em dois ambientes finamente decorados. No salão de festas, o som ficará a cargo da Orquestra Anos Dourados, e os convidados terão direito a coquetel de entrada, ceia, bebidas (uíque oito anos, cerveja, refrigerante, vinho tinto, água e espumante), café da manhã e serviço de garçom. Já no pavilhão montado com toldo transparente na quadra de peteca descoberta, a banda será a Black Diamond e os presentes terão direito a bufê self-service e serviço de garçons para bebidas, que incluem cerveja, refrigerante, água e uma garrafa de espumante por mesa. Haverá mesas ainda no gramado, com show do Dib Six e da Via Láctea e, na lanchonete, cuja música será executada pela banda RP2000, som mecânico no ginásio de

peteca. Também haverá bateria de escola de samba percorrendo os ambientes, a partir da 0h20.

**Avenida Bandeirantes, 2.323, Mangabeiras, Belo Horizonte - (31) 3516.2000**

**Ingressos: R\$ 1.000 a mesa com quatro lugares e R\$ 1.320 a mesa de seis lugares, no salão de festas (exige-se traje esporte fino e a venda está limitada a duas mesas por cota). R\$ 720 a mesa com quatro lugares e R\$ 960 a mesa com seis lugares no pavilhão da quadra de peteca (limite de duas mesas por cota). Não sócios, o valor é de R\$ 160 por convidado.**

## PINGUIM

O famoso restaurante e choperia originário de Ribeirão Preto, em São Paulo, idealizou uma virada de ano bem familiar. Com a expectativa de receber 400 pessoas, a casa oferece ceia completa com 12 opções de entrada, entre antepastos e frios; várias saladas especiais, entre elas camarão com endívia; mousse de gorgonzola e nozes; terrine de tomate seco com azeitonas e maionese de bacalhau; 20 opções de pratos principais, tais como quiche de alho-poró, cabrito ao molho de vinho, picanha na cerveja e cascata de camarão; e quatro tipos de sobremesas. Para brindar o ano novo, serão servidos espumantes, uísque oito anos, caipirinha, caipiroska,

suco, refrigerante, água mineral e, é claro, o famoso chope e suas oito combinações. No casarão do bairro Carmo, será montada uma boate com direito a DJ para animar a noite. A casa também disponibilizará monitores para cuidar das crianças em exclusivo espaço infantil.

**Rua Grão Mogol, 157, Carmo, Belo Horizonte - (31) 3282.2007**

**Ingressos: R\$ 350 (adultos) e R\$ 200 (crianças e adolescentes entre 8 e 17 anos). Menores de 7 anos não pagam.**



## CLUBE HAVANNA

A autointitulada "a primeira casa de alto padrão de Contagem" convida para seu debut em Réveillons. A noite "Chandon White" vai celebrar a parceria do clube com uma das maiores vinícolas de espumantes do mundo, sinônimo de luxo e sofisticação, e terá trilha sonora executada pela banda Johnny Klein, que promete som eclético, além do residente DJ Heroes. No open bar estão incluídos vodca, cerveja, sucos, citrus, refrigerante e água. Já para comer, mesa de frios e café da manhã.

**Avenida Londres, 67,  
Eldorado, Contagem - (31)  
3391.2662**

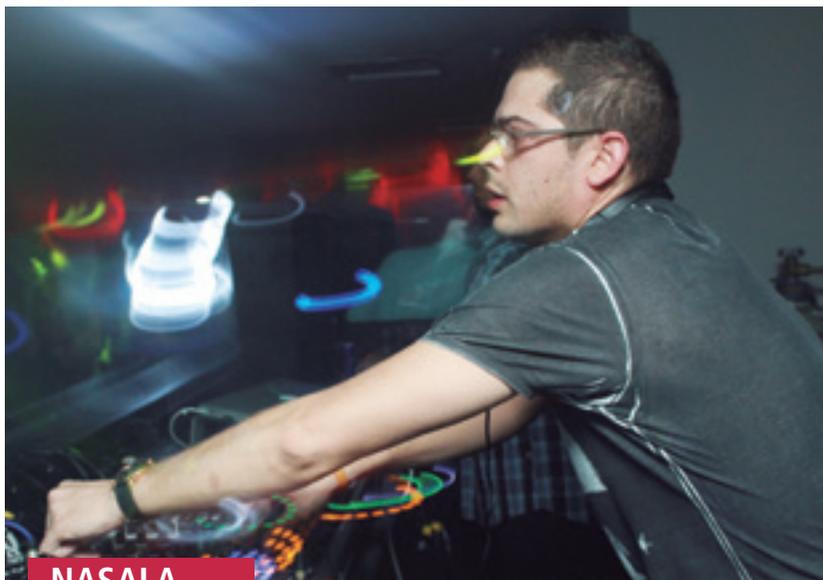
**Ingressos: R\$ 130 (masculino)  
e R\$ 90 (feminino)**



## USINA CHOPERIA E RESTAURANTE

Um dos estabelecimentos mais conceituados de Betim, o Usina Choperia e Restaurante preparou uma programação especial para quem vai passar a virada de ano na cidade. O agito da noite ficará por conta da banda W3, conhecida em Belo Horizonte por tocar em bailes e formatura, e pelo cantor sertanejo Alexandre Mendes. No total, serão seis horas de shows, embalados ainda por uma boate, que será montada dentro do estabelecimento. O café da manhã e o espumante por mesa são por conta da casa. Na virada do ano, haverá ainda a queima de fogos de artifício no local.

**Avenida Nossa Senhora do Carmo,  
739, centro - (31) 3544.9200**  
**Ingressos: reserva de mesa  
antecipada é R\$ 40 por pessoa  
(mesas com quatro e seis  
pessoas). No dia do Réveillon, o  
valor é de R\$ 70 revestido em  
consumação.**



## NASALA

A badalada casa noturna deixa o Ponteio Lar Shopping e se muda para o Clube Campestre de Escarpas do Lago só para garantir aos seus frequentadores o cenário ideal para começar 2015 com o pé direito. Também adepta do sistema "tudo incluído", a NaSala investe no seu forte: a música dançante, que ficará a cargo do DJ espanhol Brian Cross, que vem diretamente de sua residência na badalada Amnesia, em Ibiza, para se apresentar ao lado dos pratos da casa: Lauro Malloy e Breno Rocha. No cardápio de bebidas à vontade estão espumante, uísque, vodca, energético, cerveja, sucos, citrus, refrigerante e água. Como ninguém é de ferro, o open food está sob responsabilidade do bufê Pichita Lanna.

**Rua Âncoras, 750, José Mendes Júnior, Escarpas do Lago/MG - (31) 3284.3904**  
**Ingressos: R\$ 350 (masculino) e R\$ 250 (feminino)**

# CONTRA A **AIDS**, A CAMISINHA É SEU MELHOR ESCUDO. **PROTEJA-SE.**

**1º de dezembro**  
Dia Mundial  
de Luta contra a Aids

## **Sepadi**

Serviço de Prevenção e  
Assistência a Doenças  
Infecciosas

Avenida Juiz Marco Túlio Isaac,  
1.500, Chácara, Betim, MG  
(Centro de Especialidades  
Divino Ferreira Braga)

### **Telefone:**

3531-5533 | 3531-4833

### **Horário de atendimento:**

7h às 18h





**Rabino da Congregação Israelita de Minas Gerais, Leonardo Alanati explica que os judeus não comemoram o Natal porque, para eles, Jesus não é considerado o Messias**



# O respeito às **diversidades**

Uma das datas mais importantes no cristianismo, pois marca o dia do nascimento de Jesus Cristo, o Natal tem um significado diferente em cada religião. Conheça um pouco sobre esse período tão especial que, independente da crença, une as pessoas em prol de um mundo melhor

## Lisley Alvarenga

**TRADIÇÃO NA IGREJA CATÓLICA**, o Natal é uma das datas mais festejadas no Brasil. Isso porque ele é considerado pelas religiões cristãs – que têm cerca de 166 milhões adeptos no país, segundo levantamento do último Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2010 – o dia em que Jesus Cristo nasceu. Contudo, para uma grande parcela da população brasileira, o principal símbolo das comemorações natalinas nem sempre tem um cunho religioso. Para aqueles que seguem outras crenças, a data ganha um caráter mais social, é um período de paz e alegria em que, independente do que você acredita, as pessoas buscam se unir e aproveitar com familiares e amigos.

A comunidade judaica de Belo Horizonte, por exemplo, não festeja a data como os cristãos. Para eles, apesar de Jesus ter nascido judeu, ter vivido

uma vida judaica e pregado diversos ensinamentos bíblicos e rabínicos, ele não é considerado o Messias. “Não comemoramos o Natal porque, para nós, Jesus é apenas um entre outros mestres daquele período histórico. Ele não é considerado o Messias pelos judeus porque, após a sua chegada, acreditamos que alcançaremos uma era de paz, justiça e felicidade. Aprendemos em passagens bíblicas que os israelitas percebiam a presença divina através de eventos históricos ou agrícolas e, não, através de indivíduos. Por isso, as festas judaicas celebram momentos específicos da história judaica e do ciclo da natureza, e não o nascimento de um grande líder, nem mesmo o de Abraão ou de Moisés”, explica Leonardo Alanati, rabino da Confederação Israelita de Minas Gerais há 25 anos.

Mesmo não fazendo parte da crença dos judeus, participar de ceias natalinas em lares cristãos não é proibido. Porém, esses fiéis participam de forma



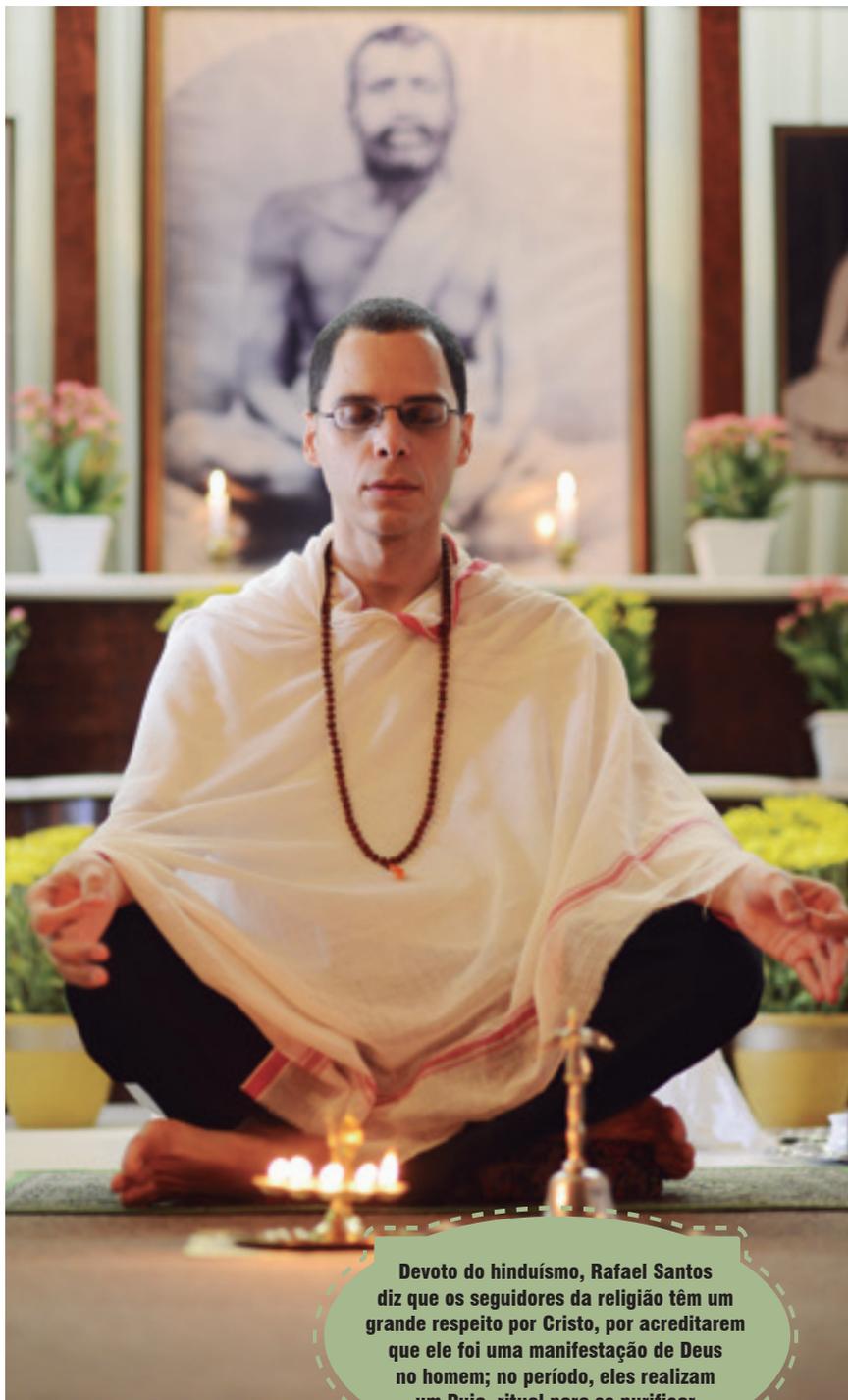
passiva, demonstrando que esta não é uma celebração da sua tradição religiosa. “Isso acontece devido aos laços de parentesco e até mesmo de amizade desses judeus. Já outros, reconhecendo a importância da data para seus colegas de trabalho, voluntariam-se para trabalhar no Natal em seu lugar, liberando-os para a celebração natalina”, completa Leonardo Alanati.

Neste mesmo período do ano, a partir do dia 25 do mês judaico de Kislev, os judeus celebram durante oito dias o Chanucá, também conhecido como “Festa das Luzes”. A sua origem é a revolta dos Macabeus. Na época, Israel estava dominada pelos Selêucidas e havia uma convivência pacífica entre helenistas e judeus. Mas, após derrotas no Egito, Antíoco IV, rei dos Selêucidas, saqueou Jerusalém e proibiu diversas práticas judaicas. O Templo de Jerusalém foi profanado com ídolos e sacrifícios de animais proibidos e um grupo chamado de Macabeus liderou uma revolta depois desses eventos.

“Graças a táticas de guerrilhas, os rebeldes reconquistaram Jerusalém, purificaram o Templo e acenderam a Menorá (candelabro de sete braços), reinaugurando o santuário. Conta-se que, durante essa reinauguração, um único jarro com óleo sagrado foi encontrado. Ele era suficiente para manter a Menorá acesa por um dia e precisava-se de sete dias para fazer mais óleo. Então, um milagre aconteceu: o óleo daquele único jarro manteve as luzes da Menorá acesas por oito dias, até a chegada de mais óleo sagrado. Os sábios do passado preferiram enfatizar esse milagre à espetacular vitória militar e determinaram que todo lar judaico deveria acender luzes por oito dias, rezar orações de louvor especiais a Deus, nosso verdadeiro Salvador, e celebrar com a família e os amigos”, acrescenta o rabino.

## HINDUÍSMO

Mais adaptados à realidade da religião cristã no Ocidente, os hindus têm uma grande reverência e respeito por Jesus Cristo, por acreditarem que ele foi realmente uma manifestação de Deus no homem, um Avatar, isto é, uma encarnação divina, como eles se referem a personalidades sagradas como Jesus, Budha, Krishna



**Devoto do hinduísmo, Rafael Santos diz que os seguidores da religião têm um grande respeito por Cristo, por acreditarem que ele foi uma manifestação de Deus no homem; no período, eles realizam um Puja, ritual para se purificar**

e Rama. Por isso, alguns grupos religiosos na Índia comemoram o Natal. No caso da Ordem Ramakrishna – uma irmandade monástica masculina, em São Paulo, e que tem sua sede na Índia –, na véspera do Natal é realizado um belíssimo Puja (anseio espiritual do ser humano de se purificar e

de alcançar a união com Deus). “No hinduísmo, a importância da manifestação de Jesus Cristo na Terra ultrapassa qualquer questão, seja ela a pessoa cristã ou não, pois uma encarnação divina vem para o bem de toda a humanidade”, explica Rafael Costa Santos Bicalho, devoto da religião >>

# 76 *Betim* anos



A Prefeitura de Betim e a Fundação Artístico-Cultural de Betim (Funarbe) parabenizam todos os betinenses pelo 76º aniversário de emancipação da cidade.

**13/12**

sábado

**16h - Quarteto Canto a Canto**

Praça da rua das Flores - Jardim Teresópolis

**14/12**

domingo

**11h - Quarteto Canto a Canto**

Feira do Alterosas

**17/12**

quarta

**18h - Quarteto Canto a Canto**

Museu Paulo Araújo Moreira Gontijo

**19/12**

sexta

**A partir das 20h - Sexta Bem Cultural**

Márcio Júnior e Banda e Danilo Reis & Rafael

Praça Milton Campos



Venha comemorar o aniversário de Betim.

Participe dessa festa!

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



Prefeitura de  
**BETIM**

**FUNARBE**  
FUNDAÇÃO ARTÍSTICO-CULTURAL DE BETIM

hindu e membro do corpo administrativo do Centro Ramakrishna Vedanta, em Belo Horizonte.

Bicalho conta que, apesar de seguir a filosofia Vedanta, que é a base espiritual do hinduísmo, uma religião plural e que abarca diversos caminhos e maneiras de se relacionar com Deus, a maioria dos seus familiares é cristão. Por isso, no caso dele, a comemoração do Natal é semelhante à de outras famílias brasileiras católicas. “No meu caso em particular, tento imprimir uma importância mais profunda a essa data, ficando mais recolhido e evitando excessos de comida e bebida. O Natal é o momento de criarmos condições de realizarmos o nascimento de Cristo em nossos corações, em nossa vida cotidiana. Não basta enfeitar árvores natalinas e distribuir presentes. É necessário e primordial para o mundo de hoje que a luz que se apresentou no Menino Jesus se manifeste urgentemente em nós mesmos. Devemos todos nascer de novo, e nascer no espírito da mensagem que Jesus Cristo nos legou”, reforça ele.

### ISLAMISMO

Na religião muçulmana, o 25 de dezembro é considerado um dia comum. Segundo o sheik Mokhtar el Khal, do Centro Islâmico de Minas Gérias, localizado no bairro Mangabeiras, em Belo Horizonte, Jesus, assim como Mohammad (Maomé) são apenas mensageiros de Deus e da conduta real daquilo que Ele quer da humanidade. “Não comemoramos no islamismo o nascimento de Jesus, apenas lembramos e buscamos praticar a todo momento os princípios que Jesus e Mohammad trouxeram. No Alcorão (livro sagrado dos muçulmanos), Jesus nasceu em um período da colheita de uma fruta típica do verão, portanto, ele não poderia ter nascido em dezembro. Mas isso é apenas um fato histórico, e o dia do seu nascimento não importa. O que é realmente relevante é que nós sigamos os seus princípios”, afirma o religioso nascido em Marrocos.

Para os adeptos ao islamismo, Jesus retornará antes do fim do mundo, como um servo de Deus, que governará o mundo por 40 anos, com justiça e igualdade. “Depois disso, ele morrerá e o mundo voltará a ser injusto e a ter incrédulos. Porém, Deus é tão piedoso conosco que não dei-



**Na religião muçulmana, o dia 25 é considerado um dia comum, pois, para eles, Jesus, assim como Mohammad (Maomé), são apenas mensageiros de Deus e da conduta real daquilo que Ele quer da humanidade**

xará que seus servos sofram antes de ele acabar com a Terra”, acrescenta o sheik.

Apesar de não considerarem o Natal um símbolo do nascimento de Cristo, os muçulmanos brasileiros podem participar das festividades cristãs, porém, elas têm um caráter mais social, sem nenhum cunho religioso. Neste mês, em que os católicos se preparam para montar as árvores e os presépios, os seguidores do

islamismo passam pelo Ramadã – nono mês do calendário islâmico, em que são festejadas datas importantes da religião – e jejuam desde o nascer ao pôr do sol. “Comemoramos o fim desse período de jejum indo para a mesquita para agradecer a Deus, fortalecer os laços entre nós e fazer caridade com as famílias e as pessoas que mais precisam”, finaliza Mokhtar. »

# TODOS PELA PAZ



Levante essa  
bandeira e  
compartilhe  
o seu melhor.

## A paz começa em você.

Cultive o respeito pelo outro, a amizade e os bons relacionamentos. Aceite as pessoas pelo que elas são e preserve a harmonia e o equilíbrio em suas ações, sem nunca perder a calma.

**Faça a sua parte** e mostre que Betim está unida pela paz.

No dia **6 de dezembro**, vista-se de branco e participe da Caminhada Pela Paz. A concentração começa às 9h, em frente ao Museu Paulo Araújo Moreira Gontijo.



**CÂMARA**  
MUNICIPAL DE  
**BETIM**

COMISSÃO PELA  
PACIFICAÇÃO E  
SEGURANÇA  
PÚBLICA

Os seguidores das religiões umbanda e candomblé festejam o Natal assim como os católicos. Alguns passam a data em casa, já outros preferem ir para os terreiros, fazer oferendas e cânticos



### CANDOMBLÉ E UMBANDA

Os seguidores das religiões de matrizes africanas, ou seja, a umbanda e o candomblé, por sua vez, apesar de terem fundamentos distintos, festejam o Natal assim como os católicos. Para eles, mais que uma reflexão acerca do nascimento de Cristo, a data é um período de pureza, amor, paz e união. “É uma comemoração normal, em que há a ceia e a troca de presentes entre as pessoas. Alguns passam a data em casa, já outros preferem ir para os terreiros, fazer oferendas e cânticos. No caso dos umbandistas, muitos vão à missa, na Igreja Católica. Além do caráter espiritual, o Natal é para nós uma época de interação familiar, de amor e respeito ao próximo, práticas que devem ser exercidas todos os dias do ano”, ressalta o presidente da Associação de Umbanda

e Candomblé de Minas Gerais (AUC-MG), João Magalhães.

O candomblé cultua os orixás, deuses das nações africanas de língua iorubá dotados de sentimentos tipicamente humanos, como ciúme e vaidade. Sua chegada ao país, entre os séculos XVI e XIX, ocorreu através do tráfico negreiro oriundo da África Ocidental. Já no período colonial, os praticantes da doutrina já eram perseguidos. Com isso, eles passaram a associar os orixás aos santos católicos, no chamado “sincretismo religioso”. Por exemplo, Iemanjá tem como correspondente, na Igreja Católica, a Nossa Senhora da Conceição; Iansã é Santa Bárbara; Oxossi é São Jorge; entre outros. Os cultos do candomblé acontecem nos terreiros e são celebrados em língua africana, com cantos e com o ritmo dos atabaques, que

variam de acordo com o orixá. No Brasil, a religião cultua apenas 16 dos mais de 300 orixás existentes na África Ocidental.

Já a umbanda, no Brasil, é datada da década de 1920, no Rio de Janeiro, e mescla crenças e rituais africanos e europeus. As raízes umbandistas encontram-se em duas religiões trazidas da África pelos escravos: a cabula, dos bantos; e o candomblé, da nação nagô. Para essa religião, o universo é habitado por entidades espirituais, os guias, que entram em contato com os homens através de um iniciado, que os incorpora. Esses guias se apresentam como caboclo e preto-velho, por exemplo. Como no candomblé, catolicismo e elementos africanos estão misturados, e os orixás também correspondem aos santos católicos. Outra influência é o espiritismo kardecista, que acredita na possibilidade de >>>

# **BANDEIRANTES, TUDO QUE SUA CASA PRECISA!**

SEVEN 0



Pendente Pequim

Pendente Bali

Pendente Clean



Pendente Xangai



Plafon redondo



Tartaruga

**NOVO  
ENDEREÇO:**

Avenida das Américas, 510  
Centro, Betim - MG  
Próximo ao DETRAN/MG



## **BANDEIRANTES**

Bricolagem, parafusos & fechaduras.

Informações: **(31)3596.3888**  
[www.parafusosbandeirantes.com.br](http://www.parafusosbandeirantes.com.br)

## HUMILDADE E SIMPLICIDADE EM PRIMEIRO LUGAR

Apesar de não ser a data mais importante para os católicos, o Natal representa um momento de reflexão e envolve um ciclo de preparação dos seus fiéis. “A data mais importante para nós é o Domingo de Páscoa, quando é comemorado o dia em que Jesus ressuscitou dos mortos, o que é a base do cristianismo. Ela é a data do início da missão de Deus, que assume nossa humanidade na pessoa de Jesus. O transcurso desta história nos leva à ressurreição. Contudo, o Natal tem um significado importantíssimo para nós e é baseado, em primeiro lugar, na humildade”, afirma Tadeu Porto, pároco da Igreja São Francisco de Assis, em Betim.

Padre há oito anos, ele enfatiza que o Natal diz mais sobre a simplicidade da vida, de que não precisamos de mais do que já temos para sermos felizes, e que o egoísmo, a ambição, a ganância e o orgulho não nos levam a lugar nenhum. “Deus faz uma caminhada em sentido contrário a essas coisas, apresentando para nós o verdadeiro sentido da vida, que é a simplicidade”, acrescenta o padre, ao ressaltar que “a comemoração do Natal entre os católicos deve ser um período sem extravagâncias, em que os fiéis devem participar da santa missa, na véspera, no dia 24, e, depois de estarem com a família, ir nova-



mente à eucaristia (missa) no dia 25”.

Por isso, ele lamenta que, para muitas pessoas, a data tenha se tornado um período de consumismo e na qual Papai Noel surja como “o dono da festa”, na qual o objetivo é nos fazer gastar o quanto mais. “Quem promove isso não sabe o que significa o Natal, não deve ser um cristão, pois usa de algo sagrado

para outro fim. Quem se deixa levar por essa lógica de gastar muito dinheiro é um grande perdedor, pois quem sai ganhando com isso é apenas a classe que promove o consumismo exagerado. E isso só pode ser modificado, realmente, se tivermos consciência de que o Natal é a festa da simplicidade, da partilha com aqueles que nada têm”, finaliza.

contato entre vivos e mortos e na evolução espiritual após a vida carnal. A religião ainda possui ritos indígenas e outras práticas europeias pagãs.

### BUDISMO

A religião budista, que abrange uma variedade de tradições, crenças e práticas baseadas nos ensinamentos atribuídos a Siddarta Gautama, conhecido como Buda, não comemora o Natal, pois, para eles, a data é uma festa cristã. Mesmo assim, a comemoração é respeitada por seus seguidores.

Desta forma, caso um budista receba o convite para passar o Natal em uma

casa cristã, é permitido que ele participe. “Se aprofundarmos nosso conhecimento sobre o que Buda nos ensinou, veremos que não existe contradição com os ensinamentos que Jesus deixou. Existem muitas semelhanças entre eles. Buda prega a paz mundial e chama isso de paz interior. Buda disse que nossa compaixão deve ser desenvolvida, até que alcance todos os seres vivos. E ensina o caminho da santidade. E esses não são os mesmos ensinamentos de Jesus? Por tudo isso, podemos nos sentar juntos, cristãos e budistas, à mesma mesa, e comemorar o nascimento de Jesus”, explica o budista Eduardo

Amaral Naves de Avelar, adepto à religião há oito anos e coordenador de programa de estudos do Centro Budista Kadampa Maitreya, com sede no bairro Coração de Jesus, em Belo Horizonte.

### PROTESTANTISMO

Assim como é para os católicos, o Natal é um dia especial para os evangélicos, uma data em que eles se reúnem para comemorar o presente que, segundo eles, Deus deu à humanidade: Jesus Cristo, seu Filho, enviado ao mundo para morrer pelos seres humanos. “Na data, nós nos reunimos com a nossa família em torno de uma mesa, oramos e »

Neste Natal, o nosso maior presente é saber  
que fazemos parte do futuro de Betim.

A você, betinense, que faz parte do Mares de Santorini e do Ibiza Mares, sucessos absolutos de vendas em Betim, o nosso mais sincero agradecimento, com o desejo de muitas e muitas noites felizes no lugar que você sonhou morar e que nós ajudamos a construir.

*Boas Festas!*





Apesar de o Natal não ser comemorado pelos budistas, Eduardo Avelar, adepto da religião há oito anos, explica que a comemoração da data é respeitada por seus seguidores já que, para eles, Jesus Cristo deixou os mesmos ensinamentos que Buda

agradecemos a Deus por nos ter dado Jesus. Também ensinamos os nossos filhos a honrarem a Jesus, no Senhor e Salvador: Não temos bebedeiras, mas ficamos, sim, lúcidos e em comunhão”, salienta Rodinei Medeiros Romão, pastor na Igreja Lagoinha de Betim. “Na nossa igreja, por exemplo, sempre temos um culto especial e, geralmente, temos a nossa cantata de Natal com o coral e a orquestra. É sempre uma reunião inesquecível”, garante.

O pastor explica ainda que, apesar de os cristãos saberem que Jesus não nasceu no dia 25 de dezembro, o importante para grande parte dos evangélicos é saber que Cristo nasceu como homem, habitou entre os homens e salvou a humanidade. “Os apóstolos e os primeiros discípulos de Jesus não comemoravam o Natal. A própria Enciclopédia Barsa diz que: ‘a festa do Natal foi instituída oficialmente pelo bispo romano Libério, no ano 354’, mais de 200 anos depois que o último apóstolo morreu. Em Lucas 2:8, temos uma pista de quando Jesus nasceu. Nesse texto, é dito que, na noite em que o filho de Deus nasceu, os pastores

## A ORIGEM DO NATAL

Oficialmente, a data 25 de dezembro foi assim posta pelo papa Libério em 354 d.C. Não havia um consenso de datas sobre o nascimento de Jesus. Ela varia entre 25 de dezembro e 7 de janeiro. Nesta época do ano, havia uma festa pagã para saudar o Sol Invicto, ela foi então assimilada pela igreja, que a cristianizou, definindo o dia 25 como data universal para a sua comemoração. Contudo, a Igreja Católica do Oriente celebra o Natal em 7 de janeiro. Sua origem é recordar e marcar o nascimento de Deus feito homem.

estavam no campo, em vigília, guardando o rebanho. Não era inverno em Israel. Logo, não poderia ser em dezembro. Porém, para nós, o dia correto em que Jesus nasceu não é o mais relevante. O Natal é, na verdade, uma época que aponta para a necessidade de Cristo nascer em cada coração, trazendo vida, cura e libertação”, completa.

Essa visão não é partilhada pelas tes-

temunhas de Jeová, outro segmento do protestantismo que nega a divindade de Jesus Cristo. “Acredito que eles creem que Jesus é o filho de Deus, e não o próprio Deus. Sendo assim, a comemoração do Natal seria um tipo de adoração a Jesus (Deus) e é rejeitada, pois seria uma adoração falsa, mesmo as igrejas cristãs a re-conhecendo”, finaliza o pastor. ■

# Master: banda larga rápida e de qualidade

Inaugurada há um mês, loja de Betim recebeu R\$ 1,5 milhão de investimentos em equipamentos, infraestrutura e mão de obra

**D**ificuldade de conexão e lentidão no acesso à web não serão mais problemas para os moradores de Betim, que já contam com uma nova opção de internet banda larga. Trata-se da Master, empresa de Divinópolis que acaba de desembarcar na cidade, trazendo a mais avançada tecnologia para conexão.

Há quase 23 anos no mercado, a Master oferece serviços de internet a quase 80 cidades do Brasil e TV por assinatura a cerca de oito municípios. Em Betim e Contagem, ela chega trazendo, inicialmente, acesso via rádio e, em breve, a melhor rede de fibra ótica da região. De acordo com o gerente de comunicação e marketing da empresa, Leandro Martins, nesta primeira etapa, a velocidade será de até 5 mega, sendo que o cliente ganha 1 mega após a escolha do seu plano. "Nas outras cidades em que já atuamos com a rede de fibra ótica, ela chega a 100 mega", afirma.

Além da supervelocidade, a Master proporciona maior estabilidade de conexão se comparada a outros provedores e tem como diferenciais a excelência no atendimento e os preços competitivos. "Hoje, somos considerados o quarto provedor do Brasil", garante Leandro, que antes de desembarcar por aqui realizou junto à empresa uma pesquisa de mercado na cidade, que constatou que os betinenses estavam insatisfeitos com os serviços oferecidos. "Ter internet não significa estar conectado. Muita gente tem wi-fi que não funciona. A Master pretende mudar isso", afirma.

Foram mais de R\$ 1,5 milhão investidos em equipamentos, infraestrutura e mão de obra, que vão disponibilizar



Hilário José

acesso a mais de 50 bairros de Betim e Contagem. De acordo com Leandro, os dois municípios possuem grande potencial comercial. "Betim é uma das cidades em que já tínhamos vontade de entrar por estar próximo a Belo Horizonte. Aliamos vontade pessoal da direção com oportunidade de mercado", diz. Mais de 20 empregos diretos já foram gerados, sendo somados aos mais de mil funcionários espalhados por todo o Brasil.

## Atendimento diferenciado

Para garantir a satisfação e o contato físico com o cliente, a Master mantém showroom em cada uma das cidades em que atua que tenham mais de 40 mil habitantes. Em Betim, ele está localizado na Rua Rio de Janeiro, 325 – Centro. "Nós fazemos questão de oferecer um apoio físico ao cliente, e não somente o call center. Mineiro gosta de

falar com o dono, e acredito ser esse um dos nossos grandes diferenciais, aliado a nossa tecnologia de ponta", diz.

E a menos de um mês na cidade, a Master já colhe os resultados do investimento de olho no futuro. "Percebemos que o mercado betinense está respondendo bem. Só na inauguração, tivemos mais de 20 contratos assinados. A longo prazo, planejamos trazer para Betim a TV por assinatura e promover parcerias com entidades locais para democratizar o acesso à população carente", antecipa.

**Rua Rio de Janeiro, 321 –  
Centro - 0800 942 9999  
Informações:**

www.soumaster.com.br  
ou no aplicativo MASTER APP,  
na Google Play

# Farra, sim, mas sem excessos

Confraternizações e festas de Natal e Ano-Novo reúnem petiscos e bebidas gostosas e irresistíveis, contudo, é preciso manter a dieta durante as comemorações



## Luna Normand

FIM DE ANO é tempo de festa e de comemorações inevitáveis como o Natal, o amigo-secreto da empresa, a reunião na casa da sogra, o Ano-Novo com os amigos, tudo isso regado a deliciosos petiscos, boas bebidas e irresistíveis tortas e doces. E para quem andou na linha durante o ano inteiro e conseguiu perder aqueles sonhados quilos extras, driblar todos esses acontecimentos que sempre trazem ganho de peso pode não ser tarefa nada fácil. Quer dizer, então, que todo o sacrifício pode ir por água abaixo em poucos dias? Com planejamento e cautela, não. Saiba que é possível aproveitar as festas de fim de ano sem abrir mão do sabor e terminar o ano em forma e com muita saúde.

A nutricionista Tainah Souza Couto, 26, afirma que, tanto para aquelas pessoas que fizeram dieta o ano todo quanto para aquelas que não fizeram, é importante se preocupar com os exageros, mas não há necessidade de evitar os compromissos. O essencial, segundo ela, é ter consciência de sempre fazer as escolhas certas.

Para isso, dê preferência a preparações assadas ou grelhadas, evitando frituras e gorduras. Combinar um prato mais calórico com vegetais e salada é uma boa estratégia, além de não fazer mistura de carboidratos, como arroz, farofa e batata. “Na hora de escolher a sobremesa, as melhores opções são as que contêm frutas. E sempre substituir os refrigerantes por sucos naturais”, aconselha.

E engana-se quem pensa que optar por beber no lugar de comer engorda

### DICAS PARA MANTER A FORMA DURANTE AS FESTIVIDADES

- Tente se exercitar na semana das festividades, pois assim você acelera o metabolismo e evita mais acúmulo de gordura
- Coma devagar e mastigue bem a comida. Dessa forma, você fica satisfeito mais rápido e ainda contribui com a digestão
- Opte por frutas na sobremesa, principalmente, as típicas da estação
- Ao ingerir bebidas alcoólicas, sempre tome água para ajudar na eliminação de toxinas e diminuir a ressaca no dia seguinte
- Não pense somente na comida. Tente desviar o foco valorizando mais os momentos com familiares e amigos

*Quer saber se aquele petisco que você tanto gosta engorda muito? Confira nossa tabela de calorias:*

1 taça (125 ml) de champanhe ou espumante: **85 cal**

1 concha de lentilhas (120 g): **150 a 160 cal**

1 colher (sopa) de farofa: **150 cal**

Rabanada: **150 cal cada uma**

Panetone (1 fatia): **280 cal**

Chester (4 fatias): **125 cal**

Peru (3 fatias): **93 cal**

Tender (4 fatias): **140 cal**

menos. Tainah explica que as bebidas, principalmente, as alcoólicas, também são ricas em calorias. “Cada grama de álcool tem sete calorias e, quando a pessoa não se alimenta, a chance de beber em maior quantidade é grande. Por isso, deve-se ficar atento aos exageros. Uma taça de vinho não fará mal, porém, em grandes quantidades, pode trazer vários malefícios”, garante.

### O QUE EVITAR

Panetone, rabanada, lentilha e chesster são alguns dos alimentos típicos das ceias de Natal e Ano-Novo. Para não se assustar com a balança quando 2015 chegar, a nutricionista Tainah Couto alerta para alguns cuidados que se deve ter nesta época do ano. “Atenção especial às frituras, às peles de aves e aos pratos preparados com creme de leite, maionese e leite condensado”, destaca.

Ela diz que não há um alimento que deve ser evitado, apenas consumido sem exageros. “Um exemplo são as castanhas e as nozes, que são calóricas, mas que contêm uma grande quantidade de vitaminas e minerais, por isso, devem ser consumidas, sim, mas com bastante moderação”, reforça.

Se mesmo com todos esses cuidados o medo de não resistir aos quitutes natalinos for grande, tente fazer uma boa refeição antes de sair de casa. Além de sustentar o organismo, a estratégia ajuda a evitar o exagero, principalmente, de alimentos fritos e gordurosos. “É de extrema importância também, nos dias de festa, assim como todos os dias do ano, alimentar-se a cada três horas”, lembra a nutricionista. ■

## O NOSSO PRESENTE É CUIDAR DE VOCÊ, SEMPRE.

Nesse Natal e no próximo ano, desejamos que você celebre o que há de mais importante: a saúde da sua família.



# POR QUEM OS SINOS

SOMOS UM PAÍS DE GRANDE hegemonia cristã e onde, conforme os dados do último Censo, divulgado em 2010 pelo IBGE, os católicos são maioria. O Natal, em nossa cultura, comemora o nascimento de Jesus Cristo, que veio ao mundo para nos salvar e teria nascido no dia 25 de dezembro do ano zero.

Porém, muitos não sabem que o Natal foi originalmente destinado a celebrar o nascimento anual do Deus Sol no solstício de inverno (*natalis invicti solis*), e adaptado pela Igreja Católica, no terceiro século depois do nascimento de Cristo, para permitir a conversão dos povos pagãos sob o domínio do Império Romano, passando a comemorar o nascimento de Jesus de Nazaré. Poucos sabem também que o Papai Noel é uma evolução do culto a São Nicolau, velho costume dos holandeses, que foi trazido às Américas por imigrantes. Chamado de *Sinter Klaas* na Europa, ele foi rebatizado de *Santa Claus* nos Estados Unidos.

Embora seja uma comemoração da religião cristã, o Natal é subdividido em diversas “visões” da Bíblia. Algumas a festejam como os católicos, outras religiões questionam a data do nascimento de Cristo, baseados na Bíblia e no histórico religioso e, por isso, não comemoram a data no mesmo período que os católicos. É o caso das testemunhas de Jeová, por exemplo. Já a Assembleia de Deus e a Presbiteriana comemoram o Natal com o simbolismo da presença de Cristo entre os homens, cuja finalidade é levar a uma instância reflexiva a respeito de Cristo. “Festejar condignamente o Natal é uma bênção e inspiração para todos quantos nasceram do Espírito ao tornarem-se filhos de Deus pela fé em Cristo”, segundo os evangélicos.



Imagem de São Nicolau

Os judeus não creem que Jesus é o Messias, por isso, não celebram o Natal como o nascimento de Jesus. Mas eles comemoram uma celebração chamada *Hanuká*. Trata-se da reconquista do Templo judaico que estava em poder dos gregos, em que destruíram todas as simbologias gregas que estavam nesse templo e voltaram às atividades judaicas. A festa dos judeus tem início todo dia 25 do mês judeu chamado *Kislev*; esse dia corresponde ao dia 22 dezembro do calendário cristão.

“Os muçulmanos não comemoram o Natal, mas reconhecem a existência de Jesus Cristo”, afirma Jasser Hussein, seguidor da religião, nascido na Palestina e que, atualmente, reside em São Carlos. Segundo Jasser, uma data muito importante para eles é a Páscoa ou *Eid*, como é chamada pelos muçulmanos. Durante 30 dias é feito jejum do nascer ao pôr do sol e, no 31º dia, é realizada uma grande festa. A religião islâmica tem duas festas que recebem o nome

de *Eids*. A primeira é a *Eid-ul-Fitr*, que celebra a existência ou a chegada do *Corão* (a bíblia islâmica). A segunda festa islâmica é o *Eid-ul-Adha*, a festa do sacrifício. Essas comemorações, para os muçulmanos, são como a festa de Natal para os cristãos. Nelas, eles dão presentes, mas não com o mesmo significado dos cristãos. Segundo Maomé, ao presentear uma pessoa, “levar-se a maldade embora”; é para isso que eles trocam presentes.

O “*Diwali*” é um festival hindu de cinco dias que tem o mesmo significado do Natal para os cristãos. Sendo uma das festas mais importantes para essa religião, é uma época em que todos os hindus se juntam à família, que também se denomina “Festa das Luzes”, já que todas as casas são iluminadas, simbolizando o conhecimento. Nessa ocasião, celebra-se a vitória do Bem sobre o Mal, a união das famílias e a esperança no futuro. Nesses cinco dias de celebração, o primeiro é dedicado à riqueza de espírito. No segundo, é homenageada “*Kalli*”, a deusa da força. O terceiro dia é o “*Diwali*” (festa religiosa conhecida como o festival das luzes) e o quarto dia é a chegada do novo ano. Por fim, o quinto dia tem por objetivo ver o Bem em cada pessoa. A religião hindu rege-se pelo calendário lunar. Logo, essa época festiva nem sempre é celebrada no mesmo dia no decorrer dos anos.

Como sabemos, budistas são os seguidores de Buda, mas nem todos sabem quem é Buda. O nome real dele é *Siddhartha Guatama*. Ele era filho de um indiano que viveu há 2.500 anos. Ao atingir a “iluminação”, foi consagrado Buda. Então, os budistas celebram o nascimento de *Siddhartha Guatama* (Buda). Essa celebração budista é realizada no dia 8 de abril e chama-se *Hana Matsuri*.



# DOB RAM?



Imagem do Nascimento de Cristo

Já os espíritas, seguidores da doutrina de Allan Kardec, comemoram o Natal da mesma maneira que os católicos. Ocorre uma reunião familiar, onde todos trocam presentes e relembram o nascimento de Jesus. A doutrina kardecista segue o Evangelho cristão. “Jesus Cristo foi o maior espírito, o mais iluminado e o mais evoluído que veio para a Terra. Ele veio até nós para nos mostrar o caminho de luz, o Evangelho e despertar todos os corações para o amor universal e para a bênção da caridade”, afirma Leontina Rodrigues, que há cerca de 30 anos segue a doutrina.

Yemanjá, Yansã e Oxum são entidades comemoradas ao longo do ano nas religiões afro-brasileiras, que têm no mês de dezembro um simbolismo todo especial. Mas, para os umbandistas, a comemoração do Natal cristão é algo mais natural, porque a maioria dos seus seguidores e médiuns praticantes veio da religião cristã. A umbanda encontrou um lugar para

Cristo no rol de suas divindades: ele é associado a Oxalá, considerado o maior orixá de todos. No dia 25 de dezembro, os umbandistas agradecem à entidade que, segundo a sua crença, comanda todas as forças da natureza. Já alguns terreiros de candomblé também oferecem algum ritual especial à data, mas a prática não configura uma passagem obrigatória em todos os centros.

Já o taoísmo, religião majoritária na China, não tem qualquer celebração no Natal. No entanto, a religião tem inúmeras datas em que se comemora o nascimento de grandes mestres ou sua ascensão. O Ano Novo Chinês, assim como no budismo, é a data mais comemorada para os taoístas. Nesse dia se celebra o Senhor do Princípio Inicial.

Um trecho de poema de John Donne, da obra “Poems on Several Occasions”, que em português chama-se “Meditações” e invoca o absurdo da guerra, principalmente, a civil travada entre irmãos, diz: “Quando morre um homem, morremos todos, pois somos parte da humanidade”. Esse poema influenciou a obra “Por Quem os Sinos Dobram” (em inglês: “For Whom the Bell Tolls”), que é um romance de 1940 do escritor norte-americano Ernest Hemingway. Mas, neste mundo tão pródigo em deuses que simbolizam nosso desejo de iluminação e bondade, podemos também pensar ao contrário, para refletir “que a cada Natal (comemore o Deus que for), nascemos todos, pois somos todos parte da vontade coletiva de que algo nos torne bons e generosos e de que o mundo seja um lugar melhor”. ■

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

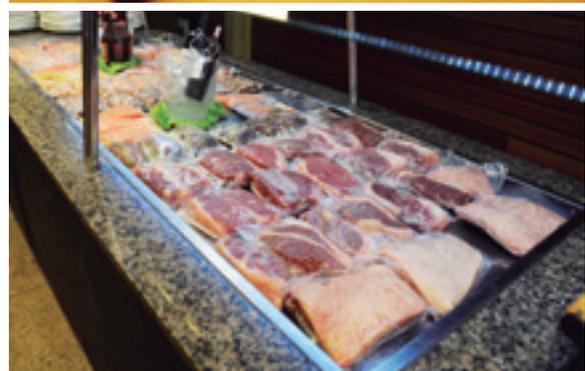


# Mais sabores em Betim

Selecionamos três opções de estabelecimentos da cidade onde você encontra qualidade no atendimento e boa gastronomia

Da Redação

Fotos: Hilário José



## Butique de carne

O Beneplácito Gourmet – que já oferece, há dois anos, almoço self service – abre agora suas portas também para a noite de Betim e região como “bar e grill”. O estabelecimento já está funcionando no período noturno, de segunda-feira a sábado, a partir das 18h, e oferece aos clientes, além de porções tradicionais, uma experiência gastronômica diferenciada: a butique de carne. A proposta é que o consumidor escolha a peça de carne, todas são embaladas a vácuo e expostas no salão do estabelecimento, antes mesmo de ser preparada pelo churrasqueiro. Após a escolha da peça e do ponto ideal, a carne é assada e servida na mesa do cliente com um fogareiro portátil, que permite que o alimento permaneça quente e macio durante todo o consumo. A variedade de carnes, que também podem ser servidas com acompanhamentos como farofa e vinagrete, é grande: picanha, filé, cordeiro, contrafilé, miolo de alcatra, medalhão, meio da asa de frango, coraçãozinho, salmão, surubim. Com um espaço amplo, o local é ideal para quem quer curtir uma happy hour ou mesmo confraternizar com os colegas da empresa as festas de fim de ano.

O Beneplácito trabalha também com sucos de uva integrais, vinhos, além de cervejas diferenciadas e as artesanais da marca Paulistânia.

**Endereço: rua Mamoré, 01, Brasileia**

**Telefone: (31) 2571.2121**

**Valores: R\$ 3,99 a R\$ 5,99 por 100 g, com pedido mínimo de 400 g**



## Punto e Massa

Massas sem adição de conservantes, corantes e pratos com leveza e sofisticação. Essa é a proposta do Punto e Massa, que abriu as portas há um mês e oferece pratos individuais que têm, em média, 350 g. O espaço é aconchegante, e a variedade de massas é grande: ravióli, cappelletti, rondeli, entre outros. O cliente pode optar também por três tipos de molho: branco, sugo ou bolonhesa.

A apaixonada por culinária italiana e proprietária do Punto e Massa, Ana Paula Zamboni, também elabora com cuidado os pratos congelados – que servem de três a quatro pessoas –, que podem ser preparados em casa com facilidade, principalmente naquelas horas em que chega uma visita inesperada. O horário de funcionamento é de terça a sábado, das 9h30 às 18h30 – com almoço das 11h às 14h, a partir de quarta-feira – e jantar de quinta-feira a sábado, com início às 19h.

**Endereço:** rua do Rosário, 655, Angola

**Valores:** entre R\$ 25 e R\$ 29 (pratos individuais)

**Telefone:** (31) 3082.8225



## Espeto no caixote

Com um ambiente rústico e descontraído, o recém-inaugurado Espeto no Caixote traz no cardápio os clássicos espetinhos de boi, frango, salsichão e coração (R\$ 4 cada um) e inova as casas de espetos da cidade ao trazer outros tipos de espetinhos no cardápio, como o de camarão, queijo coalho ou surubim. Para o espetinho de surubim, a Casa ainda serve como acompanhamento torradas e molho especial.

Inaugurado em outubro, o nome faz referência à decoração, pois as mesas e cadeiras são de caixotes que foram submetidos a customização. O estabelecimento é gerenciado pelos cunhados Érika Cristina Pimentel e José Roberto de Freitas e funciona de segunda-feira a sábado, a partir das 17h – às sextas-feiras e aos sábados, a casa conta com música ao vivo. Para acompanhar os espetinhos, a cerveja é long neck (R\$ 5) e há, também, combos de bebidas destiladas e refrigerantes.

**Endereço:** rua do Rosário, 965, Angola

**Valores:** R\$ 4 (espetinhos tradicionais)



# Ceia de Natal delivery

Paulo Galvão

Para quem não abre mão de pratos feitos com qualidade, mas não quer passar horas na cozinha, selecionamos alguns dos melhores bufês e restaurantes de Belo Horizonte que oferecem uma refeição completa nesta data tão especial, por encomenda ou entrega em domicílio

Fotos: Divulgação



## Buffet Célia Soutto Mayor

A casa oferece preços para todos os bolsos e menus para todos os gostos. O Buffet Célia Soutto Mayor tem um dos cardápios mais extensos, permitindo ao cliente escolher, das entradas às sobremesas, mais de 100 itens. O conceituado estabelecimento do bairro Santo Antônio oferece desde os tradicionais pernil e peru (R\$ 430 e R\$ 230, respectivamente) até peixes (com valores entre R\$ 140 e R\$ 290, o pirex para oito pessoas). Também estão à disposição para a data doces variados, como a torta natalina de castanha e a duo chocolate, com frutas vermelhas (entre R\$ 150 e R\$ 130, respectivamente, servindo entre 25 e 30 fatias), bem como bombons, como o de nozes com chocolate e o de abacaxi diet (entre R\$ 165 e R\$ 244, respectivamente, o cento), dando ao cliente a opção de montar a ceia da forma que melhor lhe convier. As encomendas podem ser feitas até 20 de dezembro e os pedidos podem ser entregues em domicílio ou retirados no local.

Rua Marabá, 122, Santo Antônio, Belo Horizonte/MG  
(31) 3526.3131

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



## Buffet Fora do Comum

Outro estabelecimento que se preocupa bastante com a qualidade é o Buffet Fora do Comum. "O conceito do cardápio é de uma ceia baseada nos valores tradicionais das reuniões de famílias, todos em volta de uma mesa farta de comidas bonitas e gostosas. Valorizamos ingredientes frescos e saborosos para confeccionar pratos ousados na apresentação e na combinação de sabores, além de um toque de sofisticação", explica o chef Douglas Santos, que busca, além dos pratos tradicionais, "inspirações francesas, como terrines, quiche e escabeches". Uma das opções é o tender glaçado no mel de especiarias e chutney de abacaxi. Os pratos custam, a partir de R\$ 68 e servem de 6 a 10 pessoas.

Rua Ludgero Dolabela, 15, Gutierrez, Belo Horizonte/MG  
(31) 3296.4168  
[www.foradokomum.com.br](http://www.foradokomum.com.br)



## Buffet Catharina

Também famoso pela excelência, principalmente, em recepções e festas, o Buffet Catharina fornece de saladas a pratos principais, como tender à Califórnia com frutas da época (R\$ 318), peru à brasileira com farofa (R\$ 239), bacalhau fresco com camarão (R\$ 310) e massas (R\$ 101). Os pratos citados servem até 15 pessoas. Há também boas opções de sobremesas – como torta de nozes com fios de ovos (R\$ 147, para até 15 pessoas) e mousses (entre R\$ 147 e R\$ 182, para até 15 pessoas) – e doces – de bombons de uva a concha de damasco, passando pelo delicioso ouriço preto no pistache quebrado (R\$ 119 cada 75 unidades).

Avenida Raja Gabaglia, 3.080, Estoril, Belo Horizonte/MG  
(31) 3342.2334  
[www.buffetcatharina.com.br](http://www.buffetcatharina.com.br)



Cuidamos do que é importante para você.

Conheça o nosso Plano de Proteção Familiar.

3532-1145 / 3597-6007

Compromisso e Tranquilidade para sua Família!



**Redentor**

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

AV. Nossa Senhora do Carmo, 367 - Centro



## Restaurante Província de Salerno

Já os amantes da cozinha italiana têm no Província di Salerno uma referência. "Nosso diferencial é oferecer pratos artesanais seguindo a tradicional gastronomia italiana, com o sabor e a qualidade já conhecidos do restaurante", afirma a consultora gastronômica Fernanda Peluso, responsável pelo serviço de bufê do restaurante, inaugurado, em 1983, pelo chef Remo Peluso. Entre os itens mais pedidos estão às sobremesas (como a torta Tre Leche, R\$ 11 a fatia, e a ambrosia, a R\$ 9 a porção individual); o cabrito assado ao vinho com batatas, acompanhado com cenouras, vagens e alho; e o coelho assado ao vinho com tomates, cenouras e batatas (R\$ 56 a porção para 3 pessoas, em ambos os casos). Há também o caponata (com preço sob consulta). Os pratos devem ser encomendados com até quatro dias de antecedência e retirados no restaurante.

**Rua Maranhão, 18, Santa Efigênia, Belo Horizonte/MG**  
**(31) 3241.2205**  
[www.provincia.com.br](http://www.provincia.com.br)

## Restaurante Festim

Com a proposta de combinar a culinária internacional com o estilo brasileiro de cozinha, o restaurante Festim também tem boas e variadas opções para a ceia natalina. De saladas, como salpicão de frango defumado (R\$ 100, a porção para 10 pessoas), a carnes, como lombinho suíno ao molho de vinho do Porto e ameixas confitadas (R\$ 210 para 10 pessoas), passando por acompanhamentos, como arroz de champanhe com castanhas tostadas (R\$ 80 para 10 pessoas), e massas, como capelazzi quatro queijos ao molho de tomates frescos e manjeriço (R\$ 180 para 10 pessoas), até chegar às sobremesas, como tiramisù (R\$ 110 porção para 12 pessoas), há opções para todos os gostos. As encomendas devem ser feitas até 19 de dezembro e retiradas no restaurante no dia 24, até as 10h.

**Avenida do Contorno, 4667, Funcionários, Belo Horizonte/MG**  
**(31) 3646.7688**  
[www.festimrestaurante.com.br](http://www.festimrestaurante.com.br)

## Las Vegans Delivery Detox

Para os que não comem nada de origem animal, o Las Vegans é a solução. De entrada, oferece queijo vivo de castanhas, torradas sem glúten de grão de bico e tahine, carpaccio vegano e frutas como uvas, pêssigo, morango e cereja. A salada é de folhas orgânicas, manga e molho especial. Para acompanhar o prato principal – couve-flor gratinada com molho de iogurte vegetal recheada de shiitake e nozes –, arroz real com castanhas, passas, coco, ervilha e especiarias, além de lasanha de berinjela com tomates secos ao sol e molho funcional caseiro de tomates e tofu. De sobremesa, cheesecake vivo vegano de morango, limão e hortelã. O valor cobrado é de R\$ 80 por pessoa e as encomendas devem ser feitas até 15 de dezembro. As entregas também podem ser feitas em domicílio.

**Rua Monte Alegre, 891, Serra, Belo Horizonte/MG**  
**(31) 9563.8500**  
[www.facebook.com/pages/Las-Vegans-Delivery-Detox/502274069843707?sk=timeline](https://www.facebook.com/pages/Las-Vegans-Delivery-Detox/502274069843707?sk=timeline)





# MAIS JOVIALIDADE PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO

DEZEMBRO TEM UM CLIMA DE FESTA INQUESTIONÁVEL. Todos nós somos envolvidos por emoções, e as confraternizações, como amigo-secreto, festa da empresa, reuniões familiares, formaturas e encontros de amigos, inundam nossas vidas. Nesse período, são fotos e mais fotos, muitos abraços, beijos, mensagens de paz, saúde e prosperidade. Numa maratona festiva, que é atrelada às férias escolares, muitas pessoas aproveitam para viajar e desfrutar da estação mais esperada do ano: o verão! Inegavelmente, esta é a época em que todos querem estar com uma bela aparência, combinando com os bons momentos a serem vividos. Além de um corpo sarado, o rosto, cartão-postal de homens e mulheres, merece receber atenção especial.

A textura da pele deve ser renovada para clarear as manchas solares e melhorar a luminosidade do rosto. Para isso, podemos realizar peelings leves, uma sessão de luz pulsada ou laser bem superficial, sem comprometer a integridade da pele no verão, mas com resultados satisfatórios. Os procedimentos devem ser realizados cerca de 10 a 15 dias antes da data da festa.

As áreas de sombra do rosto, como sulcos (“bigode chinês” e “boca de marionete”) e olheiras, podem ser corrigidas com um procedimento simples, a fim de retomar os pontos de luz da face e minimizar o “ar de cansaço” e de envelhecimento. Estão indicados os preenchedores de ácido hialurônico, que são introduzidos por uma fina agulha através da pele, com resultados imediatos e já consagrados no efeito rejuvenescedor da face. A duração dos bons preenchedores é em torno de um ano a um ano e meio. O ideal é que sejam realizados também cerca de 10 dias antes do evento, pois, mesmo sendo um procedimento simples, algumas pessoas podem desenvolver um discreto edema (inchaço) nos primeiros dias após sua aplicação, e pode levar alguns dias para “desinchar”. O mesmo se recomenda para o aumento de lábios.

As rugas são, de longe, as que mais incomodam. Para elas, a principal arma ainda é a famosa aplicação de toxina botulínica tipo A, também conhecida por seu nome comercial: Botox ou Dysport. O processo é simples: a toxina é introduzida por meio de uma agulha muito fina dentro do músculo sob a pele da área a ser tratada. O efeito é a atenuação das rugas que se formam quando sorrimos (ao redor dos olhos), fazemos expressões de surpresa (na testa) ou quando ficamos bravos

Reprodução internet



(entre as sobrancelhas). A pele fica mais “lisinha” nas áreas tratadas e, na maioria dos casos, consegue-se uma abertura do olhar com um leve arqueamento das sobrancelhas, dando aspecto de maior jovialidade à face. Os efeitos da toxina botulínica se instalam totalmente em 15 dias e duram, aproximadamente, de quatro a seis meses, variando de pessoa para pessoa. Por essa razão, o ideal é realizá-la, no mínimo, duas semanas antes da data festiva.

Lembrando que devemos buscar, sim, melhorar nossa aparência e autoestima, porém, sempre com responsabilidade e prudência. Procure médicos especializados de sua confiança e com experiência reconhecida para que suas expectativas sejam devidamente correspondidas, a fim de não se deparar com surpresas desagradáveis. Programe-se com certa antecedência e boas festas! ■

\*Membro da Academia Brasileira de Dermatologia, da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia e diretora administrativa da Clínica Yaga Laser & Cosmiatria – [adriana@yaga.com.br](mailto:adriana@yaga.com.br).

# Sucesso made in **Brazil**

Com mais de 220 mil fãs no Facebook e invejáveis posições nos charts das mais vendidas do Beatport, eles são figuras frequentes nos maiores festivais de música eletrônica do mundo e já fizeram remixes de gigantes do pop, como Shakira, Calvin Harris e Yoko Ono. Em entrevista a **Mais**, Marcus Vinícius Campos, metade da dupla, que conta ainda com o talento de Eduardo Nascimento, fala sobre o projeto Dirtyloud



## Lisley Alvarenga

REVISTA MAIS - De que forma vocês conheceram a música eletrônica?

Marcus Vinícius - Com a globalização, rádio, televisão, é difícil não ficar conhecendo a música eletrônica, mas posso dizer que foi quando eu tinha cerca de 12 anos de idade que me envolvi mais. Na época, fazia muitas pesquisas de remixes das músicas pop que tocavam nas rádios, versões diferentes que ninguém tinha e, dessa forma, fui me interessando cada vez mais.

Por que você decidiu se tornar DJ?

Com um acervo de músicas diferentes, eu ia a matinês com 13, 14 anos de idade, e me imaginava tocando as minhas músicas ali. Sempre achei que o povo gostaria, então, demorei um pouco para tomar a iniciativa e, com 15 anos, resolvi fazer um curso de discotecagem. Já são 10 anos tocando.

Como vocês se conheceram?

Nós nos conhecemos em um estúdio de um amigo em comum. Eu já era DJ e mostrei ao Eduardo a vertente que eu tocava que ele ainda não conhecia. Ele gostou muito, então, resolvemos juntar nossos conhecimentos para criar o Dirtyloud.

Como surgiu a ideia do nome Dirtyloud?

Foi algo que tivemos de decidir rápido, pois tínhamos uma festa grande e fechada em Belo Horizonte para tocar com o projeto e precisávamos de um nome. O que nos levou a essa escolha foi a tentativa de descrever o nosso som no nome do projeto: Dirty (sujo) Loud (alto).

Quais suas principais influências musicais?

No início, podemos dizer claramente que foi o Deadmau5, especialmente, a música "Ghost n Stuff". Hoje, as influências vêm de todos os gêneros musicais e artistas.

Então, de que forma vocês definem o estilo musical do duo hoje?

Muita energia, um som dançante e pra cima.

Vocês fizeram o remix oficial do hit "Dare (La La La)", da cantora Shakira; da canção "À Prova de Bala", da banda Fresno; e, é claro, da



**Os mineiros Marcus Vinícius e Eduardo Nascimento formam o duo Dirtyloud**

música "Hold Me", para Yoko Ono, viúva de John Lennon. Como surgiram esses convites?

Vieram diretamente dos próprios artistas, que, de alguma forma, conheceram nosso trabalho, se interessaram e chegaram até nós com a proposta de darmos uma cara nova à música deles.

Frequentemente, vocês tocam ao lado do americano Skrillex e do canadense Deadmau5. Além disso, gigantes da música eletrônica no mundo, como David Guetta, Skream, Benga, Datsik e Excision, já tocaram suas produções. Como é para vocês ter o trabalho reconhecido por tantas estrelas?

Não existe nada mais gratificante. Isso é prova de que o trabalho está com qualidade e sendo benfeito. Acho que isso é o objetivo de todo profissional.

Quem são seus ídolos?

Na música eletrônica, podemos dizer Skrillex e Rob Swire. Uma banda brasileira, Charlie Brown Jr. e um gringo, Elton John.

Sonham tocar com algum artista ou banda em especial?

Já tocamos com tantos artistas que respeitamos e que admiramos muito que fica até difícil citar um em especial.

Por quantos países vocês já passaram?

Já nos apresentamos em 16 países.

Em que festa vocês mais gostaram de tocar?

Pergunta difícil, mas temos algumas favoritas. No Brasil, o Festival Lollapalooza foi incrível, com uma recepção do público nunca visto anteriormente em nosso país. Na África do Sul, foi a energia mais incrível que já presenciamos. E o Red Rocks, em Denver, lugar espetacular e o público insano também. >>>



Quem gosta de música eletrônica não pode deixar de gostar do quê?  
De outros estilos musicais. Não se feche apenas a um estilo.

O duo é mais reconhecido fora do Brasil do que aqui. Por que isso acontece?

Acho que o nosso país tem essa cultura de valorizar mais as pessoas de fora, achar que os gringos têm mais qualidade que os brasileiros. E eu posso afirmar que temos os melhores artistas do mundo em nosso país.

Tim Healey, em entrevista publicada na 23ª edição da revista "House Mag", disse que vocês "vão reescrever o livro de regras sobre música eletrônica". Como foi para vocês serem elogiados por ele, que é considerado um dos papas do electro house?

Mais uma vez, o reconhecimento de um grande artista nos dá forças para continuar fazendo nosso trabalho e nos faz ter a certeza de que temos qualidade. Não existe nada mais gratificante.

De que forma vocês avaliam a produção de música eletrônica no país?

Crescendo muito com o passar dos anos. Cada vez mais artistas de qualidade vão aparecendo no mercado. Vemos nosso país como grande expoente nesse mercado.

Como foi a apresentação de vocês na Esplanada do Mineirão?

Creio que uma das mais incríveis que já tivemos em nossa cidade, talvez, a mais incrível. A repercussão pós-evento foi

inacreditável e não há nada que nos deixa mais felizes do que esse retorno.

Em qual local vocês mais gostaram de tocar em BH?

Gostamos dos eventos abertos, festivais, mas, se, for escolher um club sério, o Deputamadre, com certeza.

Marcus, é verdade que você foi um dos pioneiros do electro house em Belo Horizonte?

Sim, sempre toquei electro house e, na época em que comecei a tocar, as festas de música eletrônica eram apenas psy trance e um pouco de progressive trance. É claro que isso gerou várias críticas, pois tudo que é novo o público não quer aceitar, mas eu sabia que fazia um trabalho benfeito e via que o público gostava.

Quais as maiores dificuldades que já passaram na carreira, principalmente, de aceitação e reconhecimento?

O começo é sempre mais difícil. Falta de valorização do trabalho acho que é o maior problema, mas, como estávamos começando, tivemos de aceitar várias coisas para poder difundir nosso trabalho. No final, acho que é bom esse processo que nos ensina a ser humildes e respeitar sempre todos os artistas.

Acham que a profissão DJ é desvalorizada no Brasil?

Sim, principalmente, no começo. Mas, a partir do momento que faz um bom trabalho, você consegue seu espaço.

De onde vem a inspiração para produzirem um hit?

De dentro. Nossos sentimentos são expressos em forma de música.

Qual hit produziram de que vocês mais gostam?

Gostamos muito da "Big Booty Bitches", foi um hino do nosso projeto. Também gostamos de "Apes From Space", que foi a revolução que fizemos no electro house.

Fazem quantos shows por mês?

Depende do mês e se tivermos turnês internacionais. Já chegamos a fazer 20 shows no mês. Mas, aqui no Brasil, algo na média de sete.

Com uma vida tão atribulada, como conseguem conciliar a vida pessoal com o trabalho?

Esse é um dos pontos mais difíceis de nossa carreira. Toda profissão tem lados positivos e negativos, é difícil conciliar nossa vida pessoal, mas tentamos dar atenção à família e aos amigos sempre que temos um tempinho livre.

Hoje, vocês moram onde? Sentem falta do Brasil?

Moramos no Brasil ainda. Sentimos falta só quando saímos em grandes turnês.

Estão namorando?

Atualmente, apenas o Eduardo namora. Eu estou solteiro, meninas! (risos)

Conte-nos alguma situação engraçada e/ou inusitada que vocês já passaram ao longo da carreira.

Em uma turnê grande que fizemos nos Estados Unidos, tocando consecutivamente em festas, um dia após o outro, chegamos da festa às 4h. Acordamos às 6h, desesperados, achando que já eram 18h e que perderíamos o voo. Arrumamos a mala correndo, fizemos check out no hotel, pegamos um táxi em direção ao aeroporto, no meio do caminho, reparo que não tem ninguém na rua praticamente, o sol baixinho porque tinha acabado de nascer, e descubro que tínhamos acabado de chegar ao hotel para descansar. Rimos muito da situação. Também já fechei o laptop de um artista tocando achando que era o meu.

Que conselho vocês dariam para quem sonha em se tornar um DJ?

Generalizando, seria estudo e foco. Desliguem o Facebook e vão estudar, porque não é fácil, não.

Algum sonho a ser realizado?

Hoje, acho que o sonho de todo DJ seria tocar na pista principal do Tomorrowland, na Bélgica, e, talvez, trabalhar com o Skrillex e o Rob Swire em alguma música.

Para finalizar, podem nos revelar algum projeto novo?

Estamos em processo de mudança do nosso som no momento. A única coisa que podemos dizer é que no ano que vem muitas novidades virão. ■



Sintonia perfeita

Tecnologias dermatológicas que rejuvenescem e melhoram a sua auto estima!

ANVISA nº 10343650037



SPECTRA

ANVISA nº 10354340050



IPL QUANTUM

ANVISA nº 10343650035



DUAL DEEP

ANVISA nº 10354340079



LIGHTSHEER DUET

ANVISA nº 10245230018



HYGIALUX

ANVISA nº 80520090001



POWERSHAPE  
PLATFORM

ANVISA nº 80827000002



CRIOLIPOLISE

31 2571-2575

yaga.com.br

Av. Juscelino Kubitschek, 474, Centro, Betim - MG  
ESTACIONAMENTO PRÓPRIO AO LADO

SPEEDWEB



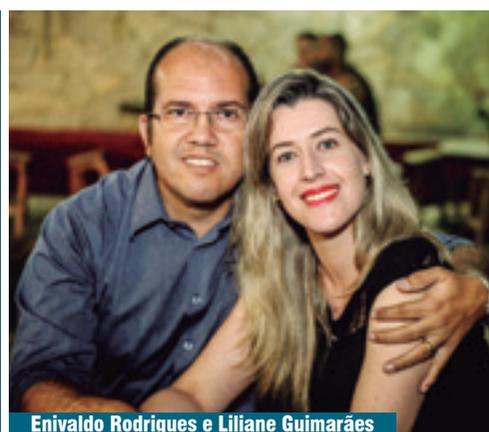
Wanderson Martins e Páticia Godoy



Frederico Zerlottini, Maris Normand, Luciana Trindade e Leonardo Meira

## 1º Bom para Cachorro

Os defensores dos animais da ONG Eco Ação realizaram, no dia 8 de novembro, no bar Quatro Cantos, o primeiro “Bom para Cachorro”. O evento tem como objetivo arrecadar fundos para pagar despesas veterinárias com cães que são resgatados nas ruas. O músico Robson Foca e integrantes da banda Calango Dango abrilhantaram a festa, tocando voluntariamente. Os animais agradecem!



Enivaldo Rodrigues e Liliâne Guimarães



Mara Timóteo, Marília Timóteo e Cláudia Timóteo



Fernando Lima e Joice Pereira



Robertta Resende e Cândida Romais



Delma Souza e Fabiana Zubieta



Ivair Souza, Adriano Fonseca e Renata Paim



Patrícia Pantaleão e Roni Mendes



**Francielle Carvalho, Cassius Gomes, Leticia Diniz, Vagner Gavião e Amanda Diniz**



**Henrique Palhares e Ludmila Alvarenga**



**Ibsen Moll, Anísio Eimar e Agostinho Lacerda**

### Bom Exemplo

Cerca de 500 pessoas prestigiaram, no dia 8 de novembro, no Clube do Teuto, a quinta edição do Bodebeerfest, evento beneficente promovido pela loja Maçônica Trabalho, Fraternidade e Justiça, que visa arrecadar fundos para manutenção de diversas obras sociais, principalmente, para a promoção do Natal Solidário, quando são distribuídos brinquedos para crianças carentes na véspera do Natal.



**Jorge Fares e Wandala Oliveira**



**Rafael Martins e Alehndra Castro**



**Aline e Douglas Figueiredo**



**Pedro Maia, Rodrigo Maia e Ana Flávia Ferreira**



**Maria Cristina Moreira e Emanuel Júnior**



**Janaína Nepomuceno e Ricardo Lauar**



Terezinha Zermiani, Adriana Pedrosa, Maria Inês Silva, Isabel Pedrosa, Cleanto Pedrosa e Rodrigo Zermiani



Alice Esteves, Rodrigo Zermiani, Fabiany Mercês, Maria Inês Silva, Isabel Pedrosa e Bruno Canaan

## Reinauguração da Loja Marinez

Há mais de 30 anos no mercado, a Marinez está de cara nova. Agora, a MNZ Marinez, sob direção de Rodrigo Zermiani e Isabel Pedrosa, traz a seus clientes o que há de mais moderno no mundo da moda, com a mesma qualidade e bom preço de antes. MNZ é a referência para seu estilo.



Alice Esteves e Fabiany Mercês



Caroline Cristina, Janaina Moreira, Júlia Zermiani, Natália Ferreira, Rodrigo Zermiani, Allana Clara, Isabel Pedrosa e Roberta Lara



Pastor Elias, Isabel Pedrosa, Terezinha Zermiani, Maria Inês Silva, Ana Regina, Pastora Adelma e Rodrigo Zermiani



Maria Inês Silva, Vânia de Alcântara, Isabel Pedrosa, Stael Moreira e Rodrigo Zermiani



Isabel Pedrosa, Carlaile Pedrosa, Maria Inês Silva e Rodrigo Zermiani



Rodrigo Zermiani e Isabel Pedrosa



Rosângela Silva, Maria Orlanda, Isabel Pedrosa, Jair Silva, Padre Dinamar e Rodrigo Zermiani



**Equipe Master**

## Inauguração da loja Master

Os betinenses já podem contar com mais uma opção de internet banda larga. Foi inaugurada no dia 27 de novembro a nova loja da Master, localizada na rua Rio de Janeiro, 321, no centro da cidade. A empresa Master, de Divinópolis, investiu cerca de R\$ 1,5 milhão, além de gerar emprego e renda para o município. O serviço abrange também uma grande região de Contagem. Saiba mais sobre a empresa no site [www.soumaster.com.br](http://www.soumaster.com.br).



**Leandro Martins, Felipe Faria, Rebeca Straub, Ítalo Botelho e Alexandre Melo**



**Felipe Faria, Leandro Martins, Gabriela Martins, Alexandre Melo e Luciana Daher**



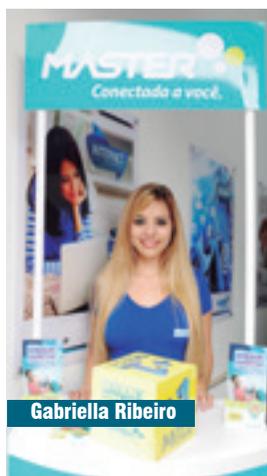
**Leandro Martins, Gisele Normand e Gabriela Martins**



**Luciana Daher, Leandro Martins, Tayla Assis, Poliana Silva e Gabriela Martins**



**Felipe Faria, Alexandre Melo e Leandro Martins**



**Gabriella Ribeiro**



**Leandro Martins, Gabriela Martins, Alex Brooks e Luciana Daher**

Fotos: Hilário José



Sandra de Sousa, Charles de Pádua, Alzira Cançado e José Jaime



Marcella Mota, Juvenal Mota, Marise Mansur, Antônio Borges, Fabrício Freire, Victor Hugo Lisboa e Charles Andree Joseph



Jeysa Costa e Flaider Samuel

## Baile Beneficente da Orcca

A Organização Regional de Combate ao Câncer (Orcca), sonhando com a dignidade e o tratamento completo de seus pacientes, organizou, no dia 29 de novembro, seu primeiro baile beneficente. O evento, que aconteceu no Espaço Don, deu início à concretização de um projeto futuro, mais ousado, que é o da edificação do Hospital Oncológico, em Betim. Todo recurso arrecado será revertido em prol desse projeto.



Ana Maria Reimer e Leonardo Reimer



Márcio Arantes, Delba Aparecida, Durval Júnior, Bárbara Thaís, Leidiane Maia, Carlos Quesma, Mário Arantes e Valéria Satiko



Nathália Lima, Michelle Fernandes e Joice Nataly



Marise Mansur, Suzye Alegri e Daniele Andrade



Gisele Amaral e Nilcio Júnior



Daniele Andrade, Michelle Matos, Isabela Costa, Valdomira Alegri e Ana Paula Sabido



**Emerson Sobrinho, Arminda Sobrinho e Cleyson Pacheco**



**Luíz Santos e Liza Duarte**



**Arminda Sobrinho e Francisco Brito**

## Restaurante Recanto Azul

No dia 28 de novembro, foi inaugurado o restaurante do Hotel Fazenda Recanto Azul, que já está com suas portas abertas e funcionando a todo vapor. Vale a pena conhecer o espaço, que, além da comida de qualidade, é um verdadeiro cartão de visitas, no meio da natureza e bem pertinho de você.



**Arminda Sobrinho e Geraldo Assis**



**Daria Maria, Carla Silva, Maria Dalva, Rafaela Marques, Vanilda Marques, J.Júlio e Antônio Rogério**



**Guilherme Fonseca e Alessandra Alves**



**Rodolfo Paro, Nathália Paro e Wesley Costa**



**Dany Marinheiro e Denio Maciel**



**Ronaldo Senzalo, Andréia Senzalo, Neide Freitas e Roberto Freitas**



Glenda Moura, Salia Moura, Wesceslau Moura, Jéssica Moura e Vinicius Moura



Jaime Tales, Francis Pereira, Roseli Pereira, Wesceslau Moura e Salia Moura



Wesceslau Moura, Salia Moura, Maris Normand, Giselle Normand e Márcio Freitas



Francy Ribeiro, Gustavo Ribeiro, Wesceslau Moura e Salia Moura

## Aniversário de 50 anos do Wenceslau

Foi com muita alegria e simpatia que o empresário do ramo de construção civil Wenceslau Moura recebeu, no dia 3 de dezembro, no restaurante Porteira Velha, amigos e familiares para comemorar seu aniversário de 50 anos. A festa, de muito bom gosto, emocionou todos os presentes.



Salia Moura, Wesceslau Moura, Cláudia Moura, Maria Helena Moura e Walter Moura



Salia e Wesceslau Moura



Murilo Moura



Salia Moura, Wesceslau Moura e passista Naiara



Wesceslau Moura, Salia Moura, Solon Sade, Arnaldo Figueiredo e Gabriela Barbosa



Juliana Canton e Paulo Nunes



Juliana Canton e Paulo Nunes



Melina Carvalho

## Ultramaratona Sertão Diamante 2014

Centenas de ciclistas participaram, no mês passado, da edição 2014 da Ultramaratona Sertão Diamante, maratona que consiste em uma prova no formato XCM e é dividida em dois dias, com percursos de 100 e 70 quilômetros. Os atletas Juliana Canton, Paulo Nunes e Melina Carvalho representaram bem a equipe Mais Aventuras. Além do prêmio da competição, eles foram agraciados com o patrocínio da revista Mais.



Melina Carvalho e Juliana Canton



Paulo Nunes e Juliana Canton



Melina Carvalho

# RÉVEILLON 2015

1 ESPUMANTE POR MESA  
BOATE LIBERADA  
CAFÉ DA MANHÃ  
E MUITA DIVERSÃO!



**6 HORAS**  
de **SHOW**  
ALEXANDRE MENDÊS -  
BRUNO SILVA & BANDA

RESERVAS  
**3544-9200**  
**8288-0164**

AV. NSRA DO CARMO, 739  
CENTRO - BETIM  
f USINACHOPERIA



POR VITOR NOGUEIRA\*

## FINAL TÊNIS NO TEUTO

A final do campeonato de tênis do Teuto aconteceu em 29 de novembro. Walter e André Antunes se enfrentaram em uma competição que é feita também por ranking e que, atualmente, pontua uma média de 40 atletas no clube. André, 10 anos mais novo que seu oponente, levou a melhor, tendo virado o jogo e vencendo no tie break por 10 a 4. No fim da competição, uma confraternização de muito bom gosto foi realizada no local.

Closé Limongi/Divulgação



## UNIÃO BAMBENSE

Desde 2011, o União Bambense, representante dos “Bambas”, da região do bairro Vianópolis, percorre seu caminho no futebol amador de Betim. Recentemente, seu atual presidente, Vinícius Belchior, conseguiu colher alguns frutos de toda a dedicação e amor ao esporte. O educador físico, além de estar feliz com a classificação de sua equipe para a série B do municipal, conquistou o título de vice-campeão do Juniores em 2014, perdendo para o hexacampeão Renascença. O maior desejo, agora, é trabalhar com um projeto mais robusto e com financiamento da Lei Federal de Incentivo ao Esporte, com perspectivas tão boas quanto as geradas pela Associação Mineira de Desenvolvimento Humano (AMDH). Deus abençoe!

## JOGO BENEFICENTE CONTRA O PRECONCEITO

No dia 20 de novembro, feriado na cidade de Betim, aconteceu um jogo de futebol beneficente contra a discriminação racial, em comemoração ao Dia da Consciência Negra. A comunidade de Vianópolis se reuniu para arrecadar alimentos e roupas para a creche Casa Jardim. As roupas foram para um bazar, que conseguiu fundos para pintura da instituição de ensino e troca do telhado. Tais iniciativas têm ganhado força em Betim, mobilizando e fazendo acontecer. Parabéns a todos!

Malcon Heringer/Divulgação



## DESAFIO BETIM ESMERALDAS

O mês de novembro foi de muita superação para um grupo de corredores betinenses. Mais de 30 atletas aceitaram o quinto desafio de percorrer 33 km, de Betim à cidade de Esmeraldas, e completaram com sucesso a prova, que se iniciou bem de manhã, por causa do sol forte e da alta temperatura. Eles contaram ainda com o acompanhamento da Gold Assessoria em corridas – do betinense Malcolm Heringer – e do incentivo de outros profissionais da área. Missão cumprida e cumprida!

\*Jornalista e apresentador do programa “Arena 53 - Esporte e Cultura”, da TV Betim – [vitor@tvbetim.com.br](mailto:vitor@tvbetim.com.br)



# FAÇA SUA FESTA NO



Casamentos, Formatura, Confraternização de Empresas, Aniversário 15 anos, Infantil

- Capacidade para pequenas, grandes recepções
- 02 ambientes
- 02 sistemas de som
- Iluminação para Boate
- TVS e Telões
- Sistema de ar climatizado
- 02 Camarins
- Estacionamento asfaltado
- Mesas e cadeiras



Rua João Silva Evangelista, 16 - Betim/MG  
Contato@caipiraodolapinha.com.br  
31 3595-5995

oBoticário

Floratta Forever Love.  
Viva um grande amor.



*floratta*  
Transforme o mundo à sua volta