

Mais

ANO III - Nº 30 - Março de 2015

www.revistamais.com

Mente são, **corpo são**

Modalidades prometem redução do estresse e queima de gordura. Acredite, você vai amar ter que treinar.

Venda somente para assinantes



Conversa Refinada

Queridinha entre as celebridades, a estilista Patrícia Bonaldi fala sobre suas produções

Comportamento

Atividades extras são importantes, porém é preciso ter atenção para não sobrecarregar as crianças

Agora quem vai fazer sucesso é o mais queridinho de 4 patas



Ajude a Revista Mais a eleger o bichinho de estimação mais simpático da região. Acesse a página da Mais no Facebook e vote no seu pet preferido para ser a estrela da capa da publicação no mês de abril. Além de transformar um cachorro ou gato em celebridade, O Mais Queridinho vai doar 1kg de ração por pet inscrito no concurso para uma instituição que cuida de animais abandonados na cidade.

Saiba mais no nosso site: revistamais.com

Realização:

revista
Mais

Bom gosto, com todas as letras.

Patrocínio:



Apoio:



**Positivo para ser criativo.
Criativo para ser produtivo.**

E quem é mais produtivo tem
muitos motivos para ser positivo.



O mercado é um ciclo e a forma de lidar com as adversidades influencia nos resultados. É por isso que em 18 anos de vida, a p&b só cresceu: trabalhou com mais de 800 clientes, aumentou em dez vezes o tamanho da sua estrutura e superou grandes crises. Sempre com seriedade, competência e otimismo. Afinal, uma empresa para cima vai longe.

Encare 2015 com criatividade e produtividade. **Anuncie!** pebcomunicacao.com.br

p&b 18
COMUNICAÇÃO ANOS

BETIM: 3532.1580 PARÁ DE MINAS: 3236.8585



Equilíbrio em mente

NOSSA 30ª EDIÇÃO VEM COM BOAS-NOVAS. É com muito orgulho que passo a escrever neste espaço, destinado a introduzir os conteúdos abordados em nossas páginas. Mas quero usá-lo para além disso, para um bate-papo com você, leitor, compartilhando minhas ideias, apresentando novidades e, é claro, esperando sua resposta. Deixo meu e-mail ao lado deste texto para você me contar depois o que achou. Combinado?

Mente sã, corpo são. Do latim, “mens sana in corpore sano”, ou uma mente sã num corpo são. A frase usada na calistenia e também em outras modalidades esportivas resume o que a maioria de nós deseja: manter o corpo e a mente saudáveis. Tarefa nada fácil nos dias de hoje.

Mas, para mostrar que é algo possível de se concretizar, nossa matéria de capa traz personagens que mudaram sua rotina. Trocaram os tradicionais halteres por exercícios novos, como calistenia, stand up paddle, supercore, balé fitness, ioga e Pilates. Essas pessoas conseguiram conciliar corpo e espírito praticando atividades que não só queimam calorias e tonificam músculos, mas também dão prazer. E garantem: amam seus treinos. Ainda nesse tema, convido você para conhecer a história de Brou. Utilizando o bordão “ninguém quer ser feio”, o atleta de mountain bike arrasta milhares de pessoas por meio de suas redes sociais, com vídeos motivacionais de seus treinos. Mas não pense que a vida de Brou é fácil. O rapaz trabalha duro para sustentar o esporte, mantendo uma rotina ‘bruta’ entre 5h e 21h. Isso sim que é mente sã!

E a 30ª edição da **Mais** não para por aqui. Revolucionamos ao produzirmos um conversa refinada com Patrícia Bonaldi, estilista de Uberlândia que faz sucesso em todo o mundo. Ainda trazemos algo superbadalado no momento: o Boate Bus, ônibus alugado para festas que percorre as ruas de BH. Comemorando 30 edições, também lançamos um novo especial decor, que irá trazer dicas de decoração para sua casa com os melhores arquitetos e decoradores do país. Sim, estamos crescendo. Evoluindo a cada mês, buscando levar o melhor produto para você. E tenho certeza de que nossa história só está começando: ainda vem muito **Mais** por aí! ■

Selfie feita após o término da produção das fotos de capa. Muita água de coco para compensar o esforço. Ou pensa que foi fácil ficar parado naquelas posições?!



Diretor-geral	Geraldo Eugênio de Assis geraldaoassis@assispublicacoes.com.br
Diretora-executiva/editora	Tayla Assis taylaassis@assispublicacoes.com.br
Editora-chefe	Lisley Alvarenga lisleyalvarenga@assispublicacoes.com.br
Redação	Amanda Kaizer, Lisley Alvarenga, Luna Normand, Paulo Galvão, Pollyanna Lima e Viviane Rocha redacao@assispublicacoes.com.br
Diagramação	Assis Publicações e Eventos
Arte	Augusto César
Equipe de fotografia	Hilário José e Samuel Gê
Gerente Comercial	Poliana Silva polianasilva@assispublicacoes.com.br
Equipe Comercial	Sabrina Bittencourt
Financeiro	Fernanda Albergaria e Mayra Assis
Revisão	Daniele Marzano
Impressão	Gráfica Del Rey
Tiragem	10 mil exemplares

www.revistamais.com



facebook.com/revistamaisbetim



revista_mais

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.

SOBRE A MATÉRIA "AS VOZES DE BETIM", COM A DUPLA DANILO REIS E RAFAEL

É muito bom poder saber um pouco mais sobre Danilo Reis e Rafael. Que venha logo o CD da dupla, pela Universal Music Brasil, para eles receberem o carinho de todos os fãs. O movimento gerado nas redes sociais para eleger "a melhor voz do Brasil" está esperando ansiosamente pelo sucesso merecido deles!

Silvia Maria

Linda matéria. Eles são merecedores de todo esse sucesso, e muita coisa boa ainda está por vir. Lendo o texto, fiquei pensando, tem como se apaixonar mais? Eles são perfeitos!

Simone Borges Amaral

Uma trajetória de sucesso depende de dedicação e de humildade, qualidades que não faltam em Danilo Reis e Rafael, dois meninos que aprendi a amar. Como é maravilhoso conhecer um pouquinho mais dos nossos príncipes.

Francirene Pereira

Acompanho essa dupla desde o começo. Eles sabem o carinho que tenho por eles. Lembro do Rafael indo para a escola Juscelino Kubitschek e eu sempre dando força para o seu sucesso. Sinto falta de quando nos encontrávamos, e ele, com seu carinho, atendia a todos com seu sorriso lindo e com um abraço. Amo essa dupla. Que Deus os abençoe sempre e sucesso sempre.

Rosana Silva



Eles são maravilhosos, merecem esse sucesso todo e muito mais, se Deus quiser. Parabéns, meninos, beijão no coração. Que Deus os abençoe.

Eliana Riske

Que linda matéria! Parabéns à **Mais** e parabéns também aos meus amores por proporcionarem uma história tão linda e emocionante! Eles são merecedores de todo esse sucesso e todas essas conquistas! Que Deus os abençoe e os guie por toda a vida!

Lismara Horrara

Parabéns! Que Deus abençoe a carreira de vocês!

Edson Lima

Adorei a matéria, top demais! Não poderia ser diferente com a melhor dupla sertaneja do Brasil. Eles são merecedores de todo o sucesso e encantadores por tanto talento e humildade!

Juliana Soares

A matéria ficou incrível! Danilo Reis e Rafael merecem todo sucesso sempre!!

Rayssa Mattos

Parabéns, a matéria ficou ótima. Danilo Reis e Rafael estão conquistando, cada dia mais, o seu espaço no mundo da música sertaneja.

Kelle Miranda

Muito boa matéria, mostrando um pouco mais sobre a vida dessas duas pessoas que se tornaram tão importantes na vida de nós, seus fãs.

Cristina Lopes

Eles merecem todo o sucesso que estão conquistando, pois esses meninos valem ouro. A matéria da revista ficou ótima.

Graziele Simões

Ficou muito top! Nossos mineirinhos, as vozes do Brasil!

Luana Stefany

Linda matéria, parabéns! Amei saber um pouco mais dessa dupla que conquistou o Brasil.

Borman Sirlei

Meus parabéns! Muito sucesso e que vocês continuem brilhando sempre e cada vez mais.

Ângela Maria

Lindos, humildes e talentosos. Eles merecem todo reconhecimento do mundo.

Géssica Fernandes

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

AS MELHORES
SOLUÇÕES EM
SEGUROS,
PLANOS DE SAÚDE
E ODONTOLÓGICOS.



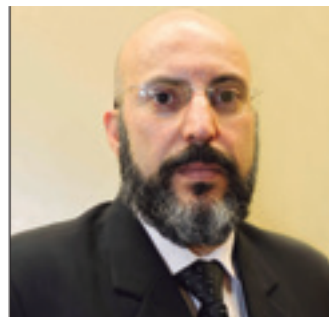
mediattacorretora.com.br

031 3596-0753
031 3051-3927

mediatta
Corretora de Planos de Saúde e Seguros

Geraldo Eugênio de Assis

Diretor-geral da Assis e Assis publicações



Como se não existisse amanhã

Quem afirma que desafios não fazem parte da vida de qualquer cidadão está longe de ser feliz. Mesmo porque, dia após dia, a vida nos reserva surpresas. A cada obstáculo superado, uma dose de vitalidade nos envolve. Portanto, não se pode negar que a superação é uma grande virtude.

Nesta edição, podemos encontrar vários exemplos de pessoas que venceram através da superação. Acreditarmos em nosso potencial é o primeiro passo para superarmos uma dificuldade. Isso vale especialmente para esta geração, que vê no imediatismo e na absorção instantânea do que a mídia propõe objetos de sua felicidade.

Com o bordão “ninguém quer ser feio”, Tiago Elias, o Brou, que possui milhares de seguidores, consegue transmitir uma ideia de autoafirmação. Por meio de vídeos, que considero motivacionais, ele estimula os móbidos a repensarem sua postura diante dos esportes. Se eu não quero ser feio e, ao mesmo tempo, quero ter uma vida saudável, devo fazer atividades físicas, sugere esse admirável atleta. Se desejo, um dia, ter meu próprio negócio, devo fazer minhas economias e trabalhar o máximo que puder para alcançar minha meta, afirma grande parte dos empresários de sucesso. E, se desejo encontrar a felicidade que ainda não encontrei, devo descobrir o que me faz realmente feliz. Afinal, tudo na vida é um desafio.

Focar os objetivos de vida é essencial para quem espera resultados. Alguém que segue na busca pela realização de seus desejos certamente está mais próximo de conseguir seu intento. Isso sem levar em conta as intempéries impostas na trajetória. Mas todos nós temos condições de concretizar nossos sonhos.

No entanto, vejo a maioria dos jovens distantes da realidade. Acomodam-se no momento errado, quando dispõem de garra, tempo e disposição. Preferem empregar todo esse potencial em coisas fúteis e banais. E uma coisa todos os seres humanos possuem em comum: desafios pela frente e escolhas a fazer.

O preço de nossas escolhas geralmente é alto. Podem-se perder amizades e oportunidades fáceis. Mas não existe outra maneira de alcançar um futuro promissor.

Tudo tem seu tempo. Com certeza, nada se colhe antes da hora. Acredito que o resultado de uma vida em que se deu prioridade ao esforço para alcançar os objetivos seja prazeroso, diferente de como deve ser para os que se acomodam e vivem o presente como se não houvesse amanhã. Sem dúvida, em determinado momento, será possível escolher aquilo nos faz bem. Mas tudo depende de sua conduta na vida.

Tive sorte. Por obra do destino, comecei uma vida de batalhas muito cedo. Não muito diferente de como ocorreu com várias pessoas que conheço. No meu caso, vendendo abacate em uma bacia que carregava na cabeça. Nunca rejeitei oportunidades. Mesmo que surgissem nos indesejáveis subempregos. E, por mais irrelevantes que elas fossem, eu as agarrava com foco e determinação.

Meus sonhos não ultrapassavam a vontade de, um dia, poder andar de avião. Felizmente, consegui superar minhas próprias expectativas. Por isso, só posso dizer que valeu a pena ter chegado até aqui. ■

Deixo para todos uma reflexão:

“Imagine que você tenha uma conta em que, toda manhã, são depositados 86.400 reais. Porém, não é permitido guardar nada para outros dias. Todas as noites, o saldo é zerado, independentemente de quanto você tenha usado. E aí, o que você faria? Provavelmente, se esforçaria para usar tudo. Pois bem, isso não é apenas imaginação. Todos nós somos clientes desse banco chamado tempo. Todos os dias, nós recebemos 86.400 segundos. Todas as manhãs, a conta é reiniciada; todas as noites, é zerada. Simples assim: não há volta, não se recupera tempo perdido. O que você está fazendo com o seu tempo?”.

Por isso, meu jovem, pense bem aonde você quer chegar. Porque a vida não aceita desaforo. E o preço que ela cobra é muito alto.

Mais na Rede



MAIS INSTAGRAM



A ganhadora do desafio da última edição, com o tema "Meu Carnaval na **Mais**" (#MeuCarnavalNaMais), foi a @laabittencourt, com 185 curtidas. 🐾

Próximo desafio: inspirado em nossa matéria de capa, fotografe seu momento fitness e use a tag #MinhaVidaMaisSaudavel. Sua foto passará por uma seleção e, se for aprovada, irá para votação em nossa página do Facebook. Poste e boa sorte! 🍀



Nosso instagram atingiu os 2.000 seguidores. (emoji das palmas) #Siga @revista_mais 🐾

CAPA DE ABRIL

O pet mais simpático da região será eleito este mês, através do concurso "O Mais Queridinho Pet", em nossa página no Facebook. O primeiro colocado será a capa da edição de abril e irá compor nossa matéria principal, junto com os segundo, terceiro e quarto colocados. A cada inscrito, o Shopping do Fazendeiro irá doar 1 kg de ração para uma instituição que cuida de animais abandonados na cidade. Curtiu? Então, vote! Junte-se aos nossos mais de 13600 seguidores!

REVISTA ONLINE

No site da **Mais**, é possível acessar TODAS as edições da revista completas, de modo fácil e interativo. Confira!

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO

A **Mais** é distribuída GRATUITAMENTE em diversos pontos. Veja os estabelecimentos em nosso site!

ASSINE A MAIS

Para você que prefere a comodidade de receber a revista impressa em casa, faça a assinatura da **Mais**. Apenas 7,50 por mês.



www.revistamais.com



facebook.com/RevistaMaisBetim



@revista_mais



@Mais_Betim



(31) 9102 - 8231

Imagine Eventos

Assessoria e Organização

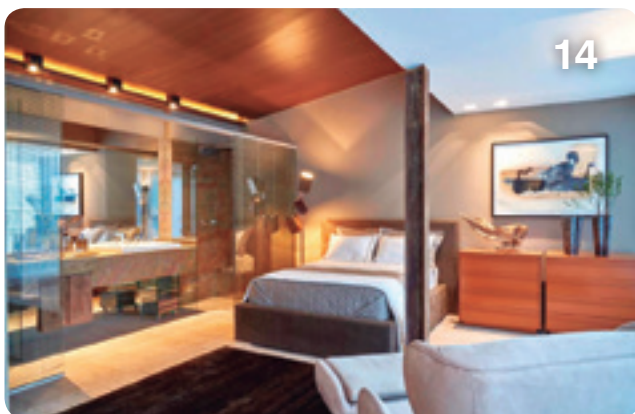
Por Gabriela & Fernanda

Casamento • 15 anos • Bodas • Evento Social

Atendimento Personalizado

(31) 9795-4507 (31) 8783-0826

imagine.cerimonial@gmail.com



14

10 Conversa Refinada

Patrícia Bonaldi fala sobre suas produções

20 Religiosidade

Cidades históricas mineiras se preparam para receber milhares de devotos na Semana Santa

24 Novidades

Ônibus se transformam em boate e viram nova opção de balada em BH

26 Capa

Modalidades prometem redução do estresse e queima de gordura. Acredite, você vai amar ter que treinar

36 Moda

Aluguel de vestidos de luxo já é tendência entre os mineiros



26

40 Cultura

A relação entre o medo e o êxtase

42 Bom Exemplo

Advogado ajuda a captar padrinhos para financiar a doação de botas especiais para deficientes

44 Comportamento

Especialistas alertam os pais sobre o excesso de atividades para as crianças

47 Cuidar

Fique atenta aos sinais da calvície feminina e da queda capilar

50 Paladar

Thiago Chiericatti assume o comando do restaurante Topo do Mundo

54 Aconteceu

Confira alguns eventos da Grande BH



48



52



**A GASTRONOMIA
SOBRE RODAS CHEGA
COM EXCLUSIVIDADE
AO MONTE CARMO
SHOPPING.**

APOIO:

OTEMPO
Betim

Mais
revista
sem gosto, com todo o futuro

Betim OUT-DOOR
Mário Fortes



Monte Carmo
SHOPPING
No coração de Betim.



PERFIL

Patrícia Bonaldi

Idade: 34 anos

Formação: moda

Currículo: estilista e empresária

Toque mineiro na moda internacional

Nome por trás de algumas das produções mais deslumbrantes usadas por celebridades nacionais e internacionais, a estilista Patrícia Bonaldi ganhou o coração e o corpo das brasileiras com seus vestidos de festa cheios de referências mineiras, como bordados e rendas. Completando 12 anos de carreira, ela hoje comanda o grupo Nohda, composto por quatro marcas – Patrícia Bonaldi, PatBo, Lucas Magalhães e Apartamento 03, dividindo seu tempo entre atuar como estilista e como empresária no Triângulo Mineiro e em São Paulo

Luna Normand

REVISTA MAIS - Você estudou direito e, depois, foi morar três anos no Japão. Como começou a sua história no mundo fashion?

PATRÍCIA BONALDI - Talvez tenha começado muito antes do Japão. Quando eu era pequena, a cultura na minha casa era mandar fazer vestidos. Quando eles chegavam da costureira, era o momento mais alegre do mundo. Eu ficava encantada. Depois que voltei do Japão, abri minha própria multimarcas, mas, com o tempo, entendi que minhas clientes não queriam o produto ali exposto. Precisei entender o que elas desejavam pra começar a criar e atender àquela demanda. No fim, encontrei esse caminho e, a partir daí, criei minha marca.

São quantos anos de carreira?

Doze anos desde que abri minha loja em Uberlândia.

Hoje, a Patrícia Bonaldi se tornou um grupo, batizado de Nohda, com quatro marcas. Além da recém-adquirida Apartamento 03, quais são as demais?

Patrícia Bonaldi, PatBo e Lucas Magalhães.

Você é mineira de Uberlândia, onde as pessoas ainda têm o costume de mandar fazer roupas. As principais características de suas peças são as técnicas manuais e a exclusividade. Quando foi que percebeu que deveria investir nesse mercado?

Como falei, eu tinha uma loja multimarcas em Uberlândia e comecei a ver que minhas clientes não queriam a roupa que estava exposta. Elas buscavam algo diferente. Comecei a ouvir e a atender a alguns pedidos. No fim, consegui entender a necessidade da maioria e passei a criar a minha própria coleção.

Hoje você é conhecida internacionalmente e referência em moda festa em mais de 15 países. Quando foi que percebeu que estava despontando no mercado da moda mundial e se tornando uma estilista badalada?

Foi um trabalho no qual tivemos que fazer tudo pensado. Tivemos que encontrar pontos de venda lá fora, asses- ➤

sorias. Tive que tornar minha roupa conhecida. Acredito que ela atende a clientes no mundo todo e, por isso, foi um pouco mais fácil. Mas, de qualquer forma, eu acompanhei o processo de internacionalização bem de perto.

Como foi desfilar, no início deste mês, no Style Fashion Week, que integra a programação da Semana de Moda de Nova York?

Foi uma experiência incrível. A Patrícia Bonaldi já é bem conhecida nos Estados Unidos. Vendemos na Neiman Marcus, uma das maiores lojas de departamento da América do Norte. Precisávamos apresentar nossa coleção por lá em algum momento, e o convite do Style Fashion Week veio em uma hora muito oportuna.

Nos últimos anos, você se tornou a queridinha das celebridades. Tanto que, no casamento do cantor Thiaguinho e da atriz Fernanda de Souza, por exemplo, Claudia Leitte, Fernanda Paes Leme e Julia Faria usavam vestidos de sua marca. A atriz Marina Ruy Barbosa também circula com frequência com suas produções, e até a cantora Shakira e a modelo Gisele Bündchen já usaram vestidos criados por você. Por que suas peças atraem tantos famosos?

Quando faço minhas peças, a ideia é deixar a mulher se sentindo feminina e linda. Toda mulher, em algum momento, quer se sentir bem feminina. Acho que o sucesso vem daí.

Para você, qual o principal diferencial de sua marca?

Atender ao que minhas clientes pedem. Isso sempre está na minha cabeça quando crio qualquer vestido. Não adianta criar o que eu quero, mas, sim, o que elas querem vestir.

E qual sua maior referência de moda?

Minha maior referência são as minhas clientes. Estou sempre ouvindo ou vendo o que elas gostam, o que elas comentam sobre as minhas roupas ou sobre as de outras marcas. Com isso, junto tudo que vivo na minha vida pessoal (livros, arte, relações, lugares) e monto minhas coleções.

O que é “in” e o que é “out” na moda atual?

Nada pode ser “in” ou “out”. Dependendo de quem usar, onde usar e como usar, tudo pode ser incrível.

O que não poderá faltar no guarda-roupa no Inverno 2015?

Conforto. Acho que vou usar bastante moletom, sapatos de salto grosso e vestidos soltinhos.

Como é a Patrícia Bonaldi na vida pessoal? Você é casada? Tem filhos?



“

“Sou uma pessoa bem reservada e que adora ficar em casa. Leio bastante e estou sempre com meus amigos. Sou casada há 16 anos, e não temos filhos por opção. Ainda não achamos o momento oportuno.”

“O diferencial da minha marca é atender ao que minhas clientes pedem. Isso sempre está na minha cabeça quando crio qualquer vestido. Não adianta criar o que eu quero, mas, sim, o que elas querem vestir naquele momento.”

”

Sou uma pessoa bem reservada e que adora ficar em casa. Leio bastante e estou sempre com meus amigos. Sou casada há 16 anos, e não temos filhos por opção. Ainda não achamos o momento oportuno.

O que gosta de fazer no tempo livre?

Gosto muito de estar com meus amigos, sair pra conversar, jantar fora, dançar. Quando tenho um tempo maior, fujo pra algum lugar distante. Adoro viajar.

Você ainda mora em Uberlândia?

Divido meu tempo entre São Paulo e Uberlândia, mas hoje considero que moro em São Paulo.

Você é uma típica mineira? De quais costumes e/ou comidas, por exemplo, você não abre mão?

Tenho bastante coisa de mineira, mas, como estou sempre viajando e sou muito curiosa, acrescentei alguns costumes mais cosmopolitas ao meu dia a dia. Contudo, nunca abrirei mão de uma comida caseira.

É uma pessoa vaidosa?

Sou sim. Vaidosa no sentido de gostar de estar bem comigo mesma e de me sentir bonita. Mas não sou uma pessoa que vive pra isso.

Como define o seu estilo?

Sou bem básica no meu dia a dia. Me visto confortavelmente e com cores sóbrias, de uma forma que eu consiga trabalhar e, se precisar, encontrar um jornalista, almoçar com alguém ou passar em um evento.

No Instagram, você possui mais de 800 mil seguidores. Gosta de redes sociais?

Sim, adoro. Ali tenho contato com minhas clientes e meus amigos. Além disso, consigo acompanhar autores, cantores e artistas de quem sou fã. Como estou sempre correndo, meu celular é um dos meios de me manter conectada com o mundo.

Considera-se uma celebridade?

Não. O meu trabalho como estilista conquistou notoriedade, e hoje mídias sociais multiplicam essa exposição. Acho que é algo novo e positivo.

Quais os planos para o futuro do grupo Nohda?

Espero que cresça, que agregue mais talentos e que os talentos que já estão no grupo consigam interagir ainda mais para, juntos, criarmos coisas cada vez melhores e mais interessantes. Inauguramos, em novembro de 2014, o Nohda, um espaço de convivência cultural em São Paulo, além de um showroom, onde estão presentes todas as marcas pertencentes ao grupo. ■

Chiques e aconchegantes

A **Mais** traz, neste ano, uma novidade na editoria Decoração: a partir desta edição, os mais conceituados arquitetos e designers de interiores do país vão dar dicas de como deixar sua casa ainda mais bonita e agradável. O banheiro, um espaço muitas vezes esquecido por nós, é o ambiente da vez

Por se tratar de uma fazenda, aqui foram utilizados elementos capazes de resgatar a história do lugar, sem se perder a contemporaneidade da construção. O uso de itens mais limpos, aliado ao estilo das fazendas mineiras, expresso por meio da madeira e da pedra sabão, com fortes referências históricas, trouxe elegância e sofisticação a todo o projeto, propiciando modernidade à linguagem. O piso em madeira está diretamente ligado ao quarto e sobe na parede do fundo do banheiro, onde cria um nicho para o espelho. Sob a bancada em pedra sabão, um móvel feito de madeira de demolição. As pastilhas verdes na área do chuveiro e no vaso proporcionam um tom atual e chique ao ambiente. As paredes em tecnocimento e o piso cimentício dão maior claridade ao banheiro.





No banheiro e no lavabo, foram usados vidros screen light para se aproveitar a luminosidade vinda do quarto. No piso e nas bancadas, utilizou-se marmoglass branco. Com um design moderno e elegante, a cuba da bancada foi feita na própria pedra. O aspecto clean do banheiro se quebrou com o uso da cerâmica pavão nas paredes, com cores fortes, que acompanham toda a decoração, personalizando o espaço. Optou-se pelo tom branco nas louças, no piso e na porta devido à sua leveza e à valorização provocada pela combinação de todos os elementos. Sobre a bancada, encontra-se o vidro, que traz um pouco da luz natural para o banheiro e suporta um armário espelhado com porta basculante. Os armários sob a bancada foram feitos em laca branca brilhante. A cor do teto acompanha o azul do quarto e se harmoniza com a cerâmica pavão. Ao fundo, a parede do lavabo tem o mesmo tom berinjela da sala de estar. Percebe-se ainda a porta divisória de correr em screen light branco. Ao ser trancada, ela divide lavabo e banheiro.



*Gislene
Lopes*

Designer de interiores
gislenelopes.com.br





Com uma linguagem contemporânea, esse banheiro de 20 m² é atemporal. Ao utilizar o mármore travertino silver, a decoração cria um ambiente sofisticado e neutro. As pastilhas de vidro verde-água quebram a rigidez do mármore, permitindo a continuidade da elegância do ambiente com um ar contemporâneo. Os espelhos suspensos em frente às cubas Deca, junto à faixa em mármore, separam o espaço feminino do masculino, além de ampliar o ambiente. O local foi setorizado, permitindo a utilização de cada área sem que uma interfira na outra. Por ser um banheiro de casal, foram utilizadas cores neutras para o conforto visual dos clientes. A escolha do mármore travertino silver conduziu para a indicação da pastilha de vidro no tom verde-água. Já as louças brancas dão leveza, juntamente com os metais e os espelhos.



Este banheiro foi projetado para um loft de solteiro. O grande destaque é o uso do Carpaccio, uma folha de pedra utilizada para revestir as paredes e a bancada do banho. Esse revestimento é flexível e em pedra natural, sustentado por uma base de vidro e resina de poliéster. Trata-se de uma lâmina de rocha ornamental, com espessura de 2 milímetros e base de resina incolor. Pode ser aplicada em paredes internas e externas (fachadas), revestindo móveis e qualquer tipo de superfície lisa, além de ser um produto ecologicamente correto.



*Cícera
Gontijo*

Designer de interiores
ciceragontijo.com.br



Para espaços pequenos, o espelhamento sempre é uma boa opção para ampliar e duplicar materiais. Tons mais escuros e iluminação mais cênica geralmente contribuem para tornar esses ambientes encantadores e surpreendentes.



O principal propósito desse banheiro é ser integrado, seja a um estúdio, seja a um quarto, ou a uma área de lazer. A persiana encapsulada permite ou não o uso compartilhado. A madeira, encapando grande parte do local, reforça essa integração, deixando-o mais acolhedor.



*Flávia
Zambelli*

Designer de interiores
flaviazambelli.com.br

Os caminhos da **fé**

Lisley Alvarenga

Faltando menos de um mês para a Sexta-feira da Paixão, data em que os cristãos recordam a paixão, o julgamento, a crucificação, a morte e o sepultamento de Jesus Cristo, algumas das principais cidades históricas mineiras se preparam para receber milhares de devotos que, tendo os casarios coloniais e as igrejas barrocas como pano de fundo, prestigiam um dos mais belos eventos religiosos do país

Antônio Celso Toco/Divulgação



São João del-Rei

Poucos lugares conservam as celebrações litúrgicas com a fidelidade com que São João del-Rei faz. Durante as comemorações da Semana Santa, considerada uma das mais tradicionais do país, ritos litúrgicos que praticamente desapareceram, como o Ofício de Trevas, praticado na Quarta-feira Santa, e a Encomendação das Almas, são relembrados. Todos os rituais têm na música um forte componente, através das composições sacras mineiras, que, unidas ao teatro sagrado, recontam a vida, a morte e a ressurreição de Cristo. Nas vias-sacras, nas procissões, nas missas e no Centenário das Dores, obras específicas de compositores locais são executadas, contribuindo para reforçar o clima de religiosidade.

Distância de BH: 186 km

Como chegar: siga pela BR-040, sentido Rio de Janeiro, até Congonhas.

Ao chegar ao cruzamento com a BR-383, pegue esta rodovia até São João del-Rei.



Daniel Silva/Divulgação

Congonhas

O ponto alto das celebrações da Semana Santa em Congonhas ocorre em frente à Basílica de Bom Jesus de Matosinhos, diante dos 12 profetas criados pelo mestre Antônio Francisco Lisboa: o Aleijadinho. No local, atores e figurantes revivem, além dos Sete Passos da Via-Crúcis, o milagre da ressurreição. “Congonhas é uma cidade de alma religiosa; tal religiosidade está em seu cerne, em sua arquitetura, em sua história. Unidos ao legado de Aleijadinho, esses elementos atraem milhares de turistas anualmente e fazem da data um momento inesquecível seja para quem encena, seja para quem assiste. É nosso papel perpetuar essa tradição”, salienta o coordenador das encenações realizadas na cidade, no ano passado, José Felix Junqueira.

Distância de BH: 83 km

Como chegar: siga pela BR-040, sentido Rio de Janeiro, até chegar a Congonhas.



Sabará

A Semana Santa é um dos períodos religiosos que mais atraem turistas para a cidade histórica de Sabará. Missas, adorações e procissões são celebradas por todo o município. Na Sexta-feira Santa, milhares de fiéis acompanham a encenação da Paixão de Cristo, que mostra os últimos momentos antes da crucificação de Jesus. No Sábado de Aleluia, moradores e turistas assistem à malhação de Judas, uma das mais antigas manifestações culturais do local. Mas são a Abertura do Santo Sepulcro, na Quinta-feira Santa, e a Procissão do Fogaréu, na madrugada da Sexta-feira da Paixão, os grandes diferenciais das celebrações na cidade em relação aos outros municípios históricos mineiros. Os dois ritos religiosos só ocorrem em Sabará, sendo os mais visitados pelos turistas.

Distância de BH: 20 km

Como chegar: a partir do centro de Belo Horizonte, siga pela avenida Cristiano Machado, sentido bairro Cidade Nova. Depois, entre na avenida José Cândido da Silveira, sentido São Geraldo, e vá, pela BR-381, até Sabará.



Serro

Na terra dos famosos queijos artesanais, passar a Semana Santa é ter a certeza de experimentar religiosidade e tradição, com liturgias, procissões e encenação do Grupo Marte, existente desde 1986. Cinquenta integrantes transformam o município histórico em uma pequena cidade santa. As ruas são caracterizadas, e o teatro é a atração dos fiéis, que lotam as praças Doutor João Pinheiro e da Matriz de Nossa Senhora da Conceição.

Distância de BH: 310 km

Como chegar: siga pela BR-040, sentido Brasília. No trevo para Sete Lagoas, vá pela BR-135, sentido Curvelo, até chegar ao entroncamento com a BR-259. Pegue esta rodovia até Serro.

Diamantina

A Semana Santa em Diamantina há muito se consolidou como uma das manifestações populares de fé mais significativas do Brasil. Desde o século XVIII, há registros de celebrações no Arraial do Tijucu, tendo sido a primeira missa celebrada em 1710, na Capela do Burgalhau. Até hoje, pelas ladeiras da cidade, uma multidão de turistas se reúne na Praça da Catedral, que é palco de representações, em quadros vivos, da Paixão de Cristo e onde moradores da região encenam toda a trajetória de Jesus Cristo. A confecção dos tapetes de serragem se inicia, normalmente, à meia-noite do domingo da ressurreição, dando oportunidade aos visitantes de participarem dos trabalhos.

Distância de BH: 296 km

Como chegar: siga pela BR-040, sentido Brasília.

Ao chegar ao município de Paraopeba, no trevo, vá, pela BR-135, até Curvelo. De lá, entre na BR-259, seguindo até Diamantina.



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

(31) 3531-3025 / 3531-2424

Fazemos Entregas

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

Milho (50 kg)
R\$ 29,00
*Oferta válida enquanto durar o estoque



Ouro Preto

Ouro Preto tem uma maneira peculiar de celebrar a Quaresma e a Semana Santa. A preparação dos eventos religiosos tem início na Quarta-feira de Cinzas, e eles findam no Domingo de Páscoa. A cada ano, as duas igrejas matrizes da cidade, a Basílica de Nossa Senhora do Pilar e o Santuário de Nossa Senhora da Conceição, revezam-se na realização das celebrações. No Sábado de Aleluia, marca do início do ano litúrgico católico, ocorre a Benção do Fogo Novo e da Água Batismal, além da confecção dos tapetes de serragem. O trabalho, que surgiu em Ouro Preto, em 1733, é marcado pela religiosidade e pelo espírito comunitário, já que tem a participação de moradores e turistas, que produzem as peças nas ruas por onde passam a Procissão da Ressurreição, um dos momentos mais belos das celebrações. A obra atravessa a madrugada, sendo impulsionada pela solidariedade dos moradores do trajeto. Além de os artesãos receberem café e alimentos, percorrem o caminho sendo animados por músicos ouro-pretanos.

Distância de BH: 89 km

Como chegar: siga pela BR-040, sentido Rio de Janeiro. Depois de cerca de 20 km, entre na BR-356 pelo trevo, sentido Ouro Preto.



RMA
Importados

- As marcas mais famosas de perfumes importados.
- Semi-jóias Murano, direto de Veneza e Itália.

(31) 2572-1773
9843-0552 / 9281-2468



Betim Shopping
Av. Edméia Mattos
Lazzarotti 1655,
Angola - Betim
Loja 168 / 169



Balada sob

Com pista de dança e até pole dance, ônibus se transformam em boate e viram nova opção de balada em BH; trajeto e bufê são personalizados

Luna Normand

Uma festa para ninguém ficar parado, literalmente. Sucesso em várias capitais do mundo, como Nova York, São Paulo e Rio de Janeiro, os ônibus que são uma verdadeira balada móvel têm chamado a atenção por onde passam e feito a cabeça dos mineiros mais descolados desde que passaram a circular na capital, nos últimos meses.

Foi durante um desses percursos dos ônibus com cara de boate que o estudante Victor Augusto Nogueira, 14, teve a ideia

de comemorar o aniversário de 16 anos do irmão, o estudante Lucas Henrique. “Vi o ônibus passando, e ele me chamou a atenção. Resolvi entrar no site da empresa e gostei do que vi. Falei com meus pais, que adoraram a ideia, e, então, resolvemos fazer uma surpresa para o meu irmão”, conta. Foram duas horas de festa, regada a muitos salgadinhos, doces, bebidas sem álcool e até bolo.

Segundo o empresário Felipe Augusto, 21, cada festa varia de acordo com o perfil e o desejo do contratante. Proprietário do ônibus-balada Boate Bus, ele afirma que as festas vão desde aniversários infantis a despedidas de solteiro. “Não temos um público-alvo. O Boate Bus é para quem quer comemorar de forma diferenciada e única”, explica. Felipe atuava no ramo dos transportes e decidiu investir nesse nicho de mercado. “Conheci ônibus de festas no Brasil e nos Estados Unidos. Foi um ano de pesquisas e transformações até a inauguração do empreendimento, em outubro do ano passado”, diz.

A estrutura é de dar inveja a qualquer empresário do segmento de entretenimento. O veículo conta com pista de dança com



rodas

LED, sistema acústico de som, TVs, pole dance, bar em inox, porta-copos e porta-garrafas com LED, sofás, ar-condicionado, toalete, dentre outros equipamentos.

O ônibus trafega com velocidade média de 30 km/h e dispõe de uma equipe de profissionais instruídos para um serviço exclusivo, luxuoso e seguro. “Temos motorista devidamente instruído, barman para servir e auxiliar os convidados, além de DJ para tocar as músicas escolhidas pelo cliente. Realizamos muitos procedimentos burocráticos para a regularização do veículo no Detran e também no Inmetro, tendo sido necessárias várias modificações para garantir a segurança dos passageiros”, salienta Felipe.

PERSONALIZAÇÃO

Esses tipos de veículos comportam, em média, 42 pessoas. O estudante Victor Augusto levou 27 amigos. O itinerário englobou cartões-postais de Belo Horizonte, como a Igreja da Pampulha e a Praça da Estação. “Meu irmão ficou chocado quando viu ‘a galera’ no ônibus todo temático. Quando eu criei o grupo convidando meus amigos, todos ficaram loucos e dis-

seram que não iriam perder por nada”, lembra-se.

De acordo com o proprietário do ônibus, o cliente escolhe as bebidas, as músicas, o trajeto, os pontos de parada para fotos e o local de início e de término da comemoração, o que torna a festa totalmente personalizada. A duração aconselhada pelo empresário é de três a quatro horas, tempo suficiente para os convidados saírem satisfeitos. Victor gostou tanto da experiência que pretende repeti-la. “Nunca tinha participado de uma festa do tipo e quero curtir outras vezes”, reforça.

INVESTIMENTO

O aluguel do serviço é por hora e custa a partir de R\$ 1.000. “Os valores variam, pois levamos em conta fatores como o tempo da festa, se é durante a semana ou no fim de semana, bebidas e serviços extras solicitados pelos clientes”, informa Felipe. Já o valor investido na transformação do ônibus em boate girou em torno de R\$ 200 mil. “Estamos fazendo cerca de dez eventos por mês, incluindo as segundas-feiras, o que mostra que todo dia é dia para se comemorar”, finaliza. ■

Que tal sair da mesmice?



Na metodologia Supercore, exercício que pode ser realizado ao ar livre e em estúdio, as pessoas treinam fazendo os mesmos movimentos, alterando apenas a intensidade e a complexidade de acordo com a aptidão

Dentro ou fora das quatro paredes, as atividades físicas caíram no gosto da galera; a moda agora é se exercitar; mas pra quem está cansado da rotina de malhação, o jeito é buscar algo novo; modalidades que aliviam o estresse e reduzem muitas medidas estão chegando com força total e conquistando o mineiros

Amanda Kaizer

O DESPERTADOR TOCA BEM CEDO. Os pés cansados arrastam os chinelos em um ritmo desanimador, e o dia começa assim, sem muitas expectativas. Afinal, os motivos do estresse continuam intactos. O trânsito está longe de mudar, as pressões no trabalho ficam piores a cada dia, e a saúde mental não



O auditor fiscal João Martins é um dos que mergulharam de cabeça no universo esportivo. Depois de 15 anos aprendendo muay thai e indo à academia regularmente, ele percebeu que faltava alguma coisa. “Mesmo em dia com o meu corpo, eu sentia a necessidade de praticar algum esporte que me deixasse perto da natureza”, conta. Foi aí que surgiu a ideia de aprender stand up paddle, esporte que une água, prancha e muita disposição. O primeiro contato com essa prática ocorreu com o atleta e pioneiro da modalidade em Minas Gerais, Johnny Costa. Ele diz que, para praticar o SUP – apelido que a atividade ganhou nas águas mineiras –, são necessários prancha, remo, colete salva-vidas e água. “Quando comecei as aulas, alugava o equipamento. Agora, já tenho minha prancha”, revela João. E quem pensa que o SUP é só relaxamento está muito enganado. Johnny, que também é educador físico, esclarece que o stand up paddle é intenso e trabalha todas as regiões do corpo, principalmente as do core – conjunto de músculos responsáveis pelo equilíbrio. “A aula dura cerca de uma hora. Se o aluno treinar forte, ele pode queimar até 800 calorias”, informa. Dentre os benefícios imediatos, o professor ressaltava ganho de equilíbrio e estabilidade, além, é claro, do descanso mental. “Por se tratar de uma modalidade aquática e coletiva, praticando-a, as pessoas se es-

está tão bem. Para contornar os males da rotina, parte dos brasileiros já descobriu a solução: se mexer. A verdade é que os agachamentos na academia ou a corrida na rua reduzem – e muito – o estresse. Segundo a pesquisa “Stress no Brasil”, realizada pela psicóloga Marilda Pitt, 75% dos brasileiros apostam na prática de atividades físicas para aliviar o estresse e veem resultado nisso.





Solange Pacheco (ao centro) explica que a ioga, além de despertar a harmonia interior, nos propõe uma reflexão acerca de quem somos; dentre as ramificações da atividade, o hatha ioga tem se destacado

quecem dos problemas e se voltam para a beleza natural ao redor”, pontua.

Se o stand up paddle promete relaxamento na água, a ioga retoma ensinamentos milenares e propõe uma filosofia prática, na qual o corpo e a mente se unem durante a execução das posturas. Solange Pacheco, professora de ioga há 16 anos, explica que a relevância dos ensinamentos faz com que a atividade se destaque de outra forma. “Essa filosofia prática é o caminho da saúde do corpo, da mente e da alma, pois, além de despertar a harmonia interior, ela nos sugere uma reflexão acerca de quem somos e do que queremos para nossa vida”, declara. Várias são as ramificações da ioga. Existem atividades que promovem grande contemplação e reflexão, como laya

e raja, e outras que trabalham o físico com mais intensidade, como kundalini, iyengar e asthanga. Dentre todas elas, a que mais ganhou destaque no Eterno Movimento, estúdio coordenado pela professora, foi a hatha ioga, que equilibra as energias masculinas e femininas do ser através de posturas que fortalecem, alongam e dão flexibilidade ao corpo. “Ao trabalhar as funções orgânicas, a ioga desintoxica os corpos físico e emocional”, salienta Solange.

Essa busca por equilíbrio ecoa nos ouvidos da humanidade ao longo do corre-corre diário. É preciso buscar a paz interior e resgatar a autoestima. Foi a partir dessa ideia que a advogada Ana Luísa Fidelis decidiu sair da zona de conforto e perder alguns quilos. Bailarina desde pe-

quena, Ana deixou as sapatilhas de lado por causa de uma lesão no joelho. “Tentei me encaixar em várias atividades para recomeçar, todas sem sucesso”, relata. O reencontro com o exercício físico se deu com a calistenia – treino que usa o peso do próprio corpo para a execução de movimentos de força e acrobacias em barras de ferro. Reconhecida pela Federação Mundial de Street Workout, a calistenia tem grupos credenciados em várias regiões no país. Ana Luísa escolheu o grupo Beagarra para dar início aos treinos, em setembro do ano passado. “De lá para cá, emagreci 12 quilos e consigo agachar. Antes, isso era impensável devido à lesão”, conta, animada.

Coach de calistenia, Luiz Fernando Ma-



No balé fitness, os movimentos clássicos da dança foram aliados a exercícios direcionados ao abdômen, ao glúteo e aos braços; Juliana Coimbra e a bailarina Leticia Vieira são adeptas da prática

chado diz que, quando as pessoas estão bem com seu corpo e treinam em grupo, o resultado é muito satisfatório. “Elas conseguem chegar a um equilíbrio mental, que resgata a essência e as aproxima da própria espiritualidade”, ressalta. Durante uma hora de aula, ele une exercícios da calistenia, treinamento funcional, street workout e musculação. Vários agrupamentos musculares são estimulados em uma única atividade. Por isso, há necessidade de executar o fortalecimento, com barras, flexões e abdominais. Os alongamentos e aquecimentos não ficam de fora. Afinal, ninguém quer parar por conta de lesões. Quem quiser se mover pela endorfina – frase que define o grupo – pode ficar despreocupado. Tem exercício para todos os níveis.

Aí está uma preocupação relevante, já que nem todos estão acostumados à rotina fitness. Quem dirá ao balé fitness. É isso mesmo: o antigo “plié” foi remodelado pela bailarina Betina Dantas e agradeceu a “gregos e troianos”. Depois de »



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

SPEEDWEB
The Best of Both Worlds

31 2571-2575

yaga.com.br

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

sofrer uma lesão no pé e não poder dançar com as sapatilhas de ponta, Betina encontrou um paradoxo. Como manter o corpinho de bailarina sem se exercitar? Com pouca afinidade com a academia, ela decidiu unir o balé e a malhação. E não é que deu certo? Movimentos clássicos da dança foram aliados a exercícios direcionados ao abdômen, ao glúteo e aos braços – tudo o que a mulher gosta de trabalhar. Com estúdios credenciados em todo o país, o balé fitness virou moda entre as mulheres.

Em Belo Horizonte, quem ensina a modalidade é a bailarina Letícia Viana, em seu próprio estúdio, no bairro Belvedere. Ela conta que sentia necessidade de trabalhar com um balé direcionado ao público adulto – pouco lembrado nos estúdios de dança. “Por ser democrático, o balé fitness conquista todos. Ele pode ser executado tanto por bailarinos profissionais quando por amantes da dança”, explica. No geral, as aulas ocorrem em circuito e são divididas em duas partes. Na primeira, os exercícios são feitos na barra de balé com mais repetições. Os últimos minutos são dedicados às atividades abdominais, de glúteo e de braços. Letícia diz que nenhum peso é utilizado na aula além do corporal. “É uma aula muito pesada. Por isso, deve ser feita com um profissional qualificado, a fim de se evitarem lesões”, orienta. Nesse ritmo puxado, os benefícios são notáveis: além do resultado corporal – postura alongada, flexibilidade e definição –, as alunas de Letícia apontam as vantagens do treino coletivo. A dentista Juliana Coimbra nunca se adaptou à musculação, mas se encontrou no balé. “A dança, por si só, é uma atividade diferen-



Depois que começou a praticar Pilates, Janaina Aguiar, com 24 meses de gestação, passou a ter menos dores de cabeça e a trabalhar mais disposta; a professora Marcela Silveira informa que, na gravidez, o Pilates ajuda no controle de peso e na redução do risco de contrair doenças e de dores pélvicas



Marque sua aula
experimental gratuita.
(31) 2572-0388



CONSULTÓRIO DE FISIOTERAPIA

Lílian Henrique

EQUILÍBRIO POSTURAL

PILATES • BAROPODOMETRIA • PALMILHA POSTURAL

Rua do Rosário, 509, Loja 3, Bairro Angola - Betim

NOVIDADES FITNESS

**Confira algumas das atividades que já estão sendo oferecidas na capital:*



Stand up paddle

Onde praticar: Lagoa dos Ingleses

Tempo de aula: uma hora

Média de gasto calórico: 400 calorias na aula/passeio ou 800 calorias no treino forte

Benefícios: descanso mental, ganho de equilíbrio e fortalecimento da região do core

Preço: entre R\$ 50 e R\$ 60 a hora/aula



Balé fitness

Onde praticar: Estúdio Le Dance

Tempo de atividade: uma hora

Média de gasto calórico: 750 calorias

Benefícios: postura alongada, flexibilidade, definição muscular, socialização e relaxamento

Preço: entre R\$ 285 e R\$ 310



Ioga

Onde praticar: Estúdio Eterno Movimento

Tempo de aula: uma hora

Média de gasto calórico: 400 calorias

Benefícios: relaxamento, flexibilidade, alongamento e fortalecimento do corpo

Preço: entre R\$ 160 e R\$ 240



Supercore

Onde praticar: Estúdio Supercore

Tempo de atividade: uma hora

Média de gasto calórico: 600 calorias

Benefícios: correção postural, equilíbrio, ganho de força, consciência corporal e socialização

Preço: R\$ 297 as aulas diárias; o aluno também pode fazer musculação e spinning



Calistenia

Onde praticar: Estúdio Beagarra

Tempo de atividade: uma hora

Média de gasto calórico: 600 calorias

Benefícios: fortalecimento, ganho de equilíbrio entre mente, corpo e alma, definição muscular e ganho de massa

Preço: R\$ 60 a hora/aula



Pilates para gestantes

Onde praticar: Viva Pilates

Tempo de aula: uma hora

Média de gasto calórico: até 450 calorias

Benefícios: controle de peso, redução do risco de contrair doenças, fortalecimento da região pélvica e da coluna, relaxamento e respiração

Preço: R\$ 310, duas vezes por semana

te pela presença musical, que nos relaxa bastante. Além disso, durante as aulas, nos encontramos com pessoas de quem gostamos. Eu gosto tanto que faço balé fitness e balé clássico”. Como bem disse a professora, sorrisos são importantes para uma vida mais leve. No estúdio de Letícia, isso é prática involuntária.

A sensação de bem-estar e felicidade proporcionada pelo exercício físico faz do empresário Luiz Felipe Maia um apaixonado pelo workout. Depois de praticar tênis e corrida por alguns anos, o mineiro começou com o supercore. A atividade, criada por Kenji Takahashi, traz uma dinâmica de treinamento completamente diferente das aplicadas em ambientes internos. Os aparelhos são substituídos pelo peso corporal e pela estrutura da Praça do Papa – local onde o grupo se encontra semanalmente para treinar – ou do estúdio Supercore, no bairro Bandeirantes. É só observar um pouco para notar que todos os alunos praticam o mesmo treino. Kenji explica que, quando criou a atividade, seu objetivo era organizar o treinamento funcional para que pessoas de diferentes capacidades pudessem realizar o mesmo exercício. “Na metodologia supercore, as pessoas fazem os mesmos movimentos alterando a intensidade e a complexidade de acordo com a aptidão”, diz. Dessa maneira, a atividade fica mais dinâmica e descontraída. Segundo Luiz, os exercícios são bem rápidos, e todo o corpo é trabalhado durante a atividade. “Em dois meses, meu percentual de gordura caiu 6%. Além de ganhar muita massa magra, também fiquei com o corpo bem definido”, conta, orgulhoso.

O exemplo do empresário e dos alu- >>

O Pilates é um método de exercício físico e alongamento.

É uma técnica de reeducação do movimento que visa trabalhar o corpo todo, trazendo equilíbrio muscular e mental.

Correção postural

Flexibilidade

Definição muscular

Concentração

Equilíbrio

Força



STUDIO DE PILATES
VANESSA MESQUITA



A calistenia – treino que usa o peso do próprio corpo para a execução de movimentos de força e acrobacias em barras de ferro – também caiu no gosto dos mineiros; em BH, o grupo Beagarra aderiu à prática

nos da metodologia supercore – que começou em Belo Horizonte e já tem estúdios espalhados no Brasil – é uma prova de que o treinamento funcional bem-executado pode dar muito resultado nos quesitos ganho de massa muscular e definição. Kenji informa que a aula ocorre em sistema de circuito. “São dez estações de atividades. Algumas são dedicadas a exercícios de correção postural”, pontua. Se a prática for aliada a uma boa dieta, os resultados serão impressionantes. Durante uma hora de aula, o aluno gasta 600 calorias. E os benefícios são dos melhores. “Além de um corpo bacana, o aluno ganha em sociabilização, equilíbrio, força e consciência corporal”, destaca o professor.

Se a movimentação do corpo já é recomendada para pessoas em geral, imagine então para as mulheres grávidas. Para





Os coaches Pedro Henrique (esquerda) e Luiz Fernando (direita) em uma das posturas executadas nas barras de ferro; agrupamentos musculares são estimulados em um único exercício

a professora de Pilates Marcela Silveira, a teoria de que gestantes não podem se exercitar pelo risco de terem parto prematuro não passa de um mito. “Estudos atuais têm apresentado inúmeras vantagens proporcionadas pela prática regular de exercícios físicos durante a gestação”, conta. Dentre eles estão a maior possibi-

lidade de controle do peso, a redução do risco de doenças – como pré-eclâmpsia e depressão pós-parto – e a menor ocorrência de dores pélvicas. Mãe e bebê saem ganhando desde que a atividade seja realizada em intensidade moderada e após a liberação médica.

A professora, que dá aulas para gestan-

tes, explica que existe um programa específico para as futuras mães. Nesse, os exercícios são de baixo impacto e focam o fortalecimento dos músculos estabilizadores da pelve e da coluna. Assim, as lombalgias e dores tão frequentes nesse período são prevenidas e tratadas. A engenheira Janaina Aguiar, que está com 24 »

Abandone seu corpo normal e venha ter um Corpo Vital.

- Musculação
- Pilates
- Spinning
- Zumba
- Artes Marciais
- Circuito
- GAP
- Axé
- Ballet

CorpoVITAL



Matriz: Unidade Ingá
Av. Edméia Mattos
Lazarotti, 2735
31.3532.4195



Unidade Alterosa
R. Joaquim
Bonifácio, 564
31.3059.1960



Unidade Centro
R. Capela
Nova, 52
31.2571.6892

www.corpovital.com.br

[/AcademiaCorpoVital](https://www.facebook.com/AcademiaCorpoVital)



João Martins descobriu no stand up paddle uma forma de estar em contato direto com a natureza; dentre os principais benefícios da atividade, estão ganho de equilíbrio e estabilidade, além, é claro, de descanso mental

semanas de gestação, começou o Pilates por indicação médica e está adorando. “Sempre tive muitas dores de cabeça e dores musculares. Quando descobri a gravidez, parei com os remédios. O Pilates foi a atividade ideal, pois a fisioterapeuta dá a aula conforme meu ritmo. Hoje, me sinto muito melhor; tenho dores com pouca frequência e vou para o trabalho mais disposta”, relata.

No mundo fitness, casos como o de Janaina – que dependia de remédios para conter as dores – e o de Ana Luísa – que queria perder alguns quilos após a lesão no joelho – não são raridade. Raro mesmo é ver alguém que se sinta infeliz praticando um esporte do qual gosta. A verdade é que todos que colocam o corpo em movimento se sentem menos estressados – como apontado em pes-

quisa – e mais de bem com a vida. Por isso, escolha a modalidade que tem mais a ver com você. Pode ser na água – com o stand up paddle –, nos ares – com os movimentos na barra da calistenia –, ou nas praças de Belo Horizonte – com o supecore. Falta de opção não é desculpa. Em Belo Horizonte, há de tudo. Por isso, saia do sofá, chame os amigos e vá para a rua. Exercite-se. ■



Studio
Marcondes

FISIOTERAPIA • PILATES • ESTÉTICA

www.studiomarcondes.com.br

Rua Inspetor Jaime Caldeiras, n.º 1073,
Centro, Betim - MG

Saúde e bem estar

Para quem deseja estar com o corpo e a mente em harmonia todos os dias:

- Pilates
- Pilates para gestantes
- RPG
- Massagem corporal
- Criolipolise



31 3531-2948



31 9584-8136



Produtos selecionados com carinho para você

SL superluna
sempre o melhor pra você

1 Azeite Italiano Ex. Virgem Olitalia 500ml.....	11,98	9 Coelho Chocolate Belga Friedel 60g.....	3,98
2 Bacalhau Norueguês Porto Legítimo Mohua kg.....	39,90	10 Chocolate Belga Cupido Leite Língua Gato 100g.....	5,98
3 Sardinha Portuguesa Bon Appetit Sabores 120g.....	4,98	11 Moedas Chocolate Belga Hamlet Leite 100g.....	6,98
4 Batata Malasiana Mr. Potato Sabores 160g.....	5,98	12 Chocolate Belga Isis Leite 100g.....	6,98
5 Biscoito Italiano Grisbi Avelã/Choc./Limão 150g.....	6,98	13 Vinho Português Aliança Vista Tinta Roriz 750ml.....	24,98
6 Biscoito Polonês Tago Pretzel Folhada/Gergilim 294/260g.....	11,98	14 Vinho Português Verde Casal Mendes Rosé/Branco 750ml.....	25,80
7 Bombom Belga Hamlet Selection 125g.....	11,98	15 Vinho Português Região Lisboa Confidencial Tinto 750ml.....	32,98
8 Chocolate Belga Cupido Folhas Sabores 125g.....	8,98	16 Vinho Português Porto Insignia Ruby/Tawny 750ml.....	38,90



LOJAS

BETIM: Av. JK, 339 - Centro - Fone: (31) 3512 4000
 Rua Aníbal Fares Debians, 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 Bocaiuva, 339 - Centro - Fone: (31) 3571 9500
IGARAPE: Av. Professor Clóvis Salgado, 1467 - Padre Eustáquio - Fone: (31) 3522 4900

Aceitamos



copypart

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

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



Marina Perktold Dumont
e Andréa Guerra

Aluguel de **luxo**

Lojas especializadas em aluguel de bolsas e vestidos de grifes chegam a Belo Horizonte prometendo dar rotatividade ao guarda-roupa e colocar marcas como Prada, Chanel e Versace ao alcance de todas as mineiras

Amanda Kaizer

É SÓ ENCOSTAR A CABEÇA NO TRAVESSEIRO que a imaginação trata de compor vários looks para o dia do evento. Entre o vira para lá e o vira para cá, tecidos, cortes e os tons da moda passam pela mente da mulher elegante, que acaba perdendo o sono de tanto pensar no que irá vestir. Essa cena não é incomum entre as mineiras. Cá entre nós, quem nunca deu lugar à insônia pensando na roupa, na bolsa ou em outro acessório que usaria no dia do casamento de uma amiga, no jantar de negócios ou até mesmo na confraternização da empresa?

No bairro Lourdes – coração do luxo belo-horizontino –, a loja Madre Store oferece um acervo de bolsas e vestidos dos designers mais cobiçados do mundo por um preço acessível. Grifes internacionais,



Vestido longo
R\$ 600,00



Fotos: Samuel Gê

Clutch
R\$ 105,00

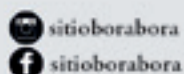


Bolsa Chanel
R\$ 195,00

como Prada, Louis Vuitton e Dior, podem fazer a alegria das mulheres durante um fim de semana de festas ou no trabalho, por um valor que chega a 10% do preço de venda. Marina Perktold Dumont, advogada e sócia da loja, conta que a ideia surgiu com a explosão do mercado de luxo no Brasil. “Sentíamos falta de um tipo de negócio em Belo Horizonte que, além de um conceito diferente de aluguel de vestidos, oferecesse produtos e atendimento também diferenciados”, explica. Com tudo planejado, foi só montar o acervo – sempre atualizado – e convidar as amigas para vestir o melhor da moda. “Mais do que o designer, nossas clientes prezam pelo corte e pelo caimento dos vestidos. Quanto às bolsas, elas não abrem mão de uma Chanel”, relata Marina. O preço do »

Excelente localização
Estacionamento amplo
BR 381 - Km 490
Nº 220 - Próximo a PRF

Reserve já:
(31)2571-6044



Recepção e Eventos

Casamentos \ Aniversários \ Workshops
Happy Hours \ Temporadas \ Encontros Evangélicos

www.viniciusnoguciraimovcis.com.br



aluguel de bolsas e vestidos varia entre R\$ 50 e R\$ 750. Em média, a empresária consegue locar 40 peças por mês.

Quem também contribuiu para o mercado de luxo na capital foram Margareth Elisei e suas filhas, Ana Luísa Elisei e Juliana Elisei. O objetivo de dar utilidade às roupas escondidas no armário e compartilhar com as amigas os modelos de festa foi suficiente para criar a Armário Compartilhado. A loja cumpre a proposta de locar grifes por preços acessíveis e vai além, dando oportunidade para que os vestidos parados no closet gerem renda para suas donas. Segundo Margareth, as proprietárias dos modelos são tão importantes para o negócio que receberam o nome de Compartilhadas. “Elas deixam os vestidos comigo, e eu faço uma avaliação do preço de aluguel. Assim que o modelo é locado, elas recebem 35% do valor”, explica.

A iniciativa logo atraiu as amigas de Ana Luísa e Juliana, que ampliaram a clientela com a propaganda boca a boca. “O negócio é bom para ambos os lados. Tenho Compartilhada que ganhou R\$ 6.900 no ano passado somente com isso”, diz Margareth. Além do ganho financeiro, a Compartilhada pode abater o montante que tem a receber alugando outras peças na loja. Depois que a empresária Cibele Soeiro conheceu a Armário Compartilhado, através de uma reportagem, ela passou a alugar vestidos em vez de comprá-los. “Nós, mulheres, nunca gostamos de repetir roupas, ainda mais em ocasiões festivas. A opção de locar vestidos de luxo traz praticidade e economia”, pontua a cliente, que aluga entre 70 e 80 peças na Armário Compartilhado mensalmente.

COMODIDADE

O modelo de negócio “economia coletiva”, que começa a ser explorado em Belo Horizonte, já é tendência no Brasil desde 2009. Nessa época, a empresária Isabel Braga fundou a BoBags, empresa especializada na locação de bolsas de grife pela internet. “Em 2009, lançamos uma versão beta da marca para testar o mercado e coletar informações sobre ele. Como fomos os precursores, tivemos que

FICA A DICA

O aluguel de vestidos e bolsas de luxo já é tendência no Brasil, mas é preciso atenção na hora de escolher o modelito para não ficar insatisfeita

- Lojas físicas fazem pequenos ajustes nas peças, mas nada de adaptar um vestido 40 para o seu corpinho 38.
- Não é preciso lavar os modelos para devolvê-los. Economize seu tempo.
- As lojas online trabalham com o envio pelos Correios, não sendo cobrado frete. Importante aqui é atentar para a data de entrega.
- Cartões de crédito são as principais formas de pagamento nas lojas online.

NA REDE

Para conhecer os modelos disponíveis na internet, confira as principais lojas do mercado:

BoBags – trabalha com aluguel e compra de bolsas de grifes, dentre as quais estão Marc Jacobs, Michael Kors e D&G (www.bobags.com.br).

Dress&Go – além de alugar vestidos e acessórios, a loja disponibiliza uma personal stylist para ajudar na escolha (www.dressandgo.com.br).

Same no More – traz vestidos curtos, longos e médios em seções organizadas por tipos de evento (www.samenomore.com.br).



Ana Luisa Elisei,
Juliana Elisei
e Margareth Elisei



Clutch
R\$ 105,00



Vestido curto
R\$ 400,00

Fotos: Samuel Gê



despertar as consumidoras para essa nova possibilidade”, relembra. De acordo com ela, o processo online pode suprir ineficiências existentes e trazer comodidade ao consumidor. Na BoBags, a cliente só precisa escolher a bolsa que deseja, informar o período de tempo que quer ficar com a peça e efetuar o pagamento com cartão de crédito. “No fim do período do aluguel, a cliente recebe um e-mail confirmando a data de devolução e um link que possibilita a renovação da peça”, completa. Caso opte por devolver a bolsa, é só aguardar a coleta domiciliar dos Correios ou deixar na agência mais próxima.

Com isso, quem antes precisava andar até a exaustão para encontrar um vestido que caísse bem ou uma bolsa que combinasse com o look agora consegue resolver isso tudo com apenas alguns cliques. São várias as lojas na web que disponibilizam esse tipo de serviço. Por isso, ficou fácil. É só pensar no vestido e correr para as lojas, online ou físicas. Então, boas compras. Ou melhor, bons aluguéis! ■



#PENSE GRANDE
SEJA INSTITUTO EMBELLEZE

TRANSFORME A SUA VIDA ATRAVÉS DA BELEZA

MATRICULE-SE JÁ!



INSTITUTO EMBELLEZE
Formação Profissional



Cabeleireiro Profissional
Academy Hair

parcelas de R\$ 298,57 por

R\$ 209,00



Maquiagem Profissional

parcelas de R\$ 270,00 por

R\$ 189,00



Barbeiro Profissional

parcelas de R\$ 298,57 por

R\$ 209,00

***Apresente esse anúncio no ato da matrícula e ganhe R\$50 em compras!**

Oferecemos também a preços promocionais os serviços:

Escova | Cauterização | Depilação | Maquiagem e Design de sobrancelhas | Penteados.
Betim - Centro - Av. Governador Valadares, 56 - Loja 1 - 2º piso | (31) 2571-3396

*O valor será revertido em desconto na matrícula ou bônus para a compra de produtos, equipamentos e uniforme na mesma franquia que o aluno se matricular, de acordo com a disponibilidade (Promoção válida até dia 31/03/2015)

TERROR E ÊXTASE

O MEDO, ALÉM DE CURIOSO, É IMPORTANTE. É ele que nos dá a medida de nossas necessidades de sobrevivência, mas, também, nos dá prazer. Todos nós curtimos algum medo, seja ao assistirmos a um filme assustador, seja ao praticarmos um esporte radical, ao sentirmos adrenalina em brinquedos no parque de diversões, ou mesmo vivendo amores bandidos com pessoas que têm comportamentos bem diferentes do comum no convívio social. Na verdade, situações de medo podem ser extremamente prazerosas. Mas, afinal, por que somos assim?

O medo é uma reação involuntária provocada por algum estímulo estressante. O cérebro libera substâncias químicas que causam o disparo do coração, a respiração rápida, a contração do músculo, dentre outros sintomas. Tudo isso também é conhecido como reação de luta ou fuga. Há muito tempo, os psicólogos tentam entender por que os seres humanos, que evoluíram para buscar a felicidade e o conforto, gostam tanto de situações amedrontadoras.

Existiam duas teorias dos motivos que levavam algumas pessoas a serem tão atraídas por estímulos assustadores: uma delas é que esses indivíduos simplesmente não possuem medo nem se incomodam com situações e imagens desagradáveis. A outra é que eles têm medo, porém, antecipam o momento em que tudo vai acabar. E essa sensação de alívio é emocionante, o suficiente para que as pessoas se disponham a curtir as aventuras assustadoras.

Contudo, essas ideias parecem limitantes. Segundo os pesquisadores, no mundo real, todos podem experimentar, ao mesmo tempo, felicidade e tristeza, euforia e ansiedade. A maioria gosta de um pouco de emoção, mesmo que seja negativa. Caso contrário, as coisas seriam bem chatas.

Freud afirma que [...] “o estranho é aquela categoria do assustador que re-



“Creio que o medo é um sentimento saudável, indispensável para se gozar a vida.”

(Federico Fellini)

mete ao que é conhecido, de velho, e há muito familiar”. É no texto de Freud “Três Ensaios sobre a Teoria da Sexualidade”, de 1905, que busco a resposta para essa questão, já que, possivelmente, a escolha entre manter uma experiência consciente ou recalá-la deve estar relacionada ao prazer ou ao desprazer provocado pela mesma.

Se tudo o que fosse assustador e estranho às nossas rotinas humanas servisse apenas como fonte de nosso desprazer, sem dúvida, não assistiríamos a filmes de terror nem levaríamos ao limite nossos nervos em diversas situações de aventura. Então, está claro que somos capazes de ter prazer nessas circunstâncias.

A satisfação que adquirimos com os momentos de pânico deriva, em grande parte, do fato de que sabemos que eles são irrealistas, mas que se aproximam da realidade



Fotos: reprodução internet



"[...] o estranho é aquela categoria do assustador que remete ao que é conhecido, de velho, e há muito familiar."

(Freud)

através de nossos processos imaginários. Se fossem de perigo real, nós nos afastaríamos delas. Assim, permitimos, em nossa imaginação, que eles ocorram.

Para concluir, deixo uma impressão minha: nunca tive a presunção de cogitar que o homem é o único animal racional porque acho que todos os animais têm alguma forma de racionalidade, mas acredito que em nós, humanos, a relação entre a sensibilidade e a inteligência cria situações peculiares, e uma delas, que considero fundamental, é o humor. Nós aprendemos a rir dos nossos medos, e a capacidade de rir de nossos terrores imaginários nos torna preparados para grandes crises de nossa realidade. ■

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

Botas da superação

Desenvolvida por Alexandro Faleiros, que queria realizar o sonho do filho de jogar bola, bota especial agora ajuda dezenas de pessoas em todo o mundo

Lisley Alvarenga

FOI IMPULSIONADO POR PODER REALIZAR UM SONHO que aconteceu há cerca de quatro anos, em que ele andava e corria livremente com seu filho, o estudante Felipe Mishima Faleiros, 15, pelas ruas da capital mineira, e pelo profundo desejo de vê-lo jogar bola que o advogado Alexandro Faleiros, 39, decidiu mudar a história de vida de sua família e de dezenas de pessoas deficientes espalhadas pelo mundo. Depois de ficar conhecido nacionalmente, por ter criado uma bota especial para poder praticar futebol junto com Felipe, que tem leucomalacia periventricular – uma paralisia cerebral causada pela falta de oxigenação no cérebro, que o impede de se locomover –, ele resolveu dar o bom exemplo e, desde 2012, passou a captar, em parceria com o Rotary de Contagem, padrinhos que se disponibilizassem a ajudar doando as botas para quem precisa, mas não tem condições financeiras de comprar. Hoje, quase três anos após o início dessa luta, já são mais de 50 pessoas beneficiadas, sendo três delas nos Estados Unidos e na Europa.

“Quando se recebe uma benção como minha família recebeu (a criação da bota por meio de um sonho), não se pode guarda-lá; ela deve ser compartilhada com a humanidade. Por isso, acredito ser uma missão de meu filho ajudar outras pessoas. Sou apenas um instrumento que o auxilia na concretização desse sonho divino. Toda vez que conseguimos um doador para uma pessoa que precisa de uma bota especial, sinto uma imensa paz, sinto que Deus está agindo através do meu filho e de mim. Ajudar

essas pessoas é a maior satisfação da minha vida, pois me sinto útil para a sociedade”, afirma o belo-horizontino.

A primeira vez em que Felipe e o pai jogaram bola juntos foi um momento inesquecível. “Lembro como se fosse hoje. Pelas feições de Felipe, dava para perceber que ele estava sentindo a mais indescritível felicidade que um ser humano pode sentir. Foi um momento mágico para nós e para toda a nossa família”, recorda-se Alexandro, emocionado.

Apesar de as botas serem consideradas um produto lúdico, já que Alexandro ainda não conseguiu que uma universidade inicie os estudos para avaliar seus benefícios e suas funcionalidades ortopédicas, o advogado garante que elas são um estímulo sensorial e psíquico para as crianças que as utilizam, bem como para os familiares. “Trata-se de botas padronizadas e customizadas, mas estamos desenvolvendo outros produtos para aprimorá-las as botas e, assim, tornar a vida de seus futuros usuários mais feliz”, garante. Além de crianças, as botas também podem ser utilizadas por adolescentes e adultos, desde que eles estejam aptos e tenham prescrição médica.

Um dos beneficiados com botas especiais foi Pedro Henrique Ribeiro Vieira, 11. Como Felipe, ele tem paralisia cerebral e também sonhava poder jogar futebol. “Quando minha esposa e eu vimos Felipe e Alexandro jogando futebol juntos, percebemos que a realização do nosso sonho estava mais próxima do que imaginávamos. Entramos em contato com Alexandro pelas redes sociais e tivemos um retorno imediato”, conta o empresário Bruno Guilherme Vieira, 30, pai de Pedro.



Para ele, as botas contribuem para a socialização e a integração de seu filho com as atividades escolares e extracurriculares. “Todo ser humano possui alguma limitação; por causa da botinha, não deixamos de transmitir essa mensagem para Pedro, mas conseguimos mostrar a ele o poder da superação, pois a deficiência, para nós, é mais um detalhe na vida que temos que trilhar. A botinha devolve a cada criança o direito adquirido ao nascer. Nossa vida nunca mais foi a mesma e temos certeza de que a do Pedro, também não”, finaliza.

O processo para doação das botas é simples. A família precisa procurar algum representante do Rotary Contagem, ou o próprio Alexandre, através da internet ou pelo telefone, e informar a situação do doador e o interesse de adquirir o produto. Constatada a necessidade, começa a luta em busca de padrinhos que queiram participar colaborando financeiramente para a confecção do produto. O par do modelo mais antigo e customizado era fornecido pela fábrica por R\$ 800, contudo, hoje, graças a um grupo de empresários que se uniu para desenvolver botas de melhor qualidade e, portanto, mais eficazes, o valor ficou mais acessível, baixando para R\$ 300. “Em breve, teremos uma página na internet com o nome Botas Superação, por meio da qual os produtos poderão ser adquiridos diretamente”, explica o advogado.

FALTA DE APOIO

Mesmo tendo abraçado uma causa tão nobre, Alexandre ainda tem dificuldades para obter apoio financeiro e doadores para as botas especiais. “Fora o Rotary de Contagem, nenhuma outra entidade ou empresa abraçou essa causa, situação que esperamos que mude rápido”, declara Alexandre. “As pessoas deficientes e seus familiares já enfrentam problemas de toda sorte, como discriminação, intolerância, descaso do Estado. É necessário que esse cenário seja transformado. Além da política social voltada para essa realidade, precisamos transformar nossa própria cultura, pois, muitas vezes, nós nos deixamos ser excluídos e não lutamos por nossos direitos”, conclui. ■

FIQUE LIGADO

***O que fazer para ser um doador ou ser um beneficiado:**

Bastas entrar em contato com a Associação Nacional de Pais e Filhos Especiais Felipe Mishima por meio de:
Facebook: Alexandre Faleiros / Tel.: (31) 8425.4631
/ E-mail: alexandrofaleiros1@gmail.com

Atividades extracurriculares para crianças e adolescentes são importantes para o desenvolvimento psicossocial, porém, é preciso que os pais fiquem atentos aos excessos

Pollyanna Lima

O MERCADO PROFISSIONAL ESTÁ cada vez mais competitivo, e, para vencer os diversos desafios impostos por ele, muitos pais têm preparado seus filhos, desde cedo, matriculando-os em aulas esportivas e cursos dos mais variados. Isso faz com que crianças e adolescentes tenham rotinas parecidas com as de um adulto, tornando-se verdadeiros executivos mirins. Além da escola regular e dos deveres de casa, que não são poucos, eles ainda precisam conciliar essas atividades com aulas de natação, dança, inglês, música, dentre outras.

De acordo com a psicóloga e psicoterapeuta Simone Sena, as atividades extracurriculares são saudáveis enquanto a criança e o adolescente não demonstram resistência em praticá-las. “Existem muitas aulas interessantes e que trazem grandes benefícios para o desenvolvimento infantil. O esporte também é de extrema importância para a saúde e a socialização, mas o exagero pode se tornar prejudicial. Por isso, é preciso ouvir a criança, perceber quando ela está cansada e, assim, diminuir a rotina. O ideal é que, em um ano, ela faça um tipo de atividade e, no ano seguinte, troque por outra, para sobrar tempo livre para brincar”, orienta a especialista.

Os irmãos Maurício e Letícia Fontes, ambos com 10 anos, têm uma agenda de atividades bem cheia. Além das aulas regulares, durante a semana, Maurício faz futebol, judô, inglês e piano. Já nos fins de semana, vai ao catecismo. Com Letícia

Pequenos executivos

Fotos: Hilário José



Apesar de ter uma agenda de atividades bem cheia, com aulas de futebol, balé, judô, inglês, piano, sapateado e catecismo, os irmãos Maurício e Letícia Fontes afirmam que possuem tempo suficiente para brincar

não é diferente. Ela estuda, faz balé, sapateado, judô, inglês e piano, e, assim como o irmão, frequenta as aulas de catecismo. Porém, mesmo com tantos afazeres, eles afirmam que possuem tempo livre suficiente para brincar. “Adoro todas as atividades que faço, em especial o judô, porque o papai faz as aulas comigo”, conta Maurício. “A aula que eu mais gosto também é o judô. Amo fazer esportes e, inclusive, estou tentando uma vaga no time de handebol da

escola”, acrescenta Letícia.

A fisioterapeuta e professora Patrícia Lemos, mãe dos gêmeos, conta que a rotina dos pequenos começou cedo. “Os dois entraram para a escola com 2 anos, e, com o passar dos anos, fomos acrescentando outras práticas. Eles são excelentes alunos, e o bom rendimento escolar é nossa exigência para que permaneçam nas atividades. Todas elas foram oferecidas por nós e escolhidas por eles. Portanto, eles só fazem coisas de



Além de frequentar a academia, fazer atletismo, hip hop e catecismo, Gabriel Cardoso está se preparando para ingressar na escola militar e, para isso, estuda na escola regular e também em um cursinho preparatório; ele reclama do excesso de atividades, mas diz que o sacrifício é válido para passar no concurso

que gostam muito. O pai deles e eu acreditamos que o esporte e a música são essenciais para a construção do caráter de uma criança, e a socialização promovida pelos esportes é fundamental para o desenvolvimento da vida em coletividade. Já o inglês é algo hoje natural e necessário. Para nós, nada do que fazem está em excesso, e muitas das aulas são realizadas em casa, para que eles não percam tempo com deslocamentos. Mas eles também brincam bastante, têm muitos brinquedos e vários coleguinhos. Às vezes, temos até que dar uma segurada, principalmente com os eletrônicos”, revela Patrícia.

Mesmo com os cuidados, em alguns

casos, a rotina de estudos da criança é tão atribulada que não sobra tempo para outras atividades. É o caso de Gabriel Cardoso. Ele está se preparando para ingressar na escola militar e, para isso, além das aulas regulares, está fazendo um cursinho preparatório. Ele também frequenta academia, faz atletismo, hip hop e, aos domingos, ainda vai ao catecismo. “Gosto de estudar e quero muito passar no concurso, mas não gosto de ter a agenda cheia, pois não me sobra muito tempo para ficar em casa”, confidencia.

Adriana Cardoso, mãe de Gabriel, diz que, ao perceber que a agenda do filho esta-

va cheia demais, decidiu tirá-lo da natação. “Antes, sobrava apenas o domingo para ele descansar. Apesar de ele ter muitas horas de estudo, tento coordenar seu tempo da melhor maneira, fazendo com que almoce com calma e descanse, pelo menos, por meia ou uma hora. Mas Gabriel tem consciência dos benefícios que isso trará no futuro e, assim, pratica com gosto suas atividades. Às vezes, demonstra insatisfação pelo fato de o irmão mais novo poder ficar em casa e ele não, mas, no fundo, sabe também que isso é passageiro e, após o concurso, terá mais tempo livre. O seu desenvolvimento intelectual é notável; ele só tem como se dar bem no futuro”, elogia a mãe.

ATENÇÃO AOS EXCESSOS

Para a psicopedagoga e presidente nacional da Associação Brasileira de Psicopedagogia, Luciana de Almeida, toda criança precisa ter tempo livre para fazer o que quiser. Por isso, tudo em excesso é prejudicial. “Então, é importante que haja limite de idade para qualquer prática. Além disso, a criança ou o adolescente devem participar da decisão e da escolha por qual atividade fazerem”, declara.

Crianças entre 5 e 7 anos devem desenvolver apenas uma atividade extraescolar, tendo, no mínimo, três dias livres. Na faixa etária dos 8 aos 11 anos, elas já podem participar de duas práticas extraescolares, com dois dias de descanso. A partir dos 12 anos, o recomendável é que se façam, no máximo, três atividades, deixando ao menos um dia livre para descansar.

Ainda segundo Luciana, hoje, os pais ficam tão preocupados em criar filhos competitivos para o mercado de trabalho que, muitas vezes, vão asoberbando a criança com múltiplas tarefas e acabam preterindo »



Cada fase da vida é importante.

Por isso, a gente cuida bem de você em todas elas.

Mais agilidade, confiança e conforto: a Laborclínica entrega o resultado do seu exame de urgência em até 2 horas.



[/laborclinica](#) 31 3532-2100

www.laborclinicalaboratorio.com.br

Consulte sempre seu médico.



a necessidade de que os pequenos sejam apenas crianças, o que lhes dará condições de se tornarem adultos equilibrados. “Por isso, a orientação de nós, especialistas da aprendizagem, é que os pais permitam às crianças terem tempo de ser crianças, não as tornando fazedoras de tarefas. A criança e o adolescente precisam ser ouvidos, e suas escolhas, atendidas, de forma que eles executem atividades conforme suas habilidades, sobrando tempo livre para brincarem”, ensina a psicopedagoga.

Outro garoto que vive uma rotina atribulada é Pedro Lucas dos Santos, 13. Ele estuda, faz musculação, hip hop e futebol, treina atletismo e ainda reserva duas horas diárias a fim de se preparar para ganhar uma bolsa de estudos para um curso preparatório no Cefet ou no Coltec. “Gosto muito de fazer todas essas atividades e queria que o dia fosse maior para eu poder praticar muay thai, fazer um curso de inglês e outras coisas”, confessa Pedro.

A mãe do garoto, a professora Patrícia Dias, conta que foi ela que o incentivou, desde pequeno, a praticar esportes. “O Pedro foi para a escola com 4 anos, para que eu pudesse trabalhar e estudar. No mesmo ano, ele começou a fazer taekwondo, participou de muitos campeonatos e se tornou faixa vermelha, ponteira preta, quase um professor. Não concluiu o último exame porque era caro, e eu não tinha condições de pagar, mas, logo em seguida, por vontade própria, resolveu sair”. Patrícia lembra que decidiu colocá-lo no taekwondo porque ele gostou muito da aula experimental. “E foi muito válido. Até hoje, ele gosta de praticar esporte e de ocupar o tempo com atividades educativas”, ressalta.



Pedro Lucas dos Santos estuda, faz musculação, hip hop e futebol, treina atletismo e ainda reserva duas horas diárias para se preparar para ganhar uma bolsa de estudos; ele diz gostar da rotina atribulada

Durante a semana, contudo, Pedro não tem muito tempo livre, mas, nos fins de semana, ele reserva seu momento de descanso para ficar com os colegas, jogar bola e participar de outras brincadeiras. “O Pedro sempre foi um excelente aluno, com boas notas e elogiado por todos da escola”, orgulha-se a mãe.

Telma Fulgêncio, também psicóloga e psicoterapeuta, explica que é importante que a criança experimente as variadas modalidades de esportes para poder escolher

o que mais gostar. “É comum a criança pedir para entrar numa aula e desistir, entrar em outra e desistir novamente. Essa idade é o momento certo para que ela conheça cada exercício e escolha o que realmente quer continuar fazendo. É preciso respeitar as habilidades de cada um. Preparar a criança para o futuro é estar com ela, aprender com ela, ser companheiro e andar ao seu lado, apoiando suas escolhas e a ajudando em suas dificuldades”, conclui a psicóloga. ■

PUMP
JUMP
PILATES
TÊNIS (quadra
de saibro)

Treinamento
Funcional



Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Musculação
Yoga

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



3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim



CALVÍCIE FEMININA OU QUEDA CAPILAR?

O CABELO NÃO É ESSENCIAL para o organismo do ser humano, mas tem grande importância psicossocial. Por isso, a queda capilar – uma queixa frequente nos consultórios médicos – é muito preocupante, principalmente para o público feminino. Ela causa ansiedade e afeta diretamente a autoestima das mulheres, prejudicando suas relações familiares e sociais, além de seu trabalho.

A queda capilar pode ocorrer por conta de várias doenças, como hipotireoidismo, lúpus eritematoso, sífilis, Aids, anemias e síndrome dos ovários policísticos, bem como em situações como pós-parto, durante o uso de alguns medicamentos, pós-cirurgias, em função de infecções e até mesmo pelo estresse, que vem afetando muito as mulheres da “vida moderna”.

Regimes drásticos e dietas restritivas também podem provocar alterações capilares. O uso de produtos químicos deve ser avaliado, mas, geralmente, eles são responsáveis pela “quebra” dos fios, não pela “queda” deles. Tipos de penteados precisam ser observados, sobretudo os que traçionam muito os fios, pois podem levar à alopecia permanente por tração.

O cabelo é um anexo cutâneo e faz parte do folículo pilossebáceo, localizado na pele. Existem entre 100 e 150 mil folículos no couro cabeludo de uma mulher adulta, sendo considerada normal a perda de 50 a 100 fios por dia; normalmente, eles caem por já estarem “velhos”.

É crucial discernir afinamento de rarefação dos cabelos. Isso nos leva a pensar no diagnóstico de alopecia androgenética feminina (calvície) ou no aumento da perda dos fios, o que ocorre na maioria dos eflúvios (queda capilar).

Na alopecia, ou calvície, que atinge uma em cada cinco mulheres, a causa é hereditária, geralmente ligada à linhagem feminina da família e, normalmente, associada a alterações hormonais. Fato curioso é não se perceber visivelmente a perda dos fios nas roupas, nos travesseiros ou no chão. Isso se dá porque os cabelos vão sofrendo um processo de miniaturização,

crescendo cada vez mais fracos e finos, e atingindo tamanhos cada vez menores, o que provoca uma rarefação capilar, principalmente na metade superior da cabeça, porém, sem aquelas “entradas”, comuns na calvície masculina.

Já nos eflúvios, a perda capilar excede cem fios ao dia, sendo percebida nitidamente durante a escovação dos cabelos, no ralo do banheiro, no travesseiro, nas roupas e no chão. Os fios soltos geralmente não são mais finos do que o restante. Essa queda capilar pode ter inúmeras causas, que devem ser investigadas e tratadas o quanto antes a fim de que se restabeleça a normalidade do ciclo capilar.

FAÇA O TESTE

Para observar a atividade da queda capilar do seu cabelo, existe um teste simples e fácil de se fazer. Basta segurar cerca de 50 fios de cabelos na área afetada com o polegar e o indicador e, em seguida, puxar levemente. O exame é negativo quando o número de fios que se soltam varia entre 0 e 2; duvidoso, entre 2 e 5; e positivo quando é maior que 5.

TRATAMENTO

Tanto a alopecia (calvície) quanto o eflúvio (queda capilar excessiva) podem – e devem – ser tratados com o principal objetivo de se resgatar a autoestima. O tratamento visa a evitar a ação hormonal sobre os folículos, revertendo o processo de afinamento e miniaturização dos fios. Podem ser usados produtos por via oral ou sob a forma de loções aplicadas no couro cabeludo. Com suplementação vitamínica e substâncias de uso local, estimula-se o bulbo capilar para incitar o crescimento dos fios. Recentemente,

o laser frio também tem proporcionado excelentes resultados, antecipando o início da resposta ao tratamento, que pode demorar até quatro meses para aparecer. Portanto, é necessário ter paciência e perseverança.

A indicação do melhor tratamento depende de cada caso, devendo ser determinado pelo médico dermatologista após avaliação clínica, exames laboratoriais e estudo das várias causas da perda dos cabelos. O importante é dar importância à queixa de queda capilar, pois esse problema pode ser motivo de aflição para muitos homens e mulheres. ■

*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.

De bem com a vida

Além do sucesso no programa “Ricardo Amado”, da 98 FM, Eraldo Fontiny conquistou o país com a Lili, personagem conhecida nacionalmente pelo bordão “A minha mãe deixa!”

Viviane Rocha

ERALDO FONTINY, 32, ATOR E HUMORISTA, é um devoto da arte e membro de uma família que reúne pessoas de várias regiões do país. Filho de alagoanos, ele nasceu em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, tem uma irmã pernambucana, uma paulista e outra capixaba. Mas foi na capital mineira, onde vive há 17 anos, que Eraldo decidiu estudar e viver a arte intensamente. Hoje, anos depois, além de percorrer programas de TV e participar de diversas peças teatrais, ele faz o maior sucesso no programa humorístico “Ricardo Amado”, da rádio 98 FM, e ganhou projeção nacional com a aterrorizante Lili, personagem que está conquistando o Brasil com o bordão “A minha mãe deixa!”.

Além de Lili, o ator tem um leque de outros grandes personagens: Seu Manel; Meire Caixeta, uma jornalista bêbada; DJ Tavinho, e o roqueiro Marcos Paulo são exemplos. De segunda a sexta-feira, alguns deles divertem milhares de ouvintes no programa “Ricardo Amado”, no ar há quatro anos. “É muito difícil fazer rádio, principalmente para quem vem do teatro, em que



tudo é muito visual. Já no rádio, nós trabalhamos a imaginação do ouvinte”, explica. Sua primeira experiência em rádio ocorreu na extinta Extra FM, no programa “Absurdo”.

Em 2005, Eraldo ganhou o prêmio de melhor ator de Minas Gerais, promovido pelo Sindicato dos Produtores de Artes Cênicas de Minas Gerais (Sinparc), por sua atuação na peça “Cia. dos Palhaços”, da Grafite Teatro Empresarial. Em 2011, foi premiado como o melhor humorista no 2º Festival de Humor de Minas Gerais. Já no ano passado, o artista foi novamente indicado ao prêmio de melhor ator pelo Sinparc, com o espetáculo “Arrasô! A Comédia”, na qual ele atua ao lado do humorista Rafael Mazzi. Como diretor, Eraldo participou do Festival de Cenas Curtas, do

Galpão Cine Horto, em 2007, com a premiada cena “O piquenique”. Um ano depois, dirigiu o espetáculo “Sem Palavras” e, em 2009, foi assistente de direção da peça “Azarado”.

O ator recebeu a equipe da **Mais** às vésperas da gravação do prêmio Multishow de Humor, realizado pelo canal pago Multishow e que revela novos humoristas em todo o país. No programa, a performance dele foi avaliada por um corpo de jurados, e o vencedor da competição integrará o elenco de humor do canal global. “Fiz o que sei e não vou me cobrar tanto. Estou ansioso, mas muito feliz por participar. Me diverti fazendo o meu melhor”, salienta. Os quadros da competição foram gravados na última semana de fevereiro, e o programa será exibido somente em maio deste ano.

SUCESO NACIONAL

Apesar de todo o atrevimento, Lili é um dos personagens do momento no Brasil. Isso por causa da ajudinha de uma madrinha superfamosa: a cantora Ivete Sangalo. “Meu sonho é conhecê-la. Sou louco por Ivete, madrinha da Lili”, revela Eraldo. A musa do axé começou a dizer o bordão da personagem em seus shows e passou a seguir o humorista no Twitter. O resultado foi imediato: Lili se tornou muito popular, tanto que a menininha foi uma das fantasias mais usadas no Carnaval de rua deste ano em todo o país.

Com a personagem, Eraldo tem viajado o Brasil apresentando-se em boates. E, mesmo com tanto trabalho, ele diz que busca estar com a família e se divertir com os amigos nos momentos de lazer. “Gosto de estar com a minha família, tomar uma cerveja com os meus amigos e ouvir música”.

Satisfeito com suas conquistas, Eraldo conta que quer continuar contribuindo com o teatro. “Estou muito feliz com tudo o que tenho vivido. Meu sonho é pagar as minhas contas e estar

com saúde ao lado das pessoas que amo. Quero ficar perto da minha família, de quem gosta de mim e do meu trabalho”, reforça.

VIDA NÔMADE

Desde antes de nascer, Eraldo vivia uma vida nômade. O pai dele, conhecido como Seu Toró, era pedreiro e, de tempos em tempos, era transferido de cidade, sempre levando consigo a esposa e os filhos. Por causa disso, o ator viveu em várias regiões do país e conviveu com as mais diversas culturas, costumes, paisagens e sotaques. Seu primeiro contato com a arte se deu em âmbito familiar. “Quando eu tinha 7 anos, nossa família morava em Vitória (ES), e eu assisti a uma apresentação de dança das minhas irmãs. Já aos 10 anos, morando em Jacaré (SP), comecei a praticar ginástica olímpica e descobri minha aptidão pelas artes”, recorda-se.

Em 1996, Eraldo e sua família se mudaram para Belo Horizonte definitivamente. Dois anos depois, já habituado à capital mineira, o ator fez o seu primeiro teste para um espetáculo. Aprovado, ele integrou o elenco da peça “Pluft, o Fantasminha”, na época montada pelo grupo Atu’s e dirigida por Dirceu Alves e Ricardo Luís. Após a primeira montagem, outros trabalhos surgiram, e houve a necessidade de aprofundar os conhecimentos nas artes cênicas. Com isso, Eraldo ingressou no curso superior de artes cênicas, pelo Uni-BH, onde conheceu uma de suas artistas preferidas, a atriz Mônica Ribeiro, sua professora durante a graduação. E, por seis anos, o ator trabalhou com o grupo de teatro empresarial Oficina Multimídia.

HUMOR COM MENSAGEM

Eraldo acredita que o humor aproxima as pessoas e que, no contexto da arte mineira, ele tem conseguido levar o teatro a públicos que, até pouco tempo atrás, não tinham a oportunidade de ver uma peça. “Creio que, com a visibilidade que o rádio nos dá, nós, artistas, ajudamos, sim, a tornar o teatro uma arte mais acessível”, ressalta. “É muito gratificante ser abordado pelas pessoas e ouvir delas que foram ao teatro pela primeira vez por causa do meu trabalho no rádio. Isso me deixa muito feliz”, completa.

Diante de toda a visibilidade conquistada, Eraldo explica que, por meio de seus personagens, busca fazer um humor que contemple o senso crítico e provoque reflexão. A Lili, por exemplo, é uma criança que fuma, fala palavrão, brinca com facas e chega a ser um pouco agressiva. “Nenhum personagem meu foi criado de forma avulsa. A personagem Lili é uma criança sem limites e cruel, como tantas que vemos todos os dias”, justifica. Para ele, o bordão da garotinha é uma forma de colocar o dedo na ferida do excesso de benevolência dada por alguns pais e mães a seus filhos. “As crianças estão sem limites porque muitos pais estão permissivos demais. Não é diferente com a Lili”, diz o artista, que nos revela estar atualmente na fase de produção de um grande sonho, um espetáculo solo com todos os seus personagens. “Se Deus quiser, no ano que vem, esse projeto será apresentado ao público”, adianta. ■

Fotos: Hilário José



Tem chef novo no pedaço

Thiago Marinho Chiericatti assume o comando do restaurante Topo do Mundo com a proposta de inovar



Lisley Alvarenga

UM DOS ÍCONES GASTRONÔMICOS do país que, no ano passado, foi apontado pela revista Vogue como um dos 50 melhores restaurantes do mundo continua se reinventando, e se modernizando, sem perder, é claro, a tradição e a excelência no atendimento. A novidade agora no Topo do Mundo é o chef Chiericatti, que assumiu, desde o início de fevereiro deste ano, o comando da cozinha de um dos estabelecimentos mais prestigiados da Grande BH.

Formado pela tradicional Italian Genius Academy, escola de gastronomia em Roma, na Itália, o renomado chef já esteve à frente de algumas das melhores casas de culinária do país e do exterior. As primeiras experiências profissionais na gastronomia ocorreram no Hard Rock Café e no Brasil Café Roma, famoso restaurante na Europa especializado em preparar os clássicos pratos das cozinhas italiana e do mediterrâneo. “Trabalhei diretamente com o famoso chef Tony Milano. Contudo, comecei lavando os banheiros do restaurante. Com o tempo, fui crescendo e, um

ano depois, me tornei cozinheiro. Foi uma experiência profissional incrível. Aprendi grande parte de tudo que sei hoje graças à família Milano”, afirma o chef.

De volta ao Brasil, Thiago Chiericatti teve uma ascensão profissional quase meteórica. Isso porque, logo após retornar para cá, ele conheceu Marco Malzone, que foi consultor de nada mais nada menos que nove casas de gastronomia de excelência na capital, como a Pizzaria Tavola (no Belvedere), o bar-pizzaria Vinícius (no Anchieta e no Cidade Nova) e a 68 La Pizzeria (no Lourdes), da qual foi

proprietário. “Ele soube do meu trabalho e me convidou para fazer parte da equipe do restaurante Pizza no Galpão, no bairro Prado. Depois disso, passei a auxiliá-lo dando consultoria em restaurantes, como o Leblon, no bairro Mangabeiras, o Singular Forneria e o Vila Floriano, no Santa Efigênia”, recorda-se. E foi pelo reconhecido trabalho desenvolvido no Vila Floriano que o chef recebeu, em 2014, o convite para assumir a cozinha do Topo do Mundo. “O convite do proprietário Rogério Tamietti foi uma honra e, ao mesmo tempo, um grande desafio”, salienta. “Hoje, sinto-me feliz em poder fazer parte da equipe desse restaurante, que merece estar onde está, afinal, são 11 anos de portas abertas”.

Localizado no alto da Serra da Moeda, em Brumadinho, a 1.500 metros de altitude, o Topo do Mundo é um lugar único. Além de proporcionar uma visão panorâmica privilegiada em praticamente 360°, regada a um mar de montanhas de tirar o fôlego, o restaurante encanta os visitantes pela qualidade da gastronomia. “Desde que entrei,

reformulei quase toda a equipe da casa, mudei 50% dos equipamentos e utensílios utilizados; praticamente, reinventamos o nosso cardápio”, destaca o chef.

NOVIDADES DO MENU

O cardápio está realmente imperdível, um convite irrecusável para se conhecer, degustar, aprovar ou mesmo voltar para saborear e desfrutar da culinária do ambiente mágico do Topo do Mundo. Com a promessa de criar receitas bem originais, o chef dedica-se a uma gastronomia que integra produtos naturais, sem conservantes. A proposta é utilizar apenas azeite, sal, alho, ervas e, assim, aguçar ainda mais a visão, o olfato e o paladar dos clientes. “Por isso, quase todas as nossas receitas foram modificadas ou adaptadas: pratos como o Risoto Mineiro (que leva carne de sol, queijo Minas, couve e bacon - R\$ 50 o prato individual) e o Penne Boi Preto (feito com iscas de filé flambadas ao cognac, champignons de Paris e tomates secos - R\$ 44 o prato individual) jamais poderiam ser excluídos do menu, somente aperfeiçoados em qua-

lidade de ingredientes”, opina. “Queremos melhorar e inovar o cardápio, mesclando a minha experiência com o espírito de inovação de minha equipe”, afirma.

Entre as indicações do chef está o Risoto de Vinho com Picanha de Cordeiro, prato que une a suavidade do vinho com o sabor marcante da carne de cordeiro (R\$ 64 o prato individual). “O prato fez tanto sucesso que, quando o lançamos, chegamos a quase 50 pedidos em uma só noite”, confidencia. Outra dica do chef Chiericatti é o Risoto de Pomodoro, feito com molho de tomate, tomate seco, tomate-cereja e frango grelhado (R\$ 50 o prato individual). “Trata-se de um clássico italiano que foi adaptado ao paladar brasileiro com o incremento do filé de frango grelhado”, explica.

Outra delícia sugerida por ele, apesar de ainda não fazer parte do menu, também será servida no restaurante: é a Burrata com Pesto de Manjeriço e Tomate-Cereja. Original da região de Puglia, na Itália, a Burrata é um tipo de queijo considerado um meio-termo entre a muçarela de búfala e a manteiga. “Vale a pena saborear, é deliciosa e promete agradar ao paladar dos clientes mais exigentes”, garante.

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

Quem também não abre mão da excelência no atendimento vai se surpreender com a nova proposta de Chiericatti para os clientes do Topo do Mundo. Diferentemente de muitos chefs brasileiros, ele faz questão de ter um feedback das pessoas, visitando-as de mesa em mesa para ouvir sugestões, elogios e críticas. “Sempre tive essa preocupação, e, no Topo do Mundo, essa minha característica como chef continua”, reforça. ■



Thaina do Vale, Thiago Chiericatti, Allan Kardec (sommelier) e Raphael Moreira

TOPO DO MUNDO

Estrada da Serra, s/nº – Serra da Moeda – Piedade do Paraopeba – Brumadinho/MG.

Telefones: (31) 3575.5545 (31) 93710234 e (31) 8771.2884.

Capacidade: 250 pessoas.

Funcionamento: de quarta-feira a sábado, das 12h às 1h, e, aos domingos, das 12h às 19h

Paulo Galvão

ESPORTE FAZ BEM AO CORPO, à mente e também aos outros. Ao menos no caso do educador físico e empresário Tiago Drews Elias, o Brou, 37, que tem inspirado muitas pessoas com suas conquistas no mountain bike e, mais recentemente, com vídeos postados em redes sociais, alcançando, alcançando a marca de incríveis 100 mil visualizações. Para completar, ele banca uma equipe de outros dez ciclistas, que não teriam condições de competir se não fosse o seu apoio, o que o torna bastante querido entre os desportistas de todo o Brasil.

“Pago inscrições nas provas, transporte, hospedagem. Não sei explicar de onde vem isso, mas gosto de ajudar. No ano passado, por exemplo, doe duas bicicletas para atle-

A serviço do esporte

Tiago Drews Elias, o Brou, é um exemplo de atleta; além das conquistas no mountain bike, ele financia outros desportistas e incentiva milhares de pessoas, através de posts na web, a terem uma via mais saudável

Fotos: Divulgação



Brou passou a contar, neste ano, com o apoio da *Mais* para continuar ajudando quem precisa e servindo de exemplo para todas as pessoas

tas que não tinham como desembolsar R\$ 3.000 e R\$ 5.000, respectivamente”, relata Brou, que passou a contar, neste ano, com o apoio da revista **Mais** para continuar ajudando quem precisa e servindo de exemplo para todas as pessoas.

Ele estima gastar cerca de R\$ 4.000 por mês para manter a Brou Cannondale Team e, para isso, desdobra-se à frente da academia e de uma farmácia de sua propriedade, sem deixar de encontrar tempo para manter as formas física e técnica. Em um dia normal, a labuta começa às 5h30, como instrutor de musculação. Depois de uma rápida pausa para o almoço, ele vai para trás do balcão da farmácia, que funciona no mesmo prédio, na região noroeste de Belo Horizonte, onde fica das 12h às 14h. A partir de então, tem cerca de quatro horas para treinar, voltando às 18h a se dedicar



à venda de medicamentos e produtos. Às 19h, dá aulas de spinning, retornando, depois das 20h, para a farmácia, onde fica até encerrar o expediente, às 21h15. “Não é fácil conciliar, pois, enquanto outros atletas alternam treinos com descanso, trabalho praticamente o tempo todo em pé”, destaca o multi-homem, sem, em nenhum momento, mostrar arrependimento da escolha feita. “Se os governos soubessem trabalhar a educação por meio do esporte, o Brasil seria outro. Procuro apenas fazer a minha parte”.

Nos fins de semana, quando a maior

parte das pessoas aproveita para relaxar, ele segue em ritmo intenso. Quase todos os domingos são dedicados a provas, que, somente em 2014, somaram nada menos que 42. “Sou fominha”, admite o atleta, para quem o mountain bike é uma modalidade “viciante”.

O trabalho vem sendo reconhecido. Além das próprias vitórias e das de outros integrantes da equipe, ele também tem sido exemplo para pessoas que nem conhece. Graças à facilidade da internet, os vídeos postados, inicialmente de forma despretensiosa, tomaram proporções que nem ele mesmo esperava, “viralizando” na rede. “Muita gente aparece no meu perfil agradecendo, dizendo que eu as estou motivando, mas a verdade é que sou eu que ganho, pois, a cada comentário, tenho ainda mais certeza de que devo seguir o caminho que tracei”, diz Brou, que usa o próprio celular para filmar os vídeos postados.

INCENTIVO PATERNO

Esse caminho, aliás, é longo, pois começou graças ao incentivo do pai, Vavá, num período em que o mountain bike praticamente inexistia em Minas Gerais. “Eu tinha 10 anos quando meu pai me levava para acampar na Serra do Cipó, incentivando-me a fazer trilha. Muitos o

chamavam de doido, mas ele era um visionário; assim, ao lado de meu irmão, José Elias, eu praticava esportes em contato com a natureza”, recorda Brou, que também já fez trilhas de moto e participa de corridas de aventura, as quais, além do ciclismo, contam com corrida e canoagem. “É meu esporte predileto, pois é completo, exigindo bastante. Felizmente, meu corpo está preparado”.

Com o apoio da **Mais**, Brou pretende dar ainda mais condições aos atletas de sua equipe de conquistarem o degrau mais alto dos pódios daqui para frente. Um deles, Athos, não tem um dos braços, mas nem por isso deixa de obter bons resultados. “Ele faz descidas muito técnicas, é um exemplo”, afirma o educador físico, que, agora, pode pagar bonificações aos esportistas por resultados alcançados. “Você não tem ideia de como isso é importante para uma pessoa que não possui muitos recursos”, diz.

E, para quem ainda não tem certeza se busca no esporte o fortalecimento físico e mental, Brou deixa sua mensagem: “As pessoas devem acreditar em seus sonhos, buscar a realização de seus objetivos. É preciso superação, ultrapassar seus limites a cada dia; é isso que procuro mostrar. Ninguém quer ser feio”. ■



Beatriz Carolina



Wânia Almeida, Nadir Ortência, Beatriz Carolina e Nilton Pinto

A realização de um sonho

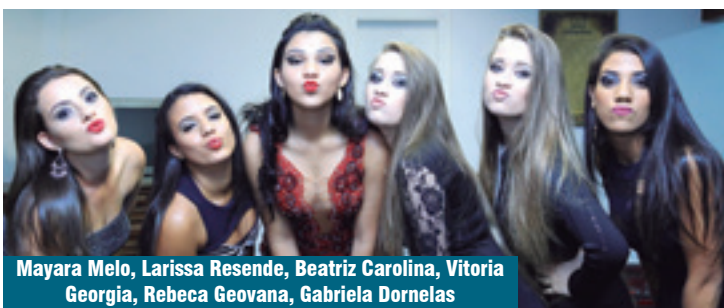
Para celebrar a chegada de seus 15 anos em grande estilo e concretizar um sonho seu e de toda a sua família, Beatriz Carolina Almeida Pinto, a filha caçula do cegonheiro Nilton Machado Pinto e Wânia Almeida Pinto, surgiu linda na noite de 21 de fevereiro, em sua megafesta, realizada no sítio Bora Bora, em Betim. Ao som do DJ JP, da Áudio Mídia, e recepcionada por cerca de 300 convidados, ela encantou os presentes com seus belíssimos modelitos, elaborados com exclusividade pelo estilista Ander Duarte. A recepção de luxo e de muito bom gosto contou com todo o aparato organizacional assinado pelo cerimonial Imagine Eventos e decoração da Cláudia Festas e o requintado bufê promovido por Alvina Bitencourt. Felicidades à bela debutante!



Beatriz Carolina



Beatriz Carolina e Adir Almeida



Mayara Melo, Larissa Resende, Beatriz Carolina, Vitoria Georgia, Rebeca Geovana, Gabriela Dornelas



Beatriz Carolina e Bárbara Almeida



Beatriz Carolina e Edvaldo Almeida



Raquel Nogueira, Beatriz Carolina e Marcos Cícero



Beatriz Carolina



Wânia Almeida e Nilton Pinto



Erinaldo Almeida e Beatriz Carolina



Nilton Pinto, Gabriela Araújo, Beatriz Carolina, Fernanda Albergaria e Wânia Almeida



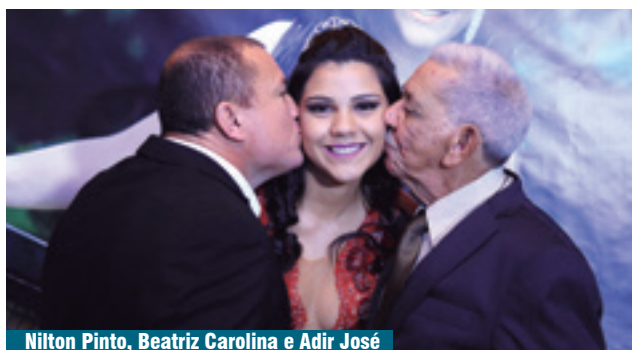
Beatriz Carolina



Wânia Almeida, Mônica Resende, Beatriz Carolina, Bruna Resende, Isabella Lorrayne, Matheus Resende e Nilton Pinto



Beatriz Carolina e Nilton Pinto



Nilton Pinto, Beatriz Carolina e Adir José



Maria Aparecida, Beatriz Carolina e Graziella Almeida



Adir José e Beatriz Carolina



Wânia Almeida, Beatriz Carolina e Nilton Pinto



Maira nascimento, Mascos Raidan e Maria Tereza



Maxsuellem Cordeiro e Maxsinara Silva



Mateus Fialho e Monique Sambione

Cláudio Zoli no Monte Carmo

A primeira edição do projeto Monte Carmo Cultural de 2015 recebeu, no dia 26 de janeiro, o cantor carioca Cláudio Zoli. Um dos principais artistas da MPB da atualidade e, por muitos anos, parceiro musical de Tim Maia, ficou conhecido nacionalmente pelo hit "A noite vai ser boa".



Natália Costa e João Lucas



Marcelo Jabah e Natília Mendes



Salmir Vieira e Tássita Pimenta

BANDEIRANTES, TUDO QUE SUA CASA PRECISA!

SEVEN ID



**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



Fotos: Geraldo Lara/Divulgação



Pedro Henrique e Maira Prado



Enlace em Betim

Duas tradicionais famílias de Betim e de Mateus Leme casaram seus filhos, Maíra Prado (Mirian Campos e Adilson Campos) e Pedro Henrique Souza (Maria José Braz e Danilo Souza), no dia 28 de fevereiro, na Paróquia Nossa Senhora do Carmo. A aconchegante recepção, com decoração de Ângelo Caffaro e bufê de Iracema, ambos de Pará de Minas, ocorreu na residência dos pais da noiva, próximo ao condomínio Mont Serrat, em Betim. O cerimonial ficou a cargo de Diniz e Cotta Assessoria e Cerimonial, a fotografia foi de Geraldo Lara, e a maquiagem, de Laís Prado, do Camarim estúdio. Felicidades aos recém-casados!



Maíra Prado e Laís Prado



Bruna Cotta com os noivos



Mirian Campos, Adilson Campos, Maíra Prado, Pedro Henrique, Maria José Braz e Danilo Souza



Convidados especiais prestigiaram o evento

CARO É TER QUE TROCAR TODA A DECORAÇÃO.

Segurança e economia podem morar no mesmo lugar. Com os pacotes de sistemas de segurança **24 horas** da Portal, proteger tudo que tem valor para sua família fica bem mais barato do que você imagina.

ECONÔMICO
E SEGURO

PORTAL
SISTEMAS DE SEGURANÇA
Protegendo suas grandes conquistas



www.portals.com.br
3544-0044

Novo Malbec Absoluto.
Uma fragrância
para quem sabe
escolher o melhor.

oBoticário



encontre.boticario.com.br



loja



revendedora



site



confrariamalbec.com.br

malbec

Deixe sua marca