

Mais

ANO III - Nº 41 - Março de 2016

www.revistamais.com

A FAVOR DA VIDA!

Adeptos do veganismo abrem as portas dessa filosofia que não aceita nenhuma forma de exploração animal e mostram como a conduta deles vai além de um prato de comida sem itens como carne e ovos; para promover a troca de experiências e receitas entre os praticantes, Ingrid Magalhães, 22, criou o Vegnik, um piquenique de veganos

PET

Quem é o líder em sua casa: você ou o seu cão? Se é ele, então aprenda já algumas técnicas de como mudar esse quadro

GENTE

O promotor de eventos Cristiano Nenety conta como um hobby antigo se transformou em sua profissão



SEVEN ID

Dafra Horizon 250 Urbana com alma de estrada.

**Emplacamento parcial
gratis e tanque cheio.**

*Não contempla seguro e IPVA.



Dafra
Horizon 250

R\$ 16.790, à vista

- Motor 250,2 cm³ • Refrigeração líquida
- Injeção eletrônica • Freios a disco
- Excelente dirigibilidade
- Confortável posição de pilotagem

BANDEIRANTES
MOTORS

OFICINA AUTORIZADA DAFRA

Toda linha DAFRA tem condições especiais para troca de peças e serviços de manutenção.



31 **2571.2937 / 2571.5690**
2571.2895

AV. BANDEIRANTES, 1045 - CHÁCARA - BETIM/MG



Respeite a sinalização de trânsito.



www.revistamais.com

 facebook.com/revistamaisbetim

 [revista_mais](https://instagram.com/revista_mais)

Diretor-geral		Geraldo Eugênio de Assis geraldoassis@assispublicacoes.com.br
Editora		Daniele Marzano danielemarzano@assispublicacoes.com.br
Redação		Daniele Marzano, Julia Ruiz e Viviane Rocha redacao@assispublicacoes.com.br
Diagramação		Assis Publicações e Eventos
Arte		TeeHaus Studio
Equipe de fotografia		Elvis de Paula, Müller Miranda e Samuel Gê
Gerente comercial		Poliana Silva polianasilva@assispublicacoes.com.br
Comercial		Sabrina Bittencourt
Financeiro		Mayra Assis
Revisão		Daniele Marzano
Impressão		Gráfica Del Rey
Distribuição		Fadson Transportes
Tiragem		10 mil exemplares

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda.

CNPJ: 02.841.570/0001-30

Rua Cremerie, 216, Jardim Petrópolis - Betim/MG

CEP: 32655-080

Telefone.: (31) 3593-0042

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

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

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

"As opiniões expressas nos artigos assinados são de responsabilidade de seus autores.

Informes publicitários são de responsabilidade das empresas que os veiculam, assim como os anúncios são de responsabilidade das empresas anunciantes."

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

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



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

(31) 3531-3025 / 3531-2424

Fazemos Entregas



Geraldo Eugênio de Assis



A vida vegana

A PROPOSTA DE DESENVOLVERMOS A REPORTAGEM de capa abordando o veganismo, filosofia que se posiciona contra qualquer tipo de exploração ou de maus-tratos a animais, surgiu de uma experiência particular: sou vegetariano há 30 anos e vegano há mais de dois. Minha mudança de postura está relacionada ao sofrimento dos animais. Eles sofrem para atenderem ao desejo dos humanos de comerem carne ou de vestirem um casaco de pele. É como bem colocou nossa repórter Julia Ruiz ao resgatar em seu texto a frase “Se os abatedouros tivessem paredes de vidro, seríamos todos vegetarianos”, dita pelo ex-Beatle Paul McCartney no documentário *Glass Walls* (“Paredes de Vidro”, em português), produzido pela ONG *People for the Ethical Treatment of Animals* (Pessoas pelo Tratamento Ético de Animais), ou Peta.

Ao longo desses anos de veganismo, sempre deparei com gente que não conhece os verdadeiros princípios que norteiam esse estilo de vida. Insistem no argumento superficial da cadeia alimentar. Como se a agricultura não fosse justamente um processo de evolução de nossos antepassados. Geralmente, essas pessoas dispõem de informações superficiais e, até mesmo, distorcidas sobre a prática, acreditando, por exemplo, que nosso posicionamento se resume a nos alimentarmos apenas de folhas e frutas. Na verdade, nossas opções são muito saudáveis, ambientalmente corretas e sem o cheiro de morte que compõe os cardápios dos carnívoros. O próprio Ministério da Saúde já declarou que a carne é um alimento dispensável para os seres humanos.

Assim, com a colaboração de colegas veganos, de atletas adeptos dessa conduta e de profissionais da nutrição, decidimos apresentar aos nossos leitores a vida vegana, desmitificando questões como, por exemplo, a de que o ganho de força e de massa magra está associado à ingestão de carne. Vocês verão que não é bem assim. A mídia exhibe frequentemente atletas veganos vencendo competições de modalidades esportivas que exigem justamente força muscular. Portanto, espero que a reportagem seja esclarecedora para todos e que o veganismo seja cada vez mais reconhecido como uma importante contribuição para o planeta, sobretudo em tempos de preocupantes mudanças climáticas.

Passando para outras editoriais, trazemos a história encantadora de engajamento social da empresária Márcia Prudente, que, por meio da ONG Proação, criada por sua mãe, Ângela Proença, em 2005, ajuda centenas de crianças e adolescentes no Estado. Em *Gente*, revelamos a trajetória de sucesso do promotor de eventos Cristiano Nenety, que nos conta casos divertidos de alguns artistas. E quem é apaixonado por cães não pode deixar de conferir a matéria que preparamos sobre liderança. Claro, os cachorros são mesmo nossos melhores amigos, mas eles não podem ser “os donos do pedaço”. Profissionais de adestramento revelam essa e outras dicas importantes para quem tem pets em casa.

Enfim, temos bastante conteúdo bacana nesta edição. Sintam-se à vontade para passarem por nossas páginas! Até a próxima! ■

“Na verdade, nossas opções são muito saudáveis, ambientalmente corretas e sem o cheiro de morte que compõe os cardápios carnívoros.”

Edição 40



Cartas do Leitor

SOBRE A MATÉRIA DE CAPA, "DAIME, A BEBIDA DOS SENTIDOS"

"Oi, pessoal! Acabei de ler a matéria de capa, sobre o chá Daime. Queria parabenizar a equipe da revista por essa reportagem. Conheço a doutrina, e a **Mais** tratou o tema de forma bastante neutra. Fiquei feliz e até surpresa em ver esse assunto na revista, aberto a desmistificar a prática dos rituais daimistas."

Autor anônimo

SOBRE A MATÉRIA "SOCORRO AOS ANIMAIS"

"Que grandioso o trabalho de resgate de animais realizado por Franklin Oliveira. Que bom que nossa sociedade conta com pessoas como ele. Eu amo cachorros também e tento fazer minha parte cuidando daqueles que estão ao meu redor. Mas, infelizmente, não damos conta de tudo. O governo precisa oferecer mais auxílio a ONGs e gente como Franklin, que, na verdade, fazem a parte mais difícil. Parabéns à revista, por evidenciar esse tipo de ação, e a ele, por ter um coração tão bom!"

Fernanda Souza

SOBRE A CONVERSA REFINADA COM RUIBRAN DOS REIS

Muito bacana poder conhecer melhor o meteorologista que a gente sempre vê na TV e ouve no rádio. Inteligente e esclarecedora a entrevista! Parabéns!

Elisa Santos

SOBRE A REVISTA **MAIS**

Bom dia, Geraldo Assis! Gostaria de parabenizar teu trabalho junto à revista **Mais**, que é muito bem-editada, de ótima qualidade e bem-pensada. Parabéns pela qualidade das produções bibliográficas de seu produto. Chegado a esta região em 2013 e acolhido por Betim, me considero betinense. Cansado dos péssimos exemplos vistos na região metropolitana, rechaço aqui o bom exemplo na responsabilidade social desempenhado por ti, comunicador em um produto dinâmico, e reforço a virtude trazida pela publicação em relação à imparcialidade, com respeito aos assuntos tratados e aos entrevistados. É bom saber que aqui existem pessoas sérias e preocupadas com a evolução da cidade. Adorei a reportagem a respeito da rua do Rosário e faço a sugestão de uma reportagem sobre a história de Betim, que, até então, não vi ser enaltecida. Parabéns!

Dianary Mendes Alves

www.revistamais.com

 facebook.com/RevistaMaisBetim

 @revista_mais

 @Mais_Betim

Certificado **Digital**



Conluck
Contabilidade
Sempre Pensando em Você!

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

 31 3591.3247 / 99167.7474

Falar com Edmar ou Glayson
CRC MG 105123

www.conluckcontabilidade.com.br

conluckcont@terra.com.br

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

APOIO:



8 Conversa Refinada

A empresária Márcia Prudente fala sobre a missão do projeto social Proação, fundado em 2005 e que já ajudou centenas de crianças no Estado

12 Cultura

Os escritores Tiago Henrique, Rafael Marchezini e Izelda Carvalho apresentam ao público suas novas obras, nas quais expressam todos os seus sentimentos

16 Esportes

Treinando em Betim, as medalhistas em patinação no gelo Victoria Tamietti e Camila Fernanda se destacam em competições importantes e mostram seu talento pelo país

20 Comportamento

A tradição de jogos como xadrez e dama se mantém em meio ao caos característico dos grandes centros urbanos, fazendo novos admiradores dessas modalidades

24 Capa

Conheça os ideais do veganismo, filosofia de vida adotada por pessoas que reprovam qualquer tipo de exploração de animais; conduta vai muito além da alimentação

36 Gente

Promotor de grandes eventos realizados em Minas Gerais, Cristiano Nenety revela que sua vocação começou cedo, com a organização de encontros de colegas da escola

42 Pet

Saiba identificar o líder de sua casa: se é você ou se é seu cachorro; caso seja ele, aprenda então algumas dicas para domar seu bichinho de vez e reverter essa situação

24

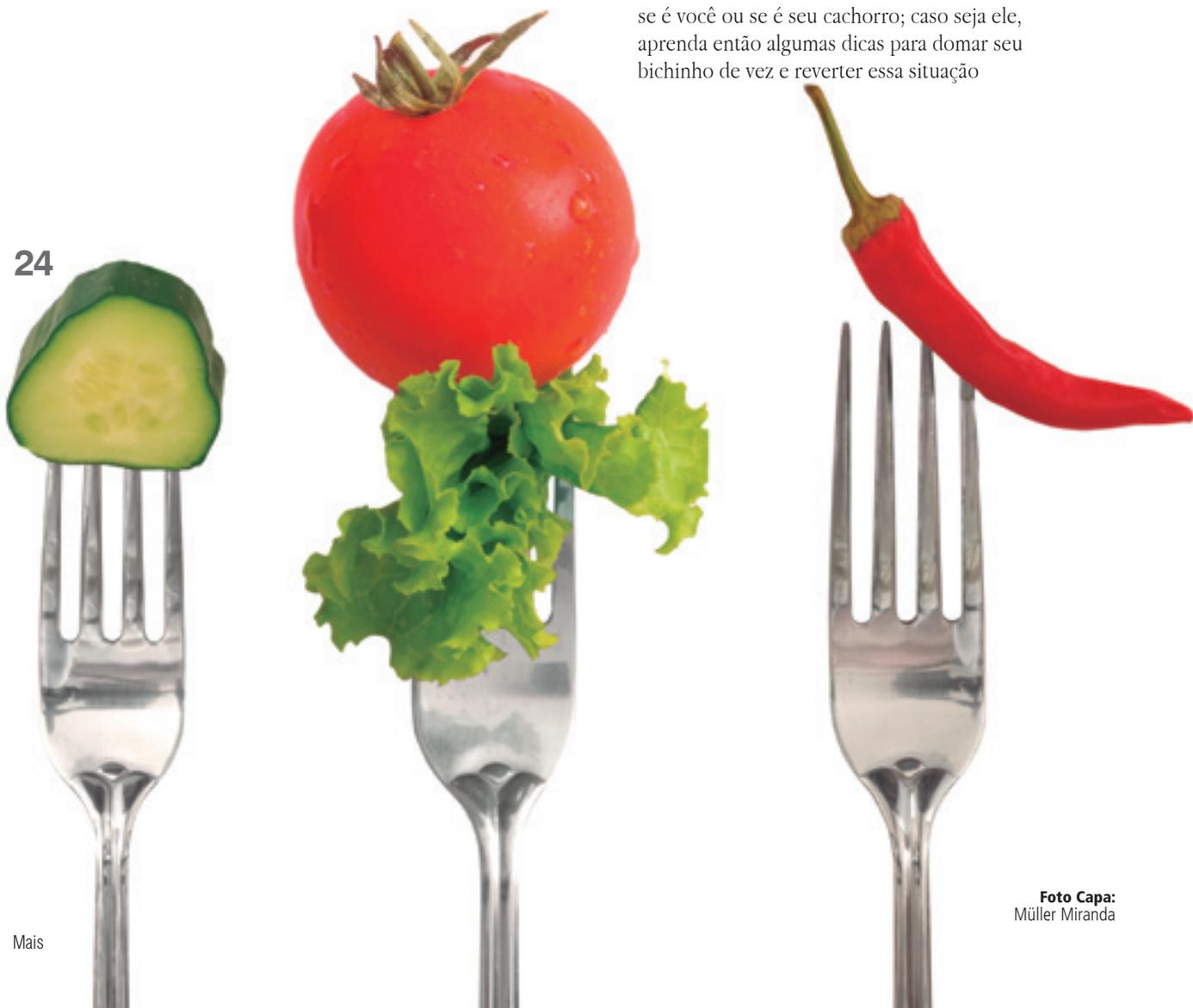


Foto Capa:
Müller Miranda



REJUVENESCIMENTO ÍNTIMO

COM O PASSAR DOS ANOS, a região genital feminina também envelhece, apresentando-se, gradativamente, com flacidez e redução do volume dos grandes lábios, o que pode deixar os pequenos lábios aparentes e provocar o escurecimento da pele da região vulvar e da virilha, bem como promover o surgimento de áreas de foliculite na região dos pelos pubianos; atrofia do canal vaginal, que se torna mais flácido e vê reduzida a lubrificação; certa incontinência urinária, dentre outras consequências.

O rejuvenescimento íntimo visa resgatar as características estéticas e funcionais presentes em uma genitália jovem. Existem algumas técnicas cirúrgicas específicas para a região íntima feminina realizadas por ginecologistas e cirurgiões plásticos, como a ninfoplastia, que adequa o tamanho dos pequenos lábios à estética e à funcionalidade vulvares. Há também vários tratamentos dermatológicos não cirúrgicos que abordam o embelezamento e o rejuvenescimento íntimos.

A principal procura pela estética íntima é da faixa etária entre 30 e 60 anos. Essas mulheres apresentam um objetivo unânime: elevar a saúde, a autoestima e o bem-estar, o que reflete diretamente na vida sexual e no dia a dia delas. Não há um padrão único de beleza íntima, mas é certo que uma genitália com aspecto mais jovem e com mais vigor é aquela cujos grandes lábios têm o volume e a elasticidade preservados e que recobrem os pequenos lábios; e cuja pele possui uma cor uniforme, sem manchas e sem a presença de pelos encravados ou áreas de foliculite.

Os principais procedimentos dermatológicos usados para o rejuvenescimento íntimo são:

Peeling íntimo: consiste na aplicação de ácidos específicos que têm o objetivo de esfoliar e descamar, o que propicia a renovação da pele, melhorando a textura e o clareamento da região genital, da parte interna da coxa, da virilha e, até mesmo, dos glúteos (nádegas).

Depilação permanente a laser: tratamento ideal para a foliculite de repetição (“pelos encravados”), pois reduz, significativamente e de forma permanente, o crescimento dos pelos pubianos e da virilha, proporcionando uma pele mais lisa, macia e clara na região. A depilação total também evita o surgimento dos pelos pubianos brancos, os quais envelhecem a genitália e não têm solução, a não ser a tintura, o que não é recomendado.

Resurfacing íntimo: é a utilização do laser de CO2 fracionado para o rejuvenescimento da pele da região genital e da virilha, oferecendo a melhora do colágeno, da elasticidade cutâneas e da textura da pele, além de promover o clareamen-



to do local, deixando a pele dos grandes lábios e da virilha mais lisa, elástica e clara.

Preenchimento íntimo: procedimento médico realizado com ácido hialurônico. Tem o objetivo de devolver volume aos grandes lábios e melhorar o aspecto flácido deles. O resultado é imediato, porém temporário, durando em torno de dois anos, dependendo do produto que for utilizado. Técnica simples, feita em consultório.

Radiofrequência íntima: a flacidez dos grandes lábios também pode ser tratada pela radiofrequência, a qual leva ao estímulo de colágeno e à melhora significativa da aparência da pele. Uma ponteira delicada é usada para se adaptar à região.

Spectra íntimo: O Spectra é um laser versátil, específico para tratar diversos tipos de manchas na pele, propiciando ótimos resultados com o clareamento das hiperpigmentações (manchas) perineais. É um tratamento eficaz, que não provoca desconforto ou irritações na pele, tampouco desconforto doloroso no paciente.

Diante de tantas opções de rejuvenescimento e embelezamento genital, as mulheres podem elevar mais ainda sua autoestima e se sentir mais seguras em suas relações afetivas, alcançando, assim, novas conquistas na vida. ■

*Dra. Adriana Lemos CRM 32011 | Membro da Academia Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia | Diretora clínica e administrativa da Clínica Yaga - Saúde, Beleza e Bem-Estar | @clinicayaga | @dra.adrianalemos | adriana@yaga.com.br



‘Não somos o bastante em nós mesmos’

Julia Ruiz

A EMPRESÁRIA E RELAÇÕES-PÚBLICAS Márcia Prudente, 47 anos, bem que tentou se dedicar a outros projetos, mas, depois que a mãe, a educadora Ângela Proença, fundou o Núcleo de Composição de Parcerias em Projetos & Ações – O Proação –, entidade sem fins lucrativos, em 2005, na capital mineira, ficou difícil resistir à tentação de ajudar o próximo. Casada, mãe de três filhos, ela saiu de Belo Horizonte, passou dois anos e meio em Ipatinga, acompanhando o marido, que havia sido deslocado para essa cidade a trabalho, teve as crianças, ficou um tempo se dedicando integralmente a elas e chegou a ser sócia de uma amiga em um empreendimento no comércio. “Gostava muito da loja, mas as viagens recorrentes e toda a correria da área comercial acabaram gerando um estresse muito grande, sobretudo para minha família. Então, decidi deixar esse projeto, voltar para Belo Horizonte e começar a ajudar um pouco mais minha mãe”, conta. E foi vindo de perto que tantas crianças não tiveram a mesma sorte de seus filhos que ela concluiu o que deveria fazer dali em diante. “Sendo mãe, ficava imaginando como era possível haver tantas crianças em situação triste, abandonadas, sem amparo, sem carinho e sem educação. Aquilo tocou profundamente meu coração. Eu pensava: e se fossem meus filhos? Foi assim que decidi que era hora de mergulhar de vez no O Proação”, destaca Márcia, que, atualmente, é diretora social e de eventos da entidade. “Obviamente, é um trabalho árduo. Tenho desafios, metas e objetivos difíceis, horários a cumprir... mas a recompensa de ver a felicidade de crianças e adolescentes é algo indescritível. Sou muito realizada e feliz”, diz, orgulhosa do caminho que escolheu.

REVISTA MAIS – Qual é a missão do O Proação?

Márcia Prudente – O objetivo principal do O Proação é a in-

PERFIL

Márcia Prudente

Profissão: empresária e diretora social e de eventos do O Proação, entidade sem fins lucrativos de Belo Horizonte que acolhe crianças e adolescentes em situação de risco social

Formação: relações-públicas

Estado civil: casada e mãe de três filhos

clusão social de crianças e de adolescentes em risco social e de vida por meio da cultura, da arte e do lazer. Mantemos três núcleos, que chamamos de casas: o núcleo Nova Vista, que oferece aulas de dança, com um corpo de baile, a meninas e meninas com idades entre 4 e 17 anos; a casa Filhos de Nazaré, que abriga crianças de 0 a 7 anos retiradas de seus lares por determinação judicial; e a casa Mãos de Maria, que acolhe, de forma pioneira em Minas Gerais, somente bebês de 0 a 12 meses que estão em situação similar à dos atendidos pela casa Filhos de Nazaré. Essas duas últimas funcionam 24 horas, pois as crianças e os adolescentes moram conosco, aguardando adoção por parte de alguma família. De maneira geral, quando eles não estão na escola, buscamos oferecer-lhes atividades diversas – lúdicas, educativas e divertidas.

De que forma você definiria o trabalho da entidade?

O trabalho do O Proação nasceu como uma missão de vida de minha mãe, a qual ela passa, por consequência, para toda a diretoria. Desenvolvemos o trabalho com muito devotamento e como forma de contribuição à vida das crianças e dos adolescentes atendidos por nós. Acreditamos que devemos sempre olhar o próximo e nos colocarmos no lugar do outro. Sacia-Perereca é a mascote da entidade, e nosso slogan é “Ser humano precisa ser humano”. Com suas três pernas, a Sacia nos traz a ideia de complementaridade, já que não somos o bastante em nós mesmos. Ou seja, não importa quem quer que sejamos, nós sempre vamos precisar uns dos outros nesta caminhada sobre o planeta, na tessitura da humanidade como fruto de nossa própria humanidade. É necessária a consciência de que o ser humano precisa ser humano, de modo a realizar-se através do outro, assim sendo em sua enorme multiplicidade, até reconhecer-se em imagem e semelhança de Deus. Essa é a essência de nosso trabalho. >>>

De que você se lembra sobre o início da entidade? Mesmo não atuando diretamente, sempre acompanhou o trabalho realizado lá?

A ONG foi fundada por minha mãe logo que ela se aposentou. Nesse início, acompanhei pouco os trabalhos por conta da mudança para Ipatinga; depois, por me dedicar aos filhos, ainda muito novinhos, e, em seguida, pelo empreendimento comercial. Quando saí da loja é que passei a acompanhar mais de perto, até me dedicar completamente. Sei que, no começo, foi tudo muito desafiador, principalmente com relação às dificuldades financeiras, mas a recompensa de ver as crianças felizes, bem-cuidadas e com um futuro promissor sempre foi um combustível para que a entidade permanecesse firme até conseguir se consolidar.

Como é a sua função na ONG? É algo que você sempre quis fazer?

Sou diretora social e de eventos do O Proação. Minha atuação é diária na administração geral da organização e também na formatação de eventos para a captação de recursos. Amo fazer o que faço. Cresci vendo minha mãe sempre ajudando alguém de alguma forma, seja com suporte financeiro, seja com alimentação, com bolsas de estudos ou mesmo com palavras carinhosas e apoio psicológico. Obtive esses valores desde cedo. Então, a vontade de ajudar sempre existiu em mim, e, felizmente, esse trabalho passou a fazer parte da minha vida também.

Quantas crianças e adolescentes vocês já atenderam até então? Contam com uma equipe fixa ou com voluntários?

Já atendemos no O Proação cerca de 600 crianças e adolescentes. Atualmente, estamos com 180 assistidos. Para isso, contamos com 48 funcionários. Eventualmente, temos a ajuda de voluntários, mas apenas para atividades extras ou para algum suporte necessário, semanal ou mensal.

A entidade é mantida por meio de doações ou há outros incentivos? Quem quiser fazer doações como deverá proceder?

A entidade é mantida por sócios frateros, que contribuem espontaneamente com nosso trabalho por meio de um valor mínimo de R\$ 30, de acordo com a possibilidade de cada um. A Prefeitura de Belo Horizonte também subsidia com um recurso para pagamento de pessoal, mas não é o suficiente para cobrirmos as despesas. Para colaborar com a entidade, basta informar à administração central o nome, o endereço completo, o CPF ou o CNPJ, além do dia e do mês de aniversário, juntamente com o valor da contribuição. Em nosso site (www.oproacao.com.br), há outras informações e também nossos telefones de contato.

E o que deverá fazer quem quiser ajudar como voluntário?

Existe um cadastro feito pela coordenadora dos núcleos para prestação de serviços voluntários. Sempre temos vagas disponíveis. Basta entrar em contato conosco.

“Obviamente, é um trabalho árduo. Tenho desafios, metas e objetivos difíceis, horários a cumprir... mas a recompensa de ver a felicidade de crianças e adolescentes é algo indescritível.”





“O dinheiro, é claro, é fundamental para a manutenção da entidade. Mas apenas o depósito não é suficiente, pois, muitas vezes, essa não é a maior necessidade dos assistidos.”

O Proação organiza eventos que já são destaque na capital, como o Fashion Day. Como essa ideia surgiu e com que objetivo?

A necessidade de suprir, constantemente, a demanda financeira da entidade fez com que buscássemos, também constantemente, a realização de novos projetos. Um deles é o Proação Fashion Day, projeto que une a solidariedade e a moda. Ele partiu da ideia de que devemos sentir a importância da beleza não somente no TER, mas, principalmente, no SER. A partir desse conceito fundamental para nós e, claro, de nosso objetivo, começamos a buscar parceiros lojistas e fornecedores. O projeto foi ganhando notoriedade e sendo, ano após ano, um grande sucesso, com pessoas de destaque no segmento da moda bastante engajadas. Neste ano, chegaremos à nona edição do evento.

Qual é a maior dificuldade de se realizarem os trabalhos atualmente?

Ainda hoje, a maior dificuldade está realmente na manutenção e no sustento das casas.

Dentre as características marcantes das novas gerações estão a busca pelo enriquecimento antes dos 30, o consumismo exacerbado, a luta para "caber" nos padrões de beleza.... Você acha que o mundo está ficando mais egoísta ou, hoje, essas questões estão apenas mais acentuadas por instrumentos como as redes sociais?

Apesar de nossas dificuldades, como as citadas anteriormente, no caso do O Proação, é até complicado discorrer sobre esse ponto. É claro que, no geral, acredito que as pessoas estão, sim, mais egoístas. Mas, felizmente, recebemos muito apoio da sociedade e também de empresas. Ainda existe muita gente boa, que gosta e que faz questão de ajudar o próximo.

Você acredita que ajudar o próximo com doações financeiras é o bastante?

No nosso caso, fazemos questão de que as pessoas que contribuem, tanto físicas quanto jurídicas, venham conhecer de perto nosso trabalho. Acho isso fundamental para que elas saibam de que forma estão ajudando. Além disso, consideramos primordial o contato físico com as crianças e com os adolescentes. Eles amam receber um abraço carinhoso, são muito carentes. O dinheiro, é claro, é fundamental para a manutenção da entidade. Mas apenas o depósito não é suficiente, pois, muitas vezes, essa não é a maior necessidade dos assistidos.

Quais lembranças mais marcantes você guarda de "suas" crianças?

Ah, são inúmeras histórias vitoriosas, cada qual com sua relevância para mim. De qualquer maneira, todas são muito especiais pelo que alcançam. Para nós, o sucesso maior está na luta em conseguir um lar adequado para as crianças que não podem retornar à família biológica. Até hoje, todos os que passaram por aqui foram adotados e receberam uma família e um lar para chamarem de seus. ■

Entusiastas da leitura

Os escritores Tiago Henrique, Rafaela Marchezini e Izelda Carvalho lançam suas novas obras e, de maneira independente e muito sincera, buscam expressar seus sentimentos e incentivar a leitura, pois consideram o livro parte de uma rede que mantém viva a cultura, disseminando bons valores e hábitos

Viviane Rocha

ELES ENCARAM O LIVRO COMO OBJETO DE DEVOÇÃO, não só porque ele serve de suporte para a externalização de seus pensamentos, mas, sobretudo, porque é um instrumento poderoso de transmissão de conhecimento e cultura, mesmo num país de poucos leitores como o Brasil. Tiago Rezende Fonseca, Rafaela Marchezini e Izelda Carvalho exercem outras profissões, mas, paralelamente a elas, já há um tempo, aventuram-se pela literatura, nutrindo, assim, a paixão por esse ofício mágico, que se mantém vivo graças a obras como as que eles nos apresentam aqui. Acompanhe!

Tiago Fonseca



Arquivo Pessoal

ONDE ENCONTRAR

Para acompanhar as obras de Tiago, acesse www.thvirtual.com. Seus livros estão disponíveis para leitura nas bibliotecas das escolas de Betim e à venda na livraria Livrão, no centro da cidade.



ARTE CONSCIENTE

Tiago Henrique Rezende Fonseca tem 29 anos e, desde os 12, escreve incessantemente, embora a leitura já tenha sido vista por ele como uma obrigação. “No período escolar, só lia o que era considerado obrigatório”, confessa. Mas, mesmo de forma inconsciente, ele já estabelecia ali uma forte parceria com a literatura. Ele conta que alguns dos grandes modelos que lhe serviram como fonte de inspiração foram o cantor e compositor Renato Russo – líder da banda Legião Urbana – e a mãe, Terezinha, que é professora. Seus autores prediletos são Mário Quintana, Fernando Pessoa e Paulo Leminski.

No início da carreira de escritor, Tiago relatava observações do cotidiano. A partir dos 18 anos, o olhar do jovem se tornou mais politizado, e ele passou a expressar seu modo de refletir a sociedade. Antes da estreia oficial na literatura, Tiago registrava todas as suas inspirações em cadernos. “Comecei escrevendo pequenas canções e poesias, mas, sinceramente, não tinha pretensões literárias”, admite Tiago. Todavia, não demorou muito para ele descobrir que a escrita era um poderoso instrumento de transmissão de mensagens de cidadania, harmonia e união.

As obras do escritor estão disponíveis para leitura nas bibliotecas das escolas de Betim e também na biblioteca pública. Tiago diz que sua missão é levantar a bandeira da leitura. “Sou um grande entusiasta e incentivador da leitura desde sempre”. “Estamos aqui para provocar a sociedade com diferentes olhares”, salienta. Para ele, a literatura é uma arte que sempre oferece algo surpreendente ao leitor. “A leitura transforma e, por isso, deve ser acessível”.

Tiago já escreveu dez livros, sendo que cinco deles foram publicados por meio de recursos obtidos nas leis de incentivo cultural de Betim. O primeiro desses cinco, “Pensamentos e Poesias”, foi lançado em 2010. “Quería fazer uma comemoração dos meus primeiros dez anos de carreira”, conta. Ainda em 2010, ele, que é bacharel em letras, também publicou um livro em Portugal, o “Surpresa dos Mares”. No ano seguinte, ele lançou o “Buquê Subulata”. Tiago tem uma obra destinada ao público infantil, a “Turma do Bambino”, de 2013, e, no ano passado, ele lançou o livro “Cartas para a Humanidade”, que será relançado neste ano.



REMÉDIO PARA AS EMOÇÕES

Durante um momento de turbulência emocional, a escrita, que já era um hábito, tornou-se remédio. Foi assim que a jornalista Rafaela Marchezini, 33 anos, resgatou sua saúde emocional depois de ter enfrentado um quadro de depressão. “Sempre gostei de escrever, mas, antes, o que eu escrevia ficava solto”, revela. Mas isso mudou quando a espiritualidade a conduziu para a escrita mais organizada, permitindo-lhe compreender a Bíblia Sagrada. “Sou adepta da leitura devocional, e, escrevendo, buscava o entendimento de um livro muito complexo”, explica.

No início, as leituras bíblicas inspiravam textos que eram compartilhados por e-mail, para uma lista com mais de 500 endereços. “As pessoas começaram a acompanhar, e uma amiga me incentivou a criar um blog”, conta. Além disso, a grande quantidade de mensagens já estava sendo reconhecida por alguns servidores de internet e de e-mail como *spam*, o que prejudicou o acesso dos leitores ao conteúdo enviado por Rafaela. Assim, em 2009, ela criou o blog “Palavra Inspiradora”.

Adepta dos diários desde a adolescência, Rafaela passou a ter um online e disponível para outras pessoas. “Sempre tive o hábito de escrever diariamente por um longo período, e o blog foi um passo importantíssimo”, relata a jornalista. O blog consegue transmitir a espiritualidade da autora, que transforma sua experiência com a depressão e o repertório adquirido com a leitura da Bíblia em mensagens de conforto para todas as pessoas, especialmente as que estão passando por momentos difíceis.

Ao completar um ano de escrita ininterrupta em seu blog, Rafaela decidiu dar um passo à frente e começou a executar a ideia de publicar seus textos em um livro físico, já que a literatura sempre foi uma paixão. “Não há experiência mais gratificante do que tocar um livro e sentir seu cheiro”, comenta. Com todo o material em mãos, ela resolveu inscrever-se na lei de incentivo à cultura da cidade, mas, infelizmente, o projeto não foi aprovado. Diante da negativa, ela partiu para a produção independente. “Reuni as primeiras 365 mensagens publicadas no blog em um livro, que foi batizado de ‘Palavra Inspiradora’”. A empreitada fez bastante sucesso, tanto que, em 2014, surgiu o livro “Palavra Inspiradora Volume II”, com mais 365 textos. Ambas as obras estão disponíveis na internet.

Com um grande público virtual – além do blog, a jornalista possui uma fan page –, Rafaela pôde sentir o retorno dos leitores de maneira imediata. “Fico lisonjeada com essa receptividade do público. Saber que meus livros chegaram a várias pessoas por indicação de outras é o meu principal incentivo”, orgulha-se a jornalista, que considera a leitura e a escrita dois poderosos antidepressivos. “O livro é um remédio para a saúde intelectual, espiritual e mental”, salienta.

A paixão pelo ofício é tamanha que a escritora alimenta o sonho de viver exclusivamente de sua arte. Enquanto isso não acontece, ela vai dando passos menores, mas igualmente importantes para a sua carreira. “Um dos meus próximos objetivos é fazer algo para as crianças”, revela. No fim do ano passado, Rafaela publicou “Poesia e Ficção”.

Rafaela Marchezini



Gisele Duarte



SERVIÇO

Os livros de Rafaela podem ser encontrados diretamente com a própria autora através do e-mail palavrainspiradora@yahoo.com.br. Você pode também visitar o blog <http://palavrainspiradora.blogspot.com.br/>

Izelda Carvalho



Samuel Gê

ONDE ENCONTRAR

Para adquirir algum dos livros de Izelda, faça contato pelo e-mail izeldacarvalho@yahoo.com.br.



PREDESTINAÇÃO DE CORPO E ALMA

Também jornalista, Izelda Carvalho, 70 anos, diz ter herdado o gosto pela leitura e pela escrita de seus pais. A escritora não nasceu em Betim, mas por aqui trabalhou durante muitos anos, como servidora da Prefeitura de Betim. Depois que se aposentou, em 2012, Izelda pôde se dedicar mais à escrita literária.

Antes disso, imbuída do sonho de publicar um livro, a jornalista não hesitou em investir nesse projeto. Motivada por um grande professor, Anísio Leão, ela decidiu mostrar ao mundo sua arte. “Uma frase que ouvi desse professor foi: ‘Quem não se anuncia se esconde’. É uma verdade incontestável”, diz Izelda.

Em 2008, convicta de que o momento certo de investir na realização de seu grande sonho já havia chegado, Izelda reuniu os recursos necessários e acionou contatos que a ajudaram a publicar o livro “Paisagem Rural”. Foram 500 exemplares impressos, sendo que alguns deles estão disponíveis na Coleção Mineiriana da Biblioteca Pública Luiz de Bessa, em Belo Horizonte.

Outra obra sua, “O Tempo Não Espera Ninguém”, rendeu-lhe o gracioso apelido de “a poetiza do sertão”. O nome foi atribuído pela imprensa de Diamantina, – na região Central de Minas Gerais – que considerou de grande repercussão o livro que homenageia a ligação do povo mineiro, em especial a família da escritora, oriunda de Rodeador, distrito de Monjolos, próximo a Curvelo, com o campo. “Fui criada por gente sertaneja simples, que sabia transmitir o valor da educação e da saúde. Tenho a alma cravejada de boas lembranças”, destaca. E, quando a escritora precisa de sossego e inspiração, imediatamente planeja uma viagem para o interior, onde encontra paz e um ambiente perfeito para colocar suas ideias no papel.

Mais recentemente, Izelda decidiu se aventurar pela escrita infantojuvenil. E começou o ano de 2016 com o pé direito. Isso porque, ainda no primeiro semestre, lança seu primeiro livro infantil, sob o título “O Menino dos Dentes Coloridos”. O projeto seguinte, “Aventura na Serra do Cipó”, será voltado para os adolescentes. De acordo com a escritora, esse deverá ser colocado à disposição do público também neste ano.

Izelda nutre grande admiração pelos escritores latino-americanos, como García Marquez, seu preferido, e García Lorca. Dentre os brasileiros, alguns dos favoritos são Castro Alves e Fernando Sabino, sendo que Sabino foi amigo pessoal da jornalista, que já morou na Venezuela e na Inglaterra. Ela diz que a experiência no exterior lhe permite lamentar a falta de valor que os livros têm no Brasil. “Infelizmente, é um produto desprezado por aqui. Espanta-me o interesse da população mais pelo Oscar do que pelo Nobel de Literatura”, reforça. Apesar disso, Izelda, comparando o livro a uma semente, acredita que vale a pena cultivá-la, escrevendo sempre para as pessoas. ■

Meninas de asas

As mineiras Victoria Tamietti e Camila Fernanda, medalhistas em patinação artística no gelo, que treinam em Betim, brilham nas pistas do Brasil

Da Redação

ELAS COLOCAM OS PATINS e saem livres pela pista de gelo. Bailam, dão piruetas e saltos, encantam o público. Duas pequenas mineiras estão mostrando esse talento país afora e, em breve, viajarão pelo mundo. Camila Fernanda, de 7 anos, e Victoria Tamietti, de 8, garantiram, recentemente, as medalhas de prata e bronze, respectivamente, no Rio Open 2015, campeonato nacional de patinação artística no gelo, na categoria da faixa de idade delas. Havia 25 anos que uma atleta de Minas Gerais não pendurava uma medalha no peito como elas fizeram.

Victoria Tamietti, de 8 anos, treina em Betim e se destacou em competição realizada no Rio de Janeiro, no ano passado, trazendo para casa a medalha de bronze; a atleta ainda faz balé, atividade que auxilia na dinâmica da patinação

Tímidas, graciosas, crianças. A sensação é a de que, com os patins nos pés, elas crescem em tamanho, responsabilidade e dedicação. E, claro, nos sonhos também. O principal: serem reconhecidas no esporte que escolheram praticar ainda tão novas. “Sonho competir na Itália, país que gosto e onde tenho família”, diz Victoria.

As duas conheceram a patinação no gelo e se encantaram por ela quando calçaram os patins pela primeira vez em pistas de entretenimento de shoppings. Victoria tinha apenas 4 anos e já saiu do local querendo voltar. A mãe, Ludmila Rettore Tamietti, conta que foi uma brincadeira, mas a filha sentiu muita facilidade em patinar. Sempre que a família viajava, para qualquer lugar que fosse, a primeira missão era encontrar uma pista. Nas Olimpíadas de Inverno, em que a modalidade Patinação Artística no Gelo é oficial, a pequena não tirava os olhos da TV. Os pais, então, decidiram procurar alguém para treinar Victoria em Belo Horizonte, já que a família mora em Brumadinho, na região

metropolitana de BH. “Ela ficava maravilhada, e sua empolgação nos motivou a levá-la às aulas”, relata a mãe.

Victoria também faz balé, modalidade importante para ajudar na dinâmica da patinação. A medalha de bronze no Rio Open, segundo Ludmila, foi uma surpresa muito boa. “Fomos para ela participar, e a danadinho já voltou com uma medalha. Foi bastante gratificante. Trabalhamos muito com ela sobre o competir, essa consciência de que participar é o mais importante. Claro que sempre se quer vencer, mas a participação, para ela, é o fundamental”, ressalta a mãe de Victoria, que, pelo fato de a filha ter se iniciado no esporte tão nova, considera que ela tem grandes possibilidades de despontar. “Hoje, projetamos mais oito anos, vislumbrando as Olimpíadas”, afirma Ludmila Tamietti, que lamenta a escassez de patrocínios para a modalidade no Brasil. “As famílias se esforçam muito para manter os atletas, mas não é suficiente. O esporte precisa de mais visibilidade e apoio”, pontua.

Camila Fernanda também foi uma revelação desde o primeiro momento. A mãe, Sandra Rodrigues, conta que a trajetória da filha é parecida com a da amiga de equipe. Camila também foi se divertir numa pista de shopping e, rapidamente, adaptou-se aos patins. Um rapaz que trabalhava no local sugeriu à mãe procurar um shopping de Betim onde havia uma pista com treinador. “Embarcamos nesse sonho junto com ela e, agora, estamos buscando patrocínio”. Os patins, segundo Sandra, são o principal investimento para quem quer começar a praticar o esporte. Os pais que querem investir em seus filhos devem ficar atentos quando viajarem para fora ou quando algum conhecido estiver em viagem. Isso porque o equipamento não é vendido no Brasil. Sandra e o marido recorreram à internet e também a amigos para comprarem os patins de Camila. Um investimento e tanto: cada par pode chegar a R\$ 4.000, dependendo das especificações. A pequena Camila, que calça 28, já tem um substituto em casa. >>>

VERÃO NA

YAGA

Confira as condições promocionais especiais criadas pela YAGA para você melhorar suas curvas e contornos corporais neste verão!

Agende sua avaliação (cortesia YAGA)

 clinicayaga

 clinicayaga

yaga.com.br

(31) 2571-2575

Av. Juscelino Kubitschek, 474, Centro - Betim - MG

SPEDWEB





Camila Fernanda, que também treina em Betim, é um talento que se revelou desde a primeira vez que ela pisou numa pista de patinação; a menina, de apenas 7 anos, já faturou nada menos do que a medalha de prata no Rio Open 2015

“A expectativa é que, daqui um ano, ela perca o que está usando hoje. Por isso, não quisemos arriscar de ela ficar sem patins e já adquirimos o próximo com um número maior”, conta Sandra. Para o Rio Open 2015, a equipe iria com uma terceira participante, mas os patins dela não chegaram a tempo, e a garota acabou perdendo a competição.

Assim como aconteceu com a família de Victoria, a da Camila, que mora em BH, ficou surpresa com a medalha que a menina ganhou no campeonato nacional. “Foi a primeira competição dela. Ficamos muito felizes e percebemos que ela realmente quer prosseguir”, diz a mãe. Para isso, Camila manteve as aulas de ginástica rítmica, rotina pesada, já que ela ainda estuda, mas gratificante.

SUL-AMERICANO

Com as colocações em segundo e em terceiro lugares no torneio nacional, no Rio de Janeiro, o Rio Open 2015, as duas

ALGUNS MOVIMENTOS DO ESPORTE

Piruetta: também chamada Spin, ocorre quando o atleta roda sobre si próprio, fazendo um indeterminado número de voltas. Pode ser com um ou com os dois pés.

Piruetta sentada: é realizada quando o corpo está próximo do gelo, estando o joelho da perna de apoio bem dobrado.

Piruetta de avião: para a frente, em posição de avião, faz-se um T paralelo à superfície do gelo com uma perna livre na horizontal.

Salto: ocorre quando a rotação é superior a uma meia volta e as entrada e saída são feitas apenas em um pé, podendo ser um pé de entrada e outro de saída, os quais vão variar conforme o salto.

Toe Loop: salto picado; sua entrada é feita com a ajuda da serrilha do pé esquerdo e de costas.

se classificaram para o Campeonato Sul-americano. Agora, os treinos estão focados em avanço das técnicas. O mês pré-agendado é outubro, quando as famílias embarcam para a segunda competição das filhas, em Lima, no Peru.

Mães e pais se dedicam tanto quanto as filhas para atenderem a todas as exigências que o esporte tem. Hoje, a principal delas é garantir o deslocamento das garotas para os treinos. A pista disponível fica em Betim, no Shopping Partage. A treinadora Rosângela de Castro Patrício conseguiu uma parceria com a empresa que montou a pista no local para que elas treinem entre duas e três vezes por semana. Se a pista for desmontada, a luta para encontrar outro local irá recommençar.

SHINHA

Rosângela, mais conhecida pelas meninas como Shinha, é quem treina e corre atrás para resolver todos os percalços que o esporte ainda enfrenta em Minas Gerais,

sendo que o maior deles é a falta de uma pista fixa. No ano passado, segundo a treinadora, as meninas ficaram três meses sem poderem treinar por falta de local. Antes da chegada da pista a Betim, elas peregrinaram shoppings de Belo Horizonte, de Contagem e até de Divinópolis, na região Centro-Oeste do Estado. “Felizmente, hoje temos mais empresas no Brasil colocando pistas em shoppings. Daí, o difícil passa a ser a negociação. Eles exigem o uso de equipamentos que, nos treinamentos, atrapalham. Os horários também são complicados. E isso tudo atrasa muito os treinos. Em Betim, conseguimos uma boa parceria e estamos treinando desde o segundo semestre do ano passado”, informa Rosângela.

De acordo com ela, ter uma pista fixa em Belo Horizonte ou na região metropolitana é um projeto antigo pelo qual a treinadora vem batalhando insistentemente, mas para longo prazo. “A pista para formação de atletas tem que ter um tamanho certo, muito maior que a de shopping; o gelo tem um

preparo diferente. Enfim, não seria um local aberto ao público no fim de semana”, explica a patinadora profissional, que, para viabilizar a prática do esporte, indica o uso de uma pista para patins e hóquei. Para o Campeonato Sul-americano, Rosângela planeja levar mais três atletas além de Camila e Victoria. Agora, ela busca recursos e conta com a ajuda das famílias, que, de acordo com ela, estão muito dispostas a vencer obstáculos.

A treinadora iniciou a carreira de forma bem parecida com a das duas medalhistas. Começou a patinar na mesma idade de Camila e Victoria, aos 7 anos, no antigo Barra Shopping, no Rio de Janeiro. Passava férias com o pai na capital fluminense e, como dançarina de balé, aproveitava os meses em que ficava na cidade para fazer aulas intensas numa academia. Um dia, num intervalo para o almoço com o pai, pediu para entrar numa pista de gelo no shopping. Foi tão segura que o instrutor sugeriu ao pai dela que investisse na carreira da filha e que a deixasse fazer aulas

no local no período da tarde. A família morava em Barbacena, e, durante três meses, ela ficou no Rio com o pai treinando patinação artística no gelo. Estudou fora do país e fez parte de companhias de espetáculos no gelo. “Na minha época, não existiam internet, TV a cabo. Minha trajetória foi um pouco mais difícil, e também enfrentei a falta de uma pista fixa”, relata.

DESTAQUE

A patinação artística é um dos mais populares esportes de inverno no mundo e está em crescimento no Brasil, mas ainda não faz parte dos Jogos Olímpicos. Atualmente, o grande nome brasileiro no esporte é Isadora Williams, de 20 anos. Apesar de ter nascido nos Estados Unidos, ela compete representando o Brasil. Isadora tem conseguido grandes resultados em competições internacionais. Ela começou a carreira aos 5 anos e, em 2014, foi a primeira brasileira classificada para os Jogos Olímpicos, terminando em 30º lugar. ■



Almoço R\$ **13**,00
seg à sex



6 anos

PEIXE & CIA.

Praça Milton Campos, nº 123 - Centro de Betim-MG

☎ 31 3511-9382





João de Souza é responsável pelo ponto que fica na avenida Amazonas entre as ruas dos Carijós e São Paulo; com a autorização da prefeitura, ele aluga os tabuleiros para os jogadores

A força de jogos tradicionais

Xadrez, dama, truco e dourado perduram em grandes centros urbanos como atividades de lazer e cultura, fazendo parte do registro visual desses lugares

Viviane Rocha

O trânsito, milhares de pessoas em movimento e os sons tipicamente urbanos não favorecem a concentração e o raciocínio rápido. Mas é justamente no caos de uma metrópole como Belo Horizonte e de uma grande cidade como Betim que dezenas de jogadores de xadrez, dama, truco e dourado praticam as modalidades. O primeiro cenário de nossa reportagem é a Praça Sete, símbolo do

hipercentro da capital mineira. Sob os olhos atentos de João de Souza, 54 anos, a tradição é perpetuada. João veio do Rio de Janeiro para BH e, como admirador dos jogos de inteligência e de concentração, interessou-se pela atividade realizada num dos pontos mais movimentados da cidade.

João frequenta o local de segunda a sexta há 16 anos. “Sempre entre 13h e 20h, estou presente”, diz. Mas não é somente o gosto que o motiva a fazer esse

SAIBA MAIS

Damas: trata-se de um jogo de tabuleiro praticado por duas pessoas, que dispõem cada uma de 12 peças, sendo elas brancas e pretas. Os jogadores têm 64 casas para mover as peças, sendo que o objetivo é capturar ou imobilizar as do adversário. O jogador que consegue “comer” todas as peças do oponente ganha a partida.

Truco: é um jogo de cartas que pode ser disputado por dois, quatro (duplas) ou seis (trios) pessoas. Existem muitas variações da prática Brasil a fora, mas, em geral, trata-se de uma disputa de três rodadas, a chamada “melhor de três”, para se descobrir quem tem as cartas de valor simbólico mais alto. O objetivo é completar 12 pontos, ou tentos. São comuns também jogos de 15 pontos.

Xadrez: esse jogo de tabuleiro também é disputado entre dois participantes, chamados de enxadristas ou xadrezistas, que, assim como nas damas, utilizam peças de cores opostas, geralmente pretas e brancas. Da mesma maneira, há 64 casas para a mobilidade das peças: oito peões, duas torres, dois cavalos, dois bispos, uma rainha e um rei. O objetivo do jogo é conquistar o rei do adversário.

Dourado (ou douradão): São dois times, compostos cada de quatro jogadores. Vence aquele que faz oito quedas. O jogo tem um número de cartas com valor maior do que as do truco. Aqui, além das usadas na modalidade anterior, as que possuem valor maior são o coringa e o letrado, o 2, o 10, o valete, a dama, o rei e o ás de ouros.

Arquivo pessoal



Também participante dos jogos na praça Sete, o professor e mestre de xadrez da Federação Internacional de Xadrez (Fide em francês), Frederico Gazel, coleciona inúmeras vitórias

trajeto quase que diariamente. É que ele é responsável pelo ponto de jogo que fica na avenida Amazonas entre as ruas dos Carijós e São Paulo. Com a autorização da Prefeitura de Belo Horizonte, ele aluga os tabuleiros utilizados nos jogos, também conhecidos como “Sapos”, apelido dado às pessoas que ficam de fora dando palpites nas jogadas.

O salto de jogador a proprietário dos tabuleiros se deu de uma maneira curiosa. “Quando comecei a jogar aqui, uma

moça é quem alugava os tabuleiros. Nós nos interessamos um pelo outro e passamos a morar juntos”, revela. Hoje sua namorada, Raquel do Prado, também de 54 anos, transferiu a responsabilidade dos tabuleiros para João. “Agora, raramente ela frequenta a praça”.

O aluguel dos tabuleiros por hora custa R\$ 1,50, segundo o fiscal, que contabiliza de 50 a 80 pessoas no espaço de lazer por dia. “Tem gente que vem diariamente; já outros, duas vezes por semana”, deta-

lha. A faixa etária predominante do público que vai ao local é a da terceira idade.

BENEFÍCIOS PARA A MENTE

Entre as mulheres que aderiram à prática está a biomédica Tatiana Flávia Pinheiro, de 30 anos. “Sempre tive interesse pelo xadrez e cheguei a jogar algumas vezes. Resolvi retomar a atividade aqui, na Praça Sete, por incentivo de duas amigas que também jogam”, conta. Tatiana usa o jogo como uma atividade de lazer e de auxílio nos estudos para concurso público. “Sem dúvida, o xadrez é um jogo intelectual que contribui para a melhoria da memória, da concentração e do raciocínio”, ressalta. Para ela, é um desafio disputar com jogadores mais experientes e estrategistas. “Estou me programando para jogar aqui, no mínimo, uma vez por semana”.

Outro frequentador do espaço é um grande representante do xadrez profissional do Estado de Minas Gerais, o jornalista Frederico Gazel, de 29 anos. Desde os 9, por influência de um tio, ele pratica a modalidade. “Aos 12 anos, comecei a estudar o xadrez mais profundamente e também a participar de competições”, conta. Hoje, coleciona inúmeros títulos, entre eles o de campeão mineiro, conquistado aos 22 anos. As inúmeras vitórias renderam ao enxadrista uma titulação vitalícia, a de mestre de xadrez da Federação Internacional de Xadrez (Fide em francês). Atualmente, além de competir, Frederico é professor de xadrez em colégios particulares da capital. Ele aproveita algumas oportunidades que têm para ir à Praça Sete cumprimentar os frequentadores e disputar algumas partidas. “Trata-se de um ícone da paisagem urbana de Belo Horizonte, reunindo gente das mais diversas origens e com distintos níveis de conhecimento. Sem dúvida, faz parte do registro visual da cidade”, afirma.

TRADIÇÃO

Os jogos de damas e de xadrez foram implantados na praça na década de 70. Naquela época, os jogadores levavam o seu próprio material. “Todos os fundadores já faleceram”, lamenta João de Souza. Hoje, outros pontos da praça recebem >>>

jogadores, como a rua Rio de Janeiro e a avenida Afonso Pena.

João explica que tanto as damas quanto o xadrez são jogos de inteligência, que exigem concentração e raciocínio lógico rápido. Todavia, eles apresentam grandes diferenças. “Ambos necessitam do mesmo tabuleiro, mas o xadrez tem valores de hierarquia, que devem ser respeitados. Já o jogo de damas possui dois exércitos potencialmente iguais que duelam entre si e cujo vencedor é aquele que captura mais peças do adversário”, esclarece.

TRUCO

Nosso segundo cenário de jogos também já se transformou em ponto de tradição na cidade: é a praça da igreja São Cristóvão, no bairro Angola, em Betim, onde um grupo de amigos de longa data se reúne também de segunda a sexta, às 15h. No local, os colegas não jogam papo fora; disputam truco e dourado. O costume já dura mais de três décadas, e,



CELEIRO DE ENXADRISTAS MIRINS

Em Betim, não só o truco e o dourado se mantêm como práticas ativas. Por aqui, o xadrez também é bastante jogado, e alguns dos responsáveis por perpetuarem a modalidade são enxadristas mirins, que vêm conquistando títulos importantes. O mais recente campeão é o pequeno Gustavo Basílio, de apenas 7 anos. Ele se tornou campeão mineiro na categoria Sub 8 de forma invicta. A disputa ocorreu no início de março, na capital mineira. Apesar da pouca idade, Gustavo já foi campeão do Circuito Mineiro de Xadrez e, no ano passado, ficou em terceiro lugar no campeonato nacional. A paixão do pequeno jogador começou por incentivo dos pais, o funcionário público Elton Basílio, 30 anos, e a nutricionista Arminda Basílio, 34. “Desde os seus 3 anos, nós dávamos a ele atividades relacionadas ao xadrez, como temas para colorir e as próprias peças, para ele se familiarizar com o esporte”, conta o pai. Aos 5, Gustavo começou a se aprofundar no xadrez e deu início à sua participação em uma série de competições, inclusive no campeonato brasileiro da modalidade.

Gustavo não esconde a satisfação do reconhecimento de seu talento e revela sua rotina de treinamentos. “Eu chego da escola, descanso 30 minutos e treino cerca de duas horas por dia”. Além disso, semanalmente o enxadrista recebe orientações do mestre José Nery. “O treinamento é feito pela internet”, informa o pai, que ajuda o filho a complementar seus conhecimentos ofertan-

do leituras sobre o tema, softwares e jogos online direcionados ao aperfeiçoamento da técnica, além de competir com ele. Os próximos compromissos de Gustavo já estão marcados. Em abril, ele participará do campeonato brasileiro – que será realizado em São Sebastião do Paraíso (MG) –, para o qual tem objetivos ambiciosos: “Quero uma vaga no campeonato pan-americano e também no mundial”, entrega.

João Lêus



Os irmãos Matheus, 17, e Lucas, 21, começaram a jogar ainda crianças e, após terem conquistado diversos títulos, eles se ocuparam de tarefas grandiosas: Matheus é o atual presidente do Clube de Xadrez do Cefet-MG, e Lucas está implantando um clube de xadrez na Academia Militar do Exército, onde é cadete, em Resende (RJ)



Há mais de três décadas, um grupo de amigos se reúne todos os dias, às 15h, na praça São Cristóvão, em Betim, para manter viva a tradição do truco e também do dourado

conforme explica o fundador da prática, Sílvio Félix da Silva, de 78 anos, a tradição surgiu de forma espontânea. “Nós ficávamos na calçada, jogando truco, modalidade que envolve quatro jogadores, cada um com quatro cartas. Aos poucos, novos amigos se juntaram, e o grupo cresceu”, relembra. Hoje, 15 jogadores fazem parte da turma, que é bastante organizada e que também joga dourado, com oito jogadores. “A dupla que perde deixa a vaga para a dupla que espera a sua vez de jogar”, detalha Sílvio.

Frequentador do grupo há três anos, Domingos Alves, 77, conta que eles têm regras bem-definidas. “Não acontecem apostas, e não aceitamos nenhuma conduta agressiva; aqui, respeito entre os jogadores é primordial”, ressalta Domingos. Uma taxa de R\$ 10 é cobrada de cada membro para a compra das cartas e dos acessórios, e para custear uma confraternização periódica dos amigos em um sítio. “Sempre temos um encontro mais caprichado para celebrarmos nossa amizade

e jogarmos mais um pouquinho”, brinca Geraldo Augusto, 85, participante há mais de 15. “Quando alguém manifesta vontade de entrar para nosso grupo, a gente se reúne para avaliar a conduta dessa pessoa perante a sociedade e, assim, aprovar ou não seu ingresso na equipe”, diz Ivo Rezende. E, caso as regras não sejam respeitadas, o novo integrante é convidado a retirar-se. “Infelizmente, já tivemos situações assim”, revela Domingos.

A tradição já está tão enraizada na rotina e na cultura do bairro Angola que conta com o apoio dos comerciantes da região. Há, por exemplo, um dono de bar que empresta a mesa e as cadeiras para que os jogadores possam acomodar-se.

Ao serem entrevistados, os jogadores não esconderam certa nostalgia. “Muitos companheiros já faleceram, e, ao longo de nossa trajetória, vimos Betim mudar muito”, lamenta Geraldo Augusto. “Enquanto estivermos vivos e com saúde, estaremos aqui para não deixarmos a nossa tradição se perder”, arremata Sílvio.

Outros dois jogadores betinenses começaram cedo, assim como Gustavo. Matheus Guedes e Lucas Lêus, de 17 e 21 anos respectivamente, iniciaram-se no xadrez ainda crianças. O incentivo veio dos pais, a jornalista e empresária Consolação Resende, 50, e o fotógrafo João Lêus, 54. “Meu marido e eu sempre gostávamos de jogar”, relembra Consolação.

Matheus começou a competir com 13 anos e, somente entre

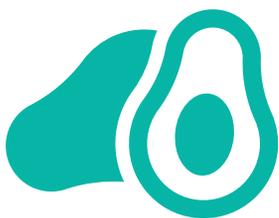
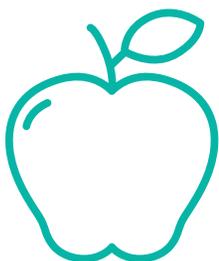
2012 e 2016, contabiliza mais de dez títulos importantes, entre eles o de primeiro lugar no Campeonato Mineiro da Juventude por duas vezes. “O xadrez me ajudou no desenvolvimento da memória e do raciocínio, além de ter me permitido conhecer várias pessoas”, conta o garoto. E o que ele diz se confirma com a oitava colocação conquistada na Olimpíada Brasileira de Informática, pela qual ganhou um curso de programação avançada da Unicamp, em São Paulo. Atualmente, Matheus é presidente do Clube de Xadrez do Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (Cefet-MG).

Aos 6 anos, Lucas aprendeu a jogar xadrez e logo foi se revelando um excelente enxadrista. De lá para cá, só soube colecionar títulos, troféus e medalhas, tendo sido três vezes campeão brasileiro e várias vezes campeão mineiro, além de ter obtido excelentes colocações em torneios mundiais – esteve presente em um mundial de xadrez realizado em Caldas Novas (MG) e em um pan-americano promovido em Bogotá, na Colômbia. O garoto acredita que o xadrez é o responsável por sua percepção estratégica. “Quando jogamos xadrez, nosso cérebro aprende a ser estratégico. Ou seja, a mente antecipa as jogadas,” revela Lucas, que diz ter muita facilidade com os números também. “O raciocínio lógico é importante para a matemática e é muito desenvolvido quando se joga o xadrez”, comenta. Hoje em dia, o jovem é cadete da Academia Militar do Exército, em Resende (RJ), e, depois de ter ganhado um concurso de artigos acadêmicos entre os quase 600 estudantes, abordando o tema “O uso do xadrez como estratégia de guerra”, o comando aceitou a implantação do xadrez na instituição. Neste ano, portanto, Lucas está criando o Clube de Xadrez da Aman. ■

Arquivo pessoal



O betinense Gustavo Basílio, de apenas 7 anos, já é campeão mineiro de xadrez e, não satisfeito, traça voos mais altos, pois se prepara para participar do campeonato brasileiro, a ser realizado em abril, no qual pretende lutar por uma vaga para o pan-americano e para o mundial; na foto, ele está acompanhado de seus pais, Elton e Arminda Basílio



Por um mundo – e um prato – cada vez mais verde

Filosofia de vida que repudia qualquer atitude que represente exploração de animais ou que provoque dor neles, o veganismo não se restringe a uma alimentação mais restrita; conduta ganha força mundo afora com o número crescente de adeptos

Julia Ruiz

“SE OS ABATEDOUROS TIVESSEM PAREDES DE VIDRO, seríamos todos vegetarianos”. Essa frase, dita pelo ex-Beatle Paul McCartney nos primeiros segundos do documentário *Glass Walls* (“Paredes de Vidro”, em português), produzido pela ONG *People for the Ethical Treatment of Animals* (Pessoas pelo Tratamento Ético de Animais), ou Peta, fez muita gente começar a refletir sobre o consumo de alimentos de origem animal. Referência quando o assunto é celebridades que não consomem carne, Sir Paul tenta dar o exemplo também em seu cotidiano artístico, já que agentes e empresários do meio musical garantem que o superstar não admite em seu camarim nada que tenha sido obtido por meio da exploração animal, como peças de couro. Contudo, apesar do reconhecido ativismo, McCartney ainda não se assume vegano. E o que seria isso? Na prática, ser vegano é repudiar qualquer ação que possa provocar dor ou que represen-

te exploração e maus-tratos aos animais. Em suma, é muito mais do que abolir do prato de comida a carne e também ovos, laticínios e mel. É deixar de consumir qualquer tipo de produto que seja resultado, por exemplo, de testes em animais, desde suplementos vitamínicos até cosméticos – a exceção seria unicamente para medicamentos que não possuem um similar que fuja desse requisito. “Porque aí, infelizmente, não há como fugir. Alguma vez na vida teremos que tomar antibióticos ou antialérgicos. Mas já existem pesquisas em andamento para substituir os métodos *in vivo* por aqueles que não utilizam animais”, destaca a engenheira Eliana Castro, 30, vegana há dez anos, ativista da causa e autora do blog “Beleza Vegana”.

Eliana, como grande parte das pessoas que adotaram esse estilo de vida, iniciou sua transição por meio do vegetarianismo. “Sempre fui apaixonada por animais. Passava as férias na fazenda da minha família e, ali, convivía com porcos, vacas e galinhas. Em 2000, tive contato com o vege-»

Eliana Castro, 30, e Maurício Fulgêncio, 38, tornaram-se veganos há cerca de dez anos, depois de terem assistido a um documentário que retrata a realidade dos animais criados para serem abatidos; além de combaterem qualquer tipo de exploração animal, eles seguem a filosofia por se preocuparem com o meio ambiente

Samuel Gê



tarianismo e comecei a pesquisar sobre a viabilidade da alimentação e a filosofia de vida, mas ainda consumia laticínios e ovos. Conheci o Fernando, hoje meu marido, em 2006, e, até então, ele frequentava churras-carias, apesar de possuir o hábito de resgar-tar animais de rua. Não entendia como ele ajudava tantos bichinhos e ia comemorar na churrascaria, comendo carnes de porco, de vaca e de frango, animais cuja capacidade de sofrimento é a mesma da de cães e gatos. Foi depois de assistirmos ao documentário “Terráqueos”, o qual retrata a realidade dos animais criados para serem abatidos, e ver-mos algumas discussões e leituras sobre o tema que resolvemos nos tornar veganos”.

A engenheira optou pela mesma vida de inúmeras pessoas. Afirmamos “inú-meras” porque ainda não há pesquisas consistentes sobre o número estimado de veganos no mundo. No Brasil, o último estudo devidamente registrado foi feito pelo Instituto Brasileiro de Opinião Públi-ca e Estatística (Ibope) em 2012 e revelou que 8% da população brasileira se de-clarava vegetariana. Esse número repre-sentava, naquele período, cerca de 15,2 milhões de pessoas. Desse total, porém, não se sabe a porcentagem de veganos. Em 2013, o canal alemão DW anunciou que o país europeu já contava com 600 mil veganos. No ano seguinte, a imprensa portuguesa divulgou que o país continha 200 mil adeptos do veganismo.

Há aproximadamente dois anos, o por-tal da ONG americana *Mercy for Animals* publicou um trabalho que apontou os nove países do planeta onde o veganis-mo mais agregava praticantes. A lista era liderada pela Espanha, seguida por Reino Unido, Suécia, Israel, Índia, Alemanha, Canadá, Estados Unidos e Nova Zelândia.

RESPEITO AOS ANIMAIS

O movimento vegano teve início em 1940, encabeçado pelo inglês Donald Watson, um professor de marcenaria que, ao participar de um debate entre vegeta-rianos, não hesitou em colocar em pauta a questão ética de se consumirem alimen-tos como ovos e leite. De acordo com registros históricos, Watson, naquele ano, tornou-se vegano por entender que todos os produtos de origem animal partem de

Müller Miranda



A supervisora de agendamento Ingrid Magalhães, 22, vegetariana há nove anos e vegana há quase dois, é quem idealizou o Vegnik BH, uma espécie de piquenique entre veganos realizado uma vez por mês no Parque das Mangabeiras; ela mostra uma coxinha de legumes preparada para o encontro

PAÍSES QUE MAIS AGREGAM ADEPTOS DO VEGANISMO

- 1°  Espanha
- 2°  Reino Unido
- 3°  Suécia
- 4°  Israel
- 5°  Índia
- 6°  Alemanha
- 7°  Canadá
- 8°  Estados Unidos
- 9°  Nova Zelândia

uma produção dolorosa e exploradora. Dezesesseis anos antes disso, aos 14, ele teria decidido parar de comer carne quando soube como os porcos eram abatidos para alimentação humana.

Quatro anos depois do debate, Watson, sua esposa e quatro amigos deram forma aos ideais de uma vida de respeito aos animais e fundaram a *The Vegan Society*, em Birmingham, na Inglaterra. Foi aí que o termo “vegan” (pronuncia-se “vigan”) apareceu pela primeira vez para designar essa nova filosofia de vida, que tem como lema “O veganismo é uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas os modos de explo-ração e de crueldade com animais, seja para a alimentação, seja para o vestuário ou para qualquer outra finalidade”. Não demorou muito para que esse conceito fosse difundido e defendido em diversas partes do mundo com o surgimento de diversas organizações veganas.

Watson faleceu em 2005, aos 94 anos, mas a entidade permaneceu sendo a gran-

Arquivo pessoal



A gestora ambiental Nina Carlson, 25, de Sorocaba (SP), é adepta do veganismo há sete anos e, há aproximadamente dois, encantou-se pelo fisiculturismo; atualmente, ela, que diz que a vontade de se cuidar e de ser atleta só veio depois da mudança de vida, prepara-se para competir

de referência dos ideais e do estilo de vida veganos, dedicando-se a promover campanhas educativas mundiais, dentre outras iniciativas sobre o tema. Em 2014, a *The Vegan Society* mudou sua identidade visual e incorporou o slogan “*One World. Many lifes. Our choice*” – “Um Mundo. Muitas Vidas. Nossa Escolha” em português.

POLÊMICA

Uma parte da polêmica que gira em torno do veganismo tem a ver com a questão dos maus-tratos aos animais. Mas

a definição de maus-tratos pode variar, conforme valores, interesses e conceitos pessoais. De um lado, veganos alegam que qualquer animal que permaneça de alguma forma preso e que tenha como destino algum tipo de exploração ou sacrifício está sendo maltratado. De outro lado, defensores do consumo de carne e também de testes de ordens variadas em animais afirmam que o sacrifício dos bichos pode ser indolor e que é necessário para a manutenção da cadeia alimentar.

Para falar sobre isso, o químico Fernan-

do Fulgêncio, 38 anos – marido de Eliana – pede a palavra. Ele, que, juntamente com a esposa, possui quatro cachorros e dois gatos resgatados de situação de abandono e de maus-tratos, usa como exemplo os pets. “Nós, veganos, consideramos maus-tratos deixar um cão amarrado na coleira durante toda a sua vida, mesmo que ele tenha acesso a comida e água. Sabemos que cachorros são seres curiosos, precisam correr, cheirar, interagir e brincar. Para várias pessoas e para a legislação brasileira, se o cão tem água, comida, um teto, atendimento veterinário >>>

PILATES

Preparei para você um espaço de pilates voltado para o bem-estar e saúde!

Venha conhecer e agende sua aula experimental grátis.

Benefícios do Pilates:
força, equilíbrio, flexibilidade, correção postural e definição muscular!

Jaqueline Oliveira S. Bianco
Rua do Rosário, 122, loja 3 - Bairro Angola - Betim MG
(31) 98583 2640



de vez em quando e não sofre tortura física, pouco importa se ele fica preso o dia todo. Se com cães e gatos já é assim, para tratar de animais criados para consumo humano, não há leis de proteção no Brasil. Separar bezerros das mães é mau-trato? Manter galinhas soltas, mas matar todos os galos porque eles não produzem ovos é mau-trato? Transportar animais por distâncias enormes em caminhões com condições insalubres até o matadouro é mau-trato? Pescar peixes com anzol ou redes e deixá-los morrerem sufocados é mau-trato? Uns dirão que sim, vários dirão que não. A definição é pessoal e vaga. Assim, uma empresa pode colocar selos nos seus produtos dizendo que seus animais são bem-tratados. São bem-tratados de acordo com qual definição? Não existe uma maneira certa de explorar e de matar animais. O objetivo do explorador de animais é sempre o lucro”.

Questionados sobre o que diriam a pessoas que chamam veganos de hipócri-

Encontro de veganos surgiu para que os adeptos dessa filosofia pudessem trocar experiências e receitas; o Vegnik, como ficou conhecido, já está em sua 14ª edição e reúne entre 10 e 50 pessoas; na foto, do senhor de listrado para a direita: André Fernando, Lúcia, Cecília, Vitória, Yvie, Ingrid, Pâmella, Felipe e Ilmer, vegetariananos, veganos e simpatizantes da causa

tas – por utilizarem, vez ou outra, produtos testados em animais –, Eliana retoma a questão dos remédios. “Seguindo essa lógica, se você é contra a exploração humana, mas compra produtos eletrônicos provenientes de trabalho considerado escravo em países asiáticos está sendo hipócrita também. Tanto na situação dos remédios como na escolha de nossos produtos eletrônicos, a escolha foge do controle. Não há outra opção. Hipocrisia seria se houvesse uma opção vegana e as

pessoas que seguem esse estilo de vida escolhessem a não vegana”.

O MEIO AMBIENTE AGRADECE

Em 2013, a Organização das Nações Unidas (ONU) divulgou, por meio da Agência das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e do Programa Ambiental das Nações Unidas (Unep), um estudo que apresentou a pecuária como responsável por 14,5% da emissão de gases de efeito estufa provocada pelo homem no planeta. Esse percentual equivalia, na ocasião, a 7,1 bilhões de toneladas de dióxido de carbono emitidas por ano.

O trabalho chamou a atenção para o crescimento do consumo de carne e de produtos lácteos. Isso estaria, de acordo com a organização, sobrecarregando o mundo, já que as demandas de água potável e de espaços para a criação de animais eram crescentes. “Uma mudança significativa dos impactos somente seria possível

com uma mudança substancial na alimentação, eliminando-se produtos de origem animal”, discorre trecho do relatório. “Produtos de origem animal causam mais danos do que minerais de construção, como areia, cimento, plástico e metais. A biomassa e plantações para alimentar animais causam tanto mal quanto queimar combustíveis fósseis”, disse, durante a apresentação da pesquisa, o professor Edgar Hertwich, um dos principais autores do trabalho.

Em novembro do ano passado, pesquisadores do Chatham House, no Reino Unido, afirmaram que uma dieta “sustentável” – com níveis moderados de consumo de carne – pode contribuir com um quarto da média global de cortes na emissão de gases que provocam o efeito estufa até o ano de 2050.

E, apesar de muitas estatísticas mostram que o número de veganos e de vegetarianos tem crescido, o estudo apontou que o consumo global de carne tende a aumentar 76% até meados do século e que, em países industrializados, já se come,

em média, duas vezes mais carne do que os especialistas recomendam. “O resto da população global não pode convergir para os níveis de consumo de carne dos países desenvolvidos sem que haja custos social e ambiental imensos”, argumenta a pesquisa. “Em nossas leituras e estudos, vimos que a pecuária também consome grande parte da água potável em comparação com outras atividades. Para se produzir um quilo de carne bovina, por exemplo, estima-se que são utilizados mais de 15 mil litros de água, enquanto são necessários em torno de 195 litros para se produzir um quilo de feijão”, diz Fernando Fulgêncio, ressaltando que, “além da questão ética, existe uma grande preocupação dos veganos com o meio ambiente”.

VEGANOS UNIDOS

Aquela cena clássica dos desenhos em que o personagem ganha uma lâmpada sobre a cabeça quando tem uma grande ideia poderia ilustrar a iniciativa da supervisora de agendamento Ingrid Magalhães, 22. Ve-

getariana há nove anos, ela sonhava abolir completamente o consumo de produtos de origem animal, mas conta que não transformava esse desejo em ação porque imaginava ser algo impossível. “Era uma vontade latente, porém, por falta de informação suficiente, de apoio e, sobretudo, de coragem, tinha muito medo de tentar e fracassar. Não tinha a noção de que era um caminho sem volta pela grandiosidade do que se escolhe. Em julho de 2014, falei desse desejo para uma pessoa que amo, e ela me convenceu de que eu seria perfeitamente capaz de dar esse passo. Fui muito encorajada e, com isso, percebi o quanto eu me autossabotava. Resolvi mudar. Usei a internet para pesquisar, reativei as redes sociais em busca de grupos veganos e mergulhei nesse mundo. Em poucos meses, encontrei meu ‘centro’ e me tornei a pessoa que nasci para ser”, relata.

As conversas em grupo nas redes sociais mostraram para Ingrid que o apoio e a troca de experiências que faltavam antes de sua transição ficaram abundantes >>

A FACULDADE IBS/FGV TEM SEMPRE O MBA IDEAL PARA VOCÊ!

MBA EM GERENCIAMENTO DE PROJETOS

ESTUDE NA ESCOLA QUE MAIS FORMA ALUNOS DE PROJETOS

SEGUNDO DADOS DISPONÍVEIS PELOS USUÁRIOS DO LINKEDIN

Desconto diferenciados para matrículas antecipadas

Previsão de Início: Abril 2016

ibs.edu.br | (31) 3594-3900

fgv.betim@ibs.edu.br

[f soufgv](#) [i ibsfgv](#)



CONVENIADA

MBA FGV

Referência para sua carreira e para sua vida.



com a opção pelo novo estilo de vida. Ela percebeu que, mais do que um meio de obter dicas e ajuda, o veganismo poderia ser instrumento para novas amizades. E foi assim que uma ideia – como a lâmpada dos desenhos animados – surgiu. “Decidimos marcar um piquenique no Parque das Mangabeiras, em Belo Horizonte, para nos conhecermos. Nunca havia conversado pessoalmente com outros veganos, e isso fazia com que eu me sentisse sozinha, sem companhia para vivenciar a experiência fora das redes sociais. Combinei, então, com as pessoas do grupo, marquei o evento e o tornei público no Facebook, para deixá-lo acessível a quem se interessasse ir”. Dessa forma, surgiu o Vegnik BH, um dos movimentos veganos mais conhecidos da capital mineira.

O encontro que completou sua 14ª edição no domingo (20), ocorre mensalmente, normalmente aos domingos, entre 11h e 17h, no Parque das Mangabeiras, localizado na região Sul de BH. “O objetivo é fazer amizades, trocar experiências e promover momentos de descontração. Tem gente que leva violão, outros vão com jogos; a única exigência é que cada um leve um lanchinho vegano. E, claro, nada de qualquer produto que tenha origem animal. O evento é sempre agendado pelo Facebook”, explica Ingrid.

Segundo a idealizadora, os encontros costumam reunir uma média de 30 pessoas. “Na primeira edição, recebemos mais de 60 pessoas, mas esse número sempre muda. É difícil ter uma estimativa por se tratar de um evento combinado por uma rede social”. Apesar de ser um evento vegano, o Vegnik também pode ser frequentado por quem não é adepto da filosofia. “Não há critérios, até porque é uma ótima oportunidade para as pessoas conhecerem melhor nossos posicionamentos ético, político e social no mundo, bem como saberem o que pensamos sobre saúde, meio ambiente e o principal, nossa compaixão com os animais, pois nenhuma forma de vida foi feita para servir à humanidade. Só peço sempre que haja respeito mútuo e que nossos ideais não sejam desrespeitados”, salienta a supervisora de agendamento.

Depois de 14 edições do encontro vegano, Ingrid, é claro, não se sente mais



Referência quando o assunto é celebridades que não consomem carne, Paul McCartney, apesar de não se assumir vegano, não admite em seu camarim nada que tenha sido obtido por meio da exploração animal, segundo contam empresários do ramo

Divulgação

solitária em sua escolha, muito menos sem apoio ou informação. “O Vegnik representa novas amizades, que fortalecem nossa missão e impulsionam, de todas as formas, nossa evolução nesse caminho”.

QUERO SER VEGANO. E AGORA?

Que as mudanças podem ser acompanhadas de dificuldades, todo mundo sabe. Mas quais são os desafios de ser vegano? No início, alguns. “A fase de adaptação levou certo tempo, principalmente porque eu não sabia fazer as substituições, nem decifrar ingredientes de origem animal nos rótulos de produtos. Tinha também um pouco de dificuldade de encontrar produtos nos supermercados e de comer fora de casa. Tive que aprender a cozinhar, buscar informações com nutricionistas e pesquisar bastante sobre as trocas de alimentos. De um tempo para cá, com o

compartilhamento de experiências pela internet, ficou mais fácil obter dicas de produtos veganos, de receitas simples e gostosas, de onde ir para comer etc. Como a demanda e a oferta cresceram muito, hoje é muito mais fácil encontrar restaurantes e produtos veganos para comprar e consumir”, afirma Eliana Castro.

“O que mudou drasticamente em minha vida é que eu não participo mais de nada que envolva exploração de animais: não vou a rodeios, a zoológicos ou a parques aquáticos; não contrato carroceiros que usam cavalos; antes de ir a festas ou a lugares sem opções de comida vegana, tento me alimentar ou então levo lanches; procuro convencer os amigos não veganos a irmos para bares que oferecem pratos que meu marido e eu possamos consumir, como hambúrguer vegetal; não compro mais sapato ou bolsa de couro e



O microempresário baiano Paulo Guimarães, 29, é vegano desde os 14 e compete fisiculturismo há dois anos, tendo já participado de três competições nacionais; para garantir força e resistência muscular, ele possui uma alimentação que atende às suas necessidades

estilo de vida vegano a partir da visão de uma mulher que tenta conciliar o uso de cosméticos com seus ideais. Como vegana, boicota empresas que testam cosméticos em animais e produtos que possuem ingredientes de origem animal. Senti que esse tipo de informação era pouco compartilhada no Brasil. Então, passei a propor um consumo consciente e uma maior disponibilização de cosméticos veganos no mercado”.

E, para quem acha que o verdadeiro desafio está no prato de comida, a nutricionista especializada em nutrição funcional e esportiva, e pós-graduanda em fitoterapia, Karina Ribeiro, afirma que existem diversos produtos que podem ser incluídos no novo estilo de vida, sem que haja qualquer monotonia ou prejuízo de sabor. “Entre algumas substituições que podem ser realizadas por veganos estão as bebidas vegetais (de amêndoas, arroz, aveia, alpiste, coco e outras) no lugar do leite de vaca, e o tofu em vez do queijo; azeite de oliva extravirgem, óleo de coco extravirgem ou pasta integral de amendoim, que são fontes de gorduras boas, podem substituir a manteiga; lecitina de soja em emulsão e linhaça hidratada em água podem ser utilizadas em substituição ao ovo em receitas culinárias; e hambúrguer vegetal, feito com lentilha, ervilha, soja, grão de bico ou proteína texturizada de soja, entra no lugar do tradicional”, detalha.

De qualquer forma, Karina indica a quem tiver decidido se tornar vegano que procure um profissional da nutrição. “Isso é necessário para que se faça o cálculo de uma dieta personalizada, conforme as necessidades do indivíduo. Buscar apoio com quem já é vegano há mais tempo também >>

blusas de lã; e não utilizo cosméticos de empresas que testam seus produtos em animais ou usam ingredientes de origem animal, como sabonete de sebo bovino ou creme de rosto contendo colágeno, por exemplo”, completa a engenheira.

Se, para a leitora, é difícil deixar de usar determinado creme ou batom, saiba que, caso tenha se identificado com a fi-

losofia vegana, é perfeitamente possível substituir esses itens prestando atenção na forma como são produzidos e nos componentes de suas fórmulas. Em seu blog, criado em 2013, Eliana discorre também sobre como alia a vaidade aos conceitos veganos. “Além de um espaço para compartilhar minha experiência de dez anos nesse caminho, meu blog mostra o



Danielle Ferreira Sá
Fonoaudiologia Especializada

Atendemos particular e convênio

Rua Clotildes Borges, 326, Jd. da Cidade, Betim/MG.

Tel: 31 3532-1410 / 31 9902-1410

Segunda à sexta de 08:00 às 18:30 e sábados: 08:00 às 12:00

www.clinicadaniellesafonoaudiologiaespecializada.wordpress.com

- ✓ Audiometria Tonal (Audiometria Ocupacional)
- ✓ Audiometria Vocal
- ✓ Imitanciometria
- ✓ Emissões Otacústicas (Teste da Orelhinha)
- ✓ Aparelhos Auditivos

Agende seu exame!



auxilia muito. Atualmente, está em ascensão um mercado recheado de produtos para atender ao paladar vegano, o qual inclui, por exemplo, versões permitidas de salsichas, almôndegas, maionese, creme de leite, leite condensado, requeijão e *cream cheese*. Só resalto que esses itens não devem fazer parte de uma alimentação diária por se tratarem de produtos industrializados com aditivos. Há ainda preparações, como bolos, pães, pizzas, picolés e sorvetes, que podem ser feitas em casa”.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Existe um consenso entre grande parte dos nutricionistas quanto aos benefícios da dieta vegana. Isso porque ela é normalmente repleta de fibras, de magnésio, de vitaminas C e E, de ácido fólico, dentre outros nutrientes. Além disso, os veganos, de forma geral, ingerem uma quantidade substancialmente menor de gorduras saturadas e de colesterol, o que diminui muito o risco do surgimento de doenças crônicas e de problemas cardíacos nessas pessoas.

A polêmica, entretanto, está na restrição alimentar, que dificulta, justamente, a absorção de outros nutrientes, já que, nos produtos proibidos, é mais fácil se obterem os componentes de que o corpo humano precisa. Para alguns, não consumir carnes, ovos, dentre outros alimentos de origem animal, não é boa ideia em razão da deficiência de vitamina B12, dos ácidos graxos, como ômega-3, de ferro, zinco, cálcio e vitamina D. A falta da última pode prejudicar a absorção de cálcio e elevar o risco de osteoporose. Sua ausência também está relacionada à depressão. A deficiência de ômega-3 pode aumentar os riscos do aparecimento de doenças do coração. Já quem não ingere vitamina B12 pode ter anemia megaloblástica, falta de memória, cansaço e dor muscular. E a carência de zinco baixa a imunidade, dificultando a cicatrização e deixando cabelos e unhas frágeis.

A solução para os veganos, de acordo com Karina Ribeiro, é fazerem trocas espertas, evitando o consumo frequente de alimentos sintéticos e priorizando os mais ricos em nutrientes. Além disso, é importante suplementar a vitamina B12. “As versões veganas desse suplemento são feitas a partir da cultura de bactérias em labora-

SUBSTITUTOS

Algumas substituições possíveis de alimentos para veganos

- Bebidas vegetais (de amêndoas, arroz, aveia, alpiste, coco e outras) no lugar do leite de vaca;
- Tofu em vez do queijo;
- Azeite de oliva extravirgem, óleo de coco extravirgem ou pasta integral de amendoim, que são fontes de gorduras boas, substituindo a manteiga;
- Lecitina de soja em emulsão e linhaça hidratada em água em vez do ovo em receitas culinárias;
- Hambúrguer vegetal, feito com lentilha, ervilha, soja, grão de bico ou proteína texturizada de soja, no lugar do tradicional
- Fontes de proteína: cereais como quinoa e amaranto; leguminosas como feijões, ervilha e lentilha; oleaginosas como amendoim; cogumelos como o *shimeji*; proteína texturizada de soja e ainda, se necessário, suplementos com proteína do arroz ou ervilha
- A vitamina B12 deve ser suplementada, mas é preciso atentar-se para os excipientes, como lactose e gelatina, e o corante colchinila, que são de origem animal.

Alguns itens não utilizados por veganos

- Acessórios feitos de couro;
- Roupas de lã;
- Cosméticos de empresas que testam seus produtos em animais ou usam ingredientes de origem animal, como sabonete de sebo bovino ou creme de rosto contendo colágeno.

tório. Só é necessário ficar atento aos excipientes – componentes de comprimidos ou de cápsulas –, como lactose e gelatina, e ao corante colchinila, todos de origem animal. É preciso salientar que os riscos passam a existir quando a pessoa não tem a orientação de um profissional habilitado, pois, como mencionei anteriormente, cada indivíduo tem uma necessidade diferente”.

Se o leitor estiver se perguntando sobre a proteína, Karina dá a dica para a substituição. “Como fontes de proteína podem ser usados cereais como quinoa e amaranto; leguminosas como feijões, ervilha e lentilha; oleaginosas como amendoim; cogumelos como o *shimeji*; proteína texturizada de soja e ainda, se necessário, suplementos com proteína do arroz ou da ervilha”, completa.

De qualquer forma, se você ainda não se convenceu de que as substituições podem

ser bem-sucedidas, vale saber que o Conselho Federal de Nutrição reconhece os benefícios da dieta vegana. Além disso, em 2014, o Ministério da Saúde publicou o “Guia Alimentar para a População Brasileira”, no qual reconhece que uma dieta alimentar sem o consumo de produtos de origem animal é saudável e que não é necessário ingerir carne, ovos e laticínios para garantir os nutrientes necessários. De acordo com o guia, é possível encontrar esses itens em outros alimentos, como verduras e vegetais.

A cartilha, contudo, alerta que, embora o consumo de carnes ou de outros alimentos de origem animal, assim como o de qualquer outro grupo, não seja absolutamente imprescindível para uma alimentação saudável, a restrição de qualquer alimento obriga que se tenha maior atenção na escolha da combinação dos





demais que farão parte da dieta. “Quanto mais restrições, maior a necessidade de atenção e, eventualmente, de acompanhamento por parte de um nutricionista ou de um nutrólogo”, pondera o guia.

ATLETA SIM, VEGANO TAMBÉM
Que atire a primeira pedra quem nunca

ouviu – ou participou de – conversas de academia que cravavam que a receita certa para estimular e manter os músculos continha, suplementações à parte, muita proteína animal e um bocado de batata-doce. Mas há quem dedique boa parte de suas 24 horas aos músculos sem consumir sequer um grama de produtos de origem animal. Duvida? Pois conheça dois fisiculturistas que vão te provar que é possível.

A gestora ambiental Nina Carlson, 25, de Sorocaba, (SP), está se preparando para começar a competir. Vegana há sete anos, ela se encantou pelo fisiculturismo há cerca de dois. Há um ano e oito meses, começou a treinar e, recentemente, decidiu que queria concorrer a títulos. “Primeiro, em 2004, conheci melhor a filosofia vegetariana e, desde então, nunca mais comi carne. O problema é que ficava incomodada com o fato de ainda comer ovos, leite e derivados. Para mim, era algo incoerente. O veganismo me encantou porque condizia com o que eu realmente buscava, que era um estilo de vida mais ético. E assim sigo desde 2009”, conta a atleta.

Nina, que auxilia pessoas em transição para o veganismo por meio do Facebook e que se considera uma ativista independente, narra que treina cerca de duas horas por dia, dividindo a atividade entre membros superiores e inferiores. Para garantir “combustível” ao corpo, ela faz uma combinação de proteínas, ferro, cálcio e zinco. “Uso a proteína de alimentos como lentilha, ervilha, grão de bico, soja e feijão. Ferro, cálcio e zinco também são encontrados nesses alimentos e em outros como couve, melão de cana, tofu (queijo de soja), linhaça, gergelim, aveia, chia, castanhas, folhas verdes escuras e sementes de abóbora e girassol. Além disso, utilizo proteína de

arroz e BCAA e vitamina B12 em cápsulas”.

Ela diz ainda que a vontade de se cuidar e de ser atleta só veio depois da mudança de vida. “Passei a me preocupar mais com a origem dos alimentos e com a qualidade nutricional deles. Então, minha dieta ficou mais saudável e balanceada. O interessante é que, depois que me tornei vegana e aboli os laticínios, nunca mais tive crises de rinite, que eram comuns na infância e na adolescência. Percebi que minha saúde, de maneira geral, melhorou muito, assim como meu sistema imunológico, que se fortaleceu. Antes disso, era uma pessoa mais sedentária, que não se preocupava tanto com o bem-estar. Depois que mudei meus hábitos, essa preocupação com a saúde veio de forma natural”.

Nina, que, atualmente, é patrocinada por uma empresa de produtos veganos, também faz parte do grupo Musculação Vegana nas redes sociais. “Auxiliamos pessoas que têm interesse por esse estilo de vida aliado ao esporte. Nosso objetivo é mostrar para todos que é possível ter um bom rendimento enquanto atleta sendo vegano”, destaca.

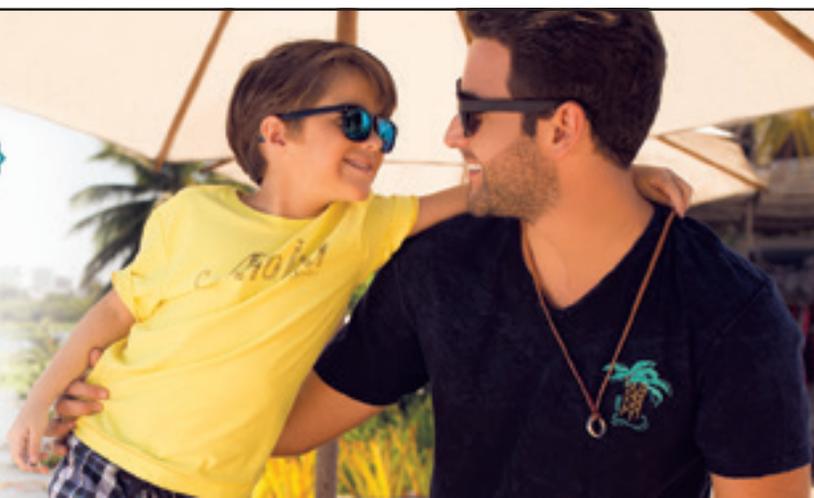
O microempresário baiano Paulo Victor Guimarães, 29, conhecido no meio esportivo como Paru, conta que “era apenas uma criança gordinha tentando emagrecer” quando se tornou, aos 14 anos, adepto do veganismo. Fã de esportes desde esse período, ele praticava ciclismo e karatê; depois, enveredou-se para o fisiculturismo. “Era um menino normal. Estudava, brincava e comia de tudo, sem nunca ter parado para pensar nos meus hábitos alimentares”.

Mas é claro que, ao se aprofundar no assunto, ele viu que o veganismo ia muito além de uma dieta alimentar. “É um estilo >>>

STALKER

#SaiaDaRotina

Monte Carmo Shopping Betim | Metropolitan Shopping Betim



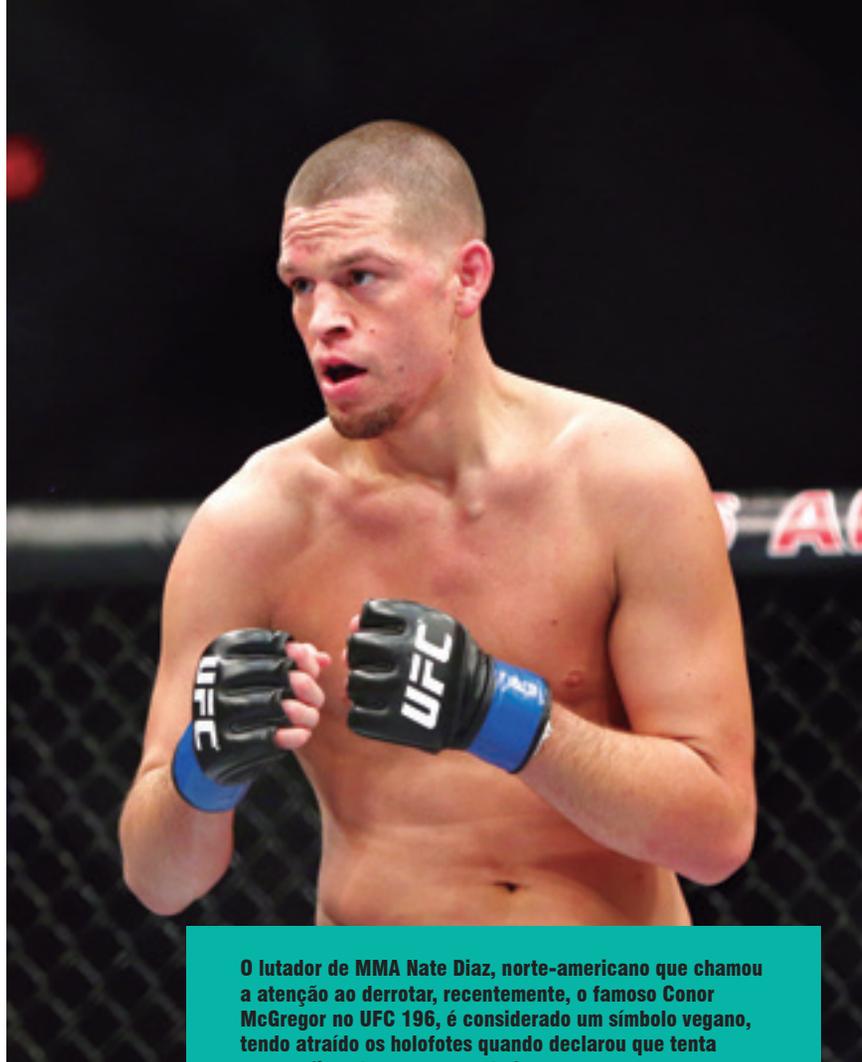
de vida completo, que foi se construindo aos poucos, à medida que eu adquiria conhecimento. Fiquei com repulsa ao sofrimento causado pela exploração animal e percebi que havia encontrado a forma certa de viver em paz comigo mesmo”, diz.

Competindo desde 2014, Paru já participou de três disputas nacionais de fisiculturismo. Para ter força e resistência muscular, ele conta que possui uma alimentação adequada para a prática da atividade e que atende às necessidades dele. “É uma dieta mais rica em vegetais proteicos. Uso suplementos de proteína isolada, multivitamínicos e aminoácidos assim como outros atletas usam, só que em versão vegana. E tenho o acompanhamento de uma equipe de profissionais em meus treinamentos, dietas e suplementação”.

Apesar de seguir um programa alimentar e treinamentos já estabelecidos há algum tempo, Paru lembra que não foi tão fácil obter informações sobre nutrição esportiva aliada à dieta vegana, mas que essa dificuldade transformou sua vida. “Não foi algo negativo, pois assim adquiri conhecimento sobre o veganismo no esporte. Aliás, foi justamente isso que me levou a ser atleta e a abandonar o curso de engenharia para fazer nutrição. O veganismo me fez crescer dentro de um ambiente novo, no qual eu tive que buscar informações de forma autônoma e também refletir sobre outras questões éticas envolvendo o relacionamento entre humanos, como racismo, homofobia e machismo”.

Toda essa mudança de paradigmas levou Paru a criar alguns grupos em redes sociais a fim de fornecer mais informações sobre o veganismo, incluindo suporte a atletas veganos e soluções culinárias. A vitrine dada pelo esporte e pela internet lhe rendeu um convite para ser ativista da *Mercy for Animals* no Brasil. “Um dos fundadores da entidade aqui, no país, me convidou para contribuir com a ONG divulgando materiais, ações e campanhas”.

Atualmente, ele se divide entre os projetos de atleta de fisiculturismo e de microempresário e os de estudos, treinos (em dois períodos, todos os dias), atividades de grupos de apoio a veganos e iniciativas como ativista da *Mercy for Animals*. Ufa! Mas ainda sobra tempo para o lazer,



O lutador de MMA Nate Diaz, norte-americano que chamou a atenção ao derrotar, recentemente, o famoso Conor McGregor no UFC 196, é considerado um símbolo vegano, tendo atraído os holofotes quando declarou que tenta comer alimentos crus o ano todo

conforme ele declara: “Dou um jeito de conseguir tempo para tudo”.

EM NÍVEL MUNDIAL

Nomes importantes do esporte mundial também ganharam notoriedade defendendo títulos e uma dieta vegana. É o caso do boxeador norte-americano, o campeão mundial Bryant Jennings. Com 1,93 m de altura e 103 kg, ele já garantiu em entrevistas e a seus inúmeros seguidores nas redes sociais que não perdeu nenhum quilo desde que se tornou vegano, em agosto de 2013.

Ele aderiu a esse estilo de vida após ter tomado conhecimento de como os animais sofrem para que produtos como carne, ovos e laticínios sejam produzidos. “Não é uma dieta, é o meu estilo de vida. É o que eu sou”, afirma constantemente o lutador. Outra referência nessa modalidade esportiva, o multicampeão Mike Tyson, também levanta a bandeira do veganismo.

Adepto dos ringues e da vida vegana,

o norte-americano Nate Diaz, lutador de MMA, que atraiu os holofotes recentemente ao derrotar o famoso Conor McGregor no UFC 196, também chamou a atenção quando afirmou, em entrevistas, que não quer a “longa lista de lixos que usualmente colocam nas comidas” e que quase o ano todo tenta comer alimentos crus. “Tento manter minha dieta toda orgânica, é mais saudável, você se recupera mais rápido. Posso comer o quanto eu quiser e ainda perder peso”, frisa.

O impacto das declarações de Nate Diaz o tornou uma espécie de símbolo vegano dentro e fora da atmosfera das lutas. E, para não haver dúvidas, ele faz questão de brincar: “não como só alface”. Embora relativamente incomum, o veganismo e o vegetarianismo são adotados por outros lutadores de elite, como os ex-UFCs Jake Shields e Jon Fitch.

Com tanta disposição – e tantos defensores pelo mundo –, fica difícil alguém duvidar da “força vergana”. ■



CARBOIDRATO À NOITE ENGORDA?

O SITE "CIÊNCIA INFORMA", em seu artigo "Nutrição – Carboidrato à noite engorda?", afirma que, no terrorismo nutricional em que vivemos atualmente, o carboidrato não poder ser ingerido à noite não passa de uma das milhares regras nutricionais sem embasamento científico e que só geram "neura" nas pessoas.

Para quem deseja o emagrecimento, o questionamento mais frequente é se essas pessoas devem restringir a quantidade de carboidrato à noite. Ora, sabemos que a retirada do carboidrato na dieta é benéfica quando há a redução do consumo calórico. Por exemplo: em um jantar que contém arroz, salada e carne, é indicado retirar o arroz e manter a salada e a carne. Isso se o treino ocorrer depois dessa refeição.

Mas, se o treino foi feito antes do jantar, a retirada do carboidrato na dieta passa a não ser recomendada, pois o consumo de carboidratos após o treino é muito importante.

É verdade que níveis hiperglicêmicos antes de dormir podem levar à redução dos níveis de melatonina e GH, hormônios que, nesse momento do dia, geralmente deveriam estar elevados. Por isso, não devemos ficar restringindo os alimentos, mas, sim, manter um controle equilibrado e seguir uma alimentação adequada, longe de mitos e de regras nutricionais não comprovadas cientificamente. ■

Referências: Sofer et al. Greater Weight Loss and Hormonal Changes After 6 Months Diet With Carbohydrates Eaten Mostly at Dinner. *Obesity* (2011) 19, 2006-2014.

*Médico esportivo e nutrólogo com especialização em nutriendocrinologia
Endereço: avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras
Contato: (31) 3234-7622 ou (31) 8408-4114





**PUMP
JUMP
PILATES
TÊNIS (quadra
de saibro)**

Treinamento Funcional

Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Musculação

NOVIDADE:
Zumba

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





“A sensação de entrar num evento e ver a expectativa ser suprida, seja na atração em si, seja no atendimento do bar, é o mais gratificante”, diz Cristiano Nenety

Nos bastidores da diversão

Promotor de grandes eventos realizados no Estado, como o Réveillon do Iate Tênis Clube e o Abaeté Folia, Cristiano Carneiro, que é proprietário da Nenety Eventos, não imaginava que os encontros que organizava em seu apartamento, durante a pré-adolescência, para receber os colegas da escola já formatavam o que se tornaria, mais tarde, sua profissão

Julia Ruiz

PRATICAMENTE TODO MUNDO que já passou pelo ensino fundamental se lembra das festinhas na casa de colegas de sala de aula. Muito comuns no período da pré-adolescência, os encontros, normalmente, tinham como intuito socializar, estreitar as amizades, curtir as paqueras... tudo fora do ambiente escolar, é claro. Mas, para o produtor de eventos Cristiano Carneiro, 36 anos, foi muito mais do que isso. Por meio dessas festas, ele acabou descobrindo uma paixão – e uma vocação. “Usava minha casa como salão para receber os amigos do colégio. As meninas levavam os salgados, e os meninos, o refrigerante”, recorda-se. Os encontros, que reuniam cerca de 30 colegas, passaram do apartamento para o salão de festas do prédio, no bairro Cidade Nova, em Belo Horizonte, onde ele cresceu. “De 30 passei a receber 200 pessoas e, para controlar a demanda e arcar com os gastos, comecei a cobrar entrada”. O hobby virou coisa séria, e, já na universidade, para custear os estudos, Carneiro se dividia entre a vida acadêmica e a atividade de *promoter* de boates. E foi aí que o apelido Nenety começou a ser bem conhecido na capital e na região metropolitana de BH – e é bem provável que você, leitor, já tenha participado de algum evento produzido por ele.

Do apelido, o produtor fez sua empresa, a Nenety Eventos, em 2001. “Adquiri uma experiência importante ao produzir festas escolares, com bandas locais, e universitárias, além de trabalhar como comissário de grandes empresas de eventos. Tudo isso me deu condições para que eu começasse a fazer eventos no momento certo. Afinal, produzir um show, por exemplo, requer um aporte financeiro alto, planejamento detalhado e fatores que vão da economia até a meteorologia”, explica ele, que possui duas graduações no currículo: uma em administração de empresas e outra em relações públicas.

CONSOLIDAÇÃO

Como quase todo empreendimento, a entrada no mercado foi desafiadora muito marcante. “Havia grandes empresas concorrendo. Na época, Belo Horizonte contava com dois grandes festivais, que eram o Pop Rock Brasil e o Axé Brasil, e minha empresa já iniciou os trabalhos coordenando os comissários desses festivais”, conta Nenety, destacando que “o mais importante na hora de produzir um evento são o estudo de artistas em ascensão, o cálculo detalhado e planejado de despesas, a definição da melhor data e a escolha do valor do ingresso. É bem trabalhoso e requer muita dedicação. Por isso, é necessário ter uma boa equipe”.

Para isso, a Nenety Eventos possui, atualmente, seis funcionários, que atuam diretamente no escritório, localizado na Savassi, região Centro-Sul de BH, além de duas empresas prestadoras de serviço nas áreas de marketing e assessoria de imprensa. E, dependendo da demanda de trabalho em grandes festas, a produtora recruta, em média, 300 profissionais *freelancers*, que incluem outros produtores, seguranças, técnicos de luz e de som, dentre vários contratados.

Os dois festivais belo-horizontinos são destaque no currículo do produtor, mas o evento considerado ponto de partida para uma história de sucesso é, segundo Nenety, o Réveillon do Iate Tênis Clube. “Mesmo eu tendo uma empresa ainda pequena, o clube me abriu as portas, e, com a ajuda de um cerimonial, comecei a organizar tudo. É um evento muito marcante que a Nenety Eventos produz até hoje”, ressalta o empresário. Junto com o réveillon, ele destaca o Carnaval de Abaeté (Abaeté Folia) e, mais recentemente, o Festival Brasil Sertanejo. “São projetos audaciosos, que demandam mais atenção, investimento e empenho. Por isso, representam também desafios”.

Vale ressaltar que as três festas são fixas na agenda de produções da Nenety. “Quando um evento é sucesso, em todos os aspectos e por vários anos, as >>



pessoas passam a esperar por ele, que, assim, entra para o calendário da cidade. É dessa forma com essas três”, explica.

RECOMPENSA

A correria e o esforço para lidar com questões burocráticas de liberação de espaço e do próprio evento, atingir a meta de venda de ingressos ou garantir que o número disponibilizado atenda à demanda valem a pena quando o público realmente se diverte. “A sensação de entrar num evento e ver a expectativa ser suprida, seja na atração em si, seja no atendimento do bar, é o mais gratificante”, garante o produtor.

MUNDO ARTÍSTICO

Chamariz de atenção da mídia e de basicamente toda a população, o mundo artístico acaba se tornando algo trivial para produtores de grandes eventos. Do convívio com artistas e com seus empresários, muitas histórias surgem. Mas será que dá para fazer amizades? “O artista é mesmo um símbolo e atrai os olhares de todos, inclusive os nossos, de contratantes. Geralmente, são pessoas humildes e receptivas, mas nosso encontro com eles normalmente é no dia do show. Então, nem sempre dá para estabelecer uma relação próxima. Quem a gente realmente vê e com quem conversa muito é o empresário”, elucida Nenety.

Ele diz, no entanto, que há uma relação próxima sim com alguns artistas com quem trabalha desde o início da carreira musical, com alguns, por serem mineiros, e com outros, por afinidade mesmo. “É o caso do Gustavo Lima, do Eduardo Costa, do Sorocaba e das duplas Henrique e Juliano, e César Menotti e Fabiano. Com os demais, o contato é feito mais por meio dos empresários”.

Perguntado sobre as curiosidades envolvendo as celebridades musicais, ele diz que o “campeão de casos cômicos” é Eduardo Costa, mas adianta, brincando, que as histórias são muito longas. Quanto às listas de exigências absurdas dos artistas – assunto que sempre pauta veículos de comunicação –, o produtor entrega que elas existem, mas que ele mesmo não se lembra de nada tão extravagante ou traba-



Cristiano com o cantor sertanejo Gustavo Lima, um dos artistas com quem o promotor de eventos tem uma relação mais próxima, segundo ele

lhoso. “Meus amigos já passaram sufoco. Numa das vezes, foi por um pedido da Claudia Leite, que solicitou leite em pó de uma marca específica, pois vinha com o filho então recém-nascido. Lembro que o produtor do show ficou louco, pois ninguém de sua equipe conseguia encontrar o tal leite em pó”, brinca.

COMO QUALQUER UM

É comum muita gente pensar que quem atua no segmento de produção de eventos acaba trocando o dia pela noite e o fim de semana pela semana. Não é assim. “Muita gente acha que, por exemplo, passo a noite em claro, o que não é verdade. Eu vou trabalhar todos os dias às 8h. Meu horário de expediente é

como o de outro qualquer”, assegura o empresário.

E será que dá para curtir a festa que ele mesmo produz? Nenety alega que a ansiedade é grande demais para isso. “Eu não bebo nos eventos até certo horário. Só depois que vejo que está tudo em ordem e correndo bem é que consigo tomar uma cerveja, mas, normalmente, quando isso ocorre, já chegou o fim da festa”.

VIDA E PROJETOS

Fora do ambiente agitado das festas, o produtor diz que gosta muito de viajar e de pescar. “Ficar em casa com a namorada também é bom demais”, salienta ele, que cita o futebol como um de seus pontos fracos. “Gosto do Atlético, do América,



Selfie do produtor de eventos com o cantor Eduardo Costa, citado por Nenety como o campeão de casos cômicos ao ser perguntado sobre curiosidades das celebridades

do Cruzeiro, do Vila Nova... de todos os times de Minas Gerais”, responde sem se comprometer.

De acordo com Nenety, os planos para 2016 são muitos, mas a crise político-econômica do país acabou acertando em cheio o setor de entretenimento. Por isso, é preciso ter cautela. “Nosso segmento é o mais afetado, pois a primeira coisa que o cidadão corta, para dar conta de arcar com suas despesas, é o lazer. Para pagar as contas, ele deixa de ir a um restaurante, a um show, a uma festa, dentre outros divertimentos”.

Por outro lado, segundo o empresário, também está em seus planos superar essa crise fazendo eventos mais enxutos, a fim de proporcionar a todos um “2017 cheio de festas”. Para quem já iniciou a trajetória no mercado conquistando grandes empreitadas não será difícil ultrapassar as adversidades e elaborar grandes festividades para o deleite de quem não abre mão de diversão. ■

*Alimentação Fit,
Deliciosa e Saudável
de verdade!*

PLATAFORMA by
ACADEMIA



(31) 3160-6070 / 9 9200-4871
Monte Carmo Shopping - Loja 1179 - Betim/MG



Monte Carmo
SHOPPING



REFLEXÕES SOBRE A HISTÓRIA

NUM BELO DIA, os animais da fazenda do senhor Jones se dão conta da vida indigna a que são submetidos: eles se matam de trabalhar para os homens, dão-lhes todas as suas energias em troca de uma ração miserável, para, no fim, serem abatidos sem piedade. Liderados por um grupo de porcos, os bichos então expulsam o fazendeiro de sua propriedade e pretendem fazer dela um Estado em que todos serão iguais. Logo, começam as disputas internas, as perseguições e a exploração do bicho pelo bicho, que farão da granja um arremedo grotesco da sociedade humana.

Publicada em 1945, “A Revolução dos Bichos” foi imediatamente interpretada como uma fábula satírica sobre os descaminhos da Revolução Russa, chegando a ser utilizada pela propaganda anticomunista. A novela de George Orwell de fato fazia uma dura crítica ao totalitarismo soviético, mas seu sentido transcende amplamente o contexto do regime estalinista.

Voltemos ao Brasil atual, onde, novamente, bandeiras vermelhas são rasgadas porque, na ânsia de serem aceitos, socialistas copiam as práticas que repudiavam e perdem-se em vícios típicos da sociedade capitalista.

Antes de seguir, quero ponderar algumas questões. Primeiramente, este país sempre foi assolado pela corrupção. Sempre houve aqui a mais franca promiscuidade na relação entre políticos e empresários. E mais: essa corrupção não era maior nem menor do que a de agora: era igual!

Em segundo lugar, sempre existiu uma tremenda batalha entre a direita e a esquerda em todo o mundo, e o Brasil é hoje o cenário da mais importante luta contemporânea dessa modalidade. Mas – ponderariam alguns leitores mais lúcidos – a acusação feita aos que hoje ocupam o poder não é a de serem “de esquerda”, mas a de “serem corruptos” e de se valerem da corrupção para se perpetuarem no poder. Bom, se isso for verdade, se estamos diante de um levante público contra todas as formas de corrupção, só posso dizer: viva! Estamos entrando em uma nova era. Não reelegeremos nenhum dos políticos que estão no poder, iremos renovar tudo. Será o início de um novo país, a maior mudança desde o nosso descobrimento, em 1500.

De toda maneira, enquanto isso não acontece, quero chamar a atenção para alguns detalhes. Para a “esquerda” assumir o poder no Brasil por via eleitoral, ela teve de dar um passo interessante, que foi abandonar todo o discurso que a vinculava ao socialismo, deixando de falar em revolução para falar em programas sociais: o discurso “paz e amor”. A única coisa que ficou de socialista foi a cor das camisas e das bandeiras, que ainda incomoda muita gente.

No poder, essa esquerda, um pouco envergonhada, descobriu algo que todo brasileiro intui desde a infância: que os políticos têm

“Voltemos ao Brasil atual, onde, novamente, bandeiras vermelhas são rasgadas porque, na ânsia de serem aceitos, socialistas copiam as práticas que repudiavam e perdem-se em vícios típicos da sociedade capitalista.”

uma profunda preocupação consigo mesmos e com a forma de que podem se valer para transformar os votos que receberam em moeda, de preferência, no dólar.

O que me parece então é que esses “socialistas” chegaram à conclusão de que, para obterem a aliança de nossa tradicional e consolidada categoria de políticos, teriam de comprá-los em troca do apoio para projetos importantes como o “Fome Zero” e outros programas sociais que visavam tirar o povo brasileiro da miséria, da ignorância etc.

É interessante esse dilema. Seria essa uma tática legítima para realizar programas que salvariam as pessoas da exclusão absoluta em que viviam desde que o Brasil é Brasil ou seria uma violação a questões de princípio, fundantes da ética política, e da própria lei?

Solidariedade à parte, o problema da proximidade com os bandidos gananciosos, que sempre se alimentaram silenciosamente nos intestinos da política brasileira, é a tentação de se ter um pouquinho mais, talvez só um pouquinho... Afinal, o que custa uma reforma, uma pequena ajuda por parte de empresas e empresários milionários?

Outro problema é que, quando você oferece dinheiro a um bandido para fazer isso ou aquilo – ainda que para realizar obras sociais –, você acaba vítima de chantagem, tendo sempre de dar mais e mais... Senão, torna-se vítima de delações, premiadas ou não.

E foi assim que, infelizmente, a previsão da curta novela de George Orwell se realizou, de novo, e “socialistas”, que já tinham até mesmo abdicado desse título, passaram a atuar como capitalistas, degenerados pela necessidade de governar o país, pela tentação da vida boa e pela sedução do dinheiro. Era um mundo aparentemente perfeito: obras sociais realizadas com dinheiro e procedimentos tortuosos retornavam na forma de votos, e todos, felizes, podiam viver em um padrão de vida que nunca imaginaram ter.

Poderia ser a eternização no poder. Ninguém iria acusá-los de serem “socialistas”, já que empresários estavam felizes, os políti-



RECENTE DO BRASIL

cos, idem, uma vez que o povo melhorava sua situação, a nova esquerda usufruía de certo conforto e riqueza, e o país não estava apenas próspero, mas muito respeitado no exterior, pela primeira vez em sua história. O que poderia dar errado?

A primeira coisa que me passa pela cabeça é que não basta dizer que não se é socialista para aplacar certo canibalismo da direita no trato dessas questões. É preciso realmente mostrar uma completa abdicação de preocupações sociais. Para a direita, é “cada um por si e Deus por todos”.

A segunda questão é que a perpetuidade no poder é uma ilusão para os tolos. A psicanálise, na interpretação do mito de Édipo, demonstra que todo poder é fadado à destituição.

A terceira hipótese é que o Judiciário pode ter resolvido dar um *upgrade* na moralidade, mas aí tenho alguns temores, dos quais cito dois: 1) que ele queira moralizar apenas os socialistas no poder; (2) que os juízes se tornem tão prepotentes que todos os direitos de defesa, constitutivos da definição de democracia, passem a ser apenas figurativos.

A quarta situação que pondero é que o povo pode ter “acordado” e definido que não aceita nenhuma corrupção, a nenhum pretexto, mas aqui também tenho um temor, compartilhado pelo psicanalista Wilhelm Reich, no sentido de que as populações podem ser vítimas fáceis dos regimes autoritários. O prestigiado autor, na obra intitulada a “Psicologia de Massas do Fascismo”, levanta apreensões relevantes até hoje. Algumas delas são as seguintes: como foi possível o surgimento do fascismo, sendo ele não um pequeno movimento associado a Hitler ou a Mussolini, mas de amplas massas? Como puderam as massas empobrecidas se alinharem a um discurso completamente contrário aos seus próprios interesses de classe? De toda maneira, não está absolutamente claro se o povo é contra toda corrupção ou só contra aquela praticada pela “esquerda”. Isso porque o “clamor das ruas” parece conduzir para a destituição desses governantes, praticada por políticos absolutamente

“É a democracia parlamentar o sistema criado pelo nosso modelo capitalista e liberal para solucionar o problema dos governos ruins. Para isso, temos as eleições livres. Nesse modelo, partidos de diversos credos ideológicos se alternam no poder. ”

corruptos e capazes de atos de uma vileza assombrosa.

Existem temores na intelectualidade brasileira — que se reúne hoje nas universidades, à revelia de qualquer atenção da imprensa — de que esteja havendo um grande golpe da direita contra a esquerda em andamento e de que estejamos diante do fim trágico da última experiência socialista contemporânea. Isso estaria acontecendo a partir da manipulação das massas por uma imprensa tendenciosa e por um Judiciário que não guardaria equidistância entre os atores políticos em seus julgamentos. Há certa razão nessa apreensão.

Por outro lado, há fatos que apontam para a degeneração não de um projeto, mas dos valores daqueles que o criaram. Como resolver isso? Parece-me que o julgamento dessa matéria não deve ser dar pelo Congresso Nacional, e explico: não confio nos congressistas, quer decidam de uma forma, quer de outra. Acredito que aí os juízes seriam piores do que os julgados e dariam suas posições por compadrio, por sectarismo, por chantagem, por ódio e por todo tipo de conduta degenerada e indigna de respeito. Ninguém ali pensa no país, ou faz nada para ajudá-lo sem receber algo em troca.

Tenho uma grande preocupação com as afirmações que levam para a conclusão de que todos os socialistas são corruptos, de que todo projeto socialista está fadado ao fracasso e de que todas as bandeiras vermelhas devem ser queimadas, de preferência após o espancamento de quem as carrega. Assim, seria o fim dos sonhos de uma sociedade solidária, e restaria apenas “A Revolução dos Bichos”. Seria a consagração da sociedade dos gananciosos através de um discurso eminentemente fascista, e não poderíamos acreditar mais na possibilidade da bondade.

Se vamos combater a corrupção, vamos fazer isso sem perdermos nossa integridade por condenar corrompidos de esquerda pelo machado de corruptos de direita. E vamos pedir também a prisão e o julgamento de políticos que façam oposição ao governo caso sejam criminosos. Se não o fizermos, me desculpem, é porque somos corruptos também.

É a democracia parlamentar o sistema criado pelo nosso modelo capitalista e liberal para solucionar o problema dos governos ruins. Para isso, temos as eleições livres. Nesse modelo, partidos de diversos credos ideológicos se alternam no poder. Onde há crime, os criminosos são presos, mas não há condenação legal da ideologia dos partidos. O que é necessário é que se faça o julgamento das urnas, da Justiça, e, mais tarde, da história, para todos nós, protagonistas deste momento. ■

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

Quem manda em sua casa: **VOCÊ OU O SEU cachorro?**

É certo que é difícil resistir a tantas fofurices dos cãezinhos, mas se seu animal de estimação pula muito em você, pedindo sua comida, late bastante e o puxa na guia quando vocês saem para passear, saiba que é ele quem lidera no lar; segundo adestradores, isso ocorre com a maioria dos donos de cães, porém, é preciso reverter essa situação, para o bem dos próprios bichinhos

A família Fonseca
Lima consegue exercer liderança sobre a fofíssima Lina, de 4 anos; segundo eles, depois de receber alguns 'nãos', a shit-zu passou a atender aos comandos dos integrantes da casa e se tornou uma cadela obediente e tranquila





O adestrador Mauro Vieira treina o vira-lata Pretinho, de 10 meses, que é 'irmão' do casal de shit-zus Lila, de 1 ano, e Vitor Hugo, de 5; os "pais", Flávio e Simone Carvalho, recorreram ao profissional após perceberem que não conseguiam liderar os bichinhos

Daniele Marzano

NO APARTAMENTO DE FLÁVIO SANTOS, 50 anos, e Simone Carvalho, 38, que vivem no bairro Arquipélago Verde, em Betim, a confusão se instalou desde que chegaram ao lar mais dois "filhos" — Pretinho, vira-lata de 10 meses, e Lila, uma shit-zu de 1 ano. Eles vieram para fazer companhia ao "irmão" mais velho, Vitor Hugo, outro shit-zu, de 5 anos. Segundo conta Simone, o objetivo era adotar apenas mais um pet para que Vitor Hugo não se sentisse só quando da ausência dos donos. "No início, para não deixá-lo em cada sozinho, levava-o para a casa de minha mãe todos os dias, quando ia para o trabalho. Eu o levava e o buscava depois", diz ela, que cogitou com o marido a ideia de adquirir outro cão da mesma raça. Mas, para a surpresa de todos da

casa, sobretudo de Vitor, chegaram Lila e Pretinho de uma vez. "Na verdade, não planejamos a chegada de nenhum dos três, nem mesmo a do Vitor, que ganhamos de minha irmã antes de nos casarmos. Em julho do ano passado, um vizinho nos cedeu a Pretinho, e, uma semana depois, uma antiga conhecida nos trouxe Lila", relata.

Apesar do amor que sente pelos bichinhos e da alegria que eles trouxeram à casa de Flávio e Simone, o casal confessa estar preocupado com o comportamento dos cães, que, na opinião deles, são muito desobedientes. "Aqui, sem dúvida, quem manda são eles", diz Simone com convicção, explicando que Lila e Pretinho, talvez por serem mais novos e ainda terem muita energia, são bagunceiros demais e, por conta disso, já deram alguns prejuízos na casa — den-

tre outros objetos, eles já "comeram" vários chinelos e meias, alguns pedaços de parede e parte do sofá retirar.

Mas essa rotina estressante está com os dias contados. Isso porque o casal contratou, há alguns dias, um adestrador para os "filhinhos". "Com três cachorros em um apartamento, não há dúvidas de que precisávamos da ajuda de um profissional. E, agora, que já tivemos duas aulas — são quatro por mês no pacote que contratamos —, temos certeza disso. Afinal, percebemos uma melhora no comportamento deles. Algumas dicas já fizeram a diferença. Mas que é difícil educá-los é. Exige muita dedicação de nossa parte", conta Flávio.

Mauro Viera, 28, é quem está adestrando Lila, Pretinho e Vitor Hugo. Ele, que realiza esse trabalho há três anos, revela que a maioria dos donos de ca- >>>

chorros é liderada por eles. Mas, afinal, por que isso acontece? Mauro responde que todos fazem dos bichos seus filhos e, assim, tentam humanizá-los, o que não está certo. Resultado? “Os animais acabam por dominar completamente seus tutores ao perceberem que conseguem tudo que querem”, explica Mauro, que cita os principais sinais de desobediência deles: “quando puxam o dono na guia, quando pulam nele ou quando latem enquanto ele está comendo”.

O PROCESSO

O profissional orienta os tutores a fazerem o adestramento de seus cães cedo, enquanto eles são filhotes. “Animais mais velhos têm mais dificuldade de aprendizado por terem passado vários anos fazendo o que lhes convinha”, pontua.

De acordo com Mauro, as três regras básicas para se ter um cachorro equilibrado e obediente são exercícios, disciplina e carinho. Sobre a duração do processo, o adestrador salienta que cada cachorro tem seu próprio tempo. “O que vai diferenciar é o temperamento do animal. Um cão equilibrado demora cerca de seis meses para ser adestrado; já um cachorro mais difícil pode demandar até um ano de ensinamentos contínuos”.

Conforme explica Mauro, cada aula dura em torno de uma hora. “Vou até a casa do cliente e ensino tudo que ele precisa saber para liderar o cão”, diz o adestrador, que faz questão de que o tutor do animal participe do treinamento, pelo menos uma vez por semana, para aprender comandos básicos. “Quando a pessoa não dispõe de tempo nem paciência, ofereço levar o cachorro para minha residência, onde ele passa a semana, retornando para o dono nos fins de semana, quando algumas orientações que dou devem ser seguidas para que o processo não se interrompa”, detalha o profissional.

SIM, É POSSÍVEL LIDERAR O CÃO!

Para quem não acredita que pode conseguir liderar seu cão, a família Fonseca Lima nos mostra que é perfeitamente possível comandar os bichinhos. A relações-públicas Cibele da Fonseca Lima e



Mauro em trabalho de adestramento da cadela Pretinha, vira-lata adotada por moradores de um prédio localizado no bairro Arquipélago Verde, em Betim

DICAS PARA LIDERAR SEU CÃO

- **Ande na frente:** como o líder geralmente anda à frente, a maioria dos cães procura ocupar essa posição. Portanto, ao passear com seu cão, não permita que ele vá à frente e, ao passar por portas e portões, conduza o animal.
- **Imponha regras e restrições:** quando seu cão latir ou pedir alguma coisa, não o atenda imediatamente. Se o fizer, estará obedecendo às suas ordens, e ele entenderá que é o líder. Assim, antes de fazer o que ele está esperando, dê alguns comandos.
- **Ignore quando necessário:** se seu cão não quer obedecer, ignore-o completamente e não faça o que ele está pedindo.
- **Elogie:** quando o bichinho se comportar ou mostrar submissão, elogie-o. Assim, além de mostrar que você é o líder, dará a ele o “prêmio” de receber atenção de sua parte.
- **Entenda a realidade do cão:** ele não é gente!
- **Não utilize violência no tratamento com seu animal de estimação:** não bata nem nele e também não grite com ele, pois essas atitudes farão com que o bichinho estabeleça uma relação de medo, não de respeito com você

Fontes: Psicologia Canina (maurovieirajr@yahoo.com.br / 31 99807-9865) e site “Tudo sobre Cachorro”

o engenheiro industrial-mecânico Kayser de Lima são pais dos garotos Rafael, de 13 anos, Vitor, de 11, e também da charmosa Lina, uma shit-zu de 4 anos que, segundo eles, trouxe muita alegria para o lar.

Cibele, que revela ter relutado a ter um cachorro, embora ela e o marido considerassem importante a convivência dos meninos com animais, diz que, hoje, a família não se imagina sem a presença de

Lina no apartamento em que moram, no bairro Nossa Senhora do Carmo, também em Betim.

De acordo com Cibele, Lina é uma cadelinha muito tranquila. “Ela passa boa parte do dia dormindo. Quando tem o incentivo de um de nós, adora brincar de correr atrás da bolinha, seu brinquedo favorito. O momento em que ela fica mais ativa é quando estamos os quatro em casa”, relata a “mãe” de Lina, orgulhando-se ao mencionar que costuma chamá-la de sua “seguidora”, já que a cadelinha segue os passos de Cibele dentro de casa.

A família afirma que Lina é obediente, uma vez ela dorme no lugar certo, faz suas necessidades no tapetinho próprio, não sobe nas camas, e, quando a porta do apartamento se abre, dirige-se somente até a escada, pois sabe que não pode descer. Mas esse relacionamento não foi sempre assim, conforme eles destacam. “Nos primeiros meses de convivência com a Lina, tivemos dificuldade

para ensinar a ela as rotinas da casa. Pensamos que não conseguiríamos educá-la, principalmente a fazer as necessidades no local certo. Nesse período, as dicas da veterinária foram fundamentais. Sempre nos incentivava a persistirmos e nos ensinava que devíamos mostrar a ela quem mandava em casa. Enfim, nossos ‘nãos’, nossos ‘não pode’ soaram firmes, e, felizmente, ela aprendeu, embora seja difícil não se encantar com as gracinhas dela”, revela a família, que faz questão de ressaltar o amor que eles sentem pela bichinha. “Ela é tratada com muito carinho por todos nós. Somos firmes com ela, mas damos atenção o tempo todo”, completa.

Um dos ensinamentos que os Fonseca deram à *shit-zu* é com relação ao local de suas necessidades. “Sempre que ela acertava, nós a presenteávamos com um bifeinho; se fizesse no local errado, levava um “não, aqui não pode” e, claro, ficava sem o ‘presentinho’. Até hoje, ela procura um

de nós, e, pulando e fazendo festa, nos avisa que fez as necessidades, querendo dizer, na verdade, que aguarda sua recompensa”.

No site “Tudo sobre Cachorro”, o terapeuta de cães Bruno Leite, em depoimento a um vídeo produzido pelo canal sobre o tema liderança, comenta que os cachorros nasceram para serem seguidores e, por isso, precisam de um líder equilibrado. Bruno pontua algumas dicas importantes para os donos de cachorros poderem liderar seus melhores amigos, como criar rotinas para eles, estabelecendo horários para comerem, brincarem e passearem, e não cederem caso peçam alguma coisa. Mas o principal ensinamento do profissional é: “amar os cães é entender a diferença entre os seres humano e eles”. ■

• A pedido do casal de entrevistados Flávio e Simone, seus nomes foram alterados para terem sua identidade preservada.

MINHA CASA É **alencarfilhos** ACABAMENTOS

Sua casa também pode ter os melhores produtos pelos melhores preços.

Venha conhecer nosso Showroom com mais de **2 mil metros** quadrados para você.



Marilda Graça
Cliente Alencar

HOMERO GIL
RUA DIVINÓPOLIS, 34
3595-7705

NS DAS GRAÇAS
AV. NS DAS GRAÇAS 470
3532.4956

alencarfilhos.com.br

 /AlencarFilhos

FESTA DE JAECI CARVALHO REÚNE GALVÃO BUENO, EDMUNDO E OUTROS NOMES DO ESPORTE

O apresentador e jornalista esportivo Jaeci Carvalho realizou uma superfesta para comemorar suas 56 primaveras, reunindo cerca de 200 amigos e familiares em sua nova casa, no Condomínio das Nascentes, no Vale dos Cristais. A lista de convidados foi uma atração à parte e reflexo dos muitos anos de história no jornalismo esportivo. Entre os presentes estavam Galvão Bueno, seu padrinho de casamento com a jornalista Alexia Carvalho, e o ex-jogador Edmundo. Da capital, passaram por lá os presidentes do Cruzeiro e do Atlético, Gilvan de Pinho Tavares e Daniel Nepomuceno, respectivamente, e o prefeito Marcio Lacerda.



Galvão Bueno, Desirée Soares, Alexia e Jaeci Carvalho

EX-PRESIDENTE DO ATLÉTICO ALEXANDRE KALIL SE FILIA AO PHS

O ex-dirigente admite disputar as próximas eleições para a Prefeitura de Belo Horizonte, mas desde que seu nome seja apontado como viável pelas pesquisas de opinião. O convite para a filiação foi feito pelo presidente da legenda, o deputado federal Marcelo Aro. A ideia é começar já a formalização de fortes apoios.



Alexandre Gribel, Marcelo Aro, Alexandre Kalil e Vittorio Mediolli

Fotos: Edy Fernandes



CASA BERNARDI

As belas Camila, Beth e Isabela Faria durante evento na Casa Bernardi, em BH.

Arquivo pessoal



COMEMORAÇÃO EM DOBRO

A doutora Adriana Lemos e seu marido, o doutor Eduardo Silva, diretores da Clínica Yaga, promoveram uma megafesta no condomínio Valle da Serra para comemorarem o aniversário das duas filhas, as lindas Gabriela e Geovana. O evento recebeu uma decoração impecável, e tudo foi de muito bom gosto. Desejamos muitas felicidades às meninas!

*Guilherme é jornalista, apresentador e colunista. Foi colunista de opinião e política no jornal "O Tempo Contagem", colunista social no "Aqui Betim" e diretor no "Jornal Mulher". Na Rede Super, apresentou o programa "Vitrine Gospel" em rede nacional. Na TV Bandeirantes, apresentou o "Conexão Horizonte e, atualmente, faz o "Hit Minas".



guilhermemoreira@assispublicacoes.com.br

FOTOS: EDY FERNANDES



NOVO PROJETO NA TV

Os apresentadores Guilherme Moreira e Fernanda Keulla estão em negociação para apresentarem juntos um novo programa de variedades na TV, para o qual serão realizadas várias gravações em São Paulo, a fim de que sejam mostrados ao público mineiro os principais eventos de moda e da sociedade paulistana, com sofisticação e muitas novidades. Fernanda Keulla é vencedora do "BBB 13" e apresentou na TV Globo Minas os programas "Pratos & Panelas" e "Moda & Estilo".

O artista plástico **Oliver Mourão**, o anfitrião **Franklin Bethônico** e o empresário **Roberto Jacome**

Fotos: AC Divulgação



NOITE DO OSCAR NO AUTOMÓVEL CLUBE

A sociedade mineira prestigiou, mais uma vez, a noite do Oscar, organizada pelo diretor social do Automóvel Clube, Franklin Bethônico. A festa já é tradicional e reúne amigos e cinéfilos, que se vestem com traje *black tie* para assistirem juntos à transmissão ao vivo da festa em Los Angeles, com farto coquetel e apresentações musicais. A decoração, muito elogiada, foi do italiano Sandro Temponi.



Ainda na noite do Oscar, Paulo Henrique e Mariana Vasconcelos, em pose para esta coluna

PROGRAMA
HIT MINAS
COM GUILHERME MOREIRA

BH NEWS TV | DOMINGO 19H
CANAL 9 DA NET

REPRISES DO PROGRAMA
TERÇAS ÀS 23H30 / QUARTA ÀS 11H00 / SEXTA ÀS 20H30
Transmissão simultânea pelo site www.bhnews.tv.br



Gustavo Marques e Jéssica Moura



Marina Chagas, Gustavo Marques, Jéssica Moura e Wenceslau Moura



Márcio Freitas e Giselle Normand



Maria das Graças Marques, Gustavo Marques, Jéssica Moura e Geraldo Marques



Gustavo Marques

Casamento de Jéssica Moura e Gustavo Marques

No dia 4 de março, Jéssica Moura e Gustavo Marques celebraram seu amor em uma cerimônia de união linda e emocionante realizada no espaço Buffet Ilustre, em Betim. Jéssica é filha do engenheiro Wenceslau Moura (leia-se Hewa Engenharia). Ele, sua esposa, Sália Moura, a mãe da noiva, Marina Chagas, e os pais de Gustavo, o casal Maria das Graças e Geraldo Marques, ajudaram os noivos a receberem os convidados. Para abrilhantar a festa, Jéssica e Gustavo protagonizaram uma bela coreografia de tango, deixando familiares e amigos muito admirados. Os momentos foram registrados pelo fotógrafo Lucas Abraão.



Jéssica Moura e Gustavo Marques



Rodolfo Calazans, Pollyanna Marques, Gustavo Marques, Jéssica Moura, Gustavo Santana e Tatyane Faria



José Saraiva, Walter Moura e Wenceslau Moura



Salia Moura e Wesceslau Moura



Isabela Rosendo, Raíssa Nogueira, Jéssica Moura, Marcella Braz, Luciana Moreira e Glenda Moura



Laís Guimarães, Alessandra Guimarães e Letícia Guimarães



Murilo Moura, Sophia Moura e Larissa Braz com os noivos



Jacques Marques, Vera Cláudia Marques, Gustavo Marques, Jéssica Moura, Bruno Audi e Marcella Braz



Mário Lúcio Moura, Mairene Moura, Gustavo Marques, Jéssica Moura, Afonso Alves e Nayara Alves



Manuela Marinho, Raíssa Brito, Jéssica Moura, Marcella Braz e Laís Guimarães



Cristhoper Nann, Glenda Nann, Gustavo Marques, Jéssica Moura, Vinícius Moura e Salia Moura



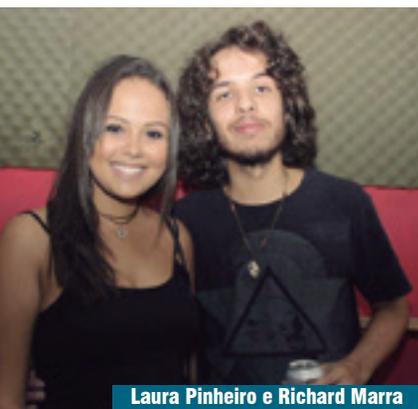
André Gregório, Jaqueline Silva, Gustavo Marques, Jéssica Moura, Eduardo Micai e Vanessa Jardim



Gustavo Marques, Léo Silva e Jéssica Moura



Glauber Thiago, Marcela Silva, Gustavo Marques, Jéssica Moura, Renan Lacerda e Isabela Inácio



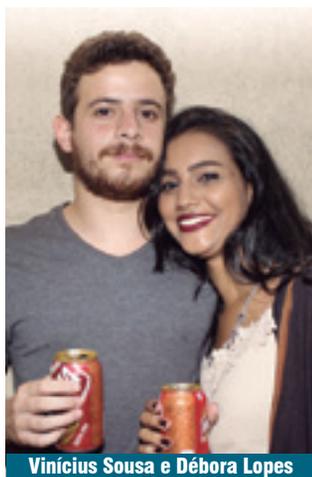
Laura Pinheiro e Richard Marra



Bianca Victoria e Priscilla Leal



Elton Basilio e Augusto Martins



Vinicius Sousa e Debora Lopes



Natty Scaletta

Grito Rock Betim 2016

Nos dias 5 e 6 de março, foi realizada a terceira edição do Grito Rock Betim, evento que tem como principal objetivo fomentar o rock autoral na cidade. O encontro de bandas ocorreu no Trinca Ferro Records, no bairro Filadélfia, e recebeu, nos dois dias, um público aproximado de 500 pessoas, que pôde assistir a oito shows no total. No dia 5, apresentaram-se Pedaco de Papel, KKFOS, Evil Matchers e Lively Water; e, no dia 6, Bogotah, Last Warning, Governator Insane e Allos. Com exceção da Pedaco de Papel, que é de Betim, e da Bogotah, que é do Rio de Janeiro, as outras bandas são de Belo Horizonte. A produção do evento ficou a cargo de Betim Rock, PR Eventos e Trinca Ferro Records. Saiba mais em www.betimrock.com.



Lilian Palhares, Henrique Leite e Marcos Túlio



Douglas Fernandes e Igor Monteiro



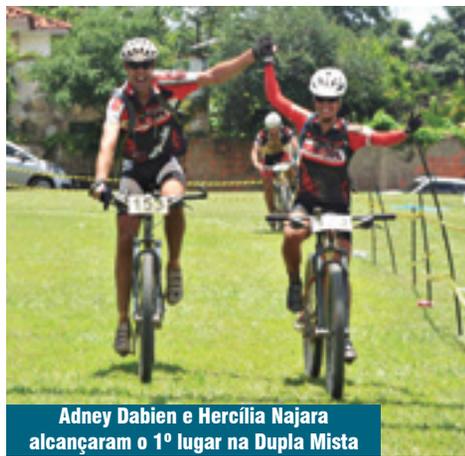
Tâmisa Andrade Sardinha e Anne Oliveira



Renan França e Raissa de Figueiredo



Melina Carvalho conquistou a 2ª colocação na Master 30



Adney Dabien e Hercília Najara alcançaram o 1º lugar na Dupla Mista



Cardoso e Paulo Nunes ficaram em 6º lugar na categoria Dupla Masculina



Rubens da Silva foi o 6º lugar na categoria Juvenil

Copa Grande Sertão

Realizada na cidade de Curvelo (MG), no dia 21 de fevereiro, a primeira etapa da Copa Grande Sertão teve expressiva participação dos atletas Mais Ciclovía. Em diversas categorias, os esportistas se superaram, alcançando o pódio. E, com certeza, a alegria, a amizade e a parceria foram, mais uma vez, os ingredientes dessas conquistas! Parabéns a todos!



Hercília Najara obteve o 1º lugar na categoria Dupla Mista



A família Fenelon apoiando a filha Helena, 1ª colocada na categoria Infantojuvenil



Israel Ferreira ficou em segundo lugar na categoria Sub 60

Copa Internacional de Mountain Bike

Entre os dias 4 e 6 de março, aconteceu em Araxá (MG) a primeira etapa da Copa Internacional de Mountain Bike, uma das mais tradicionais provas do Brasil. Entre várias surpresas que o evento apresentou estava uma pista de XCO extremamente técnica e rápida. A atleta Mais Hercília Najara sagrou-se campeã na categoria Sub 35. Parabéns!





TODO DIA UM BOM MOTIVO PARA SER SAUDÁVEL!



TAPIOCA DA TERRINHA

500g



R\$ 6,90

PASTA DE SOJA BEM ME QUER

Sabores variados



R\$ 8,90

WHEY PROTEIN ABOUTIME

908g



R\$ 265,90

BARRA DE PROTEINA POWER CRUNCH



R\$ 13,50

BOLACHA DE ARROZ KUPIEC

Chocolate melo amargo ou ao leite



R\$ 10,50

CLARA DE OVO FLEISCHEEGGS



R\$ 8,90 (300ml)

R\$ 15,90 (6L)

TEMPEROS MRS DASH

Sabores variados



R\$ 21,90

MOLHOS SEM CALORIA MRS TASTE

Ketchup/mostarda/barbecue



R\$ 23,90

AOS SÁBADOS, VENHA TOMAR SEU CAFÉ DA MANHÃ CONOSCO.

Tapioca com dois recheios + suco 500ml + salada de frutas

*Promoção válida até 30/04/16

R\$ 15,00

91360-5585 /mercadoverdenaturais mercadoverde_naturais

(31) 3532-7547

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

(Os valores podem ser alterados sem aviso prévio.)