ANO III - Nº 43 - Junho de 2016

www.revistamais.com

INOVAÇÃO

Cientistas mirins criam bike inteligente e são convidados a apresentar projeto ao mundo

COMPORTAMENTO

Saiba quais são os benefícios da massagem tântrica

OS APPS PREDILETOS

Conheça os 15 aplicativos mais populares no Brasil e os 10 mais baixados no ano passado; em Betim, alguns serviços, como o de táxi, já operam também por meio desse recurso

UNIMED E BETIM, JUNTAS.

A Unimed é a única operadora da rede privada a investir na saúde em Betim. E a única operadora que tem médicos cooperados que residem e projetam seus planos de vida na cidade. Quem vive aqui e é cliente Unimed conta com uma Rede Própria com hospital completo, Centro de Promoção da Saúde, Centro de Radiologia e Exames e Clínica Unimed Pleno. Tem, ainda, acesso a clínicas e laboratórios credenciados e a ações de promoção da saúde.

E, em breve, vai poder contar com um novo hospital Unimed ainda mais moderno:

- 280 leitos
- 27 especialidades
- Pronto-atendimento
- UTI (adulto/pediátrico/neonatal)
- Centro cirúrgico.
- Centro obstétrico
- Centro de Endoscopia e Hemodinâmica
- Centro de Radiologia e Exames
- Laboratório



NOVO HOSPITAL UNIMED - UNIDADE BETIM





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



312571.2937/2571.5690 2571.2895

AV. BANDEIRANTES, 1045 - CHÁCARA - BETIM/MG



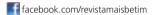








www.revistamais.com





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis geraldoassis@assispublicacoes.com.br

Editora | Daniele Marzano danielemarzano@assispublicacoes.com.br

Redação | Daniele Marzano, Iêva Tatiana e Julia Ruiz

redacao@assispublicacoes.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões rogersimoes@assispublicacoes.com.br

Equipe de fotografia | Elvis de Paula e Samuel Gê

Comercial | Sabrina Bittencourt Financeiro | Gisleny Lopes

Revisão | Daniele Marzano Impressão | Gráfica Del Rev Distribuição | Fadson Transportes

Tiragem | 10 mil exemplares

Uma publicação da Autogestão, Publicidade e Consultoria Ltda. CNPJ: 02.841.570/0001-30 Estrada de Mário Campos, 499, bairro Bandeirinhas - Betim/MG CEP.: 32.655-002 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





Carta do Diretor

Geraldo Eugênio de Assis



Infinitos apps, inúmeras facilidades!

WHATSAPP, WAZE, FACEBOOK, Instagram e até o Tinder. Uns com mais frequência, outros com menos, confesso que uso os aplicativos diariamente, quase todo instante. Sinceramente, não sei como faria se precisasse ter de aprender a viver sem eles de novo. Afinal, assim como a quantidade de apps, também são incontáveis as vantagens que eles nos propiciam. Na verdade, não é exagero afirmar que esse recurso tecnológico promoveu uma grande revolução no nosso modo de viver e de lidar com o ser humano. Especialistas em comportamento vão dizer que alguns aspectos de nossas vidas ficaram prejudicados com o surgimento da comunicação digital, mas, sem dúvida, a lista de benefícios proporcionados por ela é superior, e, por isso, os aplicativos são muito bem-vindos. Felizes os que têm competência e criatividade para lançarem no mercado boas ideias, levando facilidades ao mundo e ainda ganhando dinheiro com isso. Em nossa reportagem, apresentamos alguns desses empreendedores, bem como o ranking dos apps mais populares entre os brasileiros. É claro que o WhatsApp está no topo da lista. Vá lá conferir para ver se já baixou todos em seu smartphone!

Outra matéria bem interessante que trazemos nesta edição é dos três jovens de Prudente de Morais (MG), Laressa, Gabriela e Pedro, que criaram uma bicicleta inteligente. O equipamento, apelidado pelos estudantes de Nossa Amiga, possui alguns dispositivos que oferecem mais segurança ao ciclista. O projeto, orientado pelo professor de física dos garotos, Giezi Américo, teve tanto êxito na feira UFMG Jovem de 2015 que credenciou a equipe mineira para representar o Brasil em dois eventos internacionais. O problema é que os inventores não dispõem do valor necessário para a viagem, que deve ocorrer no fim de julho. Para tentarem arrecadar a verba e realizar o sonho de apresentar a Nossa Amiga ao mundo, eles estão promovendo diversas ações, como bingo, bazar e rifa. A revista **Mais** está contribuindo com eles, afinal, um invento como esse, se produzido em larga escala, pode promover muitas melhorias para o trânsito. Quem ler a matéria e conhecer a história da concepção da bike inteligente, certamente, terá vontade de ajudar esses cientistas mirins. Parabéns a essa turma!

"Especialistas em comportamento vão dizer que alguns aspectos de nossas vidas ficaram prejudicados com o surgimento da comunicação digital, mas, sem dúvida, a lista de benefícios proporcionados por ela é superior, e, por isso, os aplicativos são muito bem-vindos!"

Edição 42





SOBRE A MATÉRIA "SOM QUE ECOA NO CORAÇÃO"

"Sem palavras para agradecer pela matéria! Ficou linda! A banda toda ficou emocionada!" Banda Djambê

SOBRE A CONVERSA REFINADA COM A PROFESSORA FLÁVIA RITA

"Ótima escolha de entrevistado! Já fui aluna da Flávia Rita. Além de competente, é um ser humano ímpar. Merecia esse destaque. Muito legal!" **Sofia Duarte**

SOBRE A REVISTA

"A revista **Mais** sempre nos surpreende com reportagens de temas diferentes e agradáveis de ler. Aprecio muito." **João Garcia**

SOBRE A MATÉRIA DE CAPA, "AMOR QUE TRANSCENDE O DNA"

"Mães guerreiras e exemplo de conduta. Que maravilha essa lição de vida para todos nós! Muito obrigada à revista por nos conceder esses relatos. Parabéns à repórter que fez a matéria!" **Sílvia Melo**

www.revistamais.com

facebook.com/RevistaMaisBetim

grevista_mais

💟 @Mais_Betim



Sumário

10 Conversa Refinada

Patrícia Gil, presidente da Apae Betim, mostra por que sua história de vida se confunde com a da instituição, que comemora o jubileu de prata neste ano

14 Inovação

Jovens mineiros criam uma bicicleta inteligente, a Nossa Amiga, que oferece mais segurança para o ciclista; invenção foi credenciada para ser exibida na Europa

22 Capa

Saiba mais sobre os aplicativos queridinhos dos brasileiros e veja alguns apps desenvolvidos por moradores de Betim

38 Negócio I

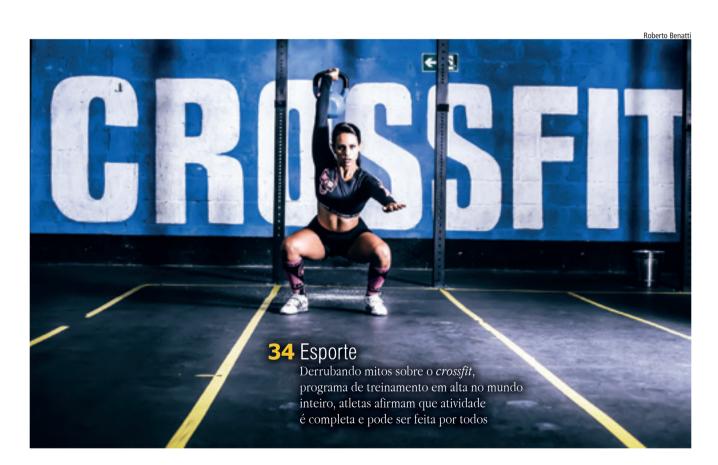
Sr Mustache Barberclub surpreende pelo novo conceito de barbearia, com serviços de qualidade, decoração estilizada, música boa e degustação de cervejas

40 Negócio II

Sob nova direção desde abril, a casa de pizzas refinadas A Massa Pizzaria já apresenta novidades aos clientes

42 Comportamento

Conheça a massagem tântrica e entenda como ela promove mudanças nas pessoas





Modulação hormonal e qualidade de vida

A humanidade caminha para uma vida mais longa. Envelhecer é inevitável, mas podemos escolher como envelhecer. Quem não gostaria de chegar à terceira idade com um corpo bonito e mais saudável? Cada vez mais, encontramos pessoas em busca de recursos para ter mais qualidade de vida, além de uma alimentação saudável e da prática regular de atividade física. Entretanto, entre a utopia de "se estar sempre jovem" e a realidade do envelhecimento, considera-se o envelhecimento com qualidade de vida algo possível de se alcançar. E a medicina oferece intervenções para isso. Entre elas está a modulação hormonal, à qual várias pessoas recorrem com o intuito de envelhecerem bem.

Ao contrário do que se imagina, os hormônios não diminuem porque as pessoas envelhecem. Na verdade, as pessoas envelhecem porque os hormônios caem. É necessário conhecer as necessidades hormonais da pessoa para, a partir daí, dar inicio um programa de manutenção metabólica em busca do equilíbrio. Mas, afinal, quem pode se beneficiar da modulação hormonal? Todos que buscam performances física, intelectual e mental mais aprimoradas.

A modulação hormonal é o método pelo qual traçamos o perfil hormonal do paciente, detectando suas necessidades, para, em seguida, comecarmos um balanceamento hormonal a fim de que ele atinja um padrão hormonal compatível com o que desejamos. A modulação está baseada em parâmetros científicos e em evidências clínicas confirmadas e comprovadas, porém sempre deve ser feita de forma individualizada.

Homens e mulheres compartilham quase todos os mesmos hormônios. A partir de certa idade, a produção hormonal não é mais a mesma. O que muda são os níveis de hormônios produzidos por um e por outro. As alterações hormonais e seus distúrbios podem levar à perda de energia, de memória e de massa muscular, a um cansaço inespecífico e à baixa de libido. E umas das maneiras de reequilibrar os limites hormonais, dentro da faixa de otimização, é fazendo a modulação, que, além de ajudar no processo de emagrecimento e na hipertrofia muscular, devido às alterações metabólicas, propicia:

- Melhora da função cognitiva (memória e raciocínio), do sono, do humor e da atividade sexual;
- Aumento da energia e da disposição;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Diminuição do estresse;
- Manutenção da massa magra;
- Controle da saúde óssea.

O primeiro passo para se fazer um tratamento de modulação hormonal é identificar o perfil hormonal do paciente por meio de diversos exames laboratoriais. Podemos solicitar a ele



exames de imagens, como ultrassom, radiografia, mamografia, densitometria óssea, ou seja, um conjunto de exames que constituem um verdadeiro "check-up", o qual nos auxiliará a conhecer melhor o estado de saúde da pessoa e os riscos que ela apresenta de ter doenças cardíacas, câncer ou outras enfermidades que possam ser empecilho ao uso de hormônios.

Então, pedimos ao paciente seu histórico de enfermidades e identificamos as queixas e os problemas que pretendemos solucionar com o tratamento. As informações fornecidas e os resultados do "check-up" nos proporcionam um conhecimento profundo das limitações e dos riscos do paciente.

E atenção: modulação hormonal não é a mesma coisa que reposição hormonal. O tratamento da modulação é um pouco mais complexo, pois, além dos hormônios, é possível utilizarmos substâncias para complementarmos os baixos níveis e atingirmos níveis compatíveis com as necessidades individuais. Usamos hormônios chamados bioidênticos, ou seja, aqueles exatamente iguais aos que nossas glândulas produzem. São substâncias que têm a estrutura molecular tridimensional idêntica à dos hormônios humanos. Os bioidênticos foram produzidos a partir do projeto genoma, que vem decifrando nosso código genético, ou seja, nosso DNA. Também utilizamos substâncias que nos protegem quanto à oxidação celular, processo responsável pelo envelhecimento. Trata-se dos antioxidantes, que podem ser naturais, como os encontrados em determinados alimentos, ou aqueles obtidos em vitaminas e sais minerais.

Quem sonha com a longevidade deve adotar hábitos cada vez mais saudáveis. Afinal, não basta viver muito, é preciso viver muito bem. Portanto, procure um médico especialista e mude seus hábitos. Conheça as melhores intervenções para melhorar sua qualidade de vida!

CLÍNICA NUTRILIFE

Alameda Oscar Niemeyer, 1.021, sala 312 Vila da Serra — Nova Lima (MG) Telefone: (31) 3566.2688

CLÍNICA DE ESPECIALIDADES RAAL CENTER

Rua João Ângelo de Pinho, 65 Centro — Betim (MG) Telefone: (31) 2571.5292

Fotos: Elvis de Paula

Uma história de amor pelo Movimento Apaeano

Daniele Marzano

ELA ASSUMIU A PRESIDÊNCIA DA Associação dos Pais e Amigos dos Excepcionais (Apae) de Betim há quase três anos, mas já presta serviços à instituição faz mais de duas décadas. Assim que se formou como professora, Patrícia Gil, 40 anos, ingressou na entidade, onde, naturalmente, sua vida profissional se desenvolveu – o trabalho executado na Apae acabou por motivá-la a cursar depois serviço social -, assim como também a pessoal, já que seus filhos, segundo revelou à reportagem, cresceram frequentando o ambiente da Apae. Enfim, sua história é dedicada à luta por uma melhor qualidade de vida para pessoas com deficiências mental múltipla. E essa dedicação ao próximo foi registrada pela reportagem, que, ao receber de Patrícia o retorno para a produção desta entrevista, foi informada por ela do falecimento de uma aluna da Apae, a Ana Luísa, a Aninha, de apenas 6 anos, e pôde testemunhar a tristeza que tomou conta de seu coração naquele dia. Prova de que ela realmente estabeleceu uma relação de amor e afeto pela instituição e pelas pessoas que dela fazem parte. No ano em que a Apae Betim comemora o jubileu de prata, Patrícia tem este espaço à disposição para mostrar aos betinenses as ações realizadas pela entidade ao longo desse tempo.

Há quanto tempo é presidente da Apae Betim? Qual a duração do mandato?

Assumi a presidência em janeiro de 2014 para cumprir um triênio. Ou seja, meu mandato se encerra no fim deste ano. Porém, posso ser reconduzida por mais um triênio.



Como surgiu o convite para exercer essa função?

Foi naturalmente, no dia a dia da Apae. Era professora na instituição e, aos poucos, fui sendo incentivada pelos pais dos alunos e pelos colegas de trabalho. As coisas foram tomando forma, até que se consolidaram em 2013, quando se viu a necessidade de a entidade ter uma nova gestão. Então, organizamos um grupo disposto a enfrentar esse desafio e, graças ao apoio de todos, fomos eleitos, em novembro desse mesmo ano.

Você trabalhava em que antes de atuar na entidade?

Minha trajetória profissional está intimamente ligada à Apae, afinal, a instituição foi meu primeiro e único emprego. Iniciei aqui como professora, em 1995. Ao longo desses anos, recebendo o apoio de pessoas que foram fundamentais, como Sônia Melo, Martha Beatriz de Azevedo, Kathia Margareth, Ivani Almeida e Júnia Amaral, aprendi muito e cresci profissionalmente. São 21 anos de caminhada junto com a Apae: uma história de amor e dedicação ao Movimento Apaeano na cidade.

A Apae está comemorando 25 anos em 2016. Quais foram as acões mais relevantes que a instituição realizou ou as conquistas mais significativas que obteve nesse período?

A Apae de Betim nasceu como Associação de Pais e Amigos dos Deficientes (Apad), em 1991. Em agosto de 92, passou a se chamar Apae e a integrar o movimento Apaeno no Brasil. Como ocorre na maioria dos casos, esse projeto surgiu da necessidade de uma mãe, Kathia Margareth, que, ao ter um filho excepcional e se deparar com a falta de oferta de serviços básicos – que são direitos de todo cidadão - , como a educação, mobilizou

muitos outros pais, os quais, juntos, fundaram uma associação. Ao longo desses 25 anos de movimento no município, a Apae conquistou, com a ajuda de muitas pessoas, três sedes próprias, inseriu no mercado de trabalho aproximadamente 30 jovens, minimizou os danos causados pelas deficiências através da estimulação precoce, incluiu várias crianças na rede de ensino comum e foi parceira em capacitações de profissionais na área de educação.

Na gestão atual, reformamos integralmente, com o auxílio de vários empresários da cidade, a sede da Apae, localizada no bairro Horto, e vamos iniciar, em julho, com recursos do Minas Cap, as obras de reforma da escola especial. Conseguimos também a doação de um micro-ônibus 0 KM adaptado, no valor de R\$ 240 mil, através de emenda parlamentar do deputado federal Eduardo Barbosa (PSDB), e captamos, por meio da Lei de Incentivo ao Esporte e com o apoio integral da rede de supermercados Super Luna, o repasse de R\$ 81 mil, que serão investidos em estrutura e equipamentos para a escola da Apae.

O que vocês estão planejando para comemorar os 25 anos da Apae?

Nossa festa junina, que acontece no dia 18 de junho, será a abertura das comemorações do jubileu de prata da Apae. Em julho, teremos o Jantar Solidário, no dia 1°, e, na última sexta-feira do mês, faremos o Café com os Doadores, em que abriremos as portas da instituição para esses colaboradores da entidade conhecerem nosso trabalho – essa é uma ação que realizamos anualmente, em agosto, mas, neste ano, antecipamos o evento em função das comemorações do aniversário de 25 anos. E, em agosto, que, além de ser o mês de aniversário da entidade, é quando se comemora a Semana Nacional da Pessoa com Deficiência, na última semana, vamos promover uma série de ações em Betim, mobilizando o poder público, os empresários e os cidadãos. Faremos uma exposição de fotos, inauguraremos a reforma da escola e retornaremos com a feijoada da Apae, evento tradicional que deixou de ser realizado por um período. Ainda não fechamos a programação, mas a ideia é fomentar ações até o fim do ano.

PERFIL

Patrícia Gil

Idade: 40 anos

Família: dois filhos - Matheus, de 20 anos, e Filipe, de 15 Formação: serviço social

Profissão: presidente da Apae Betim

Naturalidade: Belo Horizonte

Quantos são os beneficiados pela Apae atualmente? E como é o perfil dessas pessoas?

Em nosso serviço especializado de 0 a 6 anos, realizamos cerca de 500 atendimentos mensais, nas áreas de terapia ocupacional, musicoterapia, fonoaudiologia, fisioterapia e assistência social. Na escola especial de ensino fundamental, temos matriculados cerca de 90 alunos a partir dos 6 anos. Também oferecemos oficinas socioeducativas para quem já está fora da faixa etária escolar. O perfil dos usuários é de crianças, jovens e adultos com deficiências intelectual e múltipla. Atendemos a qualquer

pessoa que necessitar dos serviços oferecidos pela Apae, sem distinção de renda ou localidade. Mas damos prioridade aos moradores de Betim e às famílias mais carentes.

Qual a capacidade de atendimento da Apae? Existe demanda para ampliá-la?

Estamos operando em nossa capacidade máxima, devido ao quadro reduzido de profissionais, o que é lamentável, pois nossa estrutura física nos permite atender três vezes mais, e temos uma grande demanda reprimida. Mas, infelizmente, não possuímos recursos financeiros no momento para ampliar o número de funcionários. Porém, mesmo assim, graças a uma parceria que firmamos com a PUC Betim e com a Faculdade Pitágoras, conseguimos ampliar os atendimentos em fisioterapia.

O que precisaria ser feito para que todos possam ter acesso aos serviços prestados pela entidade?

As Apaes se defrontam com o desafio da ampliação de seus 📡





serviços, que são cada vez mais solicitados em um país de grandes desníveis sociais e de insuficientes políticas públicas e recursos financeiros. Há que se investirem recursos do município para que a Apae possa absorver toda a demanda existente. Sem esse investimento, várias pessoas ficarão realmente desassistidas, pois é muito difícil manter uma entidade desse porte exclusivamente com doações.

Quantas Apaes existem no Estado e no Brasil? Quantas pessoas são atendidas pela entidade em todo o país?

O Movimento Apaeano é uma grande rede, constituída por pais, amigos, pessoas com deficiência, voluntários, profissionais e instituições parceiras – públicas e privadas – para a promoção e a defesa dos direitos de cidadania e a inclusão social da pessoa com deficiência. São mais de 2.000 Apaes distribuídas em todo o país, que propiciam atenção integral a cerca de 250 mil pessoas com deficiência. É o maior movimento social do Brasil e do mundo na sua área de atuação. O Estado de Minas Gerais possui 445 Apaes. Pelo sexto ano consecutivo, as Apaes do Brasil conquistaram o prêmio Marcas de Confiança, concedido pela revista "Seleções". A marca Apae tem sido premiada todos os anos desde 2010. A premiação destaca as marcas consideradas sinônimos de confiança para os brasileiros na categoria especial ONGs.

De que efetivamente a entidade sobrevive?

A Apae sobrevive das doações recebidas através do telemarketing e dos sócios contribuintes, dos recursos obtidos com os eventos que promovemos ao longo do ano – bazar, palestra, jantar, festa junina – e das parcerias com as empresas da cidade e com o poder público. Além disso, o projeto Troco Solidário, que desenvolvemos em parceria com os supermercados Super Luna e ABC, e com a rede de lojas de calçados Moreira Calcados, também contribui para a manutenção dos serviços ofertados pela entidade, que ainda recebe doações feitas pelos cidadãos através de débito na conta da Copasa. Em julho, vamos lançar uma revista comemorativa dos 25 anos da Apae Betim, na qual iremos apresentar todos os nossos apoiadores.

Vocês estão perto de realizar o Jantar Solidário, que ocorre anualmente. Como surgiu a ideia desse evento?

A ideia do jantar surgiu em 2014, quando procurei ajuda do Super Luna para desenvolvemos na cidade o projeto Troco Solidário. Ao saber da situação em que a Apae se encontrava, o proprietário da rede de supermercados, Navarro, prontamente se dispôs a nos ajudar e, assim, começou a mobilizar alguns empresários. O dono do restaurante Porteira Velha, Jairo, sugeriu que fizéssemos um jantar para conseguirmos fundos e destiná-los à Apae. Formamos, então, um time, na primeira edição do evento – Navarro (Super Luna), Jairo e Rafael (Porteira Velha), Ricardo e Ivo (Eletro Betim), Fabrício (Cor & Art), Wenceslau (Hewa Engenharia) –, com o desafio de vender 200 convites no valor de R\$ 300 cada. Muitos acharam loucura, porém, felizmente, foi um sucesso de público e também de crítica. Hoje, o time cresceu e virou uma verdadeira seleção!



Ampliamos os patrocinadores e os apoiadores, e construímos uma rede de solidariedade em favor da Apae. Com isso, o Jantar Solidário se tornou nosso evento-âncora, e já estamos em nossa terceira edição, que ocorrerá no dia 1º de julho. Há um mês do jantar, os convites estão praticamente esgotados. Mas ainda há alguns disponíveis para venda na Apae. Cada convite custa R\$ 200.

Existem metas a serem cumpridas na Apae, assim como normalmente ocorre em uma empresa? A Apae possui funcionários ou voluntários? Quantos são?

Sim, a Apae precisa apresentar resultados positivos. Para isso, são necessários planejamento e metas. As nossas metas são alcançar um atendimento de excelência, e crescer e ampliar as ofertas de nossos serviços para minimizar as dificuldades enfrentadas pelas pessoas com deficiência e melhorar a qualidade de vida delas. Além disso, buscamos tornar a entidade sustentável. Para isso, estamos organizando a "casa" com o intuito de implementarmos novas diretrizes.

Para que todas essas ações ocorram, contamos com apoio

de voluntários, que nos dão assessoria quando necessitamos. Temos 35 funcionários, e a maioria é mantida com recursos próprios da instituição. Por isso, são de extrema importância a contribuição e a participação da sociedade. Apesar de toda essa mobilização, enfrentamos dificuldades, pois as doações oscilam mensalmente, e nossa despesa operacional fixa é imensa. Mesmo cortando gastos e promovendo um choque de gestão, precisamos de muita ajuda, já que nossa receita é menor do que necessitamos para mantermos de maneira ideal a instituição.

Como era a Patrícia antes e como é hoje, depois desse tempo à frente da Apae? Lidando com as dificuldades das pessoas atendidas pela instituição, certamente algo mudou em você. Conte para os leitores da Mais.

Nunca sabemos a força que temos até que nossa única opção seja sermos fortes. Sempre ouvia essa frase, porém não imaginava que eu viveria isso literalmente. O maior desafio que enfrentei até hoje foi lidar com a dificuldade financeira que a instituição atravessou por um período e conseguir resgatar a credibilidade da Apae em Betim – para fazer com que os direitos das pessoas com deficiência fossem respeitados –, adquirindo, com isso, apoio do poder público e de empresários. Isso me demandou muito domínio próprio, sabedoria, diplomacia, paciência, o que aprendi na marra. Encontrei forças onde não sabia que tinha. Sempre fui extremamente ansiosa e "ligada no 220". Mas tive que aprender a lidar com minha ansiedade e a controlá-la. Hoje, percebo o quanto estou mais segura, centrada. Penso que esse tempo foi uma experiência fantástica em minha vida profissional. Eu me sinto mais preparada para os desafios que estão por vir. Aprendi a ouvir mais e a ponderar, e, sobretudo, a buscar ser uma pessoa melhor a cada dia. Mas o mais importante de tudo é que aprendi a admirar o ser humano pela potencialidade dele. Por isso, a Apae é a minha vida.



Como é o seu dia a dia?

Meu dia a dia é corrido. Estou, diariamente, na Apae e também me dedico, voluntariamente, ao Conselho Municipal da Pessoa com Deficiência, mais um meio pelo qual buscamos a garantia de direitos das pessoas deficientes. Levo uma vida bem simples: em casa, gosto de estar junto da família, adoro cozinhar e receber meus amigos, assistir a filmes e séries de TV, jogar uma partidinha de buraco. E, como sou fissurada em informação, gosto de assistir aos telejornais e, ao mesmo tempo, fico verificando as últimas notícias pela internet. Adoro estar por dentro do que acontece. Gosto ainda de me envolver em projetos que valorizem as pessoas. Sempre que pude, eu me dediquei a essas causas de forma voluntária. Acordo sempre muito cedo, inclusive aos sábados, domingos e feriados, e sempre de bom humor. Atualmente, estou me dedicando a um novo projeto de vida, mais saudável, em que pratico uma boa alimentação e atividades esportivas diárias, a fim de ter uma melhor qualidade de vida e poder aguentar a rotina.

O que planeja para o futuro, tanto em relação à Apae quanto à vida pessoal?

No que diz respeito à Apae Betim, vamos trabalhar para torná-la uma entidade sustentável, embora tenhamos um árduo caminho pela frente. Já meu planos pessoais são me especializar na elaboração de projetos e captação de recursos, criar uma assessoria, para que eu possa contribuir com minha experiência tanto no campo acadêmico como na prática, além de fomentar novos projetos nas instituições filantrópicas que necessitarem.

Qual é seu maior sonho?

Meu maior sonho é o de não ter que lutar contra as desigualdades, sobretudo as que as pessoas com deficiência enfrentam, e ver uma sociedade menos excludente, mais humanizada, onde as diferenças não inferiorizem ninguém.

Você gostaria de finalizar deixando alguma uma mensagem?

"Sonho que se sonha só é só um sonho, mas sonho que se sonha juntos é realidade". Sou imensamente grata a todos os apoiadores que conquistamos ao longo desses dois anos e meio. Agradeço muito às pessoas que confiaram no meu trabalho. Sem ao menos me conhecerem, resolveram caminhar ao meu lado, pois acreditavam na força do movimento Apaeano. Preciso agradecer à equipe de profissionais da Apae, guerreira, que aceitou enfrentar comigo as adversidades, romper a crise e superar nossos limites. Sem o apoio dela, não teria conseguido. Encaramos com pujança os desafios postos e estamos "virando o jogo". Que venham mais 25 anos!

SERVIÇO

Sede administrativa: rua Santos Dumont, 159, Bairro Horto (atrás do poliesportivo)

Telefone: 3539.1155 (para informações e doações)

Facebook: Apae Betim



Estudantes criam bicicleta inteligente

Jovens foram
selecionados para
apresentarem o projeto
na Europa, no fim de
julho, mas precisam
de auxílio para
pagarem a viagem.
Revista **Mais** apoiou
custeando a emissão
dos passaportes.
Saiba como você
também pode ajudar!



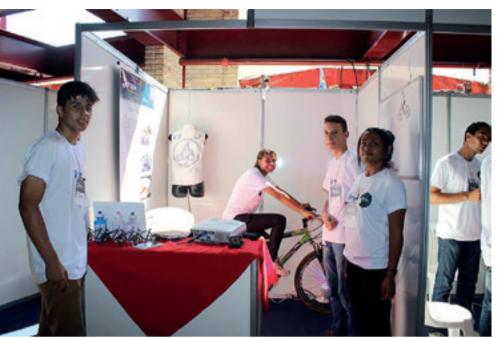
Os inventores
da bicicleta
inteligente,
Gabriela,
Laressa e Pedro,
acompanhados
do professor
de física e
orientador do
projeto, Giezi;
eles estudam na
Escola Estadual
João Rodrigues,
em Prudente de
Morais (MG)

Daniele Marzano

OS ESTUDANTES PEDRO HENRIQUE ROMU-ALDO GOULART, 16 anos, Laressa da Silva Oliveira, 17, e Gabriela Santana de Abreu, 17, vivem em Prudente de Morais (MG), cidade localizada a 60 km de Belo Horizonte, mas, muito em breve, esperam atravessar as fronteiras do país rumo a Portugal, onde pretendem apresentar ao mundo o projeto que conceberam no ano passado: a Nossa Amiga, uma bicicleta inteligente. Sob a orientação do professor de física Giezi Américo Reginaldo, 46, da Escola Estadual João Rodrigues, onde os garotos estudam, eles criaram o equipamento, que tem como principal intuito melhorar o atual quadro da mobilidade urbana para os ciclistas.

Segundo o professor, depois de perceber que grande parte dos estudantes da escola utilizava a bicicleta como meio de transporte, ele sugeriu aos alunos do ensino médio fazerem uma pesquisa com esse público. "Elaboramos um questionário, que foi aplicado em todas as turmas

da manhã, abrangendo quase 300 pessoas. E um dado obtido com os resultados dessa pesquisa nos chamou a atenção: o número alto de jovens que já haviam sofrido acidente com bicicleta", relata Giezi. Conforme ele diz, a principal queixa desses ciclistas é a falta de investimento no trânsito das grandes e pequenas cidades, onde se arriscam enfrentando diversas situações, como colisão em cruzamentos, invasão de veículos nas ciclovias e desrespeito dos automóveis maiores nas estradas.



Os garotos expuseram o projeto, nomeado Faraday Dínamo, na feira UFMG Jovem do ano passado, de onde saíram credenciados para apresentarem a bike, apelidada por eles de Nossa Amiga, em duas feiras internacionais, a serem realizadas em julho próximo

"Considerando isso e relacionando esse fato ao tema da eletricidade, que estudaríamos naquele período, e ao da feira Jovem UFMG 2015, que trataria da geração de energia, decidi sugerir aos alunos que elaborássemos um projeto nessa área, para atender aos usuários de bike. A partir daí, começamos a pensar de que forma poderíamos contribuir no sentido de evitar os problemas citados por esse público no questionário. Testamos, então, o uso de alguns dispositivos de segurança numa bicicleta, como o dínamo, que transforma a energia cinética em elétrica. Inicialmente, ele serviria para acender lâmpadas do colete de proteção do ciclista, mas, depois, o dispositivo passou a desempenhar outras funções, como, por exemplo, alimentar outros componentes eletrônicos", explica o professor. As múltiplas funções do dínamo justificam o nome dado ao projeto: Faraday Dínamo.

Assim, esses componentes eletrônicos aliados a linguagens de programação viabilizaram a instalação de setas, sensor de impacto, trava especial, acionamento de chamada e localização de emergência no meio de transporte, carinhosamente apelidada de Nossa Amiga pelos autores do projeto, que afirmam que o sistema criado tornou a bicicleta eficiente e de baixo custo. "Criamos um equipamento diferente, que atende à segurança do ciclista. É o único sistema do tipo existente na América Latina e pode ser acoplado a qualquer bicicleta. Com isso, podemos incentivar a construção de ciclovias e propiciar mais segurança ao trânsito", pontua Laressa.

AUXÍLIO PARA A VIAGEM

A ideia do orientador do projeto, o professor Giezi, de levar a invenção de Pedro, Laressa e Gabriela para ser exposta na UFMG Jovem do ano passado deu certo, pois os estudantes se destacaram a ponto de serem selecionados, pelo programa Olímpiadas do Conhecimento, para representarem o Brasil na 9ª Internacional Research Scholl, promovida pela Milset Vostok e pela Universidade Pedagógica de Moscou, na Rússia, e também na 34ª Youth Science Meeting, realizada pela Associação Juvenil de Ciências de Portugal. O primeiro evento ocorrerá entre 25 de julho e 5 de julho, mas dele os jovens não irão participar em função do alto custo que a viagem demandaria. Já ao segundo encontro, que acontecerá dos dias 24 a 31 de julho, em Portugal, os estudantes esperam ir. Porém, para isso, ele precisam arrecadar cerca de R\$ 20 mil. "Temos de pagar a taxa de inscrição e as passagens, além de melhorar nosso equipamento para a apresentação", diz Gabriela. Para obterem o dinheiro, os estudantes estão vendendo rifas por R\$ 10 reais cada - o prêmio é um Pálio 0 KM, a ser sorteado, pela loteria federal, no dia 30 de julho de 2016. Os jovens estão também organizando um bazar de roupas que receberam dos moradores de Prudente de Morais e promovendo bingos, os quais vão sortear uma televisão e um salário mínimo.

A revista Mais fez sua parte e apoiou os jovens colaborando com a retirada dos passaportes na Polícia Federal. Qualquer pessoa pode ajudar também. Quem se interessar em comprar as rifas ou quiser contribuir com algum valor pode fazer contato pelos telefones (31) 97528-2462, 99773-2429, 9972-1478, 99606-6983 ou 99617-8607.

Participando dessas feiras, Pedro almeja obter novas ideias e perspectivas para contribuir não só com o desenvolvimento da bicicleta inteligente, mas também com a futura criação de outros projetos. "Não importa o quanto uma ideia é inovadora ou o quanto ela pode mudar a vida das pessoas; se ela não sair do papel para realmente fazer a diferenca no mundo, de nada irá adiantar", declara o garoto.

OUTROS CREDENCIAMENTOS

Além dessas feiras internacionais, o projeto Faraday Dínamo foi credenciado para participar da Feira Brasileira de Ciências e Tecnologia (Febrace), que ocorre, anualmente, na Universidade de São Paulo (USP). De acordo com Giezi, trabalhos expostos na UFMG Jovem de maior relevância no sentido inventivo e que podem se transformar num produto para atender à comunidade, geralmente, são indicados para serem expostos nessa feira", informa.

Outra "premiação" que os três jovens ganharam depois que estiveram na UFMG Jovem foi uma bolsa de iniciação científica. Eles recebem, desde janeiro deste ano, um valor simbólico que os mantêm vinculados à instituição federal de ensino.







Estudantes e professor trabalhando na construção da bicicleta inteligente, que apresenta vários dispositivos de segurança para o ciclista e para o próprio equipamento, cuja produção, garantem os inventores, é viável financeiramente; na foto ao lado, um dos inventores exibe projeto da Nossa Amiga



Em Prudente de Morais, os garotos e o professor também foram homenageados pela Câmara Municipal.

Giezi, que participa há quase dez anos da UFMG Jovem e já teve outros projetos destacados no evento, conta que o reconhecimento do Faraday Dínamo motivou a realização, a partir deste ano, da Mostra de Pesquisa Científica (Mopec) na Escola Estadual João Rodrigues, a qual, para Eduardo Teixeira Neves, gestor da instituição e um dos idealizadores, pode vir a ser uma grande ferramenta de estímulo aos estudos. "Além disso, ações como essa criam um clima de conhecimento, ciência, informação, sabedoria e até de competição, o que é extremamente saudável para os estudantes", reforça.

"Esse tipo de iniciativa é de suma relevância, pois insere os alunos na seara científica, permitindo que eles descubram caminhos para além da escola", ressalta o professor de física, que faz questão de agradecer o apoio oferecido para a concretização da bicicleta inteligente pelos gestores da escola, Eduardo Teixeira Neves e Roséliada Silva Carvalho, pelo superintendente regional de ensino, Arquimedes Pe-

reira de Souza, e pela analista educacional Raquel de Campos. "É importante salientar ainda a participação de toda a equipe João Rodrigues e dos profissionais que já foram professores da Gabriela, da Laressa e do Pedro; sem dúvida, eles contribuíram para que os garotos acumulassem o conhecimento e a conduta que possuem hoje", destaca, que ainda ressalta a colaboração de alguns parceiros, como a loja de bicicleta Sete Trilhas, de Sete Lagoas, que forneceu alguns materiais, e o curso preparatório Cootep, localizado em Pedro Leopoldo, que tem ofertado aulas solidárias do professor Natanael Lourenco. Cada aluno colabora com o valor de R\$ 10 para ajudar a equipe autora da Nossa Amiga a pagar a viagem.

O próximo passo dos inventores, segundo Giezi e Pedro, é tentar patentear a bicicleta e buscar parceiros para, quem sabe, produzir a Nossa Amiga em larga escala. "Sabemos que é um processo demorado e trabalhoso, mas vamos batalhar para conseguir alcançar nosso objetivo", diz o professor. "Vamos fazer com que nossa ideia possa melhorar a vida das pessoas", complementa Pedro.

SAIBA MAIS

O sistema da bicicleta inteligente, a Nossa Amiga, inclui:

- Setas para a sinalização de cones e cruzamentos:
- Sensores ultrassônicos com detector de aproximação de veículos;
- Sensores de impacto espalhados em pontos estratégicos da bicicleta com chamada de emergência e localização;
- Sensor de batimento cardíaco com dados coletados durante o trajeto;
- Trava especial antifurto no cubo e na coroa da bicicleta e travamento em cercas ou postes na falta de bicicletários;
- Sistema de GPS integrado;
- Lanterna frontal;
- Sensor de tempo, distância e velocidade;
- Gerador de energia acoplado;
- Iluminação por leds nas rodas.

SERVICO

Para contribuir com os estudantes, você pode acessar a página do Facebook "Nossa Bike" ou ligar para os seguintes números: (31) 97528-2462, 99773-2429, 9972-1478, 99606-6983 ou 99617-8607.







PEELING A LASER: NOVIDADE PARA RENOVAR A PELE

NAS ESTAÇÕES OUTONO E INVERNO, cresce a atenção para o clareamento da pele, que acabou ganhando algumas "manchinhas" do sol na primavera e no verão. Além disso, algumas linhas de expressão podem ter se aprofundado, e também o viço da pele pode ter perdido um pouco de seu brilho. E, como as pessoas têm procurado, cada vez mais, ausentarem-se, cada vez menos, de suas rotinas para se tratarem e se manterem sempre com uma aparência mais bela e saudável, novos tratamentos de rejuvenescimento e de clareamento da pele se apresentam a cada dia mais modernos, com maior eficácia e menor acometimento visível no pós-procedimento.

Para esta temporada, que anuncia a chegada das temperaturas mais amenas, uma das opções na dermatologia estética é o peeling a laser. Trata-se da associação de dois métodos num só procedimento, o que otimiza resultados, promovendo grande satisfação nos adeptos.

Primeiramente, a pele recebe um laser, que atinge apenas as camadas mais superficiais, porém as que contêm as rugas finas e as manchas solares. O processo é praticamente indolor, mas é possível aplicar um creme anestésico para proporcionar maior conforto à pessoa. O laser abre pequenos orifícios na pele, que servem de passagem para a segunda fase. Logo em seguida, na aplicação do laser, o paciente recebe uma máscara de *peeling*, a qual penetra com facilidade na pele, através dos canalículos ou microtúneis deixados pelo laser. A máscara deve ficar algum tempo em contato com a pele, devendo ser retirada em casa. No dia seguinte, a pele fica levemente avermelhada e, já no terceiro dia, começa a descamar, quando tem início a eliminação da camada com manchas e rugas finas. Em uma semana, consegue-se observar uma pele nova e mais lisinha, bem mais clara e uniforme, notando-se um viço renovado e um aspecto saudável. Os cuidados com essa nova pele devem ser intensificados, evitando-se grandes exposições solares e aplicando-se muito filtro solar.

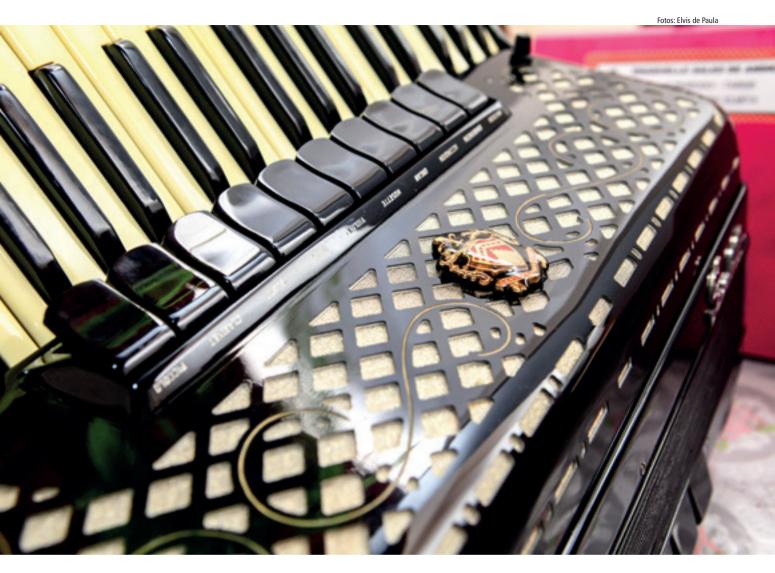
A maior procura pelo peeling a laser tem sido, sem dúvida, para a face, mas o procedimento também tem aplicação no pescoço, no colo, nas mãos, nos braços, bem como em áreas



com sequelas escurecidas de cicatrização de acne e demais machucados. Converse sempre com seu médico dermatologista para saber qual o melhor método que se aplica ao seu caso. Depois, invista na sua saúde, na sua beleza e no seu bem-estar, ficando apenas com as boas lembranças do verão, não com as marcas deixadas por ele..

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





Do seio familiar para os palcos

Com vocês, maestro Salles, o pai, e Salinho, o filho, dois grandes instrumentistas com formação musical que vivem, atualmente, em Betim, mas já viajaram o Brasil e o mundo mostrando seu talento ao lado de artistas de renome, como Mangabinha, Trio Parada Dura, Victor & Leo, César Menotti & Fabiano, Chitãozinho & Xororó, Roberta Miranda e Paula Fernandes



Julia Ruiz

DIZ O DITADO POPULAR QUE "filho de peixe peixinho é". No meio artístico, principalmente, parece que a expressão faz ainda mais sentido. Atores, cantores, músicos, escritores, bailarinos... Salvo algumas exceções, basta uma boa pesquisa no mundo das celebridades para ver que o talento ou a escolha profissional tem raízes nas gerações anteriores. E foi assim, de geração em geração, que a família mineira Sales revelou dois grandiosos talentos da música. Osmar de Sales Martins, o maestro Salles, 49, e Nicodemos Arimatéia de Sales Martins, o Salinho, 28, pai e filho, instrumentistas com formação musical e grande reconhecimento no mercado, são exemplos da vocação que vem no sangue. O resultado são vidas totalmente dedicadas à música, parcerias com artistas de sucesso e, claro, pé na estrada!

Os avós maternos e paternos de maestro Salles já compartilhavam a paixão pela música. Nas reuniões de família na

fazenda, em Alvarenga, no interior de Minas Gerais, onde moravam, cantorias e serenatas nunca faltavam. "Minha avó materna se apresentava em bailes. Ela e minhas tias tocavam sanfona, violão, cavaquinho, entre outros instrumentos. Meu avô paterno era descendente de italiano, e os avós maternos eram baianos. Então, pesquisávamos muitas referências musicais tanto nacionais, de raiz, quanto internacionais, como música clássica. As noites de luar são inesquecíveis", narra Salles.

Os pais do maestro, naturalmente, herdaram o dom. Filho do meio de sete irmãos – cinco homens e duas mulheres –, ele conta que os pais, ainda bem novinhos, ensinaram-lhe a tocar. "Assim como minha avó e minhas tias, minha mãe tocava instrumentos. Meu pai, um excelente músico, tocava sanfona oito baixos, a 'pé de bode'; bandoneon, uma sanfona argentina, e outros. Uma das ocupações dele, inclusive, era o conserto desses instrumentos. Meus irmãos e eu aprendemos com eles. Aos 5 anos, já seguia os passos dele com a 'pé de bode'. Aos 9, já me apresentava em bailes de fazenda. Todos em casa tocam, cantam e compõem. Dois irmãos são músicos profissionais", revela.

QUALIFICAÇÃO E SUCESSO

Aos 15 anos, acompanhando uma dupla sertaneja da região, Salles deixou Alvarenga, veio para a região metropolitana e se instalou em Contagem. Diante das dificuldades, a dupla acabou não triunfando, mas ele permaneceu na cidade, apresentando--se em bailes e festas para custear as despesas e também estudar música. Ainda com essa idade, ingressou na Ordem dos Músicos do Brasil (OMB) de Minas Gerais, onde foi habilitado. Em seguida, passou por cursos na Fundação Clóvis Salgado e, depois, entrou para a Escola de Música da Universidade do Estado de Minas Gerais (Uemg), na qual se qualificou em regência simples e clássica, e estudou conceito musical. Ele também é especializado em Teoria Geral da Música, por meio da Escola Nacional de Música, que tem cursos certificados por pa-





íses como França e Alemanha.

Ao longo desse período de graduação, Salles foi se destacando e tocando com nomes bem conhecidos no cenário musical, como Mangabinha e o trio Parada Dura. Ele se apresentou ainda com músicos de outros Estados e até de outros países. O período também foi marcante na vida amorosa, pois ele conheceu a companheira de vida, Maria Inês Martins, com quem teve Salinho, Nicássia e Renata. Todos, assim como o maestro, são apaixonados por música, mas quem quis seguir, de fato, os passos do pai na casa foi o primogênito.

Com um crescimento profissional expressivo, o maestro se dividia, então, entre a música e a família. Ele atuava como produtor e se apresentava com profissionais de renome, como Victor & Leo e César Menotti & Fabiano. Ele ainda viajava para ministrar palestras em escolas de

música e universidades, e para participar de encontros com músicos profissionais de todo o Brasil e do mundo, atividade que ainda exerce. "Um momento inesquecível foi quando dirigi um coral com 45 vozes e 11 músicos", recorda-se.

'PEIXINHO'

Espelho do pai, Salinho demonstrou, desde sempre, aptidão para tocar instrumentos. A vontade de se dedicar à música ficava cada vez mais evidente à medida que ele assistia às apresentações do pai, em quem sempre se inspirou. Com "olho clínico", Salles o matriculou em aulas de teclado. Aos 7 anos, Salinho já tocava na igreja que a família frequentava. Pouco tempo depois, ele aprendeu a tocar também acordeon e violão.

De Contagem, a família migrou para Betim, na região do PTB, onde ainda vive. "Era uma cidade com grande potencial de crescimento. Minha tia, irmã de meu pai, já vivia no município. Então, decidimos nos mudar", diz o instrumentista.

Aos 16 anos, Salinho começou a se apresentar com artistas de dentro e de fora do Estado e, sendo cada vez mais conhecido no meio musical, foi convidado para fazer turnês e apresentações com grandes nomes da música sertaneja, como Chitãozinho & Xororó e Roberta Miranda. "Foram momentos muito especiais, pois pude acompanhá-los em diversas oportunidades. Mas, se eu puder destacar o ponto alto da minha carreira até então, digo que foram os dois anos que passei tocando com a Paula Fernandes. Ao lado dela, percorri o Brasil, parte da Europa e dos Estados Unidos", revela.

Apesar do destaque no meio sertanejo, pai e filho garantem ter outras preferências. "Eu sou bem eclético quanto a gosto musical", garante Salinho. Já o coração do maestro bate mais forte pela música clássica e erudita. "A preferência de minha família sempre foi a música de raiz, mas, depois do conservatório, minhas predilecões foram mudando. Fui gostando também do blues e do jazz. A música erudita já era uma paixão. Mas nunca deixei de ouvir o sertanejo, aquele que tem história, identidade, como os de Tião Carreiro e de Tonico e Tinoco. Hoje, percebo que as canções que alcançam o topo das paradas são uma mistura de estilos, mas sem identidade; elas se perderam nas letras, no ritmo. De qualquer forma, até mesmo para fins de pesquisa, ouço todos os estilos. O único que realmente não tenho o hábito de escutar é o funk brasileiro".

E, com tanto talento em casa, será que dá para fazer uma "dobradinha"? Salinho conta que ele e o pai já tocaram juntos para produções especiais e gravações. "Também temos um projeto autoral em desenvolvimento", diz o músico. Além disso, sempre que se encontram em casa, os dois não abrem mão de curtir juntos músicas de que gostam e até de executar alguns acordes em dupla.

CONHECIMENTO **COMPARTILHADO**

Em 2001, maestro Salles decidiu não manter mais o talento guardado no âmbito familiar. Ele fundou quatro escolas de música – nas cidades mineiras de Betim, Bonfim, Piracema e Piedade dos Gerais. Atualmente, possui cerca de 80 alunos, com os quais diz que aprende muito. "É muito importante que qualquer pessoa que queira se dedicar à música estude para ficar habilitada, para entender bem o contexto em que está inserida e para se comunicar com qualidade com o seu público", salienta.

Para atender a todos os compromissos, ele trabalha de segunda a segunda. Isso quando não viaja para se apresentar ou participar de encontros. "Nos próximos dias, vou para o Amapá ministrar uma palestra sobre a morfologia da música – passando pela primitiva, pela renascentista, até chegar à contemporânea", explica.

PRIVILÉGIO

Salles e Salim fazem parte de um seleto grupo que pôde se dedicar unicamente à música e obteve êxito profissional. "Somos muito gratos a Deus, primeiramente, por esse dom maravilhoso; aos nossos familiares e amigos, que nos ajudaram em nossa caminhada; e a pessoas de todo o Brasil, que sempre nos acolheram com carinho. A música representa minha própria vida. Ela me proporcionou trabalhar com grandes ídolos, e isso vou sempre guardar com carinho", pontua Salinho.

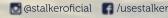
"A música liga o homem a Deus, no céu, e aos anjos, aqui, na Terra. Uma vez, em um showmício em que me apresentei, ouvi o então ministro Aníbal Teixeira dizer uma frase que aprendeu com Juscelino Kubistchek: 'aquele que é incapaz de sonhar nasceu velho. E o que jamais transformou seus sonhos em realidade nasceu inútil'. Eu me apropriei disso, segui meu caminho e orientei meu filho", afirma o maestro.

Namorados 2016

Camisetas R\$49,00 Polos R\$79,00 Bermudas R\$99,00 Shorts RS 59.00 Calças R\$129,00



Monte Carmo Shopping Betim | Partage Shopping Betim Moda masculina e infantojuvenil | www.stalker.com.br









Samuel Gê





no celular? Provavelmente, ninguém! Mas, para o bem da humanidade – e, até mesmo, dos animais, sobretudo os cães (leia a reportagem até o fim e você entenderá por quê) –, com o avanço da tecnologia, os aplicativos chegaram para nos ajudar em praticamente todos os setores de nossas vidas. A lista deles é infinita. Entre os desenvolvidos para as plataformas Android e iOS, já são mais de 2 milhões, sendo inúmeros deles gratuitos.

Os apps podem ser criados por qualquer pessoa. Mas só ganham a adesão do público se oferecem praticidade, agilidade e informação. O especialista em comunicação digital e mídias sociais Bruno Marco Melo Souza,



32, que é professor de *mobile* marketing em MBAs de instituições de ensino de Belo Horizonte, é mais direto. Para ele, basta ter uma ideia e alguém para comprá-la. Todavia, de acordo com Bruno, quanto mais original a ideia for, mais chances de conseguir um investidor o criador do aplicativo terá. "Uma empresa que quer fidelizar seus clientes pode dispor de um aplicativo para facilitar a compra de seus produtos e prover seus usuários de experiência", diz o especialista, mencionando o exemplo da Netshoes, que desenvolveu um aplicativo por meio do qual os clientes efetuam a compra sem precisarem entrar no site da empresa.

Bruno, no entanto, diz que essa estratégia talvez não seja interessante para empresas de determinados ramos, como o imobiliário, já que nem sempre se compra ou se aluga um imóvel. "Um exemplo que gosto de mencionar nas aulas é a empresa de móveis Ikea, que desenvolveu um aplicativo através do qual o usuário posiciona a câmera do smartphone em um canto da casa, escolhe o produto, e o aplicativo simula o móvel naquele espaço. Acho fantástico, pois o cliente pode ver como o móvel ficará em sua casa antes mesmo de fazer a compra".

Souza explica que, para se criar um bom app, é necessário contratar uma empresa de desenvolvimento de aplicativos *mobile*, o que demanda um investimento considerável. Portanto, para quem está iniciando um negócio ou possui baixo orçamento para investir, o especialista faz um alerta. "Existem sites que permitem que a pessoa crie um aplicativo mesmo sem saber programar. Pode ser uma alternativa, mas é importante ressaltar que o aplicativo não é 100% personalizado e pode não ter uma navegabilidade agradável ao usuário".

FORBES

De acordo com uma pesquisa feita pela revista "Forbes" em 2013, havia até então disponíveis para *download* aproximadamente 2,8 milhões de aplicativos, assim distribuídos: 1,3 milhão para a plataforma Android, 1,2 milhão para iOS e 300 mil para Windows Phone. A mesma pesquisa revelou que a média de *downloads* por ano era de 104 mil aplicativos, sendo Android, 60 mil; iOS, 40 mil; e Windows Phone, 4.000. Outro dado interessante é que o Brasil é o quarto país com a maior quantidade de apps instalados por smartphone com sistema operacional Android. Em média, o brasileiro tem 41 aplicativos em seu telefone, contando aqueles que vêm embarcados de fábrica. Nosso país perde apenas para China, Rússia e Taiwan, nessa ordem.

WHATSAPP

Se fosse perguntado para as pessoas na rua que aplicativo elas acham que é mais baixado no Brasil, certamente elas responderiam que é o WhatApp. E elas acertariam. Segundo o levantamento do Índice Qualcomm da Sociedade da Informação, o WhatsApp (30%) e o Facebook (22%) — ambos da empresa Facebook, de propriedade do programador e empresário norte-americando Mark Zuckerberg — lideram o ranking de aplicativos mais baixados no Brasil. Depois deles estão os apps de



O especialista em comunicação digital e mídias sociais Bruno Melo Souza explica que, para se criar um aplicativo, é necessário contratar uma empresa de desenvolvimento de apps mobile, o que demanda um investimento considerável



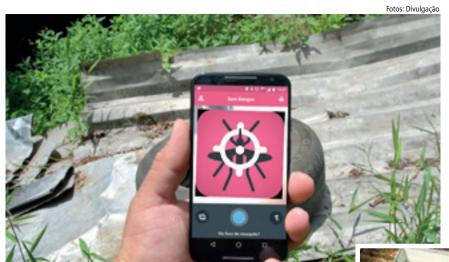
jogos (19%) e os de vídeo, fotografia e televisão (12%).

Mas o WhatsApp é mesmo um aplicativo ou seria melhor definido como uma rede social, conforme muita gente diz por aí? Segundo Bruno, o WhatsApp se configura tanto como um aplicativo quanto como uma plataforma de rede social ou, de forma coloquial, uma rede social. O professor faz questão de estabelecer a diferença entre os conceitos de rede social e plataforma de rede social. "Se formos levar ao pé da letra, Facebook, Twitter, Instagram, Linkedin e outros não são redes sociais, mas plataformas de redes sociais, ou seja, ferramentas que permitem que as redes sociais aconteçam. Afinal, qualquer contato feito entre duas pessoas ou mais significa rede social. Portanto, as redes sociais já existem há milênios de anos".

Outra diferenciação importante feita pelo professor é entre







Implantado em diversas cidades brasileiras, o app Sem Dengue permite que o cidadão envie fotos dos criadouros do mosquito Aedes aegypti para a prefeitura local, e o GPS do celular se encarrega de localizar o endereço do foco

> Exemplo de foto enviada por um cidadão de São Paulo, uma das cidades que já utilizam o aplicativo que estabelece um canal de comunicação entre a população e o governo

redes sociais e mídias sociais. De acordo com ele, "enquanto as redes sociais são os relacionamentos estabelecidos, as mídias sociais são os conteúdos transmitidos pelos usuários das redes sociais". Ou seja, todo material enviado para alguém se caracteriza como mídia social, e, se esse envio se dá através de canais digitais, estes são chamados de mídias digitais.

RELACIONAMENTO DIGITAL

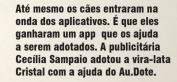
As conversas via WhatsApp acabaram por criar uma nova forma de relacionamento não só entre as pessoas, como também entre as empresas e o público consumidor de seus produtos ou serviços. E muitos empreendedores já perceberam a importância de conceber ideias e de propor ações utilizando novos canais, como os aplicativos. Até porque, conforme mostram dados publicados pela revista "Pequenas Empresas & Grandes Negócios", as pessoas passam cerca de três horas por dia olhando para as telas de seus celulares e, provavelmente, usando apps.

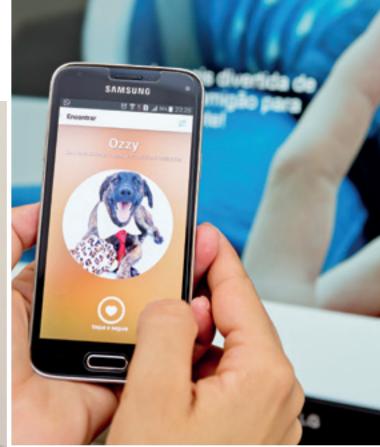
Sem se considerarem aqui os prejuízos que esse comportamento contemporâneo pode provocar, é certo que ele, com a ajuda dos aplicativos, claro, tornou a comunicação interpessoal muito mais rápida e prática, o que facilita a resolução de problemas no dia a dia. Esse é apenas um dos inúmeros benefícios que o avanço tecnológico trouxe para o cotidiano do ser humano. Como exemplifica Bruno Souza, "agora, ninguém precisa ficar na rua, debaixo de chuva, esperando passar um táxi que esteja livre para ir a algum lugar, assim como também não precisa mais enfrentar fila de banco e se irritar com a demora".

A professora de matemática Fabíola Perrim, 28 anos, que mora em Belo Horizonte, é um exemplo de quem já se beneficia das facilidades proporcionadas pelos apps. Desde que o aplicativo de transporte Uber foi disponibilizado, ela o baixou e passou a utilizar seus serviços. "Toda vez que preciso ir ao centro ou a algum lugar onde é difícil estacionar, eu aciono o Uber. É muito prático. No momento em que você solicita o carro, já informa o endereço de destino, e o app simula o valor da viagem, que você pode pagar com cartão de crédito, sem precisar se preocupar em ter de pagar o motorista no fim do percurso", relata Fabíola, que diz usar o aplicativo pelo menos uma vez por semana. Além de Belo Horizonte, o Uber atende também em Contagem e em Betim.

Outro usuário assíduo de aplicativo, mas do Waze, considerado o maior app de trânsito do mundo, é o engenheiro Teófilo Zaidan, 51, que mora em Betim e trabalha em Belo Horizonte, no bairro Lourdes, trajeto que não percorre sem a ajuda do aplicativo. "O Waze me mostra o caminho mais rápido, evitando o transtorno de ficar parado em pontos sem alternativas de rota. Isso é possível porque o app analisa todas as possibilidades de melhor percurso e, se, por acaso, você optar por não segui-lo, ele atualiza o trajeto automaticamente, voltando a te informar a melhor opção a partir daquele ponto", explica Teófilo, que gasta em torno de 50 minutos na ida ao trabalho e na volta para casa com o auxílio do app. Já sem ele, o engenheiro diz ter demorado 90 minutos.







Samuel Gê

O empresário Anastácio César*, de 48 anos, conta que o Tinder, popular aplicativo de paquera, que rastreia interesses em comum através da geolocalização e usando como base o perfil do usuário no Facebook, resolveu seu problema de não conseguir abordar as mulheres para um possível relacionamento. "Sou muito tímido. Não sei como iniciar um papo com elas para uma paquera. Então, a opção do Tinder facilitou minha vida", revela Anastácio, que mora em Betim e confessa ter saído com várias mulheres com a "colaboração" do Tinder.

No âmbito profissional, a publicitária Raquel Morais*, 30, também moradora de Betim, afirma que não saberia mais como viver sem o WhatsApp. Ela, que trabalha com vendas, admite que conclui muitas delas utilizando o aplicativo. "Acho mais fácil fazer contato pelo app. Além de ser rápido e prático, ele oferece privacidade ao interlocutor, que pode informar se está ocupado ou não no momento", pontua Raquel.

Contudo, é preciso lembrar que o "outro lado da moeda" existe. Bruno Souza recorda-se de que "o sociólogo Zygmunt Bauman relatou em uma entrevista que, uma vez, uma pessoa se gabou com ele dizendo que conseguiu, no Facebook, 500 amigos em um dia. Bauman refletiu: aos 86 anos, ele não possuía 500 amigos e concluiu que o conceito de 'amigos' para ele e para essa pessoa é bem diferente. A tecnologia é a responsável por criar esse novo conceito de amigo, pois, hoje, para se ter um, basta você se conectar a ele. Da mesma forma, é igualmente fácil o ato de se desconectar dele. Pense nos amigos que você possui off-line: o desconectar é sempre um evento muito traumático, em que você tem de arranjar desculpa, dar explicações etc. Na internet, você só deleta. Porém, a qualidade da relação off-line é muito mais profunda e segura", compara.







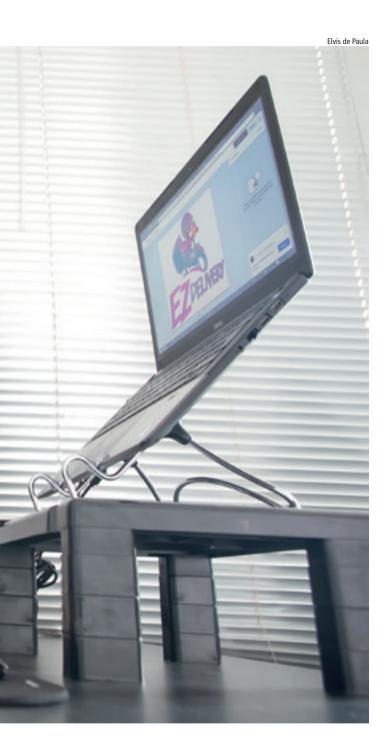
PRESTAÇÃO DE SERVIÇO

E, para quem acha que aplicativo é bobagem, pura perda de tempo, apps criados para combater focos de mosquito da dengue estão provando que, sim, os aplicativos só ganharam essa dimensão de uso pelas pessoas porque realmente são, além de práticos, bastante úteis. Apps como os Sem Dengue e Alerta Dengue – eles já foram implantados em alguns municípios brasileiros – estão ajudando governos e população a eliminarem focos do mosquito *Aedes aegypti* em grandes cidades. O Sem Dengue propicia ao cidadão denunciar focos do mosquito à

prefeitura fotografando os criadouros e enviando a foto para o órgão. O GPS do aparelho de telefone se encarrega de localizar o endereço. Já o Alerta Dengue avisa às pessoas, com a ajuda de um radar, quando elas se aproximam de alguma área com suspeita de dengue, enviando-lhe um alerta sonoro. E, se se tratarem de idosos ou gestantes, estes recebem dicas do Ministério do Saúde.

AU.DOTE

E, se a tecnologia trouxe vantagens para o ser humano, as-



sim também ocorreu com os cães. Para quem é "desconectado" do reino dos pets, é o seguinte: já existem – isso mesmo! O verbo fica no plural, pois são vários – aplicativos voltados para esses bichinhos. Na edição da Mais de novembro de 2015, trouxemos na reportagem de capa, alguns desses apps e, agora, recapitulamos o mais significativo deles, já que realiza um trabalho social relevante, ajudando cães abandonados a encontrarem um tutor. Trata-se do Au.Dote, aplicativo que promove o encontro entre esses cachorros carentes e pessoas dispostas a lhes dar amor. "Criamos uma ferramenta que ajuda a potencializar o belo trabalho feito por ONGs sérias e idôneas", declara Gustavo Monteiro, um dos idealizadores do aplicativo. De acordo com o empresário, o grande objetivo do Au.Dote é estimular a adoção no lugar da compra. "Nossa meta é mudar essa cultura, levando a possibilidade da adoção para um maior número de pessoas".

Gratuito e disponível para iOS e Android, o aplicativo apresenta os cães em perfis, o que possibilita filtrar uma pesquisa por localização, ONG, raca, idade e sexo. Caso o interessado goste de um deles, pode selecionar a foto e acessar outras informações, como vacinas, histórico e contato. Se houver real interesse na adoção, o usuário só precisará clicar no coração para "favoritar"; dessa forma, a entidade responsável receberá, automaticamente, um e-mail notificando que existe um interessado naquele cão, cujo perfil ficará arquivado na conta do usuário como um de seus favoritos. Apenas as organizações e as instituições aprovadas podem oferecer os animais pela plataforma.

Desde seu lançamento, há um ano e meio, o aplicativo já conta com cerca de 3.000 cachorros cadastrados, provenientes de parcerias com diversas instituições. "Hoje, temos quase 25 mil downloads do app, com 30 processos de adoção em andamento e 10 já concluídos. Recebemos feedbacks positivos de ONGs, e nossa meta é firmar parceria de 120 entidades até o fim deste ano", ressalta o empresário.

A publicitária Cecília Sampaio, 26, foi uma das usuárias que tiveram o processo de adoção concluído. Com vontade de ter um companheiro de quatro patas para alegrar o apartamento que divide com um amigo, ela resolveu investir na nova plataforma. "Soube do Au. Dote por uma amiga que viu o anúncio do aplicativo no metrô. Ela sabia que eu procurava um cachorro e achou que poderia ser uma boa oportunidade". E foi, pois Cecília se encantou com a cadelinha vira-lata Cristal, hoje sua "filhotinha", como ela mesma denomina. "O processo foi bem simples. Eu encontrei o perfil dela e comparei com o de outros cachorros. Ela tinha sido, de longe, minha favorita. Assim, mandei uma mensagem para a ONG, que, rapidamente, me respondeu, e pronto! No fim de semana, já fui conhecer a cachorrinha. Eu me interessei de cara por ela, que parecia calma e amistosa, além de ser linda. Pouco tempo depois, já estava comigo na nova casa", derrete-se a tutora.

APPS BETINENSES

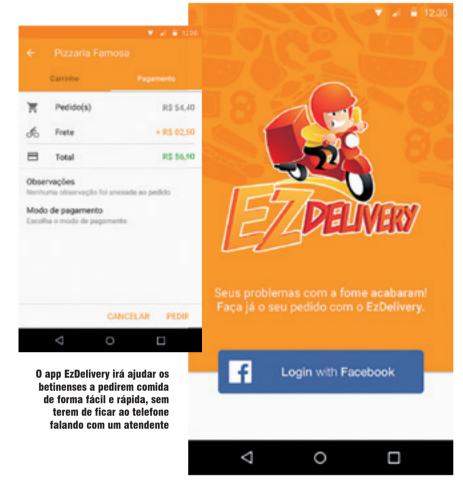
Em Betim, empresários e cidadãos comuns, antenados a essa nova forma de relacionamento que o mercado digital impôs, estão concebendo aplicativos em diversos segmentos. Um deles é o EzDelivery, que deve ser implantado em breve na cidade. Criado pelos amigos de infância Pedro Octávio Marçal, 22 anos, Gustavo Lara Rezende, 22, e Matheus Almeida Santos, 22, que, com o apoio e o uso inteligente da tecnologia, almejavam gerar impacto positivo na vida das pessoas, o app fará serviços de entrega de comida. "A ideia de criar esse aplicativo veio de uma necessidade nossa. Queríamos pedir algo à noite para comer, e nenhum de nós tinha acesso ao contato ou ao





cardápio de algum estabelecimento", relata Gustavo, é que formado em ciências contábeis e lida com qualidade, satisfação e captação de clientes e parceiros na empresa. O responsável por processos é o estudante de administração Matheus, que faz o gerenciamento e o marketing do EzDelivery, cuidando das campanhas de divulgação. Já Pedro, que cursa sistemas de informação, fica com a implementação de novos processos da equipe de desenvolvimento. "Acreditamos em três pilares: pessoas, processos e tecnologia", informa Gustavo.

O EzDelivery caminha para a fase de lançamento, quando os usuários poderão acessá-lo em sua loja de aplicativos e fazer o download da primeira versão, que está sendo desenvolvida há dez meses. Assim que o app — que terá saída pelas plataformas Android, iOs e web — estiver disponível, o usuário poderá baixá-lo gratuitamente, escolher um estabelecimento, entre lanchonetes, pizzarias e restaurantes parceiros, eleger o produto desejado, informar a quantidade e a forma de pagamento, além de fazer um cadastro com o endereço do destino do pedido. "A principal função do EzDelivery é ajudar





Um app que presta serviços, informando horários de ônibus e vans, além da oferta de empregos na cidade, é o Betim News, que já teve 5.000 downloads e está disponível nas plataformas Android e iOs



Aplicativo Vip Táxi Betim, disponível nas plataformas Android e iOs, atende à população e também a empresas com 35 carros legalizados e credenciados na empresa de trânsito e transporte do município, a Transbetim

a pessoa a pedir comida de forma fácil e rápida, sem ter de passar horas ao telefone falando com um atendente, além de disponibilizar um cardápio rico em opções e garantir a entrega de um pedido sem erros", pontua o empreendedor.

Outro aplicativo da cidade é o Betim News, que informa horários de ônibus e vans, oferta de empregos, além de oferecer chat e outros serviços. A primeira versão do app teve quase 5.000 downloads. Segundo conta seu idealizador, o autônomo Emerson Almeida, 37, foram sete meses de desenvolvimento. De acordo com ele, ainda não dá para ganhar dinheiro com isso, mas Emerson acredita que sua ideia foi acertada, considerando o retorno positivo do público através dos downloads efetuados até agora. "Dentro de uns dois anos, creio que terei resposta financeiro do aplicativo", estima.

E os betinenses, desde fevereiro, também podem contar com a facilidade do Vip Táxi, um aplicativo de serviço de táxis, disponível nas platafor-





OS 10 APLICATIVOS MAIS BAIXADOS NO BRASIL EM 2015



WhatsApp

O aplicativo de mensagens instantâneas é o queridinho dos brasileiros. Ele pertence à empresa Facebook, que, no ano passado, lançou novas funções para o app: backup de conversas usando o Google Drive e a versão web.



Facebook

Novamente, a empresa Facebook em destaque. Segundo a revista "Exame", em 2015, a empresa lançou algumas novidades dentro do aplicativo, sendo que a mais significativa foi a dos Instant Articles, que insere matérias de diversos sites na rede, o que torna o carregamento da página muito mais rápido.



Messenger

O terceiro lugar do ranking ficou para o app de mensagens do Facebook, o Messenger, por meio do qual o usuário pode se comunicar com seus amigos da rede social de Mark Zuckerberg.



Instagram

Na guarta colocação dos dez mais acessados está outro app pertencente à empresa Facebook. O aplicativo que compartilha fotos e aplica filtros passou a permitir, no ano passado, que usuários utilizem fotos que não sejam quadradas.



Palco MP3

Esse aplicativo, desenvolvido no Brasil, disponibiliza 1 milhão de músicas para os usuários de smartphones.



Antivírus Acelerador & Limpeza

Criado pela empresa Psafe, o sexto app mais baixado pelos brasileiros serve para manutenção do smartphone, podendo ser empregado para deletar dados inúteis.



lmo

O número 7 do ranking é outro app social. Para quem não conhece, o Imo propicia a troca de mensagens de texto ou a realização de conferências por vídeo. Ele disponibiliza os stickers, função divertida que pode ser utilizada nas conversas.



Clean Master

Na oitava colocação, vem outro app dedicado a quem se preocupa em cuidar do desempenho do smartphone. O aplicativo lida com bateria, armazenamento e outros itens.



4Shared

O app do serviço de compartilhamento de arquivos pela nuvem ficou em nono lugar entre os dez mais baixados no Brasil. Ele possui uma funcionalidade que permite que as pessoas acessem a biblioteca em aparelhos smartphones e tablets.



Snapchat

A última posição foi assumida pelo aplicativo que faz o compartilhamento de imagens e vídeos. Um diferencial desse app é que o tempo de vida do conteúdo transmitido é definido. não podendo ser mais visto depois por outras pessoas. Em 2015, a empresa criadora do app lançou o recurso das lentes que colocam efeitos especiais sobre vídeos.

Fonte: App Annie

mas Android e iOs. Segundo a diretora-executiva da empresa, Isabel Amaranto, o app é utilizado no Brasil inteiro, pois as cooperativas de centrais de táxi no país decidiram se unir para oferecer o servico ao cliente. Em Betim São 35 carros táxis legalizados e credenciados na empresa de trânsito e transporte, a Transbetim. "Nós prestamos também um serviço coorporativo, que é o Gestor Web, o qual permite que as empresas parcerias facam o gerenciamento das corridas solicitadas em tempo real", informa Isabel.

E, agora, que tal você conhecer os dez apps mais baixados no

Brasil em 2015? A revista "Exame" divulgou, no início deste ano, um relatório preparado pela empresa de métricas de aplicativos App Annie. A lista dos dez mais baixados por aqui soma os downloads das lojas da Apple e do Google. Segundo a publicação, o Brasil é um dos países que mais fazem downloads de aplicativos no mundo. O campeão da lista, como já podia se prever, é o WhatsApp. Acompanhe no quadro:

*Anastácio e Raquel tiveram seus nomes alterados para preservarem sua identidade.

** Esta matéria contou com a colaboração da repórter Julia Ruiz.

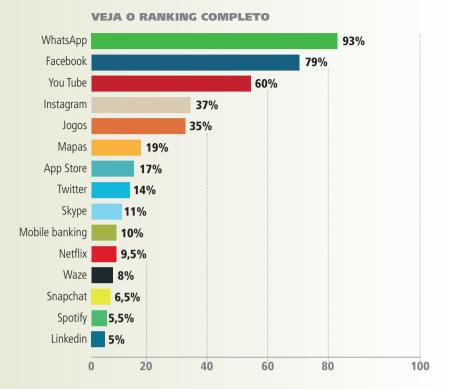
OS 15 APPS MAIS USADOS PELOS BRASILEIROS

Pesquisa feita pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope), através de sua plataforma digital Conecta, e divulgada no fim de 2015, mostra quais são os 15 aplicativos mais usados pelos brasileiros. Mais uma vez. quem está no topo da lista é o app de mensagens instantâneas WhatsApp, utilizado por 93% dos brasileiros entrevistados que possuem smartphone com acesso à internet. Na segunda colocação, vem o Facebook, com 79%, seguido pelo YouTube, com 60% dos usuários. Outro dado apontado pela pesquisa é que 60% dos brasileiros possuem entre 5 e 20 aplicativos instalados no celular. Mas 49% declararam que usam menos de cinco deles por dia. O levantamento

foi feito com 2.000 pessoas, no início

de dezembro do ano passado.

Fonte: Ibope



Certificado Digital















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

៩ 31 3591.3247 / 99167.7474[©]

Falar com Edmar ou Glayson CRC MG 105123

www.conluckcontabilidade.com.br

conluckcont@terra.com.br

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





operações táticas dos Estados Unidos (a exemplo da Swat).

Campeões de artes marciais e atletas de elite engrossam a lista de praticantes que almejam treinar a força e melhorar o condicionamento físico. Mas, embora os exemplos listados até aqui sejam realmente de peso, engana-se quem pensa que amadores não dão conta do recado. "O crossfit pode ser praticado por qualquer pessoa, de qualquer idade. A diferenca é a adaptação de cada uma diante das limitações. Quem é intermediário ou avançado consegue fazer exercícios mais evoluídos; quem é sedentário atinge a intensidade que conseguir", explica Bárbara Silveira, educadora física e uma das proprietárias do CrossFit Betim, único box (como são chamados os locais de treinamento) com certificação no município.

Segundo ela, que é coach level 1 da CrossFit - marca internacional que detém os direitos sobre o nome do programa –, alguns mitos criados em torno do assunto acabaram levando as pessoas a acreditarem que o treinamento oferece riscos. "Para dar aulas, é preciso ter certificado internacional, ser educador físico e pagar pela marca. Algumas academias utilizam o nome, mas, na verdade, não podem oferecer o treino. O risco está nos treinamentos com um coach sem certificação, que podem lesionar alunos e ainda fragilizar a comunidade", alerta Bárbara, que acrescenta: "O crossfit é altamente criticado em muitas academias, pois a maioria delas não conhece o treinamento. Muitos desses críticos nunca tentaram o crossfit, até mesmo por defenderem o tipo de treino que oferecem em seus estabelecimentos".

DESAFIO CONSTANTE

Inaugurado há um ano, em junho de 2015, o box de Betim não possui nenhum histórico de lesão, de acordo com a proprietária, que comanda o negócio ao lado da sócia, Maria Aparecida Rocha. 📎







A educadora física Bárbara Silveira, 28 anos, é *coach level* 1 de *crossfit e head coach* (treinadora) no CrossFit Betim, único box — local de treinamento — com certificação em Betim e do qual ela é sócia-proprietária

A equipe conta ainda, com Victor Morris, único *coach level 3* da América do Sul.

A proposta do programa - e principal ingrediente da receita de sucesso da modalidade – é dinamizar as atividades. A cada dia, os alunos recebem um treinamento diferente e são desafiados a superar as próprias marcas. A ideia funcionou para o publicitário Allison Sorato, de 27 anos. Há seis meses, ele iniciou os treinos no CrossFit Betim; hoje, pratica seis vezes por semana e admite que está viciado. "Já fiz natação e academia, mas era sempre a mesma coisa, uma rotina. No CrossFit, é tudo diferente, e a evolução é muito rápida. Na primeira semana, em vez de perder, ganhei três quilos, mas de massa magra, porque foi muito intenso para mim", lembra. Antes da aula experimental, no entanto, Sorato quase desistiu de tentar ingressar no programa por causa dos resultados das buscas que fez sobre o tema na internet. "Achava que era uma coisa impossível, de outro mundo, que não ia con-



A outra sócia-proprietária do box, Maria Aparecida Rocha Coelho, mais conhecida como Cida, 50, é quem comanda a parte administrativa do CrossFit Betim; formada em administração, ela decidiu estudar educação física — está no terceiro período — depois que passou a treinar *crossfit*



Em torneio interno realizado pelo CrossFit Betim, a aluna Carolina Bicalho é motivada por todos os participantes em uma das provas; o box já promoveu duas competições, as quais envolveram todos os alunos

seguir fazer nunca. Mas, quando cheguei lá, vi que existe uma progressão. Você não vai logo de cara ficar de cabeça para baixo. Agora, sei que o *crossfit* é para a vida toda, pois não pretendo abandonar", conclui o publicitário.

A paixão pelo treino é compartilhada pelo autônomo Marcelo Rodrigues Xavier, 37. Há dez meses, ele começou a treinar para fortalecer membros inferiores e aumentar o condicionamento físico, apesar de já ter no currículo esportivo outras atividades: ele nada, pedala e corre. "Com o *crossfit*, melhorei no aspecto cardiorrespiratório, na resistência e na estabilidade em corridas de longas distâncias. A gente acha que não, mas as corridas exigem bastante estabilidade do tronco. Sentia muita dor na lombar e, hoje, não sinto mais. Uma coisa completa a outra", afirma Xavier.

SUPERAÇÃO

Segundo Bárbara Silveira, este é, justamente, um dos princípios do *crossfit*:

otimizar capacidades físicas como resistências cardiorrespiratória e muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação motora, agilidade, equilíbrio e precisão. "Em uma hora de aula, trabalhamos três tipos de atividades mescladas: levantamento de peso olímpico, ginástica olímpica e aeróbicos de curta duração (correr em curta distância, pular corda e simular remo, entre outros). Misturamos isso com movimentos do corpo, como agachar e levantar, e transformamos tudo em um treinamento amplo".

Para a designer de interiores Andréa Áurea Firmino da Fonseca Alves, 47 anos, a combinação resultou em mudanças de hábitos rotineiros até mesmo dentro de casa, o que foi uma surpresa para ela, que chegou ao box de Betim, em agosto do ano passado, sem sequer saber o que era crossfit. "Uma amiga minha estava treinando e me chamou para uma aula experimental. Foi amor à primeira vista. No começo, conciliava com a musculação e o

jumping, que eu já praticava, mas, agora, estou só no *crossfit*, todos os dias", diz.

Andréa conta que, "apesar da idade", não consegue mais se imaginar sem a modalidade, que reduziu drasticamente seu percentual de gordura. Satisfeita com o resultado e com os benefícios da prática, ela acabou convencendo o filho, de 16 anos, a acompanhá-la nos treinos.

"Quando ele terminou o ano letivo, em dezembro, eu o levei para o box, e ele também se apaixonou. Hoje, pratica duas vezes por semana. O *crossfit* é uma filosofia completamente diferente de tudo que já fiz na vida, ele te prepara para as atividades do dia a dia", garante a designer.

As proprietárias do CrossFit Betim reconhecem que a modalidade é um pouco mais cara, mas salientam que os resultados são mais rápidos e visíveis, até por aqueles que não têm muito tempo para cuidar da alimentação, pois eles conseguem notar mudanças em sua energia e resistência, e também na estética corporal.



Elias Rafael Miranda é o idealizador do Sr Mustache Barberclub, barbearia que abriu suas portas em Betim com uma proposta diferenciada, pois, além de serviços de qualidade, disponibiliza ao público um espaço com decoração estilizada, música agradável e a degustação de boas cervejas



Muito mais do que

Sr Mustache Barberclub se destaca por trazer a Betim uma nova proposta de atendimento ao público masculino com a oferta de serviços de barba, cabelo e bigode. É entrar para conhecer e curtir!

Julia Ruiz

NÃO É DE HOJE QUE A PREOCUPAÇÃO com a boa aparência invadiu o universo masculino. Seja se antenando com a moda, seja tratando da pele, das unhas e do cabelo, o "clube do bolinha" descobriu o prazer de se cuidar e de estar sempre bem e bonito. E foi pensando nesse *plus* que os homens vêm buscando há algum tempo que, depois de algumas viagens, inspirações e reflexões, o administrador de empresas Elias Rafael Miranda Ribeiro, 29 anos, inaugurou, em Betim, no mês de abril, o Sr Mustache Barberclub. Quem pensou em barbearia acertou. Mas esqueça aquele antigo conceito de salão masculino. Com uma proposta diferenciada, o local foi todo pensado para o bem-estar deles. Decoração estilizada, música de qualidade e um belo espaço para degustar boas cervejas... sim, cervejas! Tudo isso, e muito mais, homens de todas as idades vão encontrar na nova e mais arrojada barbearia da cidade.

"A ideia surgiu avaliando a necessidade de se ter um ambiente para relaxar e cuidar da imagem do homem, já que, de uns anos para cá, houve uma ruptura daquele padrão de que ele não se cuida e não se importa com a imagem. Sabemos que a ala masculina está, sim, preocupada com a estética e com o bem-estar como nunca esteve. Além disso, a experiência pessoal também teve peso, pois sempre tive dificuldade de encontrar um lugar onde eu me sentisse à vontade para me cuidar; um local destinado apenas para o cuidado com o homem. Fiz algumas viagens, me deparei com negócios como esse e achei o conceito bem interessante. Em Betim, não havia nada parecido com essa proposta", diz Elias Rafael, que é betinense e vive no município.

Para suprir as novas e antigas demandas, o Sr Mustache oferece aos clientes corte de cabelo, barba, hidratação e texturização dos fios, alisamento capilar, escova progressiva, barboterapia, massagem facial, dentre outros serviços. "Além de desenvolvermos um trabalho de excelência, com profissionais qualificados, contamos com uma gama de cervejas, incluindo algumas fabricadas em nossa cidade. O ambiente, totalmente pensado e desenvolvido para o bem-estar do homem, é arrojado e aconchegante, apresentando sempre música de qualidade. Queremos que nosso cliente, que, normalmente, vive uma rotina agitada e estressante, encontre uma atmosfera agradável para relaxar, cuidar de si e ter momentos de descontração", ressalta o empresário. E quem tiver criança pode levá-la à barbearia, que também atende aos garotinhos.

Para suprir novas e antigas demandas, o Sr Mustache oferece aos clientes corte de cabelo, barba, hidratação e texturização dos fios, alisamento capilar, escova progressiva, barboterapia, massagem facial e até o Dia do Noivo



A VEZ DO NOIVO

Um dos diferenciais do Sr Mustache é proporcionar aos futuros maridos um dia repleto de agrados e cuidados específicos. "Eu me casei em 2014 e não tive a oportunidade de ter meu dia de noivo. Pensei em tudo aquilo que gostaria de ter feito no dia e, a partir disso, desenvolvi o serviço. Toda a equipe de profissionais fica à disposição do noivo e de seus convidados, que, além de cuidarem do visual, aproveitam toda a estrutura oferecida para comemorar, tirar fotos e relaxar. O mais interessante é que a barbearia fica fechada, o que garante privacidade e sossego a todos. Assim, eles podem curtir um chope, petiscos e frios, saindo de lá prontos para o casamento", explica Elias Rafael.

Todas as novidades do Barberclub já garantem ao gestor um grande retorno da clientela. "Eles têm tido o cuidado de vir falar comigo, tanto para elogiar como para dar sugestões. Esse feedback é de grande valia, pois, com isso, sabemos que nossos serviços estão sendo bem-executados. Além disso, conhecemos os pontos que devemos aprimorar", revela.

Cliente do espaço, o assessor de juiz de direito Julio César Santiago, 37, diz que Betim merecia um serviço diferenciado para a ala masculina. "Antes de o Sr Mustache abrir as portas, eu frequentava um salão de beleza da cidade, que, apesar de muito bom, não era especializado em barbearia. Quando conheci o barberclub, achei tudo interessante. Eu me surpreendi

MIOCAILA



"Queremos que nosso cliente, que, normalmente, vive uma rotina agitada e estressante, encontre aqui uma atmosfera agradável para relaxar, cuidar de si e ter momentos de descontração", pontua o empresário

com a gentileza e o profissionalismo da equipe, e com a qualidade dos serviços prestados e dos produtos utilizados, que são de primeira linha. Isso sem contar que é um ambiente superatual e descolado, que te permite apreciar um bom chope gelado enquanto você aguarda seu horário ou, até mesmo, durante um corte de cabelo, por exemplo. Um município do porte de Betim necessitava de um local com essa proposta".

Para ele, os homens já garantiram seu espaço no mercado da beleza. "Faço parte do barberclub e o indico a todos os amigos, pois é uma casa que vale muito a pena conhecer por tudo o que a compõe. Vejo que os homens estão cada vez mais preocupados com o visual e, por isso, têm impulsionado a indústria da beleza no Brasil. O setor, que, até há pouco tempo, era dominado pelas mulheres agora passou a ser voltado também aos homens. A gente realmente tem prezado mais a aparência, não só na estética do rosto e do cabelo, mas também do corpo, afastando, cada vez mais, preconceitos pretéritos de que vaidade é coisa de mulher. Eu tento me cuidar da melhor forma, mas sem excessos, me valendo de produtos e serviços de qualidade, como, atualmente, no Sr Mustache, onde, além de focar esse aspecto, também posso relaxar e bater um bom papo, como se estivesse numa mesa de bar", complementa.

Quem ainda não visitou o Sr Mustache não pode deixar de passar na rua Inspetor Jaime Caldeira, nº 102, Brasileia. "É um projeto que tem sido desenvolvido com todo carinho e cuidado, para que os clientes se identifiquem com a proposta e façam parte de no nosso 'clube'. É conhecer para se surpreender. Vale muito a pena", pontua Elias Rafael.

SERVICO

Endereco: rua Inspetor Jaime Caldeira, nº 102, bairro Brasileia. Telefone: (31) 3787-1350 / Facebook: Sr Mustache Barberclub



Soh hour se Casa aue se

Casa que se tornou conhecida em Betim pelo refinamento das pizzas que produz está, agora, sob o comando dos sócios Vinícius Campara Dumont, o Tutu, e José Miguel Silame Junior, o Junior Fu, que, desde abril, quando passaram a administrar a A Massa Pizzaria, já implementaram algumas novidades. Vale a pena conferir!

Daniele Marzano

QUE A PIZZA É QUERIDINHA dos brasileiros não há dúvida. Tanto é que o país já é considerado um dos maiores consumidores dessa invenção culinária que conquistou o mundo inteiro. A preparação, acredita-se, surgiu entre os povos egípcios e, depois, foi aprimorada pelos italianos. Por aqui, é tão especial que ganhou até um dia em sua homenagem, comemorado em 10 de julho.

Em Betim, a paixão pela iguaria não é diferente. São vários os estabelecimentos que a servem na cidade, mas um deles se destaca não só pela qualidade das pizzas, como também pela forma de atendimento aos clientes. É a A Massa Pizzaria, que, agora, está sob novo comando: José Miguel Silame Junior, o Junior Fu, 47 anos, e Vinícius Campara Dumont, o Tutu, 40,





Da esquerda para a direita, os sócios José Miguel Silame Junior, o Junior Fu, e Vinícius Campara Dumont, o Tutu, que, desde abril, são os novos proprietários da A Massa Pizzaria, casa que se tornou conhecida em Betim pelo refinamento de suas pizzas

são, desde abril, os proprietários da casa, situada naquele que tem se estabelecido como o roteiro gastronômico do município, a rua do Rosário, no bairro Angola.

Os novos donos, que estão elaborando alguns projetos, a serem implementados em médio e longo prazos, de imediato já resgataram para o cardápio itens que estavam em falta, como a pizza gourmet de Alho Brie e uma carta de vinhos variada. Outra novidade que os empresários apresentam ao público é a oferta de uma linha de cervejas artesanais, tipo de bebida que também tem encantado o paladar dos betinenses.

Já no que diz respeito à forma de produção das pizzas, que são assadas em forno à lenha, não haverá mudanças, conforme asseguram os sócios, pois esse sempre foi um atributo da pizzaria ressaltado pelos clientes. "Nossas pizzas têm a massa bastante fina, e os produtos utilizados para os recheios são sempre de primeira qualidade, das melhores marcas encontradas no mercado. Além disso, temos pizzas gourmet, com sabores diferenciados, como as de Alho Brie, Camarão à Provençal, Salmão com Rúcula e a chamada Estrada Real, com carne seca", informa Vinícius, que é graduado em administração de empresas e possui experiência no ramo alimentício, tendo já sido proprietário de um bar na cidade que, inclusive, foi campeão do Betiquim, tradicional festival de tira-gosto da região.

Com o propósito de atender aos mais diversificados gostos, a casa oferece, atualmente, 35 diferentes sabores de pizza, outro ponto de destaque do estabelecimento. Feitas em três tamanhos - média (quatro fatias), grande (seis fatias) e gigante (oito fatias)-, as pizzas são servidas

em pedras, o que ajuda a manter a temperatura quente por mais tempo.

HOT DELIVERY

Falando em temperatura, um serviço que está sendo aprimorado pelos novos donos é o de entrega em domicílio. "Além das caixas de isopor, nós temos bolsas térmicas, que ficam aquecidas em uma base elétrica até o momento em que as pizzas saem do forno. Quando se desligam dessa base, sua temperatura é mantida através de bateria, o que garante que as encomendas cheguem quentinhas ao destino", explica o especialista em pequenas e médias empresas Fu, que acrescenta: "Inclusive, já tivemos alguns retornos significativos em relação à entrega por parte de clientes, que não só elogiaram esse ponto, como também a agilidade no atendimento". Segundo o sócio-proprietário, existe na A Massa Pizzaria um sistema de controle de entrega, o qual começa a valer a partir do instante em que as pizzas ficam prontas. "Afinal, de nada adianta assarmos uma boa pizza se não a entregamos quente e na hora marcada", salienta.

PROMOCÕES

Quem ainda não conhece as pizzas da A Massa pode aproveitar algumas das promoções que a casa está disponibilizando. Uma delas foi batizada de Pizza do Dia, que consiste na oferta, a cada dia da semana, de uma pizza gigante pelo valor da média. R\$ 29.90. De acordo com os proprietários, é um sabor diferente a cada dia.

Outra promoção interessante é para quem faz aniversário nas quintas-feiras, que é dia de rodízio no espaço. Além de poder degustar variados sabores, o aniversariante não paga seu rodízio. Em qualquer outro dia da semana, ganha a Pizza do Dia.

O estabelecimento oferece ainda um cartão-fidelidade, que, se for preenchido pelo cliente com o número de dez pizzas pedidas pelo delivery, dá direito à gratuidade da 11^a pizza, isso sem limite de tempo. O cartão é um ímã de geladeira, formato que, além de ser decorativo, evita que o cliente o perca.

Enfim, são muitos os motivos para que apreciadores dessa iguaria internacional visitem a A Massa Pizzaria e, dando sentido real à expressão, permitam que "tudo termine em pizza".

SERVIÇO

Funcionamento: diariamente, das 18h à 0h, mas os pedidos só podem ser feitos até as 23h30

Telefone: (31) 3532-2321 Site: www.amassapizzaria.com.br

Facebook: www.facebook.com/AMassaPizzaria

Twitter: @amassapizzaria Instagram: amassapizzaria



De acordo com os empresários, algumas novidades já foram implementadas na casa, como o retorno ao cardápio da pizza Alho Brie – são 35 no total – e a oferta de uma carta de vinhos mais variada; eles garantem que outros projetos estão por vir





Massagem tântrica revela formas de se chegar ao orgasmo sem sexo, promovendo nas pessoas mudanças comportamentais

Da Redação

"SERENIDADE, INTEGRIDADE, equilibrio. Sinto-me enraizada e, ao mesmo tempo, ligada à minha espiritualidade. Calma, sinto-me no aqui, no agora, sem pensar no passado ou no futuro". As palavras da esteticista A. G., de 48 anos, estão publicadas na página do Centro Metamorfose e exprimem, de maneira leve e sincera, suas experimentações com o tantra. "Sinto-me serena e integrada dentro de mim mesma. Talvez possa chamar isso de felicidade", complementa.

O tantra é um conjunto de ensinamentos e práticas relacionadas à espiritualidade. Com base nele, Deva Nishok, terapeuta referência no mundo, pesquisador do assunto há 29 anos, chegou a uma massagem que promove experiências sexuais mais intensas e, a fim de aplicar o método, criou o Centro Metamorfose.

A filosofia comportamental promove meditações, práticas e vivências que levam ao despertar de uma energia vital, chamada Kundalini. É ela, segundo a filosofia, que dá movimento à vida e, con-



sequentemente, a processos energéticos, emocionais e mentais. A massagem tântrica busca intensificar a sensação orgástica, considerando-se que a ascensão da Kundalini começa na região pélvica e segue pela coluna vertebral.

A massagem, no entanto, não deve ser confundida com a relação sexual comum. De acordo com Deva Nishok, é um trabalho que possui efeito terapêutico. Por meio do Centro Metamorfose, Deva desenvolve pesquisas sobre sexualidade humana. "O tantra está impregnado de incongruências e muitas limitações de interpretação, que podam seu potencial. Os tântricos não gostam, recriminam, mas a lapidação dessa pedra bruta é necessária para seu uso prático nos dias atuais. Quando filtramos e lapidamos as questões emprestadas, como filosofias vazias e aspectos mitológicos decadentes, observamos todo o potencial que o trabalho do tantra nos proporciona", afirma o pesquisador.

Conforme explica Deva, que, além de coordenar o Metamorfose e de ter concebido o método que leva seu nome, é coach em relacionamentos e sexualidade, e ministra diversos cursos, grupos de massagem tântrica e terapias, "a eficiência da Kundalini é algo surpreendente no tratamento de disfunções sexuais para homens e mulheres".

Mas, se essa não for a busca do indivíduo, o trabalho do centro também permite que ele crie outro significado para a sexualidade que vá além do sexo normal. "Quatorze minutos (de sexo normal) são simplesmente insuficientes para se produzir uma experiência qualitativa e quantitativa em termos de orgasmos e de prazer, usando-se a referência comum que as pessoas têm do sexo. Proponho uma condição terapêutica de você aprender a produzir os bons hormônios que te levam para a felicidade, para a alegria e para o prazer", diz.

Deva ainda faz uma relação com a depressão, doença que, cada vez mais, atinge os brasileiros. Para ele, quando a pessoa aprende a produzir seus próprios hormônios do prazer, ela se livra da perspectiva da depressão. "Medicamentos antidepressivos ou inibidores, regulares hormonais

são para deixar (o indivíduo) morno, nem acordado nem dormindo, uma espécie de zumbi. Nossos hormônios estão desregulados pela falta de contato, pela falta de afeto, pelo isolamento glacial ao qual nos submetemos fugindo do convívio, do contato afetivo e amoroso", pontua. Na prática, as consequências não são boas para a saúde. De acordo com Deva, essa angústia profunda desregula a tireoide e outras glândulas, desequilibrando o organismo.

TERAPIA

A intenção da massagem tântrica é que a energia sexual seja liberada sem o sexo propriamente dito. "O sexo comum mata a possibilidade da produção dos hormônios do bem, e o indivíduo tende a reforçar suas características limitantes e traumáticas na relação com a energia sexual, apenas ressaltando seus condicionamentos", salienta, completando: "O Centro Metamorfose é uma escola onde ensinamos as práticas de desenvolvimento da sexualidade preconizadas na Visão Tântrica do Caminho do Amor. Não fornecemos sexo".

O centro forma e credencia terapeutas no país todo. O objetivo é orientar homens e mulheres a aprofundarem seu conhecimento do corpo e da energia sexual de forma terapêutica e instrutiva. Para chegar ao método da massagem, Deva Nishok estudou e se deparou com outras práticas apresentadas como tântricas. Algumas, segundo ele, motivavam o sexo livre e não modificavam o comportamento. "Pude testemunhar muita indignação nesses grupos. Em muitos casos, vi os facilitadores agirem com truculência, rispidez, abuso de autoridade e agressividade", relata ele, que aposta na transformação do indivíduo, em sua humanização, no resgate da dignidade. "Nosso método não deve ser confundido com os convencionais. Os princípios, os objetivos e os resultados são muito diferentes. Esses outros métodos, geralmente, referem-se a uma prática sensorial suave em ambiente sensual e erótico, na maioria das vezes, com finalizações sexuais. Não há transformação. O cliente continua com os mesmos padrões, as mesmas limitações e dificuldades em sua sexualidade", pondera.





No método Deva Nishok, hoje o mais difundido no Brasil, são feitas manobras elaboradas, em que, aos poucos, o terapeuta acorda no organismo do indivíduo aspectos sensoriais bioelétricos. "Os impulsos elétricos vão sensibilizando músculos e desencadeando uma reação orgástica intensa e prazerosa, de origem neuromuscular", explica o especialista. As descargas elétricas produzem efeito meditativo. "A pessoa acessa seu aspecto divino, sua transcendência, a alegria verdadeira que vem de seu coração, de sua alma".

NÍVEIS DE MASSAGEM

Existem quatro níveis de massagem tântrica no método Deva Nishok. No primeiro, chamado Sensitive Massagem, a eletricidade do organismo é despertada. Descobre-se que o orgasmo não é circunscrito aos genitais, mas que todo o corpo é orgástico e permite uma qualidade de prazer.

No segundo nível, o Êxtase Total Massagem, os estímulos do primeiro nível são conduzidos em direção aos genitais de forma potencializada. Não há mobilizações internas nos órgãos, apenas externas.

Já no nível 3, que leva o nome de Yoni e Lingam, o trabalho é intensificado no pênis e no clitóris. "É importante frisar que essas manipulações genitais são técnicas que nada têm a ver com a masturbação, e, sim, com estímulos estudados que objetivam aumentar o aspecto sensorial da região", alerta Deva Nishok.

O quarto nível é o da G-Spot Massagem, para mulheres, e o da P-Spot Massagem, para homens. Nas mulheres, o ponto G fica localizado na parede anterior da vagina. Na G-Spot, as mulheres experimentam a mobilização energética em pontos do canal vaginal a partir de estímulos feitos no clitóris. Já nos homens, esse ponto é chamado de ponto prostático ou P e se situa na glândula da próstata abaixo da bexiga e atrás dos testículos. Na massagem, a mobilização energética acontece na próstata.

Há ainda um quinto nível, que caracteriza um tratamento feito no Centro Metamorfose para homens, mulheres e casais. É indicado para cura de estresse, ansiedade, depressão, disfunções sexuais, falta de libido, ejaculação precoce, anorgasmia, impotência, insensibilidade clitoriana e



No método Deva Nishok, são feitas manobras elaboradas, em que o terapeuta acorda no organismo do indivíduo aspectos sensoriais bioelétricos. "Os impulsos elétricos vão sensibilizando músculos e desencadeando uma reação orgástica intensa e prazerosa", explica Deva

vaginal, entre outros problemas. Essa é a opção para aquelas pessoas que não estão disponíveis ou não se sentem confortáveis para realizar trabalhos em grupo.

Para iniciar a massagem tântrica, indica-se a busca por profissionais credenciados no Centro Metamorfose. Os depoimentos deixados por alunos e mestres na página do centro, também conhecido como Universidade da Nova Sexualidade Humana, dizem mais sobre o método. "Cheguei ao grupo com a intenção de conhecer melhor meu corpo, de ter uma intimidade diferente com meu marido. Para minha surpresa, descobri muito mais do que isso, descobri um novo caminho de harmonia e amor. Sinto que, durante o curso, foram tiradas de mim vendas que limitavam meu olhar", descreveu T., 39 anos, professora de balé.





PÁSSAROS AO AR

NESTES TEMPOS EM QUE TEMOS poucas boas notícias sobre o meio ambiente, acompanhei, recentemente, uma reportagem sobre uma ave considerada extinta na Nova Zelândia, o "New Zealand Storm Petrels"; em uma tradução direta, o "Petrel da Tempestade Neozelandês". Fiquei feliz porque vejo todos os dias o que nossa ganância e nosso egoísmo podem fazer com essas aves, mas passou.

Já estava pensando em outras coisas quando, novamente, fui surpreendido pela notícia do reaparecimento da rolinha--do-planalto (Columbina cyanopis), que tinha sido observada pela última vez em 1941, há 75 anos, e já era considerada extinta por muitos especialistas. Porém, no sábado 21 de maio, pesquisadores do Observatório de Aves – Instituto Butantan e da Sociedade para a Conservação das Aves do Brasil (Save Brasil) anunciaram a redescoberta da espécie, que é criticamente ameaçada de extinção.

Sou de uma época em que as aves eram caçadas com bodoques e espingardas de chumbinho pela criançada, por esporte, já que esses animais nem sequer serviam para comer. Montávamos arapucas, alçapões, laços, visgos, tudo para trazer os pássaros do céu e das árvores até nossas gaiolas. E hoje, ainda hoje, são muitos aqueles que criam passarinhos na gaiola, achando que ali cantam felizes para alegrarem seus donos.

Já vi alguns debates, bem poucos, em que os donos e criadores de pássaros afirmam que os "pássaros de gaiola" morreriam certamente na natureza, que não poderiam ser readaptados sem rações que os alimentassem e grades que os cercassem. Essas pessoas promovem concursos de canto de pássaros e se prostram diante de uma cacofonia que não é destinada aos ouvidos humanos, mas, sim, feita de um pássaro para outro.

Dos ambientalistas, ecologistas e conservacionistas, por outra via, tenho escutado um discurso, que soa um pouco "eugênico" para mim, no sentido de que soltar em um ecossistema raças estranhas a ele produziria um tipo de concorrência predatória, que poderia levar à extinção de espécies naturais daquele *habitat*.

Não sou um especialista em meio ambiente, não sei como devolver à natureza espécies que escravizamos com tanto esforço sem com isso causar mais danos. Mas imagino que haja uma forma. Quero acreditar que poderemos ouvir nossos pássaros cantando no céu, nas árvores, na beira dos rios e, quem sabe, nos beirais de nossas janelas, para eles mesmos, e não para nós, e, com isso, sentirmo-nos felizes.





Quero pensar também que poderemos construir, um dia um meio ambiente melhor, não para a sobrevivência de nossa espécie, mas para que ela sirva a uma comunidade de espécies que habitam a terra e que merecem usufruir igualmente dela. Todavia, enquanto não somos melhores e rezamos todos os dias pelo perdão de nossos pecados, quero dar as boas-novas: "duas novas espécies de pássaro voltaram a voar nos céus. Que sejam muito bem-vindas!".

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



POR LUCAS MENDES PENCHEL*



A IMPORTÂNCIA DO ABACATE NO TRATAMENTO DE DOENÇAS

A SEMENTE DE ABACATE é mais rica em antioxidantes do que a maioria das frutas e das verduras que comemos. Para se ter uma ideia, em um abacate inteiro, há cerca de 70% de antioxidantes na semente; os outros 30% se encontram na polpa e na casca. Essa fruta também possui gorduras boas e fibras, além de ser um ótimo alimento para emagrecer de maneira inteligente.

Uma única semente de abacate contém praticamente toda a fibra solúvel de que uma pessoa precisa em um dia. Aliás, sua semente possui mais fibra solúvel do que a aveia. Na realidade, é raro encontrar alimentos tão ricos em fibra solúvel como o abacate.

Os antioxidantes e as fibras que o caroço dessa fruta possui fazem com que ela propicie efeitos potenciais na redução do colesterol e na prevenção de doenças cardíacas e do derrame.

Graças aos compostos fenólicos da semente desse alimento, os quais ajudam a prevenir úlceras gástricas e infecções virais e bacterianas, na medicina tradicional mexicana ela é utilizada no tratamento de infecções gastrointestinais, diarreia, disenteria, asma e reumatismo. O abacate também dispõe de um flavonol anticancerígeno que parece promissor em estudos iniciais com cobaias, sendo super-rico em vitaminas C e E, potássio e fósforo.

Enquanto os antioxidantes da semente agem de forma positiva sobre o sistema imunológico, o óleo da semente é bom para o cabelo e para a pele, promovendo resultados rejuvenescedor e antirrugas.

E, por possuir atividade termogênica, o caroço de abacate também ajuda a eliminar gordura localizada. Mas, agora, certamente, você deve estar se perguntando: "Como eu vou usar



INGREDIENTE:

■ 1 caroço de abacate

MODO DE PREPARO:

- Rale o caroço e o coloque sob o sol, coberto por um tecido como o voal, para secar
- Depois, bata-o no liquidificador e passe a farinha obtida numa peneira bem fina.

o caroço?". E simples: em forma de farinha. Veja acima como prepará-la:

*Médico / Endereço: avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras Contato: (31) 3234-7622 ou (31) 8408-4114



Com tanta novidade, todos : da casa vão querer malhar.

Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Musculação

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

NOVIDADE: Zumba Bole Agua

3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim

Classificação para Sul-Americano e Mundial de Bodybuilding

A equipe de atletas da academia de Betim Razão do Corpo, mais uma vez, destacou-se em competições de fisiculturismo realizadas neste ano, classificando-se para o Sul-Americano e o Mundial da modalidade. Cleber Paranhos (categoria Class 4) foi bicampeão no Campeonato Mineiro de Bodybuilding 2015, realizado em abril, em Belo Horizonte, e top 2 no Brasileiro, que aconteceu em Campo Grande (MS), no mês de maio. Ele está classificado para o Mundial, que será realizado ainda neste mês, no dia 18 de junho, na cidade de Natal (RN). Uarlei Diniz Lana (Class 2), o Tuta, foi campeão mineiro e top 5 no Brasileiro, tendo sido classificado para o Sul-Americano, que acontecerá em Curitiba, no dia 10 de junho. E Genildo Ribeiro, o Tiko (Class 2), também foi campeão mineiro e top 4 no Brasileiro, ficando classificado para o Sul-Americano. Parabéns à equipe!



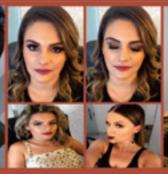




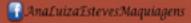


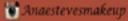
Uarlei Dini Lana, o Tuta













Aconteceu



2ª etapa da Copa Internacional de *Mountain Bike*

A 2^a etapa da Copa Internacional de *Mountain* Bike, realizada entre 13 e 15 de maio, em São João Del-Rei, teve a participação de mais de 900 atletas do Brasil e do mundo, e contou pontos para o ranking olímpico Rio/2016. Como essa prova é tradicional no Brasil, alcançar o lugar mais alto do pódio é uma meta perseguida por muitos atletas, que se preparam o ano inteiro. A atleta Mais Aventuras Hercília Najara, da categoria sub-35, campeã da primeira etapa, que ocorreu em Araxá, repetiu o excelente desempenho e conquistou a primeira colocação. Outra atleta da equipe, Helena Fenelon, da categoria júnior, está entre as melhores atletas juvenis do mundo, tendo conquistado a 13ª colocação num total de 22 atletas, o que significa um passo importante para ela seguir na busca de resultados cada vez melhores. Agora, é continuar no foco de treinamento, preparação física e equilíbrio alimentar para encarar a terceira etapa, que acontecerá em Congonhas, no mês de novembro.







Aconteceu







2ª etapa da Copa Grande Sertão de *Mountain Bike*

A equipe Mais Ciclovia também tem arrasado pelas pistas de Minas. Na segunda etapa da Copa Grande Sertão, realizada nas cidades de Inimutaba e Curvelo, a dupla mista, formada por Adney Rocha e Hercília Najara, conquistou o primeiro lugar, repetindo o ótimo resultado da primeira etapa. Numa disputa acirrada, Paulo Nunes, na categoria sub-40, chegou na nona colocação, e Melina Carvalho, master 30, mesmo com um erro de marcação no percurso da prova, alcançou o quarto lugar. A equipe vai agora com força total para a terceira etapa, que ocorrerá neste mês de junho.







SEU ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



INTEGRAISORGANICOSGRANEL CONGELADOS DIET SEM GLÜTEN SEM LACTOSE LIGHTSUPLEMENTOSPADARIALANCHONETE



(31) 3532-7547 f/mercadoverdenaturais



(31) 9-7360-5585 D mercadoverde_naturais

www.mercadoverdenaturais.com.br

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





anos



São 4 anos de muita história.

