

Mais

ANO IV - Nº 51 - Abril/Maio 2017

www.revistamais.com

COMPORTAMENTO

Medo de assumir responsabilidades ou baixa autoestima? Saiba como identificar e evitar a autossabotagem.

BOM EXEMPLO

Gêmeos betinenses vencem concurso com app que incentiva a sustentabilidade

QUE VENHAM OS ANOS!

Eles passaram dos 50, mas têm mais força e resistência que muitos de 20 ou 30. Com disciplina e dedicação, essas pessoas não só praticam atividades que lhes trazem saúde, bem-estar e equilíbrio, como também se destacam nas modalidades que escolheram, seja em competições, seja pela forma física que exibem.





A sua nova
opção em
**Concessionária
de Motos**
ainda mais
completo!

Motos Novas | Seminovas
(Diversas Marcas)

Oficina e Peças Multimarcas

Acessórios

Box Rápido

Alinhamento de Chassi

COMPRA | VENDA | TROCA | CONSIGNAÇÃO



BANDEIRANTES
MOTORS
Concessionária e Oficina Multimarcas | Peças e Acessórios

(31) 2571 2895 | 2571 5690 | 2571 2937
(31) 3544 9725 | 3544 9726

Av. Edméia Matos Lazzarotti, 2.770, Ingá Alto - Betim | MG



YAMAHA

Respeite o sinalização de trânsito.



NOVAS FORMAS DE VIVER SEU ESPAÇO

• segurança • rapidez • economia


SANDRA Oliveira
arquitetura e urbanismo

Projetos modernos e
soluções inovadoras com
a sua personalidade.

Transforme seus
ambientes com novas
experiências.

31 3511.0538
arquitetura@sandraoliveira.com.br
Prof. Osvaldo Franco 90 sala 610
Centro Betim MG

 **YAGA**
SAÚDE | BELEZA | BEM ESTAR

Estamos maior e melhor para promover mais
saúde, beleza e bem estar, do jeito que você merece!

■ **DERMATOLOGIA**
ESTÉTICA | CLÍNICA | CIRÚRGICA | PEDIÁTRICA

■ **TERAPIA CAPILAR**
QUEDAS | RESTAURAÇÃO CAPILAR

■ **NUTROLOGIA**
ESPORTIVA | MODULAÇÃO HORMONAL | EMAGRECIMENTO

■ **ESTÉTICA INTEGRADA**
FACIAL | CORPORAL

■ **REJUVENESCIMENTO ÍNTIMO**
CLAREAMENTO | VOLUME | FLACIDEZ | DEPILAÇÃO

■ **NUTRIÇÃO**
ESPORTIVA | FUNCIONAL | CLÍNICA | COACHING DE EMAGRECIMENTO

   /clinicayaga
 yaga@yaga.com.br



yaga.com.br

31 2571-2575 
 31 98524-2086 
Av. JK 474, Centro-Betim/MG 

Geraldo Eugênio de Assis



Idade não é desculpa!

Se a vida realmente começa aos 40 anos, como se costuma dizer, não sabemos. O fato é que muitos que já passaram dos 50 – a exemplo dos personagens retratados em nossa reportagem de capa – estão esbanjando saúde, vigor físico e equilíbrio emocional. Eles optaram por uma atividade física que lhes proporcionasse bem-estar e a ela vêm se dedicando quase que diariamente, numa rotina salutar de disciplina. E alguns deles, não contentes com os resultados positivos que alcançam para si próprios a cada dia, decidiram superar os colegas que estão na mesma condição e também muitos ainda mais jovens e, assim, já exibem por aí medalhas e troféus, provando que idade definitivamente não é desculpa para o sedentarismo.

E, por falar nisso, nesta edição trazemos uma matéria que mostra que as desculpas são as principais armas utilizadas por quem tem o costume de se sabotar. O comportamento, chamado por especialistas de “autossabotagem”, é prejudicial, podendo frustrar planos e levar à depressão. O medo de assumir responsabilidades ou de fracassar é um dos fatores responsáveis pelo processo, segundo a psicóloga Jussara Prado, que orienta as pessoas a como evitarem esse tipo de comportamento.

Em Novos Sabores, nossa reportagem foi conhecer uma experiência inovadora realizada em Belo Horizonte no mês de abril. A publicitária Débora Campos idealizou um projeto que desafiou chefs e cozinheiros da capital mineira a prepararem pratos vegetarianos e veganos. O I VegExperience contou com a participação de 22 estabelecimentos de BH, atraindo centenas de pessoas. E a boa notícia é que muitas dessas casas gostaram da ideia e pretendem aderir ao conceito.

Além dessa novidade da culinária, apresentamos nesta edição nosso mais novo colaborador: Jomane Casagrande. Jornalista especializado em gastronomia, chef pizzaiolo, confeitiro e cozinheiro, ele está entre os 20 melhores pizzaiolos do Brasil. Além disso, Casagrande vem se preparando para se formar também como *sommelier* de vinhos. Em seu espaço na revista **Mais** ele vai falar de tudo um pouco. Todavia, em sua estreia, aproveitando que estamos quase adentrando o inverno, época propícia para tomar um bom vinho, Jomane nos revela os segredos do Sul de Minas na produção da bebida queridinha desta época do ano. Isso mesmo! De acordo com ele, Minas Gerais vem se consolidando como um bom produtor de vinhos. E ele já nos traz exemplares vindos da região Sul do Estado. Esperamos que curtam “os novos sabores” e todo o conteúdo que preparamos com muito carinho para vocês! Até a próxima! ■

“O fato é que muitos que já passaram dos 50 estão esbanjando saúde, vigor físico e equilíbrio emocional. Eles optaram por uma atividade física que lhes proporcionasse bem-estar e a ela vêm se dedicando quase que diariamente, numa rotina salutar de disciplina.”

Edição 50





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis
geraldoassis@assispublicacoes.com.br
Editora | Efigênia Dusk
efigeniadusk@gmail.com
Redação | Iêva Tatiana, Lorena Scafutto e Sara Lira
redacao@assispublicacoes.com.br
Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões
rogersimoes@assispublicacoes.com.br
Equipe de fotografia | Elvis de Paula
Comercial | Gislenny Lopes
Financeiro | Gislenny Lopes
Revisão | Efigênia Dusk
Impressão | Gráfica Del Rey
Distribuição | Sabrina Bittencourt
Tiragem | 10 mil exemplares

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

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

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

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

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

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

www.revistamais.com



facebook.com/RevistaMaisBetim



@revista_mais



@Mais_Betim

Se você quer enviar alguma dúvida, sugestão de matéria ou opinião a respeito de algum assunto para esta seção, entre em contato pelo endereço contato@assispublicacoes.com.br

CROSS HITT
(treinamento funcional)
PILATES
TÊNIS (quadra de saibro)

Com tanta novidade, todos da casa vão querer malhar.

Natação
Hidroginástica
Hidroterapia
Musculação

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

NOVIDADE:
T.E.B (treinamento esportivo básico)
7 a 12 anos.

BoleÁgua
FITNESS

3531.3783 Bairro Filadélfia . Betim

8 CONVERSA REFINADA

Deputado Noraldino Júnior (PSC), de Juiz de Fora, na Zona da Mata, fala de uma de suas principais bandeiras como político: a luta pela proteção dos animais

14 EMPREENDEDORISMO

A fundadora da marca Forno de Minas, Maria Dalva Couto Mendonça, conta a história da empresa que tornou o pão de queijo famoso em todo o mundo

16 COMPORTAMENTO

Determinadas atitudes podem virar rotina entre as pessoas e sabotar sua própria felicidade. Especialista dá dicas de como evitar.

18 TALENTO

Reconhecido internacionalmente, o superpremiado fotógrafo Túlio Isaac mostra como consegue capturar e eternizar a emoção e a espontaneidade de momentos únicos

22 CAPA

Provando que idade não é desculpa quando o assunto é se exercitar, adeptos da prática esportiva que têm mais de 50 exibem alta performance e um vigor físico de dar inveja

38 NOVOS SABORES

Conheça a experiência que desafiou chefs e cozinheiros de restaurantes da capital mineira a se aventurarem no preparo de pratos vegetarianos e veganos

42 BOM EXEMPLO

Irmãos betinenses superam 1.500 pessoas em concurso mineiro com o aplicativo Sustentabilizando



O professor universitário Gabriel Franco, de 61 anos, passou a pegar firme na rotina esportiva após os 40. Além de correr, ele malha três vezes por semana.



HIPERIDROSE OU SUOR EXCESSIVO

A HIPERIDROSE É CARACTERIZADA pela transpiração aumentada, além do exigido para a regulação da temperatura normal. Congênita ou adquirida, afeta 3% da população mundial e acomete igualmente homens e mulheres entre a terceira e a sexta década de vida. Pode ser generalizada ou localizada em partes específicas do corpo. Mãos, pés, axilas e virilha estão entre as regiões mais ativas da transpiração devido à concentração elevada de glândulas sudoríparas nesses locais. No entanto, qualquer parte do corpo está sujeita a ter o suor excessivo.



A alteração pode ser bastante constrangedora, com implicações na vida social e profissional dessas pessoas. E a ansiedade causada pela transpiração excessiva costuma agravar o quadro, o que leva as pessoas a modificarem seu estilo de vida para se adaptarem ao problema. Frequentemente, as mãos estão frias e úmidas, o que dificulta as tarefas rotineiras, como segurar objetos ou pegar um papel sem molhá-lo, esgotando psicologicamente os portadores do distúrbio. Um simples aperto de mãos pode se tornar motivo de angústia para essas pessoas, assim como a tentativa de elas esconderem embaraçosas manchas de suor nas roupas, na região das axilas, o que pode limitar seus movimentos. Em casos graves, as camisas coloridas devem ser evitadas ou trocadas várias vezes ao dia. Outra consequência constrangedora é provocada pela transpiração excessiva nos pés, o que dificulta os pacientes a andar descalços ou de sandálias, visto que os pés deslizam por causa do suor.

Tratamento: antitranspirantes mais concentrados podem ser usados na tentativa de se melhorar a hiperidrose de grau leve, principalmente nas axilas, mas há chances de irritação da pele.

Existem dois tipos de tratamentos mais eficazes reconhecidos para a hiperidrose: o temporário (toxina botulínica) e o definitivo (cirúrgico).

A toxina botulínica tipo A (Botox®, Dysport®, entre outras) é usada para desativar as glândulas sudoríparas através de injeções por agulhas muito finas na pele da região axilar ou das palmas das mãos, com intervalos de cerca de 1 cm a 2 cm entre os pontos, nas áreas onde a produção de suor é mais intensa. Nas palmas das mãos,

deve ser realizado um bloqueio anestésico, pois o procedimento pode ser doloroso. Tem tido bons resultados também a aplicação da toxina nas regiões das costas (dorso), no tronco e nas plantas dos pés. O efeito máximo ocorre em cerca de duas semanas, e o tratamento apresenta boa eficácia, podendo durar até nove meses. É aconselhável reaplicar a toxina em intervalos de 9 a 12 meses. Praticamente não ocorrem efeitos adversos.

O tratamento cirúrgico é a forma mais definitiva de resolver a questão, mas pode ocorrer de o corpo suar excessivamente em áreas não tratadas, mais comumente na região lombar e no tronco. Esse fenômeno é denominado “hiperidrose compensatória” e é considerado suportável pela maioria dos pacientes operados.

Se você tem suor excessivo ou conhece alguém que tenha, vale a pena abordar esse problema e conversar com seu médico, pois o importante é se sentir bem, em sintonia perfeita com a vida! ■

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



R P
SISTEMAS DE
REFRIGERAÇÃO



Manutenções corretivas e preventivas Instalações e venda de ar condicionado.

Trabalhamos com profissionais altamente qualificados e preparados para atender a todas as necessidades de nossos clientes.

AGENDE JÁ UMA VISITA

 31 3032 - 3205
9 7566-0233 

 RPSISTEMASDEREFRIGERACAO

 RPREFRIGERACAO@EMBETIM.COM

 RPREFRIGERACAO.EMBETIM.COM

 RUA RIO DE JANEIRO, N° 1.015 - JD. BRASÍLIA - BETIM

Em defesa dos animais

Noraldino Lúcio Dias Júnior, de 41 anos, nasceu e iniciou a carreira política em Juiz de Fora, na Zona da Mata mineira, como vereador, de 2009 a 2012, pelo Partido Social Cristão (PSC). Com mais de 4.000 votos, ele foi reeleito para a gestão 2013-2017, mas interrompeu o mandato municipal ao vencer as eleições para a Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG) em 2014, com 51,8 mil votos. Formado em turismo pela Universidade Presidente Antônio Carlos (Unipac), o deputado estadual foi empresário antes de ser político. Ele é casado com Patrícia Carvalho desde 2011 e vive em Belo Horizonte há pouco mais de dois anos. “Mas minha casa continua sendo em Juiz de Fora, para onde volto toda semana. Minha família está lá”, diz o parlamentar, que fala sobre a criação da Comissão Extraordinária de Proteção dos Animais da ALMG e sobre o contato com os eleitores por meio das redes sociais.

Iêva Tatiana

Como foi o início de sua trajetória política? Havia outros políticos na família?

Não há políticos na família. Ingressei na política, pois queria muito poder fazer mais pelas pessoas. Sempre quis desenvolver um trabalho diferente, mostrando que é possível fazer política estando perto da população, ouvindo seus anseios, dando voz a ela.

Que ações o senhor destaca no primeiro mandato como vereador em Juiz de Fora?

Destaco um trabalho muito comprometido com a fiscalização da saúde pública municipal. Ao longo de meus mandatos, fiscalizei os hospitais e as unidades de saúde da cidade e denunciei a falta de médicos, de medicamentos e de insumos hospitalares. A maioria dessas ações foi realizada exatamente com o apoio dos cidadãos, pois grande parte das denúncias que o gabinete recebia vinha do povo, por meio das redes sociais. Sou um dos autores da Lei 12.761/2013, que acabou

com o pagamento do 14º e do 15º salários dos vereadores do município. Também solicitei a criação de comissões importantes para a Câmara, como a Antidrogas, a de Defesa dos Direitos da Criança e do Adolescente, a de Proteção Animal e a de Telefonia. Com o trabalho desta última, por exemplo, três distritos de Juiz de Fora foram incluídos, na época, no programa Minas Comunica para receberem sinal de telefonia móvel. Foi ainda em meu primeiro mandato que iniciei um trabalho de atenção à causa animal, ouvindo as ONGs, os ativistas e os protetores independentes. Assim, pude conhecer mais de perto suas necessidades, ver como essas pessoas trabalham mesmo com a falta de apoio do poder público. Nessa época, não existia uma política de apoio à causa na cidade. Aos poucos, depois de muito diálogo com o Executivo municipal, as ONGs e a população, o cenário começou a mudar. Conseguimos aprovar leis como a que proibiu a apresentação de animais em circos (antes mesmo da lei aprovada no Estado) e a que extingue gradativamente o trânsito de carroças na cidade e também conseguimos criar o Núcleo de Atendi-



PERFIL

Nome: Noraldino Lúcio Dias Júnior

Idade: 41 anos

Naturalidade: Juiz de Fora (MG)

Profissão: deputado estadual (pelo PSC)

Formação acadêmica: turismo (pela Unipac)

Família: Casado com Patrícia Carvalho

mento às Ocorrências de Maus-Tratos aos Animais, vinculado à Polícia Civil. Espero que não só Juiz de Fora, mas nosso Estado todo avance e invista cada vez mais em ações de controle ético populacional dos animais e também na conscientização da população. Como deputado, tenho trabalhado muito para conseguir mais conquistas para a causa animal em Minas Gerais.

Recentemente, o senhor assumiu também a presidência do Partido Social Cristão (PSC) em Minas Gerais. O senhor imaginava chegar até aqui?

As coisas foram acontecendo aos poucos, tudo no devido tempo, e eu fui adquirindo mais experiência com cada conquista. Realmente, não tinha como imaginar tudo isso.

E quais são os aspectos mais desafiadores da política hoje para o senhor?

Acredito que seja fazer a população querer participar ativamente. Com tantos escândalos, as pessoas acabam ficando descrentes e deixam até mesmo de lutar por seus direitos. Acho bem desafiador ter a participação da população em meu mandato e busco isso todos os dias, pois acredito que é o que faz a diferença.

A abertura de discussões pelas redes sociais – incluindo aí as críticas e a rápida divulgação de acontecimentos – mudou a maneira de se “fazer” política, em sua opinião, tendo em vista que o senhor é bastante presente na web?

Com certeza. A resposta que temos pelas redes sociais é muito rápida. E essa interação, pelo menos para mim, é essencial. Muitos projetos já começaram por

Guilherme Dardanhan/ALMG



causa desse diálogo com a população, que manda diariamente muitas sugestões e até denúncias.

Como o senhor começou a se envolver pela causa animal?

A causa animal, para mim, vai além de questões políticas. Desde sempre tenho um carinho especial pelos animais e, desde criança, convivo com muitos. Aprendi a respeitá-los e percebi cedo que eles têm sentimentos, sentem medo e dor, sofrem. Quando ingressei na política, sabia que poderia fazer mais pela causa e decidi lutar por ela e dar voz a eles. Esse meu trabalho no meio político começou quando era vereador, em Juiz de Fora, e, graças a Deus e a tantos amigos muito especiais e dedicados à causa, estou conseguindo dar continuidade às ações desde o início de meu mandato como deputado.

Quais foram as principais conquistas nessa área desde seu ingresso na vida política?

Mostrar a importância de discutir essa questão e a necessidade de haver investimentos pela causa são uma conquista. E conseguir implantar na Assembleia Legislativa de Minas Gerais uma Comissão Extraordinária de Proteção Animal é uma de nossas realizações mais importantes, pois através disso tivemos condição de investigar casos de maus-tratos e aprovar leis como a 22.231/2016, que tipifica maus-tratos e estabelece multas para quem cometer crueldade contra animais no Estado. Propus texto substitutivo para um projeto que culminou na aprovação da Lei 21.970/2016, a qual estabelece medidas de proteção, identificação e controle da população de cães e gatos em Minas Gerais, define normas para a comercialização, a guarda e a prevenção de zoonoses, além de proibir o sacrifício >>>

CI. COM A MAIOR EMPRESA DE INTERCÂMBIO DO BRASIL, VOCÊ VIVE AS MAIORES EXPERIÊNCIAS NO MUNDO.

Há mais de 27 anos no mercado e eleita 5 vezes a melhor empresa de intercâmbio do Brasil, com a CI, você aproveita muito mais a sua viagem. Para estudar, trabalhar ou se divertir, junte-se aos mais de meio milhão de viajantes que já embarcaram com a CI e vivem momentos incríveis pelo mundo.

CI. O que conta é a experiência, a sua e a nossa.

CIBETIM

Av. Edméia Mattos Lazzarotti 2606,
Loja2 - Betim - MG
betim@ci.com.br
31 3787.1002 |  31 99185.0162

CI.COM.BR



INTERCÂMBIO E VIAGEM

CI.COM.BR

Certificado Digital



Conluck

Contabilidade

Sempre Pensando em Você!

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

 31 3591.3247 / 99167.7474[®]

Falar com Edmar ou Glayson
CRC MG 105123

www.conluckcontabilidade.com.br

conluckcont@terra.com.br

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

APOIO:





de cães e gatos para fins de controle populacional no Estado. Consegui destinar emendas parlamentares para que uma ONG adquirisse veículos e pudesse trabalhar no controle ético populacional de cães e gatos em Minas. Hoje, a entidade Ajuda tem dois “castramóveis”, que rodam o Estado realizando a esterilização de animais de rua. Por meio de minhas emendas, a ONG conseguiu adquirir os veículos, os equipamentos, os medicamentos e os insumos necessários para as ações, bem como contratar mão de obra especializada. Além disso, é realizado um trabalho de conscientização com a população por onde o “castramóvel” passa, mostrando, por exemplo, a importância da guarda responsável, a fim de se evitar o abandono. Essa, sem sombra de dúvida, é uma grande conquista. Além disso, trabalhei ao lado de colegas protetores para resgatar inúmeros animais após o rompimento da barragem de rejeitos que atingiu distritos de Mariana (região Central). Atuei cobrando um local apropriado para a recuperação dos bichinhos e, em seguida, um lugar para onde pudessem ser levados

enquanto não fossem adotados. Hoje, alguns animais foram recuperados por suas famílias; outros, adotados; os demais permanecem vivendo em um espaço apropriado, recebendo a atenção necessária, enquanto não são adotados. Essa foi outra conquista. E muitas outras ainda virão por aí, com certeza.

Quais são os próximos passos em prol da defesa dos animais no Estado?

Há muito tempo venho tentando sensibilizar os gestores sobre a importância de se investir em políticas públicas voltadas para o bem-estar dos animais. Hoje, como deputado estadual, venho conseguindo êxitos importantes para nosso Estado. Mas muito ainda precisa ser feito para que possamos alcançar outra realidade em Minas, punindo quem cometer maus-tratos, cuidando dos animais abandonados — com ações que possam evitar a prática do abandono —, investindo no controle ético populacional de cães e gatos e, tão importante quanto tudo isso, trabalhando a conscientização da população. Temos muito trabalho pela frente. ■



POR SANDRA OLIVEIRA*

Adesivos e papéis de parede dão cara nova para antigos espaços

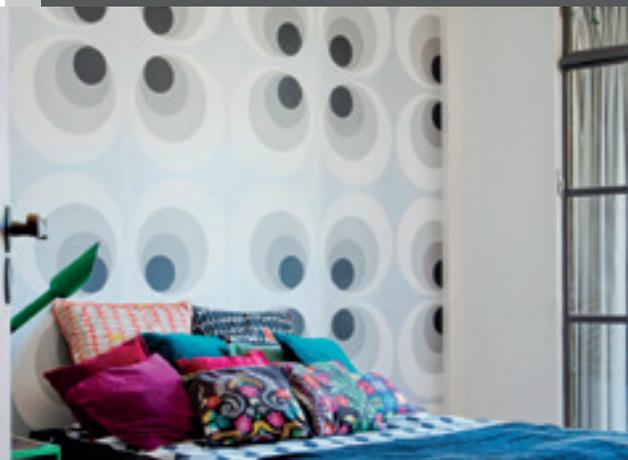
Se você é daqueles que não veem a hora de dar uma repaginada naquele canto sem graça, mas não quer nem ouvir falar em obra, os adesivos e os papéis de parede foram feitos para você. Com esses revestimentos, é possível transformar qualquer ambiente sem sujeira e quebradeira. Além disso, eles têm um custo bem mais baixo do que em outros tipos de reforma.

Cada vez mais duráveis e resistentes, os papéis de parede incorporam novas tecnologias e agora oferecem uma enorme gama de cores, estampas e texturas.

Mais fáceis de serem aplicados e removidos, os adesivos esbanjam versatilidade e são uma ótima opção para quem não é proprietário do imóvel, mas quer dar personalidade aos ambientes. Suas estampas variadas dão vida nova não só às paredes, como também a portas, armários, cômodas, azulejos, quadros e painéis de madeira.

Opções não faltam no mercado. Para escolher o revestimento certo para seu espaço, é preciso aliar conforto, beleza e personalidade na mesma decoração. Fique atento a seu ambiente. Analise quais cores têm os móveis e os acessórios: se são mais coloridos, o papel de parede deve ser mais neutro; se a decoração for mais neutra, você terá mais liberdade para ousar nas cores e nas estampas.

Ah! Outra dica importante é não se esquecer de conferir se a superfície está nivelada para receber o papel ou o adesivo. Além de não ter nenhum tipo de textura, o local deve estar bem limpo para a aplicação ficar perfeita.



ESCOLHA O MATERIAL MAIS ADEQUADO

PAPEL DE PAREDE

Tipos de papel de parede: o tradicional é feito com base de celulose (papel), e não é aconselhável seu uso em áreas úmidas; o vinílico, fabricado em PVC, é mais duradouro e bem mais resistente; o TNT é um composto que remete à aparência de tecido.

- Antes de comprar o papel de parede, meça corretamente o espaço em que ele será aplicado (m²) e avalie o aproveitamento do rolo e sua composição.
- Seu custo varia de acordo com o tipo de papel e o catálogo selecionado, dependendo do tipo de matéria-prima e de sua origem.

ADESIVO

- Fabricado em vinil autocolante, é vendido no mercado no rolo ou em unidades e pode também ser produzido por encomenda.
- Seu custo varia de acordo com o tamanho, a cor e a qualidade do produto. Verifique a facilidade de aplicação e remoção do material.
- Para a maior durabilidade do adesivo, evite colá-lo em local que recebe muito sol. Não use produtos químicos e limpe-o somente com pano úmido.

*Arquiteta e Urbanista | CAU 17227-8
sandra@sandraoliveira.com.br

De Minas para o mundo

Fundadora da marca Forno de Minas, Maria Dalva Couto Mendonça não só levou o tradicional pão de queijo mineiro para todo o Brasil, como também conquistou outros nove países com a receita que ela aprendeu na fazenda da família, em João Pinheiro, no Noroeste do Estado

Iêva Tatiana

MARIA DALVA COUTO MENDONÇA, mais conhecida como dona Dalva, nasceu em João Pinheiro, no Noroeste de Minas Gerais, há 74 anos. Criada em fazenda, ela aprendeu desde cedo a colocar a mão na massa e a preparar o próprio alimento, que era feito em grandes quantidades e reservado para a semana toda. Entre os quitutes elaborados por ela estava o pão de queijo, item indispensável no cardápio dos mineiros e ainda mais tradicional no interior do Estado. Naquela época, porém, ela nem imaginava que a iguaria ganharia o paladar dos brasileiros e extrapolaria as fronteiras do Brasil, chegando a outros nove países. É que a re-

ceita da roça deu origem à marca Forno de Minas, uma das maiores do ramo alimentício nacional. Tímida e avessa a entrevistas, Dona Dalva terá a história empreendedora contada, nesta edição da revista **Mais**, pela filha mais velha, Héliida Stael Mendonça, sócia-fundadora da empresa.

Tudo começou com a vinda da família para Belo Horizonte, em julho de 1972. Em setembro do ano seguinte, o patriarca, Hélio Mendonça Braga, faleceu em um acidente de carro. O episódio mudou o rumo da mãe e dos quatro filhos, que tinham de 4 a 12 anos. Dona Dalva vendeu a fazenda do marido e passou a trabalhar como corretora de imóveis, ofício que exerceu por, aproximadamente, 15 anos na capital



A filha Héliida com a mãe Dalva, fundadora da Forno de Minas, que produz há quase três décadas o tradicional pão de queijo dos mineiros



Forno de Minas/Divulgação

Fábrica da marca está instalada no bairro Nacional, em Contagem, na região metropolitana de Belo Horizonte; trabalhos foram iniciados no local em 1995



Carol Reis

A marca hoje pertence aos quatro sócios: dona Dalva, os filhos Helder e Héliida e Vicente Camiloti (de óculos), que se juntou à família em 1992

mineira. Nesse intervalo, Héliida se formou em psicologia, e o irmão, Helder Couto Mendonça, em administração de empresas – outras duas filhas estudaram decoração e medicina. Depois de trabalhar um tempo fora do país, o único homem da casa voltou para BH cheio de entusiasmo em relação ao mercado de congelados e decidiu dar início à primeira empreitada familiar.

“Ele e minha mãe abriram um restaurante de comida executiva chamado ‘Boca Doce’, na Savassi. O negócio durou menos de um ano porque tinha muito movimento e dava trabalho demais. Então, minha mãe preferiu continuar com a pequena imobiliária que ela tinha no bairro Santo Antônio. Mas, depois disso, decidimos começar, nós três, a ‘Forno de Minas Pão de Queijo’, dentro da praça de alimentação do extinto Shopping Sul, também na Savassi”, relembra Héliida.

Foi de Helder a ideia de investir na venda de pão de queijo congelado, em 1990. No começo, além do trio, a empresa contava apenas com outros três funcionários e uma Fiorino para as entregas. A proximida-

SAIBA MAIS

ONDE A MARCA ESTÁ:

Os produtos da marca, hoje, já são exportados para Estados Unidos (principal mercado estrangeiro), Canadá, Portugal, Chile, Uruguai, Peru, Inglaterra, Emirados Árabes e Japão.

A FORNO DE MINAS EM NÚMEROS:

A empresa tem, atualmente, cerca de **1.000 funcionários, 8 filiais** no país, uma subsidiária nos Estados Unidos e **12.000 pontos de vendas.** A meta dos sócios, agora, é crescer em torno de **40% nos mercados** nacional e internacional.

de a um hipermercado, porém, contribuiu para alavancar as vendas do produto, que também passou a ser vendido nas delicatessens, comuns naqueles tempos.

Em 1992, dona Dalva e o casal de filhos que a acompanha na empresa se mudaram para um galpão alugado no bairro Kennedy, em Contagem, na região metropolitana. No mesmo ano, Vicente Camiloti se juntou à sociedade, e, em 1995, a Forno de Minas se instalou em uma sede própria, no bairro Nacional, no mesmo município. “Vimos que não tínhamos estrutura. Precisávamos melhorar os equipamentos, aumentar o espaço. Chega um ponto em que ou você cresce ou morre”, afirma Héliida.

REVIRAVOLTA

Até o fim da década de 1990, o então quarteto de sócios manteve os negócios de vento em popa e conseguiu romper a regionalização para inserir a especialidade da casa em outros Estados. Em 1999, com o processo de globalização acelerado e a vinda de muitas multinacionais para o Brasil, uma “oferta irrecusável”, segundo a primogênita da família Mendonça, culminou na venda da marca para a Pillsbury, unidade de alimentos da holding Diageo. Uma década mais tarde, a General Mills, que havia adquirido a Forno de Minas da Pillsbury, encerrou o negócio e demitiu todos os funcionários devido à crise econômica mundial.

Dona Dalva, os filhos e Camiloti, no entanto, não se distanciaram por completo da empresa, porque mantiveram um latifúndio arrendado na mesma época em que se mudaram para a nova fábrica e assinaram um contrato para fornecerem a matéria-prima dos pães de queijo produzidos pelos novos donos. Prendada, a chefe da família aproveitou o tempo para aprimorar os dotes culinários fazendo vários cursos com chefs renomados.

Quinze dias depois do fechamento da Forno de Minas, os quatro sócios reassumiram a marca e voltaram com a receita original de João Pinheiro. “Voltar foi um novo desafio porque uma coisa é construir uma empresa; outra é reconstruí-la. Dona Dalva continua firme e forte cuidando dos novos produtos. Helder é super-empresendedor, ousado e ágil. E Vicente tem boa visão comercial. Em nossa sociedade, um complementa o outro”, afirma Héliida, que assumiu o setor de Recursos Humanos e gosta também de atuar na comunicação. ■

Merecedor,

O auxiliar administrativo Maynard Pereira Barbosa Prado, de 21 anos, confessa que se sabota. Segundo ele, por conta desse problema, os planos de vida que faz ficam somente na imaginação.

DICAS

Para evitar a autossabotagem:

- Aprimore as formas de se observar e se analisar diante de diferentes circunstâncias
- Identifique se você pratica a autossabotagem e qual o tipo
- Trace ideias possibilitadoras e crie estratégias para colocá-las em prática
- Avalie os resultados

Eu me saboto? Fique atento se:

- Você utiliza desculpas para não assumir a possibilidade de insuficiência
- Você procrastina suas atividades
- Você apresenta baixa autoestima e falta de amor próprio e de autoconfiança
- Você coloca em prática alguns projetos, mas nunca os finaliza

A famosa pergunta de um dos contos de fadas mais lidos em todo o mundo parece invertida para quem sabota a própria felicidade. O medo de assumir responsabilidades somado à baixa autoestima faz com que muitas pessoas deixem de realizar planos por simplesmente não se permitirem confrontar a realidade.

Lorena Scafutto

VOCÊ CERTAMENTE tem alguém próximo que não se arrisca ou simplesmente se sabota para não confrontar a realidade. Seja na postergação da dieta necessária, seja no envolvimento em relacionamentos destrutivos, ou na idealização de projetos que não vão pra frente. Os motivos? Medo de assumir responsabilidades, de fracassar e de que alguma mudança abale a aparente estabilidade em sua vida.

Para a psicóloga, especialista em desenvolvimento humano e organizacional, programação neurolinguística, neurociência e reprogramação mental Jussara Prado, 32 anos, a autossabotagem atua como um mecanismo de proteção. “Ela é um padrão mental, cuja estrutura é infantil e primitiva. Em relação a essa estrutura, podemos pensar em três diferentes áreas: a da saúde, a financeira e a das relações afetivas – e, dependendo de como esse autoboi-

eu?

cote acontece, ele afeta uma delas”, explica. “Quem se sabota anseia por viver sem grandes responsabilidades ou obrigações, buscando incessantemente a proteção de sua identidade. Ou seja: o indivíduo não se arrisca em novos planos e tende a repetir suas ações. Em uma linguagem popular, quem pratica o autoboicote entra e se mantém na famosa zona de conforto”, alerta.

O auxiliar administrativo Maynard Pereira Barbosa Prado, 21 anos, conta que hoje tem consciência de que se sabota, mas que nem sempre foi assim. “Eu começo uma dieta, mas fujo dela e como escondido (até de mim mesmo). Cheguei a pagar três meses de academia e simplesmente nunca fui – porque sempre tenho planos melhores e prioridades para o dia dos exercícios. Quando mais novo, eu não compreendia a dimensão e os desdobramentos dessas atitudes. Hoje, consigo refletir. Mudar, entretanto, é difícil, pois no momento que utilizo uma desculpa para não cumprir um compromisso (que muitas vezes assumi comigo mesmo), ela me parece coerente. Depois, quando passa o tempo e já me apropriei dela, percebo que foi apenas cômodo”, afirma. “Algo que me incomoda muito é que quero investir em meus estudos, mas, quando começo a estudar (ou mesmo antes), sempre ‘aparece’ outra prioridade”, confessa.

Maynard ressalta que, muitas vezes, os planos de vida ficam somente na imaginação. “Sempre gostei de planejar, e quase sempre a imaginação me pareceu realidade. Era como se eu tivesse realizado, mas somente em minha cabeça. É que, quando começo a pensar em como colocar em prática, arrumo desculpas sobre as dificuldades em executar, e o não fazer torna-se cômodo. Mas tenho que mudar isso, pois estou atrasando o modo de vida que desejo ter”, afirma.

De acordo com a psicóloga especialista em desenvolvimento humano e organizacional Jussara Prado, a autossabotagem atua como um mecanismo de proteção



Segundo especialistas, quanto mais baixa a autoestima da pessoa, maior pode ser o nível de autossabotagem. “Isso porque muitos têm a crença do não merecimento, que, às vezes, nasceu em nós quando ainda éramos crianças. Quando somos pequenos, tudo que ouvimos vira uma verdade, e ela pode nos acompanhar por anos. Quando uma criança não recebe o amor que acha que precisa, por exemplo, pode crescer acreditando que não merece ser amada. Outro exemplo é quando algum adulto repete que uma criança é desastrada – esse menino, ou menina, pode crescer achando que não merece obter sucesso”, detalha a especialista.

Para justificarem a autossabotagem, muitos utilizam desculpas socialmente aceitas como “Não fui bem na prova porque cheguei atrasado; o trânsito é péssimo” ou “Já estou endividado mesmo. Todo brasileiro tem dívidas”, ou então “Quem perdeu foi ela por ter terminado comigo”. De acordo com a psicóloga Jussara Prado, isso geralmente ocorre para as pessoas alcançarem ganhos secundários.

“Por exemplo, algumas pessoas que adecem muito costumam buscar atenção e carinho de quem está por perto”, explica.

O AUTOCONHECIMENTO

Podem ser doloroso, mas o primeiro passo para encarar a vida com realidade é tentar se conhecer melhor. A psicóloga Jussara traça um caminho a ser percorrido que pode ajudar quem sofre com essas dificuldades. “Esse é o momento de refletir sobre o ser, o saber e o fazer. Primeiramente, é preciso que pensar no ‘ser’ – olhar para si, identificar seus defeitos, que podem ser trabalhados, e suas qualidades, que podem ser exploradas. Esse processo de autoconhecimento é fundamental para subir o segundo degrau, que é o do ‘saber’. É que somente entendendo e dominando quem você é, será possível ter certeza daquilo que é capaz de enfrentar e aceitar. Compreendida essa parte, você consegue subir outro degrau e chegar ao ‘ter’, momento em que colhe os frutos de amor, dinheiro, sucesso e saúde”, conclui a psicóloga. ■



O betinense Túlio Isaac revela que descobriu seu talento com a câmera fotográfica de maneira desprestenciosa, em 2006

Retrato da emoção

Fotógrafo betinense Túlio Isaac lança olhar diferenciado sobre casamentos e captura momentos espontâneos, com foco na emoção. Essa, aliás, é a matéria-prima do profissional, vencedor de 34 prêmios – a maioria deles internacional.

Iêva Tatiana

DE ACORDO com o dicionário Aurélio, “fotografia” é a “arte de fixar a imagem de qualquer objeto numa chapa ou película com o auxílio da luz”. O betinense Túlio Isaac, de 39 anos, no entanto, transpôs o conceito e criou, na prática, sua própria definição. Em busca da emoção real, ele vai além da iluminação, do cenário, das técnicas e dos sorrisos posados para capturar a essência da cena e permitir que os protagonistas revivam uma fração de segundo com a satisfação de uma vida inteira.

A descoberta do talento aconteceu de maneira despreziosa, em 2006, com o nascimento da filha. Diante dos registros feitos com a própria câmera – adquirida especialmente para essa finalidade –, Isaac percebeu que poderia transformar o novo hábito em profissão. E foi o que ele fez. Comprou livros, estudou muito, aprendeu novas técnicas – “sou um pouco autodidata”, garante – e, depois de trabalhar com outros profissionais e como fotógrafo freelancer, ele abriu, em 2009, um estúdio para chamar de seu, em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte. “Aconteceu uma festa em família, e eu, brincando com a máquina na mão, flagrei momentos de muita emoção. Gostei e vi que eu podia expressar meu desejo, a arte por meio da fotografia”, relembra.

Segundo Isaac, o início não foi fácil porque exigiu atração de clientela e conquista de confiança, o que, de acordo com ele, é sempre muito complicado em qualquer negócio. Mas, um ano mais tarde, a cena começou a mudar, e a aceitação do trabalho dele ganhou força, sobretudo por conta do olhar singular que ele revelou ter por trás das lentes. “Eu buscava muita emoção em fotos espontâneas. Em 2010 e em 2011, passei a ter uma procura muito grande e comecei a entender o perfil dos clientes que chegavam até mim. Fui me aperfeiçoando e fiz cursos até fora do Brasil. Mande fotos minhas para outros lugares do mundo, não tanto para ganhar prêmios, mas para medir meu trabalho internacionalmente”, relata. No ano passado, a medida chegou ao tamanho 34, total de premiações que ele já recebeu desde então – a maioria delas estrangeira.



Festa do casamento grego de Esther e Ktenas, em Belo Horizonte, marcado por todos os rituais de uma celebração ortodoxa

CLOSE NO FOTÓGRAFO

Principais prêmios recebidos por Túlio Isaac

2016: Lens Culture Portrait (finalista)

2015: Hasselblad Master (finalista na categoria Weddings)

2014: PX3, Prix de La Photographie Paris (1º lugar na categoria Portrait)

2014: Wedding Awards #3 (1º lugar na categoria Emoção)

2014: Junebug Weddings - Best of The Best Engagement Session

2013: Junebug Weddings - Best of The Best Engagement Session



Registro de momentos antes do casamento de Raquel e Guilherme, em BH, em que o irmão do noivo, com dificuldades de locomoção, caminhou até a bisavó



SIMBIOSE

Apesar do reconhecimento, o fotógrafo prefere manter os pés no chão e o foco no objetivo. Ele afirma que ainda não atingiu a maturação profissional mas admite que analisa positivamente a trajetória que seguiu na última década. E ele está certo. Hoje, são os próprios clientes que fazem questão de indicá-lo a parentes, amigos e conhecidos. Aproximadamente 80% dos novos trabalhos surgem a partir dos anteriores. É o caso da dentista mineira Stefania Maria Pasqua Marra, de 34 anos. Depois de ver as fotos do casamento de um amigo, feitas por Isaac, ela não teve dúvidas de que ele seria o responsável por registrar em imagens a união dela com o empresário Marcio Marra, de 43, ocorrida em 2011, em Guaxupé, no Sul de Minas Gerais. “Fico muito feliz por ter tido esse superfotógrafo em nosso casamento. Além de profissional, ele é um ser humano incrível”, assegura Stefania.

Isaac, é claro, faz questão de retribuir à altura a credibilidade depositada nele. “Tenho muita preocupação com meu cliente, muita cautela e muito cuidado. Sempre penso em um trabalho que vá superar as expectativas. Não tenho outras áreas de atuação. Então, eu me dedico 100%. Faço uma média de 20 casamentos por ano, porque acredito mais em qualidade do que em quantidade. Procuo entender quem são os familiares, vou muito bem-preparado. Não trato como evento, mas como uma ocasião especial”, salienta.

Foi justamente essa entrega ao enredo retratado que o levou a ser um fotógrafo de casamentos. “Desde que comecei, entendi que gostava de fotografar pessoas, de estar no meio de histórias. Outras áreas, como natureza, produtos ou moda, não me chamaram a atenção, embora eu traga influências delas. O casamento é algo que me interessa muito porque tem uma história por trás. Para mim, se não tem história, não tem por que fotografar”, ressalta.

A maior parte da demanda (70%), atualmente, é de Belo Horizonte; outros 20%, de fora do Estado; e 10%, de Betim. No portfólio, Isaac soma cerca de 400 casamentos desde que passou a gerenciar o próprio negócio. Trabalhando para terceiros, foram mais de 300. O segredo para tamanho sucesso,



No casamento de Flávias e Lucas, na capital mineira, fotógrafo captou a comoção do pai do noivo, em segundo plano



Túlio Isaac registrou forte emoção do noivo Igor após receber a noiva, Ana Luiza, no altar, em cerimônia em BH



No matrimônio de Mariana e Lucas, em Belo Horizonte, momento espontâneo da dama foi flagrado pelo fotógrafo



Stefânia e Marcos, que são de Guaxupé (MG) e se casaram em São Paulo, foram clicados por Isaac após a cerimônia religiosa

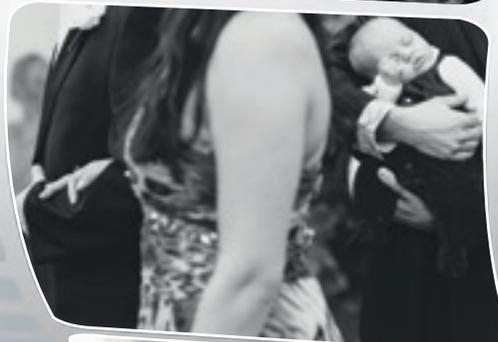


No casamento de Valéria e Renato, na capital mineira, Túlio Isaac fotografou a reação de pessoas de três gerações distintas da família

de acordo com o betinense, está no fundamento de qualquer empreendimento. “No atual cenário econômico que a gente vive, meu diferencial é que nunca atrasei ou deixei de entregar um trabalho. Hoje, com tantas informações que aparecem de fornecedores que deixam clientes a ver navios, esse é um ponto que eu acho muito positivo. Outro é que vivo cada momento junto a meus clientes, trato a fundo cada um deles. O terceiro ponto é que realmente gosto de trabalhar com emoção, cenas pouco convencionais, captura de momentos espontâneos. O cliente nem percebe que estou perto, e, depois, entrego o resultado a ele”, conclui. ■

SERVIÇO

www.tulioisaac.com
atendimento@tulioisaac.com.br



Prontos para

Eles já passaram dos 50 e apresentam tanta resistência e preparo físico que causam inveja em muitos jovens de 20 ou 30 anos

Sara Lira

MUITAS PESSOAS TEMEM O ENVELHECIMENTO e a vida após os 40. Porém, um ditado muito popular diz que é nessa idade que a vida começa. Mais do que isso, há quem ultrapasse os 50 ou os 60 com louvor e sirva de exemplo para muitos jovens de 20 e poucos anos nos quesitos resistência e preparo físico. Com muita disciplina e força de vontade, essas pessoas participam até mesmo de competições e arrasam nas atividades físicas que praticam.

O educador físico pós-graduado em reabilitação cardíaca, saúde e envelhecimento Nilson Nogueira de Rezende Amaral salienta que se foi o tempo em que esporte era praticado em sua maioria por jovens. “Está se tornando cada vez mais comum pessoas com mais de 50 anos se destacarem no esporte ou mesmo frequentarem mais as academias. Essa conscientização é importante, e o crescimento da educação física como profissão e ciência faz com que essas pessoas se sintam melhor orientadas”, destaca Amaral, que é proprietário da academia NF Fitness, no Teuto Esporte Clube, em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte. >>

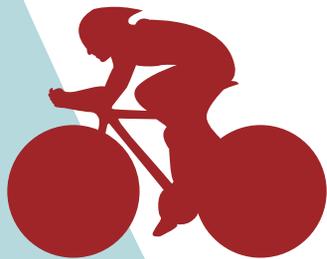
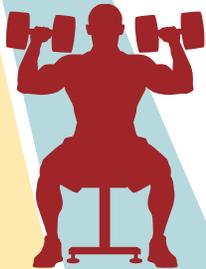


mais 50!

Eduardo, Fátima, Lúcia, Geraldo, André, Andréia, Álvaro e Sueli se dedicam religiosamente à prática esportiva e esbanjam saúde e vigor físico



Fotos: Elvis de Paula



Exemplos de quem segue essa tendência e possui saúde de ferro não faltam. A psicóloga Sueli Miranda Firmino, de 57 anos, pratica há 12 corridas cinco vezes por semana e desde então participa de competições de meia maratona. Em casa, ela coleciona medalhas de provas realizadas nos Estados de Minas, Rio e São Paulo e até nos Estados Unidos. Além da corrida, Sueli faz natação e musculação três vezes por semana – para ajudar no fortalecimento muscular –, modalidade pela qual ela também compete ocasionalmente.

A psicóloga conta que o esporte sempre esteve presente na vida dela. E os frutos dessa rotina esportiva ela colhe atualmente: “Eu não tomo nenhum tipo de medicamento, não tenho problemas de saúde. Além disso, a prática esportiva modela meu corpo e faz eu me sentir muito bem emocionalmente”, relata. Para ela, nunca é tarde para começar a prática esportiva. Desculpas como falta de tempo ou de ânimo ou até mesmo a idade não cabem. “É sempre hora de começar. A gente tem que estar aberto ao que é bom para a vida e persistir. Os resultados vêm progressivamente, e isso faz você se motivar. Nada é impossível, tudo é uma questão de querer”, aconselha.

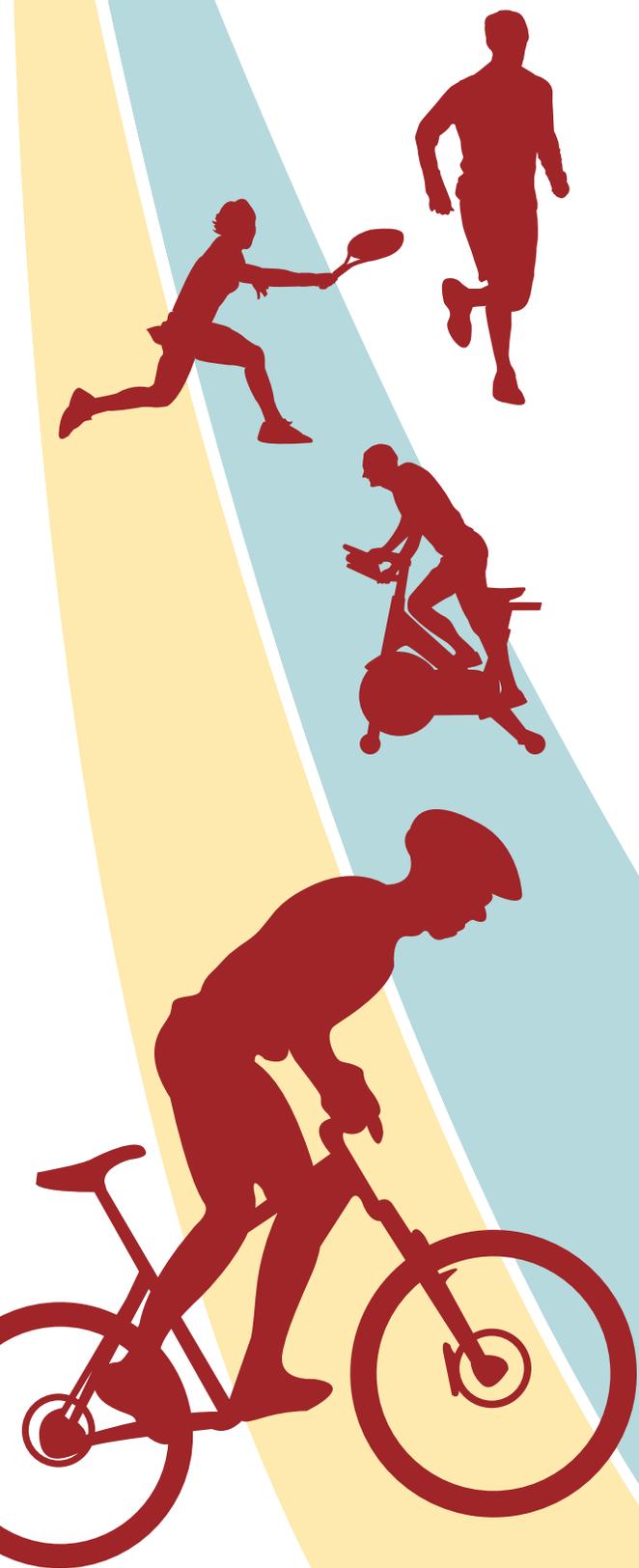
DE OLHO NO FUTURO

De acordo com o Ministério da Saúde, o Brasil possui a quinta maior população idosa do mundo, com cerca de 28 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Análise realizada pela Fundação Oswaldo Cruz, com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS 2013), mostra que um em cada três idosos brasileiros apresentava alguma limitação funcional. E um dos modos de se desacelerar ou prevenir essas alterações trazidas pelo envelhecimento é praticando exercícios físicos, conforme estudo publicado na “Revista Brasileira de Educação Física e Esporte” em 2012 e realizado pelos especialistas Francys Paula Cantieri e Inara Marques.

A geriatra, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de Minas Gerais, Ana Cristina Nogueira Borges, completa que a atividade física é fundamental para manter a massa muscular, reduzir a gordura corporal e obter bem-estar físico e mental, além de socialização. “A atividade >>



Sueli Miranda Firmino, de 57 anos, pratica há 12 corrida de rua. Ela participa de competições de meia maratona e já coleciona medalhas de provas nos Estados de Minas, Rio e São Paulo e até dos Estados Unidos



física também auxilia no controle de inúmeras doenças crônicas, como obesidade, diabetes, dislipidemias, depressão e hipertensão, bem como previne angina, infarto, derrame e quadros demenciais, entre outros”, explica.

Nogueira ainda afirma que o ideal é que a pessoa tenha feito exercícios durante toda a vida, pois tal hábito pode mudar o histórico de saúde dela. Ainda assim, sempre é momento de iniciar. “A atividade física faz parte de um conjunto de hábitos saudáveis de vida, junto com não fumar, não beber em excesso, ter uma alimentação balanceada, praticar sexo seguro, ter lazer e socialização; enfim, é uma escolha de vida. E, quando a pessoa coloca como parte de sua vida o exercício, dificilmente ficará sem executá-lo”, complementa.

DIVISOR DE ÁGUAS

O gerente comercial João Batista Fernandes, de 60 anos, decidiu mudar de hábitos aos 50, quando a saúde começou a dar sinais de que algo não ia bem. Ele trocou o sedentarismo pelos passeios de bicicleta e, atualmente, não vive sem o esporte. “Eu era sedentário, pesava 92 kg, e alguns indicadores de saúde estavam me atormentando, como perda de sono e muita tensão nervosa. Resolvi zelar mais pela parte física, mas, por tabela, os benefícios foram também chegaram a outras áreas da vida, como a familiar, pois a prática esportiva me trouxe equilíbrio emocional. Além disso, perdi peso. Hoje, peso 80 kg”, conta.

A ideia de escolher o ciclismo veio após uma viagem ao caminho de Santiago de Compostela, rota de peregrinação religiosa na Espanha. Quando voltou para o Brasil, começou a fazer spinning e, daí em diante, passou a pedalar fora da academia. Batista segue duas vertentes do ciclismo. Uma delas é a cicloturismo, em que os ciclistas, em grupo, visitam os mais variados locais sobre duas rodas. “Conheço várias cidades, culturas e gastronomias. E tudo isso por um preço extremamente baixo, com a possibilidade de trabalhar no ritmo do corpo. Uma das viagens que mais me marcaram foi a Paraty, no Rio de Janeiro. Para chegar até lá de bike, percorri 1.168 km. A chegada é um momento de explosão de emoção >>>



O gerente comercial João Batista Fernandes, de 60 anos, também é adepto de pódios, só que pelo ciclismo, modalidade esportiva que pratica desde os 50, quando sua saúde começou a dar sinais de que algo não ia bem

MEXA-SE

Praticar atividades físicas...

- Mantém e/ou aumenta a massa muscular e reduz a gordura
- Proporciona benefícios físicos e mentais
- Auxilia no controle de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão
- Previne doenças como infarto, derrame e problemas cardiovasculares

DICAS:

- Comece aos poucos e respeitando os limites de seu corpo
- Na dúvida, procure orientação profissional



sem igual. É sempre um alívio de tensão, um ato emocional extremamente positivo”, diz.

A outra vertente do ciclismo que João Batista segue é a de competições, que já renderam a ele alguns pódios e medalhas no Brasil e até fora do país, em Portugal. “Participo, mas o prêmio maior é cumprir o objetivo da prova dentro dos parâmetros e chegar junto com a galera”, salienta.

Segundo Batista, valeu a pena ter mudado de hábitos, já que, segundo ele, sua saúde atualmente é diferenciada em relação à das pessoas da mesma faixa etária que não praticam atividade física: sem doenças nem necessidade do uso de medicamentos.

MUDANÇA

O professor universitário Gabriel Franco, de 61 anos, também passou a pegar firme na rotina esportiva após os 40. Praticante de corrida há cerca de 20 anos, treina e malha em torno de três vezes por semana. “Eu sempre caminhei muito, nunca fui exatamente sedentário, mas não tinha disciplina com atividade física”, lembra. Atualmente, além de se dedicar à prática, ele participa de provas país a fora e no exterior. Começar a competir foi despretensioso, como uma “brincadeira”. Ele corria na esteira da academia e passou a participar de provas após o incentivo da professora. Os benefícios são invejáveis para muita gente na mesma faixa etária. “Minha saúde é boa. Eu não tomo nenhum remédio”, comemora.

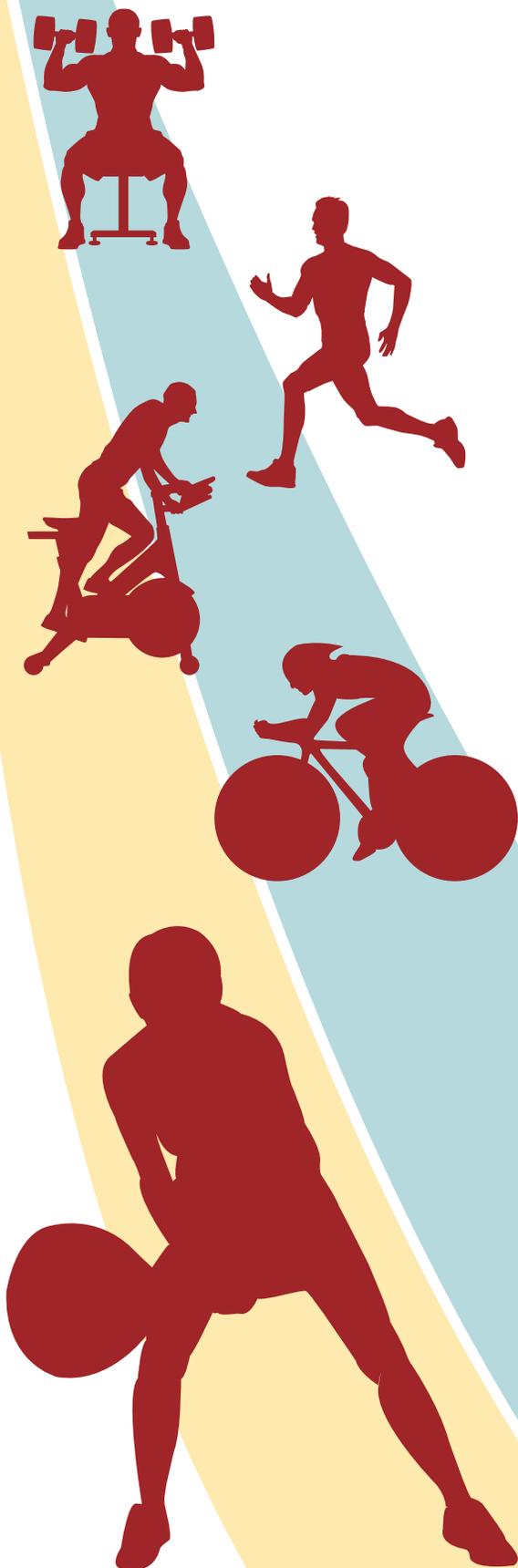
MALHAÇÃO

Um dos problemas mais comuns que acompanham o envelhecimento é a perda de volumes muscular e ósseo (sarcopenia e osteopenia, respectivamente), que pode provocar baixa resistência, resultando em quedas ou lesões. Esses são mais motivos para a prática esportiva ser uma rotina, de acordo com o educador físico, fisioterapeuta e treinador de natação do Minas Tênis Clube, André Cordeiro. “É importante associar a prática esportiva a outra complementar para auxiliar no fortalecimento. Pode ser pilates, musculação ou outro tipo, desde que isso seja acompanhado por um profissional”, diz. “A musculação é a atividade mais indicada, pois retarda e reverte esses processos. Atividades de impacto severo devem ser evitadas, mas não impedem as pessoas de correrem, pedalarem, nadarem. Tudo depende da condição física no momento do início da prática esportiva. É preciso dar uma atenção especial à musculatura da parte posterior do corpo, à estabilização da coluna e aos membros inferiores”, completa o educador físico Nilson Amaral.





A professora aposentada Fátima Maria Diniz Sousa, de 58 anos, faz musculação religiosamente cinco vezes por semana, além de nadar. Os resultados são perceptíveis em seu corpo, de dar inveja em muitas garotas.



Quem entende muito bem de musculação e percebe os efeitos dessa atividade no corpo é a professora aposentada Fátima Maria Diniz Sousa, de 58 anos. Para ela não há “tempo ruim” para ir à academia, local que ela frequenta todos os dias por pelo menos uma hora. Uma das intenções é contribuir para o fortalecimento muscular, já que Fátima também pratica natação. Os benefícios são perceptíveis para ela e também para quem a conhece. “Eu sempre tive esse hábito e agora gosto mais ainda, pois, depois que me aposentei, tenho mais tempo para me dedicar. Devido a essa disciplina com a atividade física, tenho mais disposição para outras atividades, durmo melhor e não tenho nenhum problema de saúde”, salienta.

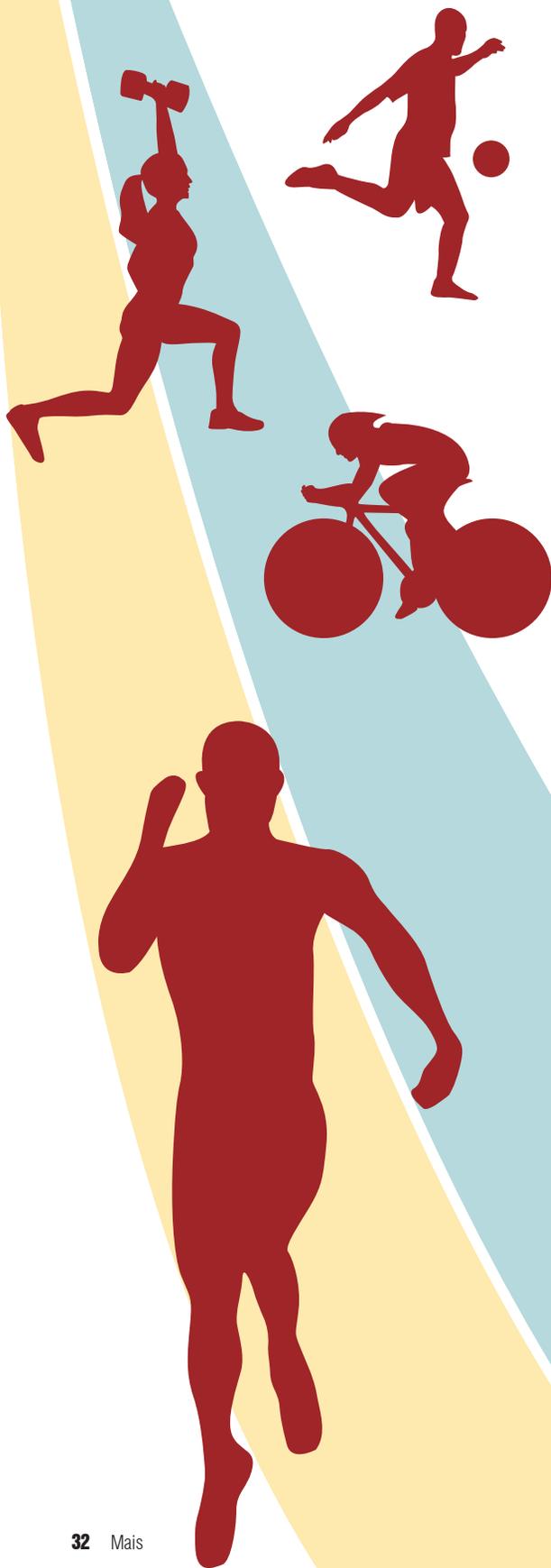
Fátima também considera a “falta de tempo” uma desculpa. Mãe de três filhos – de 25, 22 e 18 anos –, ela conta que nem quando eles eram pequenos e ela trabalhava abandonou os hábitos saudáveis, que incluem alimentação balanceada. Tantos anos com disciplina rendem a ela elogios frequentes pelo corpo esculpido. “As pessoas falam que, pelo meu corpo, eu aparento ter menos idade. Ninguém acredita que eu já tenho até filho casado. Acho que, quando a pessoa faz atividade física, ela fica mais dinâmica e jovial”, comenta.

CRESCIMENTO PROFISSIONAL

Além dos benefícios físicos, o esporte ainda proporciona conquistas pessoais. O advogado e corretor de imóveis Eduardo Rodrigues, de 56 anos, joga tênis desde 2001, com treinos seguidos religiosamente três vezes por semana. Um ano depois, ele começou a competir e, desde então, coleciona 50 troféus. “Na região metropolitana de Belo Horizonte, até o ano passado existia o circuito Pró Tênis Mineiro, principal organizador de torneios em Minas Gerais, do qual participava. Esse movimento foi encampado pela Federação Mineira de Tênis, o que vai expandir torneios por todo o território e ampliar as oportunidades de novas conquistas. Participo ainda de torneios internos no Teuto Esporte Clube e também »



O advogado e corretor de imóveis Eduardo Rodrigues, de 56 anos, joga tênis desde 2001, com três treinos por semana. Um ano depois, ele começou a competir e, desde então, coleciona 50 troféus conquistados.



já estive na etapa do circuito nacional, tendo chegado a semifinais jogando em duplas”, relata.

Queixa com a saúde é algo que ele simplesmente desconhece. Ele afirma que não fuma, pratica uma alimentação saudável, procura repousar entre as atividades, faz check-up médico periódico e mantém a espiritualidade forte, crendo em Deus. “Os exercícios físicos me deixam ativo e em forma, pronto para as atividades do dia a dia. Principalmente o tênis me ajuda a ter mais paciência e tranquilidade para o enfrentamento dos problemas comuns nos tempos modernos, como o excesso de estresse e ansiedade”, destaca.

JUNTOS ATÉ NO ESPORTE

Se praticar atividade física sozinho já traz uma infinidade de benefícios, imagine com a pessoa que se ama? A administradora de empresas Andréia Pacheco, de 54 anos, e o engenheiro civil Álvaro de Oliveira Pacheco Junior, de 60, são casados há 28 anos, e o esporte permeia a vida do casal por todo esse período. Ela pratica musculação, yoga, spinning e corrida quatro vezes por semana; ele, musculação e corrida também três vezes por semana.

Os frutos da disciplina no esporte são colhidos inclusive no relacionamento dos dois. “Ajuda-nos a manter o bom humor durante as discussões de relacionamento, contribui muito a combater a TPM da Andréia e também meu estresse. Atualmente, Andréia está passando pelo climatério, e isso tem colaborado muito para reduzir os sintomas de irritabilidade e calorões dessa fase”, conta o engenheiro.

Juntos, eles participam de corridas de rua, como as meias maratonas de BH e do Rio, a Volta da Pampulha, o Xterra Tiradentes, a Volta da Ilha, em Florianópolis (SC), entre outras. Assim como os demais entrevistados desta reportagem, os dois também esbanjam saúde. “Meu médico pessoal sempre brinca comigo dizendo: ‘Cuidado, hein! Seus exames são tão bons que alguém pode te sequestrar’. Ou seja, meus exames são invejáveis”, comenta Andréia. >>



O casal Andréia Pacheco, de 54 anos, e Álvaro de Oliveira Pacheco Junior, de 60, divide também o gosto pela prática de atividade física. Ela pratica musculação, yoga, spinning e corrida quatro vezes por semana; ele, musculação e corrida também três vezes por semana.



FORTALECENDO O EMOCIONAL

O vôlei sempre esteve presente na vida da professora aposentada Maria Lúcia Otoni de Rezende, de 72 anos. Porém, o esporte teve um papel fundamental há quase 30 anos, quando ela perdeu o marido. “Nós jogávamos juntos. Quando ele morreu, eu roubei a bola de vez: eu era a primeira a entrar na quadra e a última a sair. Foi o esporte que me ajudou a abandonar a tristeza”, relembra.

Integrante do time master do Teuto Esporte Clube, ela frequentemente compete. Hoje em dia, está afastada por conta de um desgaste no ombro esquerdo. Desde novembro, ela faz fisioterapia e não vê a hora de retornar para as redes. “Estou ansiosa para voltar”, comenta. O problema do ombro, segundo ela, é um desgaste natural devido à idade. Tirando isso, Maria Lúcia tem uma saúde de ferro. “Não tomo nenhum remédio, e os médicos falam que é por causa do vôlei. Sou muito ativa. Minha filha diz que quer ser igual a mim”, relata.

EQUILÍBRIO

O equilíbrio físico-emocional também é algo que o contador André Luiz Teixeira Sudário, de 50 anos, procura obter fazendo yoga. Atuante em outros esportes como o tênis, atualmente, e mountain biking e trekking no passado, é na prática milenar indiana que ele encontra equilíbrios físico, mental e espiritual ao mesmo tempo. Por conta da yoga ele foi para a Índia, onde ficou por 40 dias, na cidade de Mysore, no Sul do país. Ele explica que lá praticou o estilo ashtanga (uma das vertentes da yoga). “Foi uma oportunidade de conhecer outras culturas e um enorme aprendizado”, resume.

Para ele, a atividade física é inerente a homens e mulheres. “Eu vejo a prática esportiva como uma ação natural dos seres humanos e dos animais e involuntária, por uma questão de necessidade. Penso que todos precisam descobrir o que mais gostam de fazer e buscar prazer nisso”, ressalta.

A consciência propiciada pela prática esportiva possibilitou a André ter contato direto com a natureza e entender que dela resultam bons frutos. “Procuro me alimentar melhor, dormir melhor. Faço todas essas coisas buscando prazer, e não preocupado com estética. Sinto-me bem fisicamente, e acho que isso é consequência desses cuidados. Vejo a >>



A professora aposentada Maria Lúcia Otoni de Rezende, de 72 anos, usou o vôlei como arma para combater a tristeza que teve com a perda do marido, há 30 anos. Hoje, integrante do time master do Teuto Esporte Clube, em Betim, ela frequentemente compete.



prática esportiva e a boa alimentação como tudo em minha vida”, salienta.

A geriatra Ana Cristina Nogueira pontua que os benefícios emocionais são realmente uma consequência da prática de atividade física. “Os resultados positivos são notórios nas saúdes física e mental. Esporte regular ajuda a manter o bom humor, dá sensação de bem-estar e combate o estresse”, afirma. ■

AUXÍLIO PROFISSIONAL

De acordo com o Informe Mundial de Envelhecimento e Saúde, divulgado em 2015 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), uma análise combinada de estudos revelou que as pessoas que gastam 150 minutos por semana com intensidade moderada de atividade física tiveram uma redução de 31% na mortalidade em relação aos que eram menos ativos. E, segundo a OMS, os benefícios são ainda maiores para os que possuem mais de 60 anos.

Mas, por mais vantagens que o esporte possa trazer, é necessário procurar orientação profissional antes de iniciar a prática. Um treino feito de forma incorreta pode acarretar lesões ou outros problemas ainda mais graves. A geriatra Ana Nogueira alerta que quadros clínicos específicos podem ser prejudicados se a pessoas fizerem exercício por conta própria. “Por exemplo, alguém que tenha um grave comprometimento por artrose de joelhos pode piorar suas dores ao fazer caminhadas. Uma idosa com osteoporose pode não se beneficiar da natação, já vez que, para haver formação óssea, é preciso praticar exercícios de maior impacto ósseo”, explica.

Por isso, o educador físico Nilson Amaral destaca que o primeiro passo é fazer avaliações cardiológica e física. “A partir dessas avaliações o profissional poderá orientar a pessoa no sentido de praticar a atividade mais adequada às suas condições”, pontua. Ele reforça que, seguindo esses cuidados, todos, em qualquer momento da vida, podem começar a se exercitar. “Nunca é tarde para iniciar uma atividade física, e os benefícios serão percebidos independentemente da idade e ou da condição física”, arremata.

O contador André Luiz Teixeira Sudário, de 50 anos, buscava equilíbrio emocional ao decidir praticar yoga. Outras modalidades lhe proporcionam muitos benefícios, mas foi na prática milenar indiana que ele encontrou equilíbrios físico, mental e espiritual.



Danielle Sá
Fonoaudiologia Especializada
Há mais de 10 anos

3532-1410 | 99902-1410

AUDIOMETRIA TONAL
AUDIOMETRIA VOCAL
IMPEDANCIOMETRIA
EMISSÕES OTOACÚSTICAS
TESTE DA ORELHINHA
TESTE DA LINGUINHA
SELEÇÃO E ADAPTAÇÃO DE APARELHO AUDITIVO
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE VOZ
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE MOTRICIDADE OROFACIAL
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS DE APRENDIZAGEM
REABILITAÇÃO VESTIBULAR
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DA FALA
AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE LINGUAGEM ORAL
SELEÇÃO E ADAPTAÇÃO DE CPAP



Coloridos, saborosos e...

Evento gastronômico VegExperience desafiou chefs e cozinheiros de restaurantes da capital mineira a prepararem pratos vegetarianos e veganos de forma criativa. O resultado? Uma variedade de sabores, texturas e gostos que agradou até mesmo a quem não é adepto do estilo de vida sem carne e sem produtos de origem animal.

Lorena Scafutto

VOCÊ QUE É ADEPTO do vegetarianismo ou do veganismo já imaginou um dia poder sair de casa e encontrar com facilidade um monte de opções vegetarianas e veganas nas vitrines e sobre as mesas de estabelecimentos? A ideia outrora utópica foi colocada em prática neste mês de abril, em Belo Horizonte. O I VegExperience contou com a participação de 22 estabelecimentos e atraiu centenas de pessoas.

Idealizadora do evento, a publicitária Débora Campos conta que o objetivo do VegExperience foi abrir um novo mundo de possibilidades. “Sou vegetariana há 11 anos. Com a correria do dia a dia, nem sempre temos tempo para cozinhar todas as refeições em casa, e, por outro lado, é muito difícil encontrar esse tipo de comida em restaurantes ou lanchonetes. Pensando exatamente na escassez, no preconceito que ainda existe em relação a esse estilo de vida e na falta de conhecimento sobre esses alimentos, tive a iniciativa de organizar o festival gastronômico vegetariano e vegano. Mais de mil pessoas acessaram nossa plataforma e gostaram muito”, conta Débora. “O festival integrou e reuniu pessoas. Existem muitas famílias que possuem somente um membro que é vegetariano ou vegano, e, com essa

ESTABELECIMENTOS PARTICIPANTES

Café com Gentileza

Las Chicas Vegan

Fonte Macrobiótico

Nascente

Patuscada

Único Pampulha

Cook Experience

Est Est Est

Mesa do Sábio

Dona Lucinha

L'Entrecôte de Paris

Café com Letras Savassi

Pizzaria Caraíva

Maharaj

Pecatore

Vallo di Nera

Osteria Matiazzi

Salumeria

Pizzaria Mestre Jonas

Lullo Gelato

Restaurante Essência

Bem Natural



A idealizadora do evento, a publicitária Débora Campos, conta que o objetivo do VegExperience foi abrir um novo mundo de possibilidades. Para ela, o evento integrou e reuniu pessoas.

vegetarianos

oportunidade, agora há restaurantes com opções para todos. Também ouvi a história de dois amigos em que um come carne e o outro é vegano. Finalmente, eles puderam comer juntos sem muito estresse para os dois lados”, orgulha-se Débora Campos, que escreve para o blog Viverdequê?. Em um ano, a plataforma recebeu mais de 1 milhão de acessos.

Um dos restaurantes que entraram no circuito – e que já se preocupava com o

público vegetariano e vegano desde 2012, ano em que abriu as portas – é o Est Est Est., no bairro Funcionários, região Centro-Sul de Belo Horizonte. “Acreditamos que o público vegetariano e vegano tem crescido muito, mas ainda encontra poucas alternativas de restaurantes em BH. Essas pessoas acabam ficando presas às opções de casas especialistas nesse segmento. A nossa não é exclusiva para esse público, mas a tradição gastronômica italiana tem muitos pra-

tos feitos apenas com vegetais, parte fundamental da dieta mediterrânea”, conta o empresário Henrique Passini, de 37 anos. Inclusive, pouco antes de começar o festival, sentimos a necessidade de termos uma sobremesa vegana. Foi uma coincidência com o início do VegExperience. Colocamos no cardápio, então, uma pera ao vinho, servida com sorvete vegano, da sorveteria Goccia di Latte, e a aceitação tem sido muito boa, pois o item atende tanto a veganos >>>

Malloreddus Primavera

(restaurante Est Est Est) Receita para 1 porção

A massa é típica da Sardenha, e seu nome significa “Gnocchetti Sardi”, ou “enhoques sardos”

MASSA

Ingredientes:

100 g de farinha de sêmola
50 ml de água morna
1 g de açafrão em pó
Sal a gosto

Preparo:

Misture a farinha e a água, trabalhando a massa até obter uma estrutura firme, mas não dura. Deixe descansar com papel-filme fora da geladeira por meia hora. Faça pequenas bolinhas do tamanho de grão-de-bico e amasse com o polegar em uma esteira rajada, formando pequenas conchas. Cozinhe por 2 a 3 minutos em água salgada fervente.

MOLHO

Ingredientes

30 g de manteiga sem sal
10 g de cebola picada
50 ml de vinho branco
100 ml de creme de leite fresco
Sal, pimenta-do-reino e salsinha a gosto
1 g de açafrão
20 g de abobrinha em pedaços grandes
20 g de berinjela em pedaços grandes
20 g de tomatinho em pedaços grandes
20 g de pimentões coloridos em pedaços grandes
20 g de cebola em pedaços grandes
(ou qualquer outro legume que tiver em casa)

Preparo:

Em uma frigideira, puxe a cebola picada na manteiga e acrescente o açafrão em pó. Adicione o vinho branco, mexendo sempre o fundo até evaporar o álcool. Acrescente o creme de leite, o sal e a pimenta-do-reino. Toste os legumes numa grelha ou numa frigideira bem quente à parte. Misture a massa cozida ao molho, salteando bem. Finalize colocando os legumes tostados sobre a massa e salsinha picada.



Um dos restaurantes que entram no circuito é o italiano Est Est Est. O proprietário, Henrique Passini, revela que a tradição gastronômica italiana tem muitos pratos feitos apenas com vegetais, parte fundamental da dieta mediterrânea

quanto a outros clientes”, completa Passini. E por lá não são só as sobremesas que caíram no gosto do público. “A aceitação de nossos pratos veganos e vegetarianos sempre foi muito grande. São alternativas saborosas, o que ajuda a desmistificar a ideia de que comida vegana não pode ser gostosa”, completa.

A idealizadora do evento já visa a outras edições. “Essa foi a primeira edição de muitas outras! Foi gratificante lançar esse

desafio. Descobri na capital mineira chefs de cozinha criativos e com uma competência impressionante. Era até engraçado. Eles me ligavam e perguntavam: Pode usar gelatina? Pode usar fermento? Pode isso? Pode aquilo? Foi uma oportunidade ímpar ter esse contato com eles”, destaca Débora.

A empresária Bárbara Lima, formada em gastronomia, conta que ficou surpresa com a criatividade dos pratos. “Eu moro em Ouro Preto. Não sou vegetariana, mas

em abril fui à capital e aproveitei para conhecer a proposta do evento. Visitei alguns restaurantes e adorei a criatividade e a inovação, principalmente, dos pratos veganos. Acho que essa é uma porta que propõe a quebra de paradigmas acerca do desconhecido, como é o caso de pratos preparados sem produtos de origem animal. As pessoas acreditam que eles são necessariamente ruins, mas, ao contrário, são muito saborosos”, afirma. ■



VINHOS DO SUL DE MINAS

Fotos: Divulgação

É SÓ O TEMPO COMEÇAR a esfriar um pouco que, nas mesas de bares e restaurantes, as garrafas e taças de vinho aparecem. São muitas variedades para os mais diferentes paladares e ocasiões. Tintos, brancos, regiões produtoras, tipos de uvas... e tantas outras coisas para te seduzir e convencê-lo a pedir um vinho. Ah! e aquela comida suculenta, marcante e potente deste outono... também sugere o acompanhamento de um vinho! Mas, diante de tantas opções de vinhos, vou contar o que para muita gente é novidade: Minas Gerais tem vinhos muuito bons! Isso mesmo, Minas tem vinho sim. Tudo começou por volta do ano 2000, quando o pesquisador mineiro Murilo Albuquerque, durante sua especialização em Bordeaux, na França, aprendeu que, nas melhores regiões viticultoras do mundo, o clima no período que antecede a colheita é caracterizado por dias ensolarados e noites frias, acompanhados de solo seco. Esse pensamento o remetia exatamente para o que acontece no Sul de Minas, na época de maio, junho e julho. Mas, para essa colheita de inverno, seria necessária a inversão do ciclo produtivo das vinhas. Normalmente, a safra da uva é no fim do ano, período de muita chuva no Brasil, o que atrapalha a colheita e altera a qualidade das frutas maduras.

Com o apoio do fazendeiro de café Marcos Arruda, da cidade de Três Corações, no Sul do Estado, Murilo começou a desenvolver seu projeto de dupla poda das videiras, fato que altera a produção das uvas para o meio do ano. Com esse trabalho de experimentos, de uma década, eles criaram a Vinícola Estrada Real. Em 2010, já estavam sendo engarrafados e estampados os primeiros rótulos do fabuloso vinho Primeira Estrada.

Hoje, são mais de dez produtores de diferentes cidades da região, que têm o apoio da Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig), com destaque para Casa Geraldo, de Andradadas; Luiz Porto, de Cordislândia, e Maria-Maria, de Três Pontas. Este último recebeu esse nome para homenagear o cantor Milton Nascimento, que é amigo dos produtores. Eles produzem um magnífico vinho branco, o Sauvignon



Blanc, uma boa pedida para os dias quentes, com aromas de maracujá e acidez marcante. Combina bem com um frango com quiabo. Os vinhos produzidos com uvas Shiraz são tintos de cor vermelha intensa, com aromas bem marcantes de frutas negras e um toque aromático que nos remete aos corredores de especiarias do Mercado Central, em Belo Horizonte. Na boca, o vinho tem uma acidez moderada e taninos — aquilo que aperta a boca no vinho tinto — macios. Fácil de tomar e muito agradável. Serve para acompanhar uma carne vermelha suculenta, uma carne de porco ou mesmo um queijo curado! Com essas sugestões, experimente um vinho mineiro em sua próxima escolha. Até a próxima! ■

*Jomane Casagrande é jornalista especializado em gastronomia, chef pizzaiolo, confeitiro e cozinheiro. É vencedor do concurso da melhor pizza da Grande BH – Copa Vilma de Pizza 2015 – e está entre os 20 melhores pizzaiolos do Brasil – 19º colocado no Campeonato Brasileiro de Pizzaiolo 2016/SP. Está em fase de formação como sommelier de vinhos. Sugestões e dicas: Jomane@yahoo.com.br

App sustentável e vitorioso

Conheça a trajetória dos irmãos befinenses vencedores do Prêmio Bom Exemplo 2017. Eles criaram o Sustentabilizando, aplicativo que incentiva a conscientização ambiental.

Sara Lira

UM APLICATIVO QUE ESTIMULA a redução do consumo de água e de energia elétrica foi a iniciativa que rendeu aos gêmeos Jeiel Junio Silva Santos e Junio Gabriel Silva Santos, de 17 anos, o Prêmio Bom Exemplo na categoria Cidadania. Eles, que são de Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, foram finalistas em meio a mais de 1.500 inscritos e vencedores após votação popular que durou quase um mês.

O Sustentabilizando, nome que deram ao app, permite aos usuários registrarem os momentos em que usam a água e a energia dentro de casa, como em um banho ou durante o uso da máquina de lavar roupas, entre outras situações. Feito o registro, o próprio aplicativo calcula quantos litros de água e quilowatts de energia foram gastos, bem como qual o valor em dinheiro o consumidor gastou durante aquele uso com base nas tabelas da Copasa e da Cemig, ou de outras companhias, de acordo com a região em que a pessoa vive. Além de fazer os



Arquivo Pessoal

Os gêmeos Jeiel e Junio, de 17 anos, começaram a idealizar o app Sustentabilizando no fim do ano passado, durante a conclusão de um estágio em que tiveram que desenvolver uma empresa júnior focada na sustentabilidade

cálculos, o aplicativo oferece curiosidades sobre o descarte e a decomposição de dez tipos de materiais diversos e jogos educativos relacionados à sustentabilidade.

Segundo os irmãos, autores do projeto, o trabalho começou no fim do ano passado, durante a conclusão do estágio que fizeram no Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador de Minas Gerais (Cesam), quando eles tiveram que desenvolver uma empresa júnior focada na sustentabilidade. Ao longo de dois meses, eles trabalharam na elaboração do app, o que continuou após o fim do estágio. O processo para chegar ao trabalho final, no início deste ano, foi árduo, em meio a

inúmeras pesquisas e estudos, e exigiu sacrifícios e disciplina da dupla. “Na época, estudávamos no ensino médio de manhã, íamos para o estágio à tarde e fazíamos curso técnico no Senai à noite. Às vezes, trabalhávamos no aplicativo de madrugada”, recorda-se Junio.

No momento, o aplicativo está disponível na Play Store, na plataforma Android, mas, em breve, os garotos pretendem ampliá-lo para os sistemas IOS e Windows Phone. “Para isso, precisamos aumentar nosso conhecimento na área e também obter patrocínio financeiro”, afirma Jeiel. Até o início de maio, cerca de 12 mil usuários já haviam baixado o aplicativo, número

que aumentou significativamente do inicial de 200 downloads, antes da indicação ao prêmio. A receptividade também tem sido alta, pois o app apresenta uma média de avaliação em 4.9, sendo 5 a nota máxima.

Para Jeiel, o aplicativo vem ao encontro da necessidade atual de se economizar água, principalmente devido à recente crise hídrica enfrentada no país. “Quando os reservatórios estavam com a capacidade baixa, todos falavam em economia e em uso racional de água. Mas, depois que começou a chover e a situação ficou sob controle, o assunto se esfriou. O uso racional dos recursos naturais deve ser um hábito, e o que o aplicativo propõe é essa conscientização”, salienta.

Mesmo tão jovens, os rapazes falam com muita firmeza e maturidade, típicas de quem desenvolveu um projeto que tem tudo para dar certo. “Relacionamos a tecnologia, tão presente em nossa geração, com a sustentabilidade. Que sirva de exemplo para outras pessoas fazerem o mesmo”, destaca Junio.

ALUNOS NOTA 10

A mãe dos rapazes, a dona de casa Marileide Timóteo Silva Santos, de 42 anos, conta que os dois sempre foram destaque na turma durante o período escolar. Estudantes de escola pública, os meninos eram elogiados pelos professores, que diziam que eles são exemplares, conforme relata a mãe dos garotos. “Eu não tive a oportunidade de estudar. Então, sempre os incentivei. Como eu não tinha condições, falava muito sobre a importância do estudo e sobre serem exemplos para os irmãos mais novos”, diz Marileide, que tem ainda mais dois filhos, de 6 e 12 anos.

Segundo ela, durante a execução do aplicativo, os meninos mal dormiam. “Às vezes, eles passavam madrugadas em claro. Mas, graças a Deus, deram conta de tudo, fizeram o aplicativo e não prejudicaram as outras atividades que desempenhavam: na escola, no estágio ou no curso”, lembra.

Jeiel e Junio concluíram o ensino médio no ano passado e, agora, pretendem continuar os estudos cursando ciências da computação. Por conta das condições financeiras, eles não puderam iniciar o curso ainda, mas têm esperança de conseguir



uma bolsa para ingressarem numa universidade. “Queremos continuar atuando na área de informática”, ressalta Junio.

BOM EXEMPLO

A solenidade de entrega dos troféus do Prêmio Bom Exemplo foi realizada no dia 3 de maio, em Belo Horizonte, e contou com a presença de autoridades e personalidades, como o prefeito de Betim, Vittorio Medioli (PHS), e o arquiteto Gustavo Penna. Foram nove categorias, sendo que em oito um júri técnico escolheu os melhores. Para a nona, de Cidadania, foi votação popular. No total, foram computados 30 mil votos.

Para os jovens, um reconhecimento desse porte fortalece a ideia de continuar trabalhando em projetos de tecnologia e também de aperfeiçoar o Sustentabilizando. “É uma motivação e nosso primeiro passo. Isso nos faz acreditar que estamos no caminho certo”, afirma Jeiel. “Conhecemos as demais iniciativas que concorreram ao prêmio, e elas são excelentes. Mas creio que a nossa se destacou porque não se restringe à nossa comunidade. É aberta, e todos podem ter acesso”, completa Junio.

Na opinião dos dois, o apoio dos betinenses foi fundamental para a vitória. “Fazemos questão de agradecer, pois temos certeza de que muitos dos nossos votos vieram de Betim e ficamos muito felizes por isso”, finaliza Jeiel.

O prêmio é realizado pela TV Globo Minas, pela Fundação Dom Cabral, pela Federação das Indústrias do Estado de Minas Gerais (Fiemg) e pelo jornal O Tempo. Para o presidente-executivo da Fundação Dom Cabral (FDC), Antônio Batista da Silva Junior, ações como a que venceu a edição 2017 do Bom Exemplo e as dos demais finalistas deixam um legado para a sociedade. “Além de trazerem a participação do cidadão, elas destacam a capacidade de pequenas ideias se transformarem em grandes contribuições para o mundo”, ressalta. ■

SERVIÇO

O Sustentabilizando está disponível para download gratuito na Play Store, para o sistema Android.



Adney Rocha subiu no pódio como o segundo colocado na categoria Master B1 (sub-45)

Copa Grande Sertão - etapa Gouveia (MG)

A Copa Grande Sertão - etapa Gouveia surpreendeu os atletas com um percurso dinâmico e rápido e um visual cinematográfico. A região é lindíssima, com serras, cachoeiras, terrenos cascalhados, rochas e os tradicionais estradões com riachos e vegetação nativa. A atleta Hercília Najara, da equipe Mais Aventuras, conquistou o primeiro lugar geral feminino e foi campeã da categoria sub-35. Seu parceiro sobre rodas, Adney Rocha, também da Mais Aventuras ficou no 11º lugar geral masculino e segundo colocado na categoria Master B1 (sub-45). Hercília, que tem uma característica de pedal arrojado e agressivo, adaptou-se bem à nova proposta de percurso e destacou-se, sendo a primeira mulher a cruzar a linha de chegada. Adney, que tem evoluído a cada prova, encaixou uma pedalada firme e consistente do início ao fim, o que garantiu ao atleta excelentes colocação e pontuação para o campeonato mineiro.



A dupla de vencedores: Hercília Najara e Adney Rocha



Além de ter conquistado o primeiro lugar geral feminino, Hercília foi campeã da categoria Sub-35



Hercília durante a prova

Fotos: Alex Ayala



As irmãs Luna, Belle e Maris Normand



Luna Normand, Márcio Freitas, os noivos Belle Normand e Ivan Nogueira Leite, Giselle e Maris Normand



A noiva e seus pais, Márcio Freitas e Giselle Normand



Os noivos, as damas Bianca, Vitória e Ester, e o pajem Artur



Maris Normand e Frederico Zerlottini, os noivos, e Mariana e Vitor Nogueira

Casamento de Belle Normand e Ivan Nogueira Leite

A fonoaudióloga Belle Normand, filha dos jornalistas Márcio Freitas e Giselle Normand, e o engenheiro Ivan Nogueira Leite, filho de Vivaldo Leite e Iramacy Nogueira, casaram-se no último dia 29 de abril, em uma cerimônia intimista e emocionante realizada no Espaço Mambeba Restaurante Fazenda, em Itaúna, terra natal do noivo. A organização ficou por conta da equipe Helena Neto Cerimonial, e a belíssima decoração provençal rústica foi feita por Tácia Almeida. Buffet Isaura Araújo, fotos de Alex Ayala e vídeo de RM Filmes.



A bela noiva



Os pais da noiva, Giselle e Márcio, os noivos, e os pais dele, Iramacy e Vivaldo

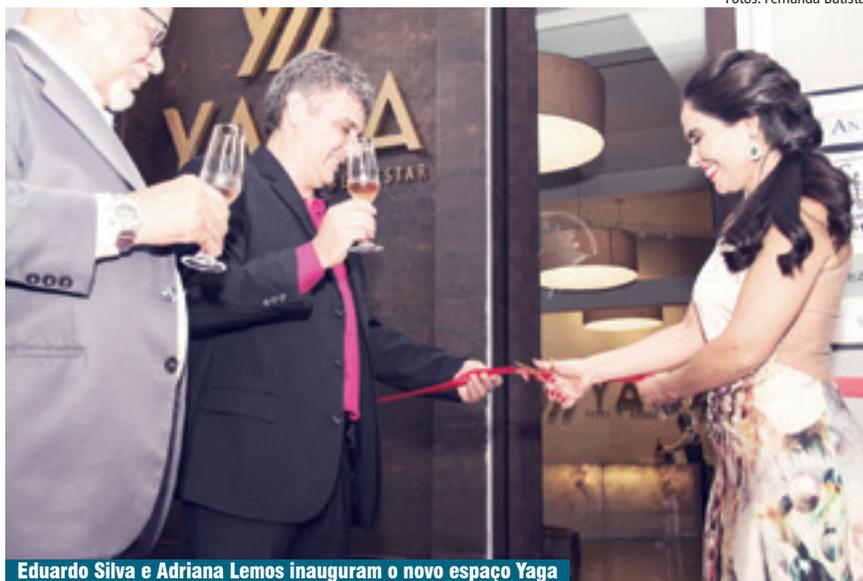


Os noivos com a avó de Belle, Lila Normand



Belle Normand e Ivan Nogueira Leite

Fotos: Fernanda Batista



Eduardo Silva e Adriana Lemos inauguram o novo espaço Yaga



Adriana Lemos com as arquitetas Nágila Pedrosa, Patrícia Ássimos e Janaina Krollman



Eduardo Silva, Adriana Lemos e as filhas Geovana e Gabriela Lemos Silva

Clínica Yaga em sua melhor versão

Reinaugurada no dia 17 de abril, a Clínica Yaga, que presta serviços de dermatologia e estética há sete anos para Betim e região, ofereceu um coquetel ao corpo clínico e a parceiros para a apresentação de sua nova versão, que está mais elegante, sofisticada e moderna. A clínica foi ampliada para se adequar ao crescimento da equipe, que agora abrange as áreas de nutrologia, nutrição, rejuvenescimento íntimo e terapia capilar. O casal Eduardo Silva e Adriana Lemos abriu as portas do novo espaço e recebeu os convidados para brindar com eles o projeto arquitetônico do lugar, que conta com 300 metros quadrados, e mostrar que a clínica manteve a tradicional acolhida aos clientes pela equipe.



Eduardo Silva, Adriana Lemos, Alessandra Carvalho e Jordane Batista



Eduardo Silva, Adriana Lemos, Silvane Castro, Jackelyne Mendonça e João Thales



Equipe da Clínica Yaga



Jackelyne Mendonça, Jordane Batista, Silvane Castro, Alessandra Carvalho, Gisele Lara, Camila Batemarque, Roberta Amaral e Thayna Couto



Tayna Couto, Roberta Amaral, Jackelyne Mendonça, Adriana Lemos, Fernanda Queiroz, Gisele Lara, Camila Batemarque e Ana Caroline Bredes



Adeilson Andrade, Jordane Batista, Geraldo Assis, Luciana Trindade e Leonardo Meira, Eduardo Silva e Adriana Lemos, José Bernadino e Graziella França e Willian Leles

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



3396-1640

**Av. Columbia, 960
Contagem-MG**

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



Anselmo UBL



FEIRA BEM POPULAR

No dia 22 de abril, foi inaugurada a feira Bem Popular, que vai funcionar diariamente na avenida Juscelino Kubitschek, entre a avenida Amazonas e a rua Rio de Janeiro, no centro de Betim. No total, haverá cerca de 300 barracas com produtos diversificados, além de outros serviços ocasionais, como apresentações culturais e serviços de saúde. O local também vai abrigar aproximadamente 70 expositores betinenses legalizados que, antes, trabalhavam como ambulantes irregulares. A feira funciona de segunda a sexta, das 8h às 18h, e nos sábados, das 8h às 15h.

BAZAR SOLIDÁRIO

Nos dias 2 e 3 de junho, acontece mais um bazar solidário MMartan em Betim. Produtos de cama, mesa e banho nesses dias estarão sendo vendidos com até 50% de desconto. E o melhor de tudo é que parte da renda será destinada à Associação dos Pais e Amigos dos Excepcionais de Betim (Apae Betim). O bazar ocorrerá na sede da Apae na cidade (rua Santos Dumont, 159, Horto), das 9h às 19h nos dois dias.

mmartan
a moda que veste a sua casa



MINEIRA VENCE CONCURSO MISS T BRASIL

A modelo transexual Izabele Coimbra, de 23 anos, venceu o concurso Miss T Brasil 2017, no dia 21 de abril. A jovem representou Minas na disputa, concorrendo ao título com 29 candidatas de diferentes cidades brasileiras. Como prêmio, Izabele vai ganhar, se quiser, uma cirurgia de feminização facial (alteração da estrutura óssea de testa e mandíbula) e outra de adequação do aparelho genital ao gênero feminino. A Miss T Brasil vai representar o país no Miss International Queen, que acontece na Tailândia, em 2018.

O Tempo/Divulgação





MINIMISS BETIM É ELEITA A LITTLE MISS UNIVERSO

A minimiss Betim, Luiza Livignston, de apenas 6 anos, agora é também a Little Miss Universo 2017. Ela venceu o concurso internacional, realizado no dia 8 de abril, em Arequipa, no Peru. A garotinha brilhou nos desfiles durante a cerimônia e chamou a atenção dos jurados. Luiza era a única representante brasileira na disputa. Esse é o quarto título de beleza que ela coleciona: a pequena também é Minimiss Brasil e Minimiss World Brasil. Além de ter ficado em segundo lugar no Minimiss Brasil.

DIFÍCIL NÃO QUERER

IMPOSSÍVEL RESISTIR

Estamos abertos todos os dias... Venha sentar ao ar livre e tomar aquele chopp gelado em um dos restaurantes mais tradicionais da cidade!

Praça Milton Campos,
nº 123 - Betim MG

 31 3511-9382



 Ticket
Restaurant®

 sodexo
REFEITO
Pela

 VR
Restaurante

 café
Café

 Pizzaria



LIMÃO COM PRÓPOLIS AJUDA A EMAGRECER?

GERALMENTE, as pessoas só se lembram do própolis quando estão gripadas, resfriadas ou com dor de garganta, não é mesmo? Mas é importante saber que ele apresenta muitos outros benefícios, já que é dotado de propriedades fantásticas, funcionando como:

Antibiótico natural;
Antibacteriano;
Antiviral;
Anti-inflamatório;
Anticancerígeno;
Antioxidante;
Antifúngico;
Modulador do sistema imune;
Restaurador de células intestinais;
Protetor contra toxinas que agem no fígado.

Além de o própolis ser importante para a imunidade, ele ajuda a diminuir a toxicidade dos medicamentos, como o paracetamol, que, dependendo da quantidade ingerida, quase sempre é tóxico ao fígado.



E quanto ao limão? A maioria de nós também dá mais atenção a esse alimento quando está gripada. Mas a verdade é que o limão auxilia na redução da toxicidade do fígado, além de ajudar a controlar as taxas de açúcar no sangue. Ele pode ser utilizado seja na forma de seu sumo, seja através das raspas de sua casca, em chás ou em saladas.

E a combinação de limão e própolis? Pela manhã, em jejum, é ótima para alcalinizar o PH sanguíneo, pois muitos alimentos que ingerimos na dieta do dia a dia fazem com que nosso sangue fique ácido, e isso é prejudicial ao organismo.

Além disso, a mistura dos dois pode contribuir para a perda de peso, mas atenção: não basta fazer uso disso apenas para emagrecer. Ter uma alimentação adequada e praticar exercícios físicos são duas atitudes fundamentais para o sucesso desse processo. ■

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



**Shopping do
FAZENDEIRO**

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

(31) 3531-3025 / 3531-2424

Fazemos Entregas

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



SEU ESPAÇO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

teehaus.co



INTEGRAIS ORGÂNICOS GRANEL
CONGELADOS DIET SEM GLÚTEN SEM LACTOSE
LIGHT SUPLEMENTOS PADARIA LANCHONETE

(31) 3532-7547   /mercadoverdenaturais
(31) 9-7360-5585   mercadoverde_naturais

www.mercadoverdenaturais.com.br

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

BETIM VOLTA A CRESCER

CASOS DE DENGUE

JANEIRO A ABRIL 2016

10.361 casos

JANEIRO A ABRIL 2017

301 casos

CRIMES VIOLENTOS

JANEIRO A ABRIL 2016

2.597 casos

JANEIRO A ABRIL 2017

2.067 casos

PROGRAMA PREPARA BETIM

TODO O ANO DE 2016

5 escolas
250 atendidos

ATÉ MAIO DE 2017

8 escolas **310** atendidos

LICENÇAS AMBIENTAIS CONCEDIDAS

TODO O ANO DE 2016

57

JANEIRO A ABRIL 2017

74

BIÓPSIAS REALIZADAS

TODO O ANO DE 2016

253 exames

JANEIRO A ABRIL 2017

536 exames

MÉDICOS CONTRATADOS

2016

48

2017

121

ESCOLA BEM INTEGRAL

2016

1.200 alunos

ATÉ MAIO DE 2017

4.200 casos

Em apenas 4 meses de trabalho, a Prefeitura está realizando diversas ações concretas para resolver problemas graves e antigos da cidade e mudar a vida dos betinenses. Parece muito, mas é só o começo.



PREFEITURA DE
BETIM
CIDADE DO BEM