

Mais

ANO V - Nº 57 - Junho/julho 2018

www.revistamais.com

DESTAQUE

Paratleta betinense se protagonizou como uma das melhores arremessadoras de dardos do mundo

CULTURA

Com um acervo de mais 60 mil livros, biblioteca pública de Betim guarda raridades da literatura

De polo industrial a centro gastronômico

Ostentando um roteiro recheado de delícias culinárias, Betim está cada vez mais perto de se tornar conhecida também como uma cidade que oferece diversidade de bares e restaurantes com comida de qualidade e bebida selecionada; casas cheias atestam que cardápios versáteis foram aprovados



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

Motos Novas | Seminovas
(Diversas Marcas)
Oficina e Peças Multimarcas
Acessórios
Box Rápido
Alinhamento de Chassi

COMPRA | VENDA | TROCA | CONSIGNAÇÃO



BANDEIRANTES
MOTORS
Concessionário e Oficina Multimarcas | Peças e Acessórios



YAMAHA

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

Av. Edméio Matos Lazzarotti, 2.770, Inquá Alto - Betim | MG

Respeite a sinalização de trânsito.





**GARANTIA
PÓS-VENDA**

APARTAMENTOS QUE COMBINAM COM O SEU PROJETO DE VIDA

Em mais de 20 anos de história, a Hewa Engenharia já entregou mais de 60 empreendimentos residenciais e comerciais, oferecendo sempre o que há de melhor e mais moderno em engenharia e arquitetura aos clientes mais exigentes, prezando sempre pela qualidade de vida aliada ao bom gosto.

\$ Pagamento facilitado direto com a construtora



Filadélfia

Pronto para morar
San Marino - 3 quarto



Centro

Lançamento
Antares - 4 quarto



Brasília

Em construção
Amoldóvar - 3 quartos

(31) 3544 - 1545
(31) 9 9678 - 5646



Av. Amazonas, 1446 - Sala 210, Brasília
Betim MG.

Geraldo Eugênio de Assis



Uma gastronomia plural

Faz pouco tempo, o perfil econômico de Betim começou a sofrer uma transformação, e a cidade que antes era conhecida por sediar um polo petroquímico e automotivo ou ser um centro empresarial de segmentos diversos, com indústrias de peso nos ramos de metalurgia, alumínio, mecânica e logística, hoje é também protagonista no setor da culinária, tendo recebido nos últimos anos uma quantidade significativa de bons restaurantes. Somente a rua do Rosário, no bairro Angola, na região central do município, concentra boa parte desses empreendimentos, como o Dona Fulô, que oferece pratos tipicamente nordestinos, e o Sushinara, especializado em comida japonesa. Dentro do Monte Carmo Shopping, encontra-se mais uma dessas casas, a Black Bull Steak House, cujo carro-chefe são os cortes de carne. Bem no centro da cidade, na conhecida praça Milton Campos, podem ser visitados o restaurante Splendore, que tem um cardápio com sabores contemporâneos, e o Peixe & Cia., para quem prefere saborear uma traíra ou uma moqueca bem-preparados.

Se antes os betinenses saíam daqui, sobretudo nos fins de semana, em busca de uma boa comida, basta dar uma volta pelas ruas de Betim à noite para ver de perto que esse cenário mudou. E o segredo das casas lotadas está exatamente na diversidade gastronômica que o município adquiriu. Tem comida para todo gosto – nordestina, japonesa, mineira, italiana, mexicana – e até opções para vegetarianos e veganos. Negócios modernos, como wine bar e steak house, ganham as ruas da cidade. Bom para os investidores, que apostaram certo, e também para a economia da cidade, que, certamente, teve um incremento.

E, para aqueles que ainda não conhecem a culinária betinense, trazemos nesta edição tudo sobre alguns dos principais estabelecimentos instalados em Betim. Ah, e o cardápio apresentado pela **Mais** se completa em Contagem, município vizinho e que também já pulsou como o “coração da indústria mineira”. Lá, bem na divisa, está o Carretão Trevo, churrascaria que trouxe para a região um novo conceito de churrasco em rodízio. Já no Shopping Contagem, a comida que seduz é do Arriba Mexican Grill, com uma linha texana e 100% artesanal.

Para finalizar, convido todos a “degustarem” as próximas páginas, que trazem um recheado roteiro gastronômico para quem procura multiplicidade de opções. Bom apetite! ■

“Se antes os betinenses saíam daqui, sobretudo nos fins de semana, em busca de uma boa comida, basta dar uma volta pelas ruas de Betim à noite para ver de perto que esse cenário mudou. E o segredo das casas lotadas está exatamente na diversidade gastronômica que o município adquiriu.”

Edição 56





Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis
geraldoassis@assispublicacoes.com.br
Editora | Daniele Marzano
danimarzano@gmail.com
Redação | Iêva Tatiana e Sara Lira
redacao@assispublicacoes.com.br
Projeto Gráfico e Diagramação | Roger Simões
rogersimoes@assispublicacoes.com.br
Equipe de fotografia | Elvis de Paula e Ramon Bitencourt
Comercial | Gisleny Lopes
Financeiro | Gisleny Lopes
Revisão | Daniele Marzano
Impressão | Gráfica Del Rey
Distribuição | Flaviano Neves Coelho
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

Ex-soldado brasileiro, Cleber Serpa relembra as batalhas que enfrentou na guerra do Afeganistão, junto às tropas norte-americanas

12 SAÚDE E VIDA

Pílula que protege contra o vírus HIV é esperança para evitar que casos de Aids cresçam no país

16 CULTURA

Visite o acervo rico e raro da Biblioteca Pública Leonor de Aguiar Batista, espaço cultural aberto à população em Betim

20 COMPORTAMENTO

Dados do “Atlas da Violência” mostram um retrato da triste realidade enfrentada pelas mulheres, que se empoderaram para vencer esse mal

24 CAPA

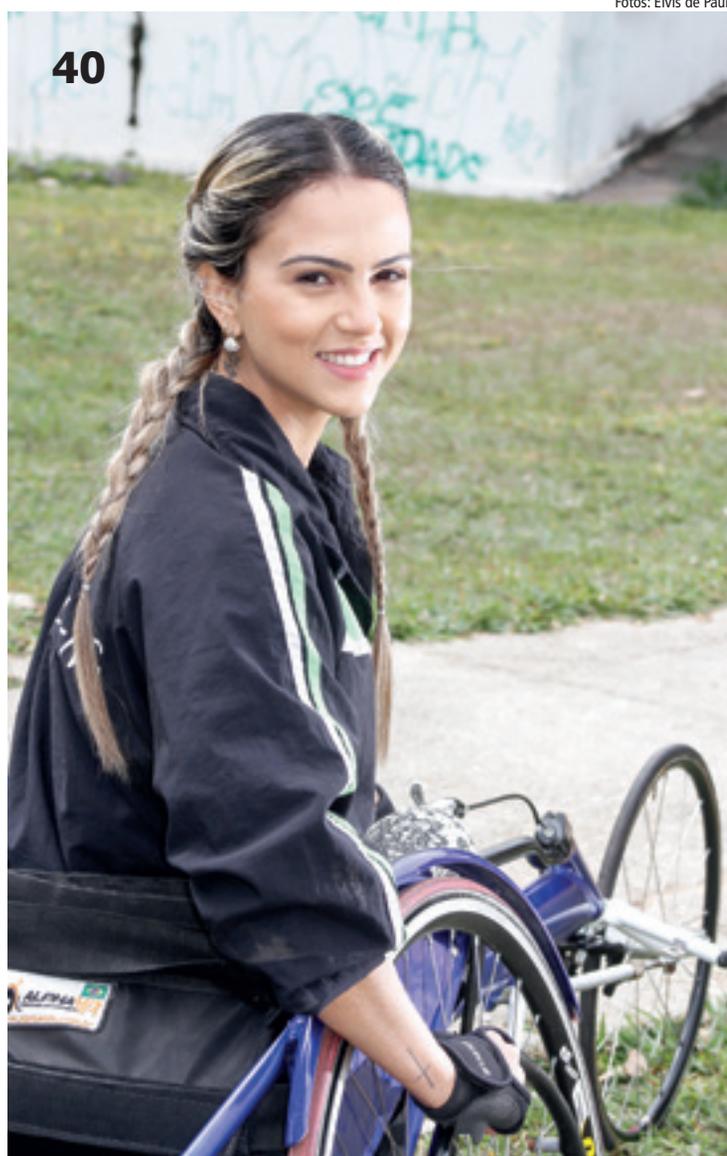
Conheça o roteiro gastronômico de Betim e saiba onde encontrar sabores diversos e deliciosos da culinária brasileira por aqui

38 INFORME PUBLICITÁRIO

Espaço betinense dedicado aos pets, Pet Show oferece variedade de produtos e serviços completos para os bichinhos

44 ACONTECEU

Veja como foram alguns dos eventos que marcaram o mês de junho na cidade



Fotos: Elvis de Paula

FOTO DE CAPA: Stefania Resende



CLÍNICA YAGA TRAZ NOVA TECNOLOGIA: ULTRAFORMER III

Quem acompanha as novidades do mundo da estética já deve ter ouvido falar do Ultraformer III. Esse aparelho está cada vez mais acessível, sendo procurado frequentemente para resolver diversos tipos de incômodos estéticos, principalmente a flacidez facial. Em muitos casos, as técnicas não cirúrgicas, chamadas de “*lifting* não cirúrgico”, resolvem muito bem.

O aparelho Ultraformer III, um ultrassom de *lifting* muito eficaz, realiza tratamentos faciais e corporais não invasivos. Os resultados obtidos com o Ultraformer III estão surpreendendo médicos e pacientes no mundo todo. O que mais chama a atenção é o fato de ser um tratamento estético não invasivo, isto é, sem a necessidade de cirurgia. Se o aparelho for associado a outras tecnologias e procedimentos que também estimulam colágeno, como a radiofrequência monopolar (Exilis Elite), os resultados serão ainda melhores.

O que é o Ultraformer III?

O Ultraformer III é um ultrassom que conta com duas tecnologias: o micro e o macrofocado, o que garante ao aparelho maior versatilidade. Entenda: o macrofocado é indicado para grandes áreas do corpo, como barriga, flancos, braços e pernas. Mais intenso, ele é capaz de reduzir a flacidez, devolver a elasticidade natural à pele e até mesmo reduzir gorduras localizadas. O calor age sobre as células de gordura, quebrando-as e facilitando sua dispersão. Por isso, o Ultraformer também consegue



atenuar celulites e reduzir a aparência de “casca de laranja” da pele.

Já o microfocado é indicado para áreas menores e mais sensíveis, como o rosto e o pescoço. O calor gerado pelo aparelho também estimula a contração da musculatura flácida da face e a produção de colágeno. Isso significa que a pele fica com uma aparência muito mais jovem e saudável, e por muito mais tempo. Os efeitos são mais naturais e duradouros, pois o Ultraformer III age de dentro para fora, estimulando seu corpo a produzir tudo de que sua pele precisa. Dessa forma, o aparelho é capaz de diminuir rugas e linhas de expressão, devolvendo a elasticidade e a juventude à pele.

Como funcionam as sessões no tratamento com Ultraformer III?

A praticidade das sessões é outro motivo do sucesso do Ultraformer III. Com o aparelho, elas são muito rápidas, durando uma média de 15 minutos cada área, mas o tempo pode variar um pouco de acordo com o local de aplicação.

É fácil incorporar o tratamento, até mesmo na rotina mais corrida. Isso porque o Ultraformer III dispensa tempo de recuperação. Além de não invasivo, é um procedimento completamente simples.

O melhor é que você poderá observar os efeitos desde a primeira sessão. No entanto, normalmente são recomendadas ao menos três para se obter o melhor resultado possível.

Como o equipamento estimula a produção natural de colágeno e a contração muscular, os efeitos são muito mais duradouros. A pele ficará com uma aparência mais jovem e saudável.

Não esqueça de marcar uma avaliação com um profissional habilitado para saber quantas sessões serão necessárias, além de quanto tempo elas vão durar. Você sempre conseguirá melhores resultados e muito mais segurança com um profissional devidamente treinado! ■

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.instagram.com/clinicayaga)

Além das fronteiras

Dispensado do Exército brasileiro, Cleber Serpa acabou seguindo pela área comercial. Mesmo bem-sucedido na área, ele optou pela felicidade e decidiu lutar na guerra do Afeganistão, junto às tropas norte-americanas, das quais ele fez parte por sete anos



Iêva Tatiana

Paulistano radicado em Contagem, na região metropolitana de Belo Horizonte, Cleber Serpa, de 45 anos, não é do tipo que fica parado. Em busca de novos desafios, ele decidiu dar uma guinada na vida ao ir morar nos Estados Unidos em 2002. Mas a mudança acabou sendo muito mais do que geográfica. Entrevistado da **Mais** nesta edição, Serpa conta como foi o caminho percorrido desde o ingresso nas Forças Armadas Americanas até a estada de um ano no Afeganistão, na Ásia.

Fora do Exército da terra do Tio Sam desde 2014, o “mineiro” atualmente se divide entre Minas e Boston, em Massachusetts. A experiência dele no campo de batalha, em outros países, transformou-se em conhecimento compartilhado. Formado em marketing, Serpa atua, hoje, como consultor internacional de segurança, palestrante e coach de carreira.

Quando e por que você decidiu ir para os Estados Unidos?

Eu me mudei aos 12 anos para Contagem, me formei em escola pública e, depois de ter sido dispensado do Exército brasileiro, atuei na área comercial. Gostava muito do que fazia e, por isso, desenvolvia um excelente trabalho e era muito bem remunerado. Morava com minha mãe e realmente não tinha com o que me preocupar, mas algo me dizia que eu devia buscar voos mais altos e ir atrás do desconhecido, do desafio, talvez do sonho da carreira militar. Então, em 2002, eu me mudei para os Estados Unidos.

E como aconteceu o alistamento no Exército norte-americano?

Em 2007, vim ao Brasil passar minhas primeiras férias e me deparei com algo que balançou minhas estruturas. Visitando o Museu da FEB (Força Expedicionária Brasileira), em São João del Rei (região Central de Minas Gerais), vi o sonho de vestir uma farda acordar. Ao voltar para os Estados Unidos, estudei muito e, na segunda tentativa, passei para o concurso das Forças Armadas Americanas (US Army, em inglês).

Como foi a experiência de atuar no Afeganistão: quando você foi, qual era sua função, quais os principais acontecimentos?

Após me formar na Escola de Infantaria Fort Benning, na Geórgia, fui designado para um grupo de resposta rápida que ficava em Vilseck, na Alemanha. Lá, tive uma rotina longa e exaustiva de técnicas de liderança e de combate urbano. Somente em junho de 2010, minha unidade foi em missão para o Afeganistão. Nossa função era proteger a população afegã dos grupos terroristas que assolam aquele país. Fazíamos patrulhas motorizadas e em caminhadas, as quais chegaram a durar mais de 25 dias, sem retornarmos às bases americanas ou aliadas. Recebíamos comida, água e combustível pelos helicópteros. Nessas patrulhas, era comum o confronto armado e também sermos atingidos por minas terrestres plantadas pelos terroristas. Essas minas tiraram e ainda tiram a vida de muitos militares americanos e aliados, infelizmente.



PERFIL

Nome: Cleber Serpa Ferreira

Naturalidade: São Paulo (SP)

Idade: 45 anos

Família: casado com Débora Barcelos e sem filhos

Profissão: consultor, palestrante e coach

Formação: graduado em marketing pela UNA Contagem





Quanto tempo você ficou no país asiático? Quais fatos foram mais marcantes nesse período?

Eu fiquei lá exatamente um ano, de junho de 2010 até junho de 2011. Muita coisa me marcou lá. Realmente, é uma realidade completamente diferente de tudo o que imaginei. O Afeganistão é um país carregado de conflitos, guerras e com uma população assustada, que convive com leis extremistas e religiosas, costumes culturais que em nada se parecem com os brasileiros. O povo afegão, apesar de toda a corrupção na política, da violência nas ruas e da falta do básico, continua com muita esperança de um futuro melhor e é muito feliz. Você conhece um país assim (risos)?

Como você avalia esse momento e quais mudanças ele provocou em sua vida e em você?

Quando você vive uma guerra, não tem como voltar a ser do mesmo jeito que antes. Você vê sua vida muito fragilizada porque ela pode ser ceifada a qualquer momento. Você passa a olhar seu irmão de farda e a população como prioridade, sendo capaz de dar sua vida para que eles possam sobreviver. Em um dos atentados que sofri com explosivos, mesmo eu estando ferido gravemente, Deus me deu a capacidade de tirar meus companheiros de dentro do veículo e prestar os primeiros socorros até que a ajuda chegasse. Esse ato me levou até a Casa Branca, onde fui homenageado pelo ex-presidente Barack Obama e agraciado com uma das mais honradas condecorações militares americanas, a medalha Purple Heart.

As guerras travadas pelos Estados Unidos são, geralmente, controversas. Sendo brasileiro e tendo vivido essa experiência, como você avalia as ações do governo norte-americano em outros territórios?

Somente quem viveu lá como eu pode julgar isso. Nós tirávamos de nossa água para dar para a população. Os investimentos dos EUA naquele país são enormes. São construídas escolas, pontes, infraestrutura de modo geral e fornecidos equipamentos para a polícia e para o Exército afegãos. O problema é que, assim como no Brasil, as missões de paz e sucesso não dão “ilope”. Então, mostram somente quando algo dá errado. Trabalho em projetos sociais no Brasil em conjunto com várias forças de segurança, e a mídia para isso é quase nenhuma, mas, quando um policial é um pouco mais agressivo, aparece em todos os jornais.

Quando você deixou o Afeganistão? E o Exército?

Dei baixa no Exército em 2014. Saí com o coração partido, mas com a sensação de dever cumprido.

Quando você retornou para o Brasil e como foi a volta, do ponto de vista emocional, depois de tudo o que viveu em outros países?

Retornei ao Brasil também em 2014 e me casei com uma brasileira daqui mesmo, de Minas Gerais. Minha volta ainda é conturbada, devido às minhas experiências nos quatro continentes em que morei. O Brasil é um país maravilhoso, mas a



população já se acostumou com a corrupção, com a desigualdade social, com a violência e tudo mais. O povo brasileiro não pode deixar que nossa nação continue caminhando para onde vai. O grande problema é que o sistema político no Brasil fica nas mesmas mãos sempre. Aqui se passa o poder como em uma monarquia. Nesses quatro anos em que estou aqui, ainda me assusto, principalmente com a banalização da violência. Chegam a falar que a culpa é da vítima de assalto por ela ter ostentado um telefone que comprou com o suor dela ou mesmo da vítima de violência porque estava vestindo roupas inadequadas, e por aí vai. Isso é gravíssimo.

Hoje, como sua história impacta a vida de outras pessoas?

Fico muito feliz de ver como meu exemplo faz com que as pessoas acreditem em seus sonhos e saibam que não existe limite para o que se quer. A fé pode mover montanhas, e Deus coloca a pá em suas mãos para isso acontecer. Nada que é abençoado ocorre de um dia para o outro ou vem de graça, sem esforços. Em minhas palestras e treinamentos, levo esse lado de resiliência para as pessoas, procuro focar os valores que aprendi, como felicidade, Deus, família e nação. Não existe felicidade sem isso, pois o ser é muito mais importante do que o ter. Fico feliz também de dividir um pouco mais de minhas experiências em minhas redes sociais. Basta procurar no Instagram, no Facebook e no YouTube por "Sargento CSF". ■



golden biker

ITABIRITO



Calendário 2018	29/07	Golden Biker 3ª Etapa (Final do ranking)
	28/10	Golden Biker EXTREME

Apoio:



ITABIRITO TRAIL RUN

Calendário 2018	23/09	Itabirito Trail Run 3ª Etapa
	18/11	Itabirito Golden Trail Runner

Pílula da vida

Medicamento utilizado pelo Ministério da Saúde é um dos meios de se evitar o vírus HIV, mas somente combinado ao uso do preservativo, ainda principal forma de prevenção contra a Aids

Sara Lira

Em apenas uma década, de 2007 a 2017, foram registrados 194.217 casos de infecção pelo HIV no Brasil, segundo levantamento do Ministério da Saúde. No total, há 827 mil pessoas infectadas no país. Mas uma pílula distribuída pelo governo federal traz a possibilidade de prevenção contra o vírus. Trata-se do medicamento que faz parte da Profilaxia Pré-Exposição (PrEP), implantada pelo Sistema Único de Saúde (SUS) em dezembro de 2017.

A substância é direcionada só a grupos vulneráveis, que se expõem mais à possibilidade de infecção, conforme determinação do Protocolo Clínico e da Diretriz Terapêutica de PrEP do Departamento Nacional de Saúde (PCDT/PREP), e, basicamente, ela impede que a pessoa desenvolva a infecção pelo HIV. Compõem esse grupo gays, homens que mantêm relações sexuais com outros homens, pessoas trans, profissionais do sexo e parcerias sorodiscordantes (em que um dos parceiros vive com HIV, e o outro, não, ou quando o casal pratica relações sexuais, repetidas vezes, sem o uso de camisinha). Também



É POSSÍVEL VIVER BEM

Por muitos anos, o diagnóstico de HIV era considerado uma “sentença de morte”. Com o avanço da tecnologia e o advento do tratamento, pessoas com o vírus conseguem ter uma vida absolutamente normal.

De acordo com o médico Dario Brock Ramalho, a doença é como qualquer outra que precisa de tratamento contínuo. “Do ponto de vista técnico, é uma enfermidade crônica, como hipertensão ou diabetes. É possível que a pessoa tenha uma vida normal, lembrando-se sempre de usar camisinha”, salienta.

O enfermeiro geriatra aposentado Nilton Carlos Rezende, de 56 anos, foi diagnosticado com HIV há 16. Pessoas como ele têm chances próximas de zero de transmitir o vírus por meio da relação sexual, segundo o Programa Conjunto das Nações Unidas sobre HIV/AIDS (Unaid). O tratamento permite que Nilton viva normalmente. Ele conta que ter o vírus o fez tomar medidas para conscientizar a população sobre a importância da prevenção. Atualmente, é presidente da Associação das Pessoas Vivendo com HIV em Uberaba (Triângulo Mineiro), que desenvolve palestras, ações educativas, distribuição de cartilhas e de preservativos em locais de grande concentração de público desde 2009. “As pessoas têm que ter mais consciência e fazer sexo com mais responsabilidade. porque o HIV está aí; não tem cara, simplesmente ataca”, pontua.

se incluem pessoas que têm usado a Profilaxia Pós-Exposição (PEP) repetidamente ou que apresentam infecções sexualmente transmissíveis.

O remédio, do tipo antirretroviral, já é usado para o tratamento do HIV. A diferença, de acordo com o médico infectologista da Secretaria de Estado de Saúde de Minas Gerais (SES-MG), Dario Brock Ramalho, é que ele passa a ser empregado também com o objetivo de prevenir. “Em vez de usarmos só a camisinha como prevenção, utilizamos a PEP, a PrEP e o próprio tratamento”, explica.

Conforme a médica infectologista do Hospital Eduardo de Menezes, Tatiani Fereguetti, elucida, o medicamento foi amplamente estudado e, por isso, é seguro. No entanto, como todo remédio, não é isento de efeitos adversos. Segundo o Ministério da Saúde, foram observados efeitos colaterais como dor de estômago, perda de apetite e dor de cabeça após seu uso. “Por isso, é necessário um acompanhamento médico regular enquanto a pessoa utiliza a substância”, orienta.

Segundo o ministério, o usuário precisa tomar o comprimido todos os >>

Paulo Werner



316.088
é o número de
óbitos causados
no Brasil por
complicações
do HIV entre
1980 e 2016

8.780
é a média de
mortes por ano por
consequência da
infecção pelo vírus



O Instituto de Tecnologia em Fármacos Farmanguinhos, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), vai produzir o Truvada no Brasil (ele já é feito no exterior), com o objetivo de prevenir contra o vírus HIV

dias. A proteção se inicia a partir do sétimo dia para exposição por relação anal e a partir do 20º dia para exposição por relação vaginal. A PrEP só será indicada após teste que comprove que o paciente não possui a infecção pelo vírus. Caso contrário, ela poderá causar resistência ao tratamento.

A primeira etapa da PrEP foi implantada em 22 municípios de Estados como Amazonas, Bahia, Ceará, Distrito Federal, Minas Gerais, Pernambuco, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina e São Paulo. A segunda fase, já iniciada, contempla outros 16 Estados: Acre, Alagoas, Amapá, Espírito Santo, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Pará, Paraíba, Piauí, Rio Grande do Norte, Roraima, Rondônia, Tocantins, Sergipe.

PRESERVATIVO

Os especialistas salientam que, sozinho, o remédio não previne a infecção pelo HIV. "É uma estratégia a mais que

vem para somar na prevenção. De forma isolada, não é 100% eficaz", pontua Fereguetti. Ou seja, não basta tomar o medicamento. Usar camisinha durante o ato sexual ainda é indispensável. Afinal, ela protege a pessoa não apenas contra o HIV, mas também contra outras infecções sexualmente transmissíveis, como sífilis e gonorreia, além das hepatites B e C.

SAIBA MAIS:

HIV – sigla para Vírus da Imunodeficiência Humana. A infecção causada pelo HIV não tem cura, mas possui "tratamento.

Aids – Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. É o estágio mais avançado da presença do vírus no organismo, que pode ser evitada por meio do tratamento.

Importante: nem todas as pessoas com HIV desenvolvem Aids

Fonte: UnAids

A PrEP prevê outras medidas juntamente com o uso da pílula: testagem regular; profilaxia pós-exposição ao HIV; teste durante o pré-natal e tratamento da gestante que vive com o vírus; redução de danos para o uso de drogas; testagem e tratamento de outras infecções sexualmente transmissíveis e das hepatites virais; uso de preservativo masculino e feminino, além do tratamento para todas as pessoas.

PRODUÇÃO

O Instituto de Tecnologia em Fármacos Farmanguinhos, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), irá produzir medicamento com o mesmo objetivo, chamado Truvada. De acordo com a coordenadora de Desenvolvimento Tecnológico de Farmanguinhos/Fiocruz, Alessandra Lanzillotta Esteves, o instituto firmou uma Parceria de Desenvolvimento Produtivo (PDP) com a empresa nacional Blanver para a absorção da tecnologia de produção. ■

EM BETIM, O IPTU NÃO TEM OUTRA DIREÇÃO. VOLTA DIRETO PRA POPULAÇÃO.

Com transparência e responsabilidade,
o IPTU em Betim é das pessoas.
Foram mais de 300 médicos contratados,
4 mil alunos na escola integral, mais
de 330 mil toneladas de entulho recolhidas
e a Guarda Municipal foi melhor equipada.

**PAGUE SEU IPTU
ATÉ O DIA 20/7 COM
DESCONTO DE 15%.**



PREFEITURA DE
BETIM
CIDADE DO BEM



Coordenadora da Biblioteca Pública Leonor de Aguiar Batista, Eunice Bernardes, e a técnica bibliotecária Cristina Santos recebem ao menos quatro vezes por semana o jovem Samuel Ricardo, que faz pesquisas e estuda no local

Entre: a biblioteca é sua!

Espaço oferece acervo de 60 mil livros para empréstimo gratuito; entre as obras estão algumas raridades, como gramática escrita por ex-prefeito de Betim

Sara Lira

Apasionados por leitura têm um espaço garantido para buscar livros de graça em Betim. Próximo ao Poliesportivo Divino Braga, no bairro Angola, a Biblioteca Pública Leonor de Aguiar Batista oferece um acervo de 60 mil livros para empréstimo, mas possui apenas 10 mil usuários cadastrados – Betim tem uma população



As crianças têm um espaço só para elas na biblioteca, além da gibiteca; o ambiente tem mesas e cadeiras adaptadas, bem como jogos educativos

estimada em 427 mil habitantes, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O local é antigo: foi inaugurado em 1966 e batizado com o nome da primeira responsável pela biblioteca.

A coordenadora do equipamento, Eunice Socorro Bernardes, enfatiza a importância de apresentar o espaço aos moradores da cidade. “Tem muita gente que não conhece a biblioteca. É importante divulgar para que as pessoas conheçam o acervo”, afirma. E, de fato, há muito para se explorar em cada canto da biblioteca. As salas são divididas por categorias de livros. Em uma delas, há obras cujos autores são de Betim, inclusive algumas raridades, como livros de gramática escritos pelo ex-prefeito Osvaldo Franco. Em outra, estão cerca de 600 livros da primeira remessa de obras da biblioteca, da década de 60, conforme explica a técnica bibliotecária Cristina Santos, funcionária do espaço há 18 anos. “São livros raros, que conseguimos resgatar e recuperar”,

conta. Devido ao ineditismo e à relevância histórica, as obras dessas duas salas não podem sair da biblioteca.

O espaço também disponibiliza um ambiente com livros em Braille. Mais de 400 volumes de estilos diversos são encontrados lá, além de trabalhos em áudio,

BIBLIOTECA PÚBLICA LEONOR DE AGUIAR BATISTA

Rua do Rosário, 764, Angola, Betim (MG)

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h; e sábado, das 8h às 12h.

Contato: 3593-8023/ 8022

Site para consultas ao acervo

e reservas: www.betim.mg.gov.br/pergamum/biblioteca

Cadastro: e necessário apresentar documento e comprovante de endereço. Não há taxas.

cujas procura é significativa, de acordo com Eunice. “Inclusive, precisamos de voluntários para ler para os deficientes visuais, pois nem todas as obras são adaptadas para eles”, pontua Cristina.

Para a criança, existe o espaço com livros infantis e infantojuvenis, literários, pedagógicos e didáticos, bem como a gibiteca. O ambiente é só para os pequenos, com mesas e cadeiras adaptadas, além de jogos educativos.

Há também salas onde o usuário tem acesso a todos os livros adultos, como os literários, clássicos, os estrangeiros, os religiosos, os didáticos, entre outros. A biblioteca ainda disponibiliza um computador com acesso à internet para quem precisa fazer pesquisas.

USUÁRIOS FREQUENTES

O espaço é procurado também por quem deseja um ambiente mais tranquilo para estudar ou fazer atividades escolares. É o caso da estudante Alice Medeiros, de >>>

BIBLIOTECA COMUNITÁRIA

A Biblioteca Escolar Professor Osvaldo Franco, da Escola Municipal Aristides José da Silva, no bairro Jardim Teresópolis, em Betim, tem um diferencial: os livros do espaço não são só para os alunos. Toda a comunidade tem acesso às obras. Os empréstimos são feitos de forma gratuita, mediante cadastro prévio.

O local passou por reforma em março do ano passado e foi entregue à população com o design de interiores reestruturado e um novo acervo, obtido por doações. O número de unidades recebidas foi tão alto que

a biblioteca compartilhou livros com outras quatro escolas de Betim e uma de Juatuba, também na região metropolitana. Atualmente, cerca de 6.000 livros estão disponíveis no espaço, que também conta com uma gibiteca, gibis nacionais e mangás, tradicionais livros com histórias japonesas.

O equipamento veio como uma alternativa para os moradores do bairro após o fechamento da biblioteca do Centro Popular de Cultura (CPC) Frei Estanislau, conforme explica o diretor da escola e coordenador da biblioteca, Leôncio Fa-

rias. “Nessa época, estávamos fazendo uma campanha de incentivo à leitura com os alunos. Então, tivemos a ideia de abrir para a comunidade com a proposta de expandir para além dos muros da escola”, lembra.

Segundo ele, estudantes de outras escolas vão até o local para fazer empréstimos. Atualmente, 1.504 usuários estão cadastrados na biblioteca. Quem desejar fazer pegar alguma obra deve se dirigir à escola apresentando documento, foto 3x4 e comprovante de endereço.

Fotos: Escola Municipal Aristides José da Silva/Divulgação



Biblioteca Escolar Professor Osvaldo Franco, da Escola Municipal Aristides José da Silva, no bairro Jardim Teresópolis, é aberta a toda a comunidade, não são só para os estudantes

16 anos, que escolheu a biblioteca para desenvolver um trabalho artesanal de artes para a escola. “Aqui é calmo. A gente consegue se concentrar mais”, relata.

Já o alimentador de linha de produção Samuel Ricardo, de 20, vai à biblioteca quatro vezes por semana, sempre no fim do expediente. Ele costuma alugar livros, fazer pesquisas e estudar para concursos no local. Como já é figurinha conhecida entre os funcionários, Samuel até ajuda a fechar

o espaço. A assiduidade é tanta que ele chegou a receber o prêmio de “leitor destaque” da biblioteca. Na Biblioteca Pública Leonor de Aguiar Batista cada usuário pode tomar emprestado dois livros por vez.

Outra frequentadora assídua é a pedagoga Mariana Ferreira, de 24 anos, que vai à biblioteca ao menos uma vez a cada 15 dias. Ela considera o acervo do espaço completo e acredita que ele deveria ser mais aproveitado pela população. “Com o advento da

tecnologia, muita gente prefere ler apenas pelas telas do computador, mas creio que seja importante frequentar bibliotecas e pegar o livro em mãos mesmo”, diz.

O espaço ainda é utilizado para a realização de eventos educativos e artísticos, incluindo projetos literários da própria biblioteca. Também é no local que a Banda Nossa Senhora do Carmo faz seus ensaios.

SERVIÇO

Biblioteca Escolar Professor Osvaldo Franco

Rua Cambucí, 29, Jardim Teresópolis

Funcionamento: de segunda a sexta-feira

Telefone: 3591-1660

INCENTIVO À LEITURA

A biblioteca pública é um dos equipamentos de incentivo à leitura da Secretaria Municipal de Educação (Semed). De acordo com a superintendente de Ensino Fundamental da pasta, Elizabete Aparecida Ribeiro Silva, em 2018 foi assinado um convênio, entre a Ferrovia Centro-Atlântica (FCA), a Prefeitura de Betim e a Missão Ramacrisna, que criou o projeto Rota do Saber, cujo objetivo é trabalhar a formação de professores municipais e desenvolver atividades com os alunos. A principal ação do Rota é a Mala Literária, que entregou em todas as escolas da rede uma mala com 40 títulos.



O diretor da Escola Municipal Aristides José da Silva e coordenador da biblioteca, Leôncio Farias, com alunos

Com essas obras, as escolas estão desenvolvendo programas para incentivar o hábito de leitura nos estudantes. No fim do ano, haverá uma feira literária, onde estudantes e professores poderão apresentar tudo o que aprenderam. As escolas que mais se destacarem serão premiadas. Outra ação do projeto é o concurso de redação com o tema “Diversidade cultural e respeito às diferenças”, realizado em junho e que contou com mais de 400 trabalhos inscritos. “É um projeto que trabalha com os educadores para que eles tenham uma experiência positiva com a leitura e tomem gosto para estimular os alunos”, destaca Silva.

INCENTIVO

Recentemente, o Partage Shopping Betim inaugurou, em seu terceiro piso, a livraria compartilhada Parada da Leitura, uma espécie de biblioteca dentro do mall. Os visitantes podem pegar obras emprestado ou apenas ler no local. A iniciativa é em parceria com a prefeitura. Quem desejar também pode doar livros para a Parada da Leitura. ■

Danielle Sá

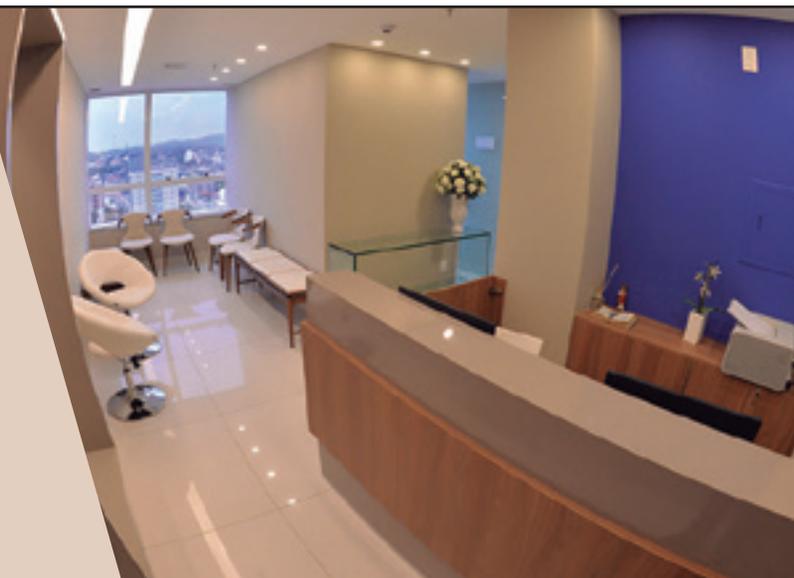
centro de especialidades



Chegamos para cuidar bem de você!

Tratamentos de excelência, personalizados e humanizados.

- Clínica Médica
- Dermatologia
- Fisioterapia
- Otorrinolaringologia
- Fonoaudiologia
- Aparelhos Auditivos
- Avaliação do processo auditivo
- Oftalmologia
- Pneumologia
- Psicologia
- Psicopedagogia
- Psiquiatria
- Terapia Ocupacional
- Estética
- Nutrição
- Neuropsicologia



Atendimento:

Convênios e Particular

☎ (31) 3532-1410 | (31) 99902-1410 📞

f @cedaniellesa

www.cedaniellesa.com.br

Rua Santa Cruz, 402, Salas 1005/1006, Centro, Betim - MG

Violência X

Iêva Tatiana

O "Atlas da Violência 2018", produzido pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP), traz um retrato da triste realidade enfrentada pelas mulheres brasileiras em pleno século XXI. Conforme apontado pelo levantamento, em 2016, o país registrou 49.497 estupros contra pessoas do sexo feminino, uma média de 137 por dia ou de cinco por hora. No mesmo ano, Minas Gerais contabilizou 1.531 vítimas, sendo 47 delas em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, segundo dados do Observatório de Segurança Pública Cidadã, informados pela Secretaria de Estado de Segurança Pública (Sesp-MG).

Já no ano passado, foram 1.538 mulheres estupraçadas em Minas e 43 em Betim. Somente nos três primeiros meses deste ano, o Estado registrou outros 371 casos, sendo 15 deles no município da região metropolitana, conforme a Sesp-MG. Embora sejam assustadores, os números ainda estão longe de representar a realidade devido à subnotificação de registros. Pelas estimativas do Ipea e do FBSP, caso as taxas nacionais fossem mais críveis, haveria "uma prevalência de estupro no Brasil de 300 mil a 500 mil a cada ano".

"A maior marca da violência contra a mulher é o silêncio, e ele vem por múltiplas razões: vergonha, impossibilidade, falta de acesso. Vemos casos até de vítimas que tentam esconder o que aconteceu com elas", afirma a professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais e coordenadora do projeto "Para elas, por elas, por eles, por nós", Elza Melo.

Há aproximadamente cinco anos, ela realiza esse trabalho de promoção da saúde e de prevenção da violência. Há dois, a iniciativa ganhou um reforço, o Instituto Jenny de Andrade Faria, no Hospital das Clínicas, em Belo Horizonte, para atendimento a mulheres violentadas. Apesar de envolver profissionais de diversas áreas, o projeto tem uma linguagem universal: o empoderamento.

"A não ser a violência física, que deixa hematomas, as outras, muitas vezes, não têm sinais. Algumas mulheres só se sentem à vontade para falar sobre o que aconteceu cinco meses depois. Por isso, o suporte precisa ser duradouro e multidisciplinar, de maneira que elas adquiram confiança para enfrentar a situação", pontua a professora.

BARBÁRIE

O feminicídio é outro crime com estatísticas alarmantes no Brasil. Em março deste ano, a população brasileira se comoveu com o assassinato brutal da vereadora do Rio de Janeiro Marielle Franco, morta a tiros dentro do veículo em que estava. Até hoje, os autores não foram presos ou nem sequer identificados.

Agressões contra mulheres têm dados alarmantes no Brasil, em Minas Gerais e em Betim, de acordo com levantamentos feitos por entidades de segurança. Combate ao machismo, que ainda persiste na sociedade contemporânea, tem sido estratégia usada para reverter cenário.

empoderamento

MUDANÇAS NA LEGISLAÇÃO

Estudos conduzidos pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) para a elaboração do “Atlas da Violência 2018” mostram que o enfrentamento da violência contra a mulher, além da visibilidade dos crimes, carece de manutenção, ampliação e aprimoramento das redes de apoio, conforme previsto pela Lei 11.340, de 2006, mais conhecida como Lei Maria da Penha.

O nome da lei se deve à história da farmacêutica bioquímica Maria da Penha Maia Fernandes, vítima de violência doméstica por mais de duas décadas. Em 1983, o marido dela tentou matá-la com um tiro, que acabou deixando-a paraplégica. No mesmo ano, Maria foi vítima de outra tentativa de homicídio, desta vez por eletrocussão e afogamento. Depois desse episódio, ela, finalmente, tomou coragem de denunciar o agressor, que só foi punido 19 anos mais tarde.

Recentemente, em 2015, a então presidente Dilma Rousseff sancionou a Lei do Feminicídio, colocando a morte de mulheres no rol de crimes hediondos, outra ferramenta importante para o combate à violência contra a mulher no Brasil.

Perto daqui, em Contagem, também na região metropolitana, outro caso chocante e recente: o homicídio de uma servidora dentro da Câmara Municipal, em maio último. Inconformado com o fim do relacionamento, o ex-companheiro, um policial civil, atirou na cabeça da assessora parlamentar. A mulher morreu no mesmo dia em que mãe e filhas também vítimas de feminicídio foram sepultadas em Santa Luzia, na mesma região. O assassino fugiu da Casa de Custódia, onde estava preso havia cerca de um ano pelo estupro das duas adolescentes assassinadas por ele, para cometer o triplo homicídio.

Hoje, todas essas vítimas engrossam as estatísticas, que têm revelado um cenário cada vez mais desolador. Segundo o “Atlas da Violência 2018”, foram registrados 4.645 assassinatos de mulheres no país em 2016, o que representa uma taxa de 4,5 homicídios para cada 100 mil brasileiras. Em dez anos, o aumento foi de 6,4%, conforme consta no balanço do Ipea e do FBSP.

Em Minas Gerais, também vem sendo observado um crescimento progressivo nos casos de feminicídio. Em 2015, de acordo com a Sesp-MG, houve 335 registros; em 2016, 397; e, no ano passado, 433. A Região Integrada de Segurança Pública (Risip) 02, »

Polícia Civil/Divulgação



Segundo a delegada Ariadne Elloise Coelho, é comum as mulheres pensarem que os companheiros estão certos quando são violentos com elas por acreditarem que ocupam um lugar inferior

da qual Betim faz parte, foi a mais violenta do Estado em 2017, com 50 assassinatos.

AGRAVANTE

Nessa soma de crimes cometidos contra mulheres, ainda entra outra parcela: a violência doméstica e familiar. Embora ela tenha apresentado ligeira redução, o total de registros feitos pela Sesp-MG no Estado continua sendo significativo. Em 2015, 148.320 vítimas foram contabilizadas; no ano seguinte, 145.645; e, em 2017, 145.029. A Risp 02 foi a terceira mais violenta no ano passado, com 12.034 casos, ficando atrás apenas da Risp 01 (Belo Horizonte) e da Risp 04 (Juiz de Fora).

A delegada responsável pela Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher de Betim, ressaltou a importância de combater a cultura machista, ainda muito presente nas sociedades contemporâneas. Segundo ela, é comum as mulheres pensarem que os companheiros e/ou parentes do sexo



Paulo Werner

SAIBA MAIS

A Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher de Betim funciona na rua Cecília Júlia do Prado, nº 255, no centro.

De acordo com a delegada Ariadne Coelho, as vítimas devem procurar a unidade – ou o plantão, à noite e nos fins de semana – para denunciar a violência sofrida. No local, elas são atendidas por assistentes sociais e psicólogos e, depois, ouvidas por policiais. Na sequência, são encaminhadas ao Instituto Médico-Legal (IML) para fazerem exame de corpo de delito em casos de estupro e/ou violência doméstica.

masculino estão certos quando são violentos com elas por acreditarem que ocupam um lugar inferior.

“Tento mostrar a essas mulheres que isso não deve ser aceito. Muitas vezes, o homem começa a falar em um tom mais agressivo, e elas vão deixando acontecer. Fico indignada, porque nada justifica a violência. Ninguém tem o direito de agredir o outro”, afirma a delegada.

Ariadne explica que, por causa da raiz cultural do problema, o acolhimento às vítimas no município é feito por vários profissionais. No fim de junho, foi reativado o protocolo da rede de atendimento, que inclui as polícias Civil e Militar, a Guarda Municipal, assistentes sociais, profissionais da saúde e membros do Poder Judiciário. “O crime de violência doméstica é muito complexo, porque envolve afeto, dependências emocional e econômica. Então, só a polícia não resolve o problema. Por isso, todas essas instituições têm que participar”, diz a delegada. ■

POPULAÇÃO CONSCIENTE PARA UMA COLETA EFICIENTE



Uma cidade que recicla o seu entulho de obras também se renova para o futuro. Sabendo disso, a Prefeitura de Betim lança o **EcoEntulho**, o mais novo programa de descarte, coleta e reaproveitamento de entulho urbano do município. Nas várias **caçambas do EcoEntulho** instaladas pelos bairros, a população já pode despejar os restos de obras e construções. Eles serão destinados à reciclagem e transformados em novos materiais para uso nas ações municipais.

Confira o que deve ser descartado nas CAÇAMBAS DO ECOENTULHO



PODE

- ▶ Telhas ▶ Azulejos ▶ Tijolos
- ▶ Pedacos de pisos (pedra ou cerâmica)
- ▶ Pedacos de cimento e concreto
- ▶ Outros objetos e materiais que sejam resto de obras ou construções



NÃO PODE

- ▶ Lixo convencional
- ▶ Dejetos orgânicos
- ▶ Plástico, papel e alumínio
- ▶ Qualquer outra coisa que não seja resto de obra ou construção

Para saber a localização exata de cada uma das caçambas, acesse: betim.mg.gov.br/eoentulho

ATENÇÃO: a coleta do lixo doméstico e orgânico continuará acontecendo normalmente, sendo as caçambas do EcoEntulho para uso exclusivo da coleta de entulhos de obras.

De dar água na boca

Muito mais do que um centro industrial e empresarial da região metropolitana, Betim se destaca por oferecer a seus moradores e visitantes uma gastronomia plural e democrática, com restaurantes badalados e preparados para atender à diversidade do público; em Contagem, que também já pulsou como o “coração da indústria mineira”, estabelecimentos inovam no atendimento e nos sabores



Fotomontagem: Paulo Werner

Iêva Tatiana

Não é difícil pensar em Betim como um polo petroquímico e automotivo ou como um centro empresarial de segmentos variados, como metalurgia, mecânica e logística. Mas o município da região metropolitana também oferece um interessante roteiro gastronômico para quem busca multiplicidade de opções. Cortes nobres de carnes, peixes, alimentos naturais – inclusive para vegetarianos e veganos – e até culinária nordestina são encontrados por aqui.

Nesta edição, a revista **Mais** mapeou vários restaurantes com uma oferta rica de cardápios para agradar a todos os gostos. Confira nossas dicas e delicie-se sem moderação!



Pitada de sotaque

DONA FULÔ

Para quem não abre mão de um “oxente” na terra do “uai”, o destino certo é o restaurante Dona Fulô, na rua do Rosário, no bairro Angola, especializado em culinária nordestina. O prato principal da casa é a macaxeira ao forno (nossa tradicional mandioca, traduzida para a linguagem do Nordeste): um purê recheado com carne de sol, camarão, frango, bacon, siri ou bacalhau, coberto com catupiry, queijo coalho ou muçarela. Além do protagonista, o baião de dois, o acarajé e as tapiocas doces e salgadas são muito procurados, assim como as porções de camarão e a carne de sol com macaxeira frita na manteiga de garrafa, como manda o figurino.

Sucesso de público no município, o cenário atual do restaurante pouco lembra a desconfiança enfrentada pela proprietária Cleide Fraga Duarte no início do negócio, inaugurado em novembro de 2013. Ao lado do marido e sócio, Wellington Duarte, ela conquistou – e fidelizou! – a clientela pelo estômago.

“Tivemos que quebrar um preconceito. As pessoas vinham por curiosidade, porque o local era bonitinho – sempre tivemos essa preocupação de oferecer um ambiente aconchegante, com elementos nordestinos na decoração –, e, sempre que pediam um prato, eu oferecia outra coisa junto, para degustação. Hoje, os clientes vêm por indicação. Um deles até me disse que o Dona Fulô é ponto turístico de Betim, porque, sempre que ele recebe visitas, traz todo mundo para cá”, afirma Cleide.

Saciada a curiosidade e atizado o apetite, o restaurante logo precisou de novo endereço para atender à demanda, que não parava de crescer. Com capacidade para 64 pessoas, inicialmente, o estabelecimento só funcionava havia um mês, e já foi preciso comprar mais dez jogos de mesas e espalhá-los pela calçada. Ainda assim, uma longa fila se formava na porta. Três anos mais tarde, Cleide e Wellington se instalaram no número 167 da rua do Rosário, em um espaço para até 230 pessoas, e a equi-



Especializado na culinária nordestina, o restaurante Dona Fulô é sucesso de público em Betim e terá receitas padronizadas em franquia a ser aberta na capital mineira até o fim deste ano



O prato principal da casa é a macaxeira ao forno, purê recheado com carne de sol, camarão, frango, bacon, siri ou bacalhau

pe passou de cinco para 24 pessoas. A fila, porém, mudou-se junto e marca presença toda sexta, sábado e véspera de feriado.

TEMPERO ESPECIAL

Para a proprietária, a receita desse sucesso leva um ingrediente básico: amor. Amante da gastronomia, ela decidiu se dedicar ao segmento depois de uma viagem em família para Sergipe, em 2012, de onde retornou inspirada pela cultura nordestina e decidida a atuar no ramo de alimentação. A aliança entre o sonho e o inusitado – já que Betim não tinha nenhum restaurante especializado nessa culinária – resultou no Dona Fulô.

“Logo quando inauguramos, na primeira segunda-feira de funcionamento, recebemos uma turma de clientes do Nordeste que fazia treinamento em uma fábrica da

cidade. Eles gostaram tanto do restaurante que vieram todos os dias e foram um termômetro para sabermos que estávamos no caminho certo”, relembra Cleide.

Visionários, ela e o marido padronizaram todas as receitas com a intenção de, futuramente, abrir franquias. Atualmente, eles se preparam para inaugurar uma unidade-piloto em Belo Horizonte – ainda sem endereço definido –, que deverá estar em funcionamento até o fim deste ano.

SERVIÇO

RESTAURANTE DONA FULÔ

Rua do Rosário, 167 – Angola
(31) 3787-2077

Funcionamento: de segunda a quinta-feira, das 17h às 23h; sexta-feira e sábado, das 17h à 0h



Yaga traz para Betim

ULTRAFORMER® III

Sempre à frente para você!

Lifting facial não cirúrgico
Papada e pescoço
Flacidez e contorno facial
e corporal

**O aparelho que está
encantando as celebridades!**



SPEDWEB
Sua Saúde em Foco



yaga.com.br



31 98524-2086



31 4042-7180



/clinicayaga



Av. JK 474, Centro-Betim/MG

Carne elitizada

BLACK BULL STEAK HOUSE

Um dos estabelecimentos caçulas de Betim que não podem ficar fora do roteiro gastronômico do município é o Black Bull Steak House, no Monte Carmo Shopping. Inaugurado em janeiro deste ano – embora já operasse desde dezembro de 2017 –, o restaurante tem como carro-chefe os cortes de carne, mas também oferece opções de massas, risotos e petiscos, em um cardápio “contemporâneo”, como os proprietários definem.

Entre os itens mais pedidos estão os *steaks*, segundo um dos donos da casa, o chef Vinícius Bretas. O Black Bull, feito com picanha uruguaia, é o que tem mais saída, a exemplo da costelinha ao molho *barbecue*, dos hambúrgueres e das carnes na chapa, sobretudo a picanha.

Com capacidade para 200 pessoas, o restaurante tem grande movimento, sobretudo aos sábados. “Recebemos muitas famílias aqui e contamos com um espaço *kids*, para que os pais possam se sentar e ficar à vontade enquanto as crianças estão nos brinquedos. Desde o início, estávamos justamente com a ideia de atrair esse público. As pessoas vêm para fazer refeições, tomar um chope, reunir amigos”, afirma Bretas, destacando que no local há variedades de chopes e cervejas artesanais.

CONHECIMENTO INTERCONTINENTAL

Ao lado de Júnior Maia, sócio no empreendimento, o chef vem dividindo o tempo entre a administração do negócio e a cozinha, local em que ele, hoje, permanece menos, mas de onde não consegue se afastar em definitivo. Bretas é o responsável pela criação dos cardápios e pelo treinamento dos funcionários (são dez ao todo). Com uma bagagem de uma década de experiência em restaurantes da Europa – principalmente Londres –, ele começou a gerir o próprio negócio em um estabelecimento de comida mediterrânea em Belo Horizonte, em 2014.



Fotos: Black Bull/Divulgação

Black Bull Steak House, no Monte Carmo Shopping, tem como carro-chefe os cortes de carne, mas também oferece opções de massas, risotos e petiscos, em um cardápio considerado contemporâneo



Entre os itens mais pedidos estão os *steaks*, e o o Black Bull, feito com picanha uruguaia, é o que tem mais saída

“Meu sócio era cliente desse restaurante e, um dia, chegou com a ideia de uma parceria em Betim. Começamos a pensar em qual tipo de área íamos atuar e optamos por uma *steak house*, que, hoje em dia, está bem em alta, e, na época, só havia uma na cidade. Gosto muito de cortes de carne e sempre gostei de ir a locais com essa oferta. Foi assim que surgiu a proposta da Black Bull”, conta Bretas.

Diante da oportunidade na região metropolitana, ele vendeu o restaurante na capital mineira e deu início à nova empreitada, que levou um ano e dois meses para sair do papel, por causa da necessidade de reforma e de adequações no espaço. O passo seguinte foi a escolha do nome. O chef conta que buscou

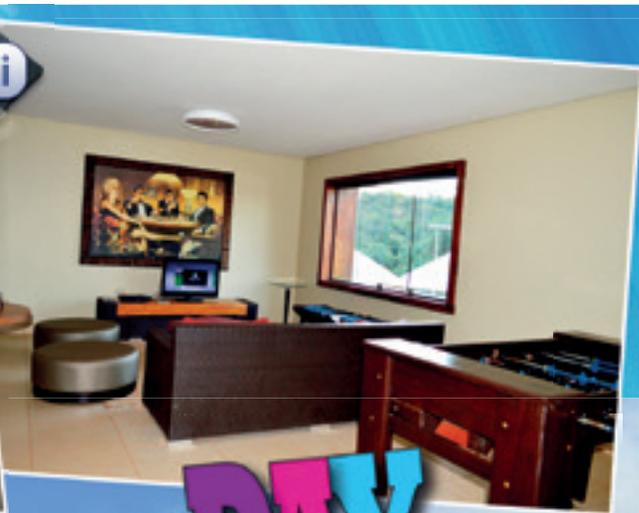
algo que tivesse impacto e, ao mesmo tempo, traduzisse a proposta dele e de Maia. “Geralmente, a linha preta de carnes é a *premium*. Por isso, a escolha de ‘Black Bull’ (touro negro, na tradução literal do inglês) quis remeter justamente a essa ideia”, conclui.

SERVIÇO

BLACK BULL STEAK HOUSE

Avenida Juiz Marco Túlio Isaac, 1.119 – Ingá Alto (Monte Carmo Shopping)
(31) 97302-8782

Funcionamento: de segunda a quinta-feira, das 18h às 23h; sexta-feira, das 18h às 1h; sábado, das 12h às 1h; domingo, das 12h às 23h



PENSÃO COMPLETA
A VONTADE

DAY
USE



Faça já sua reserva:

31-3594-8485 / 31-97177-2022 



Recanto Azul

Hotel Fazenda e Restaurante

Prato principal: saúde

MERCADO VERDE

Prestes a completar três anos, o Mercado Verde é parada obrigatória para quem busca alimentação saudável, oferecendo várias opções de produtos, como saladas, massas, omeletes e sucos. Consumidora desse tipo de produto há anos, a proprietária Tayla Assis resolveu transformar uma afinidade pessoal em negócio próprio e ainda incrementou a proposta: além da loja, o estabelecimento oferece refeições e lanches.

“A ideia surgiu por conta de minha paixão por cozinha e alimentação saudável. Minha proposta era oferecer um espaço aconchegante e completo, onde as pessoas encontrariam uma diversidade de produtos e, ao mesmo tempo, um cardápio recheado de pratos deliciosos e saudáveis. Enfim, queria mostrar que comida saudável pode, sim, ser muito saborosa”, afirma Tayla.

O plano deu certo e físgou o paladar dos consumidores. Hoje, as saladas são as líderes de venda no local. São cinco frias e duas quentes, com proteínas e gorduras boas. E engana-se quem pensa que não é possível se saciar com elas: cada prato leva mais de dez ingredientes no total.

SORTIMENTO DE OFERTAS

Os congelados também são muito presentes nas compras dos frequentadores do Mercado Verde. De acordo com Tayla, a variedade de opções para fazer em casa aliada à praticidade tem atraído muita gente em busca de caldos, pizzas, refeições completas, salgados e pães. “A linha a granel também conquista o coração dos clientes. Nosso espaço conta com mais de cem opções de produtos. Além do preço mais acessível, outras vantagens que o cliente tem são poder levar a quantidade que quiser, economizar na embalagem e ainda contribuir com o meio ambiente”, revela a proprietária. O local oferece ainda o sistema *delivery*. Os pedidos podem ser feitos pelo WhatsApp (31) 97360-5585.

“Para o inverno, criamos um cardápio especial, com opções de café da manhã, como Waffles, cappuccinos e chás. No almo-



Aberto há três anos em Betim, Mercado Verde é parada obrigatória para quem busca alimentação saudável, oferecendo várias opções de produtos, como saladas, massas, omeletes e sucos



As saladas são as líderes de venda no Mercado Verde. O cliente encontra no espaço cinco opções frias e duas quentes.

ço, o cliente pode escolher caldos de diversos sabores, que acompanham proteínas e sementes. Shimeji, patinho e frango fazem parte das escolhas. Para finalizar, readaptamos famosas sobremesas, como a banana flambada com sorvete, com ingredientes saudáveis”, detalha Tayla.

SERVIÇO

MERCADO VERDE

Avenida Edmeia Mattos
Lazzarotti, 2.610 – Ingá
(31) 3532-7547

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 8h às 19h; sábado, das 8h às 15h

Tio Sam na terra do sol nascente

Fotos: Sushinara/Divulgação

SUSHINARA/DEKER

No roteiro gastronômico da região metropolitana, é possível testemunhar o encontro das culinárias de dois países em um mesmo local, facilitando a vida de quem busca opções que atendam a gostos variados. As sócias Taynara Amorim e Indianara Oliveira foram pioneiras ao inaugurarem o primeiro restaurante de comida japonesa em Betim, o Sushinara, em outubro de 2012. Pouco menos de quatro anos depois, elas saíram à frente mais uma vez com uma *steak house* também inédita no município, Deker, inspirada nas tradicionais cozinhas norte-americanas. “A ideia foi trazer a novidade de uma gastronomia que nós sempre apreciamos muito. Na unidade do Angola, o objetivo é oferecer ao cliente um espaço gastronômico diversificado”, diz Taynara.

Ambas graduadas em enfermagem, as empresárias, hoje, comandam uma equipe de 28 funcionários ao todo e um espaço com capacidade para 120 pessoas, além do *delivery*, que funciona de terça-feira a domingo, das 19h às 23h. “A gastronomia foi uma busca pessoal e informal de aperfeiçoamento”, explica Taynara.

QUERIDINHOS DO PÚBLICO

Entre os principais pedidos do Sushinara, que também tem uma unidade no Monte Carmo Shopping, estão o Hot Filadélfia (empanado feito com folha de alga desidratada, salmão, cream cheese e cebolinha), o Sushinara EBI (camarão crocante envolto em salmão levemente grelhado) e o EBI Holl (uma massa crocante, recheada com salmão, coberta por camarão grelhado e mel). Já na Deker, os campeões de vendas são os hambúrgueres artesanais (todos eles vêm acompanhados de batata frita e refrigerante), os *steaks* com arroz maluquinho (arroz branco, bacon, ovos e batalha palha) e a *pigger* (costela suína com molho barbecue). “Quando o cliente vai a um único lugar, ele tem duas alternativas de gastronomia: a japonesa e a americana”, conclui Taynara.



Hot Filadélfia (empanado feito com folha de alga desidratada, salmão, cream cheese e cebolinha) está entre os principais pedidos do Sushinara



SERVIÇO

SUSHINARA/DEKER

Rua do Rosário, 522 – Angola

(31) 3544-4444

Funcionamento: de terça-feira a domingo, das 18h à 0h (fechado todo último domingo do mês para folga coletiva)



Tradição gaúcha em terras mineiras

Fotos: Cláudio Cunha

CARRETÃO TREVO

Um dos restaurantes mais tradicionais da região metropolitana é o Carretão Trevo, em Contagem, bem perto da divisa com o município betinense. De Caxias do Sul, no Rio Grande do Sul, a família Viganó inovou e trouxe para Minas Gerais um novo conceito de churrascaria em rodízio. A história teve início com Ambrósio Viganó e a fundação do restaurante Gauchão, em Betim, em 1971. Três anos mais tarde, ele vendeu a unidade e inaugurou o primeiro Carretão, na mesma cidade. Em 1988, a churrascaria foi transferida para o endereço atual, no bairro Novo Riacho.

Localizado próximo à rodovia Fernão Dias, que liga o Estado a São Paulo, o restaurante é escolhido por muitos empresários para almoços de negócios, nos dias úteis, e por famílias, nos fins de semana e nos feriados. Além do rodízio de carnes, a churrascaria tem opções de *self-service* e de comida japonesa, mas a picanha e a costela são as preferidas do cardápio, segundo o diretor do Carretão Trevo, Fabrício Rodrigues, sobrinho de Ambrósio: “Somos de uma família gaúcha. Então, sempre trabalhamos fortemente com o churrasco no rodízio”.

FOCO NA DIVERSIDADE

Para quem não dispensa um bom churrasco, há várias opções: bife ancho, alcatra com queijo, *carret* de cordeiro, picanha nobre, paleta de cordeiro, linguiça caseira, muçarela, frango, lombo, coração, cupim, costela *premium*, costelinha de porco, rã, codorna, picanha suína e grã-nito. Para atender à pluralidade de clientes, há também opções de bacalhau, salmão, filé de linguado com camarão, feijão tropeiro, saladas, mesa de frios, bufê de pratos quentes e sobremesas variadas.

Além das carnes, a churrascaria mantém a tradição gaúcha com uma adegã própria e uma ampla carta de vinhos. “Selecionamos os melhores de cada região e oferece-



Na divisa de Betim e Contagem, Carretão Trevo é um dos restaurantes mais tradicionais da região metropolitana e trouxe para Minas um novo conceito de churrascaria em rodízio



Além do rodízio de carnes, a churrascaria tem opções de *self-service* e de comida japonesa, mas a picanha e a costela são as preferidas do cardápio

mos desde os raros até os mais procurados pela clientela”, informa Rodrigues.

Com capacidade para 600 pessoas e uma equipe formada por 60 funcionários, o Carretão Trevo ainda recebe eventos (festas de confraternização e de casamentos, por exemplo) e tem uma agenda de shows recheada de nomes famosos da música brasileira. Neste ano, o cantor Paulo Ricardo já se apresentou no local, e Sérgio Reis será a grande atração de agosto.

SERVIÇO

CARRETÃO TREVO

Avenida Colúmbia, 960 –
Novo Riacho | Contagem
(31) 3396-1640

Funcionamento: de domingo a quinta-feira, das 11h à 0h; sexta-feira e sábado, das 11h à 1h

Cardápio contemporâneo

Fotos: Splendore/Divulgação

SPLENDORE

Inaugurado em agosto de 2008, o Splendore trouxe para Betim sabores contemporâneos, que compõem a bagagem culinária do chef e proprietário Abelanito Moreira Oliveira, adquirida ao longo de três décadas de experiência. Com capacidade para 150 pessoas e cerca de dez funcionários, o restaurante é a escolha do público, principalmente, por causa do salmão Splendore com molho de camarão e alho-poró; do filé *mignon* marsala, com molho especial de redução e três tipos de *champignon*; e, é claro, das massas. Mas o gostinho especial da casa é a inovação.

“O cardápio é flutuante: a cada seis meses ou um ano, ele é renovado. Trazemos de volta pratos de dez anos atrás ou de 30 anos de trabalho. Eu não me prendo a ter só que criar, também carrego toda a história de onde eu cresci profissionalmente”, afirma Abelanito, que assina todas as produções do estabelecimento.

O envolvimento dele com a culinária teve início ainda nos tempos da Marinha, mas o clique que faltava para montar o próprio negócio só veio durante a estada nos Estados Unidos, país para onde o *chef* foi na tentativa de ganhar dinheiro. Na década de 1980, o mineiro de Bertópolis, no Vale do Jequitinhonha, conheceu por lá o *chef* Valentim, que acendeu nele o desejo de comandar a própria cozinha.

De volta ao Brasil – Abelanito também morou na Itália –, na década de 1990, ele foi dono de um restaurante na região da Savassi, em Belo Horizonte, por aproximadamente cinco anos. Mais tarde, de mudança para Betim junto com a família, resolveu abrir o Splendore, palavra italiana que significa “glória” e também remete a luz, energia, vida.

“Essa é a tradução de tudo que eu vivo e pratico. O restaurante marcou um recomeço meu em uma cidade muito acolhedora, mas de costumes de comida a quilo. Eu queria oferecer um serviço a la carte”, relembra.

TRADIÇÃO

O diferencial não apenas deu muito certo como se tornou referência a ser



Restaurante Splendore, instalado na praça Milton Campos, trouxe para Betim sabores contemporâneos, que compõem a bagagem culinária do chef Abelanito Moreira Oliveira



Um dos carros-chefes do Splendore é a *pappardella* mediterrânea, massa com molho de alho-poró e alho no azeite, manjericão, tomates-cereja refogados com camarão e kani aromatizado no vinho branco

seguida por outros empreendimentos que vieram depois. O grande desafio para manter o sucesso e a preferência, na avaliação do *chef*, foi não evitar a metamorfose natural ao longo dos anos.

Segundo Abelanito, muitos dos clientes que hoje frequentam a casa foram pela primeira vez ainda crianças, acompanhados pelos pais e, agora, mantêm o hábito. “As pessoas querem vir para jantar e tomar um vinho em um lugar onde possam conversar sem a interferência de

barulhos externos. Uma boa música e gargalhadas são ótimos sons, mas, às vezes, as pessoas procuram um ambiente mais íntimo”, pontua.

SERVIÇO

SPLENDORE

Praça Milton Campos, 10 – Centro
(31) 3532-4829

Funcionamento: diariananete, das 11h às 15h; de segunda-feira a sábado, das 18h às 23h

Sabor das águas

PEIXE & CIA.

Se o apetite for por peixes, a sugestão é o Peixe & Cia, no centro de Betim. Há pouco mais de oito anos sob o comando do casal Evandro Benjamin da Cruz e Nalu Ane Oliveira Maciel, o restaurante é famoso pela traíra sem espinha, a moqueca, o bobó de camarão e a tilápia, quatro dos pratos mais pedidos. Com grande movimento na hora do almoço e na *bappy bour*, o local comporta até 60 pessoas dentro e outras 30 na calçada, ao ar livre, na praça Milton Campos.

À frente do empreendimento desde 2010, Evandro, hoje, gerencia bem os 16 funcionários e as questões administrativas, mas confessa que nem sempre foi assim. Ele lembra que, quando comprou o restaurante, a falta de conhecimento e de prática gerou alguns transtornos, e até que as coisas entraram nos eixos.

“Eu morava fora do Brasil, e minha esposa era funcionária pública em Governador Valadares (região do Rio Doce). Quando eu vinha me encontrar com ela, parava no restaurante – que já existia, na época – e ficava conversando com o antigo dono. Como eu queria voltar para o país e montar meu próprio negócio, um dia ele me disse que, se eu quisesse, me vendia o estabelecimento. Então, vim para Betim e fiquei”, relata.

JEITINHO BRASILEIRO

Evandro e Nalu herdaram o empreendimento já encaminhado e conhecido no município, com cardápios prontos e bem aceitos pela clientela. Depois de fazer melhorias na estrutura física do espaço, o casal passou a investir nas relações pessoais com os frequentadores, uma estratégia que o atual proprietário garante surtir ótimos resultados.

“O segredo do sucesso está em mim, porque sou muito comunicativo, bato papo com todo mundo. Tem gente que



Situado bem no centro de Betim, o restaurante Peixe & Cia. é a opção da cidade para quem tem apetite sobretudo por peixes



O Peixe & Cia. é famoso pela traíra sem espinha, a moqueca, o bobó de camarão e a tilápia, mas também oferece pratos alternativos

vem só para conversar. E olha que nem sou de Betim. Se eu tivesse morado aqui a vida toda, o restaurante iria ‘bombar’ mais ainda”, brinca.

Apesar do nome, o Peixe & Cia. também serve pratos alternativos, como feijão tropeiro, espaguete ao molho branco com camarão e feijoada.

SERVIÇO

PEIXE & CIA

Praça Milton Campos, 123 – Centro
(31) 3511-9382

Funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 11h às 15h e das 17h às 23h30; sábado, domingo e feriado, das 11h à 0h



Certificado **Digital**



Conluck
Contabilidade
Sempre Pensando em Você!

APOIO:



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

UP
AMBIENTES

ESTILO
CADA AMBIENTE TEM SEU CONCEITO
E CADA PESSOA TEM SEU ESTILO.

Venha conhecer!
Exclusividade e beleza

www.upambientes.com.br
31 3787-2835
Governador Valadares 851 Centro-Betim/MG

exatatec.com.br

Inovação no atendimento

ARRIBA MEXICAN GRILL

Conhecer novos e deliciosos sabores que vão além das fronteiras nacionais também é possível na região metropolitana. O Arriba Mexican Grill, em Contagem, é uma boa opção para quem busca um intercâmbio gastronômico pertinho de casa. A unidade, especialmente pensada em um modelo franqueável da marca Arriba Tex Mex, dos sócios Rudolf Tschoepe e Breno Wilker – e conta também com um sócio franqueado, Erick Racilan –, foi inaugurada em julho último, no Shopping Contagem.

“Desenvolvemos um processo em que o tempo entre o pedido e a entrega seja de até sete minutos. A ideia é que o cliente participe do processo, selecionando os ingredientes de alguns pratos. E, é claro, com ou sem pimenta. Nossa linha texana inclui nosso ‘Famous Ribs’ (costelinha suína) e os hambúrgueres, com um *blend* especial de carnes”, diz Rudolf.

Alguns dos sucessos do restaurante são o ‘Big Arriba’ (dois deliciosos hambúrgueres envoltos em bacon com *cheddar* e *sour cream*), o Burrito (uma tortilha de trigo tostada e recheada ao gosto do cliente) e os Super-Nachos (nachos com guacamole, *chilli beans*, *jalapeño*, pico de gallo, molho de *cheddar* e *sour cream*), que podem ser servidos em uma cesta.

A SAGACIDADE DOS MUCHACHOS

Além do cardápio, o Arriba Mexican Grill inovou no formato de atendimento. Ao contrário do modelo convencional, no qual os clientes fazem o pedido e são servidos no local, na unidade de Contagem todas as compras são “para viagem”. “Não é um restaurante de serviço: você paga e já sai com seu produto”, explica Tschoepe.

Vale lembrar que a agilidade na entrega dos itens, a qualidade e a excelência no sabor são nossos valores. No Arriba, nós trabalhamos com produtos selecionados. Para garantir o melhor para o cliente, seguimos um rigoroso controle de qualidade em nossa produção própria e artesanal.



Arriba Mexican Grill, no Shopping Contagem, inovou no cardápio e no formato de atendimento, pois os produtos são entregues em até sete minutos ao cliente, que monta seu prato mexicano



Por esse motivo, não nos consideramos um ‘fast-food’, muito associado à ideia de rápido e industrial, e preferimos a denominação ‘express’, emenda Breno.

E o inusitado não para por aí. Embora hoje somem cinco estabelecimentos e quatro anos de experiência nesse ramo, os dois sócios já trilharam caminhos bem diferentes. Tschoepe é bacharel em violino pela Universidade Federal de Minas Gerais, e Wilker, engenheiro químico. A boa aceitação do empreendimento mais novo mostrou que a dupla é afinada no elemento mais importante de uma mistura: o sabor. ■

Casa conta com uma linha texana, que é 100% artesanal e se divide entre os hambúrgueres feitos com um *blend* especial de carnes e o famoso ‘Ribs’ (costelinha)

SERVIÇO

ARRIBA MEXICAN GRILL
Avenida Severino Ballesteros
Rodrigues, 850, Cabral |
Contagem (Shopping Contagem)
(31) 2568-5601
Funcionamento: diariamente,
das 11h às 22h



PROTEÇÃO VEICULAR

 (31) 3059-2020

ASSISTÊNCIA E BENEFÍCIOS

ROUBO
FURTO QUALIFICADO
COLISÃO
CAPOTAMENTO
PANE SECA
REBOQUE KM ILIMITADO
CHAVEIRO
HOTEL
TRANSPORTE ALTERNATIVO
PNEU FURADO
PANE ELÉTRICA
PANE MECÂNICA
APP e VIDRO (opcional)
RASTREAMENTO 24 HORAS
TRIAGEM ANTI-FRAUDE
EQUIPE PRONTA RESPOSTA



REDE DE AMIGOS EM BENEFÍCIO COLETIVO
Só aceitamos por indicação

Valor médio mensalidade + rateio (Carro)	
• De 10.000	R\$ 85,00
• De 10.001 a 20.000	R\$ 95,00
• De 20.001 a 30.000	R\$ 125,00
• De 30.001 a 40.000	R\$ 145,00
• De 40.001 a 50.000	R\$ 185,00
• De 50.001 a 60.000	R\$ 195,00
• De 60.001 a 70.000	R\$ 220,00
• De 70.001 a 80.000	R\$ 245,00
• De 80.001 a 90.000	R\$ 265,00

Valor médio mensalidade + rateio (Moto)	
• Até 125cc	R\$ 55,00
• De 125 até 126	R\$ 65,00
• De 151 até 250	R\$ 85,00
• De 251 até 300	R\$ 95,00

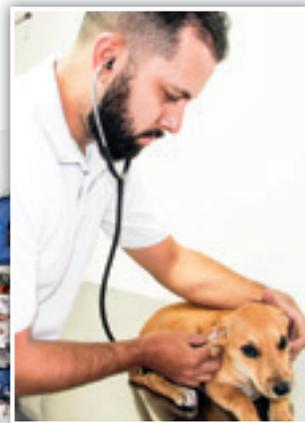


PIONEIROS NO SISTEMA DA AJUDA MÚLTUA

 (31) 3059-2020

www.prevenirpv.com.br

Fotos: Elvis de Paula



Um mundo Pet Show!

Presente no mercado pet de Betim há 15 anos, o Pet Show oferece uma gama de produtos e serviços para quem deseja o melhor cuidado para seu animal de estimação

NO PET SHOW, o cliente encontra os serviços de banho e tosa, clínica veterinária, bloco cirúrgico e internação. “Para os pequenos de quatro patas que precisam ser operados, aqui é o local é ideal, pois o veterinário que trabalha conosco é especialista em cirurgia de pequenos animais”, informa a sócia-proprietária do Pet Show, Mariama Silva Lana, que administra o espaço juntamente com o marido, Rafael Felipe Paschoalin Dias, estudante de medicina veterinária.

Além desses serviços, é possível comprar diversos produtos no estabelecimento, entre eles ração para cães e gatos, petiscos, camas, roupas, acessórios e remédios. E quem quer adquirir um cãozinho de modo confiável também pode procurar o Pet Show. “Oferecemos uma estrutura de criação de alto nível. Nossos cães são bem-cuidados, e os filhotes têm garantia”, o casal.

HOTEL

O espaço ainda disponibiliza o serviço de hotel. O local fica no bairro Vianópolis e oferece tudo que é necessário para quem precisa viajar, por exemplo, e não tem com quem deixar o animal de estimação. Segundo Mariama, as exigências para hospedagem do cachorro são: ter boa saúde, estar com a vacinação em dia e medicado contra pulgas e carrapatos. “Temos um espaço grande, com área verde, tudo propício para receber os bichinhos”, detalha.

NOVIDADES

Os empresários salientam que, frequentemente, participam de feiras e workshops para se atualizarem em relação ao mercado de pets, que está se inovando a cada dia. O próximo evento no qual eles estarão presentes é a Pet South America, a ser realizada em agosto, em São Paulo. O encontro é o maior do mercado na América Latina e apresenta novos produtos e serviços dos ramos pet e veterinário. “Esse mercado pet é um dos que mais crescem atualmente. Sempre há novidades, e temos tentado buscar o que há de mais moderno para oferecer em nossa loja”, pontua o casal.

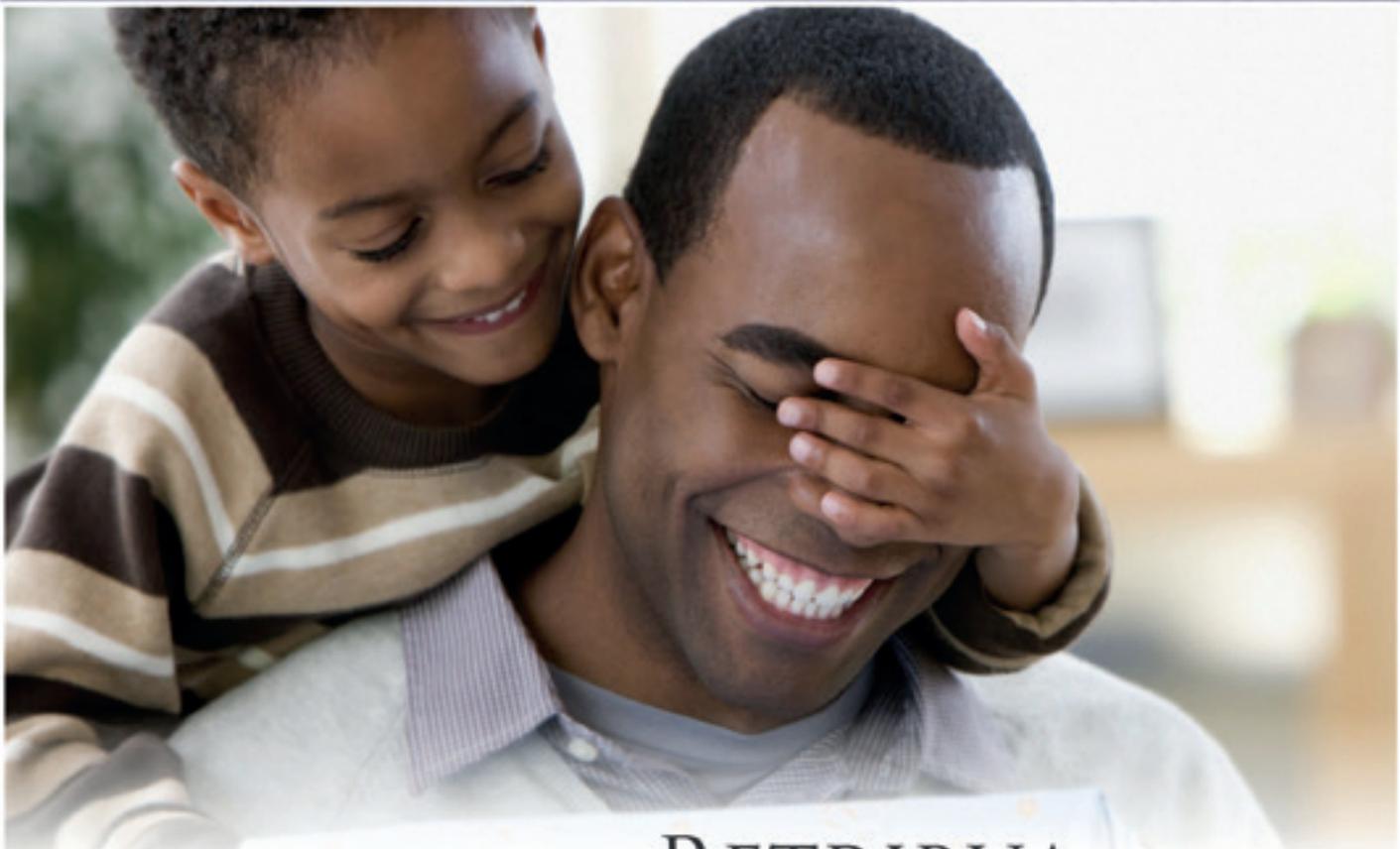
SERVIÇO

Endereço: avenida Edmeia Mattos Lazzarotti, 2.418, Ingá Alto, Betim (MG)

Contato: 3595-1131

Funcionamento: segunda a sábado, das 8h às 20h

 @petshowmg



RETRIBUA
QUEM GUIOU
SEUS PRIMEIROS PASSOS



DIA DOS PAIS

revista **Mais**

Entre os 8 melhores no arremesso de dardos

Há sete meses, Marcella Guimarães conheceu o arremesso de dardos e já está entre os oito melhores paratletas do mundo na modalidade



Aos 27 anos, befinense que ficou parapléica em 2013 se destaca no paratletismo em nível nacional, exibindo medalhas e a vitória da superação

Sara Lira

Mostrar as duas medalhas de ouro obtidas no Circuito Caixa de Atletismo tem um gosto a mais para a paratleta Marcella Guimarães. Quem a vê hoje de bem com a vida e com um futuro promissor no esporte não imagina as barreiras que ela já enfrentou.

Em julho de 2013, quando tinha 22 anos, a jovem sofreu uma reviravolta. Antes estudante de design de interiores e completamente independente, a moça recebeu o diagnóstico de um hemangioma na medula. O tumor era benigno, mas, como ele se rompeu, ela teve que ser operada às pressas. Na cirurgia, quatro vértebras precisaram ser retiradas, o que a deixou parapléica.

O choque inicial foi grande, conforme Marcella relata. Mas, aos poucos, ela foi reaprendendo a viver e a usar a cadeira

de rodas. No começo, ficou três meses acamada. Depois, mais três meses de reabilitação no hospital Sarah Kubitschek, em Belo Horizonte. Lá, a jovem ouviu pela primeira vez do médico que não voltaria a andar. “Foi o único momento em que desabei. Mas, em seguida, aprimei e tentei me manter cada vez mais firme”, lembra.

Foi no Sarah que Marcella teve contato com o esporte sobre cadeira de rodas, quando começou a jogar basquete. Depois, já mais recuperada, ela comprou uma handbike, bicicleta guiada pelas mãos, que usava como um hobby. O trabalho feito na fisioterapia e no pilates a ajudou a fortalecer os braços e o abdômen e a redescobrir o próprio corpo. Com isso, ela começou a praticar várias atividades, como natação e hidroginástica, até chegar ao atletismo.

O contato com esse esporte competitivo veio há sete meses, quando a fisioterapeuta que a acompanha a apresentou para a técnica do programa Viva o Esporte, da Prefeitura de Betim. Desde então, ela pratica arremesso de dardos e corrida em cadeira de rodas, duas modalidades do atletismo.

Marcella faz parte da equipe que representa a cidade e, em abril, participou da primeira competição que ranqueia atletas em todo o país, o Circuito Caixa, no qual ganhou duas medalhas de ouro: uma pelo arremesso de dardos, ficando entre os oito

SAIBA MAIS SOBRE O ARREMESSO DE DARDOS:

Peso: cada dardo pesa, no máximo, 800 g. O peso varia de acordo para cada atleta conforme a deficiência e o gênero dele (o dardo usado por Marcella pesa 600 g);

Competidores: podem competir pessoas com paralisias cerebrais (andante ou cadeirante) ou visual; com membros inferiores ou superiores amputados; e cadeirantes por conta de poliomielite, amputações ou lesão na medula e anões;

Gênero: homens e mulheres competem em categorias diferentes;

Como funciona: o atleta lança, usando um dos braços, o dardo à maior distância que conseguir. O objeto deve estar na altura acima do ombro do competidor. A parte do objeto que deve bater primeiro no chão é a ponta. O atleta tem direito a três tentativas para alcançar a maior distância possível e não pode girar em torno de si para dar impulso no lançamento. Dependendo da classe em que está, o participante pode lançar o objeto em pé ou sentado em uma plataforma adaptada. Ganha quem conseguir lançar o dardo à maior distância.

A melhor opção para quem aprecia um excelente churrasco!



3396-1640

Av. Columbia, 960
Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br

[Churrascaria Carretão Trevo](#)

[@carretaotrevo](#)





Marcella faz sete horas de treinamento intenso diariamente para manter a disposição e a resistência, ela também frequenta a academia

OUTRAS MODALIDADES DO ATLETISMO

O atletismo inclui as provas Track (pista) e Field (campo). As primeiras são corridas de velocidade e fundo, além da prova de revezamento de quatro atletas, que disputam a corrida de 4x100 e 4x400m. As segundas são os arremessos, os lançamentos e os saltos, como:

- Arremesso de maça
- Arremesso de peso
- Lançamento de dardo
- Lançamento de disco
- Lançamento em distância
- Salto em distância
- Salto em altura

melhores do Brasil, e a outra na corrida de cadeira de rodas. A fase final do circuito vai ser realizada em setembro.

APOIO

Chegar até o pódio só foi possível com o apoio de muita gente. Marcella conta que a mãe, a irmã e os amigos estiveram com ela em todo o período da recuperação, incentivando-a a avançar. E cada pequena conquista era uma grande vitória, como voltar a sentir um dedo ou recuperar algum movimento. “Eu matava um leão por dia”, recorda-se.

Uma das amigas, a engenheira de produção Inahê Zaidan Drumond, de 28 anos, emociona-se ao lembrar as lutas enfrentadas por Marcella. Era ela quem passava o “boletim médico” para o restante da turma. Obstáculos vencidos, Inahê vibra com cada vitória da amiga. “Vi uma menina com 22 anos, independente, ficar 100% dependente e, aos poucos, redescobrir-se. Fico muito orgulhosa de ver a diferença entre o primeiro episódio, há cinco anos, e agora”, diz.

VITÓRIA

Atualmente, Marcella mora sozinha, dirige, sai com os amigos e consegue levar uma vida independente, inclusive para o treino, feito cinco vezes por semana no Horto Municipal. São sete horas por dia de treinamento intenso.

Como atleta disciplinada que é, ela faz acompanhamento nutricional e se alimenta adequadamente para melhorar os resultados dos treinos. A moça também frequenta a academia de segunda a sexta-feira.

A jovem ressalta que dificuldades impostas pela sociedade, como falta de acessibilidade em locais públicos ou em estabelecimentos comerciais, não a impedem de lutar pela mudança de realidades nem por seus sonhos. O principal deles, salienta Marcella, é evoluir no esporte, melhorar suas marcas e chegar às próximas Paraolimpíadas, em 2020. Para quem já venceu tantas barreiras, nada é impossível. ■

SERVIÇO

 @marcellinha_guimaraes

 “Vai Marcellinha”

HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ NÃO CUIDA DA SUA SAÚDE BUCAL?

55 COMUNICAÇÃO

CONHEÇA O CHECK-UP ODONTOLÓGICO TECNOLOGIA E PRECISÃO AO SEU ALCANCE



ENDODONTIA



ESTÉTICA



FISIOTERAPIA EM DTM / RPG



IMPLANTES



ORTODONTIA



ORTOPEDIA FACIAL



PERIODONTIA



PRÓTESES



REABILITAÇÃO ORAL



RARA

ODONTOLOGIA

CONSTRUINDO SORRISOS



O casal BBB 18 Breno Simões e Paula Amorim com a presidente da Apae, Maria Lúcia Ribeiro, com o marido, João Gomes de Campos, e o filho, João Pedro Ribeiro Campos



Navarro Cândido (Super Luna)



A conselheira da Apae Patricia Gil, Jairo Diniz (Porteira Velha), o presidente do América Futebol Clube, Anderson Racilan, e Maria Lúcia Ribeiro



Maria Lúcia Ribeiro acompanhada da equipe do Made By Debbie Gastronomia Inclusiva: Thamiris do Nascimento, Davidson Félix Júnior, Nathan Rosa Gil, Luan Mogis, Raphael Pereira Lima e Vanessa Boroni

5º Jantar Solidário da Apae

A quinta edição do Jantar Solidário da Apae Betim, realizada em junho, teve um sabor diferente com a participação mais do que especial dos jovens Thamiris do Nascimento, Davidson Félix Júnior, Nathan Rosa Gil, Luan Mogis, Raphael Pereira Lima e Vanessa Boroni, todos componentes da equipe Made By Debbie Gastronomia Inclusiva. Eles foram os garçons, e elas, as garçonetes do evento e, simplesmente, arrasaram na elegância e na gentileza. Novamente, o encontro aconteceu no Restaurante Porteira Velha, um dos patrocinadores do jantar, que contou com a presença de mais de 200 pessoas. Todos se divertiram ao som das bandas The Older Hat e Sonora. A verba arrecadada com as vendas dos convites será investida nos programas realizados pela Apae Betim, segundo a presidente da entidade, Maria Lúcia Ribeiro.



Maria Luiza Milagres, Sália Moura e Adriana Lemos



Patricia Gil, Maria Lúcia Ribeiro e a diretora da Apae Camila Silva



Nayara Ávila, Aline Alves, Silvana Reis, Samara Cassimiro e Cíntia Resende



Apoiadores do 5º Jantar Solidário da Apae



O casal BBB 18 Breno Simões e Paula Amorim com Rafael e Jairo Diniz



Rodrigo Elson, Patrícia Gil, a jornalista Gislaine Ferreira com o marido, Fernando, Jairo Diniz e Maria Lúcia Ribeiro

A arte de criar belos sorrisos.

 **Implant'art**
Instituto Odontológico Dr. Floriano Peixoto

- Implantes
- Implantes sem corte - Cirurgia Guiada
- Reabilitação Oral
- Lentes de Contato Dental
- Aparelhos Ortodônticos
- Alinhadores - Aparelhos Invisíveis
- Canal - Em apenas 1 sessão
- Clínico Geral
- Estética Orofacial
- Botox
- Skinbooster
- Preenchimentos
- Brichectomia

Atendemos Convênios

(31) **3531-4362 / 97178-1426** 

Av. São Paulo, 46 - Brasiléia, Betim, MG



Fotos: Merceria 1965/Divulgação e João Lêus



Charme e inovação na Merceria 1965

O primeiro wine bar de Betim, Merceria 1965, foi inaugurada recentemente na cidade pelo chef Abelanito Oliveira, do restaurante Splendore. Pensado para quem quer apreciar bons vinhos, o espaço, na avenida Artur da Silva Bernardes, em frente à PUC Betim, oferece uma carta ampla de vinhos, com 400 diferentes tipos da bebida, além de chopes e drinques. Para acompanhar, um cardápio variado de petiscos e defumados, que são vendidos no quilo de quinta domingo. Outro item oferecido no estabelecimento são as cestas Merceria 1965, com produtos da casa, que o cliente pode escolher e montar a seu gosto. Além disso, o wine bar também está preparado para receber eventos. O espaço fica aberto de quinta a domingo, das 15h às 23h, e nas sextas e nos sábados, das 15h à 0h.



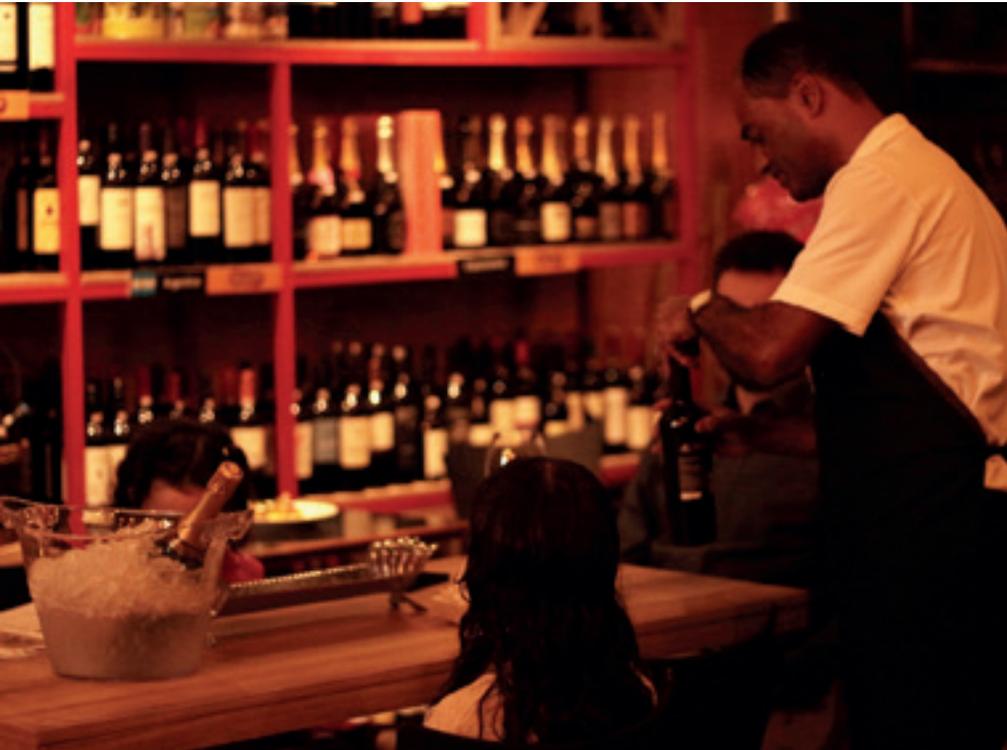
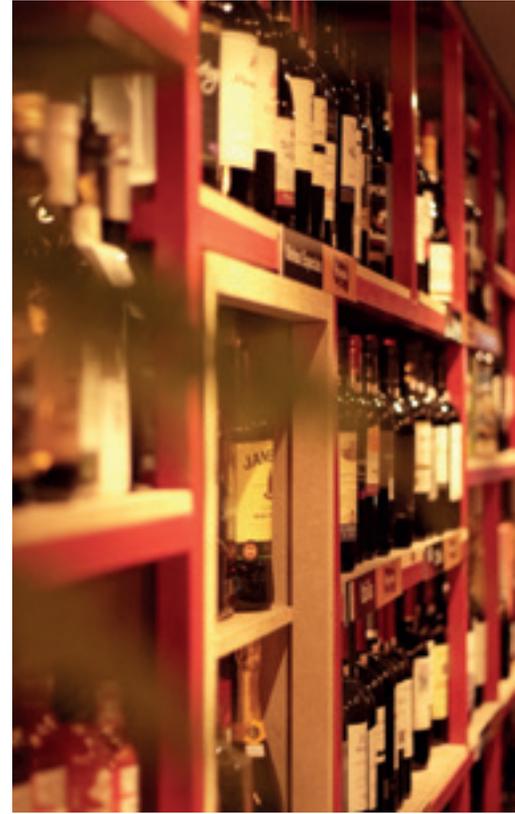
Abelanito com o casal Mário Braga e Lidiane Carvalho



O chef com Ana Paula e André Susky, Bárbara Luraghi e Abel Oliveira

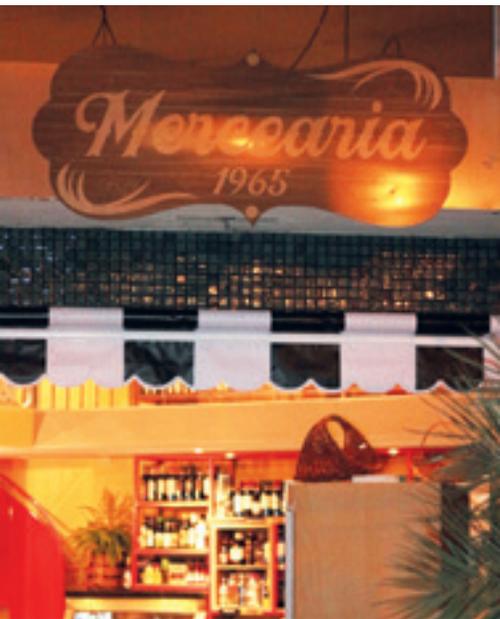


Pastor Oromar e Terezinha, a pequena Júlia, Sheila e Dênis Costa, Kátia e Daniel Costa e Rachel e Pedro





Renato Lopes, Francisco Palhares, Magda, Maria Carmem, Matheus, Carmen, Aparecida, Augusto e Guilherme Freitas



Maria Borges, Aline Perón e Tatiane Mundim

Fotos: Adeilson Andrade



Edição contou com 14 expositores, grupo formado por empreendedores locais, pequenos produtores, chefs e prestadores de serviços



Roberto Maradona

Organização do Prosperidade arrecadou 2.000 caixas de leite longa vida, que foram doados à Apromiv

Prosperidade – Movimento Gastrônomico e Cultural

Em junho, Betim recebeu a quarta edição do Prosperidade – Movimento Gastrônomico e Cultural, realizado na praça Milton Campos, pelos empresários Tiago Moraes (NutriFit Goumert) e Tatiana Mundim (Mais Santé) com o apoio da Prefeitura de Betim e da comunidade ítalo-betinense. Seguindo os princípios empreendedores, a partir dos preceitos de economia colaborativa e sustentabilidade, o evento reuniu gastronomia e lazer, visando à valorização da cultura local. Tendo em vista a influência italiana na cultura betinense, essa edição teve como tema Betim x Itália e celebrou a chegada da indústria e dos imigrantes italianos à cidade, há cerca de 40 anos. O evento contou com 14 expositores, um grupo formado por empreendedores locais, pequenos produtores, chefs e prestadores de serviços, além da apresentação de musicais típicos da Itália e da tradicional dança tarantela com a ginástica rítmica do município. Segundo os organizadores, 2.000 caixas de leite longa vida foram doadas, e os produtos foram destinados à Associação de Proteção à Maternidade, Infância e Velhice (Apromiv).

Kingdronebh



Os idealizadores do Prosperidade, Tiago Moraes (NutriFit Goumert) e Tatiana Mundim (Mais Santé)



Imagem área do evento, que teve o apoio da Prefeitura de Betim e da comunidade ítalo-betinense



COLÁGENO, UM GRANDE ALIADO PARA SUA PELE E SUAS ARTICULAÇÕES

Pare por um instante e lembre todos os movimentos que fez hoje. Você acordou, levantou-se da cama, caminhou pela casa, sentou-se e levantou-se diversas vezes, segurou e mexeu no celular e, neste exato momento, está folheando esta revista ou a acessou por meio eletrônico após inúmeros cliques efetuados com seu dedo.

Para executar tarefas cotidianas, cerca de 230 articulações distribuídas pelo corpo precisam estar em plena atividade.

Tão importante quanto os ossos e os músculos, que nos dão sustentação e permitem os movimentos, são as articulações. A cartilagem presente na extremidade do osso é constituída de aproximadamente 60% de colágeno tipo II e funciona como um amortecedor, que evita o contato e o atrito entre os ossos.

Com os anos, os níveis ideais de colágeno que nosso corpo produz naturalmente começam a reduzir. As fibras de colágeno se quebram e não mais se regeneram, provocando efeitos nas articulações ou oferecendo aquela aparência de pele flácida e envelhecida.

A suplementação de colágeno apresenta um alto valor nutricional, pois fornece aminoácidos que não estão presentes em proteínas normalmente ingeridas, como as do leite, da carne, do frango, do peixe e dos vegetais.

Os ossos também se beneficiam, pois estão em constante remodelação, sendo que os peptídeos de colágeno podem, inclusive, auxiliar na formação do tecido ósseo. Estudos mostram que o uso de peptídeos de colágeno é capaz de ajudar a preservar a saúde óssea pela redução da reabsorção óssea, auxiliando no tratamento da osteoporose. ■



*Leônidas Neto é médico do clube de futebol mineiro América e também atende na Clínica Penchel, em Belo Horizonte. Neto é pós-graduado em nutriologia e em medicina esportiva.
Contato: Clínica Penchel (avenida Afonso Pena, 3.924, sala 306, bairro Mangabeiras)
Telefones: 3264-7622 / 986374155 – Instagram: drleonidasneto



**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 COMPLETO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!

Aqui você encontra um amplo cardápio de saladas, massas, omeletes, waffles, caldos, sucos, sobremesas, bolos e muito mais! Tudo preparado em nossa cozinha, com ingredientes selecionados e frescos.

Além disso, em nossas prateleiras, você encontra uma imensa variedade de produtos. Alimentos lowcarb, sem glúten, sem lactose, congelados, doces sem açúcar, suplementos e mais de 100 opções à granel.

Vem ser saudável! Vem pro Mercado Verde!

@mercadoverde_naturais



Para a sua comodidade, temos DELIVERY.

31 3532.7547 • 97360.5585

Av. Edméia Mattos Lazzarotti . 2610 . Ingá Alto . Betim . MG



Você quer ser bem cuidado sempre que precisar.

A maior e mais completa rede de atendimento.

A Unimed-BH investe continuamente em qualidade assistencial, serviços inovadores e estrutura de atendimento. Quem tem Unimed tem mais de 5.600 médicos cooperados, mais de 350 hospitais, clínicas e laboratórios credenciados e próprios e atendimento de urgência e emergência em todo o país.

**Quem tem Unimed
tem mais.**

Ligue 4020-4020.

