

# Mais

ANO V - Nº 58 - Agosto/Setembro 2018

[www.revistamais.com](http://www.revistamais.com)

**Mudanças climáticas e destruição ambiental concentram 57% da preocupação dos brasileiros. A Lifemotions, empresa de soluções em energias renováveis e automação, apresenta alternativas que não apenas promovem benefícios para o meio ambiente como garantem economia nas contas no fim do mês.**

## BOM EXEMPLO

Projeto Zaqueu: voluntários distribuem amor, comida e banho a moradores de rua de Contagem

## SAÚDE E VIDA

Relatos de pacientes de câncer comprovam poder de alimentos no tratamento contra a doença



# ENERGIAS RENOVÁVEIS



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



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

Rv. Edméio Motos Lazzarotti, 2.770, Inqá Alto - Belim | MG

Motos Novas | Seminovas  
(Diversas Marcas)

Oficina e Peças Multimarcas

Acessórios

Box Rápido

Alinhamento de Chassi

COMPRA | VENDA | TROCA | CONSIGNAÇÃO



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**



Pronto para morar  
San Marino - 3 quarto



Lançamento  
Antares - 4 quarto



Em construção  
Amoldóvar - 3 quartos

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



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

Geraldo Eugênio de Assis



# A favor da natureza e da economia

Preocupada com o futuro do meio ambiente e da vida em nosso planeta, a revista **Mais** seu aliou à Lifemotions, empresa de soluções em energias renováveis e automação com sede em Betim, para ajudar a conscientizar moradores e empresários acerca da urgência de se promoverem ações sustentáveis, minimizando, assim, os problemas provocados pela destruição ambiental e pelas mudanças climáticas que hoje permeiam nosso cotidiano.

Nossa reportagem de capa apresenta, portanto, algumas das muitas formas existentes de contribuir com a natureza, como, por exemplo, investir em residências ou em comércios com sistemas e equipamentos capazes de propiciar benefícios ambientais e economia com a redução do consumo.

O uso da energia solar fotovoltaica é uma das opções que a Lifemotions nos indica. Para se ter uma ideia do sucesso que esse tipo de sistema vem tendo, a Associação Brasileira de Energia Solar Fotovoltaica (Absolar) realizou uma pesquisa, cujos dados foram divulgados em junho, que mostrou que, há um ano, essa fonte era capaz de abastecer cerca de 60 mil residências e, atualmente, esse número é dez vezes maior, tendo passado para 633 mil casas em todo o país. E, no sentido contrário a esse movimento crescente, houve a redução de 75% no preço da energia solar nos últimos dez anos, também de acordo com a Absolar.

Nas páginas internas, vocês vão entender como funciona esse novo aliado do aquecimento solar e ainda conhecer métodos inteligentes que fazem uso daquilo que a natureza nos disponibiliza diariamente, como a água e o sol, com o intuito único de gerar sustentabilidade e reduzir gastos. E uma curiosidade importante: o território mineiro, conforme aponta o Atlas Solarimétrico, tem potencial para irradiação solar duas vezes maior do que a Alemanha, que é líder no ranking de produção e aproveitamento da energia solar.

Nesta edição, vocês também conferem uma conversa aberta com a jornalista e relações-públicas Selma Sueli Silva, de 54 anos, que recebeu o diagnóstico da síndrome de asperger, um transtorno de espectro autista, em 2016. A comunicóloga alerta sobre os sintomas da síndrome e apresenta os dois livros que escreveu sobre o assunto, ainda desconhecido para muitos.

Vocês ainda vão conhecer, nas próximas páginas, o trabalho da banda betinense Country Land, na estrada há quase dois anos e meio e com um CD de música autorais saindo do forno. Outra reportagem é sobre um grupo de voluntários que atua em Contagem, na Grande BH, distribuindo alimentos, doações e até banho para a população de rua. É o projeto Zaqueu, que reúne 80 integrantes e já completa dez anos de trabalho social. ■

“Vocês vão conhecer sistemas inteligentes que fazem uso daquilo que a natureza nos disponibiliza diariamente, como a água e o sol, com o intuito único de gerar sustentabilidade e reduzir gastos.”

Edição 57



Diretor-geral | Geraldo Eugênio de Assis  
geraldoassis@assispublicacoes.com.br  
Editora | Daniele Marzano  
danimarzano@gmail.com  
Redação | Léva 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](http://www.revistamais.com)

[facebook.com/RevistaMaisBetim](https://www.facebook.com/RevistaMaisBetim) [@revista\\_mais](https://www.instagram.com/revista_mais) [@Mais\\_Betim](https://www.twitter.com/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](mailto: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



18

Paulo Werner

## 8 CONVERSA REFINADA

Jornalista mineira, Selma Sueli conta como foi descobrir que tinha síndrome de asperger aos 52 anos

## 12 SAÚDE E VIDA

Saiba como os alimentos podem ajudar no tratamento contra o câncer e fortalecer o organismo dos pacientes

## 16 BOM EXEMPLO

Projeto Zaqueu alimenta e oferece banho a centenas de moradores das ruas de Contagem, na Grande BH

## 18 COMPORTAMENTO

Cada vez mais, as pessoas lançam mão da internet para vender produtos usados, garantindo uma renda extra

## 20 CAPA

Conheça alternativas adotadas por residências e comércios que contribuem com o meio ambiente e reduzem o consumo de água e de luz

## 36 MÚSICA

Há dois anos e meio na estrada, banda betinense Country Land, que surgiu como cover da norte-americana Creedence, prepara-se para lançar primeiro CD

## 40 DESTAQUE

Usando as técnicas do rapel, marceneiro se tornou especialista no resgate de cachorros no ribeirão Arrudas, na capital

## 40 ACONTECEU

Eventos como o Degusta-me!, que trouxe a banda Hanoi-Hanoi a Betim, marcaram o mês de agosto na cidade

FOTO DE CAPA: Lifemotions/Divulgação



# MAP 2.0 MANAGING AESTHETIC PATIENT

Reprodução

Acabo de retornar do evento MAP 2.0, realizado em São Paulo, a convite do laboratório Galderma, que promoveu esse encontro para a atualização dos maiores médicos injetores dermatologistas e cirurgiões plásticos do Brasil.

Trata-se de um novo conceito de estética médica facial a partir da experiência clínica de 12 especialistas em saúde da pele e rejuvenescimento no Brasil, com vasta experiência em procedimentos estético-injetáveis, como toxina botulínica A, preenchedores de ácido hialurônico, bioestimuladores de colágeno, a exemplo do ácido poli-L-lático, e produtos de hidratação profunda, os chamados “skinboosters”. Eles se juntaram para criar um conceito que enfatiza a individualização dos tratamentos, considerando o processo de envelhecimento facial e as características mais comumente apresentadas nos diferentes grupos etários (30, 40, 50 e 60 anos) para o estabelecimento do melhor plano de tratamento estético.

O MAP 2.0 é fruto de um trabalho personalizado e uma oportunidade para abordar, de maneira aprofundada, as queixas e as indicações recorrentes de pessoas com diferentes idades e discutir as prioridades dentro de um plano de tratamento estético, destacando as técnicas mais inovadoras e seguras.

A iniciativa foi idealizada levando em conta as características únicas dos indivíduos. Para que um tratamento tenha sucesso, é fundamental que tais diferenças sejam bem avaliadas e consideradas.

As características clínicas mais comumente observadas nos diferentes grupos etários, baseadas no processo de envelhe-



cimento facial, serviram de base para entender aqueles que buscam procedimentos estéticos minimamente invasivos com resultados naturais, através de técnicas de tratamentos mais seguras e reprodutíveis, com base na anatomia.

Essa abordagem médica sistematizada da face para o rejuvenescimento e a harmonização facial propõe a redefinição do contorno facial perdido no processo de envelhecimento, com resultados naturais e sem exageros, pois leva em conta a anatomia e as proporções faciais. Funciona como mais uma ferramenta na abordagem do rejuvenescimento facial, só que de forma sistematizada e metodológica, aperfeiçoando a arte médica da harmonização

facial, que, por sua vez, deve ser baseada em um apurado senso estético e no domínio da anatomia facial, das técnicas e dos produtos existentes atualmente. Tais habilidades são aprimoradas por meio dos anos, caso a caso, pois cada face tem suas particularidades, e, principalmente, cada paciente é único! ■

**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.br](http://adrianalemos.com.br) | [dra.adrianalemos@yaga.com.br](mailto:dra.adrianalemos@yaga.com.br) | [yaga.com.br](http://yaga.com.br) | [@clinicayaga](https://www.instagram.com/clinicayaga)**

# “Eu com asperger?”

No conhecimento da maioria das pessoas, transtornos do espectro autista são descobertos sempre na infância. Para a jornalista e relações-públicas Selma Sueli Silva, de 54 anos, o diagnóstico da síndrome de asperger veio apenas em 2016, quando ela estava com 52 anos. O transtorno nunca foi barreira para a comunicóloga, que, atualmente, tem um canal no YouTube, juntamente com o filho Victor, e já escreveu dois livros para abordar o assunto.

## Sara Lira

### Quando você descobriu ter asperger e como foi?

Tive meu diagnóstico em novembro de 2016, dado pela doutora Giovana Mol, psiquiatra, da Clínica Allerevita. Eu já fazia terapia desde 2001, por causa de ansiedade, algumas manias e outros tantos medos, mas, principalmente, para aprender a educar meu filho. Fazia tudo que havia aprendido e estudado, e nada dava certo. Victor era chamado de mimado por ser filho único, sem limites e com nenhuma tolerância à frustração. Eu sabia que isso não era verdade, que ele era um menino de essência doce, alegre e muito inteligente. O diagnóstico dele veio em 2008, aos 11 anos. A partir daí, passei a estudar profundamente o assunto. Percebi muitas semelhanças entre mim e Victor, o que até me ajudou a entendê-lo melhor. Mas era uma jornada de muitos desafios. Comecei a me sentir muito esticada também. Em vários momentos, pensava estar tendo crise nervosa. Falei de minha suspeita sobre

o autismo em mim a meu psicólogo, e ele me disse que era normal esse espelhamento. Segui em frente, pois acompanhar filho autista é um grande trabalho. Perto dos 19 anos, Victor confessou que suspeitava disso também. Falou com o psicólogo dele, que considerou a questão, e o médico nos indicou a doutora Giovana. Depois de várias sessões comigo, minha família e muitos testes próprios para o caso, veio o diagnóstico.

### Como você reagiu?

Mesmo com minha suspeita, entrei em choque. Como assim? Eu com asperger? Então minha vida começou a passar em minha cabeça feito um filme. Porque ninguém vira autista. O autismo sempre esteve lá. Vi isso nos casos lembrados com minha mãe e tios, minhas próprias doces e doloridas lembranças. Mas, sobretudo, resgatei muita coisa em meus diários (sim, eu tenho diário desde os 11 anos). Foi muito sofrimento, principalmente na adolescência. Eu me vi criando estratégias para não



“A sociedade dita regras, seleciona, exclui e não se importa se o adulto autista está sofrendo ou não.”

## PERFIL

**Nome:** Selma Sueli Silva

**Idade:** 54

**Naturalidade:** Belo Horizonte (MG)

**Família:** separada e mãe de um filho

**Profissão:** jornalista, escritora, radialista, palestrante e youtuber

**Formação:** comunicação social (jornalismo e relações públicas) com especialidade em gestão empresarial

me sentir tão inadequada, para dar conta do contato na escola, na vida. Minha mãe foi fundamental nesse processo. Ela sempre foi de vanguarda, teve três filhas, sendo duas mais ‘esquisitas’. Transformei tudo isso num livro, que lancei em 2017: “Minha Vida de Trás para Frente” (Manduruvá Edições Especiais).

### Explique, por favor, o que é o asperger.

Lá atrás, fui apresentada à síndrome de asperger como a primeira rica do autismo. Com características semelhantes, mas sem atraso cognitivo. A síndrome é como o autismo, um transtorno global do desenvolvimento, e está presente em cerca de 70 milhões de pessoas em todo o mundo. No fim dos anos 1980, uma a cada 500 crianças era diagnosticada com autismo. Hoje, a taxa é de uma a cada 59. O significativo aumento chamou atenção até da Organização das Nações Unidas (ONU), que classificou o distúrbio como uma questão de saúde pública mundial. Em 2013, o termo autismo foi substituído por Transtorno do Espectro do Autismo (TEA), que apresenta todas as nuances do autismo (severo, moderado e leve). Com o tempo, vivendo o autismo e estudando sobre ele, eu e meu filho conhecemos o conceito da neurodiversidade. O autista possui um cérebro neurodivergente. Esse conceito foi desenvolvido pela socióloga australiana Judy Singer nos anos 90 e, recentemente, ganhou repercussão através de ativistas como Amy Sequenzia, Ido Kedar e Nick Walker (os dois primeiros, autistas não verbais). Aqui, no Brasil, ainda vem engatinhando com o ativismo de autistas adultos, como eu e meu filho. A neurodiversidade defende a ideia de que o autismo não é uma doença a ser curada e também a criação de uma cultura de orgulho da identidade autista, não como forma de ‘glamourizar’ a condição, mas para prevenir o suicídio entre autistas. Dados apontam que autistas vivem em média 16 anos menos que a população em geral, sendo o suicídio a principal causa da morte, ao lado da epilepsia. >>

**Quais foram as principais dificuldades que você enfrentou ao longo da vida por ter asperger, mesmo sem saber? E como você superou todas elas?**

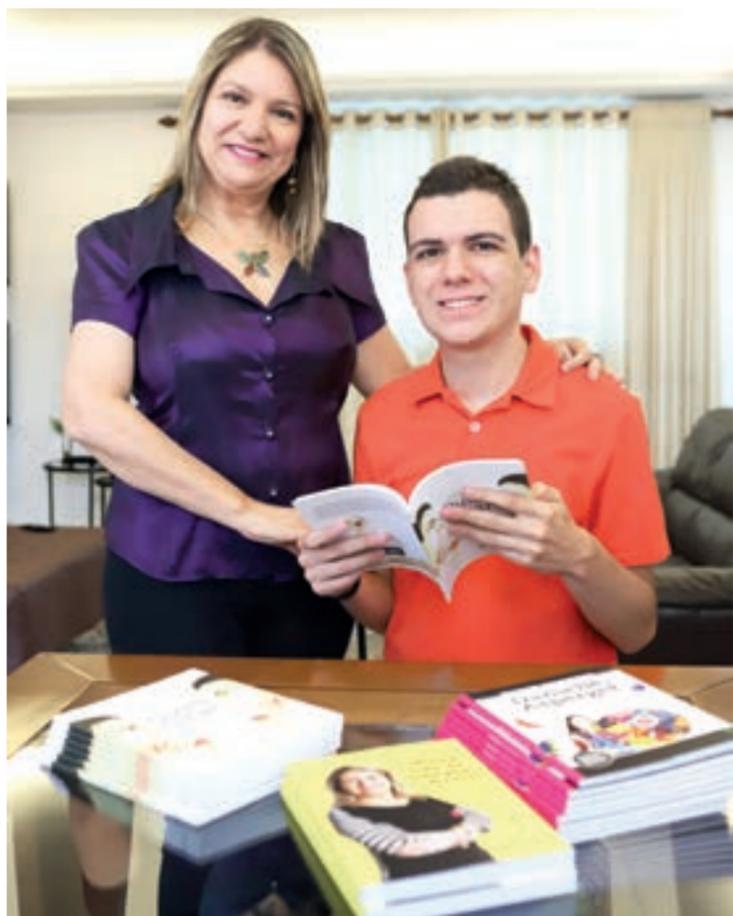
Recebi muitos rótulos: 'nervosinha', 'sem esportiva', 'sensível demais'. Isso me fazia questionar meu jeito. Tinha um profundo sentimento de inadequação e, para dar conta da escola (que foi um período muito difícil), criei a Selma, e a Sueli ficava em casa. Esses dois mundos não podiam se misturar. Muitas vezes, eu me senti burra, pois não entendia coisas que para os outros eram óbvias. Tive muito atrito com minha irmã caçula, que era bem diferente de mim, tipo "a popular". Resolvi fazer comunicação para entender um pouco mais como me relacionar melhor. Percebi que havia muitas técnicas que amenizavam meu sentimento de inadequação. Por exemplo, ninguém resiste a uma pessoa bem-humorada e amorosa. E quem resiste, normalmente, não vale a pena. Passei minha vida observando 'gente' e escrevendo – meu hiperfoco depois da leitura de toda a coleção de Ágatha Christie. Sempre me senti feia e insegura, mas aprendi que, se a gente não deixar o outro perceber esse nosso sentimento, fica mais fácil.

**Diante dessas dificuldades, como ocorre o relacionamento interpessoal?**

A parte mais complicada foi ser muito ingênua e acreditar nas pessoas. Não conseguia ver motivo para alguém mentir. Isso me levou a alguns relacionamentos abusivos. Depois do diagnóstico, rompi uma relação de nove anos com um namorado que tive após minha separação do pai do Victor. Só após o diagnóstico é que entendi que essa relação não era como eu acreditava ser. Pensava: sei que sou madura, experiente. Por que ainda caio nas garras de amizades e relacionamentos hipócritas? Agora estou bem mais atenta, pois sei que essa é minha limitação. Estou sozinha desde então, porque, como o autista não dá conta de pessoas mentirosas, os neurotípicos parecem não dar conta da sinceridade do autista também. Ainda hoje, muitas pessoas estranham que eu, meu ex-marido, meu filho e minha mãe nos tornamos uma grande família. Eu é que não entendo como as pessoas conseguem amar, compartilhar uma vida com o outro e, depois, passarem a odiar. Já na relação com meu filho, me apontam que somos parceiros e amigos demais. Tínhamos de ser muito mais mãe e filho. Não entendo. Eu vi esse cara crescendo, confiei e investi no potencial dele. Ensinei e aprendi muito. Como não querer ser parceira e amiga dele? Uma coisa não exclui a outra. A regra é: somos amigos e parceiros, mas sempre serei a mãe dele e devo ser respeitada como tal, assim como respeito profundamente meu filho. Minha família hoje me compreende mais, e passamos a viver com muito mais harmonia. Amo minha mãe e minhas irmãs.

**Muitas pessoas entendem que os transtornos de espectro autista são descobertos apenas na infância...**

Está vendo? O cérebro autista é lógico. Esse pensamento não faz sentido. Observe: aqui, no Brasil, a síndrome de asperger entrou para o CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde) somente em 1994. A



## ANIVERSÁRIO

No dia 17 de setembro, aniversário de Selma, será lançado "Dez Anos Depois", escrito por mãe e filho, em referência aos dez anos de diagnóstico da síndrome de asperger em Victor. São crônicas, contos, artigos, poemas e desenhos que mostram a evolução dos dois nessa década.

partir daí é que a comunidade médica daqui começou a se inteirar disso para conseguir diagnosticar. Tudo muito lentamente. Tenho outros casos na família que não foram diagnosticados, e somente consegui o diagnóstico do Victor quando ele tinha 11 anos.

Mesmo eu dando todos os indicativos para os médicos que o acompanhavam, eles falavam: "calma, você está procurando chifres em cabeça de cavalo". Aliás, só entendi essa expressão depois que minha mãe me explicou. Eu aprendi muita coisa, no passo a passo, diferentemente dos neurotípicos, que aprendem por instinto até. Pela minha experiência com meu filho e comigo, a mulher tem mais condições de responder ao que a sociedade espera dela, fala mais palavras que os homens, essas coisas. Daí, no meu caso, que construí uma carreira sólida, casei-me: 'pra que procurar o diagnóstico'? Certo? Não. Erradíssimo. A sociedade dita regras, seleciona, exclui e não se importa se o adulto autista está sofrendo ou não, a não ser que ele represente algum desconforto para as pessoas.

**Você tem um canal no YouTube, o 'Mundo Asperger', onde posta conteúdo sobre o transtorno, juntamente com seu filho. Por que decidiram entrar nessa plataforma, e qual retorno vocês obtêm dos vídeos?**

Descobrir o autismo acaba afastando as pessoas da gente – família, conhecidos. Uns se afastam por maldade mesmo. Mas a maioria, não. As pessoas se afastam porque não sabem lidar, têm medo de piorar, de ser invasivas. Houve um tempo em que eu e meu filho nos sentimos muito sozinhos. Até as pessoas mais próximas, se não procuram conhecer, podem fazer e falar coisas que nos machucam. Então, resolvemos compartilhar vivências para que ninguém se sentisse assim, sozinho. Além do que, sabemos que a inclusão deve andar de mãos dadas com o conhecimento prático sobre o assunto. Temos quase 20 mil inscritos, mas confesso que não é tão fácil se expor. Há julgamentos, ataques. Você investe tempo e dinheiro, e, ainda assim, tem gente que acredita que você só quer aparecer. Temos contato com famílias de todo o Brasil e de algumas partes do mundo. E, quando alguma delas nos escreve dizendo o quanto estamos ajudando, ah..., isso faz as dificuldades parecerem grãos de areia.

**Em sua opinião, ainda há muito preconceito por parte da sociedade no que se refere aos transtornos de espectro autista? E como quebrar essa barreira?**

A inclusão é um caminho sem volta em todo o mundo. Nossas leis são boas, mas ainda não são cumpridas por medo, incompetência ou desconhecimento. Assim, a sociedade reage



ao desconhecido jogando para o lado, fingindo que não tem nada a ver com isso. Não percebem que nossa sociedade, assim como nosso Brasil tão diverso, só enriquece com essas diferenças. Os filhos neurotípicos aprendem com os colegas deficientes a gerenciar conflitos, aprendem que todos temos um potencial e que dar condições às pessoas para manifestar esse potencial permite que a gente saia de um país que tem de pagar benefícios, ter gastos enormes, para um que gera riquezas e condições melhores para toda a população por meio dessa mão de obra 'diferente'. Já ouvi que meu filho seria dependente para sempre. Como assim se esse profissional não conhecia meu filho? 'Para sempre' é muito tempo para ficar parado. É preciso viver e descobrir possibilidades no caminho.

**O que você diria para os pais que suspeitam que seus filhos tenham autismo ou para os que já receberam o diagnóstico? E para os adultos que estão na mesma situação?**

Se eu disser que a caminhada é tranquila, sem sofrimento, estarei mentindo. Mas posso afirmar, com a força de minha vida e a de meu filho, que podemos muito quando jogamos luz nas habilidades. E é somente nosso filho, com os estímulos necessários, que poderá nos dizer até onde ele pode ir. Isso exige entrega, confiança, criatividade e observação. Se os desafios são muitos, as vitórias são bem maiores. Já para os adultos eu digo: vão atrás de seu diagnóstico. Nunca é tarde para se conhecer, para entender melhor a regra do jogo a fim de vencer aqui e agora. ■

## LIVROS LANÇADOS

"Outro Olhar – Reflexões de um Autista (2015)" – Victor Mendonça  
"Danielle, Asperger" – um romance ficcional (2016) – Victor Mendonça  
"Minha Vida de Trás pra Frente" (2017) – Selma Sueli  
(Todos da Manduruvá Edições Especiais)

## SAIBA MAIS

Canal no YouTube: Mundo Asperger  
Facebook e Instagram: @omundoasperger





De acordo pesquisa, as principais alterações promovidas na alimentação pelas pessoas incluem o aumento do consumo de frutas e de verduras e a redução de gorduras e de carne vermelha

Alimentação saudável fortalece o organismo de quem faz tratamento contra tumores e evita reincidência

Sara Lira

O DIAGNÓSTICO DE CÂNCER provoca uma mudança, muitas vezes, radical na vida da pessoa. Com a alimentação não é diferente. Em tratamentos agressivos, alimentar-se bem pode ser um ato aliado para amenizar os efeitos colaterais pesados. E, de fato, a maioria dos pacientes adere a uma dieta mais saudável após descobrir a doença.

De acordo com levantamento da Universidade Estadual do Rio de Janeiro

# Aliados no combate ao câncer

## ALIMENTOS QUE PREVINEM OU AJUDAM



**Uva:** rica em resveratrol, tem propriedades anti-inflamatórias e quimiopreventivas. Ajuda na saúde dos vasos sanguíneos, evita a trombose e o crescimento de uma variedade de células cancerígenas.



**Açafrão ou cúrcuma:** rico em curcumina, é capaz de induzir a morte celular em linhas de células malignas por suprimir um número-chave de elementos em vias de sinalização celular pertinentes para o crescimento, a diferenciação e a formação de células cancerígenas.



**Gengibre:** rico em gingerol, possui propriedades antioxidante, anti-inflamatória e antitumorais.



**Tomate:** rico em licopeno, é inibidor da proliferação celular, evidenciando seu fator preventivo ao câncer de próstata.



**Brássicas (brócolis, couve-flor, repolho, rabanete):** ricos em sulforanos, possuem um agente potencial quimiopreventivo e ainda atividades antiproliferativa, anti-inflamatória, antioxidante e anticancerígena.



**Chá verde:** rico em polifenóis, que diminuem o processo inflamatório, reduzindo o risco de câncer.



**Frutas vermelhas:** ricas em antocianinas antioxidantes, que atuam na proteção do organismo, podendo impedir a formação de radicais livres, reparar lesões causadas por eles, removendo danos da molécula de DNA e reconstituindo membranas celulares danificadas.

(UERJ), 84,61% dos entrevistados em uma pesquisa adotaram mudanças na alimentação. As principais alterações foram o aumento do consumo de frutas e de verduras e a redução de gorduras e de carne vermelha.

A assessora legislativa Zizi Soares, de 43 anos, é um dos exemplos que retratam a mudança alimentar após o diagnóstico do câncer. Ela encerrou o ciclo de 12 sessões de quimioterapia na terceira semana de agosto, período em que manteve uma disciplina exemplar no quesito alimentação. Nos dias em que estava mais fraca, contava com o apoio da mãe e do marido no preparo das receitas.

Zizi abriu mão de gorduras, carboidratos, como massas e pães brancos, refrigerantes, sucos artificiais e até mesmo

adoçantes. Com o auxílio de uma nutricionista, ela substituiu tudo isso por porções diárias de frutas, legumes, verduras, chás, cereais e produtos integrais. Para ela, que sentiu os efeitos colaterais intensos da quimioterapia, a alimentação foi e continua sendo uma aliada importante. “A manga é uma fruta que me dá muita energia e resistência. Já os sucos de maçã verde e de melancia com limão e a água de coco me hidratam bastante. Quando estava fazendo quimioterapia, ficava desidratada. Então, essas receitas me ajudavam muito”, conta. “A forma que encontrei de fortalecer o corpo foi por meio da alimentação”, completa.

A pessoa em tratamento contra o câncer precisa deixar o sistema imune forte, diminuir o processo inflamatório,

manter o estado nutricional adequado e reduzir os efeitos colaterais, principalmente gastrointestinais, como náuseas, vômitos, mucosite, perda de apetite, diarreia, constipação, além de evitar o quadro de anemia. É o que explica a nutricionista clínica e desportiva e doutora em ciência de alimentos pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Mariana Batista Soares.

Segundo ela, alimentos ricos em ferro (ora-pro-nóbis, inhame, couve, espinafre), vitamina C (frutas cítricas especialmente), antioxidantes (frutas e vegetais vermelhos) e anti-inflamatórios (ervas naturais) são bem reforçados nos planos alimentares desses pacientes. Além disso, a vitamina D e fontes de ômega 3 (linhaça, azeite de oliva, peixes) ajudam a melhorar o sistema imune.

O nutrólogo, membro da Academia Mineira de Medicina e professor emérito da UFMG Ênio Cardillo Viana salienta que a inserção de frutas e hortaliças é essencial tanto para quem faz o tratamento, quanto para quem já o terminou, em caráter preventivo. “Eles são alimentos fitoquímicos, substâncias que contêm antioxidantes, que impedem a formação de câncer e ajudam no tratamento”, pontua. O especialista também recomenda evitar a ingestão de gordura, restringir a carne vermelha e cortar o álcool.

Mariana Batista acrescenta que existem estudos que mostram como certos alimentos podem silenciar genes indutores de câncer, seja causando a morte de células mal formadas seja evitando a mutação do DNA. “A alimentação deixou de ter somente um papel paliativo na melhora do estado nutricional do paciente, evitando a caquexia (perda excessiva de massa muscular e gordura). Hoje, ela exerce uma função importante na prevenção, no tratamento da doença e na diminuição das reincidências”, pontua.

“A intervenção nutricional precoce e o acompanhamento nutricional são essenciais para auxiliar na recuperação e/ou manutenção do estado nutricional e melhorar a tolerância do paciente ao tratamento proposto”, destaca a especialista, que tem aperfeiçoamento em nutrição oncológica pelo Hospital Israelita Albert Einstein. >>



Zizi Soares fez da alimentação aliada importante no tratamento contra o câncer: ela abriu mão de gorduras, carboidratos, refrigerantes, sucos artificiais e até de adoçantes; agora, faz uso diário de sucos, como o de maçã verde e o de melancia

## PREVENIR É MELHOR DO QUE REMEDIAR

É imprescindível ter hábitos de alimentação corretos mesmo quando se está em boas condições de saúde. Aliás, a prevenção vai além de comer considerados bons para a saúde, abrange o estilo de vida. “Manter o peso corporal, porque a obesidade leva ao surgimento de doenças, ter boa alimentação, praticar atividade física, beber com moderação, não fumar e ter um sono de qualidade são práticas fundamentais”, destaca o nutrólogo Ênio Cardillo Viana.

A empresária no ramo alimentício Tayla Assis conta que participou recentemente do curso Nutrição Eficiente, com o nutricionista Luciano Bruno, no qual aprendeu sobre a alimentação baseada em plantas, a *plant based*. Nessa forma de alimentação, a pessoa foca as hortaliças, os legumes e as verduras e retira a proteína animal, que pode ser inflamatória para o organismo, segundo Bruno. De acordo com Tayla, que é proprietária da loja Mercado Verde – Alimentos Naturais, em Betim, “a alimentação e um estilo de vida saudáveis não servem apenas para emagrecer, mas para se viver mais e melhor. Um corpo bonito é apenas consequência”, enfatiza a empresária.

### ALIMENTAÇÃO LEVE

A cerimonialista Marcela Calixto, de 36 anos, também mudou sua alimentação e seu estilo de vida após ser diagnosticada com linfoma de Burkitt, um tumor cancerígeno, em dezembro do ano passado. O tipo de quimioterapia que ela faz demanda internação de até 15 dias em um ciclo do mês. Com isso, a imunidade baixa significativamente, o que exige cuidado redobrado na alimentação.

Ela relata que, antes, tinha o costume de “pular” refeições ou de substituí-las por lanches rápidos, nem sempre saudáveis. Agora, além de se alimentar a cada duas horas, Marcela não faz uso de açúcar nem de itens que contêm muito agrotóxico, como morango ou uva, bem como embutidos e derivados do leite. No lugar, entram frutas ricas em água, como melão, melancia e manga, sopas e legumes. “Quando estou internada, a alimentação é balanceada. Quando estou em casa, tento seguir o padrão que eles me oferecem no hospital. A mudança não influencia no tratamento em si, mas me dá mais qualidade de vida nesse período”, conta. ■

**YAGA**  
SAÚDE | BELEZA | BEM ESTAR

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!**



yaga.com.br

f y i /clinicayaga

31 98524-2086 31 4042-9419

Av. JK 474, Centro-Betim/MG

# Corrente da Bem

Grupo de voluntários de Contagem, na Grande BH, percorre ruas da cidade toda semana para levar alimentos e doações à população de rua. Com banheiro itinerante, assistidos têm também oportunidade de tomar banhos quentes.

Cerca de 80 voluntários se dedicam a distribuir alimentos, roupas, calçados e cobertores à população de rua

## Iêva Tatiana

HÁ UMA DÉCADA, um grupo de aproximadamente 80 voluntários do Projeto Social Zaqueu, da Paróquia Santa Cruz, em Contagem, na região metropolitana de Belo Horizonte, percorre bairros do município para levar alimentos, roupas, calçados e cobertores a moradores de rua. Dividida em quatro equipes, a turma atua em três sextas-feiras e em um sábado por mês. Em um domingo, todos se reúnem para oferecer um almoço coletivo.

Para as ações nas ruas, eles estabelecem uma rota, instalam-se em um ponto estratégico e dão início à produção das refeições e à entrega das doações. Mensalmente, são atendidas, em média, 80 pessoas. Há pouco menos de um ano, a iniciativa ganhou um reforço importante e já demandado havia algum tempo: um banheiro móvel, no qual os assistidos podem tomar banho com água quente – oportunidade rara para muitos deles. O

Fotos: Projeto Zaqueu/Divulgação



equipamento, doado ao projeto no fim de 2017, vai acoplado a um automóvel por meio de um reboque.

“Antes, pedíamos para utilizar o banheiro do abrigo de Contagem. Agora, não precisamos mais. Buscamos os moradores de rua para tomar banho, cortar cabelo e fazer a barba”, conta uma das coordenadoras do projeto, a secretária Valéria Macedo Fernandes de Souza. Ao lado do marido, Valdo Fernandes de Souza, ela participa da iniciativa desde sua criação, em junho de 2008. A ideia, segundo Valéria, partiu de vários casais da paróquia, que a apresentaram ao pároco, e ele abraçou a causa.

Atualmente, os voluntários atuam, principalmente, nos bairros Eldorado, Riacho, Cidade Industrial e Novo Riacho, além de toda a extensão da avenida João César de Oliveira (uma das principais vias do município) e das imediações da estação do metrô Eldorado. “Normalmente, a gente faz a mesma rota todas as semanas, mas, sempre que um de nós encontra ou fica sabendo de mais pessoas necessitadas em locais diferentes, damos início a uma nova rota, para incluí-las”, explica a coordenadora.

## GRATIDÃO EXPLÍCITA

O transportador autônomo Giovanne Andrade Almeida integra o Projeto Social Zaqueu há cinco anos. Ele faz parte do grupo que sai aos sábados para levar à população que vive nas ruas de Contagem alimentação e higiene pessoal. Almeida



considera que o banheiro itinerante chegou em uma boa hora. “Nós percebíamos essa necessidade nas pessoas. Tem gente que fica até 60 dias sem tomar um banho; outros conseguem fazer isso diariamente em algumas praças, mas não com água quente”, pontua.

Para o voluntário, desde que a novidade foi implantada, ela tem dado muito certo. Ele conta que as pessoas assistidas pelos voluntários da Paróquia Santa Cruz são muito conscientes e gratas por tudo que recebem. Nenhuma delas se excede no tempo do banho, por exemplo, embora não seja estabelecido um limite. “As ve-

zes, acontece de alguém recusar a comida porque já jantou e ceder a marmita para outro. Nós, do projeto, somos muito respeitados e temos um compromisso com todos eles”, ressalta.

Quem quiser contribuir com doações (alimentos, roupas, calçados, produtos de limpeza e de higiene pessoal) ou se voluntariar pode procurar a Paróquia Santa Cruz pessoalmente, na praça Paris, nº 130, bairro Santa Cruz, em Contagem, ou pelo telefone (31) 3351-3032.

## AÇÕES QUE INSPIRAM

Um trabalho semelhante ao dos voluntários de Contagem já acontece há mais tempo em Belo Horizonte. Na capital mineira, a proposta de levar um banheiro até os moradores de rua e aumentar a autoestima deles recebeu o nome de Banho de Amor e foi desenvolvida por um empresário.

O projeto, que inclui a oferta de comida e atendimento médico gratuito, é mantido por um grupo de amigos com o propósito de oferecer aos moradores de rua condições básicas de higiene, bem-estar e saúde. ■

# Desapega que eu pego

Compra e venda de produtos usados pela internet estão colocando em alta os conceitos de economia colaborativa e consumo consciente. Sem saírem de casa, pessoas conseguem renda extra e economizam na aquisição de itens seminovos.

## Iêva Tatiana

QUEM NUNCA SE DEPAROU com a afirmação “não está fácil para ninguém” na internet? Pois é justamente o ambiente online que tem apresentado soluções para tornar as coisas menos difíceis para muita gente. Em tempos de crise, sites e grupos de desapego vêm fazendo a cabeça tanto de quem tem o que vender quanto de quem quer pagar menos por um produto, sem se importar que ele seja usado.

Aquela blusa nova que está encostada no guarda-roupa ou o tênis que não serve mais na criança pode gerar uma gracinha extra para quem anuncia e, ao mesmo tempo, estimular o consumo consciente em quem compra, dando nova finalidade àquilo que estava sem uso.

A professora Maurina Pinto Fantini, de 46 anos, entrou nesse movimento no início deste ano por necessidade e, sem pretensão, acabou criando um espaço virtual, que reúne, hoje, cerca de 170 pessoas vendendo e comprando de tudo pelo



**76%** de **676** entrevistados em pesquisa disseram já ter vendido ou comprado produtos usados

WhatsApp. “Eu já participava de um grupo de desapego do bairro Castelo (em Belo Horizonte). Quando meu filho mudou de colégio e foi para um no bairro Padre Eustáquio (também na capital), eu tive que comprar uniformes e materiais novos. Pesquisei preços e vi que estava tudo caríssimo. Então, busquei grupos da região na internet para tentar comprar o que eu precisava por preços menores, mas não achei nada”, relata Maurina.

Ainda sem intimidade com outras mães de alunos, ela ficou acanhada para abordar

o assunto, até que, após uma reunião no colégio, foi criado um grupo para trocar informações sobre a instituição de ensino. Não demorou muito, e alguém propôs que as mães se reunissem para comprar o material escolar juntas a fim de conseguirem um desconto. “Aproveitei o ensejo e sugeri criarmos outro grupo, de desapego de uniformes. Várias pessoas se interessaram, e decidimos que todas seriam administradoras, com liberdade para adicionar mais gente. Assim, o grupo foi crescendo sozinho, e, em dado momento, uma integran-



Arquivo Pessoal  
**Camila Santos ganhou um bom dinheiro vendendo roupas e acessórios usados pela web; iniciativa lhe rendeu consumo mais consciente**

**300 MIL** é o número de seguidores que o site Enjoei, um dos mais utilizados para compra e venda de produtos usados, tem no Instagram

te falou que seria bacana abrimos para a venda de outros produtos. Todo mundo concordou, e está dando muito certo desde então”, diz a professora.

## NEGÓCIO EM EXPANSÃO

Esse modelo de economia colaborativa, no qual pessoas com interesses em comum são conectadas, de fato ganha força quando o cenário econômico não vai bem e tem atraído cada vez mais interessados, conforme mostrado por uma pesquisa feita pela Proteste Associação de Consumi-

dores, em 2016. Os resultados revelaram que 76% dos 676 entrevistados já haviam vendido ou comprado produtos usados.

O levantamento apontou ainda que, entre aqueles que ainda não tinham participado de alguma atividade como essa, 59% desejavam participar em um futuro próximo.

## RESULTADOS POSITIVOS

A fotógrafa Camila Santos, de 34 anos, conheceu esse mercado de maneira intuitiva. Em 2009, depois de seis anos trabalhando em lojas de roupas em

shoppings, ela se deu conta do tanto de coisa que tinha acumulado e já nem utilizava mais. Foi então que Camila decidiu montar uma espécie de bazar virtual no Facebook para anunciar conjuntos de roupas, acessórios e calçados – que ela comprava sistematicamente ao menos uma vez por mês. “Vendi para amigas e também para amigas de amigas, que iam compartilhando minha ideia. Foi lindo! Rendeu-me uma boa grana, até porque as peças eram seminovas, com pouco uso, bem cuidadas”, lembra.

No caso da fotógrafa, a experiência foi bem além da geração de receita. Ela conta que, desde então, passou a ter uma visão diferente do consumo, hoje muito mais consciente e controlado, que já não tem muitas peças para vender porque usa tudo o que tem. “Várias amigas minhas ainda fazem bazar virtual e estão indo muito bem, divulgando, principalmente, no Instagram, com fotos bem elaboradas e sugestões de produção, facilitando ainda mais a venda. Acho sensacional”, conclui.

## CLIQUE CERTO

Alguns sites especializados em compra e venda de produtos usados estão fazendo grande sucesso no Brasil. Um dos mais utilizados, atualmente, é o Enjoei – que oferece versão em aplicativo também. Somente no Instagram, ele soma mais de 300 mil seguidores e acabou se tornando uma referência.

Até quem quer pagar menos por produtos luxuosos originais encontra opções, como o Peguei Bode. Lá, são anunciados sapatos, bolsas, roupas e acessórios de grandes marcas internacionais, como Chanel, Prada, Hermès, Gucci, Dolce & Gabbana, Alexander McQueen e Louboutin. “Começamos com uma brincadeira que deu muito certo. Tudo aconteceu porque criamos o site, durante uma madrugada, e anunciamos um sapato Louboutin e uma bolsa Chanel para vender. Como divulgamos em uma rede social, na manhã seguinte já havia compradora para as peças. Até hoje nossa triagem é rigorosa, e tudo vem de amigas ou indicações confiáveis”, afirma Gabriela Carvalho, que criou o site juntamente com a irmã Daniela. ■

Emprego de energia  
fotovoltaica cresceu  
**1.000%**  
em um ano no país  
e já abastece  
**633 MIL**  
residências brasileiras

# Residências sustentáveis

Opções que podem ser incluídas em casa ou em empresas contribuem com o meio ambiente e promovem economia financeira

A PREOCUPAÇÃO EM SER SUSTENTÁVEL está cada vez mais presente na mentalidade dos brasileiros. De acordo com pesquisa realizada pelo Conselho Empresarial Brasileiro para o Desenvolvimento Sustentável (Cebds), em parceria com a agência global Havas, a sustentabilidade ligada à energia concentra 44% da preocupação da população. A mudança climática e a destruição ambiental alcançam marca ainda maior: 57%.

Atualmente, há muitas alternativas para contribuir com o meio ambiente, como investir em residências, empresas ou comércios sustentáveis, com equipamentos ou sistemas que geram benefícios ambientais e também economia, promovendo a redução do consumo.

Uma das opções que têm crescido é a procura pelo sistema de energia solar fotovoltaica. Segundo dados da Associação Brasileira de Energia Solar Fotovoltaica (Absolar),

divulgados em junho, há um ano essa fonte seria capaz de abastecer cerca de 60 mil residências. Hoje, esse número é dez vezes maior, passando para 633 mil casas em todo o país.

Ainda conforme a Absolar, o crescimento exponencial foi impactado pela redução de 75% no preço da energia solar nos últimos dez anos e pelo aumento do preço da energia elétrica, que subiu 499%, de acordo com o Ministério de Minas e Energia. »



Painéis são instalados no telhado para captarem a luz solar, e um inversor torna a energia absorvida compatível com a rede elétrica

“Largamente conhecido, o sistema de aquecimento solar ganhou um novo aliado: a energia elétrica fotovoltaica. Mas o que significa isso? Simplificando a fórmula, a energia fotovoltaica consiste na transformação da luz solar em energia elétrica”, explica o diretor comercial da Lifemotions, empresa de soluções em energias renováveis e automação com sede em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte, Francisco Alves.

O Atlas Solarimétrico mineiro, desenvolvido pela Companhia Energética de Minas Gerais (Cemig), mostra que o território do

Estado possui potencial para irradiação solar duas vezes maior do que a Alemanha, por exemplo, país líder no ranking de produção e aproveitamento da energia solar.

### Sistema de Energia Fotovoltaica

Os painéis solares absorvem a luz solar, gerando energia, e um equipamento denominado “inversor” a equaliza para que seja

compatível com os parâmetros da rede elétrica. A energia produzida supre a demanda instantânea do local, e o excedente é enviado para a rede elétrica, que, posteriormente, quando não houver sol, será consumido.

Os painéis para a captação da luz solar são instalados nos telhados, e a quantidade varia de acordo com o tamanho do imóvel. Eles podem ser colocados tanto durante a construção quanto depois de concluída a obra, caso o proprietário do local queira trocar o sistema elétrico pelo fotovoltaico. »

# ENERGIA ELÉTRICA SOLAR FOTOVOLTAICA

É perfeito para o meio ambiente é excelente para o seu bolso



AQUECIMENTO DE ÁGUA



CAPTAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA ÁGUA DA CHUVA



AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL



ÁUDIO E VÍDEO



ENERGIA ELÉTRICA SOLAR FOTOVOLTAICA



IRRIGAÇÃO INTELIGENTE DE JARDINS

ECONOMIZE ATÉ

**95%**

NA CONTA DE ENERGIA ELÉTRICA

55 COMUNICAÇÃO

31.992.860.989  
31.995.851.159  
31.3162-3633

Av Amazonas 3584 - Betim - MG  
CEP 32602-590  
[www.lifemotions.com.br](http://www.lifemotions.com.br)





Segundo Francisco Alves, da Lifemotions, empresa de soluções em energias renováveis e automação, instalar um sistema de energia fotovoltaica custa a partir de R\$ 22 mil

A posição das placas influencia na eficiência da absorção solar. “Para se fazer uma instalação correta, os módulos (placas) devem estar, preferencialmente, voltados para a direção norte, com uma inclinação aproximada de 20 graus para imóveis localizados na região metropolitana”, detalha Francisco.

Segundo o diretor comercial da Lifemotions, instalar um sistema de energia fotovoltaica custa a partir de R\$ 22 mil. Em média, uma casa com uma família de quatro pessoas, com um consumo de cerca de 500 quilowatts por mês e uma conta que gira em torno de R\$ 550, conseguiria obter o retorno do investimento a partir de três anos.

#### CUSTO X BENEFÍCIO

Para quem acha o valor salgado, a arquiteta e designer de interiores Cíntia Re-

zende afirma que o investimento em um projeto de instalação de placas de energia fotovoltaica não precisa ser feito todo de uma vez. Se ele for bem elaborado, pode seguir duas etapas para não pesar muito no bolso do cliente – para quem ainda está construindo, fica até mais fácil. E é nesse momento que se destaca a importância de contratar um profissional qualificado e experiente no assunto.

“É possível fazer a preparação detalhada de toda a infraestrutura, pensando no posicionamento dos telhados e das caixas d’água, na predisposição para a energia fotovoltaica, nas tubulações para a rede hidráulica, inclusive com a utilização da água da chuva, e nos locais para as placas solares, para, depois, ser feita a finalização da construção. Até mesmo após

ser finalizado, o empreendimento pode receber os equipamentos. Não é necessário fazer tudo de imediato. A pessoa pode se programar para comprar e instalar as placas e outros equipamentos posteriormente”, salienta. Ainda de acordo com a arquiteta, um dos maiores enganos relacionados ao sistema é pensar que ele é inacessível em função de custo.

Mas ela alerta que também é importante checar a procedência dos profissionais envolvidos e não se contentar apenas com o menor preço. “Existem muitos aventureiros nesse mercado, e o trabalho não consiste só em instalar as placas. É preciso ter muita orientação e preparo tanto da parte de quem vende o material quanto de quem elabora o projeto. Aqui, no escritório, nós participamos de um workshop totalmente >>>

**Venha realizar seu sonho com a gente.**

- Projetos:
- Residenciais \*
  - Comerciais e Corporativos \*
  - Prevenção e Combate a incêndio \*
  - Urbanismo \*
  - Interiores \*
  - Paisagismo \*

Despachante imobiliário

**CRI**  
**CÍNTIA REZENDE**  
arquitetura | urbanismo | interiores



voltado para o tema para nos qualificarmos”, informa Cíntia.

Por outro lado, ela reconhece que o recurso ainda é relativamente novo no Brasil, o que dificulta não só a qualificação de profissionais como o interesse das pessoas em buscar essa solução. Segundo a profissional, as placas de energia fotovoltaica não são discutidas em sala de aula na faculdade de arquitetura e há pouco material de divulgação disponível para potenciais clientes. Muitas vezes, a tecnologia é apresentada somente em sites especializados.

“Por isso, sempre vou a feiras, viajo muito para o Rio de Janeiro e para São Paulo, busco informações e me atualizo. Quero ser uma profissional com referência em Betim”, diz Cíntia.

#### INVESTIR PARA ECONOMIZAR

O comerciante Márcio Rodrigues, depois que conheceu os benefícios, optou pela instalação das placas no restaurante dele, em Brumadinho, na região metropolitana de BH, no ano passado. O estabelecimento, inaugurado em 1999, hoje conta com 232 painéis. Mirando a redução de gastos com energia elétrica e a contribuição para o meio ambiente por meio da geração de energia sustentável, Rodrigues alcançou rapidamente seus objetivos, conforme relata: “Logo após a conexão com a rede elétrica, a economia foi imediata”, diz ele, satisfeito com a experiência. “A tecnologia foi um avanço para a população brasileira. Temos muito a ganhar”, emenda o comerciante, defendendo que todos deveriam se preocupar com os rumos do planeta.

### Aquecimento de água

Outra opção que também utiliza propriedades solares é o aquecimento da água usada para abastecer piscinas, chuveiros e torneiras. O sistema contribui com a redução do uso de energia elétrica, além de ser durável, como explica o sócio-fundador da Lifemotions, Giordano Guillevic. “Ele tem alta durabilidade, de até 20 anos”, diz.

De acordo com a arquiteta Akemi



Nishimoto, o aquecimento solar já é bastante utilizado em residências, comércios e indústrias. O sistema é composto por placas coletoras solares e um reservatório de água (boiler). Essas placas são responsáveis pela absorção da radiação solar, transferindo o calor para a água que circula no interior das tubulações de cobre.

De lá, a água vai para o boiler, um reservatório térmico que armazena o líquido

Fábio Alves

**A arquiteta e designer de interiores Cíntia Rezende alerta a quem for investir na instalação de placas de energia fotovoltaica para preparar a infraestrutura adequada com a ajuda de um profissional**



Patrícia Ugolini

**A arquiteta Akemi Nishimoto garante que redução de gastos com energia elétrica em residências que adotam o aquecimento solar pode chegar a 30%, e o retorno do investimento é rápido**



aquecido composto por cilindros de aço inoxidável, isolados termicamente, para que evite a perda de calor. Assim, a água permanece quente, pronta para o consumo.

Existem outros tipos de aquecedor solar, entre eles o a vácuo modular e o a vácuo acoplado. “O primeiro é muito utilizado em indústrias e hotéis, onde há espaço disponível e necessidade de grande quantidade de água quente. O segundo é ideal para residências, pois economiza



espaço e possui a mesma eficiência”, salienta a especialista.

Ela explica que o equipamento depende do tamanho do reservatório, que é definido de acordo com a quantidade de água consumida na residência ou no estabelecimento a ser instalado. Para se ter um cálculo mais certo, Akemi recomenda contratar um profissional, que vai indicar o aquecedor mais apropriado para o projeto.

O aquecimento solar da água da piscina também é possível. A diferença, segundo Giordano, é que, nesse caso, não é utilizado reservatório específico, pois a água circula entre a própria piscina e as placas. Assim, ela fica em torno de 22°C a 28°C, de acordo com a época do ano.

Segundo a arquiteta Akemi, as vantagens do sistema de aquecimento solar de água são variadas e vão desde benefícios ao meio ambiente à tarifa de energia mais barata. “O sistema de aquecimento solar é utilizado para a redução dos gastos com energia elétrica, que pode chegar a 30%, havendo um retorno rápido do investimento. Outra vantagem é a valorização do imóvel”, destaca.

#### INSPIRAÇÃO EUROPEIA

Há oito anos, desde que construiu uma casa em Betim, a terapeuta ocupacional Camila de Almeida Guimarães Krollmann conheceu os benefícios do aquecimento solar. Em busca de uma economia ainda maior, ela decidiu ampliar as fontes de energia alternativas, e, há pouco menos de três anos, o imóvel passou a ter 12 placas de energia fotovoltaica.

O interesse pelo sistema surgiu depois de uma viagem à Alemanha, onde os painéis são comumente vistos nos telhados das construções. De volta ao Brasil, Camila começou a pesquisar preços e empresas que oferecem o serviço na região metropolitana. A certeza de que o investimento valeria a pena veio com a aprovação da lei que instituiu o chamado IPTU Ecológico no município (um programa de dedução fiscal para quem adota soluções sustentáveis de consumo de água e de energia elétrica).

Agora, além de pagar somente a taxa mínima cobrada pela Companhia Energética de Minas Gerais (Cemig), a terapeuta >>>



De acordo com o sócio-fundador da Lifemotions, Giordano Guillevic, o sistema de captação de água da chuva permite uma reserva de até 20 mil litros de água em apenas uma cisterna

ocupacional conta que se sente mais à vontade para utilizar equipamentos que antes eram evitados em função do impacto negativo que o emprego deles poderia causar nas tarifas.

“Antigamente, não usávamos muito o ar-condicionado, por exemplo. Mas, sabendo que ele não vai mais onerar tanto a conta, utilizamos com mais frequência, assim como a lava-louças e o fogão elétrico, que gera mais economia, já que o gás de cozinha é outra coisa que não para de encarecer”, ressalta Camila.

## Captação de água da Chuva

Há mais ou menos três anos, o Brasil vivenciou uma das piores crises hídricas da

história. Em várias partes do país, represas atingiram níveis críticos de capacidade, e muito se falou sobre o uso racional e medidas alternativas para a economia de água. Uma boa estratégia para reaproveitar esse recurso é captando-o da chuva.

O sistema é simples: a água proveniente das precipitações é coletada pelas calhas e armazenada em um reservatório separado da água tratada, vinda do sistema da Companhia de Saneamento de Minas Gerais (Copasa). Em seguida, é bombeada de maneira adequada para uma caixa d'água também separada.

O sócio-fundador da Lifemotions explica que esse sistema permite uma reserva de até 20 mil litros de água em apenas uma cisterna. O recurso pode ser usado na lavagem de áreas externas e carros, na cura de concreto, no uso em descargas sanitárias, na irrigação de áreas verdes, entre outras situações. Assim, economiza-se água tratada, restringindo-a ao consumo humano. “Uma

chuva torrencial rápida pode captar milhares de litros de água”, destaca Giordano.

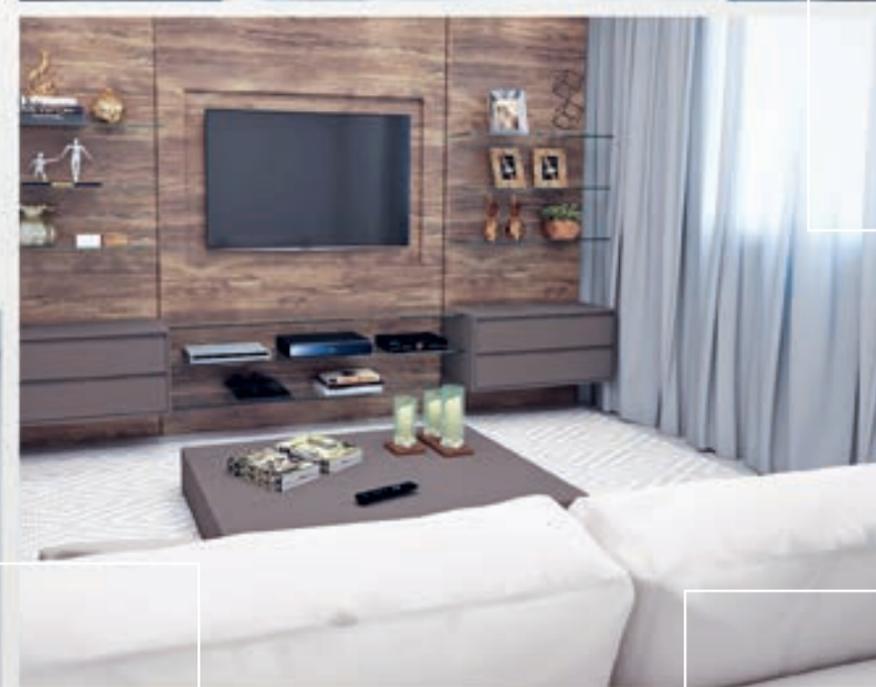
### CONSCIÊNCIA ECOLÓGICA

Acostumado desde criança a se preocupar com os prejuízos causados pelo homem ao meio ambiente e a fazer de tudo para reduzi-los, Adilson de Souza criou sozinho um sistema de captação de água de chuva no posto de combustíveis dele, no bairro Citrolândia, em Betim. E ele não parou por aí: o estabelecimento também possui aquecimento solar e placas de energia fotovoltaica. O conjunto de medidas tem rendido até visitas de outros empresários interessados em conhecer de perto os recursos que proporcionam uma redução drástica nos custos com energia elétrica e água – o espaço abriga 21 lojas.

“Era para eu estar pagando algo em torno de R\$ 3.000 em conta de luz ou, ao menos, R\$ 2.500, mas eu pago cerca de R\$ 250, ou seja, 10%, apenas a taxa mínima. >>



A **solidteam** é uma empresa de engenharia, arquitetura e tecnologia sediada na cidade de Betim/MG e com atuação em todo o território nacional. Nosso time é especializado em projetos residenciais, comerciais, hospitalares e industriais, contando com diversos projetos de sucesso, executados com virtude e validados por nossos clientes.



## SEU LAR PODE SER ASSIM

Conte com nossos profissionais altamente qualificados e experientes para o desenvolvimento de projetos e soluções de engenharia, arquitetura e tecnologia. Nosso foco é a satisfação total de nossos clientes.

**Arquiteta Akemi Nishimoto**  
contato@solidteam.com.br / 31 3532.0857 / 31 99885.2241

Elvis de Paula



Adilson de Souza criou sozinho sistema de captação de água de chuva em seu posto de combustíveis, no Citrolândia, em Betim

Mesmo que a pessoa não tenha consciência ecológica, não esteja nem aí para isso, tem o dinheiro de volta em um determinado tempo. Depois, pelo resto da vida, é lucro”, afirma Adilson.

A instalação dos painéis de energia fotovoltaica foi feita há cerca de dois anos, pela Lifemotions, e, desde então, o proprietário do posto paga somente a taxa

mínima cobrada pela Cemig. Hoje, é ele quem fornece energia para a companhia e, por isso, consegue descontos até na fatura de casa.

Já o sistema de reaproveitamento de água da chuva foi feito por ele próprio e tem capacidade de 60 mil litros, facilmente cheio depois de uma chuva intensa de três horas de duração aproximadamente.

A água, que é tratada e própria para consumo, por enquanto tem sido utilizada apenas nas descargas dos banheiros do posto e das lojas.

“Não se trata só de economizar, mas de contribuir com a ecologia. Esses sistemas são mais um instrumento nessa militância em que minha família atua, é uma questão de educação. Meu pai foi uma pessoa mui-

to simples, que nunca foi à escola, mas era um autodidata e, durante toda a minha vida, me ensinou a utilizar a água de maneira consciente e a plantar árvores”, finaliza o empresário.

### Irrigação inteligente

Na mesma linha de economia de água, ainda é possível instalar no jardim um sistema de irrigação automatizado. Os jatos são colocados em áreas estratégicas, e a quantidade de água é controlada por meio de uma central automatizada, que determina também por quanto tempo e em qual a frequência a irrigação irá ocorrer.

Ainda de acordo com Giordano, o sistema pode ser conectado à internet, personalizado para buscar dados de umidade do ar e previsão de chuva. Assim, a irrigação pode ser aumentada ou diminuída conforme a necessidade sazonal

A Lifemotions oferece soluções em energias renováveis e em automação, proporcionando serviços que geram economia de recursos naturais. A empresa apresenta serviços verdes que englobam tecnologia solar, eficiência energética e consumo consciente de recursos hídricos.

Contatos: (31) 3162.3633; 99286-0989; 99585-1159; ou contato@lifemotions.com.br.

do dia. “Ele possibilita uma economia de até 90% na quantidade de água e padroniza a irrigação das plantas, evitando que elas fiquem encharcadas ou recebam pouca água”, diz.

### Automação Residencial

Esse tipo de modernidade, de emitir comandos e ações usando apenas um controle, chama-se automação e, dentro de uma residência, oferece uma série de alternativas que também promovem economia de recursos e comodidade.

Por meio de um clique ou da programação online é possível determinar a hora em que uma cortina deve abrir ou fechar, permitindo maior incidência de luz solar em uma parte do dia; ou o momento em que



SET-OUT-2018

16/09 Itabirito Trail Run [Prova]  
23/09 Sabará/Pompeu  
30/09 Mariana x Ouro Preto  
06/10 Serra do Curral [Noturno]

PATROCINADORES



## ECONOMIA VERDE

A adoção de medidas sustentáveis em residências, em empresas e no comércio, além de contribuir para a preservação ambiental e de resultar em economia de consumo e de gastos com tarifas de água e de energia elétrica, permite que haja deduções no Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) em Betim. Chamado de IPTU Ecológico, o benefício é concedido a pessoas físicas e jurídicas que instalam sistemas de geração de energia elétrica fotovoltaica, de aquecimento solar e de captação e reutilização de água de chuva.

Aprovada no ano passado pela Câmara Municipal – o projeto foi uma indicação do vereador Palmerinho (PV) ao Executivo –, a Lei 6.223/17, que instituiu o IPTU Ecológico, entrou em vigor neste ano. De janeiro a agosto, cerca de 40 projetos foram apresentados à Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Semmad), coordenadora do programa. Depois de aprovados pela pasta, eles seguem para a Secretaria Muni-

pal de Finanças, Planejamento e Gestão, responsável pela concessão dos descontos no tributo no ano seguinte.

Para assegurar a concessão da dedução, é preciso apresentar o projeto instalado, as notas fiscais referentes a ele e a comprovação de que houve queda no consumo de água e de energia elétrica. No caso das placas fotovoltaicas, a redução no valor do IPTU varia de 15% a 50%; no aquecimento solar, de 5% a 10%; e, na captação de água de chuva, de 10% a 15%.

Segundo o secretário de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável, Ednard Tolomeu, os resultados do programa observados até o momento foram surpreendentes, já que mais imóveis residenciais pleiteiam descontos no imposto.

“Espera-se, de modo geral, que as empresas façam aportes maiores em tecnologias como essas, porque elas entendem que, quanto menor a despesa, maior é o lucro. Mas, quando vemos pessoas físicas se organizarem para terem pequenas cen-

trais de energia no telhado, nota-se uma mudança de paradigma na sociedade”, avalia Tolomeu.

### BOA RECEPTIVIDADE

Segundo o secretário, com a aprovação da nova legislação, surgiram três movimentos no município. Primeiramente, houve uma grande mobilização de empresas que oferecem os serviços previstos no texto, todas interessadas em apresentar à população os produtos que compõem o portfólio delas. Na sequência, veio a divulgação da importância de implementar esses mecanismos também em residências. Por fim, verificou-se a movimentação das pessoas em busca da adesão ao programa.

“A gente já vê uma ação muito efetiva das empresas em Betim para ampliar a tecnologia, inclusive nos valores cobrados por elas. Com sistemas mais apurados e acessíveis, os preços estão cada dia mais ao alcance da população, promovendo um equilíbrio entre custo e disponibilidade”, diz.



Segundo o secretário de Meio Ambiente de Betim, Ednard Tolomeu, cada vez mais residências pleiteiam deduções em imposto por meio do IPTU Ecológico

Diogo Antunes

o ar-condicionado deve ligar ou desligar; controlar a iluminação da casa de modo personalizado, permitindo mais ou menos luz em determinados cômodos, além de programar para que as lâmpadas acendam ou apaguem também de modo automático.

Ainda é possível controlar programações de sonorização e vídeo em áreas internas e externas, seja por motivos de lazer (músicas em um determinado ambiente, por exemplo) seja de segurança (câmeras de monitoramento).

Na automação residencial, tudo é programável, de acordo com a necessidade do morador, que controla as ações por meio de uma central de multimídia. “Essa automação pode ser cabeada, e o projeto é feito ainda na construção para cada comando, o que garante mais estabilidade, ou por meio de Wi-Fi caso a obra já esteja finalizada. É uma comodidade que também torna a moradia mais sustentável”, salienta. ■

# Prevenir é sempre melhor que remediar



Adriana Rabelo – Atriz  
Cliente Rara Odontologia

FAÇA UM CHECK-UP ODONTOLÓGICO E FIQUE EM DIA COM SUA SAÚDE BUCAL.



# RARA

ODONTOLOGIA  
CONSTRUINDO SORRISOS

☎ 31 3594-4686 📍 31 98769-6452

📱 📷 raraodontologia

🌐 [www.raraodontologia.com.br](http://www.raraodontologia.com.br)

Av. Edméia Matos Lazzarotti, 2794, Ingá, Betim

CRO-MG 22045



  
**creck**  
conceito em móveis

Já pensou seus móveis assim **personalizados?**

*Móveis Creck. Conceito em móveis planejados.*

• Quartos • Salas • Cozinhas • Banheiros • Home Theater • Home office

[www.moveiscreck.com.br](http://www.moveiscreck.com.br)

**Showroom | Shopping Minas Casa**  
Av. Cristiano Machado, 3.411 - Ljs 15 e 16  
Ipiranga - Belo Horizonte - MG  
(31) 3426-0255

**Fábrica Própria**  
Rua Botumirim, 490 - Santo Antonio  
Betim - MG  
(31) 3591-7364



Com quase dois anos e meio de estrada, Country Land surgiu como cover da norte-americana Creedence; na atual turnê, South of America, banda mescla repertório do grupo que fez sucesso na década de 60 com as canções autorais

# Country Land

Primeira e única banda country de Betim segue à risca o famoso estilo norte-americano e, autora de quase 30 canções, planeja lançar o primeiro CD

## Sara Lira

A única banda country de Betim prepara-se para lançar o primeiro CD. Trata-se da Country Land, que tem dois anos e quatro meses de estrada. O grupo surgiu como cover da norte-americana Creedence. Porém, o trabalho autoral começou a tomar espaço, e, atualmente, a banda possui 28 músicas próprias.

Na atual turnê, South of America, a Country Land mescla repertório do grupo que fez sucesso na década de 60 com as canções autorais. O CD que a banda está preparando terá novas faixas e vai se chamar "Road Trip Country Mountain" (*trip* em inglês significa "viagem" e, *mountain*, "montanha"),



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

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

REDE DE AMIGOS EM BENEFÍCIO COLETIVO  
Só aceitamos por indicação



PIONEIROS NO SISTEMA DA AJUDA MÚLTUA

(31) 3059-2020

www.prevenirpv.com.br

## SAIBA MAIS:

Estudos norte-americanos dão conta de que a música country nasceu por volta de 1920, no Estado do Tennessee, nos EUA, sendo considerado um estilo forte dos Estados do Sul do país, como Texas e Louisiana. É marcado por baladas e melodias amorosas e pelo uso de instrumentos de corda, como banjo, guitarra acústica, guitarra havaiana e violão de 12 cordas.

fazendo referência às viagens que seus integrantes fazem para tocar em shows pelo país, bem como à sua origem, Minas Gerais, Estado rodeado por montanhas. O trabalho está previsto para ser lançado no primeiro semestre do ano que vem.

Os componentes da Country Land já se conheciam e tocavam em outros grupos. Há cerca de cinco anos, eles resolveram se juntar, processo que demandou estudo e conhecimentos além dos musicais. “Fizemos pesquisas para nos inteirarmos ainda mais sobre o estilo e sobre o idioma. Cantamos em inglês, bem no estilo texano”, conta o vocalista e guitarrista, Reiner Farley, referindo-se ao Texas, Estado dos Estados Unidos considerado um dos berços da música country.

Ele explica que o estilo é, muitas vezes, confundido com o sertanejo que vem sendo praticado no Brasil. No entanto, segundo o músico, são tipos diferentes. O country tem origem nos Estados do Sul dos Estados Unidos, com melodias que podem misturar temas como amor e solidão. Já o sertanejo é brasileiro e, sobretudo o universitário, difere bastante do country. Mas Farley reforça: o da geração de duplas como Chitãozinho e Xororó e Leandro e Leonardo teve como inspiração a música country, usando algumas traduções.



Banda realizou muita pesquisa para se inteirar do estilo e do idioma, um inglês mais texano, segundo o vocalista e guitarrista da banda, Reiner Farley

Outra diferença é que a música country lança mão de instrumentos de corda, como banjo, guitarra acústica, guitarra havaiana, violão de 12 cordas (que é diferente da viola), proporcionando a harmonia marcante do estilo.

Essa musicalidade está presente nas inspirações da Country Land, entre elas Alan Jackson, Bruce Springsteen, Bob Dylan, Willie Nelson, além de Creedence.

### DEDICAÇÃO

O grupo viaja o Brasil em festivais e shows independentes para apresentar seu trabalho. Porém, uma das metas da banda é atuar também fora do país, inclu-

sive nos Estados Unidos, onde o country é mais forte. Justamente para focar o trabalho e crescer no cenário musical, todos os integrantes se dedicam 100% à música, deixando para trás outras atividades profissionais. “Para nós, a banda é uma profissão, não um hobby”, salienta Farley. ■

### SERVIÇO

#### BANDA COUNTRY LAND

**Jurandir Júnior:** baixo

**Reiner Farley:** vocal e guitarra

**Stephano Marcos:** guitarra e voz

**Warley Santos:** bateria

 [www.facebook.com/countrylandband](http://www.facebook.com/countrylandband)



**DAY USE**

**PENSÃO COMPLETA A VONTADE**



Faça já sua reserva:

31-3594-8485 / 31-97177-2022 



**Recanto Azul**  
Hotel Fazenda e Restaurante

Fotos: Ramon Bitencourt

“Pela experiência que temos, sabemos que muitos cachorros chegam ao Arrudas pelas galerias de água, mas alguns são jogados.”

**MILTINHO**



O marceneiro Miltinho utiliza o rapel, atividade que pratica, no resgate de cachorros no ribeirão Arrudas; ele já conseguiu salvar cerca de cem animais desde 2013

# Ele é o Cãõ!

Morador de Contagem, na Grande BH, Miltinho tornou-se ‘especialista’ em resgates de cachorros no ribeirão Arrudas. De 2013 para cá, cerca de cem animais tiveram um final feliz graças à ação voluntária dele.

## Iêva Tatiana

Milton de Freitas Carvalho Júnior, mais conhecido como Miltinho, é marceneiro, tem 42 anos, mora em Contagem, na região metropolitana de Belo Horizonte, e adora rapel. Com essa breve descrição, ele pode até parecer uma pessoa comum, mas, por escolha própria, foi além e se tornou um tipo de especialista em resgates de animais, principalmente cachorros. Há aproximadamente cinco anos, Miltinho dedica o



Miltinho também salva os cachorros da fome: do lado de fora de sua casa, ele coloca esse equipamento, com água e ração, para alimentar os bichinhos que passam pela rua

tempo livre – muitas vezes, o de trabalho também – à retirada de cães do leito e das margens do ribeirão Arrudas, na capital e na Grande BH.

Sempre acompanhado pelo fiel escudeiro, o sobrinho Raul Victor, Miltinho costumava publicar nas redes sociais as histórias dos resgates que a dupla fazia e começou a ser solicitado para amparar outras pessoas, que tinham dificuldades em ter acesso aos animais ou que estavam impossibilitadas, por outras razões, de ajudá-los.

“O pessoal começou a acompanhar meu perfil e a ver que fazíamos coisas que ninguém fazia, como resgatar cães bravos e aqueles que são abandonados em empresas e residências desativadas. Entramos em lugares em que ninguém mais entrava e acabamos virando referência. As ações no Arrudas surgiram assim também”, relembra.

A experiência com o rapel é o que ajuda nessas horas. Miltinho desce até o ribeirão utilizando o equipamento esportivo e, com o auxílio de uma rede, consegue acessar e capturar os cachorros. Geralmente, é Raul quem entra na água com ele, enquanto outros voluntários, de cima, ajudam com a iluminação, dão orientações sobre a localização dos cães e prestam os primeiros atendimentos a eles.

“Criamos um grupo no WhatsApp para combinar os resgates. Normalmente, uma pessoa vê o animal e me marca em uma postagem. A partir daí, a gente se orga-

niza e vai em busca dele. Depois que o cachorro é retirado do Arrudas, ele passa por uma consulta com veterinário e segue para um lar temporário pago. Nosso grupo organiza a, ‘vaquinha’ e, com as doações das pessoas, abrigamos os bichos, castramos e, depois, levamos para eventos de adoção”, diz o marceneiro.

## **DEDICAÇÃO MÁXIMA**

Desde 2013, quando começou a arriscar a própria integridade para salvar os animais no ribeirão, ele acumula muitas histórias emocionantes. A maioria delas com finais felizes – Miltinho calcula que, nesse período, apenas três cachorros, entre cerca de cem, não foram encontrados depois de seguidas tentativas. A mais recente delas ocorreu no início de agosto último, no bairro Santa Efigênia, na região Leste de Belo Horizonte.

O grupo voluntário foi para o local e tentou três vezes retirar o cão batizado de Dimas do Arrudas, mas não conseguiu. A situação se agravou ainda mais quando começou a chover forte no local, o que inviabiliza o acesso ao leito, já que a água sobe rapidamente nessas condições. “Falei com o pessoal que não dava para a gente arriscar, porque não há chances de sobrevivência. Se uma pessoa for arrastada, ela irá parar lá em Sabará, onde o ribeirão vira uma cachoeira cheia de pedras. Então, nós nos abrigamos em um shopping próximo, e eu comecei a >>>

A melhor opção  
para quem aprecia  
um excelente  
churrasco!



**ARRETO**  
**TREVO**  
**CONTAGEM**

**3396-1640**

Av. Colúmbia, 960  
Contagem-MG

www.carretaotrevo.com.br

Churrascaria Carreta Trevo

@carretaotrevo

## **Destaque** RESGATE DE CÃES NO ARRUDAS

chorar muito, pensando no cachorro sendo levado. Foi aí que Raul resolveu voltar para dar uma olhada e viu o cão lutando para sobreviver”, conta Miltinho, ainda emocionado.

Diante da agonia de Dimas, o grupo decidiu descer e assumir os riscos. O marceneiro pulou na água e se apoiou em uma mureta que separa o fluxo da margem. No momento em que o animal começou a ser levado pela correnteza, Miltinho conseguiu, com uma manobra rápida, alcançá-lo e jogá-lo para o outro lado, salvando a vida de mais um cão.

“Para a gente, cada resgate é especial, porque somos a última esperança desses animais. Abandonados à própria sorte, eles esperam apenas a morte chegar, passando fome, frio e medo. Emociono-me só de falar, porque fazemos isso de coração, não é por dinheiro nem por reconhecimento”.

### **ALTRUÍSMO EM EVIDÊNCIA**

Ter o esforço reconhecido, no entanto, é inevitável. Nas redes sociais, muitos usuários vibram junto e comemoram os resultados positivos do trabalho de Miltinho e companhia. Mas o grupo também leva puxões de orelha por conta da frequente exposição a condições insalubres.

“Tomamos, recentemente, todas as vacinas recomendadas, mas só isso. Roupas especiais e máscaras, por exemplo, nós não temos. Agora, que é época de campanha política, apareceu muita gente falando que ia ajudar, mas ninguém nos deu nada até o momento. Tudo o que temos é comprado com nosso dinheiro ou recebido por meio de doações. Sei que é importante termos os equipamentos certos, mas, se formos esperar por isso, os animais vão morrer por falta de recursos”, afirma.

Quem quiser doar materiais que ajudem nos resgates, ração e outros itens de cuidados com os animais pode entrar em contato com Miltinho pelo Facebook (perfil Miltinho CGE).

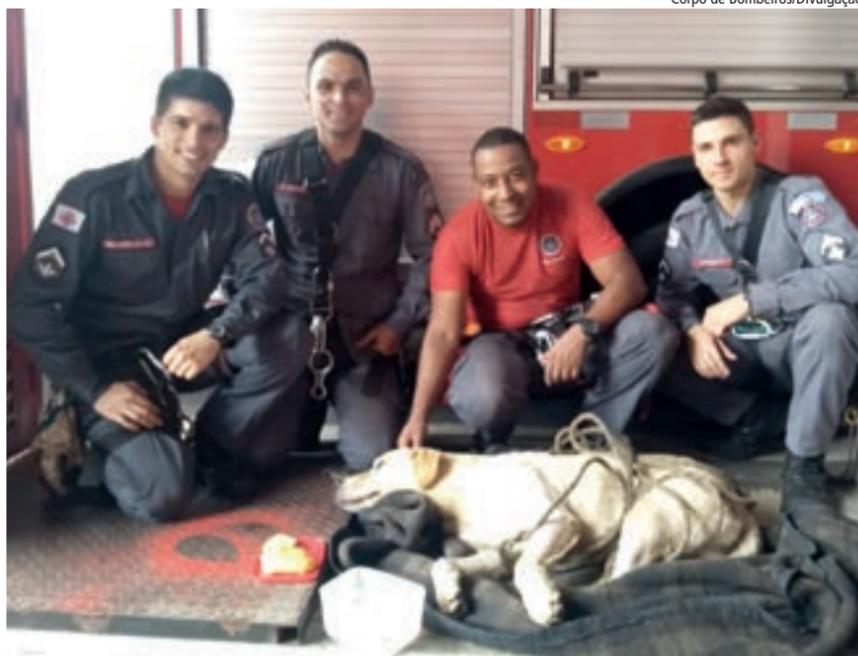
### **SAIBA MAIS**

O Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais também retira animais do ribeirão Arrudas quando acionado. Em 2016 e em 2017, coincidentemente,



**Miltinho conta com a ajuda do sobrinho, Raul Victor, nos salvamentos, bem como de protetores de animais, que, via WhatsApp, ajudam encaminhando os cães para adoção**

Corpo de Bombeiros/Divulgação



**O labrador Dudu foi resgatado, em agosto último, no Arrudas por equipe do Corpo de Bombeiros; após ser salvo, cão voltou para seu dono**

foram 72 resgates em BH e na região metropolitana. Neste ano, de janeiro a julho, foram 42, de acordo com levantamento da corporação.

Segundo os bombeiros, os cães capturados que possuem donos são devolvidos a eles; já os outros são encaminhados ao Centro de Controle de Zoonoses (CCZ) da capital. ■

## 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<sup>®</sup>

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

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 - Brasília, Betim, MG



Mais de 3.000 pessoas passaram pela Casa da Cultura no dia do Degusta-me!



Antes de show do Hanoi-Hanoi, público curtiu o som da Kalango e Banda

Fotos: Funarbe/Divulgação



O guitarrista do Hanoi-Hanoi, Sérgio Vulcanis

## Degusta-me!

A Fundação Artístico-Cultural de Betim (Funarbe) realizou em agosto mais uma edição do Degusta-me!, festival de cervejas artesanais e gastronomia. O evento, que reuniu cerca de 2.000 pessoas, foi realizado no quinta da Casa da Cultura Josephina Bento. O público conferiu shows de Kalango e Banda, Dudu Mendes e Ruy Marchi e do Hanoi Hanoi, grupo que ficou famoso em todo o país nos anos 80. Nove marcas de cerveja locais participaram desta edição: Jairo's Beer, Doulferrn, Capela, Febrons, Fuzendorff, Magbeer, Ventura's Beer, Puro Malte e Ôh Barba. Os ingressos que permitiram a entrada do público foram trocados por dois quilos de alimentos não perecíveis, e o material arrecadado foi doado para a Fraternidade Espírita Irmão Glacus, a Igreja Adventista do Sétimo Dia, a Sociedade São Vicente de Paulo e outros asilos de Betim.



Arnaldo Brandão, compositor e vocalista do Hanoi-Hanoi



Os integrantes da banda Hanoi-Hanoi: Alberto Mattos, Sérgio Vulcanis, Fabiano Matos e Arnaldo Brandão

Danielle Sd  
centro de especialidades

*Espalhe essa novidade por aí!*

**UMA FORMA MAIS QUE ESPECIAL PARA CUIDAR DE VOCÊ E SUA FAMÍLIA.**

(31) 3532-1410 | (31) 9 9902-1410

SPEDWEB

Fotos: Funarbe/Divulgação



## Festa de Nossa Senhora do Rosário

Com o tema “Nossa Senhora do Rosário, rogai a Deus para que venham a nós a paz e o bem”, a festa em louvor a Nossa Senhora do Rosário teve suas celebrações realizadas entre 28 de julho e 26 de agosto, um mês de programação preparada pela Prefeitura de Betim por meio da Fundação Artístico-Cultural de Betim (Funarbe). “Mais do que uma manifestação religiosa, a festa do Reinado de Nossa Senhora do Rosário mantém viva a tradição do Congado em nossa cidade. Essa celebração é registrada como patrimônio imaterial de Betim desde janeiro de 2010”, disse o presidente da Funarbe, Dudu Braga. Segundo ele, a Capela de Nossa Senhora do Rosário foi tombada como Patrimônio Histórico Cultural de Betim em 1997.



*Sinta o Clima*



*Venha nos visitar!*

UPAMBIENTES.COM.BR  
TELEFONE: 31 3787 2835  
GOVERNADOR VALADARES 851 CENTRO-BETIM/MG

Fotos: Mercado Verde/Divulgação



Duda Faria



Espaço comemora três anos em grande estilo



Marcela, Larissa Brás e Tayla Assis



Flambya e Duda Lapinha



Marilha Rodrigues e Enzo Rafael

## 3 anos do Mercado Verde

Muita festa no Mercado Verde em agosto, quando o espaço celebrou seus três anos. Ao longo do mês, os clientes puderam conferir lançamentos de vários produtos e sabores, distribuição de brindes, sorteio de prêmios e brincadeiras como a criativa “roleta saudável”, novidade criada para divertir os clientes e proporcionar prêmios exclusivos para eles.



Ana Maria Reimer



Gabriel Ferraz e Gabriela Nascimento



Luciana Krollmann e Carol Guanabara



Equipe Bella Andrade

## FIM PARA RESÍDUOS DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Em agosto, a Prefeitura de Betim inaugurou a Usina Regional de Reciclagem de Resíduos Sólidos da Construção Civil (URRCC). O equipamento público já havia sido criado em 2011, mas precisava de reforma para voltar a operar. A URRCC recicla, atualmente, 180 toneladas de resíduos/dia, e sua capacidade é de 60 mil toneladas/ano. A usina contou com um investimento de R\$ 790 mil, que foram obtidos junto à Fundação Banco do Brasil e ao Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES).



Adeildo Silva



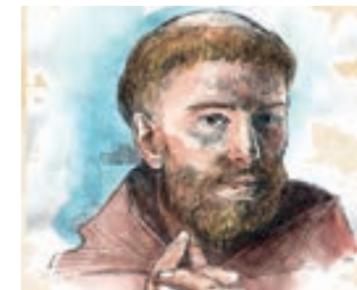
Anselmo UBL

## 7 DE SETEMBRO

Depois de oito anos, a Prefeitura de Betim resgatou o tradicional Desfile de 7 de Setembro. Pela primeira vez na história, o evento foi realizado dentro do Parque de Exposições David Gonçalves Lara, na região Norte da cidade. O desfile cívico reuniu cerca de mil integrantes das instituições participantes, entre elas a Polícia Militar e o Corpo de Bombeiros de Minas Gerais. Além dos estudantes de escolas e creches municipais, o evento contou com a participação de 60 alunos do Salão do Encontro, entidade assistencial existente em Betim desde 1970. Eles fazem parte do projeto Guarda Jovem do Bem, desenvolvido em parceria com a Guarda Municipal. A programação incluiu apresentações de músicos locais, praça de alimentação, rua de lazer e exposição de trabalhos de estudantes e de instituições participantes.

## FESTA DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS

A Paróquia São Francisco de Assis se prepara para uma edição especial da festa que homenageia um dos santos mais populares no Brasil. Neste ano, além da programação habitual, que ocorrerá entre os dias 23 de setembro e 4 de outubro, com terços, missas, bênçãos, barraquinhas e música, a paróquia vai comemorar seus 50 anos de existência, os “50 anos de paz e bem”. A celebração do aniversário ocorrerá no dia 4 de outubro, com a primeira missa do dia sendo realizada em Caeté, no Santuário Basílica Nossa Senhora da Piedade, às 9h. Outra data especial é 24 de setembro, quando será celebrada uma missa em ação de graças pelo aniversário do pároco da igreja, o padre Geovane Marques dos Santos. O encontro está marcado para as 19h.



## FÊNIX TALKS

A participação feminina na gestão de empresas segue em ritmo de crescimento no Brasil. E, a fim de debater o cenário atual e as particularidades do empreendedorismo feminino, será realizada em Betim, em setembro, a quarta edição do Fênix Talks, com o tema: “Mulheres, empreendedorismo e tecnologia”. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones 98807-6052 ou 99102-1567.

## APOIO PARA CRIANÇAS COM CÂNCER

Está em andamento a campanha ‘Apadrinhe uma Infância – Luta contra o Câncer Infantil’, que dá suporte a famílias cujas crianças estão enfrentando a batalha contra essa doença. A proposta é levantar padrinhos para nove crianças com idades entre 2 e 11 anos e suas famílias. Todos passam por uma situação financeira complicada e precisam de auxílio para comprar medicamentos, alimentos, entre outros itens. As informações são postadas na página da campanha no Facebook (facebook.com/apadrinheumainfancia). Além da página, mais informações para quem deseja ajudar podem ser obtidas com o coordenador da campanha, Anísio Izidoro, pelo telefone 99744-6059.



## SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA, O FAMOSO WHEY PROTEIN: SAIBA AS DIFERENÇAS E QUANDO USAR

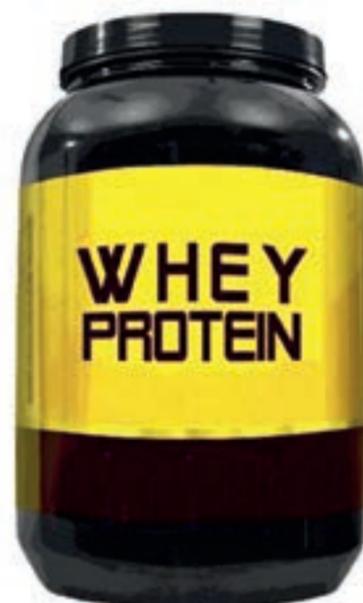
Embora existam muitas outras formas de proteína em pó, vou focar aqui os tipos Whey Protein e Blend. Pense em Whey como uma porção rápida e em Blend como uma porção rápida e de lenta absorção.

Whey Protein concentrado: há um menor processamento. Ele contém um pouco de lactose e gordura e, portanto, tende a ser um pouco maior em calorias por porção. Isso não é necessariamente uma coisa ruim. Trata-se de um concentrado de boa qualidade que pode se encaixar na dieta, dependendo do objetivo e do horário de uso.

Whey Protein isolado: possui uma porcentagem muito alta de calorias provenientes de proteína (ao menos 90%). A lactose e a gordura foram quase completamente removidas. Isso significa que você pode obter 30g de proteína em cerca de 120, 130 calorias. Portanto, há um baixo teor calórico. Sempre fique atento à quantidade de sódio, que leva à retenção hídrica.

Whey Protein hidrolisado: esse tipo de soro foi parcialmente hidrolisado, ou seja, ele teve mais quebras para que seu corpo não tenha que trabalhar tanto e possa absorvê-lo com maior rapidez. Se isso faz uma diferença significativa, em um adulto saudável é discutível. É empregado em suplementos de proteína médica e em fórmula de bebê. Uma forma de Whey Protein relativamente mais cara, levando-se em consideração custo x benefício; e

Blend: têm proteínas de absorção mais rápidas, e a caseína, de lenta absorção, além de outras como albumina. Entretanto, mantém um bom nível de proteínas por mais tempo. ■



\*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



# 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



### Shopping do FAZENDEIRO

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

BR 381 KM 434 (em frente ao Metropolitan Shopping) BETIM - MG  
(31) 3531-3025 / 3531-2424  
Fazemos Entregas

Para a sua comodidade, temos DELIVERY.  
31 3532.7547 • 97360.5585  
Av. Edméia Mattos Lazzarotti . 2610 . Ingá Alto . Betim . MG

# COM A UNIMED, NÃO TEM TEMPO RUIM.

Se o plano de saúde da sua empresa não é Unimed-BH, chame um consultor e descubra a melhor solução para o seu orçamento.

Sua equipe pode ter a maior rede de médicos, hospitais e laboratórios pelo melhor custo-benefício. Vamos conversar?

**Ligue 4020-4020.**

**Condições especiais até 18/9\***

**Unimed** 

[unimedbh.com.br](http://unimedbh.com.br)

