

PANETERIA | CAPITAL OFERECE
UM MUNDO DE OPÇÕES EM PÃES

PET | CACHORRO CAMELO: NO
TOPO DA NETFLIX E DOS CORAÇÕES

Ano XXIV | Nº 288 | www.revistaencontro.com.br

encontro^{BH}

Jaísa Santana Teixeira, Priscila Abreu, Esmerada Jacinta, Cynthia Dias Pinto Coelho, Mariza Chagas Sales, Alessandra Faria e Marina Chagas Sales: elas nos deram depoimentos de vida e orientações médicas sobre etapa que impacta fortemente o bem-estar das mulheres



MENOPAUSA SEM TABU

Elas soltam o verbo: difícil fase da vida feminina sai da sombra e passa a ser discutida abertamente

ISSN 1679-0146
9 177167 9 01400
R\$ 15
0 0 288

RUW

RULLUS
BUFFET



Um novo espaço para viver a arte de celebrar,
com a excelência e a gastronomia que fazem parte
da nossa história.

☎ 3199922-9811 @rullusbuffet



A VIDA EM FESTA • A VIDA EM FESTA • A VIDA EM FESTA

Atenção: este anúncio
pode causar fome

Mas felizmente temos
a solução para isso






Pobre Juan

Del
Maipo
Good Wine, less stress



RIBERA DEL DUERO
DENOMINACIÓN DE ORIGEN



RIBERA DEL DUERO
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

Del Maipo

A NOTA PERFEITA PARA O SEU PALADAR.

Apresentamos **Re Minor**, o vinho que eleva a arte da Ribera del Duero. Produzido por Bodega Réquiem Hispania, localizada em Peñafiel e especializada em vinhos artesanais.

Uma sinfonia de sabores e uma experiência inesquecível que convida você a explorar as notas mais sofisticadas.

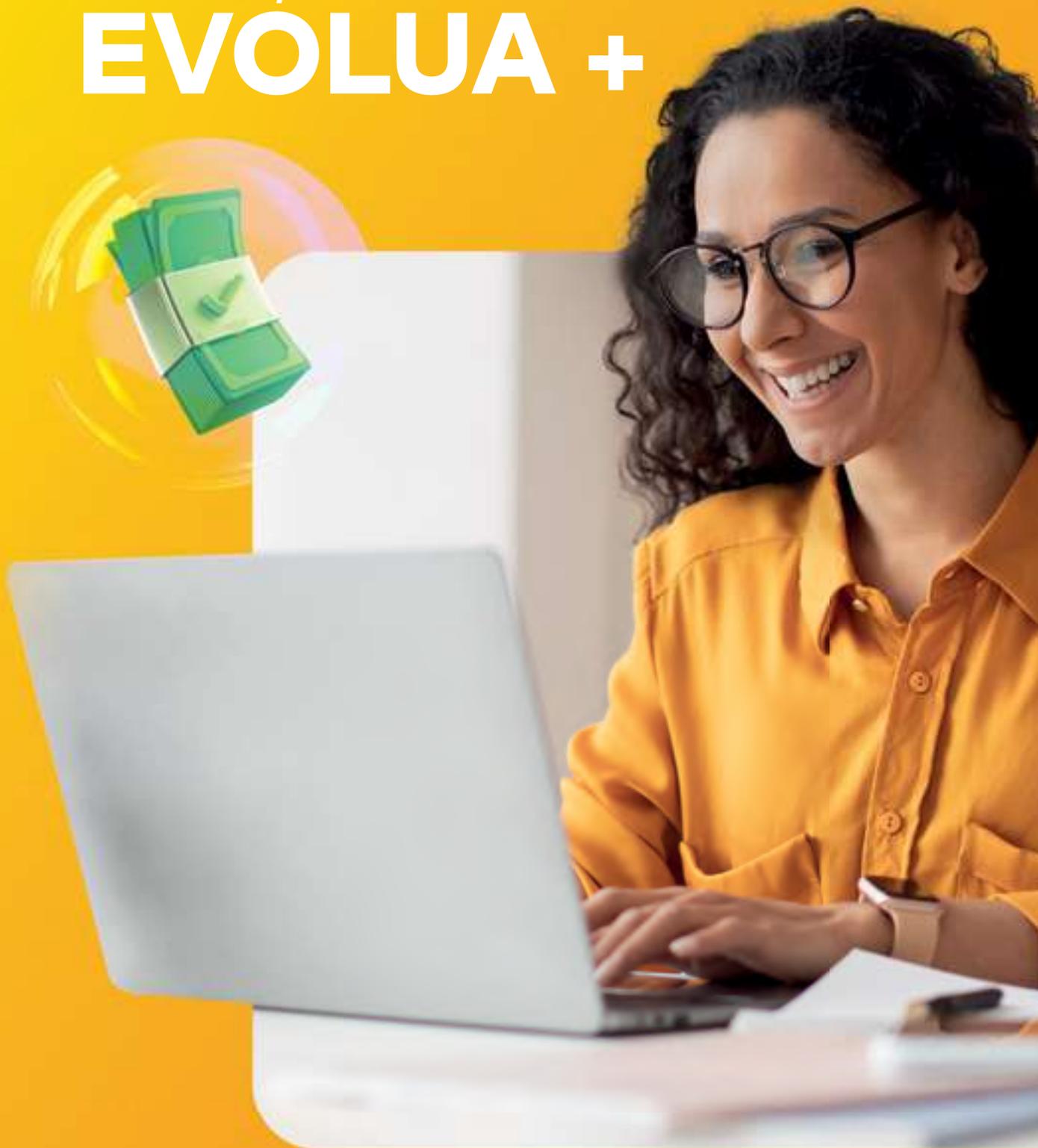
Re Minor: uma conexão temática entre a arte da música e a arte da vinificação.

Importação exclusiva Del Maipo.



*Indique e ganhe
como parceiro*

EVOLUA +





**Se você tem
CNPJ, pode
lucrar indicando
novos clientes.**

Ganhe **comissão por cada indicação**
que aderir

Receba **após o pagamento da 1ª fatura**

Indique quantos quiser – **sem limite
de ganhos**

Mais economia, mais
oportunidade para você.



@evoluaenergia



evoluaenergia.com.br



0800 031 5200



EVOLUA
ENERGIA

16 ENTREVISTA
Bárbara Botega assume a Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais e fala à **Encontro** sobre sua trajetória e os desafios e metas da pasta

26 NEGÓCIOS
Fruto do empreendedorismo de três jovens primos, Gaia Gaia, quiosque de cookies e brownies no Botânico Shopping, vira trend na cidade

32 BEM-ESTAR
Professores e praticantes transformam a ioga em um caminho acessível a todos com aulas em praças e parques de BH

40 EDUCAÇÃO
Projetos que valorizam a diversidade e a inclusão em sala de aula criam oportunidades e desenvolvimento para crianças e jovens

46 VEÍCULOS
Renault apresenta nova geração do Kwid elétrico para fazer frente ao disputado segmento dos eletrificados urbanos “de entrada”

52 DECORAÇÃO
Discreto, natural e cheio de significado, o novo luxo revela-se sem ostentação na harmonia dos materiais e na elegância silenciosa dos espaços

60 PET
Inspirados em filme de sucesso da Netflix, tutores contam suas histórias de encontro com seus cachorros caramelos

66 TEATRO
Grupo Giramundo celebra 55 anos com projeto que envolve grande exposição que abarca toda a trajetória da companhia de teatro de bonecos

Divulgação



ARTIGOS

24 PATRÍCIA DE CASTRO VÉRAS
A chegada do ECA Digital

38 DAVID BRAGA
Não negocie seus sonhos profissionais

44 LOUIS BURLAMAQUI
A busca pela autenticidade em um mundo filtrado

90 RODRIGO A. FONSECA
Vale do Loire – Variadas e gratas descobertas

114 RICARDO KERTZMAN
A Teoria do Domínio do Fato no casamento

O SEU LUGAR NO MUNDO, PRONTO PARA RECEBER VOCÊ.

SENSIA
PAMPULHA

APARTAMENTOS PRONTOS PARA MORAR.
CONDIÇÕES COMERCIAIS DE IMÓVEL NA PLANTA.

Viva o privilégio de morar a poucos minutos da orla da Lagoa da Pampulha, em um lugar pensado para um estilo de vida único: o seu.

🏠 2 E 3 QUARTOS COM SUÍTE

🏡 VARANDA GOURMET

🏊 LAZER DE RESORT COM QUADRA DE BEACH TENNIS, ESPAÇO FITNESS, ESPAÇO MASSAGEM E MUITO MAIS



VISITE O DECORADO NA PRÓPRIA TORRE: RUA GENERAL ARANHA, 340

FALE COM
A SOFIA:



MEUSENSIA.COM.BR

📞 (31) 97577-8000

SENSIA
INCORPORADORA

Divulgação

102

72 CULTURA
Confira o que vem por aí no mês de novembro na agenda cultural de Belo Horizonte

76 CAPA
Menopausa: ouvimos testemunhos e especialistas para entender melhor esta fase da existência da mulher e apontar caminhos para uma melhor qualidade de vida

96 PRODUTO
Sommelière de azeite fala sobre como comprar, guardar e usar bem o ingrediente

102 GASTRONOMIA
Confira uma seleção de nove pães diferentes (e outros clássicos) que podem ser encontrados em Belo Horizonte

COLUNAS

50 ENCONTRO COM A MINERAÇÃO
Itabira Sustentável: Rumo a um futuro além da mineração

58 CUIDADOS PET
Câncer em pets: informação, cuidado e muito amor

74 NUTRIÇÃO
Qual a tendência para a alimentação preventiva e curativa

92 NA MESA
Gente nova no Gero

94 NA ESTRADA
Manaus está fervendo

FOTO CAPA: Pádua de Carvalho

Educação que acolhe. Futuro que acontece.



Na Educação Infantil do Colégio Santo Agostinho, as atividades lúdicas transformam cada descoberta em aprendizado, cada brincadeira em crescimento e são fundamentais para o desenvolvimento integral da criança, nos aspectos cognitivos, sociais e emocionais.

Nossas unidades possuem espaços planejados exclusivamente para atender às necessidades dessa etapa e promover tudo que os alunos precisam para que aprendam de forma leve, divertida e segura todos os dias.

ÚLTIMAS VAGAS

ADMISSAO.SANTOAGOSTINHO.COM.BR

NOVOS ALUNOS 2026

*Há mais de 90 anos, a nossa
educação forma gente que
faz o futuro acontecer.*

*Belo Horizonte,
Contagem, Nova
Lima e Divinópolis.*



**COLÉGIO
SANTO AGOSTINHO**

Agostinianos

DIRETOR-GERAL/EDITOR
André LamounierEDITORES COLABORADORES
Alessandro Duarte
Fábio Doyle
Marília Mendonça
Neide MagalhãesJORNALISTAS COLABORADORES
Alex de Oliveira
Ana Helena Miranda
Daniela Costa
Jessica Almeida
Patrícia CasseseEDITOR DE ARTE
Roger SimõesEQUIPE DE ARTE
Antônio de Pádua CarvalhoGERENTE ADMINISTRATIVA
Solange RabeloDIRETORA COMERCIAL
Ágata UtschDEPARTAMENTO COMERCIAL
(COLABORADORES)
Andreza Braga
Myrta Lobato
Rigleia CarvalhoASSISTENTE COMERCIAL
Roberta MagalhãesDISTRIBUIÇÃO
André Lima / Encontro LogPROJETO GRÁFICO
Editora EncontroIMPRESSÃO
EGL EditoresPARA ANUNCIAR
comercial@revistaencontro.com.brATENDIMENTO AO LEITOR
redacao@revistaencontro.com.br**FALE COM A ENCONTRO BH**

Comentários sobre o conteúdo editorial da **Encontro**, sugestões e críticas a matérias, enviar para cartas@revistaencontro.com.br ou para o endereço: rua Buenos Aires, 10º andar - Carmo - CEP: 30315-570, Belo Horizonte, MG. Cartas e mensagens devem trazer o nome completo e o endereço do autor. Por motivos de espaço ou clareza, elas poderão ser publicadas resumidamente.

Releases: redacao@revistaencontro.com.br

 /revistaencontro
 revista_encontro

TIRAGEM
54.000
EXEMPLARES

TIRAGEM E CIRCULAÇÃO AUDITADA PELA



CONFORME RELATÓRIO EM NOSSO PODER.

ENCONTRO É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL
 DA ENCONTRO IMPORTANTE LTDA. BELO HORIZONTE.
 RUA BUENOS AIRES, 10, 10º ANDAR - CARMO
 30315-570, BELO HORIZONTE - MG



MARÍLIA MENDONÇA / EDITORA
 mmendonca@revistaencontro.com.br

Histórias cruzadas

Sou jornalista há 30 anos. Nem convém ficar espalhando muito, porque denuncia a idade. Mas nada de etarismo por aqui! O ponto onde quero chegar é que, por conta da minha profissão, posso ser considerada uma pessoa, no mínimo, bem informada. Ainda assim, sofri, ao longo de anos, com sintomas extremamente desconfortáveis do climatério e da menopausa, que impactaram a minha qualidade de vida, por falta de informação. Não apenas minha, diga-se de passagem.

Desde o final de 2022, procurei diversos profissionais pedindo socorro. Ao menos um exame que apontasse meus níveis hormonais. Algo não estava bem. Fadiga extrema, calores excessivos, esquecimentos frequentes. Não consegui sob um argumento: o de que tive uma irmã que teve câncer de mama. Neste caso, não poderia fazer reposição hormonal. Sendo assim, para que o exame? Eu também acreditei. Mas isto é um mito. Cada caso é um caso é cada mulher deve ser avaliada por seu todo.

Minha história se confunde com a de pelo menos outras 17 milhões de brasileiras que vivem na faixa etária do climatério e menopausa, segundo dados do IBGE, e sofrem com sintomas, falta de acolhimento e de conhecimento. Mas algo está mudando no horizonte. O tema, antes um tabu, agora vem sendo discutido sem embaraço e reverberado por uma porção de mulheres empoderadas em livros, podcasts, espetáculos teatrais. E a **Encontro** foi atrás de testemunhos e especialistas que nos ajudaram a entender melhor esta fase da vida da mulher e apontar caminhos que amenizem o sofrimento.

Ainda perpassando relatos pessoais e seguindo na estrada pelo bem-estar, jogamos luz, nesta edição, a projetos que levam a ioga a parques, praças e outros espaços públicos de Belo Horizonte em ações que democratizam a prática e rompem com a ideia de que ela seria elitista ou restrita a certos corpos e idades. Contamos ainda histórias dos 55 anos do Grupo Giramundo, uma das maiores companhias de teatro de bonecos do país, cuja trajetória está sendo repassada em mostra na Fundação Clóvis Salgado.

Boa leitura! ■



Nossas personagens da matéria de capa reunidas pelo fotógrafo Pádua de Carvalho para a produção das imagens desta edição

Pádua de Carvalho

BREVE LANÇAMENTO | VILA DA SERRA

solution



PLACE
VENDÔME

SOFISTICAÇÃO MONUMENTAL



4 SUÍTES

266 E 296 M²

VISTA ESPETACULAR

LAZER MONUMENTAL



CONHEÇA O LOUNGE PATRIMAR

Rua José Esteves de Ávila, 645 - Jardinaves - Nova Lima - MG

PATRIMAR.COM.BR/PLACEVENDOME

INCORPORAÇÃO, CONSTRUÇÃO E INFORMAÇÕES



Todas as ilustrações desta peça têm caráter exclusivamente promocional por se tratar de um bem a ser construído. Desenhos de caráter artístico e ilustrativo. O mobiliário e os equipamentos não fazem parte do memorial descritivo. Os materiais e cores representados poderão sofrer alterações ao longo do projeto da construção em função da disponibilidade destes no mercado. O empreendimento somente será comercializado após a expedição do registro do Memorial de Incorporação no cartório de imóveis, nos termos da Lei n.º 4591/64. Creci Patrimar: 54.815.

“Quero dar continuidade ao trabalho da Secult, mas com a minha digital”

Empossada na pasta de Cultura e Turismo de Minas Gerais há cerca de um mês, secretária defende gestão eficiente e fortalecimento da economia criativa no Estado

▶ ALEX DE OLIVEIRA

O acaso e o trabalho, eventualmente andando juntos, são elementos recorrentes na história de Bárbara Botega, que assumiu, há pouco mais de um mês, a Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais (Secult-MG) após a saída de Leônidas Oliveira, de quem foi parceira em diversos projetos de gestão.

Para começar, em um capricho do destino, foi nascer em um 18 de outubro de 1984 em Fortaleza, capital cearense, para onde os pais mineiros haviam momentaneamente se mudado.

“Sou cearense, veja só, com esse sotaque tão mineiro”, brinca, acrescentando que, já no primeiro ano de vida, com a separação do casal, voltou com a mãe, Raquel, para Varginha, na região Sul de Minas Gerais. Ela passou os primeiros quatro anos da infância na famosa cidade do circuito ufológico e, depois, mudou-se com a mãe e o padrasto chileno, Antônio, a quem Bárbara reconhece como pai, para Belo Horizonte, onde cresceu entre colégios tradicionais.

Na juventude, conciliava dois cursos universitários – Direito e Ciências Sociais – e dois empregos. Trabalhou como vendedora na Arezzo, no BH Shopping e no Del Rey, e animava festas infantis nos fins de semana, fantasiando-se de personagens diversos – entre os mais emblemáticos,

QUEM É

BÁRBARA BARROS BOTEGA,
41 ANOS

ORIGEM
Fortaleza (CE)

CARREIRA
Advogada formada pela Universidade Fumec. É, hoje, Secretária de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais. Anteriormente, atuou como secretária adjunta de Comunicação no Estado de Minas. Foi superintendente de Atração de Investimentos e Estímulo à Exportação no Governo do Estado de Minas Gerais, onde também coordenou a Assessoria Internacional do Estado, ambas dentro da estrutura da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Econômico. Atuou também na assessoria estratégica para novos negócios na Invest Minas, sendo responsável por desenvolver a área de investimentos em turismo e atrair mais de 2 bilhões em investimentos em 29 municípios.

um hipopótamo. “Sempre tive fama de workaholic. Trabalhava de meio-dia às 18h e estudava de manhã e à noite”, conta. Ao fim, acabou optando por concluir apenas a graduação em Direito, atraída pela objetividade da profissão.

A descoberta do interesse pela política viria anos depois, em 2014, após a morte precoce de um namorado com quem planejava se casar. “Decidi transformar aquela dor em amor, em propósito”, diz. Então, mergulhou em leituras e encontrou na escritora russa de nacionalidade americana Ayn Rand (1905-1982) e no liberalismo a ideia de que é possível mudar o mundo pela responsabilidade individual. Passou a frequentar movimentos de rua e, mais tarde, conheceu o então nascente Partido Novo.

Foi ali que se aproximou de figuras que hoje compõem o governo estadual. Sem ocupar cargos, organizava reuniões e apresentações do partido em BH. “Eu tinha um auditório na minha empresa (a JusLog, com foco em logística jurídica para empresas), e as reuniões aconteciam ali. Não conhecia ninguém; fui conhecendo durante o processo”, lembra. Em 2018, grávida do primeiro filho, Alexandre, ela percorreu o Estado apresentando Romeu Zema a eleitores e possíveis apoiadores. Também foi a responsável por organizar, de forma voluntária, a posse do gover- ▶



nador em 2019 – “com pão de queijo e sucos Tial doados”, assinala.

Aos poucos, apesar da relutância inicial, a militância deu lugar à gestão pública. “Na faculdade, eu era do time que não pretendia tentar carreira no serviço público, porque me identificava mais com a iniciativa privada”, situa. Em 2020, porém, aceitou o convite para atuar por seis meses na Secretaria de Desenvolvimento Econômico, na superintendência de Atração de Investimentos e Incentivo à Exportação. O trabalho se estendeu por anos e rendeu resultados de que se orgulha, como a atração dos grupos hoteleiros Vila Galé e Clara Resorts para Minas. Ela ainda passou pela Assessoria Internacional e pela Secretaria de Comunicação, onde atuou como secretária-adjunta, até ser chamada, em setembro, para comandar a pasta de Cultura e Turismo.

A nomeação foi rápida e inesperada, mas, segundo ela, conduzida de forma leve e com apoio do trade cultural e turístico. “Recebi muitas mensagens carinhosas, de todos os setores, do audiovisual à hotelaria. Isso me deu muita confiança”, anima-se. Agora à frente da Secult, Bárbara fala à **Encontro** sobre os desafios de dar continuidade às políticas públicas de seu antecessor – a quem chama de mentor –, imprimir sua própria marca e consolidar a cultura e o turismo como eixos estratégicos da economia criativa mineira.

REVISTA ENCONTRO – Como foi o momento da transição e o convite para assumir a Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais (Secult)?

BÁRBARA BOTEGA – Foi uma surpresa total. Estava na Secretaria de Comunicação quando um jornalista me mandou mensagem perguntando se era verdade que o Leônidas (Oliveira) sairia. Eu disse: “De novo isso? Claro que não!”. Pouco depois, a notícia se confirmou. No mesmo domingo, recebi ligações do vice-governador (Mateus Simões), do Bernardo (Santos, secretário de Comunicação) e do próprio governador (Romeu Zema). Amigos começaram a brincar: “Onde a gente faz campanha pra você?”. No começo, nem levei a sério. Mas, no fim da noite, o nome já estava confirmado. Na segunda de manhã, o anúncio foi feito. O Leônidas, inclusive, sugeriu meu nome ao governador e ao



“**Tenho profunda admiração pelo Leônidas e me comprometi a dar continuidade ao trabalho dele**”

vice. A transição foi muito leve. Fiquei feliz com a recepção do setor – de produtores culturais à hotelaria, todos muito abertos. O desafio é grande, claro. Tenho profunda admiração pelo Leônidas e me comprometi a dar continuidade ao trabalho dele.

E qual é a sua principal diretriz à frente da Secult?

Dar continuidade, sim, mas com minha digital. Sou muito ligada à gestão prática, à eficiência e a resultados. Quero fortalecer a cultura e o turismo como motores da economia criativa, que será o tema central de 2026. Acredito que geração de emprego e renda deve ser a diretriz máxima de qualquer política pública. No fim das contas, o que queremos é o mineiro vivendo bem – e isso passa por valorizar a cultura e atrair mais turistas.

Você menciona continuidade. Como pretende avançar no trabalho do Leônidas Oliveira, especialmente na área do turismo, que vive um momento de expansão?

O turismo mineiro está em alta e isso é fruto de muito trabalho. Já atuava junto à

Secult em projetos como o da Cordilheira do Espinhaço (ação que visa promover a única cordilheira do Brasil como um novo e importante destino turístico, conectando cidades do centro e do norte do Estado). É um produto estratégico, que vamos seguir aprimorando. Também tenho um projeto de internacionalização e atração de investimentos em patrimônio e turismo, que deve ser lançado em breve. É uma iniciativa grande, que envolve várias secretarias e órgãos – Invest Minas, Casa Civil, Iepha, BDMG, Cemig – e pode colocar Minas na rota internacional do turismo de experiência. Não posso dar mais detalhes porque ainda estamos em fase de desenvolvimento. Enfim, mesmo na Comunicação, eu já estava envolvida nele com vários projetos que considero importantes, articulando marca, captação de recursos e tecnologia. Agora quero fazê-los acontecer. Minas tem um tipo de turismo muito autêntico. Não é “plástico”, como o de destinos construídos artificialmente. A Disney, por exemplo, foi criada em torno de um parque; Gramado também construiu sua identidade. E não estou dizendo que existe certo e errado, mas destacando que Minas tem essa outra característica, é um lugar onde tudo vem da essência – da natureza, da cultura, da cozinha, da história. O turista encontra experiências verdadeiras. Temos o queijo reconhecido como patrimônio imaterial pela Unesco, cafés especiais, azeites, vinhos, cachaça artesanal... O mundo está redescobrimo o prazer do simples, e é isso que Minas oferece.

Quais são as prioridades de curto prazo na sua gestão?

Continuar o trabalho da Cordilheira do Espinhaço é prioridade. É um projeto que conecta 172 municípios e une o centro ao Norte do Estado. Além disso, estamos desenvolvendo uma iniciativa de internacionalização e atração de investimentos, que vai envolver várias pastas e deve se tornar um marco para Minas. E já definimos que 2026 será o Ano da Economia Criativa. Sabemos do poder e da importância da mineração. Sabemos da importância do agro, mas o que mais gera emprego é o mercado de serviços. E eu acredito muito no poder da cultura e do turismo como motores de geração de emprego e renda. Minas precisa diversificar sua economia, e a economia criativa ▶

**Nossa história
é por você.
Nosso futuro
também.**

No começo da nossa história está a obstetria. E, no começo da vida de inúmeras pessoas, está a Rede Mater Dei.

A primeira consulta de pré-natal, o parto de um filho tão desejado, a finalização de um tratamento ... Tudo isso faz parte do nosso dia a dia e nunca deixa de ser encantador.

Desde 1980, muita coisa mudou, é verdade. Mas a gente segue com o mesmo amor de antes, movendo a tecnologia de hoje e do futuro.



Pelo QR Code acesse
nosso site comemorativo:

www.materdei45anos.com.br

MaterDei
Rede de Saúde

45
ANOS

**com você,
por toda
a vida.**

é um diamante a ser lapidado – ela está no turismo, nas artes, na gastronomia, nos eventos. Falando nisso, a indústria de eventos é um ponto forte. Muita gente não percebe o impacto que um festival ou show tem na economia local. Gera movimento em hotéis, restaurantes, transporte, comércio... Enfim, envolve e estimula ao menos 64 cadeias produtivas. Vamos continuar incentivando isso.

Pode citar alguns exemplos dessas ações?

A Virada da Liberdade deste ano, por exemplo, será especial. Teremos shows de Lô Borges, Biquini, Lagum, Aline Calixto e Pé de Sonho na Praça da Liberdade, com um show de drones na virada do ano e transmissão nacional. Também vamos criar um corredor cultural que leva à Virada Eletrônica, com hip-hop, rap e música eletrônica, que vai varar a noite. E, pela primeira vez, teremos uma virada espiritual, na Arena MRV, para quem busca um réveillon mais voltado à reflexão. O objetivo é incentivar as pessoas a ficarem em Minas, movimentar a economia local. E, claro, tem o Carnaval, que é uma política de Estado. O objetivo é manter o equilíbrio entre a capital e o interior, descentralizando recursos e valorizando as tradições locais.

Você trabalhou na produção do Carnaval nos últimos anos. O que muda agora como secretária?

Seguimos com o mesmo propósito: descentralizar e fortalecer o Carnaval de todo o Estado. Já conseguimos equilibrar a concentração de público e investimentos entre Belo Horizonte e o interior. No ano passado, 65% dos ônibus que passaram pela rodoviária de BH saíram rumo a cidades do interior, o que mostra essa retomada. Ouro Preto, Diamantina e tantas outras voltaram a brilhar. Em BH, seguimos com o Palácio do Samba, o átrio na Praça da Liberdade, as avenidas sonorizadas e incentivo aos desfiles de passarela, que terão novidades, que não posso antecipar muito.

E quanto às reformas de estruturas culturais, como o Prédio Verde da Praça da Liberdade e o Palácio das Artes, o primeiro atualmente em obras e o último em vias ser reformado?

O Prédio Verde, que vai abrigar a Pinacoteca



“O que queremos é o mineiro vivendo bem – e isso passa por valorizar a cultura e atrair mais turistas”

de Minas, segue em reforma, e buscamos recursos para uma grande intervenção no Palácio das Artes. Também estudamos a viabilidade de instalar parte do Arquivo Público no Prédio Verde do Iepha, integrando-o ao Circuito Liberdade. A ideia é manter o circuito como espaço vivo, aberto à experimentação e à convivência, reforçando sua posição como linha de museus mais visitada da América Latina. Mas ainda não temos data para finalizar essas obras, que estão na etapa de captação.

Nos últimos meses, houve debates sobre o Regime de Recuperação Fiscal e a possibilidade de federalização ou venda de equipamentos culturais. Essas medidas repercutiram negativamente. Como você percebe essas questões?

Participei do comitê do RRF enquanto estava na Secretaria de Comunicação e conheço bem o tema. Confio plenamente na capacidade técnica do grupo que conduz esse processo. Ninguém quer ceder equipamentos, mas se for uma condição necessária para garantir o equilíbrio financeiro do Estado, é algo que precisa

ser avaliado com serenidade. O objetivo é preservar a previsibilidade fiscal e evitar retrocessos como o atraso de salários ou a falta de recursos em áreas essenciais.

A descentralização continua sendo uma bandeira da pasta?

Sem dúvida. É uma diretriz do governador Romeu Zema e um compromisso meu. Setenta por cento dos mineiros vivem no interior – é natural que a pasta trabalhe para 100% dos mineiros, com atenção à capital, claro, mas também a todos os 853 municípios. A descentralização dos recursos e das políticas culturais é o caminho para fortalecer as identidades regionais e ampliar o alcance das ações.

E sobre os editais e o diálogo com o setor cultural?

Os últimos editais estão sendo concluídos e teremos novas chamadas em breve. Sou muito favorável ao uso da tecnologia para tornar os processos mais ágeis e transparentes. Estamos estudando mecanismos que possam automatizar etapas de inscrição, inclusive com uso de inteligência artificial, que pode facilitar desde a inscrição de projetos até o acompanhamento de editais, ajudando na pontuação automática, na checagem de critérios. Já temos bons índices de execução de recursos, mas sempre há espaço para melhorar. A subsecretária Maristela (Rangel) segue conosco e tem ótimo diálogo com o setor, o que ajuda a manter a continuidade e a proximidade com os produtores e artistas.

Em alguns momentos, nessa conversa, percebi seus olhos marejados, com você se emocionando ao repassar sua trajetória. O que te toca mais nessa caminhada?

Pronto, me emocionei de novo! Eu me emociono... Tenho fama de durona, mas é impossível não se sensibilizar ao olhar para trás. Tenho dois filhos pequenos, Alexandre e Tereza, com diferença de idade de um ano e meio, e o que mais quero é ser exemplo para eles – e, ao mesmo tempo, deixar um mundo melhor para eles viverem. Nada disso foi muito planejado; as coisas foram acontecendo de forma orgânica e rápida. Hoje percebo que me realizo fazendo o que faço: trabalhar para transformar a vida das pessoas por meio de ações concretas. ■



TURISMO EQUESTRE. HISTÓRIA. FAMÍLIAS.

VILA GALÉ COLLECTION OURO PRETO

PORTUGAL, BRASIL, CUBA E ESPANHA. 52 HOTÉIS.
DESDE 1988, SEMPRE PERTO DE VOCÊ.

RESERVE JÁ





ANDREA BURATTO ARQUITETURA TALENTO, DEDICAÇÃO E INOVAÇÃO

Arquiteta, que acumula prêmios e reconhecimento, mantém, hoje, mesma motivação de quando começou a trabalhar na área, há mais de três décadas

Com mais de 30 anos de atuação e uma trajetória que soma mais de 500 projetos no Brasil e no exterior, oito prêmios e dezenas de publicações em revistas especializadas, a arquiteta e urbanista Andrea Buratto mantém, até hoje, a mesma motivação que a levou à profissão. Formada pelo Centro Metodista Izabela Hendrix, ela começou a trabalhar em 1986 e nunca perdeu o entusiasmo de transformar sonhos em espaços reais. "O que mais me motiva é escutar as pessoas. Cada cliente tem uma trajetória única, e eu quero que o projeto traduza isso", garante.

Andrea costuma acompanhar pessoalmente cada etapa, desde a visita ao terreno até o acompanhamento da obra. A sensibilidade com que observa o comportamento humano e as parti-





cularidades de cada estilo de vida é o que, segundo ela, torna cada projeto único. "Eu tenho facilidade de imaginar o espaço pronto, de enxergar o que o cliente está sonhando. Passo muito tempo conversando, entendendo o que ele gosta, o que o emociona. O resultado precisa ter a cara dele, não a minha", determina.

Entre as conquistas mais marcantes da carreira, Andrea recorda com entu-

siasmo o primeiro prêmio conquistado em São Paulo, em 1997 – em um dos eventos mais importantes de arquitetura de interiores da época. "Ganhei dois prêmios na mesma noite, e foi uma emoção enorme. Era como se toda a minha trajetória passasse pela minha cabeça", rememora.

Hoje, a arquiteta identifica novos desafios no excesso de referências disponíveis nas redes sociais, que

acabam gerando repetições estéticas. "As pessoas têm medo de ousar. O Pinterest e o Instagram são ótimos, mas muitas vezes levam à mesmice. Eu gosto de convencer o cliente a experimentar algo diferente, a trazer cor, textura, identidade. Um projeto precisa ser reconhecível, precisa dizer quem mora ali", defende.

Atenta às transformações do mercado, Andrea tem investido em tecnologia e inovação. Seu escritório passou a adotar o sistema BIM e o uso de escaneamento tridimensional, o que permite que os clientes "passeiem" virtualmente pelos projetos antes da execução. "Estamos integrando arquitetura, engenharia e orçamento num mesmo fluxo de trabalho. Também já utilizamos salas imersivas e recursos de inteligência artificial para aprimorar a experiência do cliente", conta.

A arquiteta, que recentemente concluiu um MBA em Arquitetura de Luxo e participa de cursos sobre o uso de IA no setor, diz que quer seguir "sempre à frente, explorando o que há de mais avançado no mundo". Para ela, o propósito permanece o mesmo desde o início da carreira: criar espaços com alma, que expressem a história de quem os habita.

ANDREA BURATTO ARQUITETURA

Rua Palmares, 17, Santa Lúcia, Belo Horizonte

Email: andrea@andreaburatto.com.br



A chegada do ECA Digital

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), criado em 1990, foi um marco na proteção dos direitos da infância e da juventude. Mas, ao longo dos anos, o mundo mudou, e as crianças passaram a viver também no ambiente digital. Jogos, redes sociais, aplicativos e plataformas online se tornaram parte do cotidiano, trazendo oportunidades, mas, também, riscos. Para responder a esse novo cenário, foi sancionado em setembro de 2025 o chamado ECA Digital (Lei nº 15.211/2025), que atualiza o ECA tradicional e estabelece regras específicas para o ambiente online.

A nova lei entra em vigor em março de 2026 e tem como principal objetivo garantir a segurança e o bem-estar de menores que acessam ou podem acessar produtos ou serviços de tecnologia da informação, tais como plataformas digitais, aplicações de internet, jogos eletrônicos e produtores de conteúdo.

De maneira geral, as obrigações visam garantir a proteção prioritária de crianças e adolescentes, mediante a obrigatoriedade, pelos prestadores de serviços, de implementar medidas específicas de privacidade, restrição de acesso a conteúdo, proteção de dados e segurança para este público.

Entre as principais novidades, está a exigência de que plataformas adotem a “privacidade por padrão”, ou seja, todas as configurações devem ser automaticamente voltadas à proteção de dados dos menores, sem depender de ajustes manuais. Além disso, os serviços digitais deverão contar com mecanismos confiáveis de verificação de idade, sendo vedada a autodeclaração.

As redes sociais deverão garantir que contas de crianças e de adolescentes de até 16 anos de idade estejam vinculados ao usuário ou à conta de um de seus responsáveis legais, permitindo o controle e a supervisão parental, incluindo o tempo de uso e o tipo de conteúdo acessado. Com isso, o ECA Digital reforça a ideia de que a proteção digital é uma responsabilidade compartilhada entre família, Estado e empresas.

Outro ponto relevante é a proibição da publicidade direcionada. Plataformas e anunciantes não poderão usar dados ou comportamentos de menores para criar anúncios personalizados, especialmente quando baseados em técnicas de perfilamento psicológico ou emocional. A prática de “loot boxes” – recompensas aleatórias em jogos, muitas vezes associadas a apostas – também foi proibida para o público infantojuvenil.

Nos jogos eletrônicos direcionados a crianças e a adolescentes ou de acesso provável por eles deve ser adotada, por padrão, a limitação das funcionalidades de interação entre usuários. Ainda, deverão ser adotadas medidas de salvaguarda referentes à moderação de conteúdos, proteção contra contatos prejudiciais e atuação parental sobre os mecanismos de comunicação.

A fiscalização do cumprimento da nova lei será realizada pela Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD), que poderá aplicar penalidades que vão de advertências e multas (que podem chegar

“A lei busca criar uma cultura de responsabilidade digital para usuários, empresas e famílias, promovendo a atuação coordenada no acompanhamento da vida online das crianças”

a R\$ 50 milhões) até a suspensão das atividades da empresa.

O ECA Digital representa um passo importante na modernização da legislação brasileira, reconhecendo que o ambiente virtual precisa seguir as mesmas garantias de proteção existentes no mundo físico. A lei busca criar uma cultura de responsabilidade digital para usuários, empresas e famílias, promovendo a atuação coordenada no acompanhamento da vida online das crianças.

Em um tempo em que os limites entre o real e o virtual estão cada vez mais tênues, o ECA Digital reafirma um princípio essencial: a criança é prioridade absoluta também na internet. ■

Patrícia Campos de Castro Vêras é advogada, mestre em direito administrativo, procuradora do Estado e sócia do escritório Veiga, Hallack Lanzotti, Castro Vêras



WWW.ZAK.COM.BR

zak

Sabores diferentes fazem sucesso: no cardápio, cookies e brownies inusitados como batata chips, cocada de maracujá, biscoito Lotus e caramelo salgado defumado

Um doce negócio

Com sabores inusitados, design colorido e filas de clientes, a Gaia Gaia mostra que ousadia também é ingrediente essencial na confeitaria

▶ MARÍLIA MENDONÇA

A expectativa era grande. Se desse tudo certo, os primos Júlia Esteves, 22 anos, Pedro Farias, 25, e Victoria Esteves, 27, fariam 65 vendas por dia no quiosque de cookies e brownies que iriam inaugurar no Botânico Shopping, na região do Belvedere, o Gaia Gaia. Tudo desenvolvido com bastante esmero, o trio estava confiante e era só ansiedade em 20 de setembro, data da grande abertura. Mas nada saiu como planejado. O grupo de jovens empresários levou um susto ao vender nada menos que 3.000 unidades em seu primeiro fim de semana de funcionamento. “Foi um misto de euforia, gratidão e surpresa. Senti que todo o trabalho e dedicação valeu a pena, sabe?!, celebra Júlia.

O número vendido era a meta de um mês inteiro. Reclamar do sucesso? Que nada! Bora trabalhar. “O estoque acabou rapidinho. Passamos a madrugada produzindo e tivemos que nos reestruturar”, conta a empresária, que transferiu a cozinha do bairro Fernão Dias, em Contagem, para a Savassi, medida que facilitou a logística até o Belvedere. O grupo investiu também em equipamentos, aumento e treinamento de equipes de produção e atendimento e busca de novos fornecedores. Um mês depois, cerca de 260 clientes passam pelo quiosque diariamente. “Estamos vendendo uma média de 1.500 cookies e brownies por dia, tudo o que estamos conseguindo produzir. Ainda estamos nos ajustando para aumentar ainda mais essa produção. A Júlia de uns meses atrás iria ficar alucinada com essas estatísticas”, reflete.

Desde que se entende por gente, Júlia vive uma história de amor com a confeitaria. “Sempre fui alucinada por comer doces”, afirma. Desde criança, aproveitava qualquer oportunidade para colocar as mãos na massa (literalmente) e criar suas próprias receitas. “Cresci cercada por várias mulheres e tentava ajudar da melhor forma possível na cozinha, principalmente no preparo de bolos”, recorda. Com o passar dos anos, a paixão pela confeitaria aumentou até chegar na Gaia Gaia, que ela toca juntamente com os sócios Pedro e Victoria.

O conceito do empreendimento é ouso: oferecer “doces nada minimalistas.” Ou seja, guloseimas com sabores “diferentes”, elaborados em formatos que saltam



Carolina Cauper/divulgação

Os sócios e primos Júlia Esteves, Pedro Faria e Victoria Esteves: “Ver o público responder com tanto carinho, tão rápido, foi emocionante”

“Vendemos 3 mil unidades no primeiro fim de semana. Era a meta de um mês inteiro. Passamos a madrugada produzindo e tivemos que nos reestruturar”

JÚLIA ESTEVES

aos olhos e servidos em caixas divertidas. Ao todo, oito sabores de cookies e três de brownies dividem espaço na vitrine do quiosque, de design vibrante e colorido. “Quanto mais estranha a comida, mais tenho vontade de experimentar”, brinca Júlia.

Um dos sabores mais curiosos é o cookie de batata chips, feito com chocolate 50%, recheio de creme de batata e cobertura de chocolate. A ideia surgiu em uma viagem a São Paulo. “Lá, comi um bombom com batata da Mica Chocolates e pensei: isso daria um cookie incrível, com o equilíbrio perfeito entre o doce e o salgado”, conta.

COMO TUDO COMEÇOU

Apesar da pouca idade, Júlia tem história na gastronomia. Aos 10 anos, já frequentava aulas de culinária da tia. Aos 14, criou seu próprio doce e começou a vendê-lo na escola. “Eu passava o dia vendo programas de culinária e lendo livros de receitas”, lembra. Mais tarde, ao se tornar vegana, mergulhou de vez na confeitaria. “Era muito difícil achar doces sem ingredientes de origem animal, então comecei a produzir e postar na internet. Com isso, as pessoas começaram a fazer encomendas”, afirma. Dois anos depois, ela deixou ▶



As filas de clientes são uma constante desde a abertura do quiosque em setembro; segundo os sócios, ideia é sempre trazer sabores novos de cookies e brownies e apostar em combinações inusitadas

o veganismo, mas reconhece que essa fase foi fundamental para sua formação. “Eu já sabia que queria trabalhar com doces, mas também tinha que cursar faculdade. Escolhi gastronomia e voltei a fazer vídeos de receitas para a internet. Muita gente me perguntava onde comprar os doces, daí veio a ideia de abrir um espaço físico.”

Quando a empresária apresentou o projeto aos primos, eles aceitaram o convite de pronto. E todos ajudam no que podem. “Estamos fazendo um pouco de tudo”, garante Pedro. Aos 25 anos e formado em Administração, sua maior responsabilidade na empresa é o setor financeiro, que inclui, dentre outras funções, precificação, negociações, controle de estoque e contabilidade. “Sou a pessoa mais pé no chão, e isso é importante porque precisamos estar cientes do momento certo para investir”, diz.

Expandir a marca é algo impensável no momento, por exemplo. Por enquanto, o foco é atender bem o público e consolidar o negócio. A curto prazo, os sócios pretendem incluir cafés quentes e gelados no cardápio. “Também temos propostas muito inovadoras para a marca. Queremos

“Temos propostas muito inovadoras para a marca. Queremos trazer coisas que ainda não existem no Brasil”

PEDRO FARIA

trazer coisas que ainda não existem no Brasil”, adianta Pedro, sem revelar mais detalhes. “O nosso propósito também é sempre trazer sabores novos de cookies e brownies. A Júlia gosta muito de testar coisas na cozinha, e este continuará sendo nosso diferencial.”

AJUDA DA NUMEROLOGIA

Para Victoria Esteves, 27 anos, o empreendimento foi pensado com “muito carinho, criatividade e propósito”. Formada em Direito, ela conta que a empresa a levou para “um universo completamente novo e muito criativo.” Foi dela, aliás, a

ideia do nome da loja. “Desde o início, queríamos algo que soasse forte, sofisticado e, ao mesmo tempo, acolhedor. A Juju já usava o nome Gaya, mas senti que ele precisava ‘encaixar energeticamente’ com o que estávamos construindo. Então levei para a minha numeróloga, e foi muito interessante. Ela ajudou a ajustar os detalhes até chegar na vibração certa”, conta.

Se a mudança de nome tem a ver com o sucesso da Gaia Gaia, não se sabe. Mas a verdade é que a loja virou um trend na cidade desde a inauguração. “A gente colocou muito amor em cada detalhe, mas ver o público responder com tanto carinho, tão rápido, foi emocionante”, ressalta Victoria. A diretora do Botânico Shopping, Ana Carolina Felix, confirma o sucesso. “Formaram-se filas e mais filas. Vieram pessoas de outras regiões só para provar os cookies e brownies, muitas atraídas pelos sabores inusitados”, afirma. Segundo ela, o quiosque foi instalado em um ponto estratégico do mall. “A Júlia apresentou um projeto lindo, com design moderno e cheio de personalidade. É perceptível que tudo foi feito com muito cuidado.” ■

ARQUITETURA

O PRAZER DE MORAR BEM, EM CADA ESCOLHA

Em mais de 15 anos, os trabalhos do escritório Camila Ferreira Arquitetura são baseados no bom gosto, na praticidade e na organização

“Lá fora, o mar de montanhas. Aqui dentro, o prazer de morar bem, expresso em cada escolha, textura e tom”. Assim se define a essência dos projetos assinados pela arquiteta Camila Ferreira, que há mais de 15 anos transforma desejos e sonhos em espaços cheios de alma.

Neste projeto localizado no Vila da Serra, os 97 metros quadrados se transformaram em ambientes capazes de atender com naturalidade aos desejos e necessidades do casal de moradores. A estante, elemento usado para conectar estar e jantar, recebeu plantas, livros e adornos, detalhes que contam um pouco da história de quem ali vive.

A cartela de cores se baseia em tons claros e naturais, que junto às texturas presentes em móveis e nos painéis ripados, garantem o acolhimento e a funcionalidade que são a marca registrada dos projetos de Camila Ferreira. As obras de arte, cuidadosamente escolhidas de acordo com a história dos moradores, revelam personalidade e memória. Nos móveis, a poltrona Jangada de Jean Gillon celebra sua afinidade com o design nacional. Juntos, esses elementos trazem à tona conforto, versatilidade e beleza, características essenciais do morar contemporâneo.

Com trabalhos residenciais, comerciais e corporativos, Camila já participou de mostras como Casacor Minas e Modernos Eternos. Em seu escritório, no bairro Santa Lúcia, ela e sua equipe traduzem histórias em arquitetura: porque morar bem é viver com propósito.

Fotos: Estúdio Ny18/divulgação



CAMILA FERREIRA ARQUITETURA

Av. Raja Gabáglia, 4453 – sala 01 – Santa Lúcia – Belo Horizonte – MG
(31) 98478-5892 | www.camilaferreira.com.br

BOAS FESTAS

O ENCANTO MORA NOS DETALHES

LM Decor BH transforma o Natal em arte, emoção e memórias com árvores e guirlandas exclusivas montadas na casa do cliente

Algumas histórias começam de maneira desprezível e acabam se transformando em um bom negócio. Foi assim com Luciana Pinto Gonçalves e Mônica Maria Almeida Lanna, sócias e fundadoras da LM Decor BH, marca mineira que há sete anos encanta clientes com decorações natalinas cheias de estilo, afeto e personalidade. "Chamei a Mônica para me ajudar em uma montagem e deu tão certo que, quando percebemos, já tínhamos uma agenda cheia", lembra Luciana. O sucesso veio pelo boca a boca. Hoje, o trabalho da dupla é disputado e reconhecido pela criação de árvores únicas, montadas com o olhar sensível e o toque artesanal das profissionais.

No showroom localizado no condomínio Vila Castela, em Nova Lima, as sócias apresentam as últimas tendências do universo natalino. "Nosso forte é o aluguel de árvores e guirlandas para residências e empresas. Também fazemos montagens com os adornos que o cliente já possui, mas sempre levamos novidades para complementar", afirma Luciana. Segundo ela, o diferencial da LM Decor está no

Laços maxi, bolas gigantes, bichinhos e flores sofisticadas fazem parte das apostas deste ano, que trazem glamour e leveza em paletas que misturam dourado, prata, branco e o elegante tom Mocha Mousse, inspirado na cor da Pantone





Fotos: Fernanda Sá Montar/divulgação

As sócias da LM Decor BH, Luciana Pinto Gonçalves e Mônica Maria Almeida Lanna: "Nosso forte é o aluguel de árvores e guirlandas para residências e empresas. Também fazemos montagens com os adornos que o cliente já possui, mas sempre levamos novidades para complementar"



olhar criativo e na busca constante por inovação. "Não nos contentamos com o básico. Cada árvore tem elementos exclusivos, sempre alinhados ao que há de mais atual em decoração."

Laços maxi, bolas gigantes, bichinhos e flores sofisticadas fazem parte das apostas deste ano, que trazem glamour e leveza em paletas que misturam dourado, prata, branco e o elegante tom Mocha Mousse, inspirado na cor da Pantone. "O verde e o marrom também aparecem com força, compondo uma estética natural e acolhedora", acrescenta Mônica. Mais do que decorar, as empresárias criam experiências afetivas. "O Natal é a época mais emocionante do ano e as pessoas querem que a casa traduza esse sentimento. Por isso, cada árvore que montamos é pensada para contar uma história", diz.

Com 42 modelos exclusivos em catálogo, todos diferentes entre si, a LM Decor BH tornou-se referência em personalização e bom gosto. "Tem cliente que já reserva a árvore do próximo Natal assim que desmontamos a atual.

Isso mostra que criamos laços que vão além da decoração. Criamos memórias", destaca Mônica. Para garantir esse encanto, o trabalho começa cedo, ainda em janeiro, quando as sócias visitam feiras e showrooms pelo Brasil, como a Celebra Show, em São Paulo, a única feira B2B do segmento de Natal no país. "Queremos que cada cliente tenha uma decoração única, com identidade. Nada de repetir modelos", reforça Luciana.

E é justamente o toque pessoal que faz toda a diferença. "Somos nós duas que assinamos e executamos cada projeto. O olhar do dono e o cuidado com o detalhe são o que dão alma ao nosso trabalho", diz Luciana. "Não queremos crescer a ponto de perder esse contato direto. Nosso prazer está em ver o brilho no olhar do cliente quando a árvore fica pronta". As visitas ao showroom já começaram e as vendas também. Modelos como a Árvore Ratinhos, a Tereza, Família Urso e Outubro Rosa já foram alugadas, mas ainda dá tempo de escolher a versão que mais combina com o seu estilo de vida.



Com aulas em praças e parques de BH, professores e praticantes transformam a ioga em um caminho acessível a todos aqueles que buscam harmonia para o corpo e mente

▶ DANIELA COSTA

Ela já vestiu terno, lidou com prazos apertados e viveu o ritmo acelerado do mundo corporativo em São Paulo como advogada de direito empresarial. Mas foi ao se deitar pela primeira vez em um tapetinho de ioga que Carol Cristal, ou Carolina Lopes, seu nome de batismo, sentiu um profundo chamado interior. Onze anos depois daquela aula, Carol tornou-se referência da ioga em Belo Horizonte, conhecida por democratizá-la, torná-la mais acolhedora e integrá-la aos espaços públicos da cidade. Desde 2017, ela leva a ioga para praças e parques da capital mineira, rompendo com a ideia de que a prática é elitista ou restrita a certos corpos e idades. “Há muitos mitos, mas a ioga é para todos. Já tivemos em nossas aulas pessoas de 5 a 75 anos. Cada um pratica dentro do seu tempo e das suas possibilidades”, afirma.

Na sua visão, as aulas ao ar livre não são apenas uma escolha prática, mas uma forma de resgatar a essência ancestral da ioga, historicamente ligada à observação da natureza. “Muitas posturas têm nomes de animais, astros, elementos naturais. Praticar ao ar livre nos reconecta com tudo isso”, explica. Aos 37 anos de idade, ela segue comandando aulas em grupo nas praças da capital e promovendo encontros mensais no Parque da Serra do Curral, no bairro Mangabeiras. Para ampliar ainda mais o acesso, Carol criou o aplicativo Portal Cristal, exclusivo para assinantes, com práticas curtas de ioga, respiração



Equilíbrio ao ar livre



Realizado no Parque do Palácio, o ParqueZen é um encontro mensal que reúne pessoas para uma aula solidária: "Ioga é uma filosofia de vida que ajuda a desbloquear o corpo e a mente, favorecendo a liberação de tensões físicas e emocionais", diz o professor Orion Shiva Dass

Divulgação



Para a professora Carol Cristal, que promove encontros mensais no Parque da Serra do Curral, as aulas ao ar livre são uma forma de resgatar a essência ancestral da ioga, ligada à observação da natureza: "Muitas posturas têm nomes de animais, astros, elementos naturais"

e meditação voltadas para pessoas com rotinas intensas ou que preferem praticar em casa. "Só o fato de você parar uma hora por semana para respirar, se ouvir e estar presente já muda muita coisa. Com o tempo, essa transformação transborda para outras áreas da vida", diz.

Entre os que vivenciaram essa mudança está Flávia Zago, jornalista de formação e instrutora de ioga por paixão. Em meio às

pressões do cotidiano e do jornalismo, ela encontrou na prática não apenas uma pausa, mas um verdadeiro caminho de autoconhecimento e serenidade. "Eu preciso da ioga para dar conta do jornalismo", resume. Aos 40 anos, Flávia buscava compreender melhor suas emoções quando iniciou a jornada com o Hatha Yoga, uma vertente tradicional. "Eu não era de acordar cedo. Depois de dois meses praticando, me senti

mais viva e com uma força que nunca tinha experimentado." O impacto foi tão evidente que até seu marido, Christiano Fonseca Moreira, de 47 anos, passou a acompanhá-la nas práticas, tanto nas praças da cidade quanto no sítio da família, onde ambos compartilham momentos de conexão e equilíbrio em meio ao verde.

AUTOCONHECIMENTO E SOLIDARIEDADE

Há 10 anos se dedicando ao ensino da ioga, Orion Shiva Das, de 49 anos, traz uma abordagem que vai além das posturas físicas. Ex-professor de biologia, ele fez uma transição de carreira para as terapias integrativas, atuando hoje também como terapeuta corporal, instrutor de mindfulness e mestre em reiki. Atualmente, ele desenvolve um projeto muito especial. Realizado no Parque do Palácio, no bairro Mangabeiras, o ParqueZen é um encontro mensal que reúne várias pessoas para uma aula de ioga solidária onde a entrada não é cobrada em dinheiro, mas por meio da doação de itens de higiene pessoal e limpeza.

As doações são destinadas a uma instituição que atende crianças e adolescentes com câncer. Para Orion, a iniciativa ▶

Fotos: Pádua de Carvalho



O casal Flávia Zago e Christiano Moreira encontrou na ioga um caminho para o autoconhecimento: "Eu me senti mais viva e com uma força que nunca tinha experimentado", diz ela



A aposentada Marisa Riccio Machado Torres afirma que recuperou a qualidade de vida: "Pratico ioga há dois anos e percebi que tanto a minha ansiedade quanto a qualidade do meu sono melhoraram bastante"

promove a ioga como prática acessível e inclusiva, aberta a todos os gêneros, idades e níveis de experiência. Ele conta que crianças, grávidas e iniciantes participam das aulas que seguem a linha do Hatha Yoga Integral, uma vertente tradicional que integra posturas físicas, exercícios respiratórios (pranayamas) e meditação. "Ioga é uma filosofia de vida que ajuda a desbloquear o corpo e a mente, favorecendo a liberação de tensões físicas e emocionais e promovendo o equilíbrio energético", diz ele. Entre os benefícios, destacam-se a melhora do sono, o aumento da disciplina pessoal, o desenvolvimento da paciência e da compaixão, e a capacidade de lidar melhor com o estresse do dia a dia.

A pandemia foi um ponto de inflexão na vida de muitas pessoas. Para Bernardo Kerr, engenheiro de 34 anos, foi o momento em que a ioga deixou de ser uma experiência esporádica e se tornou parte essencial de sua rotina. "Eu já tinha feito algumas aulas antes, quando morava em São Paulo, mas foi durante a pandemia que senti que precisava me dedicar com mais constância à prática", lembra. Com histórico esportivo e gosto por atividades físicas, Bernardo foi atraído pelo que a ioga proporciona para além do corpo. "Mesmo sem técnica, já tinha sentido, em algumas meditações, uma conexão muito forte comigo mesmo. Isso me motivou a buscar mais."

Um ponto que chama atenção de Bernardo é a ausência de homens nas aulas públicas ou em espaços fechados. "É raro. Ainda existe um preconceito que vê a ioga como algo muito parado ou místico demais. Mas a ioga traz força, alongamento e um bem-estar mental imenso. É para todos." Para ele, romper essas barreiras é fundamental. "Não existe cobrança na ioga. Cada um vai no seu ritmo. Dá para começar em casa, com vídeos no YouTube e sem nenhum equipamento sofisticado. Uma toalha já serve. O importante é dar o primeiro passo."

TRANSFORMAÇÃO PESSOAL E AUTOCONTROLE

Ana Cláudia Andrade Barbosa, de 35 anos, descobriu na ioga um caminho de transformação pessoal que mudou sua vida por completo. Professora de ioga há cerca de dois anos e meio, ela é uma das integrantes do projeto Maha Karma Yoga, ▶

15 NOV • EXPOMINAS • BH

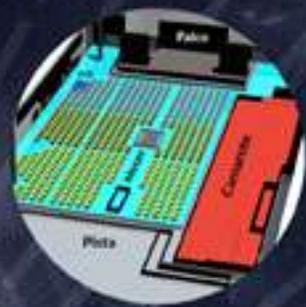
19
53
Anos



APRESENTAM

INEVITÁVEL

A FESTA



BRUNO & MARRONE

ENZO RABELO & DINO FONSECA

VENDAS:
BEMINGRESSOS.COM.BR

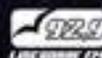
CERVEJA OFICIAL



REALIZAÇÃO



PROMOÇÃO



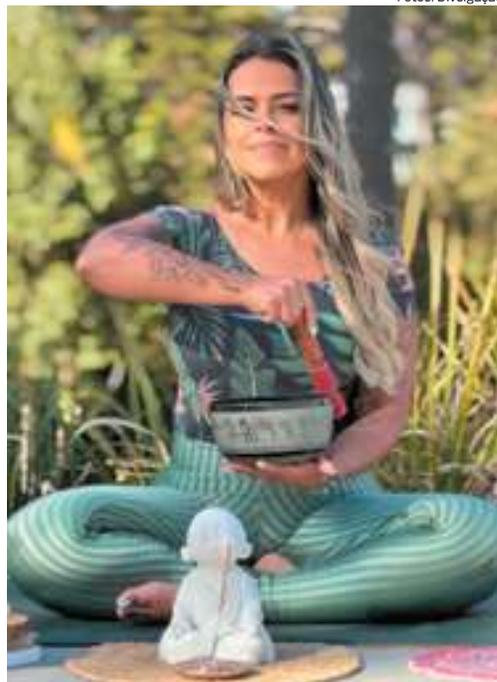
PATROCÍNIO





A professora de ioga e terapeuta integrativa Paola Barbosa, que dá aula coletiva no Mirante da Fumec: "A respiração é o coração da ioga. A partir dela a gente leva a consciência para cada parte do corpo fazendo uma conexão com o momento presente"

Ana Cláudia Andrade Barbosa é uma das professoras do projeto Maha Karma Yoga, idealizado pela Escola YogaMaya e que oferece aulas gratuitas aos domingos na Praça da Assembleia: "Ajuda a controlar a ansiedade, aumentar a concentração e o autocontrole"



idealizado pela Escola YogaMaya e que oferece aulas gratuitas aos domingos na Praça da Assembleia, no Santo Agostinho. "Comecei a praticar ioga em 2019 e logo percebi os efeitos positivos que a prática trazia como melhor controle da ansiedade, aumento da concentração, mais flexibilidade e um autocontrole muito maior. Foi aí que me interessei em aprofundar meus estudos e me tornar professora", conta Ana Cláudia.

O projeto convida professores formados na escola a oferecerem uma hora de aula gratuita semanalmente, como uma porta de entrada para quem deseja conhecer a prática e seus benefícios. "A ideia é servir, entregar algo sem esperar nada em troca, mostrando que a ioga é acessível para todos." Para ela, a técnica vai muito além do exercício físico, levando ao autoconhecimento, melhora da respiração e concentração. Foi por meio das aulas ministradas por Ana Cláudia que a aposentada Marisa Riccio Machado Torres, de 65 anos, se encantou pela atividade. "Pratico há dois anos e percebi que tanto a minha ansiedade quanto a qualidade do meu sono melhoraram bastante. É uma mudança de vida", diz ela.

CONEXÃO COM O PRESENTE

Em meio à rotina agitada e à crescente busca por equilíbrio emocional, físico e

ONDE FAZER AULA PÚBLICA DE IOGA EM BH

▶ **Parque do Palácio, bairro Mangabeiras** - projeto ParqueZen ocorre no último domingo de cada mês. Para participar é preciso se inscrever pelo site do Sympla para garantir a entrada sem cobrança da taxa do parque.
Informações: @orion_shiva_das.

▶ **Parque Serra do Curral, bairro Mangabeiras** - projeto Yoga no Parque ocorre periodicamente no local.
Informações pelo: @carolcristal

▶ **Praça da Assembleia, bairro Santo Agostinho** - projeto Maha Karma Yoga oferece aulas gratuitas aos domingos.
Informações: @mahakarmayogabh

▶ **Parque Amilcar Vianna Martins (Mirante da Fumec), bairro Cruzeiro** - projeto Yoga Integralmente tem aulas periódicas no local.
Informações: @paolabarbosa.itm

mental, desde 2017 a professora de ioga e terapeuta integrativa, Paola Barbosa, de 44 anos, se dedica a promover o autoconhecimento por meio de aulas que vão muito além das posturas. "A respiração é o coração da ioga. Por isso, ela é para todos. A partir da respiração, a gente leva a consciência para cada parte do corpo fazendo uma conexão com o momento presente", explica. Além de atender por meio do projeto Yoga Integralmente, ela também realiza mensalmente práticas ao ar livre no Parque Amilcar Vianna Martins (Mirante da Fumec), localizado no bairro Cruzeiro.

As aulas de Paola envolvem práticas terapêuticas como reiki, uso de óleos es-

senciais e ioga restaurativo. "Nos espaços fechados, consigo aplicar essas técnicas com mais profundidade, mas mesmo ao ar livre é possível oferecer acolhimento e consciência", conta. A professora conta que a proposta da ioga no parque nasceu como um projeto solidário. Inspirada no conceito indiano de Seva – o serviço desinteressado –, ela iniciou as práticas gratuitas pouco antes da pandemia, com o objetivo de ampliar o acesso à prática e, ao mesmo tempo, incentivar a doação de itens para crianças com microcefalia. "A ioga é uma prática sem contraindicação. Até quem está em cadeira de rodas pode praticar, porque ele também é mental, e a respiração nos conduz por dentro", afirma. ■

TRINTAEUM CELEBRA CULTURA MINEIRA E SEUS PRODUTORES

Restaurante lança minissérie documental em que a chef Ana Gabi Costa e equipe trazem registros poéticos da rotina e histórias de produtores

Concebido para ser uma verdadeira embaixada de Minas Gerais, no bairro de Lourdes, o restaurante Trintaem, reafirma seu propósito de valorizar o estado em todos os aspectos e lança, em parceria com a produtora Brejo, uma minissérie documental que celebra a cultura e os produtores mineiros, elementos fundamentais na casa comandada pela chef Ana Gabi Costa, em Belo Horizonte. Com seis episódios de aproximadamente um minuto e meio, a primeira temporada, a ser disponibilizada no YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=8ipdVI6W9oU>), vai muito além do prato para mostrar a origem dos ingredientes, o cuidado artesanal e as histórias por trás da comida, enaltecendo a riqueza cultural e o trabalho dos produtores de Minas Gerais.

Revelando os bastidores da alta gastronomia regional, a produção explora em uma narrativa imersiva, com estética cinematográfica, a jornada da terra à mesa, valorizando a conexão com o ambiente e as tradições locais. Traduzida em imagens, a filosofia do restaurante e o cuidado dedicado à sustentabilidade em cada etapa vão se revelando no material até criar um manifesto audiovisual do empreendimento.

O segundo episódio da minissérie, com lançamento previsto para este mês de outubro, é dedicado à



Mini documentários mostram o dia a dia de produtores mineiros



Vinícola Estrada Real. Este capítulo se aprofunda na história de um dos fornecedores-chave do restaurante, explorando a inovadora técnica da dupla poda, que permite a colheita no inverno, e destacando o trabalho de Murillo de Albuquerque Regina, um dos fundadores da vinícola e o criador dessa técnica que revolucionou a viticultura brasileira.

Os vídeos serão lançados mensalmente, acompanhados de extenso material de fotos documentais, capturadas durante as filmagens.

SOBRE O TRINTAEUM

O restaurante Trintaem, batizado com o código de área de BH, é um projeto da chef Ana Gabi Costa que celebra a autêntica cultura mineira. O

conceito é rigoroso: insumos, vinhos, refrigerantes e decoração são exclusivamente de Minas Gerais. A chef reinterpreta a "mineiridade" com sofisticação, elevando pratos regionais (como pastel de angu e frango com quiabo) com técnica e criatividade.

A experiência mineira vai além da cozinha principal, com um serviço de hospitalidade que evoca a "casa mineira". O bar foca em cachaças e drinks autorais, e a adega é pioneira ao ter quase 40 rótulos exclusivos de vinícolas mineiras. Há também uma Degustação Guiada de Queijos Mineiros em um carrinho de jacarandá. Localizado no hotel Tribe, oferece um farto café da manhã mineiro e a chef também comanda o café Broa e a recém inaugurada drinkeria Coreto.

R. Prof. Antônio Aleixo, 20 – Lourdes, Belo Horizonte (MG) – WhatsApp: (31) 97141-7308

Horários de funcionamento: de segunda a sábado, das 12h às 15h30 e das 19h às 23h; domingos, das 12h às 16h

Café da manhã: de segunda a domingo, das 7h às 10h30

Reservas: www.trintaem.com.br



Não negocie seus sonhos profissionais

Em uma sociedade que frequentemente mede sucesso por bens materiais, títulos e conquistas externas, acabamos esquecendo que o recurso mais valioso que possuímos não é o dinheiro, mas sim o tempo. Cada escolha que fazemos, cada compromisso que assumimos, cada minuto que gastamos tem um custo; e esse custo é a própria vida.

Henry David Thoreau, que foi um escritor, filósofo, naturalista e transcendentalista americano, disse que “o preço de qualquer coisa é a quantidade de vida que você troca por isso”, e poucas frases são tão certeiras para refletirmos sobre o valor do tempo. Thoreau também foi um forte crítico do consumismo e do ritmo acelerado da sociedade. Ele acreditava que a vida deveria ser vivida de maneira mais reflexiva e alinhada com a natureza, o que se reflete em muitas de suas frases e ensinamentos sobre o valor do tempo e das escolhas.

Quantas vezes aceitamos demandas desnecessárias, permanecemos em relações desgastantes ou nos comprometemos com obrigações que não nos fazem felizes? Muitas pessoas vivem presas em rotinas exaustivas, sem perceber que, a cada dia, estão trocando tempo por algo que pode não estar realmente alinhado com seus valores e objetivos. No final, será que essa troca valeu a pena?

E NO ÂMBITO PROFISSIONAL?

No ambiente profissional, essa reflexão se torna ainda mais relevante. O mercado de trabalho exige produtividade, dedicação e sacrifício, mas até que ponto devemos comprometer nossa qualidade de vida em nome do sucesso? Trabalhar duro é essencial para o crescimento, mas a linha entre ambição e exaustão é tênue. Profissionais que não sabem estabelecer limites acabam pagando um preço alto, seja com a saúde física e mental, seja com o distanciamento de momentos importantes com a família e amigos.

VALORIZE SEU TEMPO

Valorizar o próprio tempo significa tomar decisões mais conscientes sobre onde e com quem gastá-lo. Isso envolve aprender a dizer “não” para aquilo que não agrega valor e estabelecer prioridades com inteligência. Cada “sim” que damos para algo irrelevante é um “não” para aquilo que realmente importa. Saber equilibrar esses compromissos é fundamental para construir uma vida mais significativa e satisfatória.

E NA VIDA PESSOAL?

Essa mentalidade também se aplica à vida pessoal. Investimos tempo

“Quantas vezes aceitamos demandas desnecessárias, permanecemos em relações desgastantes ou nos comprometemos com obrigações que não nos fazem felizes”

em hábitos, relações e atividades que nos aproximam ou nos afastam daquilo que realmente desejamos. O tempo não pode ser acumulado, poupado ou recuperado — cada segundo que passa é irreversível. Por isso, viver de maneira intencional, escolhendo conscientemente onde colocar nossa energia, é um dos maiores sinais de sabedoria.

Entender que o tempo é a verdadeira moeda da vida nos leva a uma grande transformação. Quando compreendemos que cada escolha tem um custo, passamos a valorizar mais o presente e a construir um futuro alinhado com o que realmente importa. O dinheiro pode ser recuperado, mas o tempo, uma vez gasto, nunca volta. E, sabendo disso, cabe a cada um decidir como irá investir os dias que ainda tem pela frente. ■

**David Braga é CEO, board advisor e headhunter da Prime Talent Executive Search, empresa de busca e seleção de executivos, presente em 30 países, com 50 escritórios pela Agilium Group. É também conselheiro de Administração pela Fundação Dom Cabral (FDC) e professor da mesma instituição. É o Presidente da ABRH-MG, Autor do livro “Contratado ou Demitido – só depende de você”, conselheiro de administração do ChildFund Brasil e VP do Conselho de RH da ACMinas. Instagrams: @davidbraga | @prime.talent*



MIST

INTIMATES

Meeting Shops
1º piso

Rua Dicíola Horta, 77 - Belvedere
mistintimates.com.br



Acesso que transforma vidas

Exemplos mostram que projetos que valorizam a diversidade em sala de aula criam oportunidades reais de desenvolvimento

✎ DANIELA COSTA

Foi de mãos dadas com a escola que Vittório Apps, de 11 anos, se tornou um fenômeno literário. Autista, o garoto foi matriculado no Colégio Edna Roriz aos 4 anos de idade, quando já começou a rascunhar seu primeiro livro. De lá para cá, são sete obras impressas e registradas, duas coletâneas internacionais e o

e-book “Tá Chovendo Uva”, com prêmios recebidos nos Estados Unidos, Londres, Alemanha, França, Portugal e Chile. “Vittório foi a única criança no mundo a participar da maior feira de livros infantis que aconteceu em março deste ano em Bolonha, na Itália”, diz a mãe Walkiria Apps, atriz e empresária. Ela revela que só soube do diagnóstico do filho por meio dos professores. “Foram

Pádua de Carvalho



Aos 11 anos, Vittório Apps já é um fenômeno literário. Autista, soma sete livros publicados, incluindo o premiado e-book “Tá Chovendo Uva”: “Foram os professores que observaram alguns comportamentos diferentes que ele apresentava e me orientaram a buscar acompanhamento especializado”, diz a mãe, Walkiria Apps

eles que observaram alguns comportamentos diferentes que ele apresentava e me orientaram a buscar acompanhamento com psicólogo e neurologista. Sou extremamente grata a todos”.

Quando a educação inclusiva deixa de ser apenas um ideal e se torna uma realidade, o futuro de jovens como Vittorio pode ser transformado. É o que está expresso no Plano Nacional de Educação (PNE), de 2008, e no Estatuto da Pessoa com Deficiência, de 2015, que consolidaram legislações anteriores e fortaleceram os direitos educacionais desse público. Encontrar instituições preparadas para garantir não apenas o acesso e a permanência, mas, sobretudo, oportunidades efetivas de desenvolvimento, é essencial tanto para estudantes com deficiência e neurodiversidade quanto para a comunidade acadêmica como um todo.

Os números mostram que a presença de pessoas com deficiência na educação básica ainda é muito maior do que no ensino superior, o que sugere uma grande evasão escolar desse público ao longo dos anos. Segundo o Censo Escolar 2023, foram registradas 1.771.430 matrículas na educação especial, sendo a maior parte no ensino fundamental, que concentra 62,9% do total (1.114.230 matrículas). Em seguida, estão a educação infantil, com 16% (284.847 matrículas), e o ensino médio, com 12,6% (223.258 matrículas). No mesmo ano, o Brasil contava com 92.756 estudantes com deficiência matriculados no ensino superior. Os dados foram divulgados pelo Ministério da Educação (MEC) em parceria com o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep).

No Centro Universitário UniBH, mais de 160 estudantes com algum tipo de deficiência ou neurodivergência estão matriculados atualmente. Os números são expressivos e refletem o compromisso do Núcleo de Apoio Psicopedagógico e Inclusão (NAP), coordenado por Welber Vicente, ele próprio uma pessoa com deficiência visual. “A gente acompanha o aluno desde a matrícula até a formatura, sempre com olhar individualizado. Cada estudante é único, e o plano de inclusão precisa respeitar essa singularidade”, explica.

O acompanhamento é feito por meio do Plano Individual no Processo de Aprendizagem (PIPA), um documen-



A professora e diretora Edna Roriz, com Ian Gabriel Souza, Cecília Silva e Nicolas Soares: “Cada vida transformada gera reflexos na comunidade inteira. Não se trata de escolher apenas os melhores alunos, mas de criar condições para que todos tenham chance de aprender e avançar dentro das suas possibilidades”

to que orienta os professores sobre as adaptações necessárias em sala de aula. Pode incluir desde dilação de tempo em provas até o uso de abafadores de som, para que alunos sensíveis a ruídos tenham maior conforto. “Não existe uma fórmula pronta. O que funciona para um estudante autista, por exemplo, pode não fazer sentido para outro. O segredo é ouvir, avaliar e adaptar”, diz Welber.

O coordenador lembra que o processo de inclusão ainda enfrenta barreiras, especialmente no ensino básico. “Muitas escolas privadas resistem a receber crianças com deficiência, mesmo sendo

obrigadas por lei. Existe um capacitismo estrutural na sociedade que ainda precisa ser superado. Felizmente, temos instituições públicas e privadas que fazem trabalhos exemplares, mostrando que inclusão não é caridade, é direito”, ressalta. Hoje, além do UniBH, outras unidades do grupo Ânima Educação em Minas Gerais, como a Una e a Faculdade de Ciências Médicas de Vespasiano, somam juntas mais de 300 estudantes com deficiência.

Com problemas cognitivos que dificultam funções como memória, atenção, linguagem e raciocínio, a estudante Bárbara Alice Nogueira Almeida, de 22 ▶

anos, estudou no Edna Roriz e ingressou no curso de Psicologia na UniBH. “Estou bem no início do curso e muito ansiosa com essa nova fase. É uma oportunidade que eu jamais imaginei que teria”, conta. O pai adotivo, Edson Moraes Almeida, engenheiro metalúrgico, não esconde o orgulho: “Para nós é extremamente gratificante acompanhar o quanto ela tem crescido e se desenvolvido”.

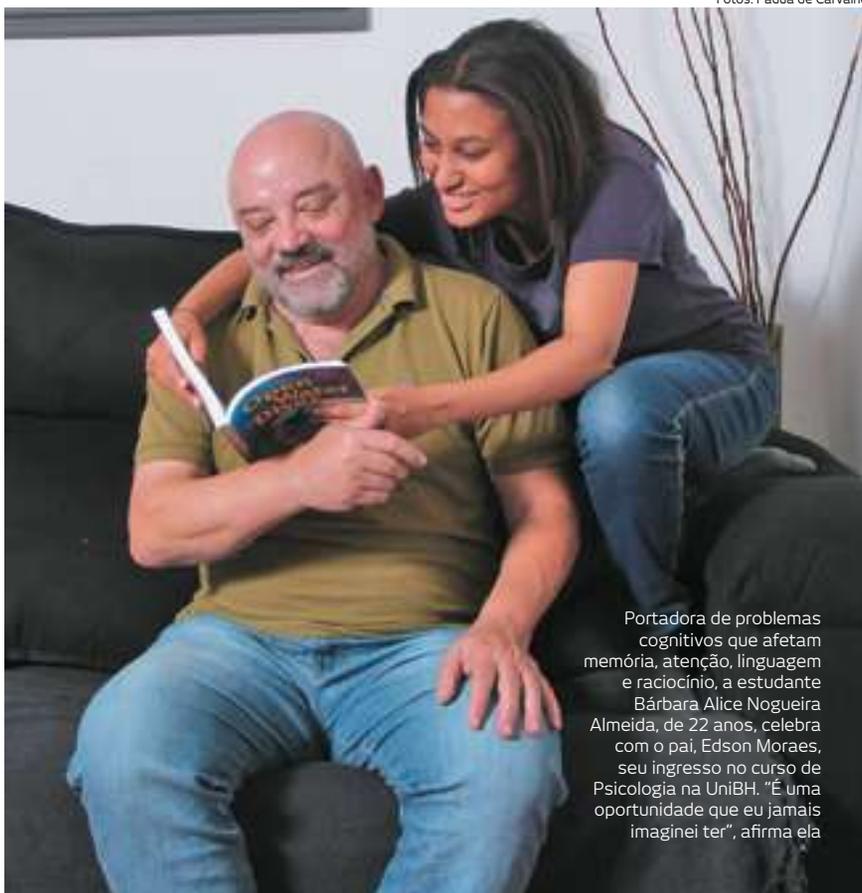
Para a professora e diretora Edna Roriz, inclusão é sinônimo de oportunidade. “Cada vida transformada gera reflexos na comunidade inteira. Não se trata de escolher apenas os melhores alunos, mas de criar condições para que todos tenham chance de aprender e avançar dentro das suas possibilidades.” A diretora também diferencia inclusão de integração. Enquanto a integração obriga o aluno a se adaptar ao modelo existente, a inclusão pressupõe um projeto pedagógico flexível, que respeita ritmos e estilos de aprendizagem.

Edna Roriz faz críticas ao excesso de diagnósticos na infância. “Nem sempre um aluno inquieto é um caso de transtorno. Muitas vezes, é apenas uma criança saudável, entediada por um modelo de ensino ultrapassado. A escola precisa se atualizar: não dá para manter estruturas do século XVII para alunos do século XXI com professores do século XX”, pontua. Para Edna, a inclusão só será realidade quando o ensino for mais humano e humanizado. “Não basta acumular conhecimento. O mais importante é desenvolver a curiosidade, o raciocínio lógico, a maturidade emocional e a capacidade de conviver com a diversidade. O mundo é grande e tem lugar para todos. A escola deve ser o espaço onde cada aluno descobre como pode ocupar o seu.”

DESAFIOS DENTRO DAS SALAS DE AULA

Para os especialistas, apesar dos avanços legais e da maior conscientização, ainda faltam preparo, estrutura e acolhimento para que a inclusão seja plena nas escolas brasileiras. A pedagoga e psicopedagoga Ângela Mathylde Soares explica que a inclusão verdadeira não se resume a garantir a presença de alunos com necessidades específicas em sala de aula. “Educação especial é diferente de inclusão. Inclusão é a capacidade de

Fotos: Pádua de Carvalho



Portadora de problemas cognitivos que afetam memória, atenção, linguagem e raciocínio, a estudante Bárbara Alice Nogueira Almeida, de 22 anos, celebra com o pai, Edson Moraes, seu ingresso no curso de Psicologia na UniBH. “É uma oportunidade que eu jamais imaginei ter”, afirma ela



Para a psicopedagoga Ângela Mathylde Soares, apesar dos avanços, muitas escolas brasileiras ainda não oferecem preparo e acolhimento suficientes para inclusão plena: “Inclusão acolhe socialmente; educação especial oferece suporte pedagógico”

acolher socialmente, independente das dificuldades. Já a educação especial diz respeito ao suporte pedagógico diferenciado para quem precisa”, afirma. Segundo ela, um dos maiores entraves ainda é a falta de preparo dos professores. “O professor não tem suporte. Ele é jogado em um ambiente com crianças com diferentes transtornos, síndromes e dificuldades, sem a formação necessária para lidar com essa diversidade”, alerta.

A legislação brasileira garante, por exemplo, o direito a um atendente terapêutico (AT) para estudantes que necessitam de acompanhamento individual. No entanto, na prática, muitas vezes um único profissional é designado para apoiar até três crianças com condições distintas como dislexia, TDAH e autismo o que compromete a qualidade do atendimento. Outro ponto crucial é a identificação das dificuldades. “Na maioria das vezes, o professor é, de fato, o primeiro a perceber que a criança apresenta algum risco. Mas comunicar isso às famílias é delicado. Muitos pais resistem, pois ainda vivem o luto simbólico de aceitar

Thiago Frade/divulgação



No UniBH mais de 160 estudantes com algum tipo de deficiência ou neurodivergência estão matriculados atualmente: “Quando a instituição reconhece e apoia a diversidade, ela forma profissionais mais empáticos e preparados para viver em sociedade”, explica Welber Vicente, coordenador do NAP e portador de deficiência visual

que o filho precisa de acompanhamento especial”, explica Ângela.

A especialista também chama atenção para a desigualdade entre escolas particulares e públicas. “Enquanto as particulares, por lei, já oferecem acompanhamento, psicólogos e apoio à família, muitas vezes as escolas públicas deixam os professores sozinhos, sem orientação nem suporte”, comenta. Ela ressalta ainda a importância do diagnóstico precoce: quanto mais cedo a criança receber intervenções adequadas, maiores são as chances de evolução dentro de suas possibilidades. Nesse processo, o Programa Educacional Individualizado (PEI) se torna essencial para planejar estratégias específicas de acompanhamento. Para Ângela, a saída passa por formação continuada, suporte multidisciplinar e uma mudança cultural no olhar para a inclusão. “É preciso entender que a diversidade faz parte do ambiente escolar. O aluno com dislexia, TDAH ou autismo, por exemplo, não é um problema. Ele é um estudante com potencial, que precisa de acolhimento e de metodologias adaptadas. Isso é inclusão.” ■

Finalize o ano compartilhando
uma xícara de

Café

com as
pessoas que ama, e envolva-se no
aroma e sabor que tornam os
momentos inesquecíveis.

 Casa
nicolau

Máquinas Para Espresso e Café

 www.casanicolau.com.br





POR LOUIS BURLAMAQUI

A busca pela autenticidade em um mundo filtrado

Vivemos na era da imagem. Uma era em que cada momento é capturado, editado, publicado e consumido. Redes sociais transformaram a vida cotidiana em vitrine – e, nessa vitrine, o que se expõe é o que melhor performa: corpos perfeitos, conquistas impecáveis, relacionamentos idealizados, rotinas de alta performance.

Mas por trás dessa estética filtrada, um fenômeno silencioso cresce: a exaustão da performance e a sede por autenticidade. Uma vontade genuína de simplesmente ser. Ser imperfeito. Ser incoerente às vezes. Ser humano – sem legenda, sem filtro, sem coreografia.

Estamos diante de um dilema: como ser autêntico em um mundo que premia a edição? E o que essa tensão revela sobre a nossa saúde emocional e os rumos da vida em sociedade?

A CULTURA DA CURADORIA

As redes sociais foram inicialmente celebradas como espaços de liberdade de expressão. Mas, com o tempo, tornaram-se também ambientes de comparação constante e validação social condicionada. Passamos a curar nossa própria imagem como se fôssemos marcas pessoais: escolhemos o que mostrar, como mostrar e quando mostrar.

A consequência disso é uma identidade projetada.

A FALSA AUTENTICIDADE COMO NOVO PRODUTO

Curiosamente, a autenticidade se tornou tendência. Influenciadores digitais falam sobre “ser real” enquanto aplicam filtros. Marcas vendem “verdade” com storytelling cuidadosamente roteirizado. Até a vulnerabilidade virou capital social.

POR QUE DESEJAMOS TANTO SER AUTÊNTICOS?

A busca pela autenticidade é um impulso profundo. Não apenas por rebeldia, mas por necessidade psíquica de integridade. Ser autêntico é alinhar o que se sente com o que se expressa. É habitar a própria identidade com conforto e dignidade. É deixar de atuar e começar a viver.

COMO CULTIVAR A AUTENTICIDADE NA PRÁTICA?

Num mundo onde o automático é filtrar, o desafio é voltar ao natural. Aqui vão algumas atitudes que favorecem esse caminho:

- Pratique a escuta interna. Antes de postar ou responder, pergunte: isso reflete o que eu realmente penso e sinto?
- Desobedeça padrões estéticos. Mostre-se em dias comuns. Publique algo sem pensar no “engajamento”.
- Permita-se mudar de opinião. A autenticidade não exige coerência estática – ela aceita o movimento.
- Crie espaços sem performance. Grupos, conversas e encontros onde você não precisa provar nada.
- Seja exemplo de imperfeição acolhida. Ao mostrar que está tudo

“Ser autêntico não é dizer tudo que se pensa, nem rejeitar toda estética. É agir com verdade, mesmo quando isso custar admiração. É escolher o real em vez do ideal. É trocar o aplauso pelo alívio de não carregar máscaras”

bem em não ser ideal, você autoriza outros a fazer o mesmo.

AUTENTICIDADE COMO ANTÍDOTO EXISTENCIAL

Num mundo saturado de imagem, a autenticidade é um ato de resistência afetiva.

Ser autêntico não é dizer tudo que se pensa, nem rejeitar toda estética. É agir com verdade, mesmo quando isso custar admiração. É escolher o real em vez do ideal. É trocar o aplauso pelo alívio de não carregar máscaras.

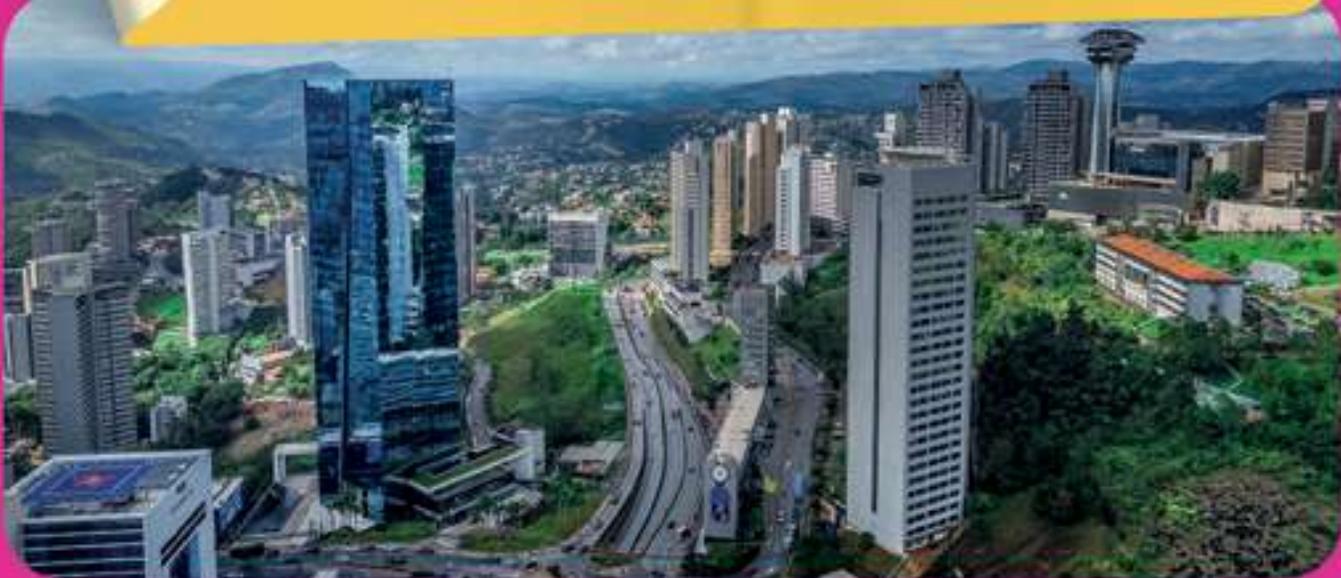
O FUTURO É MENOS FILTRO, MAIS VERDADE

A cultura digital ainda vai evoluir muito. Mas já é possível perceber um movimento coletivo de retorno ao simples, ao honesto, ao imperfeito. Pessoas cansadas de parecer – e começando a querer apenas ser.

Porque no fim, o que mais desejamos não é viralizar é pertencer. E pertencimento real só acontece quando somos vistos como somos, não como nos editamos. ■

Louis Burlamaqui é consultor em cultura organizacional, empresário e escritor

NOVA LIMA É 6º LUGAR NO RANKING NACIONAL DE SUSTENTABILIDADE FISCAL



ORF

Nova Lima é a primeira cidade de Minas a conquistar essa posição de destaque no Ranking de Competitividade dos Municípios do Brasil*. O avanço mostra uma gestão moderna e eficiente que vem transformando o município no destino certo para quem busca qualidade de vida e oportunidades de negócios.

9ª MELHOR QUALIDADE DE VIDA DO BRASIL

Índice de Progresso Social (IPS).

4ª CIDADE MAIS SEGURA DE MINAS GERAIS

PMMG 2023/2024

*Entre 418 municípios brasileiros com mais de 80 mil habitantes.



[@prefeituradenovalima](https://www.instagram.com/prefeituradenovalima)

novalima.mg.gov.br

UM AJUSTE QUE PODE DAR CERTO

Renault apresenta nova geração do Kwid elétrico totalmente renovado e ajustado para fazer frente ao disputado segmento dos eletrificados urbanos “de entrada”. Mais leve, mais tecnológico, com novo design e preço competitivo, ele agora pode vingar

Fotos: Divulgação



A bateria de 26,8 kWh garante autonomia mínima de 180 km: recarga pode ser feita em tomada doméstica de 220V



Totalmente repaginado e aprimorado: com motor de 65 cv (48 kW), o novo Kwid E-Tech acelera de 0 a 50 km/h em 4,1 segundos

▀ FÁBIO DOYLE

A nova edição do Renault Kwid E-tech corre sério risco de dar certo. No meio do tsunami de carros eletrificados (chineses principalmente) que inundam o mercado brasileiro, oferecer uma alternativa para a base dessa pirâmide, que seja ao mesmo tempo boa e “barata” é um passo que pode gerar bons resultados. Isso está comprovado por modelos como o BYD mini Dolphin e o GWM Ora, para citar os dois principais.

Há cerca de três anos, em 2022, a Renault fez sua primeira tentativa com a versão elétrica do seu modelo de entrada, o Kwid. A tentativa valeu como experiência. Muito espartano, de aparência frágil, recursos limitados e preço de lançamento



equivocado (R\$ 145 mil) a primeira edição do Kwid elétrico não vingou. Nesse período foram emplacadas 2.996 unidades, segundo apurado com a própria Renault. Ou seja, cerca de apenas 1,4% das 218.514 unidades do Kwid emplacadas no Brasil no período. O Kwid é hoje o segundo em vendas no segmento “veículos de entrada”. O primeiro é o Fiat Mobi.

Agora, com a nova geração do Kwid e-tech, que foi totalmente repaginado e aprimorado, ainda importado da China, o preço anunciado é de R\$ 99.990, desta feita capaz de competir do seus rivais diretos. São eles, segundo a Renault, o Dolphin Mini da BYD, o JAC E-JS1 e o I-Car da Cherry. Este último vendeu apenas 2 unidades neste ano, indicativo que a vendas foram interrompidas.

O novo Kwid E-Tech 2026 chega com design totalmente renovado, mais tecnologia embarcada e um novo pacote de segurança “inédito no segmento”. No visual, o novo Kwid E-Tech parece outro carro, se comparado à primeira edição. O novo estilo transmite a sensação de um carro mais robusto. A edição anterior transmite fragilidade. Isso tanto do lado de dentro, onde todos os elementos receberam um novo design, como do lado de fora com todas as peças externas da carroceria novas com exceção do teto.

A nova identidade de marca se evidencia nas faixas pretas instaladas na frente e na traseira com acabamento black piano, com estrias foscas na traseira. A montadora destaca os faróis de rodagem diurna na frente e as luzes de estacionamento

traseiras, todas de LED. O painel frontal foi totalmente alterado, tanto para integrar a nova linguagem de design interna, que se diferencia por uma arquitetura mais horizontal, como para embarcar uma nova gama de telas digitais.

O novo Kwid E-Tech conta com um painel de instrumentos digital e personalizável de 7” e a multimídia de 10”, com conectividade sem fio para Apple CarPlay™ e Android Auto™. Para otimizar a ergonomia e praticidade, a multimídia foi instalada na posição mais alta possível. “O design gráfico do painel de instrumentos digital e personalizável de 7” foi projetado para privilegiar a simplicidade e intuitividade, permitindo que o condutor tenha acesso rápido às informações essenciais”, explica a montadora. ▶

No novo Kwid E-Tech o volante oferece mais firmeza e acesso simplificado aos controles; a nova coluna de direção oferece mais ergonomia, com regulagem de altura e a nova configuração da direção elétrica assistida oferece mais precisão na condução e melhor resposta do volante, informa o fabricante.

AUTONOMIA PARA USO URBANO

Com motor de 65 cv (48 kW), o novo Kwid E-Tech acelera de 0 a 50 km/h em 4,1 segundos. A bateria de 26,8 kWh garante autonomia mínima de 180 km (PBEV/Inmetro), suficiente para a rotina diária nas grandes cidades. O novo modo “B” de condução ativa a frenagem regenerativa, otimizando a autonomia. A recarga pode ser feita em tomada doméstica de 220V: 20% a 80% em menos de 9h; Wallbox AC 7 kW: 20% a 80% em menos de 3h; carregador DC 30 kW: 20% a 80% em 45 minutos. Faz parte dos itens de série do carro um cabo carregador para tomada doméstica de 220V, informou a Renault.

Essa nova geração do Kwid E-Tech oferece mais facilidade de manobra, com o diâmetro de giro menor que 4,80m. O porta-malas do novo Kwid E-Tech continua com 290 litros de capacidade – 991 litros com bancos traseiros rebatidos. “O



A nova identidade de marca se evidencia nas faixas pretas instaladas na frente e na traseira com acabamento black piano, com estrias foscas na traseira: montadora destaca os faróis de rodagem diurna na frente e as luzes de estacionamento traseiras, todas de LED

porta-malas é muito mais espaçoso que o de seus rivais com tamanho similar, posicionando-se no mesmo nível dos modelos do segmento B”, enaltece o fabricante. Além disso, os diversos porta-objetos adicionais (porta-luvas duplo, compartimentos nos painéis das portas)

oferecem um volume total de aproximadamente 33 litros.

Para facilitar a experiência de condução, o novo Kwid E-Tech traz um painel de instrumentos digital e personalizável de 7”. Localizada atrás do novo volante – que agora é regulável em altura – a tela colorida exibe as informações essenciais, de forma simples e eficaz, podendo ser personalizada para exibir dados adicionais, como a autonomia restante, o consumo de energia ou informações dos sistemas avançados de assistência de direção (ADAS). Quando o novo Kwid E-Tech está sendo recarregado, o painel de instrumentos digital exibe o nível da bateria e o tempo restante para atingir a carga completa.

O peso reduzido é o principal diferencial do novo Kwid E-Tech. Agora com 965 kg (veículo vazio), quando comparado à geração anterior, o peso do carro diminuiu 12 quilos. O veículo traz seis airbags, 11 ADAS, entre eles frenagem de emergência (AEBS), reconhecimento de placas de trânsito (TSR) com alerta de excesso da velocidade, alerta de saída de faixa (LDW) e assistente de permanência de faixa (LKA), além de câmera de ré (RVC), sensores de estacionamento dianteiros e traseiros (UPAF | UPAR), sistema multimídia com conectividade sem fio com Apple CarPlay e Android Auto, entre os principais equipamentos de série. ■



O novo Kwid E-Tech conta com um painel de instrumentos digital e personalizável de 7” e a multimídia de 10”: para otimizar a ergonomia e praticidade, a multimídia foi instalada na posição mais alta possível

DÉCOR

REFERÊNCIA MINEIRA EM DESIGN DE INTERIORES

Tempori Home: mais de duas décadas dedicadas à beleza e ao bem-estar dos espaços

Há mais de vinte anos, a Tempori Home faz parte da paisagem afetiva e estética de Belo Horizonte. Fundada por Patrícia Gosende, a loja nasceu como um pequeno empreendimento familiar, a partir do desejo de transformar casas em lugares de bem-estar e memória, em um mercado ainda em formação. Hoje, tornou-se uma das principais referências mineiras em decoração e design de interiores.

Com o passar do tempo, o olhar criterioso de Patrícia foi ganhando novas camadas e as peças deixaram de ser escolhidas apenas pela disponibilidade, passando a seguir uma curadoria baseada em uma série de critérios, incluindo suas histórias, texturas e emoções comunicadas. Atualmente, ao lado da filha Bruna Gosende, que se tornou sócia da marca, a Tempori segue crescendo, sem abrir mão de seu propósito original: ajudar as pessoas a se cercarem de beleza, autenticidade e conforto visual.

O segredo dessa trajetória de sucesso, que levou à consolidação da marca no mercado de decoração, está no cuidado com a curadoria e com o atendimento, sempre personalizado, passando também pelo investimento em marcas registradas da casa. Na Tempori Home, portanto, cada cliente é recebido de forma individualizada, com atenção às suas histórias e ao estilo de vida que deseja imprimir em casa. "Acreditamos que decorar não é apenas escolher objetos – é traduzir emoções", assegura Bruna.

A equipe, detalha a gestora, é treinada para orientar com sensibilidade e conhecimento técnico, tornando a jornada de compra fluida, inspiradora e humana. Dessa maneira, desde recepção até o serviço de produção e montagem, tudo é pensado para oferecer uma experiência completa.



Fotos: Divulgação

As decorações natalinas têm priorizado composições afetivas: um dos serviços de maior sucesso da casa é o aluguel e montagem de árvores, opção prática que permite renovar o tema a cada ano

Hoje, além do público que visita a loja, a Tempori tem ampliado sua atuação com o segmento corporativo, atendendo empresas, escritórios e condomínios que buscam unir estética e acolhimento. Bruna, inclusive, ressalta que vem crescendo a procura por projetos que tragam identidade e aconchego aos ambientes de trabalho. Ela descreve esse movimento como uma tendência global de humanização dos espaços.

As inovações, na Tempori, convivem harmoniosamente com as tradições. Por isso, se há, de um lado, a ampliação do interesse pela decoração por novos segmentos, de outro, permanece forte a busca por peças em alguns períodos do ano. Entre eles, claro, está o Natal, época de

forte vínculo emocional para a marca.

As decorações natalinas, conta Bruna, têm priorizado composições afetivas, com elementos naturais, texturas e cores que equilibram leveza e calor. Um dos serviços de maior sucesso da casa é o aluguel e montagem de árvores, opção prática que permite renovar o tema a cada ano.

De olho no futuro, a Tempori segue em expansão. A loja física acaba de ganhar novos espaços e o atendimento online vem sendo fortalecido para atender a clientela de outros estados. Em paralelo, a marca amplia parcerias com artistas brasileiros e investe em coleções exclusivas, reforçando o valor do design autoral e do trabalho artesanal. Crescimento necessariamente aliado à essência do projeto, que desde sua fundação se mantém fiel à missão de transformar espaços em experiências de beleza, conforto e afeto.

TEMPORI HOME

Endereço: Rua Major Lopes, 143, São Pedro

☎ (31) 3654-9700 📞 (31) 97136-8932 📧 @tempori.home 📷 tempori.natal



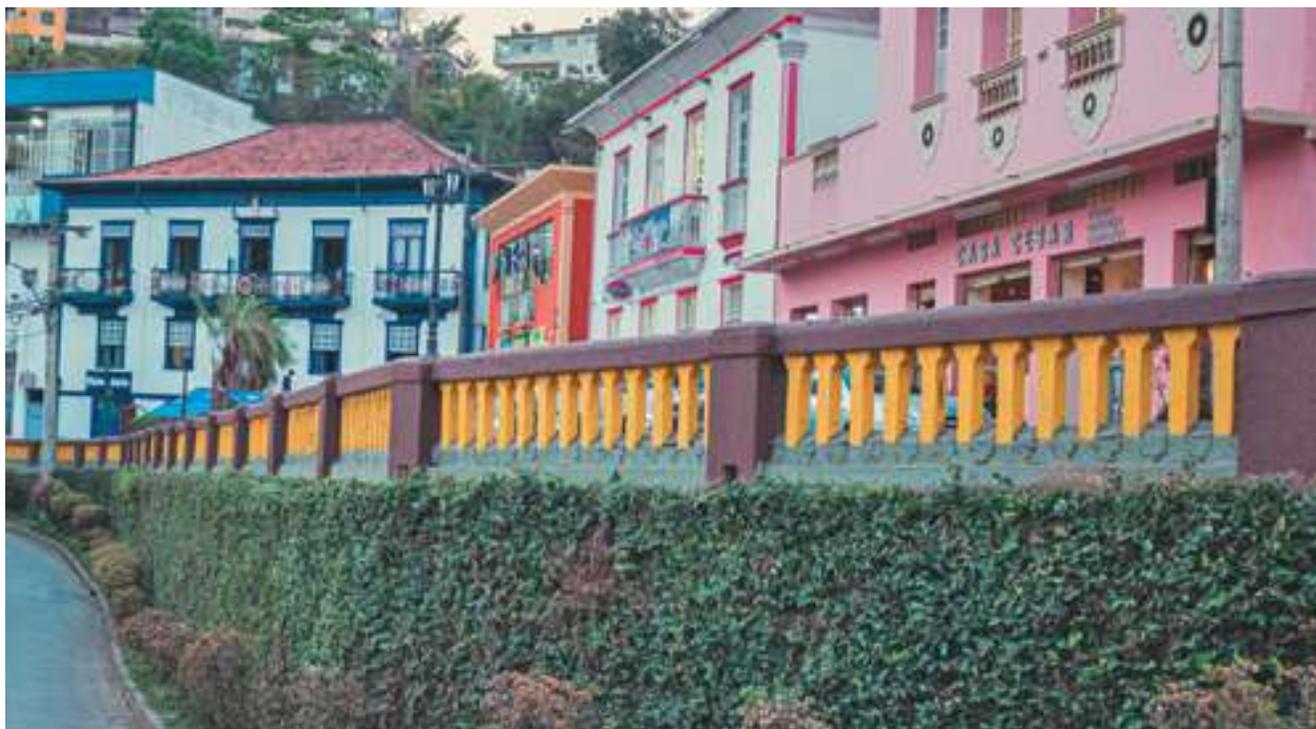
GABRIEL GUIMARÃES E EDUARDO COUTO

ITABIRA SUSTENTÁVEL: RUMO A UM FUTURO ALÉM DA MINERAÇÃO

Com o fim gradual da mineração que por décadas sustentou Itabira, o município aposta na inovação e na diversificação econômica. O projeto Itabira Sustentável, desenvolvido pela prefeitura com apoio da Vale, propõe uma transição estruturada rumo a uma cidade mais diversa, inclusiva e ambientalmente responsável. "O Itabira Sustentável não é apenas um projeto - é

uma virada de chave. Estamos assumindo o protagonismo de nosso próprio futuro, construindo uma cidade menos dependente da mineração e mais preparada para os desafios do século XXI", destaca Marco Antonio Lage, prefeito da cidade. Entre as ações, estão a criação de um eco distrito industrial voltado a empresas de tecnologia limpa, o fortalecimento do setor de saúde e o

incentivo ao turismo histórico-cultural. O município também investe em educação, como a expansão da Unifei e da Funcesi, que passaram a oferecer cursos estratégicos - incluindo medicina e engenharias. "Hoje somos um polo de atração de estudantes e profissionais qualificados, com serviços médicos e culturais estruturados, além de uma forte vocação turística", afirma Lage.



Filipe Augusto/divulgação

EDSON DE RESENDE CASTRO É O NOVO PRESIDENTE DA FEAM

O Governo de Minas nomeou o advogado Edson de Resende Castro como novo presidente da Fundação Estadual do Meio Ambiente (Feam), órgão vinculado à Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (Semad). Promotor desde 1992, Castro atuou no Ministério Público de Minas Gerais (MPMG) por mais de 30 anos,



Divulgação

tendo coordenado o Centro de Apoio Operacional Eleitoral, além de ter exercido a coordenação da Central de Apoio Técnico (CAT). Foi membro auxiliar da PGE no TSE (2022-2023) e é autor do "Curso de Direito Eleitoral". A expectativa é que conduza a Feam em uma nova etapa de inovação, fortalecimento institucional e aprimoramento das políticas ambientais.



Gláucia Rodrigues/divulgação

INSTITUTO ANGLOGOLD ASHANTI ABRE INSCRIÇÕES PARA O PROGRAMA PARCERIAS SUSTENTÁVEIS 2026

A iniciativa busca fortalecer empreendimentos de impacto social, cultural e ambiental nos municípios onde a empresa mantém operações em Minas Gerais. Pessoas jurídicas, como microempreendedores individuais (MEI), microempresas, associações e cooperativas, podem inscrever propostas inovadoras que promovam geração de renda, inclusão produtiva e desenvolvimento territorial nas cidades de Caeté, Nova Lima, Raposos, Sabará, Barão de Cocais, Santa Bárbara e Belo Horizonte (territórios em vulnerabilidade). Os negócios selecionados receberão até R\$ 60 mil em aporte financeiro e acompanhamento. As inscrições são gratuitas e devem ser realizadas exclusivamente pela plataforma Prosas até o dia 7 de novembro de 2025, às 16h, no endereço parciassustentaveis.prosas.com.br.

CBA LEVA CONHECIMENTO SOBRE MINERAÇÃO SUSTENTÁVEL À COMUNIDADE EM MIRAÍ

A CBA promoveu o evento “Chega Mais, Comunidade!” na Escola Municipal Dom Helvécio, em Dores da Vitória (Miraí), levando conhecimento sobre Mineração Sustentável a cerca de 120 participantes. A ação contou com dez estações interativas que abordaram de forma lúdica o ciclo da bauxita, geologia local, gestão de barragens e resíduos. A iniciativa faz parte do Programa de Educação Ambiental da empresa e reforça o compromisso da CBA com práticas sustentáveis e o envolvimento da comunidade na preservação do meio ambiente. “Nosso objetivo é traduzir conceitos da operação de bauxita em experiências tangíveis, mobilizando os participantes para o cuidado com o meio ambiente na região, ao demonstrar como práticas sustentáveis podem ser adotadas de forma simples no dia a dia. Momentos como este mantêm o nosso vínculo com a comunidade, demonstrando que Mineração Sustentável e a conservação ambiental caminham juntas com a vocação do meio rural”, explica Christian Fonseca de Andrade, gerente das Unidades de Mineração da CBA na Zona da Mata mineira.



Divulgação

O NOVO LUXO: DISCRETO, NATURAL E CHEIO DE SIGNIFICADO



Entre texturas, memórias e escolhas conscientes, o luxo sem ostentação revela-se na harmonia dos materiais e na elegância silenciosa dos espaços

➤ ANA HELENA MIRANDA

O que é luxo para você? O conceito é particular. Há quem se apegue a logomarcas aparentes, símbolos de status, como carros e relógios importados, e outros para quem o luxo é discreto, mais uma atitude do que o valor gasto em determinado objeto. No livro “Coisa de rico - A vida dos endinheirados brasileiros”, Michel Alcoforado, conhecido como o antropólogo do luxo, define o conceito a partir dos grupos aos quais os ricos pertencem. Para os tradicionais, conhecidos como

herdeiros, o luxo é uma questão de se mostrar e legitimar de onde se veio. Daí o que Michel chama de tempo legitimador. Já os novos ricos, conhecidos como emergentes, buscam inventar um novo eu que seja capaz de aderir a esta nova vida em que o dinheiro é protagonista. Nessa invenção, uma casa nova é item indispensável. “A casa brasileira é um ‘lugar que dá lugar’ aos moradores. Para viver, dormir, cozinhar e trabalhar, mas, sobretudo, para inventar um eu apto a enfrentar os dilemas do mundo”, explica o antropólogo em seu livro.

Danel Mansur/divulgação

Jana Vieras/divulgação



Para Andrea Buratto, qualidade é essencial quando o assunto é luxo: “O projeto deve ter um excelente nível de complexidade para que o projeto atenda o dia a dia dos moradores”



QUALIDADE: A SOFISTICAÇÃO DOS DETALHES INVISÍVEIS

Quando se fala em luxo essencial é relevante também falar de qualidade. A arquiteta **Andrea Buratto** ressalta a importância de acabamentos, móveis e outros equipamentos que ressaltam este refinamento. “Você pode ter vários elementos que reforçam este conforto e esta qualidade que não estão à vista. O importante é que um projeto tenha um ótimo nível de construção, de informação e de complexidade”, explica. Entram em cena esquadrias de alto desempenho, um sistema de automação eficiente e um sistema construtivo de alta complexidade para garantir a performance destes elementos.

O desafio de Camila Ferreira foi encontrar uma estrutura leve, como a metálica e fazer um ambiente compacto, mais aberto e com layout bem resolvido para ocupar a área privativa deste apartamento: "O paisagismo foi algo essencial para criar esse 'oásis' na cidade de BH"



ACOLHIMENTO: REQUINTE QUE FAZ SENTIR

O luxo essencial demonstra seu poder sem se mostrar. Mais do que objetos e móveis caros, que comunicam o seu valor sem ruído, ele se guia pelo conforto. A arquiteta **Camila Ferreira** utiliza desta atmosfera acolhedora para criar projetos funcionais, que inspiram boas sensações. Daí a atenção a matérias-primas naturais e ao uso do verde. "O luxo está presente no ambiente caloroso com materiais naturais como madeira, pedra, cimento queimado e um jardim exuberante", afirma.





O paisagismo deste projeto de Marina Tadeu foi pensado para valorizar a presença das plantas no cotidiano

NATURALIDADE: O VERDE ESSENCIAL

Os elementos naturais são indispensáveis para se criar uma atmosfera luxuosa sem ostentação. Daí a importância de projetos paisagísticos que criem ambientes naturais, jardins cheios de verde para trazer o acolhimento e o equilíbrio mencionados anteriormente. A paisagista **Marina Tadeu** aposta em jardins cheios de personalidades para seus projetos: "Jardins vivos e em constante transformação trazem identidade, emoção e presença da natureza aos espaços".





Segundo o arquiteto Pedro Félix, a madeira é um elemento essencial, tanto pela sensação de acolhimento quanto pela atemporalidade que transmite: "O uso de elementos naturais traz calma, textura e verdade ao espaço. Aspectos que, para mim, representam o verdadeiro luxo"



LUXO EM CASA

O luxo passa assim, de forma indubitável, pela decoração da casa. O conceito sem ostentação usufrui do tempo legitimador para mostrar sua força social. Daí entram em cena obras de arte, antiguidades, móveis modernistas herdados da família ou qualquer outro objeto que legitime a força do tempo na história de seu morador. Outro ponto que merece atenção é a harmonia do conjunto. "O luxo contemporâneo está na escolha precisa dos materiais e na forma como eles dialogam entre si. Madeira natural, pedra em acabamento acetinado e tecidos como o linho e o bouclé transmitem essa elegância sem excessos. O valor está no toque, na textura e na autenticidade dos elementos, em transmitir conforto e harmonia através do espaço físico", explica o arquiteto **Pedro Félix**. Sim, os detalhes fazem toda diferença quando o assunto é um requinte natural, sem excessos. ■



Foto: Bárbara Dutra

Dell Anno
BELO HORIZONTE



(31) 2391- 3333
Rua Paraíba, 1279 - Savassi



CÂNCER EM PETS: INFORMAÇÃO, CUIDADO E MUITO AMOR

Nossos pets estão vivendo cada vez mais e isso é uma ótima notícia! Mas, com a idade, também podem surgir alguns desafios de saúde, como o câncer. Embora o diagnóstico assuste no primeiro momento, a medicina veterinária tem evoluído muito, oferecendo tratamentos eficazes e qualidade de vida para peludinhos que enfrentam a doença.

DIAGNÓSTICO

O câncer acontece quando algumas células começam a se multiplicar de forma descontrolada, formando tumores. Eles podem ser benignos ou malignos.

Quando surge a suspeita de câncer, o primeiro passo é investigar com calma e cuidado. O médico veterinário fará uma avaliação completa da saúde do seu animalzinho e, a partir daí, indicará os exames necessários para confirmar o diagnóstico.

Normalmente, essa investigação começa com exames de sangue e urina, que mostram como está o funcionamento do organismo. Em seguida, podem ser feitas análises de células ou amostras do tumor para identificar o tipo de alteração. Exames de imagem, como raio-X e ultrassom, ajudam a visualizar se há algum nódulo interno e se a doença se espalhou para outros órgãos.

Com todas essas informações em mãos, o veterinário consegue entender melhor o quadro, definir o tipo de câncer e indicar o tratamento adequado.

TRATAMENTOS

Quando o câncer é descoberto cedo, as chances de sucesso aumentam bastante. O tratamento pode incluir uma ou mais das seguintes terapias:

Cirurgia: Geralmente é o primeiro passo no tratamento e pode representar a cura quando o tumor é totalmente removido. Em outros casos, é combinada a outros métodos.

Quimioterapia: Controla o crescimento das células cancerígenas com medicamentos em comprimidos ou injeções. Costuma ser bem tolerada pelos pets.

Radioterapia: Usa radiação controlada para destruir células doentes em tumores que não podem ser totalmente removidos. É feita em sessões curtas e indolores.

Imunoterapia: Estimula o sistema imunológico a combater o câncer e pode ser associada a outros tratamentos, com bons resultados em alguns casos.

Terapias de suporte: Incluem controle da dor, nutrição e suplementos, ajudando o pet a manter força e qualidade de vida.

E há uma boa notícia: os bichinhos costumam reagir muito bem aos tratamentos! A quimioterapia, por exemplo,



geralmente causa poucos efeitos colaterais, e o foco é sempre garantir conforto, disposição e qualidade de vida.

CUIDADOS E ROTINA APÓS O DIAGNÓSTICO

Após o diagnóstico, algumas mudanças simples podem fazer toda a diferença. Oferecer uma alimentação equilibrada, manter um ambiente tranquilo e garantir momentos de carinho e passeios leves ajudam muito na recuperação.

Em alguns casos, será preciso ajustar a rotina: realizar visitas mais frequentes ao veterinário, seguir orientações nutricionais específicas e adaptar o espaço para proporcionar mais conforto e bem-estar.

PREVENÇÃO

Nem todos os tipos de câncer podem ser evitados, mas alguns cuidados reduzem bastante os riscos. A castração é uma importante forma de prevenção de tumores de mama, útero e testículos. Levar o pet ao veterinário e fazer check-ups regulares é uma forma simples de detectar qualquer problema logo no início e garantir mais tempo de vida saudável.

CUIDAR É UM ATO DE AMOR

Receber um diagnóstico de câncer no seu bichinho não precisa ser sinônimo de desespero. Com acompanhamento, tratamento adequado e muito amor, é possível proporcionar bem-estar, conforto e alegria em cada fase da vida. Afinal, o carinho diário é, sem dúvida, o melhor remédio que existe. ■

ISSO É ATITUDE!

OS DEPUTADOS ESTADUAIS TRABALHAM POR MINAS INTEIRA E POR TODOS OS MINEIROS.

Quando a gente vê o trabalho dos deputados estaduais, enxerga atitude.

Atitude para tomar a frente e resolver, de forma definitiva, a dívida de Minas que se arrastava há 27 anos e manter os serviços públicos funcionando, como o cidadão exige e merece.

Atitude para promover inovações que ajudam Minas a lidar melhor com a crise climática e para destinar recursos do orçamento para resolver necessidades de todas as regiões do estado.

É assim que a Assembleia Legislativa de Minas Gerais trabalha. Com atitude para melhorar a vida das pessoas.



CONFIRA AQUI
O TRABALHO DOS
DEPUTADOS ESTADUAIS



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE MINAS GERAIS**

Poder e voz do cidadão



almg.gov.br/podeconferir

Geraldo Goulart Neto

Caramelos: eles são a cara do Brasil

Longa da Netflix entrou para a lista dos três mais vistos da plataforma globalmente e emocionou os apaixonados pelos simpáticos cãezinhos vira-latas

A veterinária Carolina Augusta com uma diversidade de caramelos na Pets Home, no Luxemburgo

▶ ALEX DE OLIVEIRA E MARÍLIA MENDONÇA

Não é de se admirar. Protagonizado pelo vira-latas Amendoim, o longa “Caramelo” entrou para o Top 3 global de filmes mais assistidos da Netflix, alcançando o primeiro lugar entre as produções de língua não inglesa e se tornando o maior sucesso brasileiro da história da plataforma. Em mais de 80 países, o título apareceu entre os preferidos na sua semana de estreia – um feito raro para uma produção nacional, e ainda mais para uma história tão simples: a amizade entre um homem e um cachorro.

Dirigido por Diego Freitas, o longa tem pelo menos um elemento autobiográfico que se mistura com a história de outros milhares de brasileiros: o cãozinho é inspirado em Paçoca, cadelinha do próprio diretor, como ele contou em entrevistas recentes, com quem construiu uma narrativa sobre recomeço, companheirismo e cura – temas universais costurados pelo olhar do animal. No filme, Rafael Vitti vive o protagonista Pedro, um jovem chef de cozinha que vê sua vida virar de cabeça para baixo após um diagnóstico inesperado. Em meio à turbulência, é por meio da presença do cachorrinho Amendoim que ele se reconecta à alegria e à esperança.

E se, de um lado, o sucesso global da produção surpreendeu, de outro, é também verdade que, no Brasil, a expectativa já era alta desde o início. O vira-lata caramelo, afinal, foi elevado a símbolo de brasilidade nos últimos anos, sendo tratado como um retrato do país – diverso, resiliente, afetivo. A “espécie”, por assim dizer, é hoje um ícone cultural: encontrada do Oiapoque ao Chui, apareceu na abertura do remake de “Vale Tudo”, da TV Globo, foi homenageado emprestando sua cor a um SUV, o Tracker Caramelo, da Chevrolet, e, claro, se multiplica em uma infinidade de memes nas redes sociais, encarnando o que há de mais popular e genuíno no imaginário brasileiro.

O apreço por esses vira-latas, aliás, corre para além da ficção ou dos memes. E a própria campanha do filme provou isso quando, junto da estreia, a Netflix lançou uma campanha nacional de adoção responsável, em parceria com o Instituto Caramelo e 12 ONGs em 15 Estados do Brasil. Em apenas cinco dias, a página da ação recebeu cerca de 60 mil acessos.



Rafael Vitti e a cadelinha Paçoca: história encenada pela dupla ganhou destaque mundial no filme “Caramelo”

“Os caramelos são, sim, resistentes, mas precisam dos mesmos cuidados: alimentação de qualidade, vacinas, proteção contra parasitas”

**CAROLINA AUGUSTA,
VETERINÁRIA**

Entre os que se emocionam tanto com o filme quanto pelos bichinhos – de carne, osso, pelos e muita fofura –, está o protetor Will Santos, que há anos dedica a vida a resgatar cães de rua e hoje, aos 57, se prepara para se formar em veterinária. “Foi impossível assistir ‘Caramelo’ sem se emocionar, pois me fez lembrar de vários cachorros que passaram pela minha vida”, conta. Para ele, é possível que a trajetória bem-sucedida do filme tenha impacto

social: “Toda vez que um longa destaca uma raça, ela vira moda. Agora chegou a vez do caramelo – e espero que isso traga mais visibilidade e adoções”, vibra.

A publicitária e social media Mônica Junqueira, tutora da Matilda, uma caramelo adotada em 2018, também viu sua própria história refletida na tela. “Recebi a foto dela e foi paixão à primeira vista. Convenci meu marido e fomos buscá-la no mesmo dia. Ela é puro amor, está sempre feliz, mesmo agora, já idosinha”, narra. “As pessoas ainda preferem cães de raça, mas quem convive com um SRD (sem raça definida) sabe o quanto eles são companheiros e amorosos. O caramelo é o retrato da simpatia brasileira. Quem ama cachorro já fez amizade com um por aí”, atesta.

O jornalista e influenciador Luiz Cabral é pai de duas vira-latinhas, Phoebe e Milly, esta última uma caramelo resgatada das ruas pela sobrinha. “A Milly é diferente. É medrosa, tímida, não se dá bem com estranhos. Mas esse jeitinho me encanta ainda mais. Ela me ensina todos os dias sobre paciência e cuidado”, comenta, todo coruja. ▶

DEPOIMENTO

“A Madonna foi resgatada de uma tentativa de afogamento, junto com seus filhotes, pelo Grupo Amor em Patas. Todos foram levados ao abrigo, os filhotes logo encontraram famílias, mas ela ficou ali, esperando sua vez por anos. Às vezes acho que era destino, eu estava esperando por ela e ela por mim.

Nos conhecemos em uma feira de adoção que organizei no Pimp My Pet. No caminho até o pet shop, Madonna passou mal no carro. Quando chegou, toda sujinha e assustada, resolvi dar um banho nela para que ficasse pronta para encantar alguma família. E encantou a mim. Passou o evento inteiro no meu colo, um grude só. Quando a feira terminou e ninguém a escolheu, ela ficou com aquele olhar triste, como se entendesse que, mais uma vez, não conseguiu um lar.

Eu não resisti. Levei ela para casa e foi o início de uma linda história. Desde então, já se passaram dez anos de amor, companheirismo e gratidão. Vivemos mudanças, filhos chegaram, a vida seguiu... mas a Madonninha continua ao meu lado, inseparável. Um amor puro, fiel e inexplicável.”

“Celebrar o caramelo é lindo, mas há milhares deles ainda vivendo nas ruas. A romantização deve vir acompanhada de responsabilidade e políticas públicas”

Arquivo pessoal



Nathália Minzon, advogada e CEO da Pimp My Pet, e sua Madonna

Arquivo pessoal



A pequena Ana com a mãe, Mônica Junqueira, tutora da Matilda, uma caramelo adotada em 2018, que também viu sua própria história refletida no filme “Caramelo”

porém, reconhece o preconceito que ainda existe: “As pessoas olham mais para cães de aparência europeia. A Phoebe, que lembra um mini golden, recebe todos os elogios. A Milly, que é a típica caramelo, passa despercebida. Mas é a cara do Brasil, que tem essa coisa muito popular do samba, do churrasco no quintal, que sempre tem um caramelo ali, sempre acompanhado. A Milly é essa a típica caramelo, faminta e irresistível”.

UM CARISMA DE MILHÕES

Para a médica-veterinária Carolina Augusta de Barros Silva, docente da UNA e responsável por um centro médico veterinário em Belo Horizonte, o sucesso dos vira-latas caramelos tem base biológica e simbólica. “Eles são o típico cão brasileiro, sem raça definida, mistura de muitas raças. São um estereótipo, mas um estereótipo do bem”, reflete, advertindo que, sim, esses cães tendem a ser mais resistentes que outras raças, mas isso não significa imunidade: “Precisam dos mesmos cuidados: alimentação de qualidade, vacinas, proteção contra parasitas”.

Carolina também é do time que acredita que o filme e sua repercussão têm potencial para ajudar a transformar a imagem desses animais – algo que já vinha acontecendo espontaneamente, ▶

WIZKIDS



NA WIZARD SAVASSI TEM

CONVERSA

**INGLÊS
PARA SEU
FILHO**

**COM CONDIÇÕES
DE PAGAMENTO**

IMPERDÍVEIS!



Veja condições no QR Code!

Arquivo pessoal



O jornalista Luiz Cabral com as "filhas", Phoebe e a caramelo Milly: "Ela me ensina todos os dias sobre paciência e cuidado"

nas redes sociais. "Vivemos em um país com muitos animais nas ruas, e essa romantização pode, sim, aumentar as adoções – que é um gesto lindo!", exalta. Ela classifica esses animais como felizes, companheiros e brincalhões e arremata: "Não é a gente que salva os animais, são eles que nos salvam".

Já Nathalia Minzon, colunista da **Encontro**, que há anos escreve sobre comportamento e cultura pet, vê no caramelo um símbolo da própria alma brasileira. "Ele é mais símbolo nacional do que raça. Uma mistura da natureza, diversa e forte. Essa diversidade genética o torna mais saudável e adaptável", comenta. "São cães observadores, leais e inteligentes. Têm o equilíbrio perfeito entre doçura e coragem", complementa.

Nathalia prossegue fazendo um alerta: é preciso que o carinho não apague a realidade. "Celebrar o caramelo é lindo, mas há milhares deles ainda vivendo nas ruas. A romantização deve vir acompanhada de responsabilidade e políticas públicas. Que a gente continue amando, cuidando e dando visibilidade a todos os caramelos, porque cada um deles merece um final feliz". Vale ressaltar que a Organização Mundial da Saúde estima que 30 milhões de animais estejam vivendo abandonados nas ruas do Brasil.

ADOÇÃO QUE TRANSFORMA

Amor, empatia e responsabilidade movem projetos que mudam o destino de cães e gatos em Nova Lima e Belo Horizonte.

Em cada olhar resgatado, uma nova história começa. Diversas ONGs e grupos de voluntários têm se dedicado a acolher, cuidar e encontrar famílias para animais abandonados. Sem apoio público e sustentadas por doações e muito amor, essas iniciativas são exemplos de solidariedade e cidadania. Conheça:

PROJETO CÃOMER AMOR QUE RESGATA

📍 No coração do bairro Jardim Canadá, em Nova Lima, o Projeto Cãomer realiza o resgate de animais em situação de abandono. Todos os bichinhos passam por atendimento veterinário, exames, vacinação e medicação antes de seguirem para adoção responsável. Com mais de 900 adoções realizadas, a ONG celebra cada nova família formada como uma vitória coletiva.

Saiba mais: projetocaomer.com.br

CÃO VIVER UM ABRIGO DE ESPERANÇA

📍 Fundada em 2003, a Cão Viver é referência em Belo Horizonte quando o assunto é acolhimento e adoção de cães e gatos. Mantida por doações e pelo empenho de voluntários, a ONG conta com uma estrutura exemplar: enfermaria, consultório e bloco cirúrgico, onde profissionais especializados realizam atendimentos e cirurgias. A instituição aceita doações, visitas e agendamentos de adoção.

Saiba mais: caoviver.com.br

ROCK BICHO ADOÇÃO COM ATITUDE

📍 Sem abrigo próprio e sem apoio do poder público, a Rock Bicho é um projeto que aposta na força da rede solidária. Os animais resgatados ficam em lares temporários, pagos ou voluntários, até encontrarem uma nova família. Além da adoção, é possível apadrinhar financeiramente um dos animais, ajudando a custear alimentação e cuidados veterinários.

Saiba mais: rockbicho.org

COMO AJUDAR

- Faça doações financeiras ou de ração e medicamentos a ONGs ou protetores independentes dos quais tenha boas referências
- Ofereça-se como voluntário ou dê lar temporário a um bichinho até a adoção
- Compartilhe os perfis das ONGs nas redes sociais
- E, se puder, adote com o coração e a consciência ■

EDNA RORIZ
ESCOLA INTERNACIONAL

solution

**Bem-vindo
ao futuro da
educação.**



O Edna Roriz está mudando para ficar ainda melhor.

Nova unidade, com ambientes estimulantes e agradáveis, planejados a partir das mais modernas práticas em educação. Metodologia única, que une excelência acadêmica, formação integral e inovação, para despertar os talentos de cada aluno e transformar seu potencial em potência.

 **SELEÇÃO DE NOVOS
ALUNOS PARA 2026**



Informações
31 3286-0051

Sua trilha
certa para
o futuro

 **Edna
Roriz**
ESCOLA INTERNACIONAL



Bia Apocalypse, Marcos Malafaia e Ulisses Tavares, trio à frente do Grupo Giramundo hoje

▶ PATRÍCIA CASSESE

Em dado momento do evento de abertura da “Ocupação Bonecos Giramundo”, em cartaz no Palácio das Artes, Marcos Malafaia, um dos atuais diretores da companhia de teatro fundada pelo mineiro Álvaro Apocalypse (1937-2003) em 1970, confessou, aos presentes, que sempre sentia um certo desconforto ao se deparar, em matérias jornalísticas sobre o grupo, no curso dessas mais de cinco décadas, com a palavra “magia”. “Me incomodava porque, na convivência diária com a equipe, o que eu menos via era magia, e, sim, muita pesquisa, técnica, trabalho, entrega, construção...”, pontuou ele, que, vale dizer, hoje responde pela companhia junto a Bia Apocalypse e Ulisses Tavares.

Ocorre que o também desenhista, artista gráfico e roteirista admitiu estar, nesses últimos tempos, mudando a percepção. “Talvez os bonecos tenham mesmo algo de mágico. Porque, a meu ver, só assim para explicar o fascínio que seguem exercendo (sobre as plateias) mesmo em tempos tão digitais, tempos nos quais tudo é sintético, pré-fabricado”, discorreu. Aberta ao público até 22 de fevereiro de 2026, na Grande Galeria Alberto da Veiga Guignard, a “Ocupação Bonecos Giramundo” tem tudo para apontar que, apesar do inequívoco e minucioso trabalho de bastidores, é compreensivelmente possível pensar em um elemento que extrapola o tangível.

Os 55 anos da fantástica fábrica de bonecos

“Ocupação Bonecos Giramundo”, na Grande Galeria Alberto da Veiga Guignard, repassa a história de uma das mais importantes companhias de teatro de bonecos do país

Aliás, um certo ar fantástico sempre fez parte do imaginário de Beatriz Apocalypse, que, além de diretora do Giramundo, é atriz, marionetista, diretora de cena e figurinista. E muito pelo fato de ela ter crescido neste universo: Bia é uma das três filhas do casamento dos fundadores Álvaro e a artista plástica Terezinha Veloso (1936-2003). “Desde o início de tudo, no quintal da nossa casa, lembro de minha mãe falando sobre a energia peculiar de cada personagem. Mais tarde, já na época da parceria com a UFMG (a partir da década de 1980, e que incluía a utilização do espaço), “quando a gente ia embora, pouco antes de fechar a porta, meu pai falava para observarmos se os bonecos estavam quietinhos. Daí, passavam uns segundos e abria de novo, para espiar. Ficávamos brincando de ‘esse mexeu’, ‘esse não mexeu’”, rememora.

A casa à qual ela se refere, e onde tudo começou, ficava em Lagoa Santa, região metropolitana de Belo Horizonte. Além de Álvaro e Terezinha, desde o início também estava Madu (Maria do Carmo Vivacqua Martins), que lembra que o Giramundo começou sem a menor pretensão de chegar aos palcos. “Era uma brincadeira entre Álvaro, Tereza e eu”, explana. Bia complementa: “À época, eles não tinham nem ideia (da dimensão que a iniciativa alcançaria no curso do tempo). As apresentações eram feitas para amigos. E, se bobear, ainda sinto o cheiro da cola (usada para a confecção dos bonecos), por isso a felicidade em ver bonecos da fase inicial do grupo logo na entrada da exposição no Palácio das Artes. Pra mim, eles têm vida, já que carregam a história dos espetáculos e das pessoas neles envolvidas”.

Com entrada gratuita, a exposição abarca cerca de 600 peças — entre bonecos, máscaras, objetos de cena e elementos cenográficos. A expografia contempla quatro núcleos. São eles: “Anos 1970 – Período Lagoa Santa” (1971-1976), “Anos 1980 – Período Clássico UFMG” (1979-1988), “Anos 1990 – Período UFMG Tardio” (1990-1999) e “Anos 2000” (2000-2003). Já a seção “Giramundo Século XXI” inclui as coleções: Trilogia Giramundo Teatro e Cinema, Mitologias, TV Giramundo, Minitatro Ecológico e Bonecos Gigantes. A Ocupação também destaca a produ-



Acervo de bonecos do Grupo Giramundo

“Quando a gente ia embora, pouco antes de fechar a porta, meu pai falava para observarmos se os bonecos estavam quietinhos. Daí, passava uns segundos e abria de novo, para espiar. Ficávamos brincando de ‘esse mexeu’, ‘esse não mexeu’”

**BIA APOCALYPSE,
SOBRE O PAI,
ÁLVARO APOCALYPSE,
FUNDADOR DO GRUPO**

ção de figurinos, além das animações e documentários audiovisuais reunidos no “Cine Giramundo”.

CAVALEIROS DE APOCALYPSE

Além de Madu e de Bia, a inauguração da Ocupação Bonecos Giramundo contou com a presença de expoentes cuja trajetória está imbricada à da companhia, como Sandra Bianchi, Arildo de Barros, Weracy Trindade Veloso e José Adolfo Moura, assim como parceiros importantes na seara da música, como o cantor e compositor Celso Adolfo (autor de trilhas sonoras para a companhia) e John Ulhoa (que, por exemplo, assinou a direção musical do espetáculo “Alice no País das Maravilhas”). “É muito emocionante para mim porque é uma viagem pela minha vida. E, certamente, será também para o público que acompanha o Giramundo - já são umas quatro gerações pelo menos. E isso é muito, muito gratificante em relação a tudo que fizemos e a tudo o que passamos, pois é uma cota grande de sacrifícios de quem faz arte no Brasil”, contou Madu. ▶

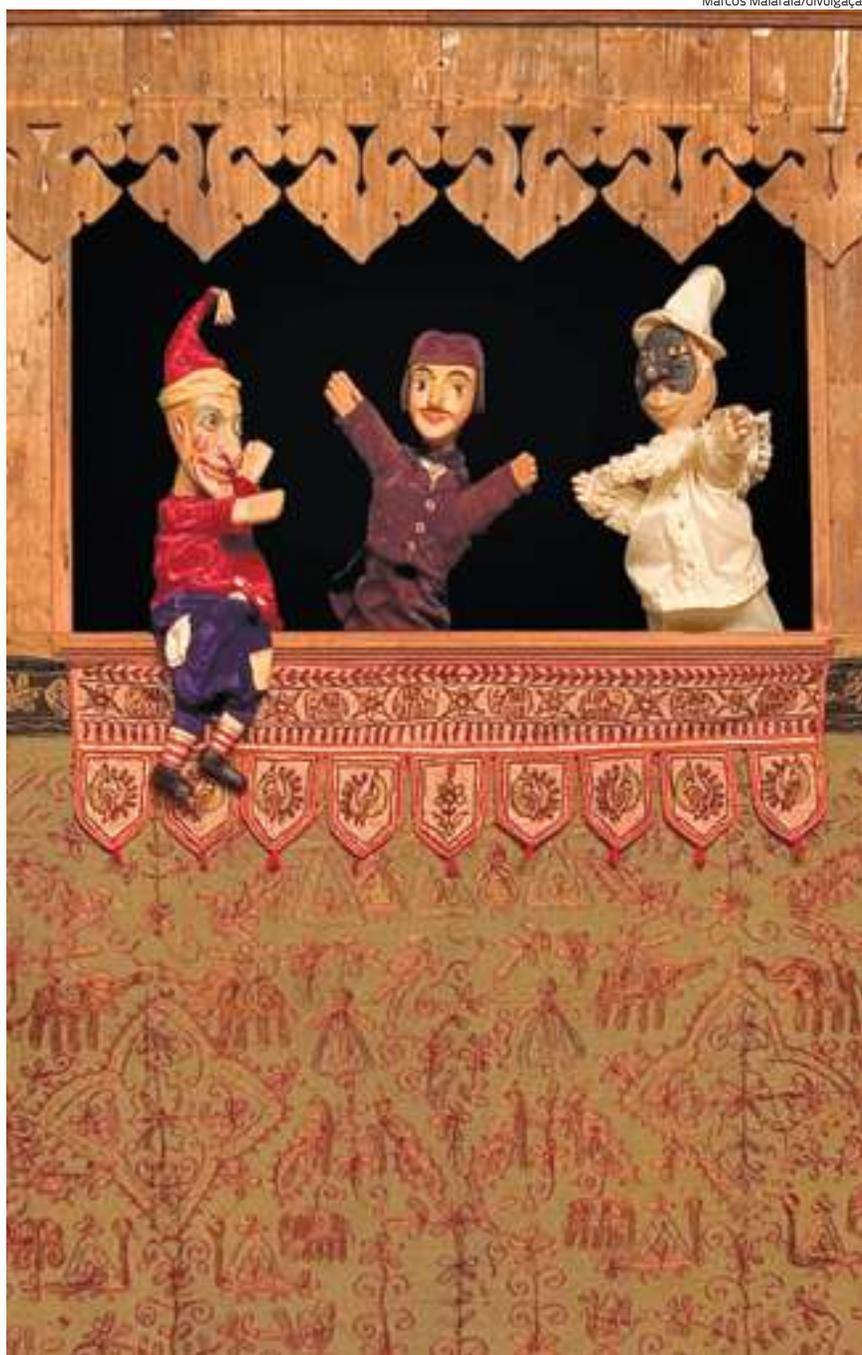
Tendo atuado na elaboração de figurinista e manipulação de bonecos, entre outros, Weracy Trindade Veloso, por seu turno, confessou à *Encontro* que já entrou no Palácio das Artes chorando. “Todos esses bonecos que estão expostos aqui, eu manipulei. Então, é uma grande emoção e a minha esperança é que essa iniciativa contribua para acordar as pessoas quanto à importância de não permitir que esse trabalho, tão infinitamente maravilhoso, corra risco de um dia morrer”.

Um dos integrantes do Grupo Galpão, Arildo de Barros foi um dos atores que, no curso do *Giramundo*, emprestaram sua voz aos bonecos - assim como Ezequias Marques, Wilma Henriques e outros tantos ícones. Sobre a iniciativa da “Ocupação Bonecos *Giramundo*”, ele avalia: “Os vetores de cultura têm que se ajudar, um promovendo o outro. Então, temos, aqui, um encontro maravilhoso entre a instituição Palácio das Artes e o *Giramundo*”. Por último, mas não menos importante, o músico, compositor e produtor musical John Ulhoa, integrante do grupo *Pato Fu*, não economizou palavras para mostrar sua admiração pelo grupo. “Esses caras são geniais, os melhores do planeta. Um patrimônio nacional, que chega aos 55 anos com essa dignidade, com essa capacidade incrível de entreter, com muita maestria e gabarito”.

OS PEQUENOS DEMÔNIOS (E OUTROS TANTOS DESAFIOS)

Uma das preocupações dos integrantes do *Giramundo* diz respeito à restauração e à catalogação do acervo. E, nessa empreitada, um grande inimigo são “os pequenos demônios”, assim nominados por Malafaia. Ou, melhor dizendo, os cupins. “Estamos lutando para, por exemplo, preservar as 3.500 pranchas de desenhos do *Álvaro Apocalypse*”, exemplifica o diretor.

A catalogação é outra frente. *Bia Apocalypse* conta que, atualmente, já há 1.700 peças catalogadas e 400 com laudo técnico. Ou seja, com uma ficha contendo informações fundamentais para a preservação da memória do grupo, como o ano de confecção, o material utilizado, a autoria do desenho e a que espetáculo pertence, entre outras. “Uma carteira de identidade, digamos assim”, compara a atriz e diretora.



Cena do espetáculo “*Pinocchio*”: atualmente há 1.700 peças da companhia catalogadas

Um esforço maior deve ser despendido para o que os diretores do *Giramundo* chamam de “baú dos ossos” - um arsenal composto por “peças soltas”, como mãos, olhos, pés e pernas, para citar exemplos. São itens que vieram de bonecos que se deterioraram ao longo do tempo, inclusive por conta da vida útil dos materiais com os quais foram confeccionados. Com a ajuda da memória dos veteranos, como Madu, e

de fotos, é possível inclusive que réplicas possam ser construídas com maestria.

DOCUMENTAÇÃO EM LIVRO

Além da questão da descupinização e da organização e catalogação do acervo, outra vontade dos componentes do grupo (e para um futuro breve) é a publicação de livros sobre a trajetória do *Giramundo*. “Há uma publicação sobre a ▶

Réveillon no
Horizonte
Modernista 2026

Dia 31/12 às 20h

OSCAR
OSCAR

Dê boas-vindas a 2026 no Brasília Palace Hotel com um pacote completo de Réveillon: hospedagem, jantar no Oscar Restaurante e almoço no dia 1º de janeiro. Celebre ao som de jazz, MPB e bossa nova, com vista para o Lago Paranoá e a deslumbrante queima de fogos da virada.

Garanta seu pacote no primeiro lote até 15 de novembro.



plazabrasilia.com.br
61 3319-3030



OSCAR
RESTAURANTE


**BRASÍLIA
PALACE**
HOTEL

trajetória do Álvaro Apocalypse (Álvaro Apocalypse - Depoimento), mas não, por exemplo, um livro dedicado, focado, na engenharia bonecal da companhia, cuja obra, vale frisar, não pertence só a Belo Horizonte, assim como ela não é só de Minas Gerais, e não é só do Brasil: é mundial. É preciso corrigir essa lacuna”, entende. Bia Apocalypse adiciona: “Era uma vontade do meu pai, a de ter uma espécie de ‘Manual do Marionetista’. Na verdade, temos muitas possibilidades de publicações, inclusive dada a quantidade de imagens e parte técnica”, comenta.

“CLARA CROCODILO”

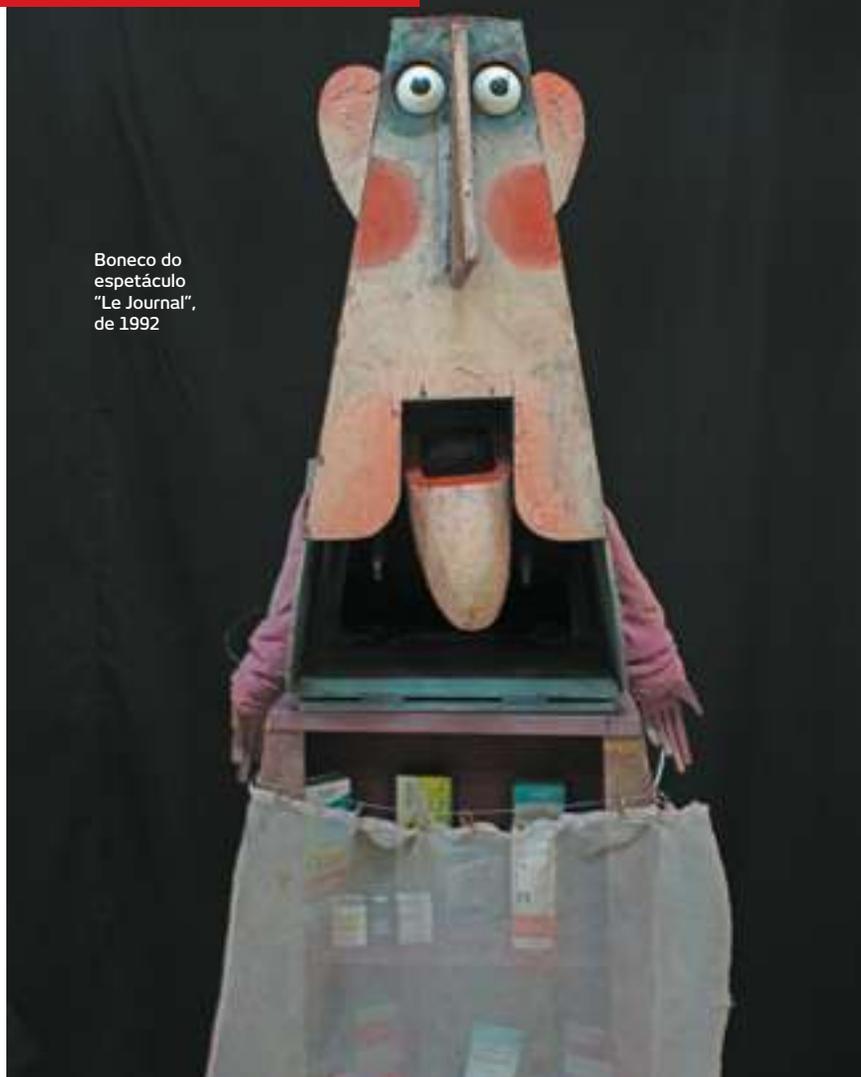
Bia revela ainda que o Grupo Giramundo tem um projeto aprovado pela Lei Federal de Incentivo à Cultura visando a circulação de espetáculos, incluindo a remontagem de alguns. No caso daqueles cujos bonecos originais de certa forma sofreram com o passar dos anos, como “Pedro e o Lobo” (1993), baseado na obra de Sergei Prokofiev, seriam usadas réplicas. “Vamos deixar os bonecos mais antigos quietinhos, descansando”, brinca ela. Para o próximo ano, o projeto é estrear o espetáculo “Clara Crocodilo”, erguido a partir da obra homônima do cantor e compositor Arrigo Barnabé, de 1980.

ESCOLA

Marcos Malafaia lembra que o Giramundo também quer fortalecer a faceta “centro de formação artística”. “O que, na verdade, já foi, ainda que de modo informal, porque o Álvaro comandava uma espécie de ateliê de ofícios, no qual os aprendizes trabalhavam junto aos mestres. Em breve, a gente vai ter novidades em relação à Escola Giramundo, que é um desejo de formalização desse trabalho”, antecipa. A Escola Giramundo, prossegue Bia, pretende formar cenógrafos, marionetistas e muitas outras vertentes. “São várias frentes, estruturação de texto, criação...”, elenca.

DE MÃOS DADAS COM A FCS

Em um contexto mais amplo, a Ocupação Bonecos Giramundo, firmada pelo Grupo Giramundo com a Fundação Clóvis Salgado, avança para outros territórios, como explica Marcos Malafaia: “Ela inclui, por exemplo, um festival de cinema (norteado pelo viés ‘o boneco dentro do cinema’) e a parte educativa, que é muito



Boneco do espetáculo “Le Journal”, de 1992

Felipe Lucena/divulgação

Acervo Giramundo/divulgação



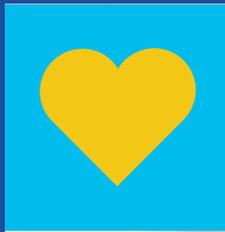
“Alice no País das Maravilhas”, um dos trabalhos mais icônicos da companhia

importante, talvez uma das áreas mais promissoras da relação institucional firmada entre a FCS e o grupo”. Como dito, o Giramundo está completando 55 anos de fundação. Ocorre que o ano de 1970 também marcou a criação da Fundação Palácio das Artes, sendo o espaço inaugurado no ano seguinte. Portanto, nada mais pertinente que uma ação conjunta motivada pela coincidência quanto ao tempo de trajetória, e cujo maior beneficiário é o público apreciador de arte. ■

EXPOSIÇÃO

“Bonecos Giramundo”

- Grande Galeria Alberto da Veiga Guignard (av. Afonso Pena, 1537, Centro, Belo Horizonte)
- Ter. a sáb., das 9h30 às 21h, dom., das 17h às 21h
- Até 22/2/2026
- Entrada gratuita



Sua doação para o Sesc Mesa Brasil pode transformar a vida de milhares de pessoas.

Faça parte deste grande movimento de solidariedade!

DOE PELA CHAVE-PIX OU PELO QR CODE:
mesabrasilpix@sescmg.com.br



mesabrasil.sescmg.com.br |  [mesabrasilsescmg](https://www.instagram.com/mesabrasilsescmg)



Doe agora e transforme vidas.



CNC | Fecomércio MG
Sindicatos Empresariais | Senac

Sesc, integrado ao Sistema
Fecomércio MG

O QUE VEM POR AÍ

Na reta final do ano, Belo Horizonte segue com programação vibrante: tem estreia aguardada, turnês inéditas e grandes nomes nacionais.

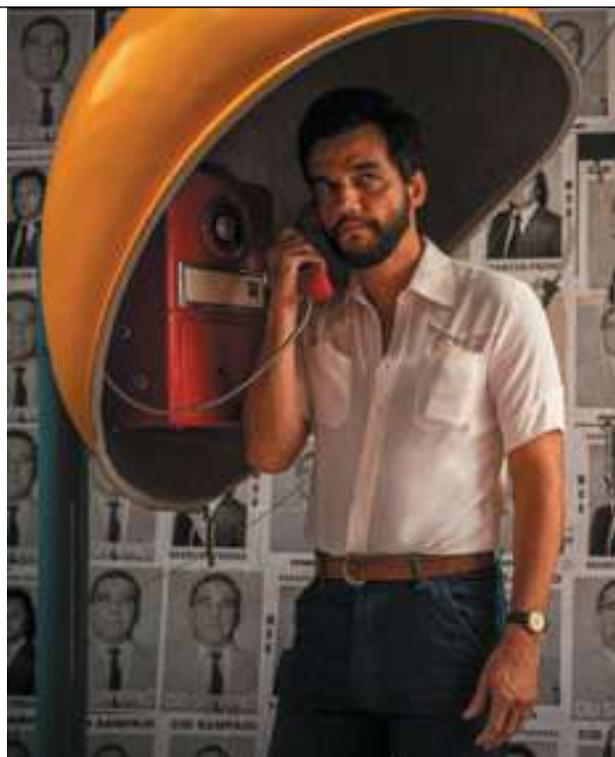
CINEMA

ACLAMADO LONGA DE KLEBER MENDONÇA FILHO ESTREIA NO CIRCUITO COMERCIAL

Marcando um dos lançamentos mais aguardados do ano, o novo longa-metragem de Kleber Mendonça Filho, "O Agente Secreto", chega aos cinemas brasileiros no dia 6 de novembro. A trama acompanha um ex-funcionário de cinema que, ao investigar estranhos acontecimentos em um edifício abandonado, se vê envolvido em uma teia de mistérios e vigilância. Escolhido para representar o Brasil na disputa pelo Oscar 2026 de Melhor Filme Internacional, o filme reafirma a força criativa do diretor pernambucano e também tem sido reconhecido pela atuação intensa e carismática de Wagner Moura. Após uma bem-sucedida carreira em festivais internacionais, "O Agente Secreto" chega ao público nacional cercado de expectativa e prestígio.

"O Agente Secreto". A partir de 6/11 (quinta).

Mais informações no perfil @oagentesecreto_filme no Instagram.



Vitrine Filmes/divulgação

MÚSICA

ENCERRANDO HIATO DE 15 ANOS, ADRIANA PARTIMPIM PÔE "O QUARTO NO PALCO"

Adriana Partimpim volta a encantar em Belo Horizonte com "O Quarto no Palco", nova montagem que marca os 21 anos do projeto criado por Adriana Calcanhotto e celebra o lançamento do álbum "O Quarto" (2024), primeiro disco inédito de Partimpim em 15 anos. Com direção musical da própria artista e arranjos de Marlon Sette, a apresentação traz um repertório com mais de 20 canções, entre novidades como "Boitatá" e clássicos como "Fico Assim Sem Você" e "Ciranda da Bailarina". Voltado para "crianças de todas as idades", o espetáculo aposta em poesia, humor e invenção para encantar diferentes gerações.

"Adriana Partimpim – O Quarto no Palco". Palácio das Artes (Av. Afonso Pena, 1.537, centro). Dia 9/11 (domingo), às 18h. A partir de R\$ 90.

MARINA SENA TRAZ O CALEIDOSCÓPIO SONORO DE "COISAS NATURAIS" A BH

Depois de incendiar o público do Festival Sensacional em junho, Marina Sena retorna a Belo Horizonte para uma apresentação solo da turnê de seu disco mais recente, "Coisas Naturais". O show mergulha o público no universo sonoro do álbum, que combina batidas pop envolventes com elementos orgânicos, referências à música brasileira dos anos 1970 e letras que exploram liberdade, desejo e autoconhecimento. No repertório, faixas inéditas ganham vida ao lado de sucessos anteriores, em arranjos repaginados. A direção artística promete um show fragmentado, sempre em movimento, refletindo o espírito mutante de "Coisas Naturais".

"Marina Sena – Coisas Naturais". BeFly Hall (Av. Nossa Sra. do Carmo, 230, Savassi). Dia 7/11 (sexta), às 22h. A partir de R\$ 120.



Leo Aversa/divulgação

TEATRO

ESPETÁCULO LEVA A POESIA DE CLARICE LISPECTOR AO PALCO

Misturando literatura, música e teatro, o espetáculo "Balada Acima do Abismo" convida o público belo-horizontino a mergulhar no universo íntimo de Clarice Lispector. Inspirada em textos e entrevistas da autora, a montagem apresenta um monólogo poético em que a atriz Maria Fernanda Cândido encarna diferentes vozes e estados da escritora, explorando temas como espiritualidade, criação literária e a busca por identidade. A narrativa é entrelaçada ao piano ao vivo de Sonia Rubinsky, especialista na obra do compositor Heitor Villa-Lobos, que reforça o tom lírico da cena. O resultado é uma experiência sensorial e contemplativa, que traduz no palco a fluidez da escrita de Clarice.

"Balada Acima do Abismo". Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas (R. da Bahia, 2.244, Lourdes). Dia 22/11 (sábado), às 20h. A partir de R\$ 20.

ELVIS ESTÁ VIVO EM MUSICAL PREMIADO QUE CHEGA A BH

O brilho, a energia e a voz inconfundível de Elvis Presley ganham nova vida no espetáculo "O Rei do Rock – O Musical", que chega a Belo Horizonte em novembro. A superprodução, estrelada por Beto Sargentelli, leva o público a uma viagem intensa pela trajetória do ícone, da primeira gravação aos 18 anos até sua morte aos 42. Com direção de João Fonseca e direção musical de Thiago Gimenes, o musical reúne 30 clássicos inesquecíveis de Elvis. No elenco, nomes como Stepan Nercessian e Stella Maria Rodrigues complementam a narrativa. A montagem acumula 31 prêmios e indicações, consolidando-se como uma das mais premiadas do país. **"O Rei do Rock – O Musical". Grande Teatro do Sesc Palladium (R. Rio de Janeiro, 1.046, centro). Dia 14/11 (sexta), às 20h; dia 15/11 (sábado), às 15h e às 20h; e dia 16/11 (domingo), às 17h. A partir de R\$ 21.**



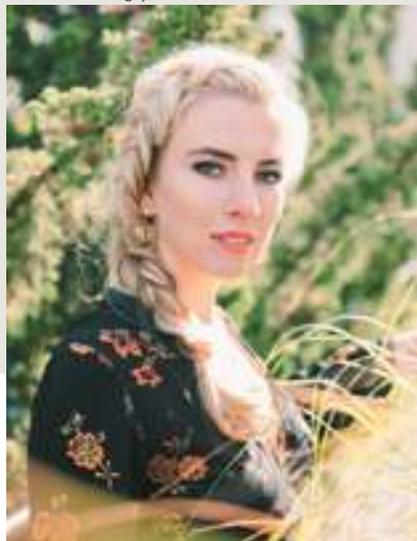
Heloisa Bortz/divulgação

FILARMÔNICA ANUNCIA TEMPORADA 2026 COM REPERTÓRIO HISTÓRICO E GRANDES SOLISTAS

A Temporada 2026 da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais promete uma viagem musical por séculos de criação. Homenageando muitas datas marcantes – como os 125 anos da morte de Verdi, os 200 anos de morte de Weber, e os 50 anos da morte de Britten –, a programação reúne obras emblemáticas, como a "Missa de Réquiem", de Verdi, a "Sinfonia nº 9", Mahler e a "Sinfonia nº 5", de Tchaikovsky. Grandes nomes internacionais, como **Natasha Paremiski e Jörgen van Rijen**, dividem o palco com músicos da própria orquestra em séries que ampliam o diálogo entre tradição e inovação. A abertura, em 28 de fevereiro, destaca Bach e Villa-Lobos. Em novembro de 2025, a Filarmônica dá continuidade à gravação do ciclo completo das Sinfonias de Mahler, registrando a "Quarta Sinfonia" do compositor, que ficará disponível junto com os demais registros em filarmonica.art.br/mahler

Temporada 2026 da Orquestra Filarmônica de Minas Gerais. A partir de fevereiro de 2026. Mais informações em filarmonica.art.br

Clarence Chan/divulgação



Marco Borggreve/divulgação





*Nutricionista e personal chef
pamsarkis@gmail.com @pamelassarkis



CONHEÇA A DIETA DASH

Saiba mais sobre essa tendência para a alimentação preventiva e curativa

A dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) é um plano alimentar flexível e equilibrado que ajuda a criar um estilo de alimentação saudável para o coração ao longo da vida. Foi eleita pela US News & World Report em 2025 a "Melhor Dieta para a Saúde do Coração" e a "Melhor Dieta para Pressão Alta".

O coração é um músculo central do sistema cardiovascular, responsável por bombear sangue para todo o corpo. A cada batimento, impulsiona sangue para os pulmões e depois para os demais órgãos e tecidos, fornecendo oxigênio para todas as células. Esse processo contínuo e automático é vital para a sobrevivência, garantindo que todas as partes do corpo recebam o

que precisam e se livrem do que não precisam.

Para manter o coração saudável e garantir uma boa nutrição para todo o sistema, é importante cuidar da alimentação como um todo, além de complementar com um bem estar físico (manter o corpo em atividade) e emocional.

A dieta DASH nada mais é que uma forma saudável de se alimentar, priorizando alimentos que fornecem bons nutrientes e evitando os que fornecem nutrientes indesejados, que podem causar danos no sistema cardiovascular, como acúmulo de gorduras nas artérias (aterosclerose), que pode ocasionar também aumento de gordura no sangue (dislipidemias) e aumento de



pressão arterial dentre outros problemas.

No geral, os alimentos que compõem o plano alimentar são simples e seguem um pouco da dieta mediterrânea e da linha “comida de verdade”, onde já evitamos processados e ultra processados, açúcares e gorduras saturadas – esses últimos devem ser consumidos com moderação.

ESTE PLANO RECOMENDA:

- Comer vegetais, frutas e grãos integrais
- Incluir na alimentação laticínios sem gordura ou com baixo teor de gordura, peixes, aves, feijões, nozes e óleos vegetais
- Limitar alimentos ricos em gordura saturada, como carnes gordurosas, laticínios integrais e óleos tropicais, como coco, palmiste e óleo de palma
- Limitar bebidas açucaradas e doces
- Excluir alimentos com gorduras trans como sorvetes comuns e chocolates muito

gordurosos (parafinados)

- Limitar o consumo de sódio
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em potássio, cálcio, magnésio, fibras e proteínas magras e de alto valor biológico.

Esse é um plano alimentar recomendado para a vida, não só para o objetivo de melhorar a saúde cardiovascular, mas o sistema como um todo, com foco em nutrição preventiva e curativa.

Trata-se de um cardápio com alto valor nutricional: carboidratos simples e complexos, proteínas de boa digestibilidade, gorduras mono e poli-insaturadas, rico em vitaminas, minerais e fibras solúveis e insolúveis.

Como um todo, é saudável para a maioria da população, com exceção de quem tem alguma comorbidade ou doença restritiva, quem precisa reduzir calorias e casos específicos, tornando-se necessária uma ação individual para um plano nutricional personalizado.

MENOPAUSA: UM NOVO CAPÍTULO

Encarado como segredo e tabu por muito tempo, período de intensas mudanças físicas e emocionais no universo feminino vem ganhando a discussão que merece

▀ LILIAN MONTEIRO

De repente, aparece um calor estranhamente excessivo. Ao chegar na garagem, percebe que esqueceu a chave do carro dentro de casa. Do nada, um choro sem explicação aparente. Num minuto está plena, no seguinte, ansiosa. A gordurinha que apareceu no quadril se instalou e não seca mais. O parceiro chega cheio de desejo e você quer mesmo é ficar quietinha, assistindo a uma série. É... chegou o tempo de lidar com o climatério e a menopausa, marcos de um processo biológico natural que marca o fim da capacidade reprodutiva da mulher e ainda é incompreendido, estereotipado, discriminado e estigmatizado. Um tabu

Jaísa Santana Teixeira, Esmerada Jacinta, Alessandra Faria, Marina Chagas Sales e Priscila Abreu (da esq. para dir, de pé) e Cynthia Dias Pinto Coelho e Mariza Chagas Sales: elas nos deram depoimentos de vida e orientações médicas sobre esta importante fase da vida



encarado como segredo por gerações, mas que agora vem, aos poucos, ganhando a discussão que merece.

Já não era sem tempo. Desde o século XIX, mais precisamente 1816, quando o médico francês Charles-Pierre-Louis de Gardanne, conhecido por ter cunhado o termo “menopausa” em seu livro “De la ménopause, ou de l’âge critique des

femmes” (Sobre a Menopausa, ou a Idade Crítica das Mulheres), o tema não se fazia tão presente. Nada mais relevante. Pois, pior que um período chato, a menopausa

é um processo fisiológico que pode interferir de forma determinante na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida das mulheres.

Se antes esta fase era vivida em silêncio, graças à mudança de comportamento e à exposição feita por mulheres conhecidas ao redor do mundo, o assunto ganhou os holofotes. Estrelas de calibre ▶

SEGUNDO ATO. Uma das porta-vozes das mulheres nesta fase da vida, Claudia Raia traz a Belo Horizonte o espetáculo "Cenas da Menopausa". No palco, a atriz retrata situações do cotidiano da mulher 50+.

"A menopausa é um grande perrengue, mas também rende histórias engraçadíssimas. E se todas nós rirmos, juntas, com as nossas próprias histórias?", propõe a autora, Anna Toledo. Claudia divide a cena com o marido, Jarbas Homem de Mello, que também dirige a peça. "Cenas da Menopausa" estará em cartaz na capital nos dias 31/10, às 21h, e 1 e 2/11, às 19h, no Sesc Palladium. Ingressos à venda pelo Sympla.



internacional como as atrizes Naomi Watts e Angelina Jolie, e personalidades nacionais como Fernanda Lima, Angélica, Claudia Raia, Mônica Martelli, Astrid Fontenelle e Maria Cândida passaram a compartilhar em seus canais de atuação o que têm enfrentado. Seja em livro, peça de teatro, podcast, entrevistas e palestras. São desabafos, trocas de experiências e cobranças por mais cuidado, precisão nos diagnósticos e tratamentos adequados.

Conhecida dos brasileiros por longos trabalhos na TV Globo, a jornalista Maria Cândida, 54 anos, é, hoje em dia, uma ativista da maturidade e uma dessas vozes. Aos 46 anos, em crise financeira e sem espaço nas grandes emissoras ao lidar com o etarismo, pegou um celular, um pau de selfie e se reinventou como criadora de conteúdo, mergulhou no estudo da menopausa e da longevidade e transformou sua carreira. Criou o quadro "Menopausa Sem Susto", exibido no programa "Encontro com Patrícia Poeta", e, atualmente, codirige a série documental internacional "Menopausa Sem Fronteiras", em gravação até 2027. Também escreveu o livro "Menopausa como Jornada", pela Editora Literare Books International, já um best seller.

"A menopausa, para mim, foi um processo difícil, turbulento, cheio de sintomas que me desestabilizaram por inteira. Tive insônia, irritação absurda, vários episódios de calor intenso, exaustão e, principalmente, lapsos de memória que até hoje me atrapalham, o famoso 'nevoeiro mental'. Teve um momento em que eu realmente achei que estava enlouquecendo. Não entendia o que estava acontecendo e ninguém explicava direito. Foi a partir daí que resolvi investigar e mergulhar nesse tema sobre o qual poucas pessoas falam ou que alguns ainda consideram 'frescura'", relata.

Hoje, faz pós-graduação em gerontologia pelo Hospital Israelita Albert Einstein. E, em seu estudo, a jornalista conta que percebeu o quanto as mulheres desconhecem e deixam de honrar seu corpo desde meninas. "Desde a puberdade, o papel dos hormônios é fundamental. O sobe-desce ocorre na TPM, na maternidade, com os blues do puerpério, e na menopausa. Mudei de um médico homem para uma ginecologista mulher, que tem a minha idade e me indicou a reposição ▶



Um espaço que **celebra o tempo em família, o prazer à mesa e o encanto de aprender e brincar.**

No **coração do Belvedere**, a **Casa do Sol Botânico** reúne restaurante, parque e escola criativa, em um só lugar, para viver experiências que inspiram e conectam.



Restaurante

Entre sabores contemporâneos, ambiente sofisticado e acolhedor, o restaurante da Casa do Sol Botânico convida você e sua família a viver experiências à mesa que unem gerações. Mais do que uma refeição, um instante de partilha, conexão e encantamento.



Parque indoor e outdoor

Diversão e alegria em um espaço que reúne **brinquedos para todas as idades, área baby e experiências indoor e outdoor.** Um lugar onde o **brincar livre, o movimento e a descoberta** acontecem de forma natural e segura, sempre com o toque mágico da Casa do Sol.



Escola Criativa Casa do Sol

Atividades que despertam a curiosidade e a sensibilidade artística: música, teatro, desenho e mais. Um convite para aprender de forma leve e criativa, explorando o mundo por meio da imaginação e da interação em grupo.

Venha viver o extraordinário em família.
No Botânico Shopping Belvedere



ENTENDENDO OS TERMOS

CLIMATÉRIO

Fenômeno fisiológico que se manifesta em todas as mulheres de meia idade, em decorrência da falência funcional das gônadas, levando à deficiência dos hormônios ovarianos. Período que vai desde o momento em que seus ovários começam a claudicar até o fim da vida.

PERIMENOPAUSA

Período que antecede a menopausa e vai até seus primeiros anos. Em média, dos **45 aos 55 anos**.

MENOPAUSA

É a última menstruação e é diagnosticada após 12 meses da sua manifestação. Ocorre, na maioria das vezes, em torno dos **50 anos** (de **48 a 52 anos**).

PÓS-MENOPAUSA

Período após a menopausa. Vai dos **55 aos 65 anos**.

EFEITOS DO CLIMATÉRIO

A CURTO PRAZO

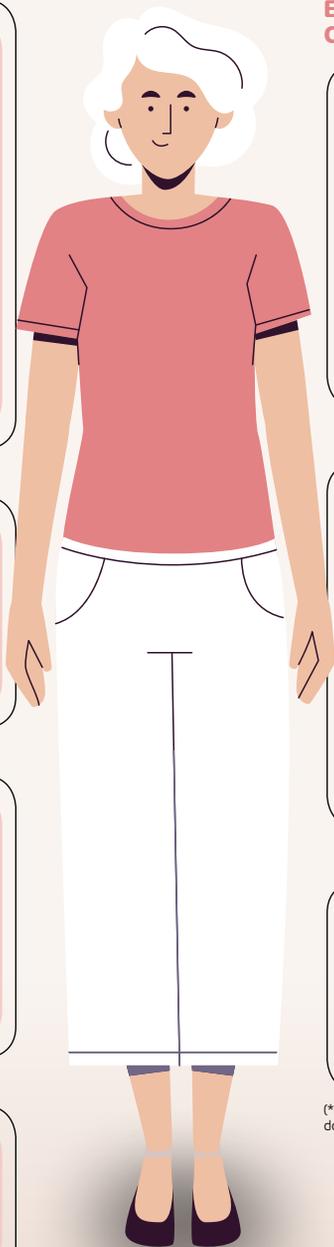
Irregularidades menstruais, fogachos, transpiração, palpitações, insônia, sono entrecortado, labilidade de humor, humor depressivo, desânimo, cefaleia e falta de concentração.

A MÉDIO PRAZO

Atrofia genital (secura vaginal), dispareunia (dor na relação sexual), infecções vaginais de repetição, maior frequência de infecções urinárias, incontinência urinária, prolapso genitais, pele fina.

A LONGO PRAZO

Maior risco cardiovascular, osteoporose e demência.



(*) Fonte: Médica ginecologista e obstetra do Hospital Mater Dei, Mariza Chagas Sales

hormonal. Mais de 80% dos sintomas desapareceram. Entendi a necessidade de exercícios e percebi que, se não começasse um trabalho sério de readequação da minha saúde, seria difícil”.

O projeto da jornalista, “Menopausa Sem Fronteiras”, investiga como essa fase é vivida em diferentes culturas e regiões. “Já estive na Amazônia (Brasil), México, Colômbia e Peru. Conversei com mulheres ribeirinhas, indígenas, urbanas... e todas, de algum modo, enfrentam os mesmos desafios. A falta de acolhimento é global. Tem um projeto de lei parado na Câmara dos Deputados desde 2019 que prevê a oferta de reposição hormonal no SUS, e ninguém se mobiliza por isso. Quero que cada mulher também leia meu livro e sinta: ‘eu não estou sozinha’”.

A projeção da Organização Mundial da Saúde (OMS) é que a população mundial de mulheres na menopausa e pós-menopausa atinja 1,2 bilhão até 2030. No Brasil, cálculos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram que aproximadamente 17 milhões de mulheres vivem na faixa etária do climatério e menopausa (geralmente entre 45 e 55 anos), ou seja, 7,9% da população feminina. A revista científica “Climateric” indica que 82% das brasileiras nessa faixa etária apresentam sintomas que comprometem sua qualidade de vida.

E cada mulher tem sua história e experiência diante do que é inevitável.

A **Encontro** ouviu testemunhos e especialistas que nos ajudaram a entender melhor esta fase da vida da mulher e apontar caminhos para seu bem-estar.

PROCURE SEU GINECOLOGISTA AOS PRIMEIROS SINAIS

Ao longo de toda a vida a mulher tem que lidar com diferentes montanhas-russas hormonais. Na adolescência, com a menarca - a primeira menstruação - e a puberdade. No período fértil, com os desafios da gravidez e do pós-parto. Ao final dessa etapa, a menopausa, quando cessam os ciclos menstruais. Nenhuma delas é fácil. Mas a médica ginecologista e obstetra do Hospital Mater Dei Mariza Chagas Sales enfatiza que, na menopausa, ▶



ENCOMENDAS:
31 2535-0790 / 98888-0790

 @ESPETACULAR_DOCERIA

Espetacular
DOCERIA



Fotos: Pádua de Carvalho

ESMERALDA JACINTA, 56 ANOS

EMPRESÁRIA E CABELEIREIRA

"Entrei na menopausa aos 47 anos. Não me preparei, foi tudo novidade, uma nova fase da vida. Busquei terapia para lidar com as mudanças. 'A chave virou', me disse o terapeuta, ele só não me falou que iria piorar e, não, melhorar. Continuo trabalhando direto, mas, às vezes, o desânimo bate forte. Uso adesivo para os calores. Sinto a pele e a vagina ressecadas, tenho osteoporose, artrite e por

"A chave virou', me disse o terapeuta, ele só não me falou que iria piorar e, não, melhorar"

áí vai... São dores que não acabam mais. Às vezes, tudo parece piorar. Não consigo mais dormir sem remédio. Também tomo medicação para a ansiedade. Tenho altos e baixos. Há dias bons e outros em que parece que você vai ficar louca. Não posso fazer reposição hormonal, pois já tive dois quadros de trombose. Nenhum médico arrisca receitar. Mas faço reposição de cálcio, vita-

mina D e magnésio, bebo mais água e caminho sempre que dá. O meu marido tenta me acolher. Diz que entende bem, mas olha para mim e fala: 'te vejo tão perfeita, mas a sua cabecinha não anda boa'. Até ganhei o apelido de 'baronesa' de uma amiga, por conta daquela personagem da novela (Laurinha Figueroa, interpretada pela atriz Glória Menezes em 'Rainha da Sucata', de 1990) porque esqueço tudo."

há o fato de a mulher ter de lidar com o envelhecimento, o que afeta sua autoimagem.

“Vivemos numa sociedade que, ao valorizar a juventude e beleza como atributos femininos, reforça o tabu e o preconceito com a chegada da menopausa. As mulheres precisam ficar atentas e procurar seu ginecologista aos primeiros sinais de baixa do estrogênio para iniciar seu tratamento na janela de oportunidade – até 60 anos de idade ou com menos de 10 anos de menopausa”.

A especialista destaca que a paciente deve ser submetida a uma anamnese completa e a um exame físico detalhado, realizar o rastreamento para o câncer de mama e endométrio e avaliar a dosagem de colesterol e glicemia de jejum para o apontamento dos tratamentos. E defende que a Terapia de Reposição Hormonal (TRH) individualizada é o caminho mais efetivo para sintomas da peri e pós-menopausa.

Sim, meus amigos, a famigerada reposição hormonal talvez o maior mito que cerca a menopausa. Frequentemente associada a um medo generalizado de maior risco de câncer e trombose, nos últimos anos a TRH evoluiu e trouxe mais segurança às mulheres, como o uso de menores doses de estrogênio e o tipo de progestagênio melhor selecionado.

Filha de Mariza, a médica ginecologista Marina Chagas Sales explica que “muito se fala do medo do uso de hormônios, mas pouco se diz de seus benefícios. Na verdade, quando corretamente indicado, eles reduzem a mortali-

Arquivo Pessoal/Divulgação



Jornalista Maria Cândida, 56 anos, no Peru; comunicadora com 30 anos de carreira na TV brasileira tem estudado como a menopausa impacta a vida das mulheres em diversos cantos do mundo

“A menopausa ainda é cercada de vergonha, silêncio e desinformação. E, para muitas mulheres, ela chega acompanhada de solidão, de falta de apoio no trabalho, na família e nos relacionamentos”

MARIA CÂNDIDA, JORNALISTA



Médica ginecologista e obstetra do Hospital Mater Dei, Mariza Chagas Sales lembra que diante de uma sociedade que valoriza a juventude, a mulher, além de lidar com o envelhecimento, tem de encarar o tabu e o preconceito com a chegada da menopausa



PRISCILA ABREU, 40 ANOS

JORNALISTA E ESPECIALISTA
EM MARKETING DIGITAL

“Entrei no climatério cedo, aos 37 anos. Não sabia o que estava acontecendo. Marquei consultas com vários médicos – ginecologista, endócrino – e descobri que meus hormônios estavam alterados. Foi aí que a ficha começou a cair. Hoje, aos 40, já estou na menopausa. Notei queda de cabelo, ossos mais fracos e insônia. Apesar do receio diante do tabu de que a reposição

causa câncer, procurei por uma médica geneticista, me senti segura e decidi fazer o tratamento. Faço a reposição com hormônios bioidênticos, que são mais seguros. O único sintoma que ainda tenho é insônia, mas já estou tratando para melhorar. Sou casada, não temos filhos. Quando comecei a namorar, falei sobre as falhas da menstruação e que estava ocorrendo algo de errado. Quando falei sobre a menopausa, ele me

apoiou, até mesmo porque, possivelmente, não teremos filhos gerados. Mas ele foi amoroso e, possivelmente, daqui a alguns anos, adotaremos um filho, se Deus quiser! Não me sinto só. A mulher precisa entender que a menopausa não é nada sobrenatural. É consequência da idade e que, hoje em dia, existe ajuda e remédios que a fazem passar por essa etapa de forma mais leve e tranquila”.

“A mulher precisa entender que a menopausa não é nada sobrenatural. É consequência da idade e que, hoje em dia, existe ajuda”

dade. Estudos atribuem esse resultado à redução do risco de infarto e de diabetes quando utilizados no momento adequado. Além disso, há muito tempo está provado que a TRH protege contra o câncer de intestino e de útero. A reposição hormonal tem o objetivo primordial de melhorar a qualidade de vida da mulher.”

A médica afirma que, sim, os avanços nos conhecimentos científicos permitem concluir que a reposição hormonal de fato aumenta o risco de câncer de mama. “Entretanto, para a população sem casos na família, esse risco é da ordem de 8 em 10 mil mulheres - o que nos permite prescrever a reposição hormonal, diante do monitoramento com exames de imagem periódicos (mamografia e ultrassom). Feita de maneira adequada, a TRH é segura e deve ser prescrita”.

Marina diz que a contraindicação para o uso da TRH é um passado de câncer de mama ou a presença de nódulo mamário com potencial de transformação maligna. “Já a existência de casos de câncer de mama em parentes de primeiro grau não contraindica a reposição, mas ela deve ser vista com mais cautela.” Por esse motivo, cada paciente deve ser milimetricamente avaliada.

E o fundamental é avaliar a mulher não somente embasado no resultado do exame laboratorial, mas também ouvir suas queixas, determina o médico cardiologista e especialista em emagrecimento Hélvio Marotta. “A clínica é soberana. O sintoma é maior do que qualquer resultado de exame. É preciso estar atento aos sinais e ajudar estas mulheres a mudarem o estilo de vida para amenizar os riscos. E, quando necessário e possível, iniciar a reposição hormonal de forma correta. De preferência, no início da instabilidade da produção hormonal”. Lembrando que a via mais segura de reposição do estrogênio é a transdérmica, tópica, como o uso dos adesivos, de acordo com Marotta.

O cardiologista lembra que existe uma menopausa para cada mulher. Há aquelas assintomáticas, outras com período curto ou alargados de sintomas. Normalmente, as que prezam por um bom estilo de vida, alimentação adequada e atividade física regular tendem a sentir menos os efeitos. Assim como quem teve filhos. Quem lida com muita TPM e enxaqueca também costuma sentir mais. “É cruel ver a mulher se vendo incapaz de lidar com essas adversidades diante de suas duplas jornadas, às vezes como chefe de família, e limitada por questões hormonais. O importante é saber que há aliados que vão trazer benefícios”.

LASER GENITAL X CHÁ DE AMORA

Outro tratamento que tem trazido resultados é o laser genital. “É o que temos de melhor para oferecer hoje na medicina. Ele tem como principal aplicação a melhora da secura vaginal e da perda de urina. É possível resgatarmos a feminilidade da mulher, com melhora da libido, da lubrificação e do conforto na relação sexual. Para o sintoma urinário, a melhora é em torno de 70%”, afirma a ginecologista Marina Chagas. O procedimento pode ser feito a partir do início dos sintomas ou mesmo preventivamente, com o aproximar da menopausa.

E o famoso chazinho de amora? “É melhor que o placebo,



Marina Chagas Sales, médica ginecologista, especialista em hormônios, afirma que terapia de reposição hormonal (TRH) evoluiu bastante, trazendo mais segurança às mulheres com o uso de menores doses de estrogênio e o tipo de progestagênio melhor selecionado



Fotos: Pádua de Carvalho

ALESSANDRA FARIA, 55 ANOS

EMPRESÁRIA, PROPRIETÁRIA DA MARCA ALÈSS BEAUTY DE PRÉ-MAQUIAGEM E SKINCARE PARA PELES MADURAS

“Desde 2012, quando criei meu blog, compartilho experiências sobre climatério e menopausa. Falo deste tema desde meus 40, portanto, há 15 anos. Apesar da preparação, o climatério me surpreendeu. O que passei foi pior do que podia imaginar. Aos 50 anos, comecei o controle hormonal e passei por uma histerectomia. Em 2021, os sintomas se intensificaram. Comecei a apresentar sinais fortes, com fogachos intensos que começavam a partir das 18h e se repetiam a cada 15 minutos, foi terrível. Tinha mal-estar

“Temos de conversar. Nenhuma mulher tem de passar por tudo isso calada”

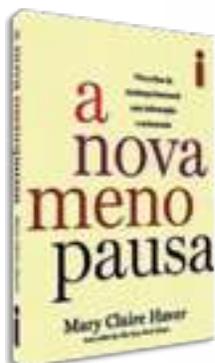
constante e fiquei um mês sem dormir. Em três meses, engordei 6 kg e sentia um cansaço extremo. Voltei à médica e o exame indicou que já estava na menopausa há um ano. Atualmente, sigo com acompanhamento médico, uso suplementos, faço atividade física e reposição hormonal. A questão é que não é uma situação linear.

Você faz a reposição, fica bem por um tempo, depois passa mal de novo e tem de voltar ao médico para fazer nova dosagem e reposição e assim vai. Sou divorciada, mãe de três filhos e estou namorando. Lembro a todos que vivo um momento de transição eterna, porque estes sintomas não passam em definitivo, já que os hormônios não existem mais. No trabalho, há compreensão, mas sem passar a mão na cabeça. Aprendi que é fundamental falar sobre o que estamos passando. Temos de conversar. Nenhuma mulher tem de passar por tudo isso calada.”

PARA LER

Confira livros lançados neste 2025 sobre a menopausa

Ed. Intrínseca/divulgação



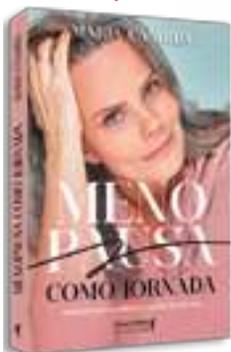
“A Nova Menopausa”
(Ed. Intrínseca, 2025),
da médica, obstetra
e ginecologista
especializada em
menopausa na região
de Houston (EUA) Mary
Claire Haver, que avisa:
“a menopausa é
inevitável; sofrer
com ela, não”.

Ed. BestSeller/divulgação



“Vou te Contar”
(Ed. BestSeller, 2025),
da atriz e produtora
anglo-australiana Naomi
Watts, 56 anos. Ela
revela que entrou na
perimenopausa aos 36
anos e, em 2022, fundou
a Stripes Beauty, marca
de autocuidado que
desenvolve uma rede
de apoio às mulheres.

Ed. Literare Books International/divulgação



**“Menopausa
como Jornada”**
(Ed. Literare Books
International, 2025),
da comunicadora Maria
Cândida. Na obra, a
autora compartilha sua
experiência pessoal e
conhecimento adquirido
ao longo dos anos para
desmistificar essa fase
da vida feminina.

mas tem efeito mais leve e carece de grandes estudos”, diz a especialista, que costuma indicar intervenções dietéticas, meditação e acupuntura, embora a evidência científica de melhora nesses casos também não seja forte.

Médica ginecologista e cirurgiã onco-ginecológica do Hospital Orizonti, Jáisa Santana Teixeira assegura que “a chave para uma menopausa tranquila e um envelhecimento saudável reside na prevenção contínua, com visita anual ao ginecologista e a adoção de hábitos de vida saudáveis. Hidratação abundante, atividade física regular com foco para a manutenção da massa óssea e muscular, dieta equilibrada e higiene do sono são fundamentais”.

Jáisa Santana Teixeira,
médica ginecologista
e cirurgiã onco-
ginecológica do
Hospital Orizonti,
assegura que a
chave para uma
menopausa tranquila
e um envelhecimento
saudável reside na
prevenção contínua





A psicóloga e sexóloga Cynthia Dias Pinto Coelho afirma que o sexo na idade madura pode não ter mais o mesmo vigor e intensidade da juventude, mas a qualidade das relações melhora e o sexo ocorre de forma mais leve e com apelo emocional maior

Pádua de Carvalho

SEXO: DIÁLOGO ENTRE O CASAL É FUNDAMENTAL

Não foram poucas as vezes em que a apresentadora, podcaster e modelo brasileira Fernanda Lima declarou, no último ano, ter tido vontade de dizer “não” na hora H para o maridão Rodrigo Hilbert, também modelo e apresentador. Sim, ele mesmo, o “homão da p...”. A falta de libido foi um dos sintomas que mais impactou Fernanda, também uma mulher linda e poderosa, na chegada da menopausa. Um fator que, ela conta, abalou como mulher e poderia ter afetado seu casamento. Foi a partir daí que ela resolveu escrever e compartilhar suas vivências numa temporada do podcast “Zen Vergonha”, que ela apresenta.

E se a diva Fernanda Lima não escapou da questão, que dirá nós, pobres mortais? Brincadeiras à parte, é importante entender que a falta de libido nesta fase ocorre não apenas pelas alterações hormonais, mas também por fatores emocionais como a ansiedade e as oscilações de humor, e desconfortos físicos como o ressecamento vaginal, resultando em impactos na autoestima. E uma nova abordagem se faz necessária, defende a psicóloga e sexóloga Cynthia Dias Pinto Coelho.

Para a especialista, é preciso ressignificar conceitos e resgatar a autoestima. “É importante se enxergar de uma nova maneira, entendendo que essa fase traz um ‘perde e ganha’, como em quase tudo na vida. Perde-se o corpo jovem, mas ganha-se em autoconhecimento; perde-se o desejo intenso, mas ganha-se na qualidade de um sexo confiante e mais à vontade, sem as inseguranças comuns à juventude.”

A falta de diálogo entre o casal, alerta, pode ser mais prejudicial do que a carência hormonal. “A mulher está aprendendo a lidar com algo que acontece tanto em seu corpo físico como em seu psiquismo. Tudo é novo, mas é real e concreto para ela. O homem, na maior parte das vezes, não conhece e não entende o porquê de tantas mudanças em sua companheira. O que tornará essa fase da vida conjugal mais suave será exatamente a conversa, sem constrangimentos ou embaraços. Compreender as mudanças para que surjam novos acordos e ajustes nos relacionamentos.”

Há também aspectos físicos que interferem: muitas mulheres sentem dor ou incômodo durante o sexo por causa da menor lubrificação. Por isso, é essencial esclarecer que, mesmo quando há desejo, poderá haver a necessidade de um “auxílio extra”, como lubrificante íntimo. “Em alguns casos pode ser necessário o auxílio da fisioterapia pélvica ou o laser íntimo para atenuar esse sintoma.”

As transformações da menopausa, ressalta Cynthia, vão além do corpo – atingem a mente e os sentimentos. Alterações de humor, disposição para viver com alegria e força, e a percepção da autoimagem fazem parte da constelação de mudanças. “Como é a cabeça que comanda todo o resto, é importante cuidar da saúde mental e ressignificar o conceito do climatério e da menopausa. A construção de novas formas de ser e de vivenciar a sexualidade é necessária e a psicoterapia torna tudo isso mais suave e viável. O sexo na idade madura vai além do físico. A maturidade dá lugar à espontaneidade e à autoconfiança de quem já conhece o caminho para a obtenção do próprio prazer.” ■

A maior IMOBILIÁRIA DE BELO HORIZONTE

LAR
IMÓVEIS

Compre, alugue ou venda



(31) 3055-2000

@lar_imoveis

larimoveis.com.br

Aponte a câmera para
este QR code e fale com
um especialista.





rfonseca@revistaencontro.com.br

POR RODRIGO A. FONSECA

Vale do Loire – variadas e gratas descobertas

Histórico e famoso, conhecido como o Jardim da França, o vale do Loire é banhado pelo rio mais longo do país (1.020 km). Com seus afluentes, a bacia ocupa 20% da área francesa. Segundo alguns autores, é atualmente sua região mais dinâmica, interessante e cheia de energia. Os vinhos nunca foram melhores, e nos últimos 20 anos têm, finalmente, ganhado merecidíssimo reconhecimento. (*)

Há registros de cultivo de vinhas junto ao rio entre os séculos I e III, em Anjou e Touraine; a Cabernet Franc, ou sua ancestral, possivelmente estava presente então. Na Idade Média, os vinhedos, espalhados pelos monges, já atingiam Sancerre, bem mais a leste. Nos séculos XV e XVI a nobreza frequentava a região, razão da abundância de castelos, e os vinhos chegaram a ter grande prestígio. A área de vinhas já foi muito maior que a atual, o que demonstra os altos e baixos nesta longa história. Em épocas mais recentes, a região não encontrou identidade própria na era pós-Phylloxera, e no período pós-Segunda Guerra a ênfase se deu em quantidade, com o abuso de agroquímicos nos vinhedos. Felizmente, hoje a história é bem diversa.

Neste século, predominou a paixão pela expressão do *terroir*. Estudos dos seus variados solos incentivaram o cultivo das variedades melhor adaptadas. Uma safra de novos produtores trouxe energia, vibração e inovação. Predominam volumes menores e qualidade. O clima, dos mais frios entre as regiões do país, contribui significativamente para a sutileza e a finesse características dos seus produtos. Como atrativo adicional, é a região francesa com maior porcentagem de produtores certificados como orgânicos/biodinâmicos.

São quatro principais macrorregiões: Nantais (no entorno de Nantes), próxima do litoral atlântico; ao lado desta, situa-se Anjou e Haut-Poitou (Angers e Saumur são as cidades principais); a leste, Touraine (nos arredores de Tours), com clima já semi-continental; e bem mais a leste, Centre-Loire (Sancerre e Pouilly-sur-Loire as cidades referência), com clima continental. As variedades mais plantadas (áreas em hectares) são: Sauvignon Blanc (10.000), Chenin Blanc (9.500), Cabernet Franc (16.000) e Melon (8.500). Gamay e Pinot Noir também são importantes. Os estilos são muito variados: espumantes, brancos, rosés, tintos e de sobremesa.

Em Nantais, predomina largamente a Melon, a variedade dos Muscadet. De grande fama, sua qualidade atual surpreende aos que o conheceram décadas atrás. Recentemente, foram aprovados dez Crus Communaux, classificação das melhores áreas para a produção de Muscadet, nove delas em Sèvre et Maine.

Anjou produz um terço do total do Loire, e a qualidade varia muito. Sublimes: vinhos de Chenin – Savennières (secos), e os de sobremesa, entre estes Quarts de Chaume Grand Cru e Coteaux du Layon, imperdíveis, mas de pequeníssima produção. Indiferentes – rosés adocicados Cabernet d'Anjou e Rosé d'Anjou, 50% da produção regional. Tem, ainda, importante produção de espumantes.

“Uma safra de novos produtores trouxe energia, vibração e inovação. Predominam volumes menores e qualidade”

Touraine tem denominações mais conhecidas. Chinon, Saint-Nicolas-de-Bourgueil e Bourgueil produzem os finos tintos de Cabernet Franc. Entretanto, os espumantes e os brancos de Chenin, secos/semi-secos/doces têm igual relevância, destacando-se as denominações Vouvray (brancos e espumantes) e Montlouis-sur-Loire (brancos), vizinhas. São 43% de tintos, 38% brancos e 13% de espumantes.

Finalmente, em Centre-Loire, as denominações Sancerre e Pouilly-Fumé (vizinhas, em margens opostas do rio), produzem a referência mundial em Sauvignon Blanc, que ocupa 3.900 ha. Seus vinhos de 30-40 anos atrás eram marcados pelo (pouco agradável) verdor de grama recém-cortada. Tudo mudou, e hoje ambas produzem vinhos frescos, com pureza de fruta e firmeza. Os diferentes tipos de solo nestas denominações acrescentam interesse, e comparações são instigantes.

O consumidor que decidir explorar os vinhos da região poderá ter algumas dificuldades: denominações em excesso, grau de açúcar não explícito em alguns brancos, qualidade variável. Mas a recompensa é certa! ■

(*) Algumas informações foram tiradas do livro “Wines of the Loire Valley, Beverley Blanning MW”, 2024, Academy du Vin Library

Rodrigo A. Fonseca é engenheiro, chef e sócio do restaurante francês Taste-Vin



GERDAU

O futuro se molda
APRESENTA:

29 E 30 DE NOVEMBRO DE 2025
GINÁSIO MINEIRINHO, BELO HORIZONTE - MG



USKŌA

O SONHO DO PAPAÍ NOEL



O MAIOR
ESPETÁCULO DE
NATAL INDOOR
DA AMÉRICA
LATINA

INÍCIO DAS VENDAS: 10 DE SETEMBRO | GARANTA JÁ SEU INGRESSO!
ESCANEIE O QR CODE OU ACESSSE WWW.ENCANTOSDENATAL.COM.BR

REALIZAÇÃO:



PARCERIAS:



APOIO CULTURAL:



CRIAÇÃO, DIREÇÃO E PRODUÇÃO ARTÍSTICA:





Bruno Fioravanti/divulgação



GENTE NOVA NO GERO

Eleito Melhor Italiano da cidade por **Encontro Gastrô**, o Gero, que funciona dentro do hotel Fasano, em Lourdes, tem novo chef. É **William Lima**, que está há 12 anos no grupo, com passagens pela Trattoria Fasano, Gero Panini e Casa Fasano. “Sou de São Paulo, mas parte da minha família é de Pernambuco. Essa mistura sempre influenciou minha relação com a comida – a técnica e o ritmo da cozinha paulista com o sabor e o afeto da culinária nordestina. Assumir o Gero Belo Horizonte é a oportunidade de aplicar toda essa experiência”, diz William, que tem um carinho especial pelo Carbonara, um clássico que representa bem a essência italiana. O chef conta que virão novidades no menu. A primeira delas é a Feijoada do Gero, que passa a ser servida no primeiro sábado do mês, das 13h às 16h. O bufê inclui saladas, antepastos, além de acompanhamentos e sobremesas. O valor é de R\$ 169 por pessoa.

FOGO, LENHA, BRASA & CARVÃO

Pastus em latim significa alimento. Na Portugal medieval, quando não existiam restaurantes, os viajantes paravam em hospedarias. Àquelas que serviam comida, eram chamadas de casas de pastus. Vem daí o nome do novo restaurante do chef português **Cristóvão Laruça** (Caravela, Capitão Leitão e Mitra). Localizado no BH Outlet, no Belvedere, a casa coloca o fogo como protagonista. “Estamos focados no fogo, lenha, brasa e carvão. Mas diferentemente do Turi, que era minha visão sobre a gastronomia, o Pastus está focado no que o cliente deseja”, explica o chef. Há uma cuidadosa seleção dos ingredientes que entram na cozinha. Cris teve o cuidado, por exemplo, de escolher apenas produtores que trabalham com bem-estar animal. O menu conta com 11 cortes que saem da parrilla entre picanha (R\$ 168), chorizo (R\$ 110) e carrê de cordeiro (R\$ 98). São 13 opções de acompanhamento como gratinado de batata (R\$ 44) e legumes na brasa (R\$ 40). Entre os principais, milanesa napolitana com purê de batata e pesto (R\$ 88) e bacalhau com mousseline de grão de bico, tomatinhos confitados e cebola grelhada (R\$ 162).

Cumbuca Criativa/divulgação





ATÉ SEIS DA MANHÃ

A Nuuh Cervejaria vem atender aos inimigos do fim. Funcionando no primeiro andar do Mercado Novo, já virou o point da madrugada. No comando, estão **Leonardo Oliveira Ribeiro**, Leo Bolota (dono do Bolota's Bar), Sósthene Pereira e Rafael de Almeida Quaresma. Aberto de quarta a sábado das 22h às 6h da manhã, o carro-chefe é o chope artesanal que aparece em cinco estilos e custa entre R\$ 10, o pilsen, e R\$ 20, o session IPA. De tira-gosto, uma boa aposta é o bolinho de linguiça com cream cheese ou o espetinho de frango (R\$ 13, cada um). "BH é diferente de tudo. Não tem mar, mas tem bar. Essa é a alma da cidade: democrática, viva e imprevisível", diz Leo. Todos os dias rola música ao vivo. "Samba, chorinho, carnaval, brasilidades, Clube da Esquina e DJ para fechar a noite", completa.

MAIS MINEIRO IMPOSSÍVEL

Localizado no lobby do Hotel Tribe, pertinho da Praça da Liberdade, o Broa Café acaba de abrir suas portas. Comandado pela chef **Ana Gabi Costa** (leia-se Trintaetum), a casa carrega no nome uma dupla mineira imbatível: broa com café. As quitandas são as grandes estrelas do cardápio. Entre os mais pedidos, pão de queijo Canastra (R\$ 12) e broa de canjica (R\$ 15) que pode ser recheada de requeijão e goiabada (R\$ 25). Diferentão é o tostex de pamonha com queijo Minas, tomate seco e bacon (R\$ 38). "A Broa nasce da minha vontade de tomar todos os dias um bom café com broa", brinca Ana Gabi. Os clientes ainda encontram versões de sanduíches como o de frango assado, creme de queijo fresco, cenoura e milho grelhados (R\$ 42). Para beber, café coado (R\$ 10) e capuccino de doce de leite (R\$ 25). Na parte doce, tem o mais tradicional dos bolos, o de coco bem molhadinho (R\$ 22).



LÁ PELAS BANDAS DO SUL

Com ênfase culinária dos hermanos, o Hacienda 1979, localizado no Vale do Sol, em Nova Lima, entra em uma nova fase e passa a abranger uma região mais ampla. Além da Argentina, entram em cena o Sul do Brasil e o Uruguai, um território conhecido como Sul Platino. "É um lugar onde mar, campo e serra se encontram", explica o chef **Kaike Soares**. A grande novidade está na inclusão de seis novas opções de peixes e frutos do mar, que passam a dividir espaço com as carnes no fogo. Entre eles, estão camarões Patagônicos (R\$ 79) e polvo grelhado e tomates defumados (R\$ 139). O serviço da noite também ganha um novo formato. Agora, o restaurante passa a oferecer pequenos pratos, ideal para quem gosta de provar diferentes sabores. Na lateral do menu, o cliente ainda encontra sugestões de "jornadas", ou seja, pratos em sequência que fazem bonito à mesa, para duas pessoas. A La Pampa traz beterraba com queijo de cabra (R\$ 59); bacalhau na brasa com cebola na fogueira (R\$ 119); carrê de cordeiro com couve-flor defumada (R\$ 99); e tarte tatin de pêssego (R\$ 39).

MANAUS ESTÁ FERVENDO

A capital amazonense é ideal para quem deseja conhecer de perto os encantos da floresta e a riqueza dos ribeirinhos

Fotos: Divulgação



ALTA GASTRONOMIA AMAZÔNICA

Ele deve estar no topo do seu roteiro: o Caxiri (@caxiri_amazonia), comandado pela chef **Débora Shornik**, traz uma cozinha de produto, que respeita os ingredientes e escuta o povo da floresta. Instalado em um casarão de 1910, o restaurante tem um novo olhar sobre a Amazônia. Nas entradas, o xibé tropical (R\$ 78) é preparado com farinha de Uarini, abacaxi, camarão rosa assado na brasa, pesto e tucupi agridoce. Um escândalo. Já na categoria principais, o supreme de tambaqui vem em forma de um lombo, castanhas frescas, ervas, limão, abacaxi grelhado com mel de abelha Jandaíra, macaxeira prensada com queijo coalho e aioli de tucumã (R\$ 130).



COMIDA ORIGINÁRIA

O único restaurante indígena do Brasil, o Biatüwi (@biatuwi) propõe um mergulho da cultura alimentar da floresta. Representando as etnias Sateré-mawé e Tukano, a casa tem o seu próprio moquém, um tipo de churrasqueira indígena, onde são preparados os peixes. Entre as entradas, é possível experimentar uma porção de sahai, formiga saúva torrada (R\$ 22). Não deixe de provar o caldinho de peixe apimentado com beiju (R\$ 25). A matrixã assada na folha (R\$ 170) vem com com beiju, farinha, vinagrete de manga, molho de pimenta defumada e banana assada no melaço. Serve duas pessoas.



TEATRO AMAZONAS

Construído em pleno ciclo da borracha, o Teatro Amazonas (@teatroamazonas) foi inaugurado em 1896 e surpreende pela imponência. A maior parte do material usado veio da Europa, como as paredes de aço vindas da Escócia e os 198 lustres italianos. O salão de espetáculos tem capacidade para 684 pessoas, distribuídas entre plateia e três pavimentos de camarotes. Por lá já se apresentaram de Heitor Villa-Lobos a Roger Waters. Funciona de terça a domingo e a visita guiada custa R\$ 20.



PARA LEVAR PARA CASA

Objetos indígenas: A Galeria Amazônica Waimiri Atroari (@galeriaamazonica) trabalha com produtos de mais de 30 etnias. Cestarias, cerâmicas, esteiras, esculturas, desenhos, pinturas e publicações ocupam uma grande loja, que mais parece uma galeria de arte.



Mercado Adolpho Lisboa (@mercadomunicipal_adolpholisboa):

Com quase 180 barracas, o turista encontra desde peixes locais, como pirarucu e tucunaré, até artesanato indígena e caboclo. O prédio é considerado um ícone da arquitetura amazonense, com inspirações na Belle Époque francesa.

CADA VEZ MAIS ALTO

Novamente, a **Emive Franchising** está no ranking da ABF como uma das melhores franquias do Brasil! Esse reconhecimento mostra que estamos no caminho certo — com um modelo de negócio sólido, suporte real aos franqueados e resultados que crescem a cada ano.

Se você está pensando em empreender, essa é a hora de conhecer uma franquia que valoriza parceria, inovação e crescimento conjunto.

Estamos prontos para ir **ainda mais alto**. E você, tem interesse em conhecer a franquia que mais cresce no Brasil? Esse também pode ser o seu próximo grande passo.



Saiba mais:



Uma empresa **EMIVE**OO

Histórias de uma sommelière de azeites

Com vários prêmios nacionais e internacionais no currículo, a azeitóloga Ana Beloto se desdobra em várias atividades ligadas a esse universo e lidera, no Brasil, o movimento mundial Women in Olive Oil

▶ PATRÍCIA CASSESE

Foi aos 21 anos, durante um estágio no setor de marketing de uma importadora e distribuidora de azeites, que a então estudante de Comunicação Social Ana Beloto entendeu que a experiência que estava abraçando só faria pleno sentido se, de fato, entendesse a essência do produto em torno do qual a empresa girava. O que ela ainda não sabia, naquele momento específico, é que, ali, estava dando início a uma caminhada profissional que já perfaz mais de duas décadas - especificamente, 23 anos. Mais que tudo, uma paixão avassaladora.

Hoje, já firmada como reconhecida sommelière de azeites, com vários prêmios no currículo (nada menos que 18, entre nacionais e internacionais),



Ana Beloto é autora do livro "Azeite-se – Histórias, Curiosidades, Receitas": "Quantos casos, aromas e sabores cabem em um vidro de azeite?"



Ana se desdobra em várias atividades ligadas a esse universo. Para citar um exemplo, acompanha a produção da iguaria em olivais mundo afora. Não só. É também uma das mulheres que lidera, no Brasil, o movimento mundial Women in Olive Oil. E, ainda, consultora de mercado e marcas de azeites, jurada de concursos internacionais, colunista de uma revista de gastronomia e autora do livro "Azeite-se – Histórias, Curiosidades, Receitas".

Além das citadas láureas, por seus projetos educacionais de divulgação do azeite no Brasil, Ana foi condecorada pelo Governo de Minas Gerais e, não bastasse, integra a lista das 100 Mulheres mais poderosas do Agro pela revista "Forbes Brasil". Perguntada sobre a força motriz de sua jornada como azeitóloga, a mineira nem titubeia: a curiosidade. "Desde o início, essa característica me impulsionou a explorar cada nuance do universo do azeite. Para mim, ser curiosa significa estar constantemente em busca de respostas e novas perguntas. É essa curiosidade que me leva a estudar variedades de azeitona desconhecidas, a entender como diferentes terroirs influenciam o sabor e a qualidade do azeite e a explorar novas técnicas de produção e formas de consumo que possam inovar o mercado", pontua.

Ana também afiança que o atual momento de sua trajetória está mais

CONSERVAÇÃO

Ana Beloto ensina como preservar bem o azeite em casa

- ✦ "É preciso protegê-lo de quatro grandes inimigos: luz, calor, ar e tempo".
- ✦ "Armazene o azeite em um armário fechado, na despensa ou em outro local onde ele não seja exposto diretamente à luz.
- ✦ "Nunca guarde o azeite perto do fogão, forno, micro-ondas ou de qualquer outra fonte de calor. O calor da cozinha durante o preparo dos alimentos pode aquecer o azeite mesmo que ele esteja em um armário próximo".
- ✦ "O ideal é mantê-lo em temperatura ambiente, mas em um local fresco - temperaturas entre 18°C e 22°C são ideais".
- ✦ "Sempre certifique-se de que a tampa da garrafa ou lata está bem fechada após cada uso, pois o oxigênio é também um grande inimigo do azeite".
- ✦ "Tente consumir o azeite em, no máximo, 60 dias após abrir a embalagem, para aproveitar seus melhores atributos nutricionais, sabor e aroma".

vibrante e desafiador do que nunca. "Atualmente, minhas pesquisas e estudos se concentram em compreender melhor as variedades de azeitonas nativas e cultivadas no Brasil, explorando seu potencial para criar azeites únicos que capturam a essência da nossa biodiversidade". Assim, ela se considera privilegiada por formular e assinar blends para marcas de azeites de Minas Gerais e do Rio Grande do Sul, além de desenvolver blends exclusivos para restaurantes. "Caso do projeto mineiro do restaurante Lagar Tragaluz, do grupo paulista Bráz Pizzaria, do mercado Trella", diz uma entusiasmada (com justa razão) Ana.

Além disso, colabora com produtores brasileiros e importadoras, oferecendo consultoria no sentido de conquistar novos mercados, bem como lançar produtos inovadores e criar, cada vez mais, acesso a um bom azeite. "Também estou envolvida em projetos educacionais sobre azeite para marcas como a Andorinha e tenho a honra de ser a embaixadora dos azeites da Zuccardi no Brasil", discorre.

Para saber mais sobre esse universo tão intrincado quanto fascinante do azeite, assim como saber nuances da produção nacional, bem como da própria caminhada da azeitóloga neste campo, a **Encontro** sabatinou Ana Beloto, que respondeu a todas as perguntas com simpatia e generosidade. Confira, nas próximas páginas, trechos do bate-papo. ▶

O que te arrebatou neste universo a ponto de seguir nesta seara?

O que me atraiu de fato foi a complexidade por trás de algo aparentemente simples: cada garrafa carrega histórias milenares, técnicas agrícolas precisas e um equilíbrio sensorial que une tradição e ciência. Lembro-me vividamente da primeira vez em que participei da colheita. Foi ali, entre as oliveiras, que senti a verdadeira arte coletiva e cheia de detalhes que é produzir azeite. Essas experiências me tocaram profundamente e me fizeram ver o azeite não apenas como um alimento que se come com bacalhau e com pizza, mas algo como uma narrativa cultural – e eu queria contá-la, auxiliar o setor de azeites a evoluir, criar acesso ao bom produto e educar sobre ele.

Hoje, com 23 anos de profissão, atuando como consultora de marcas de azeites e azeitóloga, percebo que é mais do que um trabalho: é uma missão de vida. Uma paixão que me permite entrelaçar agricultura, inovação, saudabilidade, cultura e identidade local. Cada safra que acompanho ao lado dos produtores e agrônomos não é apenas um processo: é uma nova história que se desenrola, cheia de desafios e descobertas.

Como a presença feminina neste universo do azeite vem se firmando mundo afora?

Tem crescido de forma significativa ao longo dos anos. Tradicionalmente, esse era um campo dominado por homens, especialmente nas áreas de produção e tomada de decisões, mas estamos vendo uma mudança positiva. Mulheres têm se destacado como pesquisadoras, sommeliers e líderes em várias etapas da cadeia produtiva do azeite, trazendo novas perspectivas e abordagens inovadoras para a indústria.

Elas estão ocupando mais espaços em conferências, competições e organizações dedicadas ao azeite, o que ajuda a diversificar e enriquecer o setor.

O que vem a ser o movimento mundial Women in Olive Oil?

É uma iniciativa que busca apoiar e conectar mulheres envolvidas na indústria do azeite. O movimento oferece uma plataforma para compartilhar ex-



“Lembro-me vividamente da primeira vez em que participei da colheita. Foi ali, entre as oliveiras, que senti a verdadeira arte coletiva e cheia de detalhes que é produzir azeite”

periências, conhecimentos e recursos, promovendo a colaboração e a capacitação feminina. O Women in Olive Oil visa não apenas aumentar a visibilidade das mulheres no setor, mas também fomentar um ambiente mais inclusivo e equitativo, onde as contribuições femininas sejam reconhecidas e valorizadas. Essa rede global é uma fonte de inspiração e apoio, ajudando mulheres a superar obstáculos e a prosperar em suas carreiras no azeite.

Poderia discorrer um pouco sobre a qualidade do azeite produzido atualmente no Brasil e, em particular, em Minas?

Atualmente, a qualidade do azeite produzido no Brasil tem recebido cada

vez mais reconhecimento e apreciação, tanto nacional quanto internacionalmente. O país tem registrado avanços significativos em termos de técnicas de cultivo, colheita e produção, resultando em azeites de alta qualidade que competem com os melhores do mundo.

Especificamente em Minas Gerais, a produção de azeite tem se destacado pela inovação e pelo compromisso com a qualidade. O terroir mineiro, com suas condições climáticas e de solo peculiares e oliveiras de montanha, confere aos azeites características únicas, como um frescor marcante, notas frutadas que refletem a diversidade e a riqueza da região, tornando os azeites mineiros uma expressão autêntica do terroir local. Especialmente a Serra da Mantiqueira, cujo terroir confere atributos únicos aos produtos, que já ganharam reconhecimento internacional. A Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig) tem um papel fundamental na olivicultura do Estado, com pesquisas e apoio a produtores. A Epamig, vale dizer, foi a responsável por produzir, em 2008, o primeiro azeite experimental brasileiro, em Maria da Fé, Sul de Minas.

Quais são os principais desafios que o cultivo das oliveiras enfrenta no país?

Na verdade, são vários os desafios, como a carência de mão de obra especializada. Veja, a olivicultura é uma atividade relativamente nova no Brasil, o que resulta em uma carência de profissionais com experiência no manejo da cultura. Há, ainda, a questão do clima. A oliveira necessita de um período de frio para quebrar a dormência e estimular a floração. Em algumas regiões do Brasil, as horas de frio podem ser insuficientes. No caso do solo, nosso país não possui um naturalmente ideal para o cultivo de oliveiras em todas as regiões. E há, ainda, a questão de logística e transporte. O envio do azeite das regiões produtoras para os grandes centros consumidores pode ser caro e complexo. Por último, mas não menos importante, estão os custos. A produção em menor escala e a necessidade de colheita manual contribuem para valores mais elevados.

Uma das vertentes de sua atuação neste campo tem sido como jurada...

“O azeite não é apenas como um alimento que se come com bacalhau e com pizza, mas um alimento como uma narrativa cultural – e eu queria contá-la”



Atuar como jurada em competições tem sido uma experiência enriquecedora e, sem dúvida, repleta de viagens. Tenho tido a oportunidade de conhecer diferentes culturas e terroirs, explorando como cada região imprime sua identidade nos azeites que produz. Essas viagens são uma chance não só de avaliar produtos extraordinários, mas de aprender e trocar conhecimentos com outros especialistas do mundo todo. Isso envolve degustar amostras de referência e discutir as características que devemos buscar, como frescor, equilíbrio e complexidade. Cada jurado deve ter uma memória sensorial bem desenvolvida para evitar confundir características desejáveis com “defeitos”. Por exemplo, um amargor pronunciado

pode ser um atributo positivo em certos contextos, mas, sem uma referência clara, poderia ser erroneamente avaliado. Essa habilidade de discernimento é refinada através de prática contínua e estudo.

Ouvi um podcast “Tomei Gosto” no qual você era convidada e, em determinado ponto, contou que cultivava o hábito de, pela manhã, ingerir três colheres de azeite antes mesmo do café e da escovação de dentes?

Cultivar o hábito de degustar azeites pela manhã é uma prática que adotei com o objetivo de manter meu paladar apurado, essencial para minha atuação profissional. No entanto, também me permite aproveitar ao máximo os benefícios para a saúde que o azeite oferece, bem como apreciar e compartilhar sua diversidade e riqueza com amigos e família. Além desse ritual matinal, faço questão de integrar o azeite em várias outras partes do dia a dia. Por exemplo, utilizo como base em todas as refeições. Gosto de experimentar diferentes variedades e blends, explorando os sabores únicos e como podem complementar e elevar o sabor de cada refeição.

Também gosto de organizar pequenas sessões de degustação em casa com azeites frescos que trago das produções. É uma maneira divertida de introduzir as pessoas a este universo e educá-las sobre as nuances e os benefícios desta iguaria. E mais: adoro presentear amigos e familiares. Esses hábitos refletem não só meu interesse profissional, mas uma paixão pessoal por incorporar o azeite em um estilo de vida saudável e saboroso.

O uso do azeite em sobremesas ainda causa estranheza no público menos enfronhado neste universo?

O azeite pode realmente elevar o nível de diversos doces, trazendo complexidade, frescor e um toque especial. Ele adiciona uma untuosidade diferente da manteiga, um frutado que harmoniza com muitos sabores e até uma leve picância que contrasta e equilibra o dulçor. Além do uso no preparo de mousse de chocolate, do brigadeiro e da clássica goiabada com queijo, os sorvetes e saladas de frutas vão muito bem com um fio de azeite. Vale a pena! ▶



DICAS DA ESPECIALISTA

Ana Beloto não se furtou a dar alguns conselhos para quem gosta de azeite, sem a necessidade de ser um expert, fazer boas escolhas na hora da compra. Confira!

1. DATA DE VALIDADE

✎ O azeite é um suco de fruta e, como todo suco, ele oxida e perde suas qualidades com o tempo. Quanto mais recente, melhor.

2. EMBALAGENS

✎ A luz é um dos maiores inimigos do azeite. Evite frascos transparentes, pois o azeite já pode ter se degradado na prateleira. As garrafas devem ser escuras.

3. ENVASE

✎ Consuma azeites em que a origem e o envase sejam no mesmo local.

4. CATEGORIA

✎ Existem várias categorias de azeite, e o azeite de oliva extra virgem é de qualidade superior e com mais benefícios nutricionais para a saúde.

5. ACIDEZ

✎ A acidez é um reflexo direto da qualidade da azeitona na hora da colheita e do cuidado no processo de extração do azeite. Azeitonas colhidas verdes, sadias, sem danos e processadas rapidamente em condições ideais resultarão em um azeite com baixa acidez.

7. PREÇO

✎ “Desconfie de preços muito baixos. A produção de azeite de oliva extra virgem de qualidade envolve custos significativos (cultivo, colheita, extração, embalagem). É necessário no mínimo 10 kg de azeitona para se produzir um litro de azeite. Se o preço de uma garrafa de azeite virgem extra estiver muito abaixo da média do mercado, é um forte indicativo de que o produto pode ser adulterado ou de má qualidade”.

6. AVALIAÇÃO SENSORIAL

✎ Embora a compra seja antes de provar, ao chegar em casa, o consumidor pode fazer uma avaliação sensorial básica.

✎ Quanto ao aroma, um azeite extravirgem de boa qualidade deve ter um aroma frutado (“que remete a azeitonas frescas, grama cortada, folhas, maçã verde, etc.”). “Cheiros estranhos como ranço, mofo, metálico, vinagre, ou ‘tinta/lápis de cor’ são sinais de que algo está errado”.

✎ Quanto ao sabor, um bom azeite deve ter notas de frutado, amargor (sentido no fundo da boca, como chicória) e picância (uma sensação que “arranha” a garganta, podendo até fazer tossir). ■

Alegria em forma de gelato



FAÇA SUA FESTA
COM A GENTE!

 lullogelato

 lullogelato



SAVASSI | Rua Antônio de Albuquerque 617

MINAS SHOPPING | Av. Cristiano Machado 4000 | Piso 2 | União

CASTELO | Avenida Miguel Perrela 87

PÁTIO SAVASSI | Av. do Contorno 6061 | Piso L2

BOTÂNICO SHOPPING | Rua Jornalista Djalma Andrade 177 | Belvedere

Lullo
GELATO



Pão de (e para) todo mundo



Um dos alimentos mais antigos da humanidade, ele ainda é a base da culinária de diversos países. Com receitas próprias, pães de diferentes origens podem ser provados em Belo Horizonte

▀ CAROLINA DAHER

Farinha, água, sal e fermento. Quatro insumos simples que, juntos, formam o mais importante alimento da humanidade. A principal tecnologia para uni-los, o poder das mãos. Amassar, dobrar, esticar e esperar. Paciência também é ingrediente essencial no preparo do pão, alimento que anda lado a lado com a história do próprio homem.

Apesar de ser originário do Crescente Fértil, região que ia do norte da África ao Golfo Persa, o trigo só se transformou em pão no Egito. Foi na terra dos faraós que surgiu a arte da fermentação. Nos arredores das pirâmides, em pleno deserto do Saara, arqueólogos encontraram as primeiras padarias do mundo, construídas há quase 5 milênios. Era dali, de fornos ancestrais, que saíam o alimento que sustentava os trabalhadores egípcios.

O pão atravessou os séculos. Sua receita cruzou oceanos e

ganhou formatos diferentes nos cinco continentes. Um legado do mundo antigo que continua alimentando os povos em pleno século XXI. É o alimento mais consumido no planeta. Segundo artigo do Commercial Baking, pelo menos metade da população mundial come pão todos os dias. É também sagrado. Quando Jesus andou pela Galileia, eram tempos de fome, conflitos e doenças. Nesse cenário, um de seus milagres mais conhecidos foi exatamente a multiplicação dos pães. Na Santa Ceia, mais uma vez, Jesus repartiu o pão com seus discípulos, em um gesto que definiu como a civilização ocidental encara esse alimento.

Depois de passar pelas mãos do Messias, o pão mudou de significado. Nos manuscritos do Mar Morto, textos bíblicos mais antigos já encontrados, o pão é citado em pelo menos 29 trechos. “Eu sou o pão da vida”, disse Ele. Ou seja, assim como a fé, o pão é o alimento para todos, independentemente da classe social. Símbolo de humildade e entrega.

Assado em fornos de pedra ou em fornos combinados turbo, o pão andou por vários caminhos. Hoje, existe um para cada tipo de fome. No Brasil, levando em conta apenas os industrializados, o alimento está na mesa de 94,7% dos lares brasileiros, segundo a Associação de Indústrias de Biscoitos, Pães e Bolos (Abimapi). E assim como em outras áreas da gastronomia, o consumidor da padaria também tem fome de novidades. Evoluir e mudar a forma de apresentar o alimento tornou-se essencial para sobreviver em



Studio Terturilla/divulgação

um mercado dinâmico, onde o excesso de informações, com ataques ao glúten ou carboidratos – mesmo sem nenhum tipo de critério analítico – vem prejudicando a imagem do pão nosso de cada dia.

O americano William Rubel defende que criar uma definição estrita de pão é contraproducente. “O pão é basicamente o que a sua cultura diz que é”, diz em um trecho do livro *Pão: uma História Global*. Para ele, é preciso se concentrar no que o pão faz: transforma grãos em alimentos duráveis que podem ser transportados para os campos e armazenados no inverno.

Nas montanhas da região da Vestfália, na Alemanha, os padeiros cozinham pães de centeio densos por mais de 24 horas, enquanto o Lavash armênio feito de trigo fica pronto em 30 segundos dentro de um forno tandoor.

A diversidade é imensa. Por exemplo, segundo pesquisa do Market Datas Forecast, em setembro de 2025, o México é um dos países com mais tipos de pães no mundo, com cerca de 2 mil doces e 300 salgados. No Brasil, são mais de 100 mil padarias e quase 200 mil microempreendedores

individuais na ativa. Juntos, eles empregam mais

de 3 milhões de pessoas e movimentando anualmente mais de R\$ 153 bilhões. “Minas Gerais ocupa uma posição de destaque no cenário nacional, sendo o 2º estado com o maior número de empresas do setor. A capital concentra 1954 padarias e confeitarias”, explica Paulo Meneguelli, presidente da Associação Brasileira de Indústria de Panificação e Confeitaria, a ABIP.

Com a globalização, inclusive gastronômica, hoje podemos encontrar pães vindos de toda parte na padaria ao lado de casa. “É um setor vibrante e cheio de oportunidades. Temos orgulho de nossa tradição, mas também estamos abertos à inovação”, completa Paulo. Em Belo Horizonte, fizemos uma seleção de nove pães diferentes (e outros clássicos). Tem do tradicional croissant ao Nan-e-barbari. Vem ver.

ALBERTINA - *Nan-e-barbari*

A origem é persa. O nome se refere aos povos bárbaros da região de Khorasan, na fronteira com o Afeganistão, como eram chamados pelos iranianos da época. “Essa receita ficou muito famosa após ser publicada no livro ‘Hot Bread Kitchen’ de uma padaria novaiorquina que acolhe refugiados do mundo todo e produz vários tipos de pães provenientes de diversas culturas”, explica Renata Rocha, proprietária da Albertina Pães. É um pão muito bonito e que chama bastante a atenção. O sabor, surpreendente. Na versão da Albertina, diferentemente da receita original, ele é preparado com levain. “É um pão leve, macio, e salgadinho pois finalizamos com gergelim e sal grosso. Perfeito para ser compartilhado e partilhado com as mãos”, diz. Um pão de mesa, acompanha bem pastas e antepastos diversos, ou apenas um azeite temperado. Não é sempre que tem. Ele aparece na vitrine de tempos em tempos. Produzido com farinha branca, levain, fermento, água e sal, uma parte da sua hidratação é feita com azeite. É trabalhoso: a fermentação é a frio. Em seguida, o produto é modelado em seu formato característico e finalizado com uma camada de roomaal (um pão semelhante a um lenço), gergelim e sal. Depois, é assado em lastro por 20 minutos. “Só dá para assar de seis em seis”, conta Renata. ▶

BONOMI - *Kamut*

“O nome original da farinha é khorasan. Veio do Oriente Médio, mais especificamente da região que hoje é conhecida como Irã”, afirma a padeira Paula Bonomi. Acredita-se que o grão tenha sido cultivado pela primeira vez há mais de 5 mil anos, sendo considerado um dos mais antigos do mundo. “Aqui no Brasil, graças a persistência do engenheiro agrônomo Rogério Novais Teixeira, esse trigo foi desenvolvido no Cerrado”, completa Paula. O Kamut foi desenvolvido na Bonomi. Com a farinha de origem do Oriente Médio e que, por si só, já tem um sabor de nozes, foi colocado na receita o dukkah, uma mistura de especiarias e castanhas também comuns na mesma região. É ideal para acompanhar saladas e sopas. Também fica delicioso com um pouco de azeite, queijos e azeitonas. Está na vitrine sempre às quintas-feiras e pode ser vendido inteiro, metade ou um terço.



Nereu Jr./divulgação

DU PAIN - *Croissant*

Sua história tem drama, intriga e até um pouco de espionagem (culinária, é claro)! Tudo começa no século XVII, em Viena, Áustria – e não na França, como muita gente pensa. Os austríacos estavam em pé de guerra com os turcos otomanos, que tentavam invadir a cidade por túneis secretos. Só que não contavam com os padeiros vienenses, que, trabalhando nas madrugadas, ouviram o barulho da escavação. Resultado: alerta geral, ataque evitado e a cidade salva por fornadas. Para comemorar o feito, os padeiros criaram um pão em forma de meia-lua – símbolo do Império Otomano – como uma forma nada sutil de “comer o inimigo no café da manhã”. Nascia assim o precursor do croissant, chamado kipferl. Só aí entra a França. Diz a lenda que Marie Antoinette, austríaca de nascimento e rainha francesa pelo casamento, levou o tal pãozinho para Paris. Os franceses deram uma sofisticada na receita, colocaram muita manteiga, laminaram a massa como se fosse seda, e *voilà*: nascia o croissant francês como hoje conhecemos. “Hoje em dia ele é praticamente um embaixador da França”, empolga-se Ronaldo Souza, sócio e padeiro da Du Pain, conhecida por fazer os melhores de BH. O grande charme do croissant é a massa folhada fermentada: camadas e mais camadas intercaladas com manteiga (muita!), que garante uma explosão de leveza e crocância quando assadas. “Por fora, crocante, quase quebradiço como um papel. Por dentro, etéreo, cheio de bolsões de ar que parece ser feito de nuvem”, descreve Ronaldo. Por dia, são preparados nas três unidades, mais de 500 unidades, entre o tradicional e os recheados.

VERDEMAR - *Pão delícia*

Esse é brasileiríssimo, nascido na Bahia. A autoproclamada mãe da receita já perdeu as contas de há quantos anos ela foi criada. Elíbia Portela, de 75 anos, diz acreditar que a primeira vez que fez o tal pãozinho era ainda uma menina com pouco mais de 9 anos. “Nasceu por acaso, na verdade, de uma falha”, diz. Sempre metida na cozinha de sua mãe, Jozília, uma das quituteiras mais famosas de Jacobina, interior da Bahia, Elíbia pegou uma massa descartada por falta de farinha de trigo – artigo de luxo na época na vendinha da cidade – e resolveu usá-la mesmo assim. Muito mole e impossível de ser modelada a mão, usou duas colheres para distribuir as porções pela assadeira. Levou, então, os pães fermentados para o forno a lenha. A primeira e a segunda leva queimaram. Com medo de perder todo o preparo, resolveu deixar os últimos apenas na boca do forno. Deu certo, mas eles ficaram feios. “Tasquei um tanto generoso de manteiga por cima e ralei o queijo na tentativa de camuflar os defeitos”, relembra. No dia seguinte, quando a clientela da mãe chegou para pegar suas encomendas, um a um foi experimentando os tais pãezinhos. E foi um tal de “que delícia, que delícia”. E assim, quase que naturalmente, a receita foi batizada. O Delícia é diferente de todos os outros pães. Doce e salgado, leve e untuoso, delicado e potente. No Verdemar, eles seguem a receita original. “O pão delícia é um espetáculo de contrastes que se harmonizam perfeitamente. É perfeito para qualquer hora do dia”, diz Paula Dias, gerente industrial da rede.



BONÍSSIMA *Coffee Saver*

Café solúvel, chocolate belga em gotas e uísque. Além disso, o Caffee Saver é feito com farinha integral de centeio, farinha de cevada e grãos selecionados. “É um sabor único, uma mistura de agridoce. Ideal para comer no café da manhã, mas também acompanhado de um bom vinho”, diz Luiza Carneiro, sócia da Boníssima. Para deixar tudo ainda melhor, é coberto por uma calda de laranja, com cardamomo e anis estrelado. Aparece no balcão sempre às sextas, sábados e domingos. Saver em francês significa sabor. “Aprendemos essa receita com um padeiro francês”, diz Luiza. É uma versão do Gran Saver, uma mistura usada na baguete francesa que consiste em centeio e cevada, resultando em uma coloração mate. ▶

NARJES *Pão árabe ou pita*

A receita nasceu na região que hoje corresponde ao Egito e ao Oriente Médio por volta de 2500 antes de Cristo. É um dos alimentos mais antigos e versáteis do mundo. “Esse pão faz parte da nossa cultura, sempre tem alguém na família que faz”, diz Khaled Tomeh, ao lado da sócia Mary Ghattas, donos do Narjes Sabores, localizado no Mercado Central. Formado em tecnologia de alimentos, Khaled conseguiu desenvolver uma receita própria para a comercialização. “Fazer em casa é uma coisa, vender para o público é outra”, afirma. O pão deve ser assado em alta temperatura e ser bem fino. Quando a massa entra em contato com o calor, o vapor se forma rapidamente e divide o pão em duas camadas, criando o famoso “bolso” interno, que pode ser aberto e recheado. O sabor é neutro e levemente adocicado, com consistência macia. Pode ser usado de diversas formas, como sanduíche ou wraps, acompanhado de molhos e pastas. No Líbano, é o pão que acompanha praticamente todas as refeições; na Síria e na Jordânia, costuma ser menor e mais espesso; na Grécia, aparece sem o bolso, mais macio e serve de base para o gyro, espécie de sanduíche local. Na loja, os clientes encontram diariamente os pães em diversos tamanhos.



Pádua de Carvalho



Fotos: Divulgação

ZAIKA - *Naan*

Diferentemente de outros pães chatos, como chapati ou o roti, o naan é fermentado, o que lhe dá uma textura mais fofa e sabor ligeiramente azedo, cortesia do iogurte usado na massa. Acredita-se que sua origem remonte à antiga Pérsia, onde a palavra naan significava pão. De lá, a receita viajou com comerciantes e conquistadores para a Índia, encontrando morada nas cozinhas reais do Império Mogol, entre os séculos XVI e XVIII. Com o tempo, o naan deixou de ser exclusividade das cortes e se espalhou pelas casas e ruas da Índia. Raramente é cortado com faca, mas, sim, rasgado com as mãos, usado para pinçar curries, dals (ensopados de lentilha) ou carnes com molhos espessos, como o famoso butter chicken. É ao mesmo tempo talher e acompanhamento, símbolo de partilha. Tradicionalmente, é assado nas paredes do tandoor, forno de barro aquecido a altas temperaturas. O chef Daulat, do restaurante Zaika, no bairro Serra, conta que ele precisa de apenas dois minutos de forno para ficar pronto. No cardápio, aparece com hortelã (pudina naan), com alho (garlic naan), com manteiga clarificada (butter naan) e recheado com queijo (cheese naan). “Os pães são assados na hora e chegam quentinho na mesa do cliente”, afirma.



FANTASIA

CAMAROTE

BRAHMA

SALVADOR

ETERNA

**VIVA SUA
ETERNA
FANTASIA**

SUA

**12 A 17 DE
FEVEREIRO**

O CAMAROTE BRAHMA SALVADOR TRANSFORMA CADA NOITE EM ESPETÁCULO. O LINE-UP REÚNE OS MAIORES NOMES DA MÚSICA NACIONAL:

VIVA

**WESLEY SAFADÃO,
GUSTTAVO LIMA, LÉO
SANTANA, MENOS É MAIS,
TOMATE, NATANZINHO LIMA,
DURVAL LÉLYS, CLAUDIA
LEITTE, PARANGOLÉ, FILHOS
DE JORGE, MATHEUS & KAUAN,
ATITUDE 67, TIMBALADA, BELL
MARQUES E TUCA FERNANDES.**

GARANTA JÁ O SEU EM:
WWW.CAMAROTEBRAHMASALVADOR.COM.BR

UM CONVITE PARA PROLONGAR A MAGIA, A DIVERSÃO, A FELICIDADE, O EXTRAORDINÁRIO E RENOVAR O SENTIMENTO DE SAUDADE NO CORAÇÃO DE CADA FOLIÃO.

PELA GESTÃO DA 2GB ENTRETENIMENTO, O CAMAROTE BRAHMA SALVADOR APRESENTA A MELHOR EXPERIÊNCIA DE CAMAROTE DO BRASIL NA MAIOR FESTA DE RUA DO PLANETA!

**CAMAROTE
BRAHMA
SALVADOR**

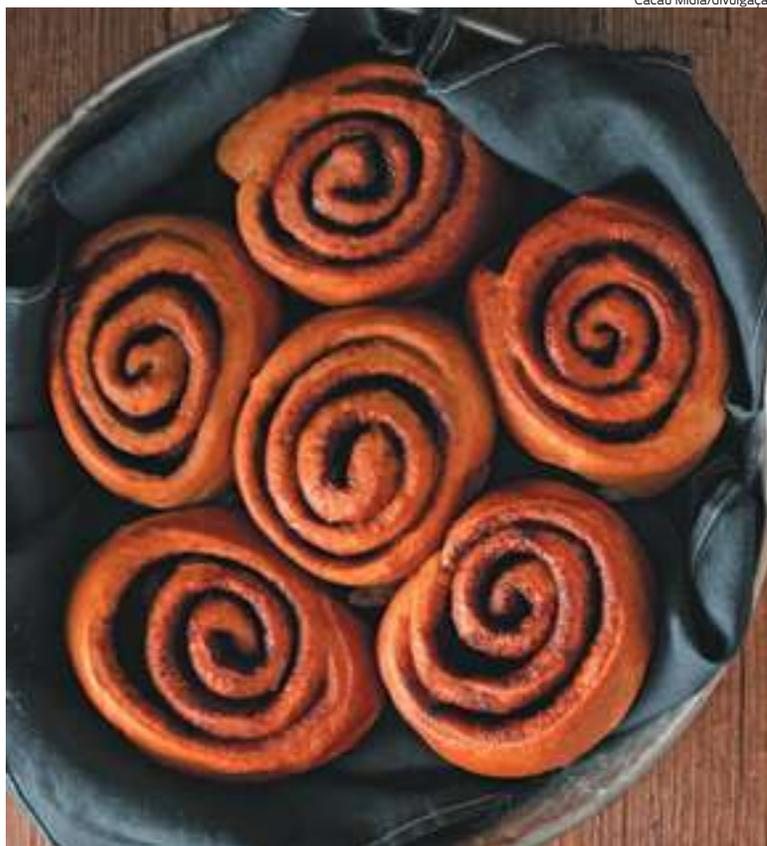
LOCALIZADO NO CORAÇÃO DA FOLJA, NO CIRCUITO BARRA-ONDINA, O **CBS26** ABRE SUAS PORTAS ENTRE NO DIA 12 ATÉ 17 DE FEVEREIRO, CONVIDANDO CADA FOLIÃO A VIVER DIAS EXTRAORDINÁRIOS COM:

**ALL INCLUSIVE,
BEAUTY SPACE, BOATE,
PAREDÃO DE CHOPP,
ABADA EXPRESS,
MIRANTE SUPERVIEW E
MUITO MAIS!**



ANCESTRAL PADARIA *Cinnamon Rolls*

Servido quente, com a calda escorrendo entre as voltas da massa, poderia ser descrita como uma espiral dourada e cheirosa. Antes de ser cinnamon roll, o rolinho de canela era conhecido como kanelbulle, na Suécia, onde foi criado. Já nos Estados Unidos, o doce ganhou nova identidade. Imigrantes escandinavos levaram a receita para o continente americano por volta do início do século XX, sendo adaptada ao paladar local: mais doce, com a massa mais fofa e coberturas generosas de glacê de açúcar. “Costumo dizer que tem gosto de aconchego. O aroma de canela me remete à infância, quando ficava atrás da minha mãe espiando as delícias que ela fazia na cozinha”, conta Luiza Oliveira Mendes da Fonseca, sócia da Ancestral Padaria. Ali, ele é preparado em uma versão vegana. “Foi um desafio não usar nenhum ingrediente de origem animal e, ao mesmo tempo, não perder as características originais do pão”, explica. O cinnamon roll aparece na vitrine de terça a sábado. O cliente ainda tem a possibilidade de comê-lo com cobertura de cream cheese tradicional ou vegano.



BH BAKERY *Focaccia de zaatar*

É um dos pães mais emblemáticos da Itália. Crocante por fora e macia por dentro, é servida em padarias, mercados e restaurantes do norte ao sul do país. O nome vem do latim focus, que significa fogo, uma referência direta ao forno onde o pão era assado. Sua origem remonta à Roma Antiga, onde os romanos preparavam uma massa simples de farinha, água e sal, cozida diretamente sobre pedras quentes ou nas cinzas do fogo. Com o tempo, a receita chegou à região da Ligúria, no noroeste, onde nasceu a clássica focaccia genovese. É dali que vem o estilo mais conhecido, com massa alta, macia e regada com azeite de oliva, sal e, às vezes, alecrim. “Aqui adaptamos essa base clássica com fermentação natural e incorporamos o zaatar, um tempero tradicional na comida árabe”, explica o padeiro Thiago Pitangui, da BH Bakery, localizada no Carmo. Além da sua base de tomilho, ele é composto por sumac, semente de gergelim torrado e sal. O que torna a receita especial é o contraste entre a textura aerada da massa com o sabor marcante do zaatar. Normalmente, aparece no cardápio aos finais de semanas. É bom ficar de olho na forrada do dia, que é postada no @instabhbakery. ■

A parceria certa em Saúde, Segurança e Ergonomia do trabalho.

+2.500

Clínicas credenciadas

**Atendimento
Nacional**

Tecnologia, Experiência e Atendimento exclusivo
Gestão completa em Saúde, Segurança
e Ergonomia do Trabalho.

 @contreioficial

 www.contrei.com

 www.linkedin.com/company/contrei

Certificações



Certificação ISO 9001
Sistema de Gestão de Qualidade



Selo de qualidade
ABRESST

Associações

Membro Institucional da
Associação Brasileira
de Higiênistas Ocupacionais



Em conformidade
com a LGPD



Marco Paulo Mascarenhas, Daniel, Renata, Sophie Mascarenhas, Luciana Hermeto, Pedro, Alexandre Hermeto



Luciana, Marco Paulo e Marco Paulo Mascarenhas



Luis Sette, Eduard Mason e Marco Paulo Mascarenhas

TRÊS DÉCADAS DE SUCESSO

A Exclusive Seguros, maior corretora de Minas Gerais em venda e gestão de benefícios, comemorou, em um grande evento, 30 anos de sua fundação. Em uma noite que reuniu 600 pessoas entre empresários, CEOs e funcionários, a empresa fez uma bela festa no Far East, no Jardim Canadá, que contou com shows das bandas Blitz e dos músicos Dado Villa-Lobos e André Frateschi cantando os sucessos da Legião Urbana. Fundada em Belo Horizonte, em 1995, a Exclusive atua em quase todos os Estados do Brasil, com operações mais robustas em Minas Gerais, São Paulo, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e Pará. Fotos Geraldo Goulart, Tião Mourão e Henrique Pimentel.



Marco Paulo Mascarenhas, André Fratchesi, Dado Villa-Lobos, Alexandre Birman e Alexandra Benetti



Alexandre Birman e Marco Paulo Mascarenhas



Time Exclusive Seguros



Banda Blitz



Júlio Damião, Cíntia Amaral, Dayse Guelman, David Braga, Guilherme Carrara, Raquel, Carolina e Pindaro Luiz



Rafael Sportelli e Luciana Sportelli



Luciana Hermeto, Marco Paulo Mascarenhas, Ana Lúcia Galante, Tarsia Gonzalez



Luciana Hermeto e Camila Hermeto



Claudia Rezende, Kelson Rezende, Marco Paulo Mascarenhas, João Luiz Nogueira e Maria Izabel Távora



Renata Mascarenhas, Sophie Mascarenhas, Luciana Mascarenhas



Humberto Zica, Lucas Provenza, Alexandre Riccio, Marco Paulo Mascarenhas, Gustavo Manso e Bernardo Lobato



Cantídio Lana, Inês e Miguel Safar



Tarsia Gonzalez, Ruz Gonzalez, Fernanda Liz e Helenice Lizidati



Ruz Gonzalez e Fernanda Liz



Alfonso Gonzalez, Felipe Palhares, Tarsia Gonzalez e Sandro Gonzalez



Tarsia Gonzalez e Clesio Barbosa

CASAMENTO EM GRANADA

O Palácio de Los Córdoba, em Granada, na Espanha, foi o local escolhido para festejar o casamento do empresário mineiro Ruz Gonzalez com a modelo Fernanda Liz. A escolha do espaço, que tem uma bela vista para o Castelo de Alhambra, foi uma homenagem ao avô materno do noivo, Tarsicio, que tinha uma forte relação com a região. “O casamento do primeiro neto, em Granada, deste imigrante espanhol que realizou grandes sonhos no Brasil, traz a rica tradição espanhola e a conexão emocional com o Palácio de Alhambra, um verdadeiro ícone da arquitetura que impressiona com seus belos jardins, fontes e pátios que combinam elementos islâmicos e cristãos, sendo Patrimônio Mundial da Unesco”, afirma mãe do noivo, Tarsia. A produção do evento ficou a cargo da Mentoria Comunicação e Marketing. Fotos: Diego Couto e Katarina Fedora/divulgação.



Karina Stella O'Brain, Tarsia Gonzalez e Regina Gonzalez



Madrinhas e padrinhos



Flávia Nardon, Gustavo Werneck, Flávia Presoti, Renata Horta e Maurício Cunha



Renata Santana, José Francisco Dutra, Rodrigo Vilela, Vera Silva, Cláudio Morais, Marlus Teixeira e Leandro Pinho



Gilnei Machado, Maria de Lourdes Moura, Rafael Valadares e Valéria Plata



Marco Paulo Mascarenhas, Rubia Spindola e Dr Amândio Soares



David Braga

MAIOR EVENTO DE RH DE MINAS DESTACOU PAPEL ESTRATÉGICO DA LIDERANÇA

O RH Summit MG – Liderança em Movimento, considerado o maior encontro de capital humano de Minas Gerais, reuniu cerca de 1.500 participantes na Sala Minas Gerais, em Belo Horizonte. Promovido pela ABRH-MG, o evento discutiu os principais desafios do mundo corporativo, as transformações no mundo do trabalho e o papel estratégico do RH na constru-

ção de negócios mais sustentáveis e inovadores. Ao longo da programação, CEOs, CFOs e líderes de grandes empresas compartilharam experiências e insights, reforçando a importância da integração entre a alta liderança e a gestão de pessoas para transformar conhecimento em estratégias práticas e preparar organizações para o futuro. Fotos Alex Ayala



Roberto Zica, Gustavo Chalfun, Juselder da Mata, Flávio Roscoe e Ezequiel Ribeiro



Ronaldo Ribeiro, Ana Sanches, Carlos Braga, Selma Rodrigues e David Braga



Marcos Silva, Daniel Linhares, Renata Santana, Leo Farah e Rafael Arroyo



Antônio Guilherme, Alexandre Faria, Jorge Feliciano e Antônio Dibai



Julio Damião, Laura Coutinho, Alessandro Ferreira, Vanessa Olímpia e Celso Ramiro



A Teoria do Domínio do Fato no casamento

No direito penal, a “teoria do domínio do fato” foi sistematizada pelo jurista alemão Claus Roxin, nos anos 1960, para resolver uma questão simples e cabeluda: quem deve ser considerado autor de um crime quando há uma cadeia de comando? Em outras palavras, mesmo quem não aperta o gatilho pode ser responsabilizado, se tiver o controle da ação. Basta ter o “domínio do fato”. Traduzindo para a vida conjugal, é aquele que não lavou a louça, mas mandou lavar, e, portanto, culpado do mesmo jeito se a tarefa não foi executada.

Nas relações humanas, a teoria se aplica com precisão quase matemática. Em todos os casamentos, há sempre alguém que acredita comandar e outro que finge obedecer. Às vezes, os papéis se invertem, mas a dinâmica é a mesma: um domina o fato, o outro domina o silêncio. Michel Foucault, que sabia das coisas do poder, talvez dissesse que o casamento é o primeiro e mais duradouro panóptico moderno: cada um vigia o outro em tempo integral, mas sob a ilusão de liberdade recíproca.

Os filósofos do amor também já tentaram decifrar o enigma. Schopenhauer, tido como misógino e solteiro convicto, via o casamento como um complô da natureza para perpetuar a espécie, à custa da infelicidade individual. Kierkegaard, por sua vez, via no matrimônio a concretização da angústia: “Escolher casar é abrir mão de todas as outras possibilidades”. Já Nietzsche, que nunca teve muita sorte no amor, preferia ironizar: “O casamento é a vontade de dois de criar o único ser que é mais forte que eles mesmos: um monstro.”

Os casais de hoje reinventaram o contrato. Agora, ninguém quer mandar, mas ter razão. O que era disputa por controle virou competição de versões. “Você sempre faz isso! Não foi o que eu disse! Você não me ouviu!” são as expressões, digamos jurídicas, do amor. Há quem cite Kant, acreditando que o casamento deve se pautar pela razão. Há quem prefira Freud, para quem o matrimônio é o reencontro inconsciente com um trauma de infância. E há a realidade: na convivência, as teorias morrem e as toalhas molhadas no chão vingam.

NO DIVÃ DO QUARTO DE DORMIR

As queixas dos cônjuges são comuns e se repetem com a regularidade de um pôr do sol. Reclamam da falta de sexo, da falta de atenção, do pouco diálogo, da invasão da privacidade, do desrespeito à individualidade, da carga de trabalho, do ronco, do pum. Um quer silêncio, outro, conversa. Um sonha com um domingo sozinho, outro, com uma viagem a dois. No fundo, é uma batalha de desejos e regras não escritas, e quase sempre inconciliáveis. Quem tem o controle remoto da TV tem o domínio do fato.

Se Hobbes dizia que o homem é o lobo do homem, no casamento, ele é o lobo da própria paciência. E os cônjuges, eternos advogados de acusação. Tudo o que é dito pode e será usado contra o outro, inclusive, o que não foi dito. Nenhum tribunal é mais severo que o olhar de quem

“Nenhum tribunal é mais severo que o olhar de quem dorme ao seu lado e lembra do que você prometeu em 2008”

dorme ao seu lado e lembra do que você prometeu em 2008. A ironia é que o amor, essa invenção tão celebrada por poetas e combatida por psicanalistas, resiste justamente porque ninguém quer abrir mão do divino processo de dormir juntinhos.

Sim. O casamento é uma espécie de sucessão infinita de recursos, agravos e apelações emocionais em que, ao final, ninguém é absolvido, mas ambos cumprem a pena juntos. Como toda instituição humana, o matrimônio vive da negociação. E como toda negociação, é sustentado por pequenas mentiras de conveniência. O segredo, talvez, esteja em reconhecer, com um sorriso, que o outro também tem o domínio de alguns fatos, e que o amor só sobrevive quando o poder é compartilhado, ainda que a louça não seja.

O filósofo espanhol Ortega y Gasset dizia que: “Amar é encontrar na felicidade do outro a própria felicidade”. Concorde em gênero, número e grau. Acordar e, antes de fazer xixi, pensar em quem se ama, dá propósito à vida. Já o advogado de família, pragmático e sem afetações emocionais, diria que amar é assinar um acordo antes da briga. Entre um e outro, seguimos tentando. Afinal, o casamento, como o Direito, é uma ficção útil: ninguém entende completamente, mas todo mundo jura que acredita. E tenta fazer funcionar. ■



Em 2026, o Mário Penna
faz 55 anos, e o presente
já está quase pronto.

Nos 55 anos do Instituto Mário Penna, a saúde em Minas tem muito a comemorar. Mas, para não estragar a surpresa, vamos dar somente alguns detalhes para você entender o tamanho do presente: 18 andares, 200 leitos, 10 salas cirúrgicas em 15 mil m² de área no coração da Raja Gabágua.

Hospital Raja. O cuidar evoluiu.



[institutomariopenna](http://institutomariopenna.org.br)

mariopenna.org.br



ROBÔ *Da Vinci* X

chega ao
Biocor Rede D'Or



RESPONSÁVEL TÉCNICO: BRUNA CORRÊA VIANDECO
CRM: 28866-067 / FUR: 1107

Essa tecnologia oferece a você:

**Câmera 3D de
altíssima definição;**

**Braços mecânicos com
movimentos em 360°**

**Precisão milimétrica para
operar em espaços de
difícil acesso manual.**

Converse com seu médico e entenda as melhores opções para você.



Para agendamento de consultas e exames:
Ligue em nossa Central de Atendimento
(31) 3289-5040 / 3003-3230

 **Biocor**
INSTITUTO

REDE D'OR