

**É CARNAVAL** | ESPECIAL TRAZ PRINCIPAIS TENDÊNCIAS DA FOLIA EM BH  
**SAÚDE** | VIVEMOS A EPIDEMIA DO CÉREBRO SOBRECARGADO

Ano XXIV | Nº 291 | [www.revistaencontro.com.br](http://www.revistaencontro.com.br)

# encontro<sup>BH</sup>



## ELAS ESTÃO COM TUDO

Gabriella Guimarães, Ana Clara Valadares, Ju Duarte, Ana Gabi Costa e Bruna Martins: com novas casas em cena, elas fazem de suas cozinhas um sucesso na gastronomia da capital

Cinco chefs de BH que comandam os próprios empreendimentos provam que têm talento além das panelas e chegam em 2026 a todo vapor

A VIDA EM FESTA

Gastronomia para celebrações inesquecíveis



RULLUS  
BUFFET

☎ 31 3280.3666    @ rullusbuffet





Del  
Maipo  
Wines and Gourmet

A união entre o mundo da arte e a enologia transcende neste vinho, apresentando uma dança de sabores e aromas que são uma verdadeira celebração à criatividade.

O rótulo exibe a magnífica obra do renomado artista Nêmm Soares, o mineiro que encantou o Brasil com a beleza de suas artes revelando uma expressão única.



O **sabor do verão**  
em cada taça



**10 ENTREVISTA**  
Eduardo Cruvinel:  
Recém-chegado  
à presidência da Belotur  
fala da missão de fazer  
o melhor carnaval do país

**18 SAÚDE**  
Vida multitarefa:  
estudos apontam  
que nossos cérebros  
estão sobrecarregados  
e consequências  
são perigosas

**24 BELEZA**  
Com técnicas modernas  
e resultados naturais,  
o transplante capilar  
se tornou um dos  
procedimentos mais  
procurados pelo público  
masculino em BH

**30 PERFIL**  
À frente do grupo  
Lide Minas Gerais,  
empresária Patrícia Leiva  
prevê um ano relevante e  
estratégico para a entidade

**64 VEÍCULOS**  
Volvo lança o EX60 e promete  
acabar com as desconfianças  
do consumidor em relação  
à autonomia, carregamento  
e interação dos carros  
100% elétricos

**70 DECOR**  
Uso das pedras, sejam elas em  
estado bruto ou com um mínimo  
de intervenção, está em  
alta entre os arquitetos

**76 CAPA**  
Chefs mineiras vêm ganhando  
destaque na cena gastronômica  
mineira não só no comando  
da cozinha, mas, também,  
à frente dos seus negócios



**88 CULTURA**  
Confira os destaques  
do que vem por aí neste  
2026 em Belo Horizonte

**90 DEZ PERGUNTAS PARA**  
O médico mineiro Roberto Marini  
Ladeira lança livro sobre expressões do  
futebol que invadiram nosso cotidiano

## ARTIGOS

**16 PATRÍCIA DE CASTRO VÉRAS**  
A herança digital no STJ

**34 DAVID BRAGA**  
Planeje, antes que  
a vida decida por você!

**92 RODRIGO A. FONSECA**  
Châteauneuf-du-Pape

**98 RICARDO KERTZMAN**  
Mal começou 2026 e  
o passado já apareceu



## ESPECIAL CARNAVAL

**36 ECONOMIA CRIATIVA**  
Blocos transformam cultura popular em trabalho, renda e inovação contínua para sobreviver ao longo do ano

**40 PRA NÃO PASSAR PERRENGUE**  
Foliões narram apertos que já passaram na festa e dão as melhores dicas para evitar ciladas

**46 COM QUE ROUPA?**  
Fantasias sustentáveis, reaproveitáveis e feitas à mão ditam as tendências para o Carnaval 2026

**50 PRA CURTIR DE LEVE**  
É possível aproveitar os blocos sem bebedeira – e marcas de BH correm para satisfazer a turma low e no álcool

**56 INTERIOR**  
Cidades como Ouro Preto e Diamantina vivem retomada carnavalesca e apostam em sucesso de público

**60 DO SOFÁ DE CASA**  
Gosta de samba e não se anima a sair? Veja dicas culturais para curtir o gênero

## COLUNAS

**28 ENCONTRO NEGÓCIOS**  
Araujo e Blip – o futuro da IA no varejo

**68 NUTRIÇÃO**  
Intestino e serotonina

**74 CUIDADOS PET**  
Vacina antirrábica: um cuidado essencial que protege pets e pessoas

**94 NA MESA**  
Bar é a FUGA do lar

**96 NA ESTRADA**  
Circulando pelo Quadrado

DIRETOR-GERAL/EDITOR  
André Lamounier

EDITORES COLABORADORES  
Alessandro Duarte  
Fábio Doyle  
Marília Mendonça  
Neide Magalhães

JORNALISTAS COLABORADORES  
Alex de Oliveira  
Aline Reskalla  
Carolina Daher  
Daniela Costa  
Jessica Almeida  
Lilian Monteiro  
Patrícia Casse

EDITOR DE ARTE  
Roger Simões

EQUIPE DE ARTE  
Antônio de Pádua Carvalho

GERENTE ADMINISTRATIVA  
Solange Rabelo

DIRETORA COMERCIAL  
Ágata Utsch

DEPARTAMENTO COMERCIAL  
(COLABORADORES)  
Andreza Braga  
Myrta Lobato  
Rigleia Carvalho

ASSISTENTE COMERCIAL  
Roberta Magalhães

DISTRIBUIÇÃO  
André Lima / Encontro Log

PROJETO GRÁFICO  
Editora Encontro

IMPRESSÃO  
EGL Editores

PARA ANUNCIAR  
comercial@revistaencontro.com.br

ATENDIMENTO 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

**f** /revistaencontro  
**ig** 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

# Meta: lotar o HD de satisfação

“Não sois máquina! Homens é que sois!” A frase é de 1940, do discurso final do personagem de Charles Chaplin em “O Grande Ditador”. Mas nunca soou tão atual e parece que não nos damos conta disso. Ao mesmo tempo em que um estilo de vida com mais qualidade virou meta, a multitarefa tomou conta da nossa rotina de uma forma muito natural. Fazemos mil coisas. Planejamos outras tantas. Nos intervalos, enchemos nossa mente com centenas de informações desnecessárias com as paradinhas para rolar o feed da rede social e garantir a dopamina diária. Bem rapidinho. Pois não somos de ferro e não podemos ficar de fora do que está rolando! Ooops, passaram-se 40 minutos sem que percebêssemos. É preciso retomar o foco. E assim seguimos.

Desta forma, a humanidade tem lotado o seu “HD”. E ele está emperrando. Apresenta lentidão, travamentos, arquivos corrompidos, mensagens de erro, ruídos estranhos. Não, não somos máquinas. No entanto, agimos como se fôssemos. Como resultado, nosso cérebro está sobrecarregado e as consequências podem gerar condições graves. A jornalista Aline Reskalla conversa com especialistas e personagens sobre essa espécie de epidemia silenciosa que nos atinge e traz alternativas para escaparmos dela.

Na contracorrente da estafa mental, fevereiro promete uma sobrecarga de júbilo. Num ano de número recorde de blocos inscritos no carnaval – foram 612 cadastrados na PBH –, contamos a história de diversos deles que nasceram na retomada da folia na capital e hoje investem na criatividade e no empreendedorismo para sobreviver para além dos quatro dias de festa. Nesta edição, damos, ainda, dicas e contamos o que é tendência – como o movimento de carnavalizar bebendo pouco ou nada.

Tendo a rua como palco principal, BH quer, apenas, fazer o melhor carnaval do Brasil. Esta é a meta do novo presidente da Belotur, Eduardo Cruvinel, que conversou com a **Encontro** não só sobre a expectativa de reunir 6,2 milhões de foliões, mas também de outros projetos ao longo do ano, como preparar a cidade para eventos relacionados aos jogos da Copa do Mundo dos EUA, que acontecem entre junho e julho.

A temporada 2026 também promete para um grupo de cinco chefs mulheres da capital, que ilustram nossa capa e chegam com tudo neste ano. À frente dos seus próprios negócios, elas provam que têm um molho especial também nos negócios.

Boa leitura! ■

Pádua de Carvalho



As chefs Bruna Martins, Ana Clara Valadares, Ana Gabi Costa, Ju Duarte e Gabriella Guimarães em sessão de fotos dirigida pelo fotógrafo Pádua de Carvalho

# 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

**Foto do local.** Consulte o memorial descritivo para obter detalhes sobre as características e materiais a serem entregues no empreendimento. Material destinado exclusivamente à divulgação do produto.  
R-117-70251 do 5º Ofício do Cartório de Registro de Imóveis de Belo Horizonte.

# “Primeira missão: realizar o melhor carnaval do Brasil”

Funcionário de carreira da Belotur, Eduardo Cruvinel assumiu a presidência da empresa municipal de turismo de BH a pouco mais de um mês da festa, com a tarefa de desenvolver a vocação da capital mineira para os encontros

## ▶ ALEX DE OLIVEIRA

Nomeado presidente da Belotur a apenas dois meses do maior e mais simbólico evento do calendário belo-horizontino, o carnaval, Eduardo Cruvinel assume o comando da empresa municipal de turismo em um momento de alta exposição, pressão operacional e expectativa pública. À frente de uma festa que deve reunir mais de 6,2 milhões de foliões e movimentar mais de R\$ 1 bilhão na economia da cidade em 2026, o novo presidente estreia no cargo com a missão de entregar o que ele próprio define como “o melhor carnaval do Brasil”, equilibrando crescimento, segurança, sustentabilidade e convivência urbana.

A nomeação, feita pelo prefeito Álvaro Damião, é definida pelo indicado como de caráter “estritamente técnico”. Cruvinel, afinal, é funcionário efetivo da Belotur há 20 anos, aprovado por concurso público, e conhece a empresa por dentro: passou por áreas como planejamento, eventos, observatório do turismo e estudos de impacto econômico. Turismólogo formado pela Newton Paiva, com pós-graduação em análise de políticas públicas e mestrado em arquitetura e urbanismo pela UFMG, ele se orgulha de ter construído uma trajetória voltada à valorização do patrimônio cultural e à transformação

## QUEM É

EDUARDO CRUVINEL

### ORIGEM

BambuÍ (MG)

### CARREIRA

*Presidente da Empresa Municipal de Turismo de Belo Horizonte (Belotur); funcionário de carreira na empresa há 20 anos. Turismólogo formado pela Newton Paiva, mestre em Arquitetura e Urbanismo pela UFMG. Bacharel em Administração Pública pela Universidade Federal de Lavras. Atuou nas áreas de planejamento, eventos, pesquisas e estudos de impacto econômico e já coordenou ações ligadas à economia criativa e atuou em frentes que contribuíram para a obtenção do título belo-horizontino de Cidade Criativa da Gastronomia pela Unesco.*

da cultura em ativo turístico.

Nesta entrevista, Cruvinel detalha os bastidores de sua chegada ao cargo, fala sobre os desafios imediatos do carnaval – da articulação com blocos e órgãos públicos à questão dos patrocínios – e reforça que

todos os recursos para a festa estão assegurados no orçamento municipal.

**REVISTA ENCONTRO** - Como se deu o convite para você assumir a presidência da Belotur? Foi surpresa ou algo esperado?

**EDUARDO CRUVINEL** - O convite veio com um pouco de surpresa para mim. Ao mesmo tempo, acompanhado de muita alegria e honra. Veio do partido (União Brasil) e do próprio prefeito Álvaro Damião, que me procurou diretamente. Isso me engrandece bastante, porque representa um reconhecimento da minha trajetória e da minha dedicação. Sou funcionário efetivo da Belotur, trabalho aqui há 20 anos, passei por concurso público e conheço profundamente a instituição: as pessoas, os processos, o funcionamento. Tenho muito orgulho dessa trajetória.

**Nos conte um pouco sobre seu percurso até a presidência da Belotur.**

Eu nasci e fui criado em Bambuí, no Centro-Oeste de Minas Gerais. Ainda no ensino médio, tive a oportunidade de fazer um curso técnico em turismo no então Cefet-MG de Bambuí. Depois, vim para Belo Horizonte para cursar a graduação em turismo. Foi meu primeiro contato com a capital, um jovem saindo do inte- ▶



rior com esse propósito. Me formei pela Newton Paiva e, logo no primeiro período da graduação, consegui um estágio internacional no Vale Nevado, no Chile. Fiquei lá 30 dias, tive contato com uma das maiores cadeias hoteleiras do mundo e essa experiência validou ainda mais minha escolha profissional. Ainda na graduação, passei no concurso da Belotur. Fiz mestrado na UFMG. Meu trabalho sempre esteve ligado à valorização dos bens culturais que nascem como manifestações da cultura e se tornam atrativos turísticos. Ao longo desses anos, fiz diversos cursos no Brasil e no exterior, participei de formações da Organização Mundial do Turismo, da Fundação Cervantes.

## E como têm sido essas duas décadas de Belotur?

Já atuei em várias frentes: liderei o concurso fotográfico da Pampulha, o seminário Cidades e Destinos Turísticos Inteligentes, duas edições da Bienal da Gastronomia. Hoje, sou ponto focal de Belo Horizonte como Cidade Criativa da Gastronomia pela Unesco, o que envolve intercâmbio com outras cidades do mundo. Também coordenei o Observatório do Turismo, responsável pelas pesquisas e estudos de impacto econômico do setor, com produção de artigos acadêmicos e dados estratégicos. É uma trajetória longa, construída com muito carinho pela empresa e, sobretudo, com muito amor por Belo Horizonte, cidade que me acolheu e onde vivi metade da minha vida.

## Você assumiu praticamente às vésperas do carnaval, que acontece em meados de fevereiro...

Sem dúvida, a primeira e mais urgente missão, tanto pelos prazos quanto pelo impacto simbólico e econômico, é realizar o melhor carnaval do Brasil. Esse é o principal desafio inicial da minha gestão. Temos elementos que ajudam muito: a força da sociedade civil organizada por meio dos blocos de rua, um planejamento integrado envolvendo 19 órgãos da Prefeitura e uma festa que é diversa, segura e acolhedora. O carnaval de Belo Horizonte se destaca justamente por essa integração. As pesquisas mostram que o item mais bem avaliado é a segurança. As pessoas se sentem seguras durante o carnaval, graças a um trabalho intenso de monitoramento, com o Centro de



O Arraial de Belo Horizonte: "Evento é reconhecido pelo Ministério do Turismo como o quinto maior festejo junino do Brasil"

**“Atuo há 20 anos na Belotur. Minha nomeação foi estritamente técnica: não tenho filiação partidária nem histórico de atuação político-partidária”**

Operações da Prefeitura atuando de forma contínua. Além disso, quem visita BH no carnaval sai encantado com a cidade, com a gastronomia, com a hospitalidade. Há um esforço enorme de limpeza urbana, mobilidade e organização. É um trabalho coletivo, que envolve SLU, BHTrans, Guarda Municipal, Corpo de Bombeiros, produtores, ambulantes, catadores, hotelaria e comércio.

## Já existem projeções de números para o carnaval de 2026?

A expectativa é superar 6,2 milhões de foliões durante o carnaval de 2026 e ultrapassar R\$ 1 bilhão em movimentação econômica na cidade. São números expressivos, que refletem a grandiosidade da festa e o impacto em toda a cadeia produtiva: produtores, fotógrafos, catadores, ambulantes, hotelaria, bares, restaurantes. Esses dados mostram o quanto o carnaval é um motor econômico e social para BH.

## Houve dificuldades com os editais de patrocínio do carnaval 2026, alguns ficaram desertos. Isso pode trazer prejuízos para a festa?

É importante esclarecer um ponto: não

há nenhuma preocupação em relação à realização do carnaval de 2026. Todos os recursos estão assegurados no orçamento da Prefeitura de Belo Horizonte. As licitações, contratos e pagamentos estão sendo conduzidos de forma programada e responsável. O carnaval está garantido e será o melhor do Brasil. Em relação aos patrocínios, seguimos rigorosamente a legislação, sempre pautados pela ética e pela isonomia. Os editais foram publicados e encerrados, e a legislação permite também a captação direta, o que amplia as possibilidades. Além disso, o carnaval não é feito apenas pela Prefeitura: ele é feito pela população e pelos blocos. Estimamos mais de 800 reuniões de planejamento com blocos e órgãos públicos. Já temos, inclusive, patrocinadores confirmados, como a CDL, que além do aporte financeiro, articula o comércio para que tudo funcione bem durante o período.

## Ainda sobre o carnaval: quais são os principais desafios e oportunidades para esta edição? O que pode amadurecer no modelo atual?

O principal ponto é manter e aprofundar ▶



[WWW.ZAK.COM.BR](http://WWW.ZAK.COM.BR)

zak

a integração com todos os atores: blocos, escolas de samba, produtores, comunidades. O carnaval é uma festa feita por muitas mãos, e sempre há espaço para evolução. Também é fundamental estimular que as pessoas convidem amigos e familiares, ampliando a difusão do carnaval de BH. Esse movimento orgânico fortalece a festa e gera impactos positivos para a cidade.

## Para além do carnaval, quais os projetos que a Belotur trata como prioritários?

Na sequência do Carnaval, temos a Jornada Pascal, um evento que passa a integrar nosso calendário e que dialoga com o turismo religioso, um segmento que cresce no Brasil e no mundo. Depois, pretendemos entregar ações específicas para o período da Copa do Mundo (que acontece entre 11 de junho e 19 de julho), aproveitando o momento em que o brasileiro se envolve com o futebol. A ideia é estimular o uso dos espaços urbanos, criar ambientes de convivência e proporcionar experiências para quem estiver na cidade durante esse período. Na sequência, temos o Arraial de Belo Horizonte, um dos eventos mais importantes do nosso calendário. Ele é reconhecido pelo Ministério do Turismo como o quinto maior festejo junino do Brasil e vem se qualificando a cada ano. No segundo semestre, temos também a celebração do aniversário de Belo Horizonte, com uma festa voltada para a população.

## No ano passado, logo que Álvaro Damião assumiu a Prefeitura, ele falou sobre o desejo de transformar a capital em uma cidade de grandes eventos. Recentemente, tivemos a conclusão do edital Belo Horizonte – Cidade dos Eventos, que destina R\$ 3 milhões a 26 iniciativas. Qual é o papel da Belotur nesse projeto?

Esse edital, por si só, já traduz muito bem essa estratégia. A Belotur, assim como outras pastas da Prefeitura, realiza eventos diretamente voltados para moradores e turistas, mas existe também uma cadeia muito forte de produtores independentes que movimentam a cidade com eventos ao longo do ano. O edital funciona como um programa de fomento para essa cadeia produtiva. Ao destinar R\$ 3 milhões para apoiar eventos com potencial turístico, a Prefeitura estimula a criação, a consolidação e a permanência dessas iniciativas no



Passeio de barco na Lagoa da Pampulha: “Tem sido um sucesso: todos os passeios saem com lotação máxima”

“É curioso notar que estamos conversando com a *Encontro* justamente quando nossa campanha turística se chama ‘Te encontro em BH’. Acho que houve um *match* simbólico aí”

calendário da cidade. Ele contempla uma diversidade grande de formatos: shows, congressos, feiras, eventos gastronômicos, eventos em espaços abertos e fechados. Isso ajuda a dinamizar o calendário, atrair visitantes de outras regiões e fortalecer a economia local.

## Quais são as principais deficiências, obstáculos e desafios de BH, hoje, para se transformar numa forte cidade de eventos?

Eu acho que o primeiro ponto é a integração entre o poder público e a iniciativa privada. A entrega de eventos de qualidade passa por fazer com que as pessoas se sintam pertencentes, participantes desses momentos. Esse é o objetivo final. Há desafios, sim, especialmente em áreas como transporte e mobilidade, mas também temos avançado. Um exemplo é a liberação de ônibus gratuitos aos domingos. Outro avanço é o Madrugão, com linhas de ônibus operando em horários estendidos, ampliando o acesso aos eventos noturnos. Também temos o barco turístico da Pampulha, que tem sido um sucesso: todos os passeios saem com lotação máxima, oferecendo uma experiência segura, educativa e gratuita. Esse projeto, inclusive, ajudou a quebrar um estigma de

que algo assim não poderia acontecer na Pampulha, que é Patrimônio Cultural da Humanidade reconhecido pela Unesco. Foi uma decisão ousada, com aprendizados, mas também com muitos ganhos, que se tornou um marco para a cidade.

## Outro tema importante é a sazonalidade. A Belotur pensa em ações para estimular o fluxo turístico fora dos grandes eventos?

Sim. O próprio barco turístico é um exemplo disso, especialmente no período de férias. Ele gera fluxo, movimentando a região da Pampulha e acaba estimulando outras atividades no entorno. O calendário de eventos também ajuda a preencher esses vazios, distribuindo atrações ao longo do ano. Temos um segundo semestre forte, um carnaval que mobiliza meses de planejamento e uma agenda que busca manter a cidade viva e ativa o tempo todo. É curioso notar que estamos conversando com a *Encontro* justamente quando nossa campanha turística se chama “Te encontro em BH”. Acho que houve um *match* simbólico aí, inclusive. Aproveito para convidar vocês a ajudarem a disseminar essa ideia – afinal, encontro combina muito com Belo Horizonte e com a *Encontro*. ■

# Alta Complexidade

Qualidade e excelência.

**Tecnologia, cuidado  
e inovação** para transformar  
a experiência em saúde.

✦ Cardiologia e Hemodinâmica  
✦ Ortopedia e Medicina Esportiva  
✦ Oncologia com leitos privativos  
✦ Otorrinolaringologia

✦ Neurologia  
✦ Neurocirurgia  
✦ Cirurgia Geral e especializada  
✦ Robótica

✦ Ginecologia e Obstetrícia  
✦ Clínica Médica  
✦ Pediatria e Neonatologia  
✦ E mais

Além disso, você pode agendar consultas de forma prática pelo app **Meu Mater Dei**.

Download on the  
App Store



GET IT ON  
Google Play



meu

✦ Mater Dei

Baixe agora  
o app Meu Mater Dei  
ou acesse:  
[meu.materdei.com.br](http://meu.materdei.com.br)

31 3339-9800

✦ Mater Dei

Nova Lima



# A herança digital no STJ

O julgamento do Recurso Especial nº 2.124.424/SP pela Terceira Turma do Superior Tribunal de Justiça (STJ), ocorrido em setembro de 2025, representa um marco relevante na consolidação da chamada herança digital no direito sucessório brasileiro. Diante da ausência de legislação específica, o STJ foi instado a definir critérios para o acesso e a transmissão de bens digitais deixados por pessoa falecida. A chamada herança digital é composta por e-mails, mensagens, contas em redes sociais, fotografias, obras artísticas, criptoativos e outros tipos de bens digitais cuja destinação, após o falecimento do titular, é objeto de controvérsias relativas às regras de sucessão aplicáveis e ao direito constitucional à privacidade.

A discussão objeto do recurso surgiu no curso de inventário dos bens deixados por Andrea Agnelli, esposa do empresário Roger Agnelli, no qual a inventariante pleiteou autorização de acesso a dispositivos eletrônicos da *de cujus*, face ao desconhecimento das senhas, com o objetivo de identificar eventual patrimônio digital, seja com valor patrimonial ou pessoal. O tribunal de origem havia indeferido o pedido, sob o fundamento de violação à intimidade e à privacidade da falecida.

Ao apreciar o recurso, a Terceira Turma reconheceu que bens digitais podem integrar o acervo hereditário, desde que apresentem conteúdo patrimonial ou relevância econômica. O STJ afastou a ideia de que todo o conteúdo digital esteja automaticamente protegido por direitos da personalidade, sendo necessário distinguir dados existenciais (íntimos e pessoais) de ativos patrimoniais digitais. Como solução procedimental, o colegiado determinou que o acesso a dispositivos protegidos por senha não pode ocorrer de forma ampla e irrestrita no inventário, devendo ser instaurado um incidente processual específico de identificação, classificação e avaliação dos bens digitais. Tal incidente visa assegurar equilíbrio entre o direito sucessório dos herdeiros e a proteção da intimidade, do sigilo de dados e de comunicações privadas da falecida e de terceiros.

Outro ponto relevante foi a admissão da possibilidade de nomeação de um inventariante digital, atuando como auxiliar técnico do juízo, com conhecimento técnico apto a acessar os dispositivos, identificar os bens transmissíveis e elaborar relatório ao juízo, sempre sob dever de confidencialidade. A decisão foi parcialmente divergente com voto vencido do ministro Ricardo Villas Bôas Cueva, que sustentou a transmissão integral dos bens digitais, com base no princípio da sucessão universal previsto no artigo 1.784 do Código Civil. Para o ministro, não há justificativa para distinguir bens analógicos de bens digitais, já que ambos integram o acervo hereditário da falecida. O voto foi fundamentado em vários casos internacionais que, segundo o ministro, revelam uma tendência global favorável à transmissibilidade da herança digital, sem distinção, exceto em casos em que a falecida tenha limitado expressamente esse direito em vida.

Além disso, a criação de um incidente específico não encontra previsão legal expressa, podendo representar inovação judicial em matéria processual. Para a divergência, o próprio juiz do inventário, com apoio

“A chamada herança digital é composta por e-mails, mensagens, contas em redes sociais, fotografias, obras artísticas, criptoativos e outros tipos de bens digitais cuja destinação, após o falecimento do titular, é objeto de controvérsias relativas às regras de sucessão aplicáveis e ao direito constitucional à privacidade”

de perícia técnica comum, poderia autorizar o acesso restrito aos dispositivos, sem necessidade de novo procedimento incidental. Apesar da divergência, prevaleceu o entendimento majoritário liderado pela relatora ministra Nancy Andrighi, com o provimento parcial do recurso para determinar o retorno dos autos à origem, a fim de que fosse instaurado o incidente próprio para apuração dos bens digitais. O julgamento do REsp 2.124.424 configura importante marco no direito sucessório brasileiro, ao estabelecer critérios para a sucessão digital até o advento de regulamentação específica, chamando principal atenção para a importância do planejamento sucessório neste tema. ■

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



Um movimento  
**de solidariedade  
que não para.**

O Sesc Mesa Brasil agora  
recebe doações recorrentes.  
Você escolhe quando e  
como colaborar.

**Faça parte dessa rede.**

DOE PELO SITE OU PELO QR CODE.  
**[mesabrasil.sescmg.com.br](https://mesabrasil.sescmg.com.br)**




**mesabrasilsescmg**



CNC | Fecomércio MG  
Sindicatos Empresariais | Senac

Sesc, integrado  
ao Sistema  
**Fecomércio MG**



Estudos confirmam o que já sentimos no dia a dia: o cérebro humano não foi feito para executar várias funções simultaneamente, especialmente de forma contínua

# Colapso à vista: nosso cérebro pede socorro!

**Ditadura da pressa cobra a conta da sociedade: ser multitarefa danifica saúde mental e física. E derruba a produtividade**

## ALINE RESKALLA

Você tem a impressão de que faz cada vez mais coisas ao mesmo tempo e vive à beira da exaustão, sempre com pressa e com medo de não dar conta de tantas demandas? Se a resposta for “sim”, é bem provável que você esteja sentindo os efeitos colaterais de um cérebro sobrecarregado pela tentativa de realizar muitas tarefas simultaneamente – o chamado multitasking.

O termo surgiu na década de 1960 para descrever a capacidade de um computador de processar diversas ações ao mesmo tempo. O problema é que um conceito criado para máquinas acabou sendo transferido para os seres humanos. E mais: foi glamourizado. No ambiente profissional, passou a ser sinônimo de produtividade, entrega e engajamento. Na vida pessoal, no entanto, trouxe uma série de transtornos, agravados pelo excesso de tempo dedicado ao mundo digital e seus estímulos frenéticos.



Marina Garcia e sua filha Laura: rotina da arquiteta é repleta de tarefas no dia a dia

Agora, a conta chegou. Estudos confirmam o que já sentimos no dia a dia: o cérebro humano não foi feito para executar várias funções simultaneamente, especialmente de forma contínua. Um deles, divulgado em 2025, revisou 97 pesquisas realizadas entre 2000 e 2025 no país e concluiu que o uso intensivo das Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) e a prática da multitarefa têm provocado impactos profundos nos processos cognitivos.

Os efeitos são mais evidentes na atenção sustentada, na memória de trabalho, que é necessária no desempenho de tarefas complexas, e na memória de longo prazo, além de desencadear problemas psicológicos importantes, como ansiedade crônica e depressão. “Fenômenos contemporâneos como o tecnoestresse, o *fear of missing out* (Fomo), a nomofobia e o chamado *brain rot intensificam* sintomas de ansiedade, fadiga mental e declínio do desempenho cognitivo”, afirmam os pesquisadores Wladimir Jatobá de Menezes, Goiara Mendonça de Castilho e Wânia Cristina de Souza no estudo “Tecnologia, multitarefas e tecnoestresse: entre a hiperconectividade e os limites da atenção, memória de tra-

“São muitas mensagens diárias. Estamos acessíveis a toda hora e em qualquer lugar. Uma mensagem não lida vira uma pressão, uma ansiedade”

MARINA GARCIA, ARQUITETA E DESIGNER DE INTERIORES

balho e saúde mental digital”, publicado na revista “Caderno Pedagógico”.

### MEDO DE FICAR POR FORA

Bem ao estilo multitarefa que absorve a sociedade contemporânea, a arquiteta Marina Garcia, de 43 anos, relata sentir-se estressada e impaciente no dia a dia. Mãe de filhos pequenos, ela trabalha em casa, conciliando a atuação na arquitetura com o apoio à empresa de eventos do marido. “São muitas mensagens diárias. Estamos acessíveis a toda hora e em qualquer lugar. Uma mensagem não

lida vira uma pressão, uma ansiedade. Pode ser um novo negócio, um retorno que você estava esperando. Isso vira um hábito. E você faz isso a qualquer hora do dia, sem perceber. A consequência é mais tempo de trabalho e sobrecarga”, ela contou a **Encontro**.

O que Marina descreve se encaixa no que especialistas chamam de *fear of missing out* (Fomo), ou “medo de ficar de fora” – uma das condições associadas ao excesso de conectividade. A necessidade compulsiva de estar sempre on-line para não perder novidades ou oportunidades, o que favorece comparações, frustrações e o esgotamento mental.

### UMA ARMADILHA NAS MÃOS

Como se não bastasse estarmos exaustos, ainda enfrentamos armadilhas: o simples ato de rolar a tela do smartphone em uma rede social ativa o sistema de recompensa de um cérebro já esgotado e ávido por prazer. Essa descarga de dopamina acaba favorecendo o vício de ficar on-line, fragmentando ainda mais a nossa atenção e interrompendo as tarefas que tentamos realizar simultaneamente.

A sobrecarga cerebral ocorre justamente quando o sistema cognitivo e emocional ►

é exposto a um volume de estímulos superior à sua capacidade natural de processamento e recuperação. Mudar de foco a todo momento consome uma grande quantidade de energia do órgão.

Segundo a médica e psicanalista Soraya Hissa, a rotina cada vez mais acelerada mantém o cérebro em estado permanente de alerta, o que eleva a produção de dois hormônios associados ao estresse. Um deles é o cortisol, que, em níveis elevados, reduz a produção de neurotransmissores benéficos, provocando irritabilidade e cansaço mental. O outro é a adrenalina, responsável por sintomas como taquicardia e pela sensação constante de urgência, levando à necessidade de responder imediatamente a todas as demandas. “Nós nos tornamos escravos dessa rapidez, dessa pressa intensificada pela tecnologia. Mas, é importante lembrar que uma máquina precisa ser desligada para recuperar suas funções. Caso contrário, ela queima e perde produtividade. O mesmo acontece conosco: precisamos descansar, especialmente por meio do sono e do ócio, para retomar a produção de neurotransmissores ligados ao bem-estar,

## EFEITOS NO ORGANISMO

**A sobrecarga mental não se manifesta apenas como cansaço. Ela provoca uma série de consequências sutis, mas profundas:**

- Dificuldade de concentração e memória curta – o cérebro “pulando” entre tarefas perde a capacidade de manter o foco prolongado
- Ansiedade e irritabilidade – sensação constante de urgência e falta de tempo
- Insônia – cérebro que não desacelera impede o corpo de descansar
- Sensação de vazio e desmotivação – quanto mais estímulos, menos prazer genuíno se sente
- Empobrecimento das relações humanas
- Desconexão do corpo e das emoções; vivendo no piloto automático

**Do ponto de vista terapêutico, o desafio é ensinar de novo o cérebro a desacelerar. Isso envolve práticas de:**

- Prática do *mindfulness* e respiração consciente, que ajudam a reativar o sistema parassimpático
- Rotinas de sono e pausas digitais, restabelecendo o ritmo natural de atenção e descanso
- Contato com o corpo e com a natureza, para reancorar a mente no presente
- Autocompaixão e limites saudáveis, reconhecendo que “fazer tudo” não é sinônimo de valor pessoal

**Nas empresas, mudar esse cenário exige uma abordagem estratégica, e não apenas ações pontuais de bem-estar. É preciso:**

- Redesenhar a forma de trabalhar
- Revisar metas e prioridades
- Reduzir a cultura da urgência artificial
- Organizar fluxos de comunicação
- Dar previsibilidade às demandas
- Preparar lideranças para gerir foco, carga e ritmo de trabalho

## PADARIA ARTESANAL FECHA POR 20 DIAS E VIRA SÍMBOLO DE RESISTÊNCIA À CULTURA DA EXAUSTÃO

Quando anunciou no Instagram que sua padaria, a Albertina Pães, fecharia por 20 dias após o Natal para garantir férias aos colaboradores, a proprietária Renata Rocha não imaginava a repercussão do post. Foram milhares de curtidas, comentários e compartilhamentos enaltecendo uma atitude ainda rara no comércio: tratar o descanso e o tempo livre como insumos essenciais para o negócio.

No comunicado, Renata explica aos clientes – ao lado da equipe – a necessidade de parar para descansar e conviver com a família, condição que, segundo ela, está diretamente ligada à qualidade do pão artesanal produzido ali. “Aqui é uma padaria de fermentação natural, então, a gente respeita o tempo”, disse a padeira, que também é arquiteta.



Renata Rocha, proprietária da Albertina Pães: “Prezo muito pela saúde mental e pela qualidade de vida das pessoas que trabalham aqui”

Pádua de Carvalho

## ENTENDA OS TERMOS

### MULTITASKING

Refere-se à tentativa de executar duas ou mais atividades ao mesmo tempo. Embora o termo tenha surgido na computação, estudos mostram que, no caso dos seres humanos, a multitarefa geralmente significa alternar rapidamente o foco entre tarefas, o que reduz a eficiência, aumenta o desgaste mental e prejudica a atenção e a memória.

### TECNOESTRESSE

Estado de estresse físico e psicológico associado ao uso excessivo ou inadequado de tecnologias digitais. Está relacionado à sobrecarga de informações, à pressão por respostas imediatas, à hiperconectividade e à dificuldade de se desconectar do trabalho e das redes digitais.

### FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

Expressão em inglês que significa “medo de ficar de fora”. Descreve a ansiedade constante de perder eventos, informações, oportunidades ou interações sociais, especialmente nas redes digitais. Pode levar à checagem compulsiva de mensagens e redes sociais, gerando frustração, comparação social e esgotamento mental.

### NOMOFOBIA

Abreviação de *no mobile phone phobia* (fobia de ficar sem o celular). Caracteriza o medo, a ansiedade ou o desconforto intenso ao ficar sem acesso ao telefone móvel, à internet ou às redes sociais, mesmo por curtos períodos.

### BRAIN ROT

Termo informal usado para descrever a sensação de “embotamento” ou desgaste cognitivo associado ao consumo excessivo de conteúdos digitais rápidos, fragmentados e de baixa complexidade. Está relacionado à dificuldade de concentração, perda de profundidade no pensamento e queda do desempenho cognitivo.

Fonte: Estudo “Tecnologia, multitarefas e tecnoestresse: entre a hiperconectividade e os limites da atenção, memória de trabalho e saúde mental digital”, dos pesquisadores Wladimir Jatobá de Menezes, Goiara Mendonça de Castilho e Wânia Cristina de Souza.

A reação ao fechamento expôs um paradoxo contemporâneo: o que deveria ser prática comum – férias coletivas planejadas – passou a ser visto como atitude disruptiva. Um estranhamento que diz mais sobre a cultura de trabalho atual, que Renata define como uma “máquina de triturar gente”, do que sobre a decisão de suspender as atividades por 20 dias. “Toda vez que falo que a gente fecha a padaria 20 dias por ano, ouço: ‘Ah, essa aí não gosta de ganhar dinheiro’”, conta. “Não é isso. É uma visão de mundo. Eu quero ter uma vida confortável, mas sustentável. Por isso prezo muito pela saúde mental e pela qualidade de vida das pessoas que trabalham aqui.”

Segundo a proprietária, a possibilidade de parar exige organização financeira rigorosa. Controle de custos, planejamento de caixa, gestão profissional e apoio de consultorias

especializadas fazem parte da estrutura do negócio.

A operação funciona de quarta a sábado, com jornadas de oito horas. Às terças-feiras, inicia-se o processo de 24 horas necessário à fermentação natural, motivo pelo qual não há venda de pães nesse dia.

A redução do tempo de funcionamento não é fruto de improviso, mas de estratégia – estratégia que se reflete tanto na qualidade do produto quanto na satisfação da equipe. Em quatro anos de existência, a padaria mantém um índice raro no setor: rotatividade zero, em meio à crise generalizada de falta de mão de obra no comércio. “Toda a equipe está aqui desde o início”, diz Renata.

Trabalhar em cozinha costuma ser sinônimo de estresse, pressão constante, calor e corrida contra o tempo. Mas, segundo o gerente da Albertina Pães, Eduardo Homobono, ali a lógica

é outra. “Aqui, a relação com o tempo é completamente diferente”, diz. O trabalho com fermentação natural impõe respeito aos processos vivos, ao ritmo da massa e à espera – algo que, para ele, mudou profundamente sua visão sobre a cozinha. “Foi uma nova perspectiva. É um lugar maravilhoso de estar.”

A oportunidade de trabalhar na Albertina surgiu após a pandemia e coincidiu com um momento pessoal de transformação, incluindo uma cirurgia bariátrica, que o levou a estudar mais sobre alimentação e saúde. “Encontrei uma cozinha saudável, saborosa e complexa, onde dá para aprender algo novo todos os dias.”

As férias coletivas, segundo ele, reforçam esse modelo mais humano de trabalho. No período de pausa, viajou, esteve com a família, passou tempo na natureza e voltou revigorado e inspirado. “Desligar-se também alimenta a criatividade”, afirma.

## DEPOIMENTO

## "APRENDI QUE DESACELERAR É O CAMINHO MAIS SAUDÁVEL"

"Houve uma época em que eu me cobrava o tempo todo, achava que precisava provar meu valor, mesmo à custa da minha saúde mental. Em 2011, enfrentei um câncer de tireoide, que já tinha me obrigado a desacelerar. Anos depois, a pandemia foi outro ponto de virada: fiquei sem dar aulas, sem a rotina intensa, e isso me fez repensar profundamente a forma como eu estava vivendo e me relacionando com o trabalho e com as pessoas.

Hoje sigo desenvolvendo uma postura mais serena diante da vida, entendendo que estamos todos aprendendo, e que, desacelerar, muitas vezes, é o caminho mais saudável para seguir em frente. Tenho uma rotina intensa, porém, muito estruturada. Acordo por volta das 4h30 e começo o dia com alongamentos lentos, respirando com calma, seguido de um tempo de meditação. Depois disso, sigo para o trabalho: atendo meus primeiros alunos às 6h e encerro o dia por volta das 20h30. À noite, ainda faço meu próprio treino de força, três vezes por semana, e, nos fins de semana, costumo treinar junto com a minha esposa. O movimento, para mim, não é só exercício – é uma forma de organização interna.

A pressão do nosso tempo é real – no trânsito, nas pessoas, no ritmo acelerado da vida. Vejo isso claramente nos meus alunos, muitos chegam ansiosos, com respiração curta. Por isso, começo todas as aulas com alongamento, mobilidade e respiração, o que eu chamo de "despertar do corpo". Só depois entramos no treino em si. Aprendi que cuidar da mente não é fraqueza, é estratégia de sobrevivência.

Hoje, minhas estratégias para sustentar uma paz interior passam, acima de tudo, pela presença. Tento estar inteiro no que estou fazendo – usando atenção, respiração consciente e movimento. Observo como respiro, se estou acelerado, e uso a respiração profunda para me centrar. Cuido da alimentação, priorizando alimentos vegetais, mastigando com atenção, bebendo água ao longo do



Arquivo pessoal

dia. No trabalho, faço daquele momento com cada aluno a melhor expressão do que eu posso oferecer, sem carregar para dentro de mim as pressões externas ou as chateações do cotidiano."

**Gustavo Felício, professor de educação física**

à calma, à estabilidade emocional, ao prazer e ao relaxamento", afirma.

Entre os principais neurotransmissores citados pela especialista estão a serotonina, a dopamina, o Gaba e a endorfina, considerados essenciais para o equilíbrio emocional e mental. A médica também recomenda atenção redobrada à alimentação e alerta para o consumo excessivo de drogas, tanto as lícitas, como bebida, cigarro e medicamentos, como as ilícitas, que podem agravar quadros de esgotamento.

O uso do telefone celular é outro fator de impacto. De acordo com Soraya Hissa, o aparelho deve ser evitado nos

momentos de ócio, especialmente à noite, quando a luz e os estímulos interferem na produção de melatonina e comprometem a qualidade do sono. Em crianças e adolescentes, os efeitos são ainda mais expressivos, com prejuízos à memória. "Tudo isso contribui para esse cenário de caos, de cansaço físico e mental intenso que temos vivenciado", resume.

## A ORDEM É DESACELERAR

A psicóloga Silvia Regina Dias acrescenta que, com o cérebro em estado de sobrecarga, a pessoa tende a entrar em um ciclo de "hiperprodutividade seguida

de exaustão". No trabalho, isso se traduz em queda de desempenho e burnout; nas relações, em impaciência e distanciamento; e na saúde física, em sintomas psicossomáticos. "Do ponto de vista psicológico, isso gera uma hiperativação do sistema nervoso simpático, responsável pelas respostas de luta e fuga. Quando mantida por longos períodos, essa hiperativação se transforma em estresse crônico, afetando a atenção, o humor e até o funcionamento do corpo", diz ela.

Além disso, prossegue Silvia Regina, há uma perda crescente da capacidade de pausa e contemplação, funções essenciais

para a criatividade, o equilíbrio emocional e o autoconhecimento. O resultado é uma sociedade “de muito fazer”, mas que “sente e se conecta” cada vez menos.

A sensação de trabalhar e perceber que o desempenho já não é o mesmo costuma gerar frustração. Diante desse contexto, a orientação é clara: desacelerar, reduzir o ritmo e reservar tempo para o autocuidado. “O nosso cérebro é o pilar do comando que direciona a qualidade de vida que desejamos ter. Do ponto de vista terapêutico, o desafio é reensiná-lo a desacelerar”, orienta a especialista.

### EMPRESAS PERDEM R\$ 400 BI COM CRISE NA SAÚDE MENTAL

O Brasil vive uma crise de saúde mental sem precedentes, e a epidemia do cérebro multitarefa é uma das causas, afirmam especialistas. No país, os transtornos mentais e comportamentais geram um prejuízo de quase R\$ 400 bilhões por ano para as empresas, considerando a perda de produtividade e os custos com saúde, segundo o Ministério da Previdência Social. Por que as

empresas ainda insistem em impor a seus colaboradores esse modelo?

Para David Braga, CEO da Prime Talent Executive Search e articulista da **Encontro**, elas ainda confundem o profissional “multitarefa” com performance. “A lógica da urgência permanente, do excesso de reuniões, mensagens simultâneas e múltiplas prioridades virou sinônimo de comprometimento e produtividade, quando, na prática, gera sobrecarga cognitiva, erros, retrabalho e esgotamento”.

Soma-se a isso, segundo ele, uma cultura de curto prazo, pressão por resultados imediatos e lideranças que também foram formadas nesse ambiente e acabam reproduzindo o mesmo padrão, muitas vezes sem perceber o impacto real sobre as pessoas e o negócio. “Os problemas desse modelo são profundos e silenciosos. Para as empresas, isso se traduz em queda de produtividade, aumento do absenteísmo e presenteísmo, maior rotatividade, conflitos internos e custos crescentes com afastamentos e saúde”, afirma o especialista.

### ANÁLISE

Braga defende que as empresas que tratam saúde mental como parte da gestão e não como tema acessório tendem a ganhar em clareza, eficiência, engajamento e sustentabilidade, provando que foco é, hoje, um dos maiores ativos competitivos. “E o papel dos Conselhos de Administração é decisivo para essa mudança porque eles definem a cultura”, diz Braga.

Quando a administração segue reforçando apenas metas agressivas, prazos irreais e crescimento a qualquer custo, expõe Braga, a organização tende a reproduzir um ambiente de sobrecarga e multitarefa crônica. Diante disso, é preciso incorporar a saúde mental e os riscos psicossociais na agenda de governança, conectando o tema à estratégia, à gestão de riscos e à sustentabilidade do negócio. “Isso significa questionar modelos de gestão que geram adoecimento, exigir indicadores além dos financeiros e acompanhar de forma sistemática os impactos humanos das decisões estratégicas”, finaliza. ■



As melhores experiências em  
**Café**  
para o seu dia a dia.

**Casa  
nicolau**

Máquinas para bebidas  
quentes e café disponíveis para  
venda, aluguel e comodato.



# Autoestima fio a fio

Com técnicas modernas e resultados naturais, o transplante capilar se tornou um dos procedimentos mais procurados pelo público masculino e Belo Horizonte desponta como um dos grandes polos nacionais no segmento

**DANIELA COSTA**

Quem disse que é dos carecas que elas (e eles, porque não?) gostam mais? A frase, retirada de uma célebre marchinha de carnaval dos anos 1940, parece ter ficado no passado. Pelo menos para o engenheiro Carlos Eduardo de Oliveira Agostinho, de 53 anos. Há cerca de uma década, ele começou a se sentir desconfortável com o que se passava em sua cabeça (e não no campo das ideias, que fique claro). “Percebi uma perda de densidade nos fios, resultado da alopecia genética. Aos poucos, fui ficando incomodado com minha imagem em fotos, no espelho”, lembra. O mal-estar cresceu até o ponto em que a calvície passou a afetar momentos importantes. “A autoestima caiu, principalmente na vida pessoal.”

O que parecia apenas um incômodo estético acabou se transformando em um divisor de águas. “Já estava insatisfeito com a aparência, e o divórcio foi um fator preponderante para tomar a decisão de

Pádua de Carvalho

A médica Natália Chagas Eljaouhari (na foto, com o paciente Carlos Eduardo de Oliveira Agostinho) explica que exames laboratoriais ajudam a mapear a saúde capilar: “Hemograma, função tireoidiana, testosterona, DHT, vitaminas B e D, zinco, ferro e ferritina são fundamentais para entender as causas da perda de cabelo”

realizar o procedimento”, conta Carlos. Após pesquisas e indicações, ele reuniu coragem e, em março deste ano, realizou o transplante capilar na Clínica Capillus New, no Belvedere. Os primeiros resultados começaram a aparecer por volta do quarto mês após a cirurgia. “O cabelo cresceu de forma consistente e com ótima densidade. O resultado superou minhas expectativas”, comemora. Mais do que recuperar os fios, o transplante capilar devolveu ao engenheiro algo ainda mais valioso: a confiança. “Minha autoestima melhorou bastante e estou muito feliz com o resultado”, afirma.

Por muito tempo, a calvície foi encarada como um destino inevitável, um traço hereditário aceito com resignação. Hoje, o avanço das técnicas cirúrgicas e o novo olhar masculino sobre a própria imagem vêm mudando esse cenário. Nesse contexto, Belo Horizonte se destaca como um dos principais polos nacionais em transplante capilar, atraindo pacientes de várias regiões do país. “A capital mineira se tornou uma referência em tratamentos estéticos. Temos excelentes profissionais, uma rede hospitalar completa, boa logística e custos mais acessíveis que centros como São Paulo e Rio de Janeiro”, diz o médico dermatologista João Paulo Dinali Santos Oliveira, fundador do Instituto Dinali. Experiente, ele afirma que os avanços permitem entregar resultados esteticamente muito mais apresentáveis. “O que se deu principalmente pela demanda dos homens que estão se cuidando mais e buscando solução para uma dor antiga masculina.” De acordo com os especialistas consultados para esta reportagem, o tratamento completo custa entre R\$ 15 mil e R\$ 30 mil, dependendo do grau de complexidade do procedimento.

O transplante capilar surgiu a partir de 1939, no Japão, quando o médico japonês Shoji Okuda realizou os primeiros transplantes de pele para tratar pacientes com queimaduras e descobriu que os enxertos continuavam a produzir cabelo. No Ocidente, passou a ser amplamente divulgado a partir da década de 1970. E apesar da maioria dos atendimentos serem voltados ao público masculino, as mulheres que sofrem com rarefação capilar ou desejam redesenhar a linha do cabelo também têm sido beneficiadas. “A evolução dos métodos, especialmente com o uso do



O engenheiro Giovanni Araújo Oliveira, de 46 anos, conhece bem a força transformadora de uma decisão: “O procedimento foi tranquilo e a recuperação também. Voltar a pentear o cabelo é uma sensação indescritível”

motor de microextração FUE (Follicular Unit Extraction), fio a fio, revolucionou os resultados, tornando-os cada vez mais naturais e duradouros”, explica João Paulo.

Segundo o dermatologista, a alopecia androgenética, conhecida popularmente como calvície, é uma doença genética e hormonal mediada pelo DHT (dihidrotestosterona), derivado da testosterona. “Esse hormônio se liga aos receptores do folículo piloso, afinando o fio até a morte da raiz. Nas áreas onde o folículo já morreu, o tratamento clínico não surte efeito, aí entra a cirurgia”, explica. Contudo, para que o transplante seja indicado, é essencial

que a doença esteja controlada. “A primeira regra é ter uma calvície estabilizada. Depois, avaliamos a área doadora e a expectativa do paciente. Não existe idade mínima ou máxima, mas o paciente precisa estar saudável e consciente do processo”, diz. Atualmente, o procedimento é minimamente invasivo. “Em vez de uma grande incisão, como era feito antigamente, usamos microbisturis que retiram unidades foliculares de menos de um milímetro. Isso reduz cicatrizes, dores e o tempo de recuperação”, detalha João Paulo.

O engenheiro Giovanni Araújo Oliveira, de 46 anos, conhece bem a força ►

transformadora de uma decisão. “Quando era mais novo, usava boné para disfarçar a calvície. Às vezes, evitava fotografias. Tive de aprender a conviver com isso”, conta. O ponto de virada veio quando o irmão passou pelo transplante capilar. “Vi na prática o resultado e decidi buscar uma solução definitiva”, lembra. Giovanni se submeteu ao procedimento em novembro de 2024 e relata que tanto a cirurgia quanto o pós-operatório correram muito bem. O mais impressionante, diz Giovanni, foi não sentir dor alguma. “As pessoas dizem que rejuvenesci e me sinto mais confiante”, relata. Para ele, a decisão foi um importante passo para a reconquista da autoestima. “Voltar a pentear o cabelo é uma sensação indescritível.”

### O PAPEL DA TRICOLOGIA NA MANUTENÇÃO DOS FIOS

Em fases iniciais do processo de calvície, onde ainda não ocorreu perda do folículo piloso, o processo pode ser interrompido com o uso de tratamento específico. O transplante ocorre em última instância, por meio da redistribuição de folículos capilares de áreas geneticamente resistentes à queda (como a parte posterior e laterais da cabeça) para áreas que estão com calvície ou pouca densidade. Essa redistribuição é possível porque os folículos doadores mantêm sua característica de não serem afetados por hormônios que causam a calvície, como a di-hidrotestosterona (DHT). O papel do dermatologista especializado em tricologia é essencial. “É ele quem avalia a saúde do couro cabeludo, identifica se realmente se trata de calvície ou outra condição, e define o melhor protocolo de tratamento. Existem alopecias autoimunes que contra indicam o transplante até que estejam controladas”, diz a médica Natália Chagas Eljaouhari, especialista em cirurgia geral e clínica médica, da Capillus New.

Os exames laboratoriais ajudam a mapear a saúde capilar. “Hemograma, função tireoidiana, testosterona, DHT, vitaminas B e D, zinco, ferro e ferritina são fundamentais para entender as causas da perda de cabelo”, diz Natália. Segundo ela, as principais causas da calvície ou da rarefação capilar estão relacionadas a fatores genéticos (calvície hereditária),



O dermatologista João Paulo Dinali: “A evolução dos métodos, especialmente com o uso do motor de microextração FUE (Follicular Unit Extraction), fio a fio, revolucionou os resultados, tornando-os cada vez mais naturais e duradouros”

## O ROTEIRO DA TRANSFORMAÇÃO CAPILAR

### DIAGNÓSTICO

➤ A queda de cabelo pode ter causas genéticas, hormonais, nutricionais ou emocionais. O primeiro passo é investigar, por meio de exames e avaliação clínica, o tipo de alopecia e se o transplante capilar é indicado.

### PROCEDIMENTO

➤ Realizado em ambiente cirúrgico, o transplante capilar utiliza técnicas como a FUE (Follicular Unit Extraction), que extrai unidades foliculares individualmente, garantindo resultado natural e cicatrização rápida.

### PÓS-OPERATÓRIO

➤ As duas primeiras semanas exigem cuidado máximo: não tocar a área receptora, evitar o sol e seguir corretamente as medicações. O resultado começa a aparecer a partir do primeiro mês, evoluindo até os 12 meses.

### IMPACTO EMOCIONAL

➤ Mais do que estética, o transplante representa autoconfiança. Para muitos homens e mulheres, é o ponto de virada que resgata o bem-estar e a satisfação com a própria imagem.



O pós-operatório requer disciplina: “Nos primeiros quatro dias, o cuidado é absoluto. A orientação é não tocar na área receptora, seguir rigorosamente as medicações anti-inflamatórias e antibióticas e evitar qualquer impacto”, orienta a enfermeira tricologista Natália Fernandes Zazá Fonseca

hormonais ou deficiência de nutrientes. Entretanto, existem outras causas como o uso de determinados medicamentos que podem agravar a queda de cabelo, uso de químicas ou procedimentos capilares, estresse físico ou emocional e doenças autoimunes.

## CUIDADOS ANTES E DEPOIS DO TRANSPLANTE CAPILAR

A médica dermatologista Luiza de Queiroz Ottoni, da Clínica do Cabelo Trikus, destaca que há um movimento de superindicação da técnica, ou seja, pacientes que poderiam se beneficiar com tratamentos clínicos não cirúrgicos acabam sendo direcionados para a cirurgia. “A calvície é uma doença crônica e o transplante não impede a progressão da calvície em outras áreas do couro cabeludo, tendo em vista que o cabelo original pode continuar caindo. Por isso, a manutenção e o acompanhamento médico são fundamentais”, diz Luiza. De acordo com ela, o paciente precisa ser acompanhado com tratamento clínico contínuo que inclui procedimentos como microinfusão de medicamentos na pele (MMP Capilar), terapias regenerativas, exossomos, LEDterapia e laser. Só assim, afirma a médica, o paciente terá a manutenção do seu cabelo volumoso, para que não sofra afinamento com o decorrer do tempo, já que a cirurgia não cura a genética da calvície dos fios não transplantados.

Segundo a enfermeira tricologista Natália Fernandes Zazá Fonseca, o pré-operatório inclui exames laboratoriais e avaliação de risco cirúrgico. “Na prática, indicamos utilização de xampu e medicação antifúngica sete dias antes da cirurgia e iniciamos tratamento clínico para calvície o quanto antes”, diz. O pós-operatório, por sua vez, requer disciplina. “Nos primeiros quatro dias, o cuidado é absoluto. A orientação é não tocar na área receptora, seguir rigorosamente as medicações anti-inflamatórias e antibióticas e evitar qualquer impacto. Após uma semana, o paciente já pode retomar boa parte das atividades”, explica. O sucesso do transplante depende tanto da técnica quanto do cuidado do paciente. Se tudo correr bem, a trilha de carnaval pode até mudar: “...é quando o vento sacode a cabeleira...” ■

Divulgação



A dermatologista Luiza de Queiroz Ottoni destaca que muitos pacientes que poderiam se beneficiar com tratamentos clínicos não cirúrgicos acabam sendo direcionados para a cirurgia: “Por isso, a importância de buscar bons profissionais”



Play P/divulgação



## ARAUJO E BLIP – O FUTURO DA IA NO VAREJO

O segmento de varejo representa um dos setores mais eficazes e competitivos dentro da economia global. E a empresa de pesquisa e consultoria Gartner aponta que, até o final de 2026, 40% das aplicações corporativas estarão integradas a agentes de IA programados para execução de tarefas específicas, representando um aumento importante em relação a menos de 5% registrado recentemente. De acordo com pesquisa da Câmara Americana de Comércio para o Brasil (AmCham Brasil), 61% das empresas brasileiras que já utilizam IA não conseguem reconhecer seus impactos em pouco tempo. O estudo também revela que a aplicação da IA nas empresas do Brasil ainda está concentrada em áreas, como Atendimento ao Cliente e Marketing e Vendas. Um exemplo vem da Drograria Araujo, liderada pelo presidente **Modesto Carvalho de Araujo Neto**, que, em parceria com a Blip e a Digital BOT, plataformas mineiras especializadas em IA conversacional, desenvolveu um agente inteligente em seu canal de vendas via WhatsApp. A solução já transformou a experiência de compra nesse meio, permitindo que os clientes enviem fotos e áudios, interajam de forma mais natural e concluam suas compras de maneira simples, fluida e eficiente.

## COPASA SOB NOVA DIREÇÃO

A Copasa tem nova presidente. **Marília Carvalho de Melo** passa a ser a CEO da companhia de saneamento, em substituição a Fernando Passalio. Ela deixa o cargo de secretária de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável, função que ocupava desde 2020. Engenheira civil formada pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Marília é mestre em saneamento, meio ambiente e recursos hídricos e doutora em recursos hídricos pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). A executiva assume o comando da companhia após a autorização para a privatização da estatal mineira.

Copasa/divulgação



Divulgação

## DE FRENTE COM O CEO

*CEO com trajetória consolidada no setor de logística e transporte, Marcelo Patrus é a mente à frente da Patrus Transportes, dando continuidade ao legado iniciado pelo pai, Dr. Marum Patrus, há mais de 50 anos. Nesta entrevista, o executivo compartilha sua visão sobre liderança, gestão e propósito.*



### Transporte: apenas negócio ou ferramenta de transformação social?

Os dois. Não tem como separar. Transporte é, sim, um negócio complexo que precisa ser sustentável, gerar lucro e se manter saudável. Mas, ao mesmo tempo, é uma atividade com enorme impacto social.

### Sustentabilidade na Patrus Transportes: retórica ou realidade?

É realidade e, mais do que isso, é um valor da empresa. Sustentabilidade não é custo, é investimento.

### Inteligência Artificial: dá para correr?

As empresas que não investirem em Inteligência Artificial e na organização

## NOVOS CEOS SÃO REVELADOS EM EMPRESAS MINEIRAS

O Atlético Mineiro anunciou Pedro Daniel como novo CEO da SAF. O executivo já atuou em projetos de reestruturação financeira de clubes da Série A e tem mais de 20 anos de experiência. Apresentado oficialmente pelo clube em dezembro, Pedro Daniel substitui Bruno Muzzi. Na Biom, Guilherme Maradei assume a posição de diretor-presidente da companhia mineira, sucedendo a Heraldo Marchezini. O novo CEO possui mais de 25 anos de experiência e já atuou em cargos de liderança em empresas do setor farmacêutico.

Ambev/divulgação



## INVESTIMENTO BILIONÁRIO EM FÁBRICA MINEIRA

A Ambev investe R\$ 1,3 bilhão na ampliação de sua fábrica em Uberlândia (MG). Com o aporte, a unidade dobra a capacidade de produção de cervejas premium da fabricante, reforçando o papel estratégico de Minas Gerais no abastecimento do Sudeste. O investimento integra a estratégia da companhia, liderada pelo CEO **Carlos Eduardo Lisboa**. Desde a inauguração, em 2016, a fábrica de bebidas localizada no Triângulo Mineiro já recebeu cerca de R\$ 2 bilhões em investimentos.

## MULTIPLAN FECHA ACORDO PARA VENDER 10% DO BH SHOPPING

A Multiplan assinou um memorando de entendimento formalizando a intenção de vender 10% de participação do BH Shopping por R\$ 285 milhões. O comprador é

o fundo imobiliário Vinci Shopping Centers (VISC11). A operação foi anunciada no dia 6 de janeiro e faz parte da revisão de alocação de capital da administradora, que

também é dona dos shoppings DiamondMall e Pátio Savassi em Belo Horizonte. Inaugurado em 1979, o BH Shopping é o primeiro shopping de Minas Gerais.

dos próprios dados corre o risco de não sobreviver. A IA transforma grandes volumes de dados em decisões mais eficientes. Ela é, sobretudo, uma aliada estratégica e da gestão.

### Dores e delícias de ser CEO...

A dor é o tamanho da responsabilidade. Um CEO precisa conduzir o negócio, pensar cinco anos à frente, liderar pessoas. Não é simples. A delícia é ver as coisas dando certo. É a sensação de produtividade, de unir o time, de conquistar resultados sem precisar gerar conflito.

### O que salva um dia?

Uma conquista. Um cliente novo, um projeto que dá certo, uma boa notícia. O que eu mais gosto é conquistar clientes.

### Livro de cabeceira da vida ....

"A Mentalidade do Fundador", de Chris Zook & James Allen.

### Liderança: vertical ou horizontal?

Horizontal. Eu acredito muito na proximidade das pessoas, em estar acessível, em ouvir. Liderança não é só cargo, é influência.

### Se pudesse falar algo para você mesmo no primeiro dia como CEO, o que diria?

"Não vou medir esforços para dar certo."

### Que legado você quer deixar para além dos números?

Quero deixar uma empresa sólida, ética e sustentável, que continue prosperando mesmo sem a minha presença. Um legado baseado na integridade, no cumprimento de compromissos e na valorização das pessoas, para que esses valores sigam guiando a Patrus Transportes no futuro.

# Conexões com propósito

À frente do grupo empresarial Lide Minas Gerais, Patrícia Leiva prevê um ano relevante e estratégico para a entidade

➤ LILIAN MONTEIRO

Conectar. Ligar, unir, juntar, interligar. Mais. Relacionar, associar. Aos 40 anos, a empresária mineira Patrícia Leiva faz disso um dos focos da sua vida. Presidente do Lide Minas Gerais, braço do Lide – Grupo de Líderes Empresariais, uma das mais influentes organizações da América Latina, a belo-horizontina tem como missão integrar os maiores executivos mineiros ao Brasil e ao mundo, criando oportunidades de negócios e fortalecendo a representatividade do setor.

De acordo com a executiva, mais do que a integração, o importante é promover encontros com significado. “Acredito no poder das conexões com propósito. Sou procurada quando o assunto é network estratégico. Relações genuínas geram valor e constroem negócios duradouros. Não se faz negócio à mesa onde não há transparência e credibilidade”, defende.

À frente do Lide Minas Gerais, ela trabalha conectando pessoas, interesses e setores distintos em torno de objetivos comuns. Em todo o mundo, a associação une mais de 2 mil empresas e 4 mil líderes, abrangendo 39 setores econômicos em mais de 22 países de cinco continentes. E atua realizando uma série de conferências, eventos e fóruns nacio-

---

“O empresário mineiro, como é sabido, é desconfiado, mas, ao tomar uma decisão, passa credibilidade ao mercado, é assertivo, faz e acontece. Dá orgulho de ser mineiro”

---

nais e internacionais que reúnem CEOs, líderes empresariais, empreendedores e autoridades para debates em prol do crescimento econômico e industrial e da responsabilidade social.

Em 2026, o calendário local da entidade envolverá almoços empresariais, seminário de agronegócio, summit de tecnologia e inovação e outro de transição energética, todos com a sustentabilidade como eixo transversal. Um ano em que, na concepção de Patrícia, o Lide Minas Gerais terá mais que um papel relevante: “será estratégico”. Para ela, “em um ano eleitoral, sendo Minas Gerais um estado decisivo no processo democrático, em-

presários e a sociedade civil precisam – e devem – participar ativamente de nossos encontros e reflexões, contribuindo para o debate qualificado, responsável e comprometido com o futuro. Sabemos que nosso estado define o futuro”, destaca.

Profissional com atuação nas áreas de comunicação institucional, relações estratégicas e produção de conteúdo corporativo, Patrícia tem experiência no relacionamento com lideranças empresariais, trabalhou 12 anos na área de recursos humanos para empresas nacionais e multinacionais, com foco em mineração. A empresária define seu trabalho como uma construção contínua de relacionamento institucional. “É um trabalho feito com o tempo, conectando Minas Gerais a Brasília, São Paulo, Rio de Janeiro e ao mundo. Aos poucos, conseguimos, com coragem, muito jeito e profissionalismo, colher bons resultados.”

Formada em psicologia, Patrícia sempre atuou no ambiente corporativo, com foco em treinamento, liderança e desenvolvimento de equipes. Mãe de dois filhos – Bruno, de 13 anos, e Norah, de 7 –, ela aponta a maternidade como seu principal propósito e inspiração para liderar pelo exemplo. “Já a psicologia nos ensina, basicamente, a ouvir. Essa escuta se tornou um ativo valioso na construção da minha carreira”, diz. Há oito anos,

Patrícia Leiva,  
presidente do  
Lide Minas Gerais

Fotos: Pádua de Carvalho

ela fundou a ConectaGroup, empresa especializada em relacionamento institucional. Em 2024, o reconhecimento desse percurso resultou no convite para presidir o Lide em Minas Gerais.

Ao assumir o desafio, Patrícia encontrou um cenário adverso. “Praticamente construímos o Lide aqui do zero, com números negativos em membros, credibilidade e ações. O primeiro ano foi de virada e de construção de confiança. Os números não são tão grandes quando comparados a outras unidades, mas estão dentro das metas que estabelecemos para Minas, que tem um ritmo diferente. O empresário mineiro, como é sabido, é desconfiado, mas, ao tomar uma decisão, passa credibilidade ao mercado, é assertivo, faz e acontece. Dá orgulho de ser mineiro. Temos um celeiro de grandes empresários. Às vezes, focamos em alguns poucos, mas somos um estado com maior número de municípios no Brasil, então, temos um ‘país’ para abordar. Quero que todos contem comigo”.

Entre os marcos dessa trajetória, a empresária destaca a participação inédita de João Adibe Marques, CEO e presidente do Grupo Cimed, em um evento da entidade. “Em um de nossos encontros, tivemos a presença do Adibe, que até então, mesmo convidado, não tinha participado de nenhum evento do Lide no mundo, em seus 25 anos de história. Isso mostra a relevância de Minas para os grandes empresários”, reforça.

Na ConectaGroup, a empresária também desenvolve um trabalho voltado ao fortalecimento do empreendedorismo feminino. “Queremos oferecer ferramentas para que mulheres conquistem autonomia financeira e consigam sair de relacionamentos abusivos. Eu já vivi isso e sei que não é apenas uma decisão emocional, mas exige força e recursos”.

Com passagem pela política – foi candidata a deputada federal no pleito de 2022, pelo PP –, conta que a experiência ampliou sua capacidade de diálogo e de construir relações. Patrícia acredita que ouvir é um diferencial estratégico. “O ego faz parte dos negócios, mas não pode se sobrepor ao bem-estar coletivo. Falamos muito de tecnologia, tentando humanizar os robôs e robotizando as pessoas, mas negócios ainda são feitos entre pessoas, com dores e expectativas”, analisa. ▶

“Nosso trabalho é feito com o tempo, conectando Minas a Brasília, a SP, ao Rio e ao mundo. Aos poucos, conseguimos, com coragem, muito jeito e profissionalismo, colher bons resultados”

Atenta às transformações globais, cursa especialização em ESG e acompanha de perto o debate sobre o futuro do tema. “Tenho ouvido muito Marcos Prado Troyjo, economista, sociólogo e diplomata, que fala da metamorfose da sigla para a ESGIA, incorporando economia, segurança, geopolítica e inteligência artificial. O ESG passa a ser a base da pirâmide. O mundo já pensa o que vem além, o que está sendo construído. Discussão que também está na agenda do Lide em 2026.”

Mulher líder, gestora e no comando ainda gera impacto. Neste sentido, Patrícia Leiva diz ser grata por ter sido bem recebida em um universo majoritariamente masculino. “Ainda há espanto com uma mulher na liderança em um universo tomado por homens. Espero que um dia essa surpresa cesse. No entanto, ainda ocorre porque a desigualdade e a falta de equidade são reais”. Nada do que ela não dê conta no seu longo cotidiano.

Um dia a dia, aliás, recheado de afazeres não só profissionais, como é comum a todas as mulheres, que acumulam muitas jornadas. Patrícia revela que busca uma rotina que una disciplina, propósito e sensibilidade. Ela confessa que o trabalho ocupa um espaço central em sua vida, mas é a maternidade que organiza seu tempo, suas escolhas e seu olhar para o mundo. “Entre agendas, projetos e decisões, cuidado do corpo e da mente com atenção à alimentação, exercícios e momentos de silêncio, que fazem parte da minha



### SOBRE O LIDE

- Presidido globalmente, desde 2020, pelo empresário João Doria Neto
- 2 mil empresas filiadas e 4 mil líderes integrantes em todo o mundo
- Instagram da filial mineira: @lideminasgeraisbh
- Contato: (11) 98840-7919

espiritualidade e do meu processo de equilíbrio. Viajar também, para mim, é uma forma de aprendizado e inspiração – observar culturas, paisagens e modos

de viver amplia repertórios e alimenta novas ideias. Valorizo encontros significativos, boas conversas e experiências que tragam profundidade, aliás, gosto tanto que fiz disso meu trabalho”.

E com a proximidade de mais um carnaval, a empresária destaca que a vivência é com “consciência”. Ou seja, “gosto da energia e da alegria desse tempo, mas sempre respeitando meu ritmo, mantendo espaço para descanso, reflexão e presença com a família”, diz a empresária.

Vale ressaltar que o Lide Minas Gerais tem uma unidade no Triângulo Mineiro, presidida pelo empresário Lincoln Farias. ■

L'IDEA

Quando o espaço acompanha  
*a vida que você imagina.*



# Planeje, antes que a vida decida por você!

Planejar é assumir o controle da própria história. É sair do modo reação, no qual a vida nos empurra, e entrar no modo escolha, em que cada passo tem intenção e propósito. No plano pessoal, o planejamento organiza sonhos, prioridades e limites, colocando ordem no que realmente importa: tempo, energia, dinheiro e saúde. No profissional, ele deixa de ser teoria e vira bússola, transformando ambições difusas em direção clara e objetivos possíveis.

Sem planejamento, a vida passa a ser conduzida por urgências que não são nossas, por pressões externas e decisões improvisadas que cobram um preço alto mais adiante. Quando há preparo, surge a clareza. Não se trata de prever o futuro, mas de estar pronto para ele, reduzindo riscos, ampliando opções e ganhando força para atravessar mudanças sem perder o rumo.

## OS BENEFÍCIOS DE QUEM PLANEJA

O planejamento gera ganhos concretos e mensuráveis. Pessoas e profissionais que se organizam tomam decisões mais consistentes, utilizam melhor o tempo e conseguem priorizar o que realmente importa. Como resultado, há menos ansiedade, mais foco e uma maior sensação de controle sobre a própria trajetória.

No campo profissional, planejar aumenta produtividade, reduz retrabalho e melhora a qualidade das entregas. Empresas e carreiras bem planejadas conseguem antecipar cenários, identificar oportunidades e lidar melhor com crises. No plano pessoal, o benefício aparece em escolhas mais equilibradas, maior estabilidade financeira, relações mais saudáveis e espaço para o que também é essencial: descanso, lazer e propósito.

Planejar também fortalece a autoconfiança. Quando sabemos onde queremos chegar e quais passos precisamos dar, a insegurança diminui e a tomada de decisão se torna mais firme e consciente.

## OS CUSTOS DE NÃO PLANEJAR

A ausência de planejamento cobra um preço alto e quase sempre de forma silenciosa. No começo, pode até parecer liberdade ou espontaneidade; com o tempo, transforma-se em desgaste, frustração e na constante sensação de estar sempre correndo atrás. Sem direção clara, vive-se apagando incêndios, tomando decisões reativas e lidando com consequências que poderiam ter sido evitadas, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

"Planejamento, ao contrário do que muitos pensam, não engessa nem tira leveza. Ele cria estrutura para que haja liberdade, crescimento e escolhas mais conscientes"

Planejamento, ao contrário do que muitos pensam, não engessa nem tira leveza. Ele cria estrutura para que haja liberdade, crescimento e escolhas mais conscientes. No ambiente profissional, reduz desperdícios, atrasos e perda de credibilidade; no pessoal, traz equilíbrio, clareza e direção. Lembre-se de que planejar é um ato de responsabilidade consigo mesmo, uma vez que decidir é viver com mais intenção hoje para colher mais equilíbrio amanhã. ■

David Braga - CEO, board advisor e headhunter da Prime Talent Executive Search, conselheiro de Administração e professor pela Fundação Dom Cabral, Presidente da ABRH-MG, VP do Conselho de RH da ACMinas e Presidente do Conselho de Administração da ONG ChildFund Brasil. Instagrams: @davidbraga | @prime.talent

**2GB**  
ENTRETENIMENTO QUE CONECTA

CAMAROTE  
**BRAHMA**  
SALVADOR



CAMAROTE  
**BRAHMA**

# ABADÁS CBS26:

QUANDO O CARNAVAL  
ENCONTRA A MODA.

O CAMAROTE BRAHMA SALVADOR 2026 APRESENTA UM NOVO CAPÍTULO NA HISTÓRIA DOS ABADÁS. MAIS DO QUE UMA CAMISA DE ACESSO, A PEÇA DESTE ANO NASCE COMO UM MANIFESTO DE ESTILO, LIBERDADE E IDENTIDADE, ACOMPANHANDO UM MOVIMENTO QUE JÁ VEM SENDO DESTACADO PELA IMPRENSA: O CARNAVAL COMO TERRITÓRIO DA MODA, DA CUSTOMIZAÇÃO E DA EXPRESSÃO PESSOAL.

DESENVOLVIDO EM PARCERIA COM A AMBEV E A AGÊNCIA CALIFORNIA, O ABADÁ DO CBS26 ROMPE COM O FORMATO TRADICIONAL E PROPÕE UM OLHAR CONTEMPORÂNEO SOBRE O VESTIR NA FOLIA. NOVO CAIMENTO, DESIGN AUTURAL E UM PROPÓSITO CLARO: TRANSFORMAR O ABADÁ EM UMA TELA EM BRANCO, PRONTA PARA SER REINVENTADA POR CADA FOLIÃO.

O LANÇAMENTO SEGUIU ESSA MESMA LÓGICA CRIATIVA. EM VEZ DE APRESENTAR O PRODUTO DE FORMA CONVENCIONAL, O PÚBLICO FOI CONDUZIDO POR UMA EXPERIÊNCIA SENSORIAL E NARRATIVA.

INFLUENCIADORES DE DIFERENTES REGIÕES DO PAÍS VESTIRAM VERSÕES TOTALMENTE CUSTOMIZADAS DA PEÇA EM UM FASHION FILM IMPACTANTE, REFORÇANDO A IDEIA DE QUE A FANTASIA COMEÇA NA INDIVIDUALIDADE.

EM SEGUIDA, VERSÕES LEVEMENTE CUSTOMIZADAS MOSTRARAM POSSIBILIDADES REAIS, ATÉ O GRANDE REVEAL DAS CAMISAS CRUAS, DESTACANDO A ESSÊNCIA E A INTENÇÃO DO PRODUTO.

ESSA JORNADA GANHOU VIDA NO SALVADOR SHOPPING, ONDE O ESPAÇO BRAHMA CREATE FUNCIONA COMO UM POLO PERMANENTE DE INSPIRAÇÃO. CROQUIS, TEXTURAS, APLICAÇÕES E REFERÊNCIAS DE ATELÊ CONVIDAM O PÚBLICO A EXPERIMENTAR, CRIAR E TRANSFORMAR O ABADÁ EM EXTENSÃO DA PRÓPRIA IDENTIDADE.

O RESULTADO CONFIRMA A APOSTA: O ABADÁ DO CAMAROTE BRAHMA SALVADOR 2026 NÃO APENAS FOI COMPREENDIDO, COMO GEROU DESEJO, CONVERSA E IDENTIFICAÇÃO. UM REFLEXO DE UM CARNAVAL QUE EVOLUI, SE REINVENTA E CELEBRA, CADA VEZ MAIS, A LIBERDADE DE SER QUEM SE É!

GARANTA JÁ O SEU EM:  
[WWW.CAMAROTEBRAHMASALVADOR.COM.BR](http://WWW.CAMAROTEBRAHMASALVADOR.COM.BR)

FANTASIA

ETERNA

SUA

VIVA



LILIAN MONTEIRO

Entre batuques, fantasias e multidões em festa, os blocos de carnaval também fazem nascer uma engrenagem econômica potente e criativa que pulsa muito além dos dias de folia. É ali, nos ensaios ao longo do ano e nos QGs de cada grupo, que músicos, designers, costureiras, produtores culturais e comunicadores constroem uma cadeia produtiva viva, capaz de gerar emprego, renda e oportunidades ao longo do ano. A economia criativa dos blocos transforma alegria em produto, cultura em serviço e tradição em inovação, oferecendo desde oficinas e shows privados até produtos licenciados e projetos sociais. Ações que fortalecem não só os participantes e integrantes de cada cortejo, mas a economia que gravita no entorno da mesma batida.

# ECONOMIA CRIATIVA PARA SOBREVIVER

Muito além da folia, blocos transformam cultura popular em trabalho, renda e inovação contínua também ao longo do ano

Leo Salvo/divulgação



Bateria do Então Brilha! Neste ano, bloco sai com o tema "Tecnologia do Delírio"

Assim, o carnaval deixa de ser apenas uma festa sazonal e se consolida como estratégia de sustentabilidade, inclusão e desenvolvimento local, provando que cultura também é política econômica e social. Impulsionada por investimentos públicos e privados, a folia se consolida como meio de geração de emprego e renda e determina um de seus legados. Do início no século XIX, com o primeiro registro de carnaval em BH em 1897, do apagamento nos 1990, passando pela retomada no início de 2000 até arrastar uma multidão atualmente, é difícil imaginar esta “festa-produto” voltando ao ostracismo. Pode ter mais ou menos fôlego, mas deve seguir girando negócios e diversão.

Após o processo de retomada, os blocos de carnaval passam agora por um processo de profissionalização, única saída para a sobrevivência ao longo do ano. Gerar arrecadação extra é a busca de todos. No entanto, apesar da estrutura mais organizada e empresarial, continuam arcando com altos custos, da produção ao pessoal. E, por enquanto, números, lucros e fontes exatas de renda são mantidos sob sigilo, e os blocos evitam revelar quanto realmente ganham. Segredos de um negócio incipiente por aqui.

Leandro César, membro da diretoria do Então, Brilha!, afirma que a principal fonte de receita ainda é o cortejo, momento em que a visibilidade traz marcas e patrocínios. No entanto, há uma linha de produtos da lojinha do bloco que movimenta o caixa, principalmente com o modelo de camisa com arte personalizada a cada edição. Ele destaca ainda o fluxo das oficinas, no segundo semestre, “uma receita que sustenta, basicamente, aquela estrutura

“É claro que a gente quer que o bloco gere trabalho e renda para quem está envolvido, e isso já é uma realidade”

**LEANDRO CÉSAR, MEMBRO DA DIRETORIA DO ENTÃO, BRILHA!**



Divulgação

Kerison Lopes, com a camisa comemorativa dos 10 anos do Volta Belchior, que já virou desejo de fã colecionador

“Fomos obrigados a nos profissionalizar, mas sem nunca perder nossa essência”

que é dos oficinairos, professores, local de ensaio, etc”. Sem falar que o bloco concebe projetos para se inscrever em editais culturais. “Eventualmente, conseguimos algum recurso público de premiação ou mesmo patrocínio de alguma empresa, mas sempre ligado às legislações de incentivo fiscal. Fazemos shows, tanto no período do carnaval como ao longo do ano, e estamos presentes em eventos corporativos em cidades do interior. São fontes diversas”.

O empresário folião enfatiza a força da marca, que começou de forma espontânea e desenvolveu uma relação íntima com o público e com a cidade. Com o tempo, a dimensão do Brilha, como carinhosamente é chamado pelos seguidores, cresceu e, agora, há um trabalho contínuo de fortalecimento da marca, por meio de redes sociais, imprensa e parcerias.

“Nunca houve o objetivo de transformar a marca em um ativo comercial. A ideia

sempre foi que ela se tornasse um ativo social e político. O interesse dos patrocinadores tem relação direta com nossa conduta, competência e profissionalismo. Isso se desdobra em ações concretas, como o lançamento de músicas quase todos os anos, a renovação artística da identidade visual com artistas convidados e o desenvolvimento de outros projetos. Entre eles, o Seminário Farol (um seminário formativo) e o concurso de composições ‘Magia Tropical’.

Leandro reforça que, mesmo com este salto, desafios persistem porque o bloco não abre mão de ser uma manifestação cultural popular e uma associação cultural sem fins lucrativos. “É claro que queremos que o bloco gere trabalho e renda para quem está envolvido, e isso já é uma realidade. Não há mais trabalho voluntário. Mas, há negociações delicadas, especialmente por conta do posicionamento político. No entanto, existem marcas que compreendem isso, reconhecem nossa responsabilidade social e pública e topam caminhar junto.

Várias outras agremiações repetem o mesmo padrão de empreendedorismo. Mas o apoio mensal dos participantes ainda segue tendo relevância. Assim como a viabilização por meio de editais de cultura. Heleno Augusto, vocalista e organizador do Havayanas Usadas, conta que as atividades regulares ao longo do ano se sustentam por meio dos ensaios e oficinas de musicalização realizados desde abril de 2025. Essas atividades contam com a contribuição mensal dos participantes, o que ajuda a compor o caixa. Já o desfile é viabilizado por meio da Lei Estadual de Incentivo à Cultura de Minas Gerais. Além disso, a receita também chega com a venda de produtos próprios, como pochetes, camisetas, baquetas e bonés.

Ele lembra que, no começo, até conseguir um patrocínio privado, o bloco dependia da verba dos shows da banda para custear o desfile. Aos poucos, outras fontes foram agregadas, como as oficinas de percussão e de dança que turbinam as finanças. “A marca cresceu bastante nesses 10 anos e esperamos pelo dia em que teremos uma verba garantida ▶



de manutenção anual. É possível viver de carnaval, mas nos desdobramos em diversos blocos e outros trabalhos para ter uma renda melhor. A falta de verba no período entre um carnaval e outro é desafiadora. No entanto, atraímos parceiros que querem se associar à marca com os desfiles com temáticas relevantes, convidados de talento e um trabalho musical em constante evolução. Além disso, a Bateria Chinelada é formada por pessoas que se identificam com os ideais do Havayanas Usadas e atuam como embaixadoras do bloco”.

Já no primeiro desfile, em 2016, o Volta Belchior juntou mais de 20 mil pessoas. E não parou de crescer. Kerison Lopes, idealizador e coordenador do bloco, enfatiza que tamanha receptividade é o combustível para que se mantenham além do carnaval. Ele revela que o bloco funciona principalmente por meio de ações: ensaios e oficinas da Bateria Alucinação e da ala de dança Coração Selvagem. Além dos shows da banda. “Os membros da bateria e da dança pagam mensalidades, que sustentam o pagamento de oito professores (de percussão e dança), aluguel de som e espaço de ensaio. E os cachês da banda ajudam na sustentação do bloco. Além disso, são vendidos camisetas, bonés, camisetas, pochete, copo, bottons e outros itens com a marca”. Este ano, a camisa comemorativa dos dez anos já virou desejo de fã colecionador.

Kerison conta que, na medida que o Volta Belchior atraiu mais de 100 mil pessoas nos cortejos e já tem mais de 20 mil seguidores nas redes sociais, a marca se tornou atrativa. “Nosso destaque também vem do fato de o bloco ser em homenagem a um ídolo que ganha cada vez mais fãs, assim, temos ‘belchianes’ de todos os cantos do país. Como é um trabalho envolvendo centenas de pessoas e milhares de admiradores, as marcas se interessam em associar a imagem ao bloco”. Vale lembrar que, como outros, o bloco tem sido patrocinado pela Ambev e Cemig, que nos últimos anos foram os maiores investidores do carnaval de BH. Em 2026, não há confirmação de maiores interessados. Dois editais da Prefeitura de Belo Horizonte (PBH) foram declarados “desertos”, sem interesse.

Este ano é especial para o Volta Belchior, que celebra 10 anos de rua. O ídolo completaria 80. Então, é um marco



Di Souza, maestro e fundador do É o Amô: “Desconheço alguém que viva única e exclusivamente do carnaval em BH. Por isso, o desafio de criar compreensão por parte das pessoas de que fazer cultura custa muito dinheiro”

Fotos: Divulgação



Igor Bonani, produtor do Juventude Bronzeada: bloco segue ativo ao longo do ano e gera renda com a banda fazendo apresentações



Folião veste camiseta do Chama o Síndico: bloco aposta em produtos de desejo dos centenas de milhares de carnavalescos que arrasta pelas ruas da cidade

“A cada ano os custos crescem e tornam o cenário desafiador”

para comemorar. “Todo ano levamos um trecho de música do Belchior para a avenida. Este ano o tema é “Volta Belchior – 10 Anos entre o Sonho e o Som”, que vem da música “Todo Sujo de Batom”, de 1974. Fizemos uma camisa comemorativa que já é sucesso de venda. E vamos intensificar a criação de produtos com essa temática. O carnaval de BH tem a

característica de ser popular, espontâneo, genuíno e com forte conteúdo político em defesa da liberdade, da justiça e da tolerância. Nosso desafio é sempre manter esse caminho. Fomos obrigados a nos profissionalizar, mas sem nunca perder nossa essência”.

Com a potência da música autoral e lançamento do álbum “Tropical Lacrador”, em 2017, o Juventude Bronzeada segue ativo ao longo do ano e gera renda com a banda fazendo apresentações em eventos, casas de shows, casamentos, formatura, oficinas

## PARA NÃO PERDER A TOADA

Confira a programação dos blocos ouvidos nesta reportagem

**Então, Brilha!:** cortejo no sábado, 14/02, na hipercentro de Belo Horizonte, perto da avenida do Contorno, entre as ruas São Paulo e Curitiba, a partir das 6h

**Havayanas Usadas:** cortejo na segunda-feira, 16/02, na avenida dos Andradas\*, a partir das 10h

**É o Amô:** cortejo no domingo de carnaval, 15/02, na avenida Andradas\*, a partir das 15h

**Chama o Síndico:** cortejo na quarta-feira, dia 11/02, na avenida Afonso Pena, a partir das 18h

**Volta Belchior:** cortejo no sábado, dia 14/02, na avenida Andradas\*, a partir das 13h

**Juventude Bronzeada:** cortejo na terça-feira, dia 17/02, na avenida Assis Chateaubriand, 127, Bairro Floresta, a partir das 9h

(\*) Avenida dos Andradas sonorizada para o Carnaval de BH tem a concentração por volta do número 3.560 e a dispersão perto do número 4.000

## PERSPECTIVAS

### Veja números do Carnaval 2026

➤ O **Carnaval 2026** está previsto para ocorrer entre **31 de janeiro** e **22 de fevereiro**. A programação oficial do feriado é de **13 a 17**. Além de diversas atrações de pré-carnaval. A expectativa é que esta edição registre cerca de **660 cortejos** pelas ruas. A Prefeitura de Belo Horizonte (PBH) destinará mais de **R\$ 3,21 milhões** em recursos financeiros, que serão distribuídos entre **105 blocos** selecionados.

➤ A PBH, por meio da Belotur e da Câmara de Dirigentes Lojistas de Belo Horizonte (CDL/BH), firmou um contrato de cota de patrocínio na modalidade “chancela colaboração” para o **Carnaval 2026**, com duração de seis meses, que prevê investimento de **R\$ 500 mil**.

➤ Associação Brasileira da Indústria de Hotéis em Minas Gerais (ABIH-MG) revelou que a capital mineira já registrava ocupação média entre **70% e 75%** na primeira semana de **janeiro de 2026**.

e outras festas privadas e corporativas. Igor Bonani, produtor do bloco, conta ainda que são convidados para participações especiais em projetos de outros blocos de BH e têm projetos culturais que são apresentados para financiamento por meio de leis de incentivo à cultura estadual e editais municipais.

Ele lembra que, no início, não existia apoio público da forma como é atualmente. Então, o bloco fazia ações com estrutura mínima. “Criamos o costume de vender produtos durante o período de ensaios e, assim, juntar o dinheiro

necessário para pagar a festa. Já fizemos financiamentos coletivos e festas em conjunto com outros blocos para angariar recursos. Temos uma série de produtos licenciados com a marca da Juventude Bronzeada, como camisetas, bonés, bolsas e outros acessórios personalizados, que são comercializados apenas durante o período de preparação para o carnaval”.

Como outros blocos, o Juventude Bronzeada enfrenta a falta de recursos. “A cada ano os custos crescem e tornam o cenário desafiador. A essência do bloco de ensaios gratuitos e participação de-

mocrática gera custos operacionais. Isso ilustra nosso dilema: manter tradição de acesso livre e causas coletivas, mas arcar com despesas de som, segurança, etc. As decisões estratégicas privilegiam ações culturais em vez de conteúdo puramente comercial. Por exemplo, fazemos oficinas de percussão e manifestações temáticas (como ensaio contra a mineração na Serra do Curral) para manter o bloco relevante sem abrir mão da identidade ativista”, reforça. Neste ano, o Juventude Bronzeada irá explorar o tema “As coisas boas são de graça”, celebrando aquilo que não se mede em dinheiro, mas que sustenta a vida coletiva. O desfile exalta o valor da amizade e dos vínculos afetivos.

Homenageando outros dois pesos-pesados da música brasileira, Tim Maia e Jorge Ben Jor, o Chama o Síndico também segue os passos de uma gestão profissional do negócio. Matheus Rocha, sócio do bloco, conta que uma loja on-line com produtos próprios, os shows em festas, festivais, casamentos e formaturas, além da participação em editais aquecem a renda. “É impossível viver de carnaval. Todos os integrantes têm outros trabalhos para pagar as contas. Ainda não é um negócio totalmente sustentável e lidamos a cada edição com doses de desafios. A grande dificuldade é que as marcas tenham uma visão de parceria de longo prazo com os blocos para garantir estabilidade e construção de uma relação duradoura e boa para ambos”. Em 2026, o Chama o Síndico espera por todos na avenida Afonso Pena para seguir nos embalos de Tim e Jorge.

Maestro e fundador do É o Amô, Di Souza conta que o sustento do bloco fora do carnaval está na força da banda. A renda se concentra nos shows ao longo do ano, celebrando o sertanejo raiz, o modão, a sofrência e o piseiro com a energia da folia sustentada pela bateria nota 10. “O É o Amô tem uma marca forte em razão do repertório e pelo trabalho musical. No entanto, desconheço alguém que viva única e exclusivamente do carnaval em BH. Por isso, o desafio de criar compreensão por parte das pessoas de que fazer cultura custa muito dinheiro”. Este ano, o tema do bloco é “O povo do interior” que, conforme o maestro, é para saudar “todo o imaginário popular rural que constrói o nosso país no braço, na fé e na coragem”. ■



# PERRENGUE PRA CONTAR

Carnaval bom é aquele que rende história: do top arreventado a um nariz quebrado, foliões narram casos que já passaram na folia e dão as melhores dicas para evitar ciladas e também para apreciar cortesias inesperadas

▀ **LILIAN MONTEIRO**

Até tudo se acabar na quarta-feira, muita água vai rolar. E muita história vai restar pra contar. Além de encontros, amores e emoções que vão ficar pra sempre na memória do folião, muito perrengue também vai virar anedota. Pois carnaval de rua é sinônimo de diversão, mas pode virar uma roubada e ser uma prova de resistência se não for minimamente estratégico ou se não forem tomados alguns cuidados.

Para curtir sem sofrer, o mantra é

simples: conforto é luxo essencial. Tênis velho, pochete colada ao corpo ou doleira por baixo da roupa, protetor solar antes do glitter, pontos de encontro combinados com os amigos e uma garrafinha de água sempre por perto fazem milagres.

Chegar cedo para pegar o bloco antes da muvuca, saber onde fica o banheiro mais próximo – essa informação vale ouro – e nunca subestimar o poder de um lanchinho no bolso são escolhas sábias. Assim, você samba, pula, canta e ri até o último batuque, evitando os clássicos

apertos carnavalescos e garantindo que a única ressaca seja de alegria.

Carol Guigui, de 44 anos, contadora com MBA em controladoria e finanças, é amante da folia, que tem tudo a ver com sua personalidade festeira e animada. Para levar tudo numa boa e garantir a diversão, Carol se prepara do figurino à alimentação. “Sou baixinha e sempre usei salto alto, mas, no carnaval, o tênis é obrigatório para aguentar horas de folia com disposição. Gosto de caprichar nas roupas, mas que sejam leves, tenham a ver comigo e sejam confortáveis”, afirma.

Carol Guigui, contadora especializada em controladoria e finanças: "nunca perdi a ansiedade pré-evento. Sempre parece o primeiro carnaval"



## Nariz quebrado na micareta

"A minha vida de foliona começou cedo, quando eu ainda era criança, nas matinês do Minas Tênis Clube. Já vivi muita história linda, mas também tenho perrengue na lista. O mais hilário foi trombar com um homem em uma micareta e quebrar o nariz. Eu estava tão empolgada (e um tanto quanto tontinha, confesso) que só fui descobrir o estrago no dia seguinte. Me arrependo? De jeito nenhum. O importante é a diversão e ter história para contar. Mas recomendo que tenham cuidado com os excessos. Cuidem-se e se divirtam".

### #FICAADICA:

- ✎ Tênis é obrigatório para garantir o conforto
- ✎ Use roupas leves
- ✎ Alimente-se bem antes de sair de casa e evite comer na rua
- ✎ Hidrate-se.
- ✎ Intercale cerveja com água
- ✎ Dê preferência aos carros de aplicativo
- ✎ Celular sempre na cordinha e, quando possível, por dentro da roupa

"Também costumo me alimentar bem antes de sair de casa e fazer um lanche antes de voltar. É importante repor as calorias perdidas. A hidratação é essencial. Procuro intercalar cerveja com água, o que me ajuda a manter a disposição para aproveitar o dia seguinte. Dou preferência aos carros de aplicativo e o celular fica sempre na cordinha – quando possível, por dentro da roupa", alerta.

Apesar de não ser muito fã da muvuca dos blocos de rua, Carol adora o Bloco da Insanidade, que tem um público de todas as idades e energia especial. "Prefiro os eventos privados, onde tenho mais conforto. Sou micareteira, desde a época do Carnabelô. Hoje, recomendo o Carnaval dos Sonhos, da Trio Produtora. Um evento impecável, da escolha dos artistas à decoração, passando pela comida, bebida e até aquela sensação gostosa de customizar o abadá. Não posso deixar de mencionar o La Baderna, acho que fui a todas as edições, e o Baile do Distrital".

Para a contadora, depois de inúmeros carnavais, é impossível escolher a melhor edição da folia em BH. "Foram muitos anos incríveis, cheios de folia e alegria, vividos em diferentes fases da vida – solteira, namorando, casada, com filho, com amigos. Nunca deixei de me divertir. Mesmo depois de mais de 30 anos de gandaia, nunca perdi a ansiedade pré-evento. Sempre parece o primeiro".

## CELEBRAÇÃO INDÍGENA

O carnaval é a época favorita do ano para Ana Paula Miguel, jornalista. Para ela, a festa significa energia, alegria e, principalmente, encontro. "Gosto da forma como os blocos conseguem reunir pessoas com histórias de vida, visões políticas, cores e classes sociais distintas, todas dividindo o mesmo espaço com leveza. É um tempo em que as diferenças ficam menores e a convivência se torna mais generosa. Vejo a festa como um período de paz festiva, pulsante, cheia de música e liberdade. É bonito de viver e observar".

Ana Paula é do tipo que se joga na folia, muito glitter, fantasia, brilho e disposição. "Começo o dia nos blocos de rua, acompanhando o movimento da cidade desde cedo, e sigo até à noite, nas festas privadas. Digo sempre que ▶



Casal de influencers Mateus e Lu no Carnaval de rua de BH: em 2026 eles vão maratonar em diversas baterias de blocos

## Com café e com afeto

"Estávamos em um bloco no bairro Concórdia e fiquei apertado. Não havia estabelecimentos ou banheiros químicos por perto. Avistei um senhorzinho sentado na porta de casa vendo o bloco passar e perguntei, educadamente, se poderia usar o seu banheiro e ele prontamente abriu as portas da casa para mim. Fiquei admirado. Na saída, ele ainda me ofereceu um café. Achei incrível. Algo que acredito que só aconteça aqui em Minas Gerais. Ah, aceitei o café de muito bom grado, pois sabemos que é falta de educação recusar comida na casa dos outros".

### #FICAADICA:

- ▶ Leve snacks, barrinha ou paçoquinha
- ▶ Protetor solar
- ▶ Garrafinha térmica com cordinha
- ▶ Desinstale apps de banco
- ▶ Leve dinheiro físico e só um cartão que exija o uso de senha
- ▶ Ande sempre em duplas ou grupos

o melhor Carnaval de BH é o próximo. A estrutura melhora, os blocos se fortalecem e os foliões se entregam cada vez mais nas fantasias criativas e na ocupação das ruas. É um movimento vivo. E o melhor ponto para curtir é onde estão os amigos e o bloco ou a banda do coração". O Funducinho do Meu Rei, o Então, Brilha! e o Bloco da Insanidade estão entre os preferidos. Para 2026, ela está curiosa para curtir o Trem dos 11, as voltas do Galera de Belô e do E Saudade.

Ao montar seu visual, ela avisa que glitter é regra. "Eu viro o meme do glitter no corpo todo. Escolho looks que tenham a ver comigo e com o clima do dia". Ana sempre está vestida com acessórios indígenas e explica a razão: "Sou descendente e, além de valorizar meus traços, é uma forma bonita de homenagear minha ancestralidade, um povo que celebra a vida por meio da música, da dança e da festa. Meu primeiro cocar comprei em Olinda (PE), há mais de 10 anos, e de lá para cá fui construindo uma coleção, sempre com peças compradas diretamente de indígenas. Os penachos coloridos combinam com o brilho, com o glitter e com a alegria que o carnaval carrega".

## SENHORZINHO DO BANHEIRO

Os influencers do Casal Mil, a administradora, social media e criadora de conteúdo Luiza do Nascimento, de 31 anos, e Mateus Baranowski, de 41, relações públicas, fotógrafo e videomaker, respondem em coro: "amam o carnaval", para eles uma festa "de resistência, de luta, de cor e democrático". Por dentro de tudo, revelam que os melhores pontos para curtir a folia em BH são o Centro e as regiões próximas, como Barro Preto e Lagoinha, e a Zona Leste, principalmente Floresta, Santa Tereza, Concórdia e Santa Efigênia. E avisam: "em BH tem de estar preparado para andar muito! E com tênis surrado".

Luiza e Mateus compartilham um checklist que sempre fazem, itens essenciais que garantem a diversão: snacks, barrinha ou paçoquinha, protetor solar, garrafinha térmica com cordinha. Desinstalar app de banco, levar dinheiro físico e só um cartão que exija o uso de senha e andar sempre em duplas ou grupos.



Ana Paula Miguel, jornalista: "o melhor carnaval de BH é sempre o próximo"

## Improviso é habilidade

"Nossa, passei por alguns sufocos já. Alguns dos mais apertados foram com fantasias. Uma vez, usei uma daquelas máscaras estilo carnaval, de Veneza, comprada em shopping popular, linda... até começar a soltar tinta. Resultado: fiquei com o rosto inteiro rosa, e a tinta simplesmente não saía por nada. Não sabia se ria ou se chorava. Acabei fazendo os dois. Outro clássico são os tops de corrente e miçanga, que sempre parecem resistentes, mas inevitavelmente arrebentam no meio da folia. A dica é simples e salvadora: nunca saia sem um plano B. Tenha sempre um biquíni ou um top básico na pochete. No carnaval, improviso é habilidade essencial."

### #FICAADICA:

- ▶ Leve um kit sobrevivência com um saquinho com lenços umedecidos – que salvam na hora de usar o banheiro –, barrinhas de proteína e chiclete
- ▶ Apague os aplicativos de banco do celular e deixe apenas um, com limite reduzido
- ▶ Nunca se separe do grupo. Se precisar ir ao banheiro, vá sempre acompanhada
- ▶ Carnaval é coletivo, cuidar uns dos outros faz parte da festa

A VIDA COMO ELA É...



Bele Machado, empresária: no Carnaval, planejamento é tudo

### #FICAADICA:

- ▶ Buchinha de cabelo é essencial
- ▶ Bolsa com alça transversal (muita gente não gosta, mas a pochete é ótima)
- ▶ Desabilite a aproximação do cartão de crédito por segurança
- ▶ Hidrate-se o tempo todo, beba água
- ▶ Protetor solar antes de sair de casa e no corpo todo
- ▶ Levar ou comprar alimentos feitos na hora ou snacks
- ▶ Saiba a rota do bloco antes de sair de casa
- ▶ Identifique os pontos de apoio como transporte e banheiros
- ▶ Dê preferência ao táxi e combine o valor antes de embarcar para evitar dor de cabeça

## ROUBADAS SECRETAS

Cada folião tem seu estilo e fases ao longo dos carnavais. A empresária Bele Machado, de 42 anos, dona da Belenia Marketing Esportivo e da página Garota Te Conto Tudo, frequenta bailinhos desde a infância, levada pela mãe, o que a faz carregar um lado afetivo com a folia. Hoje, confessa, é uma "foliã light", ▶

## MANUAL PRÁTICO DE COMO CURTIR A FOLIA

- 1** Use protetor solar, mesmo se tiver chovendo, quando a dica é levar uma capa descartável
- 2** Hidratação sempre! Tome bastante água
- 3** Leve comidinhas, lanches rápidos e práticos para manter a energia lá no alto
- 4** Não leve copos e garrafas de vidro
- 5** Nada de beber e dirigir: use transporte público ou aplicativo
- 6** Mantenha o ambiente limpo, evite jogar lixo e urinar na rua
- 7** Atenção com objetos pessoais, celulares, bolsas, documentos. Use doleiras e pochetes
- 8** Saiba se divertir, respeite o espaço de cada folião, nada de empurrar ou derramar bebida no outro e cuidado para não pisar em outro folião
- 9** Não é não: nunca se esqueça. Sem assédio
- 10** Ande em grupos, perto dos amigos
- 11** Escolha o calçado mais confortável possível, que não seja novo e proteja seus pés. Tênis usado é o ideal.
- 12** Cuidado com os locais e/ou ambulantes que escolher consumir comida e bebida
- 13** Para quem bebe, seja moderado, invista no esquentado para economizar e toda atenção ao copo, lata ou garrafa para prevenir que coloquem algo em sua bebida
- 14** Não aceite bebida de estranhos!
- 15** Nunca, jamais, se esqueça da camisinha

seleciona os blocos mais tranquilos, de bairro, além de festas à noite, sempre em paz, cercada pela família ou amigos. “Já tive uma fase intensa. Começava a planejar com um mês de antecedência, pensava em looks para cada dia, mandava fazer fantasias e montava o roteiro completo dos blocos. Vivi tudo isso e foi incrível”.

Seja aquela que se acaba na folia ou a que quer curtir numa boa, Bele avisa que tem cuidados que são indispensáveis: “Buchinha de cabelo é essencial; bolsa com alça transversal; sei que muita gente não gosta, mas a pochete é óti-

ma; desabilite a aproximação do cartão de crédito por segurança; hidrate-se o tempo todo, beba água; protetor solar antes de sair de casa e no corpo todo porque, vamos combinar, na folia a gente sempre esquece de reaplicar; e prefira levar ou comprar alimentos feitos na hora ou snacks em embalagens fechadas, como biscoitos”. E para se jogar, Bele alerta que planejamento é tudo. “Saiba a rota do bloco antes de sair de casa, identifique os pontos de apoio como transporte e banheiros; nada de ficar horas andando na rua tentando achar Uber ou táxi. Dê preferência ao táxi e

combine o valor antes de embarcar para evitar dor de cabeça”.

Desta forma, Bele segue curtindo e se encantando com a folia de BH, principalmente pela criatividade. “Tudo é autoral e espontâneo”. E indica folias clássicas que nunca decepcionam: “Carnaval do Mirante pode ir sem medo. O bloco ‘Quem eu Quero Não Me Quer’, no Buritis, e o Baile do Distrital, são boas escolhas”. Quanto às roubadas vividas por ela, garante que foram várias, mas preserva o segredo. “Elas envolvem muitos nomes, então melhor não contar”. O que acontece no carnaval, fica no carnaval. ■

# Ouro Preto

Não dá para explicar, tem que viver.



Ouro Preto oferece um rico patrimônio histórico, cultura, gastronomia sofisticada e muita aventura em meio à natureza.

Tudo isso com a hospitalidade e o carinho que só o mineiro tem.

Em Ouro Preto, a sua viagem entra para a história.



PREFEITURA  
**OURO  
PRETO**

O FUTURO É FEITO AGORA

[ouopreto.mg.gov.br/turismo](http://ouopreto.mg.gov.br/turismo)

   [prefeituraouopreto](https://www.instagram.com/prefeituraouopreto)



# COM QUE ROUPA EU VOU?

Faça você mesmo: Luxo despretensioso e personalidade na criação de looks e fantasias sustentáveis, reaproveitáveis e feitas à mão ditam as tendências para a folia em 2026

➤ LILIAN MONTEIRO

“Com que roupa, com que roupa que eu vou...” Cantada em verso e prosa pelo Poeta da Vila, o saudoso Noel Rosa, desde 1930, a dúvida sobre como se vestir pro samba que alguém te convidou deverá ser uma constante até o final dos tempos. Ainda mais quando se trata do look ideal para o carnaval de rua, que exige equilíbrio entre estilo,

Felipe César/Divulgação

## COLOCANDO A MÃO NA MASSA

➤ **Invista em acessórios:** colares, enfeites de cabeça, máscaras, flores, óculos chamativos, perucas, máscaras, tiaras, flores, óculos, todo tipo de adereços...

➤ Bolsas divertidas, meias coloridas, headpieces, lenços e outros complementos que vão diferenciar o look. São itens com custo menor e você pode aproveitar o que tem no guarda-roupa.



uma boa dose de bom humor e, claro, conforto. Mas nossos especialistas dão a regra básica de sobrevivência: pensar no que vai enfrentar – um sol escaldante (ou chuva!) em meio a horas de muito samba, pulos e caminhadas.

Por isso, vale apostar em opções criativas, maquiagem vibrante e acessórios irreverentes, mas sem esquecer do essencial: praticidade e liberdade de movimento. No carnaval, a moda não dita regras rígidas, mas convida à ousadia, ao improviso e, principalmente, à diversão sem perrengue. E, em tempos de crise climática, que tal desfilar por aí com fantasias sustentáveis e criações no estilo faça você mesmo?

Uma sugestão consciente é evitar o desperdício com pequenas ações que contribuem com o meio ambiente. Rodrigo Cezário, consultor de moda e sustentabilidade, enfatiza que o primeiro passo é entender que o carnaval não pede roupa nova, pede inventividade. Ele lembra que a maioria das pessoas já tem no guarda-roupa tudo o que precisa. Camisas antigas, camisetas largas, vestidos esquecidos, lenços, acessórios, cintos. Até peças com pequenas marcas de uso podem virar protagonistas.

“Uma estratégia eficaz é deslocar o uso da peça. Camisa vira saída, lenço vira top, vestido vira sobreposição aberta. Amarrações simples resolvem muito. Outra opção é trabalhar com contraste de textura e cor, misturando o que normalmente não se mistura. Isso cria impacto visual sem gerar compra. Na moda circular, a criatividade nasce da limitação. Quando você decide não comprar, passa a enxergar soluções que estavam ali o tempo todo”, recomenda o consultor.

✦ **Misture** peças de roupas com estampas bem diferentes, mas com algum ponto de sintonia entre elas, como as cores, para que fiquem harmoniosas.

✦ **Maquiagem:** ela finaliza os looks com chave de ouro, é uma extensão da roupa, e pede cores e brilhos e adesivos faciais são práticos.

✦ **Faça** uma make de impacto, com brilho, mas que seja durável, sem exageros para não borrar e estragar o visual.

Alysson Soares/divulgação



“Luxo despretensioso: esta é a tendência. No entanto, é bacana criar sua fantasia, nada padronizado. A rua pede personalidade, diferenciação e não apenas ser mais um na multidão”

**CAROLINE DEMOLIN, CONSULTORA DE IMAGEM E ESTILO E PERSONAL STYLIST**

Pedro Vilela/Agência i7/divulgação



Em sintonia com Cezário no ressignificar as peças do guarda-roupa, a consultora de imagem e estilo e personal stylist Caroline Demolin enfatiza que a melhor parte da folia momesca é criar sua fantasia. E ela concorda que a ideia é aproveitar as peças que já temos de outra maneira. “Pense no seu estilo, o que gosta de usar ou uma característica importante da sua personalidade que nos looks do dia a dia você revela com sutileza e, no carnaval, pode realçar”, sugere a especialista.

“Pegue uma t-shirt, um top, um body ou um short jeans e customize. Seja com franjas a metro, um rebordado com vários elementos misturados, como pedrarias. Sabe aquela minissaia de paetês que usa à noite? Coloque com um top ou uma regata de algodão, várias pulseiras e um enfeite de plumas na cabeça. O seu velho e bom short jeans, com um top com brilho metálico ou lurex ou, ainda, um bem colorido. Um vestido mini, bem levinho com uma máscara bem elaborada e colares de contas alongados. Solte a criatividade”, sugere Caroline.

Nathalia Alvarenga/divulgação



✦ **Roupas:** priorize conforto e leveza, tecidos frescos e naturais, respiráveis. Use brilho e cor

✦ **Cabelo:** pense em um penteado mais elaborado e finalize com um enfeite interessante.



Para encarar o calorão da festa, Cezário diz que não tem segredo: tecidos leves e respiráveis. Algodão, viscose, malhas soltas, tecidos naturais ou mistos são os mais adequados. Já Caroline dá a outra valiosa dica: “As cores claras absorvem menos calor, dê preferência a elas. Para quem quer se proteger do sol, opte por tecidos com proteção UV”, ressalta. Ela alerta para o folião não se esquecer de validar antecipadamente se as roupas vão lhe dar mobilidade e não travar seu movimento.

O carnaval, diz a especialista, é momento de testar suas ideias sem medo de errar. No entanto, há vacilos que podem ser evitados. “Os principais erros são usar roupas e calçados desconfortáveis, tecidos quentes ou ásperos, roupas que prendam os movimentos, acessórios grandes que depois de um tempo gerem desconforto, materiais que possam causar alergia como fibras, acabamentos e até mesmo maquiagem que, se carregada, costuma borrar com o tempo. E roupas excessivamente curtas ou exageradamente pequenas acabam revelando bem mais do que seria interessante mostrar”, alerta a consultora de imagem e estilo.

Caroline aponta como tendência, nesta temporada, o brilho extravagante: “Pedrarias, bordados, paetês, lurex, metalizados. Outro ponto forte são as tramas abertas como telas, peças em tricô e crochê. Além das franjas que conferem brilho e movimento aos looks. Luxo despretensioso, essa é a tendência. No entanto, é bacana criar sua fantasia, nada padronizado. A rua pede personalidade, diferenciação e não apenas ser mais um na multidão”.



Rafael Sandim/Divulgação

“Uma estratégia eficaz é deslocar o uso da peça. Camisa vira saída, lenço vira top, vestido vira sobreposição aberta. (...) Isso cria impacto visual sem gerar compra. Na moda circular, a criatividade nasce da limitação”

**RODRIGO CEZÁRIO, CONSULTOR DE MODA E SUSTENTABILIDADE**

## FAÇA VOCÊ MESMO

Para 2026, Rodrigo Cezário deseja que as pessoas aceitem sua provocação de mudança de lógica. “Em vez de pensar em fantasia, a ideia é pensar em história. Escolher uma peça do guarda-roupa que marcou uma fase, uma peça herdada, que já tenha tempo e afeto e ativar essa memória no carnaval. E fazer pequenas intervenções. Não é sobre enfeitar demais, é sobre dar sentido. As pessoas perguntam, a conversa começa, o look vira narrativa. E isso combina muito com a rua, que é encontro, troca e presença”, diz.

“Do ponto de vista da sustentabilidade, o importante não é o rótulo do tecido e, sim, usar o que já existe. Uma camiseta de algodão antiga, bem adaptada, é mais sustentável do que qualquer peça nova vendida como ecológica. E vale também ajustar a roupa ao corpo e ao clima. Cortar mangas, encurtar barras, abrir laterais e transformar peças fechadas em mais arejadas, o que melhora o conforto e prolonga o uso”, ensina.

O feito à mão é o coração da moda circular. E nada como colocá-lo em prática nesta época. Para isso, não precisa de técnica sofisticada. “Bordado simples, aplicação de retalhos, patches reaproveitados, amarrações com sobras de tecido, costuras aparentes e até os nós criam identidade. Um ponto colorido, uma frase bordada, uma aplicação improvisada. O importante é que o processo seja leve e pessoal. Customizar é um gesto de cuidado. Você cria vínculo com a peça e isso diminui o descarte. No carnaval, essa estética mais imperfeita e afetiva combina mais com a rua do que algo industrializado”. ■

➤ Aposte em ideias sustentáveis, reinvente roupas que já tem no guarda-roupa.

➤ Customize as peças com bordado, aplicação de retalhos, patches reaproveitados, amarrações com sobras de tecido, costuras aparentes, franjas, uma frase bordada, broches...

Nathalia Alvarenga/Divulgação



➤ Se inspire em personagens fictícios ou da vida real e da cultura pop para criar sua fantasia

➤ A folia é democrática, pense na sua escolha, descarte alguma ideia que possa ofender o outro.



**EMIVE**

SEGURANÇA ELETRÔNICA

Franchising

# VOANDO CADA VEZ MAIS ALTO



**7ª Maior  
Microfranquia  
do Brasil**



**+ 1.000  
Franqueados**



**Uso de I.A** para  
desenvolvimento  
de produtos



**+ 30 anos  
de Mercado**

**SEJA UM FRANQUEADO**

Uma empresa **EMIVE**∞



Saiba mais:




**0800 004 2828**



# Um brinde sem álcool

Freepik



**Novos hábitos de consumo mostram que é possível curtir os blocos sem pileque e marcas de bebidas de BH correm para satisfazer os foliões low e no alcohol, como são chamados aqueles que bebem pouco ou nada**

✶ ALEX DE OLIVEIRA

No meio da multidão, entre confetes, fantasias e encontros efêmeros, entre beijos, abraços, suor e música, o carnaval continua um território de liberdade, capaz de deixar o peso da realidade em suspenso por alguns dias. Um fenômeno que, como se sabe, cola no imaginário pelo viés dos excessos, por uma espécie de convulsão social diante da tática flexibilização das regras sociais e do embaralhamento da rotina. Daí a ideia de que embriagar-se faz parte, necessariamente, desse pacote, quase como uma obrigação. Nada mais enganoso.

Justamente por primar pela liberdade, a folia convida cada um a escolher como e com o que deseja brindar a alegria – e

um contingente cada vez maior de pessoas tem decidido fazer isso sem recorrer às bebidas al-

coólicas. Para o ator Cristiano Braga, de 35 anos, essa diversidade, inclusive na forma de brincar a folia, é o que caracteriza o bom carnaval. Ele é adepto da sobriedade, mas garante que, em nome dessa pluralidade, nunca saiu “pregando para que as pessoas parassem de beber, nunca fiz o leão do Proerd”. “Cada um deve aproveitar a festa do jeito que quiser, desde que respeite a individualidade do outro”, diz.

Formado em teatro pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), ele conta que nunca tomou bebidas etílicas – nem nos blocos, nem fora deles – e afirma que isso nunca foi um impeditivo para aproveitar esse festivo período do ano: “Para mim, é bem tranquilo estar em locais com pessoas que fazem consumo desse tipo de bebida. Gosto do carnaval



Kalinka Campos, sócia-executiva da Lambe Lambe, diz que a mudança do comportamento é estrutural: a empresa de BH acaba de lançar um rótulo zero álcool

Pesquisa Ipsos-Ipec para a publicação "Álcool e a Saúde dos Brasileiros: Panorama 2025" aponta que **64%** dos brasileiros declararam não ter bebido em **2025**

com a pesquisa Ipsos-Ipec, realizada a pedido do Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (Cisa) para a publicação "Álcool e a Saúde dos Brasileiros: Panorama 2025", 64% dos brasileiros declararam não beber em 2025. Em 2023, esse índice era de 55%. O crescimento da abstinência é ainda mais expressivo entre jovens: entre pessoas de 18 a 24 anos, o percentual de quem não consome essas bebidas saltou de 46% para 64%; entre 25 e 34 anos, de 47% para 61%.

O levantamento, feito com quase 2 mil entrevistas domiciliares em todo o país, mostra também que a redução do consumo é mais acentuada entre moradores da região Sudeste, especialmente em capitais e regiões metropolitanas – perfil que dialoga diretamente com uma parcela do público que ocupa as ruas durante o carnaval de cidades como Belo Horizonte, onde a festa acontece majoritariamente de dia, em blocos que atravessam horas sob sol forte.

Mas, é bom dizer, a relação dos jovens com o álcool tem, sim, suas ambiguidades. Dados do Relatório Covitel indicam que, embora menos jovens estejam bebendo com frequência, houve aumento no consumo abusivo entre aqueles que bebem. Ou seja: há menos adesão ao hábito, mas maior intensidade entre parte dos consumidores.

## MERCADO DE OLHO NOS CONSUMIDORES ABSTÊMIOS

Ao contrário do que os bebedores costumam supor, Cristiano Braga garante que nunca sentiu falta da bebida para ▶

por causa da festa, das fantasias, dos encontros e desencontros, do momento de liberdade e alegria estampada no rosto daqueles que participam", resume.

No caso de Cristiano, a decisão não tem relação direta com tendências recentes ou com a ideia de um consumo mais consciente, mas com uma história pessoal: "Minha família tem gerações de pessoas alcoolistas, que geraram vários traumas e perdas. Prefiro nem tentar usar algo que fez tanto mal, direta e indiretamente, à minha vida", explica. Ainda assim, ele observa que sua escolha provoca reações diversas: "Algumas pessoas ficam curiosas, outras dizem que quando crescer gostariam de ser como eu; outras se assustam e brincam que não confiam em quem não bebe e outras brincam que vão me fazer beber. Mas, na real, nunca ninguém tentou [convencê-lo a beber]", diz.

O relato ajuda a ilustrar uma realidade que já aparece nas estatísticas. De acordo



Zen, novo rótulo da Lambe Lambe: primeiro enlatado da marca de BH especializada em bebidas frutadas e geralmente fermentadas

Letícia Teixeira/divulgação



Krug Bier/divulgação

sustentar a experiência carnavalesca. “Gosto de uma frase: a gente não perde o que nunca teve. Então, para mim, não faz falta, é o único jeito que sei existir”, diz. O ator observa, inclusive, que sua energia varia independentemente do álcool – de modo que coloca em questão o poder do aditivo em trazer mais animação para a festa. “Às vezes, minha energia é mais alta do que a das pessoas que bebem, e outras vezes é bem mais baixa. Tudo depende do dia, da companhia, do meu estado físico e mental”, diz. Para ele, um dos efeitos mais claros de não beber é saber respeitar o próprio limite. “Por não beber, aceito com maior facilidade a hora de ir para casa.”

E é de olho no comportamento de foliões como Cristiano – aos quais se somam aqueles da geração Z, conforme demonstrado pela pesquisa divulgada pelo Cisa –, que muitas empresas vêm trabalhando para atrair o público que não se deixa seduzir pelas bebidas alcoólicas. Pudera. Os números, afinal, mostram que esse mercado só faz crescer.

No carnaval de 2025, por exemplo, as vendas on-line de bebidas não alcoólicas subiram 79,5%, segundo dados da Neotrust Confi, empresa de inteligência para o varejo. O faturamento da categoria chegou a R\$ 15,9 milhões, quase o dobro do registrado em 2024. O destaque ficou por conta dos combos e kits não alcoólicos, que cresceram mais de 600% no período, indicando não apenas compras pontuais, mas consumo planejado. Esse movimento é percebido e confirmado por marcas mineiras de bebidas, que têm apostado, cada vez mais, no lançamento de rótulos alternativos.

Sócia-executiva da Lambe Lambe, de BH, especializada em bebidas frutadas e geralmente fermentadas, Kalinka Campos ratifica essa mudança de comportamento e vai além, classificando-a como “estrutural”: “A Lambe Lambe nunca teve sua experiência pautada pelo álcool. Começamos a marca com um teor baixíssimo e o ajustamos sob demanda do público ao longo do tempo”, diz, lembrando que a empresa lançou recentemente um rótulo zero álcool, a latinha Zen.

Ela pondera que, no passado, versões sem álcool chegaram a ser descontinuadas por baixa procura, mas o cenário mudou: “Houve uma mudança considerável no



Diretor de marketing da Krug Bier, Alexandre Bruzzi, vê crescimento do mercado de não alcoólicos: “Nossa Krug Zero apresentou um forte crescimento desde o seu lançamento”

Víctor Schwaner/divulgação



A Krug zero, nova aposta da cervejaria mineira: ela já representa um volume significativo de vendas no portfólio da empresa

No carnaval de 2025, por exemplo, as vendas online de bebidas não alcoólicas subiram **79,5%**, segundo dados da Neotrust Confi, empresa de inteligência para o varejo. O faturamento da categoria chegou a **R\$ 15,9 milhões**, quase o dobro do registrado em 2024

## BEBIDA CASEIRA, UMA OPÇÃO

O mixologista João Bernardo Costa, o Jotabê, também acredita que a forma como as pessoas se relacionam com a bebida está passando por uma transformação. “Penso que estamos vivendo uma mudança de cenário interessante, tanto na conscientização quanto na forma de consumo”, afirma, mencionando que a procura por bebidas sem álcool ou com baixo teor alcoólico tem crescido de maneira consistente, o que impacta diretamente a criação por trás do balcão: “Esses drinques vêm ganhando cada vez mais espaço e, com isso, tendemos a criar possibilidades mais orgânicas, com baixo teor alcoólico, mas com muito sabor e complexidade.”

E esse movimento, diz ele, não está restrito a um único perfil: “Muitos clientes chegam a essas escolhas por estarem reduzindo o consumo ou por não beberem. Já vi até cliente que organiza os dias em que pode consumir álcool. Vejo muitas pessoas se preocupando com esse consumo consciente, gradativamente”, diz. “Uma boa observação sobre isso é esse misto de bebidas prontas que vêm sendo criadas aqui, em BH: bebidas leves, refrescantes e com teor alcoólico mais baixo.” Ele prossegue: “Já tem um tempo que o mercado vem fazendo esse movimento e, quanto mais a gente abraça, mais ele ganha força”.

Para quem vai acompanhar os blocos de rua durante o dia, o mixologista defende soluções práticas, refrescantes e acessíveis – inclusive feitas em casa. “Acho que uma alternativa prática e leve para este carnaval é você mesmo fazer sua bebidinha e levar para o rolê.” A dica é mais uma vez apostar no simples e refrescante: “Indico fazer um chazinho de hibisco, xarope de frutas vermelhas – pode ser polpa congelada do mercado – e água com gás ou água tônica. Fica leve, equilibrado e gostoso”, diz.

Divulgação



O mixologista Jotabê sugere fazer em casa bebidas sem álcool para a rua: a ideia, diz, é apostar no simples e refrescante



Para Cassiana Schiavon, sócia-fundadora da Like Wine, a tendência das bebidas sem teor alcoólico é consistente: “O consumidor busca opções que permitam participar da celebração sem abrir mão do bem-estar”

Soul Marketing/divulgação



De olho nos novos consumidores, a marca mineira Like Wine lançou o espumante sem álcool: latinha do Rio comprova a tendência cada vez mais crescente desse mercado

comportamento de consumo no que tange às bebidas alcoólicas e por isso tomamos a decisão de pesquisar e elaborar um produto que atendesse à nova demanda”. Kalinka avalia que o carnaval tem funcionado como um termômetro dessa transformação. “Embora seja uma festa tradicionalmente associada ao álcool, há uma demanda cada vez maior ▶



Pádua de Cravalho

por opções que permitam participar da folia com mais autonomia, hidratação e disposição ao longo do dia – e, muitas vezes, ao longo de vários dias seguidos. O consumo sem álcool deixou de ser exceção e passou a ser escolha”, diz.

Para atender esse público, a empresa se organiza com antecedência. “Nosso planejamento produtivo para o carnaval começa no início do segundo semestre antecedente à data”, afirma, mencionando ajustes de estoque e logística para responder aos picos de consumo. A expectativa da empresa é de que, na edição deste ano, haja um crescimento de aproximadamente 30% nas vendas em relação ao ano passado – para tanto, foram investidos mais de R\$ 1,5 milhão na produção, especialmente para este período, de 1,2 milhão de latas.

Ela observa ainda que este consumo aparece com mais força em determinados contextos: “Eventos com longas durações, blocos diurnos, foliões que trabalham durante o carnaval, praticam atividades físicas ou escolhem viver a festa de forma mais equilibrada”. Kalinka prossegue reconhecendo que há um recorte geracional claro nesse fenômeno: “Observamos um recorte mais forte entre jovens adultos, especialmente millennials e a geração Z, na preferência por bebidas sem álcool”.

## ESPUMANTE NA LATINHA

A percepção de um aumento na demanda por este tipo de bebida é compartilhada por Cassiana Schiavon, sócia-fundadora da belo-horizontina Like Wine, responsável pelo espumante zero álcool Rio, comercializado em latinhas. “Trata-se de uma tendência clara e consistente de mercado”, afirma. “Esse movimento chega até nós tanto pela escuta ativa dos nossos clientes quanto pela demanda direta dos pontos de venda”, diz, mencionando que, durante o carnaval, essa procura se intensifica. “O consumidor busca opções que permitam participar da celebração sem abrir mão do bem-estar, da responsabilidade ou da escolha pessoal de não consumir álcool.”

Cassiana ainda destaca que, para a empresa, a folia não é um evento isolado, mas o ápice de um trabalho contínuo. “Atuamos ao longo do ano no fortalecimento da marca e na ampliação da participação nos pontos de venda”, diz. Em relação ao perfil



O ator Cristiano Braga não bebe álcool e garante que curte muito mais do que muita gente: “Gosto do carnaval por causa da festa, das fantasias, dos encontros e desencontros, do momento de liberdade e alegria”

do consumidor, ela observa que, embora os jovens impulsionem a mudança, o fenômeno não se restringe a uma só faixa etária. “Cada vez mais pessoas adotam este estilo de vida ou em momentos específicos, como gestantes, pessoas em pausa do consumo de álcool ou que simplesmente preferem essa escolha.”

## MERCADO CERVEJEIRO PERCEBE A MUDANÇA

Já no setor cervejeiro, essa transformação acontece de forma mais gradual. Alexandre Bruzzi, diretor de marketing da Krug Bier, marca fundada em BH, reconhece o crescimento dessas opções: “Cerveja sem álcool e de menor teor estão, sim, crescendo. Nossa Krug Zero apresentou um forte crescimento desde o seu lançamento e já é considerada uma

cerveja com volume representativo em nosso portfólio”, conta. No entanto, ele pondera que, especificamente durante o carnaval, a demanda ainda é menor. “Neste período, ainda não conseguimos ver com clareza essa procura por cerveja sem álcool”, diz.

Ainda assim, Alexandre acredita que a mudança não depende de geração: “Percebemos que essa tendência independe de recorte geracional, é algo que está crescendo de modo geral”, diz. Sua avaliação dialoga com dados da empresa de consumer insights MindMiners, que mostram que 52% dos brasileiros da geração Z preferem não consumir bebidas alcoólicas, sendo que parte deles opta por cervejas sem álcool ou mocktails – junção de “mock” (que significa imitação) e “cocktail” (coquetel). ■

# BH BEM CUIDADA SIM!



# 2026

**PAGUE À VISTA COM  
7% DE DESCONTO ATÉ 30/1  
OU EM ATÉ 11 PARCELAS  
MENSAIS COM VENCIMENTO  
TODO DIA 15.**

Baixe sua guia  
em [pbh.gov.br/iptu](http://pbh.gov.br/iptu).  
Pague também por Pix.



**BELO  
HORIZONTE**  
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA



# Festa do interior

Folia em cidades menores em Minas ganha fôlego com opções para quem busca alternativas à capital

➤ ALEX DE OLIVEIRA

Durante décadas, o carnaval no interior de Minas Gerais foi sinônimo de tradição e identidade local manifestas em festas que mobilizavam comunidades inteiras – e atraíam turistas. A partir dos anos 2010, porém, muitos desses destinos perderam protagonismo, seja pela concentração de investimentos nas grandes capitais, seja pelo crescimento exponencial do Carnaval de Belo Horizonte, que passou a atrair foliões de todo o país – sobretudo de cidades mineiras.

Nos últimos anos, no entanto, é possível perceber um movimento de retomada. Em 2025, segundo informações da Agência Minas, ligada ao Governo do Estado de Minas Gerais, diversas regiões registraram aumento da ocupação hoteleira no período. Nos municípios da

área conhecida como Mar de Minas e Caparaó Mineiro, a ocupação chegou a 100%; na Mantiqueira, Santana dos Montes, Triângulo Mineiro, Vale do Jequitinhonha, Vale do Aço e Serra da Moeda, chegou a 90%. Já nas cidades históricas, o volume de turistas superou a marca de 350 mil.

Com propostas diversas – que vão do sossego nas montanhas às grandes atrações musicais em centros históricos –, em 2026, os municípios mineiros voltam a disputar a atenção de turistas que buscam experiências alternativas à multidão dos megabloques. Dessa maneira, a expectativa é repetir o feito do ano passado com uma alta circulação de visitantes, ocupação elevada da rede hoteleira e impacto direto na economia local.

Essa perspectiva é referendada pelo setor de bares e restaurantes. Uma pes-

quisa nacional da Abrasel mostrou que, entre os empresários que pretendem abrir durante a folia (72%), a maioria (73%) espera aumentar o faturamento em relação ao mesmo período do ano passado. O otimismo também aparece em um levantamento da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), que estima que o Carnaval 2026 deve movimentar R\$ 14,48 bilhões em receitas no Brasil – valor 3,8% superior ao registrado em 2025, o que representaria um recorde considerando toda a série histórica, iniciada em 2013. Ainda segundo a CNC, o país deve receber cerca de 1,42 milhão de turistas estrangeiros durante o carnaval, número 4% maior do que o observado no ano passado.

A seguir, um panorama de alguns dos principais destinos do interior de Minas para o feriado.





## NOVA LIMA: Aniversário com direito a carnaval

Vizinha de Belo Horizonte, Nova Lima investe em um Carnaval 2026 para quem busca folia estruturada, diversidade de atrações e fácil acesso a partir da capital. A expectativa da prefeitura é de um fluxo entre 30 mil e 40 mil foliões por dia, distribuídos entre blocos de rua, shows e atividades espalhadas por diferentes regiões do município até 18 de fevereiro. As atrações começam ainda nas comemorações pelo aniversário da cidade, celebrado em 5 de fevereiro. Entre os destaques estão os shows de Tarcísio do Acordeon, no dia 4, na Praça Quatro Elementos, no Jardim Canadá, e de Léo Santana, no dia 5, no Espaço Cultural Piero Garzon. As apresentações são gratuitas, com acesso controlado por catracas e limite de até 10 mil pessoas por noite. Na folia propriamente dita, a programação é descentralizada, com eventos na região central e também em bairros e distritos como Honório Bicalho, Jardim Canadá, Macacos e Água Limpa – contribuindo para diluição do público e ampliação do impacto econômico. O carnaval de Nova Lima ainda reafirma a tradição dos blocos como Bloco da Taioba, Bloco da Marylou, Bloco dos Sujos e Bloco Olosujos, ao lado do desfile das escolas de samba, marcado para o dia 16 de fevereiro.

## OURO PRETO: Tradição, blocos de rua e grandes atrações

A cerca de 100 quilômetros de Belo Horizonte, Ouro Preto conta com fama de ser um dos carnavais mais tradicionais de Minas Gerais. Com mais de 50 blocos de rua, desfiles de escolas de samba e atrações musicais de alcance nacional, a cidade combina festa intensa no Centro Histórico com opções de descanso em seus distritos. A programação oficial começa na quinta-feira e segue até a terça-feira de carnaval, com cortejos, shows e eventos organizados por repúblicas estudantis, que este ano recebem nomes como Luiza Sonza, Dennis, Filipe Ret, Jammil e MC Pedrinho. O tema de 2026, "Sinhá Olímpia, quem é você?", homenageia uma personagem marcante da história local, que circulava pelas ruas contando histórias, pelas quais pedia algum dinheiro em troca. Ao mesmo tempo, Ouro Preto oferece alternativas para quem busca tranquilidade. Distritos como Lavras Novas, São Bartolomeu e Santo Antônio do Leite atraem famílias e visitantes interessados em cachoeiras, trilhas, mirantes e experiências ligadas à natureza, mostrando que o Carnaval na cidade pode ser vivido em diferentes ritmos.

Prefeitura de Sidr/divulgação



## SÃO JOÃO DEL-REI: Resgate do Carnaval Cultural

Cidade histórica do Campo das Vertentes aposta no fortalecimento do Carnaval Cultural, que chega a 2026 com grande expectativa para retomar o protagonismo de outrora. O evento busca resgatar o espírito dos antigos carnavais da cidade, valorizando blocos tradicionais, escolas de samba e a participação das comunidades locais. O processo de retomada começou em 2025, com forte investimento da Secretaria de Cultura e Turismo, e resultou em 90% de aprovação da população, além de grande movimento no comércio, bares, restaurantes e alta ocupação hoteleira, conforme informa a prefeitura. Para este ano, a programação inclui como destaques o show de Neguinho da Beija-Flor, no dia 13 de fevereiro, e a participação especial da escola de samba União da Ilha do Governador, do Rio de Janeiro. A abertura oficial acontece no dia 6 de fevereiro, no Largo de São Francisco. Os desfiles das agremiações locais se concentram no sábado e no domingo de Carnaval, reforçando o caráter comunitário e cultural da festa, que volta a posicionar São João del-Rei como referência no interior mineiro.

Prefeitura de Diamantina/divulgação



## DIAMANTINA: Grandes shows e tradição nas ruas de pedra

A expectativa para o Carnaval 2026 é de grande público e forte impacto econômico em Diamantina. A estimativa, situa a Secretaria Municipal de Cultura e Patrimônio Histórico, é de cerca de 40 mil foliões por dia circulando pelo Centro Histórico entre 10 e 17 de fevereiro, movimentando hotéis, pousadas, bares, restaurantes, comércio e serviços. A programação reúne atrações de destaque nacional, como Samuel Rosa, Diego & Victor Hugo, Tuca Fernandes, Bruno Diegues e Wilson Sideral, ao mesmo tempo em que preserva a tradição dos blocos de rua, cortejos culturais e da ocupação festiva dos becos e ladeiras da cidade. O diferencial de Diamantina, defende a pasta, está na combinação entre patrimônio histórico – reconhecido como Patrimônio Cultural da Humanidade – e uma estrutura de organização que envolve planejamento integrado de segurança, saúde, mobilidade, limpeza urbana e ordenamento do espaço público. A cidade conta ainda com um Camarote Oficial, em funcionamento durante todos os dias da festa.

Max Alana/divulgação





Prefeitura de Conceição do Mato Dentro/divulgação

## CONCEIÇÃO DO MATO DENTRO: Folia para todas as idades

Cidade se prepara para receber moradores e turistas no CMD Folia 2026, o carnaval oficial do município. A proposta é oferecer uma programação ampla, capaz de atender diferentes públicos e perfis, reforçando o município como destino que alia festa, cultura e turismo – com expectativa de dias de intensa movimentação na cidade. Durante o dia, a festa se concentra na Praça Ubaldina, com uma programação pensada para famílias. À noite, a folia ganha outra escala no Aeroporto Municipal, que recebe shows e concentra o público em uma área preparada para eventos de maior porte. Além da sede, o CMD Folia 2026 também se estende aos distritos do município – entre os quais, Tabuleiro. Cercada por cachoeiras e paisagens naturais, a cidade oferece possibilidade de combinar carnaval com contato com a natureza.



Prefeitura de Monte Verde/divulgação



## MONTE VERDE: Um refúgio para o descanso

Conhecida pelo clima de serra, pela gastronomia e pelo turismo romântico, Monte Verde é uma alternativa para quem prefere passar o carnaval longe do calor intenso e da agitação típica da data. Conforme a prefeitura local, a expectativa é receber cerca de 30 mil turistas ao longo do feriado, mantendo o fluxo expressivo observado nos últimos anos. O período figura entre os mais procurados do primeiro semestre, com boa taxa de ocupação na hotelaria e movimento intenso em restaurantes, cafés, chocolaterias e no comércio local. O diferencial, segundo o destino, está justamente na combinação entre demanda elevada e preservação da identidade tranquila da vila. Com aproximadamente 8.000 leitos, Monte Verde oferece desde hotéis de alto padrão até opções mais acessíveis. A estrutura turística é complementada por uma gastronomia diferenciada.



## SABARÁ: Carnavalizando em cenário histórico

Cidade histórica da região metropolitana de Belo Horizonte, Sabará projeta um Carnaval 2026 de forte impacto cultural e econômico. A expectativa é receber cerca de 80 mil foliões ao longo do feriado, o que deve injetar aproximadamente R\$ 2,4 milhões na economia local, considerando um ticket médio de R\$ 30 por pessoa. O movimento beneficia diretamente bares, restaurantes, ambulantes e o comércio da cidade, reforçando a importância da festa como motor econômico e social. O grande diferencial, informa a prefeitura local, está na aposta em um carnaval tradicional, centrado nos blocos de rua com bandas, valorizando a festa como expressão da cultura popular brasileira. O Centro Histórico, com suas igrejas, casarios e ruas de pedra, funciona como cenário natural, criando uma experiência que une música, memória e patrimônio. Sabará abriga blocos com mais de 70 anos de história, além de cerca de 30 grupos que desfilam pelas ruas centrais. ■

Márcia Charnizon/divulgação



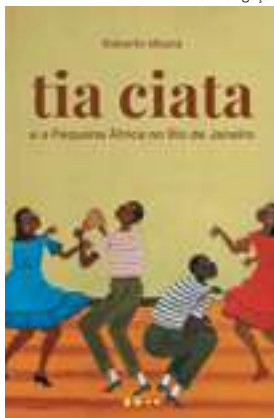
## ALINE CALIXTO

Cantora, compositora e diretora artística do Bloco da Calixto, considerada um dos expoentes na cena contemporânea do samba

## "TIA CIATA E A PEQUENA ÁFRICA DO RIO DE JANEIRO"

"Esta é uma obra fundamental para quem quer conhecer melhor as origens do nosso samba", aponta Aline Calixto. No livro, lançado em 2022, o cineasta e escritor discute a gênese do samba, retratando o indivíduo escravizado em busca de meios de convívio e organização religiosa em um contexto de segregação e opressão. A protagonista é Tia Ciata. Sua casa, na Praça Onze, sede de festejos que duravam dias, tornou-se ponto de encontro de músicos pioneiros como Pixinguinha, Heitor dos Prazeres e Donga. **Ed. Todavia, 352 páginas, R\$ 78**

Fotos: Divulgação



## "ORFEU"

"É um clássico do cinema brasileiro, conecta a mitologia grega ao Carnaval, um misto de drama, arte e paixão", diz Calixto. O longa-metragem estreou nos cinemas brasileiros em 1999. Com elenco encabeçado por Toni Garrido e Patrícia França, o filme tem como calço o mito grego de Orfeu e Eurídice, com a narrativa ambientada em uma favela da capital fluminense, no período carnavalesco.

**Direção Cacá Diegues, disponível no Globoplay e no Youtube**



# Para todo tipo de bom sujeito

Há quem goste do samba e da festa de Momo, mas não se anime a passar o dia na rua; para esses, trazemos indicações de gente fera sobre o tema para fruir no conforto do seu lar

## ▶ PATRÍCIA CASSESE

"Quem não gosta de samba, bom sujeito não é", determina o clássico "O Samba da Minha Terra", de Dorival Caymmi (1914-2008). Claro, trata-se de uma figura de linguagem – no caso, utilizada pelo cantor e compositor baiano para exaltar um dos gêneros musicais mais emblemáticos da cultura brasileira, assim como um dos pilares principais de um evento cartão-de-visitas do país, o carnaval. Como toda moeda tem duas faces, há um contingente de bons sujeitos que prefere passar o período bem longe dos agitos – seja por pura e simplesmente não se identificar com o espírito da festa ou por, apesar de apreciá-la, não se sentir atraído pela fruição in loco, com tudo o que ela implica.

É justamente para esse último grupo – que quer curtir o feriado do sofá – que **Encontro** foi a campo recolher, de nomes ligados ao samba, dicas para quem quer aproveitar o ensejo e mergulhar na história do gênero que, derivado das tradições afro-brasileiras, teve seu "marco inaugural" em 1917, por meio da música "Pelo Telefone", de Donga (1890-1974), e que, a partir daí, conquistou também o mundo. Confira!



Arquivo Pessoal



## DUDU NICÁCIO

Músico, compositor;  
no carnaval, está à frente  
do bloco Fera Neném

## "SARAVAH"

Documentário que Nicácio considera uma obra-prima. "É completamente lindo, traz cenas incríveis do Baden Powell com o Pixinguinha e João da Baiana, bem como imagens de Paulinho da Viola e Maria Bethânia muito novos. Belíssimo".

**Direção Pierre Barouh, disponível no Youtube**

Editions Saravah/divulgação

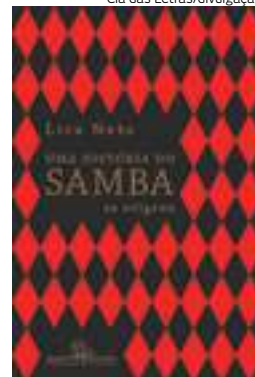


## "UMA HISTÓRIA DO SAMBA"

"Uma obra preciosa assinada pelo jornalista e pesquisador Lira Neto", aponta o artista, sobre a publicação da editora Companhia das Letras, original de 2017. "O livro mostra como o samba encontrou terreno fértil nos festejos do carnaval de rua", assinala Dudu.

**Ed. Companhia das Letras, 427 páginas, R\$ 82,90**

Cia das Letras/divulgação



## "ANDANÇA: OS ENCONTROS E AS MEMÓRIAS DE BETH CARVALHO"

"Disponível na Netflix, o documentário, de 2023, traz os registros audiovisuais feitos pela própria Beth Carvalho (1946-2019) ao longo de décadas (ela tinha fixação por registrar os momentos com os amigos), dos momentos de samba e de carnaval. É lindo", diz ele, sobre a produção.

**Direção Pedro Bronz, disponível na Netflix**

TV Zero/divulgação



@drihortafotografia



## DÓRIS DO SAMBA

A mineira Elzelina Dóris dos Santos é cantora, mestre em educação e integrante do Conselho de Mestres do Samba de Belo Horizonte

## "O RACISMO RECREATIVO"

"A primeira página do livro já fala do carnaval.

O conteúdo aborda questões como o uso de perucas imitando cabelo black power no evento. Um outro exemplo é a prática da black face. A obra de Adilson Moreira visa colocar em discussão esses e outros aspectos desse tipo de racismo, sobre o qual, de verdade, não gosto nem de falar... Uma discussão que acompanho desde que me entendo por gente", afirma a mestra.

**Adilson Moreira, Pólen Editora, 224 páginas, R\$ 68**



## CANTANDO A HISTÓRIA DO SAMBA

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

"Indico o site por mostrar como é possível apresentar o samba como um instrumento pedagógico/informativo, e isso para todos os públicos, de todas as idades", afirma Dóris sobre o portal, um movimento cultural, com programas e shows educativos, que narra a trajetória do samba brasileiro, desde suas raízes africanas e o samba de roda baiano até o samba contemporâneo.



Arquivo pessoal



## FLÁVIO HENRIQUE

Jornalista e programador musical da Rádio Inconfidência

## "O LIVRO DE OURO DO CARNAVAL BRASILEIRO"

Livro do pesquisador Luiz Felipe Ferreira saiu em 2004. "Traz uma importante pesquisa sobre a história do movimento no Brasil, desde as origens, passando pelo entrudo, que veio a ser o embrião dos carnavais de rua, ainda nos tempos de Colônia, dos cordões de rua, ranchos, blocos, que, mais tarde, vão dar vazão às escolas de samba, especialmente no Rio de Janeiro".

De Luiz Felipe Ferreira, ed. Ediouro, 424 páginas, R\$ 60



Fotos: Reprodução/internet

## "AXÉ - CANTO DO POVO DE UM LUGAR"

Documentário de 2017 repassa a história da axé music (nome cunhado pelo jornalista Hagamenon Brito). A produção esquadriha os movimentos culturais que antecederam a febre do gênero. "Esse caldeirão deságua no que se tornou conhecido como axé music. O documentário traz depoimentos de figuras importantes, como cantores, jornalistas e críticos."

Direção Chico Kertész, disponível na Netflix



Arquivo pessoal



## MARCOS MAIA

Historiador, curador e produtor cultural

## "O SAMBISTA PERFEITO: ARLINDO CRUZ"

Livro foi encomendado por Bárbara Cruz, esposa de Arlindo Cruz (1958-2025), e lançado no ano passado, pela editora Malê. "Aborda, com franqueza e sensibilidade, passagens delicadas e complexas da vida do sambista, desde a infância até os momentos mais difíceis de sua trajetória. Um livro fundamental para quem deseja compreender a história recente do samba brasileiro a partir de um de seus maiores gênios".

De Marcos Salles, ed. Malê, 466 páginas, R\$ 70



Fotos: Reprodução/internet

## "HORIZONTES DO SAMBA: INVENTÁRIO DO SAMBA DE BELO HORIZONTE"

Documentário registra parte do processo de inventariamento do samba belo-horizontino. "A partir de depoimentos e registros de campo, revela como se estruturou a articulação do Coletivo de Sambistas Mestre Conga e o caminho que levou à proposta de reconhecimento do gênero na capital mineira como patrimônio cultural imaterial. Trata-se de um documento histórico fundamental".

Direção coletiva de Guto Borges, Igor Cardoso, Carlitos Brasil, entre outros. Disponível no Youtube e no site do projeto [www.ufmg.br/horizontesdosamba/documentarios](http://www.ufmg.br/horizontesdosamba/documentarios).

## "EM BUSCA DA ALMA BRASILEIRA - BIOGRAFIA DE MÁRIO DE ANDRADE"

"Uma obra de agradável leitura, muito bem editado, e que nos lembra que pensar o samba, o Carnaval e a cultura popular é, no fundo, pensar o Brasil", diz Maia sobre o livro, de 2019. O pesquisador lembra que Andrade foi um dos primeiros intelectuais a levar a sério o registro das tradições populares - como festas, cantos, danças e rituais de origem rural e afro-brasileira.

De Jason Tércio, ed. Estação Brasil, 544 páginas, R\$ 160



**O endereço do  
seu LAR está no  
caminho certo?**



Ganhe até  
40 minutos  
por dia de  
deslocamento  
**morando perto da  
escola do seu filho.**

**LAR**  
IMÓVEIS

☎ (31) 3055-2000  
📱 @lar\_imoveis  
🌐 [larimoveis.com.br](http://larimoveis.com.br)

Aponte a câmera para  
este QR code e  
encontre o imóvel  
ideal na LAR.



# O fim das ansiedades

Com seu novo SUV médio, o EX60, a Volvo promete acabar com todos os senões que ainda tornam os carros 100% elétricos um produto que causa desconfiança ao consumidor

✎ FÁBIO DOYLE

Um carro elétrico que não cause a ansiedade da limitação de autonomia, não exija a paciência de horas para o carregamento da bateria e que consiga “conversar” com o motorista sem o estresse das dificuldades de interação e comunicação que os sistemas digitais de mídia e condução dos veículos atuais quase sempre apresentam. São esses os três desafios cruciais que a indústria automobilística deve vencer para criar o veículo elétrico ideal. E é isso que a sueca Volvo promete com o EX60, o novo SUV médio lançado mundialmente no dia 21 de janeiro último.

“Com autonomia de até 810 km (teste WLTP) com uma única carga (carregador com potência de 400 kW), o novo EX60 – que tem tração integral – vai mais longe do que qualquer outro carro elétrico já criado pela Volvo Cars, superando até

Fotos: Divulgação



mesmo seus concorrentes mais recentes”. É como Anders Bell, diretor de Tecnologia da Volvo Cars apresenta o novo modelo. “O EX60 foi projetado para revolucionar o mercado. Com nossa nova arquitetura, abordamos diretamente as principais preocupações dos clientes, ao considerarem a transição para um carro totalmente elétrico. O resultado é uma autonomia líder na categoria e velocidade de carregamento rápida, marcando o fim da ansiedade em relação à autonomia”, ressalta o executivo.

O EX60 não só apresenta maior auto-

O novo EX60 tem autonomia de até 810 quilômetros com uma única carga: modelo vai mais longe do que qualquer outro carro elétrico já criado pela Volvo



nomia que qualquer Volvo totalmente elétrico, como também carrega mais rápido do que qualquer outro modelo elétrico já produzido pela marca, em todas as condições climáticas, informa a Volvo. “Em vez de uma pausa completa para o almoço, uma rápida parada para um café é suficiente para recarregar a bateria e pegar a estrada, de novo.” A se confirmar essas qualidades, na prática isso significa que o EX60 tem capacidade de carregar cerca de 340 km de autonomia em apenas 10 minutos, ao utilizar um carregador com potência

de 400 kW, tornando uma parada para recarga quase tão rápida quanto uma parada para abastecer um tanque de combustível.

A Volvo explica que a chave para essa grande autonomia é a arquitetura SPA3, a mais recente plataforma de carros elétricos da Volvo Cars, que sustenta o EX60. “Com a série de tecnologias implementadas, a SPA3 libera a máxima eficiência em sistemas-chave dentro do carro, permitindo alcance de autonomia elétrica que se iguala à de carros movidos a motores a combustão.” A integração

da bateria diretamente na estrutura do carro, com a tecnologia cell-to-body, junto com o desenvolvimento interno dos motores elétricos, torna o EX60 mais eficiente em termos energéticos ao reduzir o excesso de peso, explica a Volvo. “O novo design das células da bateria do EX60 equilibra a densidade de energia e a entrega de potência, aumentando ainda mais a autonomia.”

O EX60 é o primeiro carro da Volvo construído com a ajuda da megafundição, em que centenas de peças menores são substituídas por uma única peça ►



O EX60 tem capacidade de carregar cerca de 340 km de autonomia em apenas dez minutos: ideia é tornar uma parada para recarga quase tão rápida quanto uma parada para abastecer um tanque de combustível



fundida de alta precisão, no processo de produção. Isso traz redução do peso, o que, por sua vez, melhora a autonomia e permite este maior alcance. As velocidades de carregamento rápido são possíveis graças ao novo sistema elétrico de 800 volts da Volvo Cars e ao software desenvolvido internamente, que, juntos, transferem energia para a bateria de forma mais eficiente. O uso de materiais mais leves e a menor geração de calor também contribuem para carregamentos mais rápidos.

## UM CARRO QUE PENSA E CONVERSA

A inteligência artificial está presente no EX60 com o objetivo de “tornar a vida dos clientes mais fácil, segura, conveniente e naturalmente mais agradável.” O HuginCore, sistema de hardware e software de última geração da Volvo, combina a tecnologia desenvolvida pela marca sueca com serviços e tecnologias do setor, como Google, NVIDIA e Qualcomm Technologies. O Gemini, sistema Google de inteligência artificial, oferece controle hands-free (mãos livres) para todos os comandos de condução. “É altamente personalizado, profundamente integrado ao carro e permite que os motoristas gerenciem tarefas complexas por meio de conversas naturais, sem precisar lembrar de algum comando específico”, explica a Volvo. “Os motoristas podem se manter concentrados na direção, reduzindo a necessidade de olhar para a tela central”, ressalta.

O HuginCore ajuda a levar o EX60 a novos patamares de segurança. O sistema



O sistema central da Volvo Cars permite ao carro “pensar, processar informações e agir”, segundo a montadora: veículo é produzido em torno do software

avalia constantemente o ambiente ao redor do carro por meio de sua ampla gama de sensores. O resultado é um carro com uma compreensão precisa do que o cerca. Essa percepção mais profunda permite que o EX60 auxilie os motoristas em tempo real. Ajuda-os a antecipar perigos, evitar riscos potenciais e reagir com calma e confiança quando o inesperado acontece, ressalta a Volvo.

A Volvo Cars do Brasil informou que o EX60 deverá chegar ao mercado nacional no último trimestre deste ano. Fica uma dúvida sobre a questão do carregamento da bateria, uma vez que eletropostos

(carregadores) com potência de 400 kW são raros no Brasil. Há notícias que eles estão chegando por iniciativa da WEG, ABB E-mobility, Blink Charging e ATESS. A chinesa BYD também anunciou que está desenvolvendo carregadores de alta potência (de até mil kW) e que irá investir na implantação de infraestrutura no país com eletropostos de alta potência. Na página [eletropostosvolcars.com.br](http://eletropostosvolcars.com.br) a marca informa que já tem 76 carregadores DC de carga rápida, que fornecem até 150KW/h com uso exclusivo para modelos 100% elétricos, instalados em rodovias brasileiras. ■

# Sua empresa corre atrás do prejuízo ou **investe em soluções de gestão de saúde?**

O **SESI VIDA** é o parceiro estratégico que antecipa soluções para saúde, bem-estar, ergonomia, imunização e Segurança e Saúde no Trabalho, ajudando a reduzir custos com planos de saúde, absenteísmo e presenteísmo.

Porque cuidar do presente é garantir um futuro mais saudável, humano e competitivo para sua empresa e para quem faz ela acontecer: **as pessoas.**



Quem pensa  
à frente,  
começa a  
cuidar agora.

**SESI** **vida**

**Cuida do presente.**



Conheça nossas soluções em: [sesivida.fiemg.com.br](http://sesivida.fiemg.com.br)



# INTESTINO E SEROTONINA

Você sabia que 90% da serotonina do corpo é produzida no intestino? É isso mesmo! O intestino pode influenciar a saúde mental e, não à toa, é chamado de nosso segundo cérebro. A ciência da nutrição vem mostrando com cada vez mais clareza que esse órgão vai muito além da digestão. Ele se comunica com o cérebro, tem influência direta nas emoções, comportamento e até na forma com que lidamos com o estresse no dia a dia. Os psicobióticos, nesse contexto, surgem como uma das tendências mais promissoras da nutrição nos próximos anos.

Mas, o que são os psicobióticos?

São probióticos e prebióticos específicos, capazes de exercer efeitos positivos sobre a saúde mental. Atuam modulando a microbiota intestinal e, por meio do chamado eixo intestino-cérebro, influenciam a produção de neurotransmissores como serotonina, dopamina e Gaba – substâncias fundamentais para o equilíbrio do humor, do sono e da ansiedade.

Entre seus benefícios, estão redução dos processos inflamatórios sistêmicos, melhora da integridade da barreira intestinal (diminuindo a permeabilidade), modulação da resposta ao estresse e equilíbrio dos sinais enviados do intestino ao cérebro (podendo ajudar, assim, até na ansiedade e no apetite aumentado).

Os resultados podem ser percebidos não apenas na saúde digestiva, mas também em aspectos como humor mais estável, melhor qualidade do sono e maior clareza mental.

Os probióticos são bactérias vivas específicas, ingeridas por meio de cápsulas e/ou alimentos, que interagem positivamente com a microbiota nativa (com a qual nascemos), com atuações positivas à nossa saúde. Já os prebióticos são fibras específicas que ingerimos, além de outros nutrientes, e servem como fonte de alimentos para os probióticos.

Os tipos de bactérias mais estudadas para a função de benefício do eixo intestino e cérebro são:

- *Lactobacillus rhamnosus*
- *Lactobacillus helveticus*
- *Bifidobacterium longum*
- *Bifidobacterium infantis*

Essas cepas têm sido relacionadas à redução de sintomas de ansiedade, melhora do humor e menor resposta fisiológica ao estresse.

Embora os suplementos ganhem destaque, a alimentação continua sendo a base. Fermentados, como o iogurte natural, o kefir, a kombucha (foto), o chucrute, o kimchi e o missô, naturalmente contribuem para a diversidade da microbiota intestinal. Além disso, os prebióticos são indispensáveis. Eles estão presentes em alimentos simples do dia a dia, como alho, cebola, aveia, banana verde e leguminosas.

Dessa forma, os psicobióticos são uma nova forma de olhar ampliado sobre a saúde emocional. Em vez de tratar o corpo e a mente como sistemas separados, a nutrição passa a atuar de maneira conjunta, considerando o impacto da alimentação no cérebro, nas emoções e no comportamento alimentar.

Essa estratégia beneficia todas as pessoas em geral, mais ainda aquelas com problemas de ansiedade, distúrbios de sono, estresse crônico, depressão, compulsão alimentar e dificuldade de emagrecimento.

É importante salientar ainda que, embora os benefícios sejam comprovados com essa estratégia, ela não substitui a necessidade do acompanhamento médico e atendimento psicológico.

Excelente 2026 para todos, com muita saúde e bom humor!



# DE VOLTA AO NATURAL

Uso das pedras na decoração, sejam elas em estado bruto ou com um mínimo de intervenção, está em alta entre os arquitetos

➤ **PATRÍCIA CASSESE**

Em seu perfil oficial no Instagram, a atriz Erika Januza não se furta a dividir, com os seguidores, registros de sua residência, localizada no Recreio dos Bandeirantes, bairro nobre da zona sudoeste do Rio de Janeiro. O lugar, vale dizer, mereceu a capa da revista “Casa & Jardim”, em novembro passado. Um bom número de momentos registrados pela também apresentadora e modelo tem como foco a piscina, toda construída em Maestro Green – um quartzito em tons de verde encontrado na Serra do Espinhaço, cuja extensão abrange os estados de Minas Gerais e Bahia.

E foi justamente de terras mineiras, que vêm a ser a terra natal de Erika (ela nasceu em Contagem), veio a pedra escolhida em comum acordo com o escritório incumbido do projeto, o Studio Arquitetônico. Detalhe: Erika fez questão de ir pessoalmente à histórica cidade de Diamantina, localizada a 290 km de Belo Horizonte, onde fica a pedreira, para participar da escolha do bloco. “Não tem quem entre na minha casa e não se surpreenda com a piscina. Inclusive, é a minha parte preferida. Para mim, ela tem uma energia diferente e com certeza é por causa dessa força que a pedra natural tem”, diz.

“Quando me falaram da pedra, que de fato é muito linda, comecei a pesquisar e, quando vi o efeito na água.... Eu nem imaginava que existisse a possibilidade de ter um bloco inteiro no fundo da piscina. É um trabalho muito específico, muito valioso. A forma como foi feita... Quando se olha para o fundo da piscina, é possível ver aquele de-

A atriz mineira Erika Januza na piscina de sua casa, no Recreio dos Bandeirantes, no Rio de Janeiro; local foi revestido com quartzito Maestro Green, extraído em Diamantina (MG)



Barbara Dutra/divulgação

## ■ STUDIO ARQUITETÔNICO

**Assis Ribeiro e Marcus Santos**, nomes à frente do Studio Arquitetônico, foram os responsáveis pelo projeto da casa da mineira Erika Januza. "Mineiridade, memória afetiva, praticidade e fluidez foram premissas consideradas", conta Assis Ribeiro. Ele diz que, embora clean e de traço leve, o projeto exigiu muitos detalhes técnicos e executivos. "A piscina foi o elemento que mais demandou dedicação de uma equipe multidisciplinar, desde a locação até o revestimento em quartzito extraído no interior de Minas. A pedra, cortada de forma artesanal para paginar os veios de cristal, foi numerada, transportada e instalada com acompanhamento técnico especializado". Ele acrescenta que o material é indicado para piscinas pela praticidade de manutenção, resistência e por conferir à água um tom verde azulado, que, enfatiza, "é encantador".

*"Quando me falaram da pedra Maestro Green, que de fato é muito linda, comecei a pesquisar e, quando vi o efeito na água... Eu nem imaginava que existisse a possibilidade de ter um bloco inteiro no fundo da piscina. É um trabalho muito específico, muito valioso. A forma como foi feita... Aliás, eu fiz questão de conhecer a pedreira de perto (em Diamantina), e foi uma visita muito forte. Eu não fazia ideia de como era o processo. Porque a pedra foi preservada, os veios, o desenho natural dela, a diagramação... Quando se olha para o fundo da piscina, é possível ver aquele desenho, que é natural da pedra. Inclusive, os seixos que estão em volta da piscina, como acabamento, são os fragmentos da própria pedra. É o meu canto mais amado da casa com certeza".*

**ERIKA JANUZA**

senho que é natural da pedra. Inclusive, os seixos que estão em volta da piscina, como acabamento, são os fragmentos da própria pedra. É o meu canto mais amado da casa com certeza", afirma a atriz, que estará na novela "A Nobreza do Amor", que estreia em março, na Globo.

O projeto de Erika é um dos vários que exaltam o uso das pedras na decoração – sejam elas brutas ou com um mínimo de intervenção. Uma iniciativa em alta entre os arquitetos, e por motivos bem variados. "A pedra entrega algo que o industrial não consegue. Não é só estética: é tato, temperatura, peso visual e história. Ela faz o espaço ser sentido, não apenas visto", diz Renata Pocztaruk, CEO da plataforma ArqExpress. A arquiteta pontua: "Vivemos em um tempo no qual tudo é repetível, copiável, escalável. Assim, a pedra entra como um contraponto radical a isso. Ela lembra que a natureza não trabalha em série, não existe 'lote idêntico'. Quando você escolhe uma pedra, está aceitando o imprevisito, abrindo mão do controle absoluto. O espaço deixa de ser apenas correto ou elegante e passa a ser memorável".

Especificamente sobre as pedras mineiras, a arquiteta Manuela Senna exalta o fato de o estado ser extremamente rico nesse aspecto. E cita alguns tipos que têm marcado forte presença ▶

Fotos: ArqExpress/divulgação



## ■ RENATA PO CZTARUK

“Para mim, a atual valorização das pedras nos projetos arquitetônicos nasce de um cansaço do liso, do reto, do perfeito demais. Hoje, elas estão tanto nos espaços internos quanto externos (fachadas, áreas sociais, interiores), mas gosto do material pelo resultado sensorial que entrega, não pelo modismo”, **frisa Renata Pocztaruk**. Na foto, um dos projetos da arquiteta e CEO da plataforma ArqExpress, no qual vê-se o uso da pedra moledo, que, lembra ela, está super em alta. No geral, a profissional ressalta as pedras naturais, “com aparência mais crua e menos polida: quartzitos, mármore com veios marcados, ardósias e pedras em estado mais bruto, sem cara de revestimento ‘certinho’”.

*“Vivemos em um tempo no qual tudo é repetível, copiável, escalável. Assim, a pedra entra como um contraponto radical a isso. Ela lembra que a natureza não trabalha em série, não existe ‘lote idêntico’.”*

em projetos arquitetônicos atuais: a São Tomé (“bruta ou serrada”), o quartzito (como o citado Maestro Green), a pedra moledo (que Senna usou no ambiente que assinou na última edição da CasaCor Minas), a Ouro Preto, a Miracema e, claro, a pedra-sabão. “A mais valorizada? Veja, na minha opinião, a que está bem aplicada e bem escolhida para o contexto do projeto. Agora, em termos de reconhecimento e identidade, atualmente, o quartzito mineiro goza de grande prestígio, inclusive internacional”.

Empresário do setor e à frente da Acayaca Stones, mineradora

situada em Diamantina, Ermis Rocha conta que anos atrás, a extração de blocos Maestro Green estava voltando principalmente para atender o mercado internacional - a saber, Europa, EUA e parte da Ásia. A valorização no mercado interno é mais recente. “E se apresenta ascendente, o que acabou inclusive afetando o preço”, emenda Gláucia Giordani, proprietária da RP Mármore e Granitos, situada em Contagem. De acordo com ela, o granito Verde Candeias é outra pedra em alta (“voltou com força”), além do branco Nepal. Nestes casos, além do corte, usa-se apenas a resina para o polimento. “É um processo



## ■ MANUELA SENNA

Apresentado por **Manuela Senna** na mais recente edição da CasaCor Minas, o Living Raízes foi descrito como “uma sala-bar inspirada na arte de receber e na força silenciosa dos elementos naturais, que nasce do desejo de se reunir e se conectar afetivamente”. Sua composição valoriza formas orgânicas e texturas que evocam memória e pertencimento. Uma das paredes traz a pedra moleto, tipicamente mineira, valorizada pela sua textura irregular e durabilidade. “A valorização das pedras brutas não é exatamente um fenômeno novo. Já esteve muito presente em outras décadas – especialmente entre os anos 1950 e 1970, com a arquitetura moderna brasileira e o uso de materiais naturais de forma mais honesta e expressiva. O que vemos hoje é uma releitura contemporânea desse repertório, alinhada a um desejo atual por materiais naturais, duráveis e com identidade”, entende a arquiteta.

*“(A pedra) traz uma textura muito agradável, uma coloração sóbria e um vínculo cultural fortíssimo com Minas”*

Jomar Bragança/divulgação



muito ‘limpo’, com muita pouca química”, diz.

Em relação à pedra-sabão, referência do estado, apesar de muito associada a esculturas e objetos, Manuela Senna sustenta que ela pode, sim, ir muito além nos projetos. “Pode, inclusive, ser aplicada em revestimento de paredes internas, lareiras, bancadas, nichos e até pisos – desde que, claro, haja um bom detalhamento técnico. Traz uma textura muito agradável, uma coloração sóbria e um vínculo cultural fortíssimo com Minas.”

Seja qual for a escolha, para Renata Pocztaruk, o importante

é manter a textura, irregularidades e a leitura natural das pedras, sem, como já pontuado, excessos nos acabamentos. “Com esses cuidados, o espaço deixa de ser apenas correto ou elegante e passa a ser memorável. Ganha identidade, presença e uma certa honestidade que o industrial não consegue entregar. Isso dialoga muito com o movimento Nova Arquitetura, que não busca fórmulas prontas, mas projetos com intenção, leitura do lugar e identidade. Uma arquitetura que entende que cada pessoa e cada casa pedem respostas diferentes”, argumenta. ■



# VACINA ANTIRRÁBICA: UM CUIDADO ESSENCIAL QUE PROTEGE PETS E PESSOAS

Cuidar da saúde dos pets vai muito além de oferecer carinho, alimentação equilibrada e passeios diários. Entre tantos gestos de amor, existe um cuidado simples e indispensável: manter a vacina antirrábica em dia. Além de proteger cães e gatos, a imunização também é uma forma de cuidar de toda a família, já que a raiva é uma doença grave e pode ser transmitida para humanos.

## QUANDO O ALERTA ACENDE

Recentemente, o assunto voltou a ganhar destaque em Belo Horizonte após a confirmação de um morcego infectado pelo vírus da raiva na região Centro-Sul da cidade. Situações como essa servem de alerta e mostram que a prevenção continua sendo essencial, mesmo em ambientes urbanos. Para se ter uma ideia, de acordo com dados da Secretaria Municipal de Saúde, só em 2025 19 morcegos testaram positivo para a doença na capital.

Em todo o estado de Minas Gerais, até junho de 2025, foram registrados 89 casos de raiva em animais, entre bovinos, equinos, morcegos e ovinos. No mesmo período, não houve notificações da doença em humanos, o que demonstra a relevância das ações preventivas, da vacinação e do acesso à informação.

## PROTEÇÃO QUE FAZ A DIFERENÇA

A vacina antirrábica é a medida mais eficaz para proteger contra a raiva, uma doença viral extremamente séria que pode atingir cães, gatos, outros animais e também pessoas.

Na maioria dos casos, o contágio ocorre por meio da mordida de um animal infectado. Como a doença apresenta evolução grave após o surgimento dos sintomas, a





prevenção por meio da vacinação é fundamental para a segurança de todos.

A idade mínima recomendada para a primeira dose é de 12 semanas (três meses), com reforço anual a partir daí. Essa regra vale tanto para cães quanto para gatos, independentemente da idade ou do estilo de vida do peludinho.

Esqueceu a data da última dose? Sem pânico, o importante é não deixar passar muito tempo. A proteção só é realmente eficaz quando a vacinação está atualizada.

#### **ANTES E DEPOIS DA APLICAÇÃO: O QUE OBSERVAR**

A vacina deve ser aplicada por um médico veterinário e o procedimento costuma ser rápido e tranquilo. Por ser injetável, pode causar um leve incômodo, mas a grande maioria dos bichinhos reage muito bem.

Para que tudo ocorra da melhor forma, alguns cuidados fazem diferença antes e depois da vacinação: o pet deve estar saudável e o ideal é evitar atividades mais intensas no dia da aplicação.

Reações mais intensas são raras, mas febre alta, vômitos, inchaço exagerado, cansaço extremo ou qualquer outro sintoma fora do habitual devem ser avaliados por um médico veterinário.

Ah! Não se esqueça de levar a carteirinha de vacinação, ela é essencial para manter o histórico de saúde do peludinho sempre em dia.

#### **INFORMAÇÃO QUE PROTEGE**

Quando o assunto é vacinação antirrábica, algumas dúvidas ainda são frequentes entre os tutores e esclarecê-las faz toda a diferença para a proteção dos bichinhos. Animais idosos, por exemplo, continuam precisando da vacina todos os anos. A idade não elimina o risco da doença e manter o reforço anual é essencial para garantir a proteção ao longo de toda a vida.

Outra dúvida frequente é sobre a necessidade de vacinar pets que vivem em áreas consideradas “fora de risco” ou que passam todo o tempo dentro de casa. A verdade é que a raiva não escolhe endereço. O contato inesperado com outros animais, especialmente morcegos, pode acontecer mesmo em ambientes urbanos e residenciais. Por isso, os cães e gatos, independentemente do estilo de vida ou da região onde vivem, precisam estar com a vacinação em dia.

No fim das contas, vacinar é um gesto simples, responsável e cheio de significado. Um cuidado que protege quem você ama e contribui para uma cidade mais segura. Porque quando o assunto é saúde dos peludinhos, prevenir continua sendo o melhor caminho. ■

# Elas estão no comando

Bruna, Gabriella, Ana Gabi, Ana Clara e Ju. Cinco chefs que vêm desafiando o mercado e ganhando cada vez mais espaço no cenário gastronômico belo-horizontino.

Com carreiras bem consolidadas e premiadas, elas abriram novas casas no último ano, mostrando que o lugar da mulher é também à frente dos negócios

## ✶ CAROLINA DAHER

Jornadas exaustivas. Estresse. Pressão. Chefiar uma cozinha envolve tudo isso. E para as chefs há ainda a necessidade constante de provar capacidade e talento. Se muito já foi dito sobre as barreiras que dificultam a carreira feminina dentro de uma cozinha, é também preciso falar sobre essas profissionais. Sim, mulheres que não desistem e não abaixam a cabeça para as dificuldades que o mercado impõe.

Sabe o que Bruna Martins, do Biroasca, Florestal e Gata Gorda; Juliana Duarte, da Cozinha Santo Antônio e Puxadinho; Ana Gabi Costa, do Trintaem, Coreto e Broa; Gabriella Guimarães, do Okinaki e Paral.lel; e Ana Clara Valadares, do TOM, têm em comum? Todas abriram algo novo na cidade no último ano. Mais do que grandes chefs, elas se mostram capazes de ser boas gestoras, interessadas em discutir sustentabilidade financeira, posicionamento de marca e longevidade

dos negócios. “Existe um ceticismo silencioso quando uma mulher inova. Colocam o pé atrás, duvidam da consistência do projeto, esperam que seja passageiro”, diz Ana Gabi. “E cada resultado sólido, cada projeto que se sustenta, ajuda a quebrar essa lógica e abrir espaço para que outras mulheres não precisem começar sempre do zero em termos de credibilidade.”

Esse time vem provando que gastronomia é palavra feminina. Elas enxergam o futuro como um lugar de responsabilidade, no qual a cozinha está conectada à cadeia produtiva real. O olhar também vai além do cardápio: estão preocupadas com quem está ao seu lado na trincheira. Porque todas sabem que não chegaram aqui sozinhas e não estão dispostas a deixar nenhuma pelo caminho. Conheça a seguir as histórias dessas cozinheiras de mão cheia, que prometem brilhar ainda mais em 2026. Pode ter certeza de que em algum momento do ano você será feliz experimentando a comida feita por elas. ▶

Bruna Martins, Ana Clara Valadares,  
Ana Gabi Costa, Ju Duarte e Gabriella  
Guimarães (da esq. para a dir.): além de  
boas cozinheiras, gestoras de mão cheia

Pádua de Carvalho



## Bruna Martins, 35 anos

Birosca, Florestal e Gata Gorda

Aos 15 anos, quando a maioria das meninas sonha com festas e bailes, Bruna Martins já estava na cozinha. Na verdade, até antes disso. Na época da escola, ela adorava passar o recreio na cantina, ajudando no preparo da merenda. Em casa, a cozinha sempre foi seu esconderijo, lugar de preferência e permanência. E continua sendo. Depois de estagiar no Taste-Vin e no finado Vecchio Sogno, com o curso de cozinheira do Senac e uma faculdade de gastronomia abandonada pelo caminho, Bruna é dona de três restaurantes dos mais badalados de BH: Florestal, um gastrobar com protagonismo vegetal; Gata Gorda, espaço que aposta na gastronomia espanhola; e Birosca, seu primeiro empreendimento, que acaba de trocar Santa Tereza por Lourdes. “Tenho orgulho de tudo que construí. Foi muita luta, muitos percalços. Tive sérios problemas financeiros durante a pandemia e sinto que fui conquistando admiradores e a confiança do mercado. Ver os restaurantes cheios é o maior sucesso que eu poderia ter”, diz Bruna, que tem seus espaços mencionados em listas importantes como o 50 Best Discovery, que reúne restaurantes, bares e hotéis ao redor do mundo.

Sua história como chef-empresária começa em 2013, aos 22 anos, quando alugou uma casinha geminada de esquina em Santa Tereza, seu bairro de coração. Era algo despretensioso. Bruna, que na época cursava bacharelado em música na UFMG, com habilitação em saxofone, só queria um lugar onde os clientes pudessem prestigiar artistas mineiros e, de quebra, ter uma comidinha boa sobre a mesa. Apostou todas as suas fichas em uma cozinha afetiva, baseada em receitas de família. Com o tempo, o Birosca foi ganhando a identidade da dona

A chef Bruna Martins e suas casas, Birosca (no alto), Florestal (ao centro) e Gata Gorda (embaixo): “Tenho orgulho de tudo que construí. Foi muita luta, muitos percalços. Tive sérios problemas financeiros durante a pandemia e sinto que fui conquistando admiradores e a confiança do mercado. Ver os restaurantes cheios é o maior sucesso que eu poderia ter”

– que se tornou moderna, disruptiva e ousada diante dos olhos do público. O restaurante cresceu e virou um grande laboratório de ideias. O patamar de Bruna também mudou. Seu amadurecimento pessoal se refletiu em sua gastronomia. Logo de cara, percebeu o quanto ser uma mulher à frente de um restaurante era uma tarefa árdua. Montou uma cozinha totalmente feminina. “Acho que fui a primeira a fazer isso em BH. Depois, vieram outras chefs, muitas delas, inclusive, trabalharam comigo. Hoje, a cena de BH está mais heterogênea”, afirma.

### OS HITS DE 2026, SEGUNDO A CHEF

**Aposta:** bares pops e pequenos restaurantes com gastronomia criativa assinada por chefs

**Ingrediente:** vegetais fermentados

**Tendência:** gastronomia espanhola, que está em altíssima

**Tempero:** limão e páprica

**Bebida:** Vermute

Pádua de Carvalho



Bruno Figueiredo/divulgação



Daniel Iglesias/divulgação



Daniel Iglesias/divulgação

Em 2022, abriu o Florestal, no bairro Floresta. Com um cardápio que tem o vegetal como espinha dorsal, o restaurante traz um tanto de comidas de rua do mundo para o prato. Algumas receitas fazem muito sucesso, como a berinjela asiática com coalhada e a couve-flor frita lambuzada. Dois anos depois, foi a vez de chegar na região Centro-Sul da capital. No Gata Gorda, na Savassi, a chef flerta abertamente com a Espanha, inclusive na decoração com cores fortes, azulejos pintados a mão e um quê de bodega moderna. Entre tapas e pintxos, o de atum fresco servido com ovo de codorna no brioche crocante faz sucesso desde o primeiro dia.

Já 2025 foi marcado por grandes decisões. Em setembro, Bruna se viu diante de um grande dilema: deixar o bairro onde tudo começou e levar o Birosca para Lourdes. Isso não representava apenas uma mudança de endereço, mas também o fantasma de perder a identidade da casa. “Esse novo espaço é o contraponto entre o passado que emociona e o futuro que inspira”, resume. Ela trouxe consigo a decoração com uma pegada kitsch, cheio de peças garimpadas em brechós e antiquários. No cardápio, manteve alguns clássicos como a torta de camarão e lagostim com Catupiry. A Galinhada Mentirosa, feita com risoni, galinha caipira, coraçãozinho e gema de ovo também está lá. Minas Gerais continua sendo um dos eixos centrais de inspiração, mas o estado é apresentado de um jeito que foge de desenhos caricatos. Está na curadoria dos ingredientes, na valorização de produtores locais e em um olhar mais contemporâneo para a comida mineira. É o caso do churros de polvilho com creme de queijo e paçoca de carne de sol na entrada e o escondidinho de pato com laranja, feito com purê de batata-doce laranja, cenoura, suco de laranja, ragu de pato e queijo Canastra. “O que me faz permanecer na cozinha são as conquistas, a minha trajetória. Sinto que ainda tenho muito para crescer. No futuro, vejo uma gastronomia mais pop, criativa e acessível, com jovens chefs fazendo uma comida mais elaborada e com técnica em seus bares”, afirma. “Isso é muito legal, porque vai mudando a cultura alimentar da cidade.” ▶

## Ju Duarte, 60 anos

Cozinha Santo Antônio e Puxadinho

A primeira formação de Ju Duarte é em História, na UFMG. Mal sabia ela que o curso, feito no início da idade adulta, ia ser essencial na carreira que ela viria abraçar depois dos 50 anos. "À medida que fui adentrando na culinária, entendi a importância de conhecer a história da nossa comida. Cozinhar em Minas Gerais é lidar com as tradições da nossa cultura alimentar, conhecer ingredientes, modos de fazer, gestos, rituais, saber fazer e receber", explica ela, que comanda o restaurante Cozinha Santo Antônio desde 2020. Um dos seus "pratos-assinatura" é o Maria da Cruz, uma homenagem à mulher que liderou os protestos contra a cobrança do quinto do ouro em 1736. Como historiadora, Ju adora fazer perguntas às tradições e se inquietava com a lenda de que mineiro só come frango e carne de porco. Sabia que no Norte de Minas come-se carne de boi, principalmente de sol ou serenada. Foi então beber nas águas do Velho Chico e durante uma viagem de pesquisa pelo sertão de Guimarães Rosa resolveu criar uma receita que combina peito de boi Angus assado lentamente após um processo de cura, com mandioca na manteiga de garrafa e requeijão moreno, milho tostado, pequi e pimenta de passarinho.

No ano passado, inaugurou o Puxadinho. O novo negócio, como o nome indica, fica bem ao lado do restaurante e funciona como um bar de quintal, lugar para tomar cerveja gelada e beliscar bobagens gostosas, como ela mesmo

Ju Duarte abriu a Cozinha Santo Antônio (acima) em 2020 e o Puxadinho (embaixo) no ano passado. Ao centro, o Maria da Cruz, com peito de boi Angus, com mandioca na manteiga de garrafa e requeijão moreno, milho tostado, pequi e pimenta de passarinho: "Faço uma comida sincera. Todo prato tem um porquê de estar no cardápio, conta uma história e provoca uma reflexão"

### OS HITS DE 2026, SEGUNDO A CHEF

**Aposta:** qualidade, padrão e irreverência

**Ingrediente:** frutas no prato

**Tendência:** simplicidade e elegância

**Tempero:** pimenta

**Bebida:** drinques sem álcool

Pádua de Carvalho



Fotos: Divulgação



costuma definir. E a Cozinha Santo Antônio já tem alguns clássicos, como o jiló empanado e torresmo.

Até fincar de vez os pés na cozinha, Ju caminhou. Por décadas, foi diretora de uma importante agência de publicidade na capital. Em 2015, deu os primeiros passos na gastronomia profissional. Fez cursos com chefs, viagens e visitas a escolas especializadas na França, até que começou a fazer comida para vender e assinava pequenos eventos para amigos. Foi então fazer o curso de gastronomia na UNA, onde se formou em 2019. “Sempre fui de pesquisar, fazer anotações, sempre sonhando em ter meu próprio restaurante”, diz. Foi quando viu uma casinha de esquina no bairro Santo Antônio com uma placa de aluga-se na porta. “Foi como um chamado. Eu tinha que abrir exatamente ali! Estava apaixonada pela cozinha e queria me expressar por meio da comida. Fiz pensando, mas nada me segurou até abrir as portas”, completa. Ju tinha tudo na cabeça. Queria um restaurante que servisse comida boa e sem frescura, onde as pessoas se sentissem em casa e não precisasse escolher uma roupa especial para frequentá-lo. E é exatamente assim que a chef quer que as pessoas vejam o seu trabalho: “Faço uma comida sincera. Todo prato tem um porquê de estar no cardápio, conta uma história e provoca uma reflexão.” Juliana não se alimenta do que está na moda; serve o que está no dia a dia da maioria das pessoas, feita com preciosismo e técnica. É caprichosa e atenta.

Acredita que, em um futuro breve, as pessoas vão buscar na comida uma experiência não só de sabor, mas de cultura, história e sociabilidade. Cada vez mais os clientes têm interesse no que vai no prato – de onde vem e quem produziu o alimento. “Acredito na simplicidade como um atributo a ser cada vez mais valorizado. O excesso no prato cansa”, afirma. Para este ano, a ideia é fazer uma extensão da Cozinha, mas, como boa mineira, ela prefere não passar a carroça na frente dos bois e deixa os detalhes para quando as coisas já estiverem acertadas. ▶

## Ana Gabi Costa, 38 anos

Trintaeum, Broa e Coreto

Ana Gabi Costa não tem dúvidas ao responder como gostaria que as pessoas enxergassem seu trabalho: "Como uma cozinha verdadeira, que respeita Minas, mas não fica parada no tempo. Quero que as pessoas reconheçam sabor, técnica e intenção. Que entendam que ali tem estudo, escolha, risco e muito trabalho". Comandando hoje três espaços na cidade (Trintaeum, Broa e Coreto), a chef tem como principal missão jogar luz sobre a cultura alimentar do estado. São casas diferentes entre si, mas que dialogam com a mesma lógica de território e curadoria. "A expansão que me interessa é crescer com coerência, sem diluir identidade.

Ana Gabi e suas casas, que ficam dentro do hotel Tribe, o Trintaeum (no alto), o Bar Coreto (ao centro) e o café Broa (embaixo): "Cada novo projeto precisa fazer sentido dentro de uma narrativa da Minas contemporânea que venho construindo"

### OS HITS DE 2026, SEGUNDO A CHEF

**Aposta:** uma gastronomia mais consciente, menos performática e muito mais verdadeira. Vejo um movimento claro de retorno ao essencial, mas com técnica e pensamento contemporâneo. Não é sobre simplificar por falta de repertório e, sim, sobre escolher melhor

**Ingrediente:** milho, em todas as suas formas, do mais simples ao mais elaborado

**Tendência:** valorização real do produtor, não só discurso

**Tempero:** refogado bem construído, feito com tempo e técnica

**Bebida:** vinhos mineiros



Jomar Braganca/divulgação



Vitor Adalberto/divulgação



Vitor Adalberto/divulgação

Não penso em abrir algo apenas por abrir ou seguir um ritmo imposto pelo mercado. Cada novo projeto precisa fazer sentido dentro de uma narrativa da Minas contemporânea que venho construindo”, diz.

Nos últimos dois anos, ela não parou. Em dezembro de 2024, inaugurou o Trintaem. O restaurante, que fica dentro do hotel Tribe, na Savassi, é uma cozinha autoral onde quase 100% dos produtos e ingredientes utilizados vêm de Minas. Com um menu que respeita a tradição, mas trabalha técnica e apresentação de uma forma atual, um dos pratos que mais faz sucesso é o frango com quiabo, feito com sobrecoxa grelhada, caldo de galinha, angu de milho verde e gema. Os vinhos são 100% mineiros. “O que me fez querer ter um restaurante foi a necessidade de contar uma história com começo, meio e fim. Sentia vontade de apresentar Minas Gerais do meu jeito, sem concessões, sem adaptar discurso ou sabor para caber em expectativas externas”, conta. Já em setembro e outubro de 2025, vieram o Bar Coreto e o Broa. O primeiro é um bar de alta coquetelaria e o segundo, um café onde as quitandas são as grandes estrelas, como a broa de tabuleiro com queijo Minas e o tostex de pamonha, queijo Minas, tomate seco e bacon. E a ideia não é parar por aí. A chef já faz planos de expansão, o que deve acontecer a partir do meio do ano.

Comandando uma equipe de 105 colaboradores, Ana Gabi serve só no Trintaem mais de 5,5 mil pratos por mês. Para a chef, é essencial que um restaurante tenha clareza sobre o que é e o que entrega. Isso passa pelo atendimento, pelo ritmo da cozinha, pela forma como o cardápio é pensado, pelo cuidado com o ingrediente e pelo respeito com quem está trabalhando ali. Quando tudo conversa, comida, serviço, ambiente e gestão, o cliente percebe. E é isso que faz com que as pessoas queiram voltar. “A boa comida é o ponto de partida, mas ela só se sustenta quando vem acompanhada de uma equipe bem treinada, com consistência no dia a dia. Não adianta um prato brilhante se a experiência muda a cada visita.”

## Gabriella Guimarães, 37 anos

Okinaki e Paral.lél

Tudo perfeito. Gabriella Guimarães parecia ter conquistado o que todo jovem chef sonha na vida. Em 2013, junto com o marido, o também chef Guilherme Furtado, foi para a Espanha onde desenhou uma carreira bonita e bem-sucedida. Durante os sete anos em que viveu em Barcelona, Gabi fez uma especialização em Cultura e Gastronomia Espanhola; trabalhou no Moments de Came Rusalleda, duas estrelas Michelin; integrou a equipe dos renomados irmãos catalães Albert e Ferran Adrià; foi subchef do restaurante Nikkei Pakta; e comandou a cozinha do rooftop The Barcelona Edition. O casal, no entanto, resolveu voltar para Belo Horizonte. "Foi uma decisão pessoal. Durante o período que estava fora, perdi meu pai e não consegui estar presente para uma última despedida. Percebemos o quanto estávamos ausentes da família", diz.

Além de toda experiência, Gabriella trouxe na mala também sua paixão pela comida oriental, especialmente pela culinária caseira do Japão. Ao chegar no Brasil, eles estavam prontos para abrir um negócio. Veio a pandemia e, a reboque das regras sanitárias impostas pela Covid, frearam os planos e investiram no delivery Gui & Gabi, que já deixou claro o que viria pela frente. Sucesso. Assim nasceu o Okinaki, bar asiático focado em street food que conquistou os belo-horizontinos quase que imediatamente. "Sou alguém que gosta de trazer novidades, provocar

Grávida, Gabriella se divide entre o Okinaki (acima) e o recém-aberto Paral.lél (embaixo).

Ao centro, a sopa de caldo à base de porco e frango, finalizado com tarê de missô:

"Sou alguém que gosta de trazer novidades, provocar curiosidade e oferecer experiências diferentes para o público local"

### OS HITS DE 2026, SEGUNDO A CHEF

**Aposta:** comida boa, simples e bem-feita

**Ingrediente:** produtos regionais com sazonalidade

**Tendência:** bebidas sem álcool mais elaboradas e sofisticadas; técnicas asiáticas, principalmente japonesas. Todos os chefs, jornalistas e influencers estão com viagem agendada para o Japão

**Tempero:** sal, acidez e refrescância

**Bebida:** drinques e fermentados sem álcool



Mario Coelho/divulgação



Estúdio Grampo/divulgação



Cecilia Neves/divulgação

curiosidade e oferecer experiências diferentes para o público local. Muitas pessoas não têm a possibilidade de viajar e conhecer outras culturas, e meu desejo foi sempre aproximar essa vivência por meio da comida”, explica. Gabriella é inquieta e tem dificuldade em definir qual receita tem a sua cara. “Aprendi que um prato nunca está terminado, sempre pode melhorar. Mudo o tempo todo.” Talvez, se tivesse que escolher um, seria o Ssãm de atum, que está no menu do Okinaki desde o primeiro dia. Divertido e colorido, é a combinação de tartar de atum, maionese de Gochujang e arroz crocante, numa base de alface e conserva de cenoura caseira.

No ano passado, Gabriella e Guilherme resolveram trazer para a capital um pouco do que viveram na Espanha. Inauguraram o Paral.el, quase em frente ao Okinaki. O nome é uma homenagem a Avinguda del Paral.lel, via que atravessa bairros tradicionais de Barcelona e é um reduto cultural e gastronômico. A avenida também foi o endereço do casal na cidade catalã. O menu traz receitas tradicionais espanholas com um olhar contemporâneo. Os clientes ainda têm a chance de experimentar um marco da culinária mundial já que há uma versão da famosa oliva esferificada servida no El Bulli, um clássico da gastronomia molecular difundida pelos irmãos Adrià.

Mãe de Antônio, de 1 ano e 10 meses, Gabriella está grávida. Com uma carga horária pesada de trabalho e dando expediente praticamente de domingo a domingo, a chef precisa fazer um verdadeiro exercício físico e mental para encontrar equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. “É pesado conciliar ser mãe, empresária, gestora e ainda encontrar tempo para a gente. Fico louca algumas vezes durante o dia”, ri.

Apesar de acreditar que a gastronomia será cada vez mais inclusiva e menos engessada, a chef também lembra que passamos por um momento estranho, “com muitas pessoas buscando atalhos rápidos e deixando de lado o ato de compartilhar a comida, o tempo à mesa e a convivência.” Hoje, ela aposta que seu maior desafio é a formação de equipe, com profissionais engajados e comprometidos. “Esse é um ponto central para a sustentabilidade do setor.”

## Ana Clara Valadares, 30 anos

TOM Cozinha de Herança

Foi no final de junho de 2025 que Ana Clara Valadares abriu o TOM, na Galeria São Vicente, no Centro. O sobrenome do espaço, Cozinha de Herança, logo chamou atenção. A chef achou o termo em um estudo sobre a história da alimentação brasileira. “Embora tenha surgido em um contexto acadêmico, acabou sendo uma expressão que ajuda a traduzir a essência de um cozinheiro ou de um cardápio, ambos marcados por suas raízes, sejam elas étnicas, raciais, geográficas ou, ainda, determinadas por diferentes recortes temporais”, afirma. Essa compreensão acabou inspirando Ana a criar um cardápio que abraça e celebra sua própria trajetória: uma mineira do interior, que teve os primeiros contatos com a cozinha ainda em casa, nas panelas da família, e, mais tarde, nas festas de Congado, onde o ato de cozinhar carrega um sentido coletivo, ritualístico e afetivo.

Das celebrações às cozinhas profissionais, cada etapa foi uma escola. “Os saberes, técnicas e repertórios se manifestam na minha comida”, diz. “Hoje, todas essas referências se encontram em um espaço de diálogo com técnicas contemporâneas que conheci nos restaurantes em que trabalhei”, completa ela, que passou por grandes casas belo-horizontinas como os extintos Trindade e Alma Chef, além

Ana Clara abriu o TOM (no alto), na Galeria São Vicente, em junho de 2025. No centro, o magret de pato grelhado na brasa com purê de cenoura; e embaixo, o polvo servido com mini legumes e batata bolinha: “Os saberes, técnicas e repertórios que acumulei ao longo dos anos se manifestam na minha comida”

### OS HITS DE 2026, SEGUNDO A CHEF

**Aposta:** conexão cultural por meio da comida, uma mistura de herança com criatividade e autenticidade

**Ingrediente:** maria-gondó e taioba

**Tendência:** culinária asiática

**Tempero:** cítrico

**Bebida:** low ABV drink, bebida com baixo teor alcoólico





Fotos: Mage Monteiro/divulgação



de Cozinha Tupis, Florestal e Biroscas. “Foram cozinhas diversas - veganas, brasileiras, internacionais. Todos os lugares pelos quais passei me acrescentaram muito profissionalmente e tecnicamente”, diz.

Define o TOM como um restaurante contemporâneo, sem amarras. Ela enxerga o novo movimento da gastronomia belo-horizontina como um processo que mescla turismo e identidade, sem perder de vista as tradições, valorizando a ocupação de espaços urbanos emblemáticos. “Vejo o TOM como parte de um movimento, de uma cidade criativa, que não aceita mais caber nos próprios estereótipos e que não tem medo de avançar”, afirma ela, que tem entre suas criações mais queridas o Ahimi, tomate curado, maionese, ovas de salmão e brioche frito.

A chef começou a carreira no final do ensino médio, quando as incertezas da escolha da profissão e uma depressão a levaram para o curso de gastronomia. Logo, começou a estagiar no Meet Me e confirmou que era aquilo que queria fazer pelo resto da vida.

Mãe de duas crianças de 1 e 4 anos, Ana Clara faz malabarismos para dar conta do recado. Para este ano, sua meta é conseguir fazer pelo menos uma hora de exercício físico por dia. Com jornadas que vão de 6 a 14 horas diariamente, as segundas-feiras são dedicadas aos filhos. Nesse dia, as pendências são resolvidas por telefone. Mesmo com a falta de rotina que um restaurante impõe, a chef não consegue se ver longe da cozinha. “O desafio, a paixão, a colaboração coletiva, o constante amadurecimento, o dinamismo, a evolução diária e o convívio intenso com quem está fazendo acontecer funciona como uma engrenagem que não tem como parar. É viciante”, diz ela, que lembra que durante o desenvolvimento da carreira a vontade de se aperfeiçoar era seu maior desejo. Agora, também quer dividir, ter a chance de passar para as pessoas que trabalham ao seu lado tudo que teve a oportunidade de aprender. “Para que elas também voem alto.” ■

## O QUE VEM POR AÍ - ESPECIAL 2026

*A despeito de ser ano de eleições - em outubro, os brasileiros vão às urnas eletrônicas para escolher o presidente da República, governadores e senadores, bem como deputados federais, estaduais e distritais - e de Copa do Mundo - que acontece de 11/6 a 19/7 -, a programação cultural de 2026 está recheada de destaques. Confira alguns deles!*

Pablo Saborido/divulgação

Caio Kadsdivulgação

### FEVEREIRO



**7** - Inauguração das exposições "O Barco - Ato III", de Grada Kilomba, e nova reforma de "Esconjuro" de Paulo Nazareth, no Inhotim.

**7** - "Dominguinho", com João Gomes, Jota.pê e sanfoneiro Mestrinho. Abertura dos portões às 12h, no Parque Ecológico da Pampulha. A partir de R\$ 240.

**13 a 17** - Carnaval dos Sonhos 2026, com shows de Thiaguinho, Ludmilla, Liniker, Xand Avião e outros, na área externa do Mineirinho. Das 15h a 0h. A partir de R\$ 150.

Giuliano Bekor/divulgação

### MARÇO

**7** - Macy Gray celebra seu álbum de estreia "On How Life Is", às 21h30, no BeFly Minascentro. A partir de R\$ 270.



**8** - Jason Mraz chega à capital com "Return to South America Tour" ao BeFly Hall, às 19h30. A partir de R\$ 300.

**Data a definir** - Inauguração de exposição dedicada a Pierre-Auguste Renoir, como parte das celebrações de 20 anos da Casa Fiat de Cultura.

### ABRIL

**14 a 16** - A moda entra em foco na 35ª edição do Minas Trend, no BH Shopping.

## MAIO

**10** - A banda de new wave australiana Men at Work se apresenta no BeFly Hall, às 19h30. A partir de R\$ 205.

**23** - Festival Sarará, com artistas como Luedji Luna e Psirico já confirmados, às 12h, no Parque das Mangabeiras. A partir de R\$ 240.

## SETEMBRO

**26 e 27** - Festival Fartura Belo Horizonte, no Mirante Belvedere.

**10 a 12** - O Fire Festival 2026 discute tendências do mercado digital, estratégias de negócios e criação de conteúdo, no Expominas. A partir de R\$ 687.



Gustavo Andrade/divulgação

Rodrigo Mazuco/divulgação

## JUNHO

**13** - Alceu Valença celebra seus 80 anos com a turnê "80 Girassóis", às 17h, no Mineirão. A partir de R\$ 81.

**28** - Pela primeira vez, a cidade será palco de uma corrida desse porte, com a realização da 1ª Maratona Internacional de BH, que acontece junto com a 17ª Meia Maratona Internacional de BH, na Lagoa da Pampulha.



## JULHO

**18** - Djavan traz à Arena MRV a turnê "Djavanear 50 anos – Só Sucessos", que comemora suas cinco décadas de carreira. Às 21h. A partir de R\$ 105.

## AGOSTO

**7 e 8** - Festival Sensacional!, com shows de Pablo Vittar, Gaby Amarantos, Gilsos, Edson Gomes e mais. No Parque Ecológico da Pampulha. A partir de R\$ 140.

**21 a 30** - Festival Cultura e Gastronomia de Tiradentes, em Tiradentes.

**12** - Estreia da nova ópera encomendada pela Fundação Clóvis Salgado: "Chica da Silva", em Diamantina (MG). Evento faz parte das celebrações de 55 anos da instituição.

**22 a 27** - 20ª Mostra CineBH. Evento completa duas décadas e tem foco na produção audiovisual latino-americana.

Leo Lara/Universo Produção/divulgação



## DEZEMBRO

**Data a definir** - FIT-BH (Festival Internacional de Teatro). Evento que reúne companhias de teatro do mundo inteiro é bienal e tem nova edição prevista para 2026



Kika Antunes/divulgação

# “Além de paixão nacional, o futebol se transformou em poderosa metáfora da vida cotidiana”

Pádua de Carvalho

Fã de esportes desde a infância, o médico mineiro lança “A Vida em Campo – O Futebol Nosso de Cada Dia”, obra que reúne expressões e jargões nascidos nos gramados e que ganharam o dia a dia dos brasileiros

## ▀ DANIELA COSTA

Mesmo sem perceber, expressões do mundo do futebol acabam invadindo o nosso dia a dia. Quem nunca se pegou falando: “Chegou aos 45 do segundo tempo”, “Levou uma bola nas costas” ou “Fulano matou no peito”? É sobre essa influência que o médico mineiro Roberto Marini Ladeira, de 64 anos, discorre em sua primeira obra. Apaixonado por futebol desde a infância, ele acaba de lançar o livro “A Vida em Campo – O Futebol Nosso de Cada Dia”, pela editora Benvinda, trazendo uma coletânea de expressões e jargões que nasceram nos gramados, mas hoje fazem parte do cotidiano de todos nós. A publicação reúne cerca de 80 verbetes que mostram como o futebol ultrapassou “as quatro linhas” (olha aí outra expressão muito usada ultimamente) e se tornou parte da cultura brasileira. Roberto é formado em medicina interna e doutor em epidemiologia. “Trabalhei 27 anos no Hospital João XXIII, onde fui preceptor da residência em clínica médica. Também atuei na diretoria antes de me transferir para a Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais (Fhemig), na qual trabalhei na área de ensino e pesquisa até a minha aposentadoria”, diz. Do consultório médico para a lite-

ratura, Roberto compartilha o processo de criação de sua obra, suas memórias e a sua profunda relação afetiva com o esporte mais popular do país.

### 1 | Como nasceu a ideia do livro?

Desde que eu era menino, lá pelos 9 ou 10 anos, sempre gostei muito de futebol. Joguei de forma amadora, acompanhei campeonatos, lia sobre o assunto. Mais recentemente, me ocorreu a ideia de garimpar expressões que nasceram no futebol, mas que hoje usamos no nosso dia a dia. Comecei de forma despretensiosa, apenas anotando essas frases, até perceber que o material rendia um livro. O que me instigou foi justamente observar como essas expressões estão incorporadas em outros contextos: na política, na arte, na vida cotidiana. São expressões que a gente usa o tempo todo, às vezes sem se dar conta de que vieram do futebol. Este livro é uma espécie de prorrogação linguística, reunindo dezenas de expressões que nasceram nos gramados, mas driblaram as fronteiras do esporte e marcaram presença na nossa vida cotidiana.

### 2 | Qual foi a primeira expressão que despertou a sua curiosidade?

Talvez não a primeira, mas uma das mais marcantes é “aos 45 do segundo



tempo”. É aquela onde os 45 minutos são o fim do primeiro e do segundo tempo de uma partida e definem bem o hábito de deixar tudo para o fim, especialmente quando o assunto é o imposto de renda. Outra que gosto bastante é “levar uma bola nas costas”, usada quando alguém é surpreendido ou enganado. E também a clássica “pedir música no Fantástico”, brincadeira criada no programa da TV Globo em 2007, na qual o jogador que fizesse três gols em uma mesma partida tinha direito de escolher uma música para ser trilha sonora de sua performance. A frase virou referência e passou a ser usada de forma figurada, em diversas situações, para ironizar algo que aconteceu pela terceira vez.

### **3 | O livro reúne cerca de 80 verbetes. Como foi o processo de pesquisa?**

Comecei em 2019, mas fui escrevendo aos poucos, sem pressa. Só no último ano é que dei uma acelerada, quando percebi que o projeto estava tomando forma. Eu nunca tive a pretensão de escrever um livro, foi algo que nasceu como hobby, do gosto pessoal. Acabei descobrindo que existe até uma produção acadêmica relevante sobre o tema nas universidades brasileiras, principalmente em cursos de letras e comunicação. Seja na política, nas empresas, na religião, nas canções, não importa o campo: em algum momento, alguém “tocou a bola” e usou uma expressão do futebol fora das quatro linhas. É como se o jogo, além de paixão nacional, tivesse se transformado também em uma poderosa metáfora da vida cotidiana.

### **4 | E como o livro é estruturado?**

A obra é organizada de forma leve e divertida. Cada expressão é apresentada em duas etapas: primeiro, o significado original, dentro do universo do futebol; depois, sua adaptação para o dia a dia. Assim, o leitor entende tanto a origem quanto o uso popular de expressões que saíram dos gramados e invadiram a linguagem cotidiana. O formato é dinâmico e permite que o leitor abra o livro em qualquer página e encontre uma curiosidade ou história

que o faça sorrir e se divertir. Sem dúvidas, deixa o nosso dia mais agradável.

### **5 | O futebol tem uma presença forte na identidade brasileira. Por que acha que isso acontece?**

Porque o futebol é um esporte democrático. Dá para jogar em qualquer lugar: na rua, no mato, em campinhos improvisados. Ele agrega pessoas, é acessível e inclusivo. Além disso, o futebol é um instrumento de ascensão social para muitos jovens. E o Brasil tem essa relação histórica com o esporte. Crescemos vendo nossa seleção vencer e formando grandes ídolos. Tudo isso contribui para o futebol estar tão presente na nossa linguagem e cultura.

**“Seja na política, nas empresas, na religião, nas canções, não importa o campo: em algum momento, alguém ‘tocou a bola’ e usou uma expressão do futebol fora das quatro linhas”**

### **6 | O senhor é torcedor do Clube Atlético Mineiro. O amor pelo time vem de família?**

Sem dúvida. Meu pai, Wilson de Assis Ladeira, era o que se chama de “atleticano doente”. Ao mesmo tempo, ele também jogou basquete pelo Minas Tênis Clube na década de 1930. Essa paixão pelo esporte passou para mim e para meus irmãos. Durante muitos anos fui frequentador assíduo do Mineirão e do Independência. Hoje, vejo mais pela televisão. Continuo apaixonado, mas de forma mais tranquila.

### **7 | O seu livro foi lançado justamente no Minas Tênis Clube. Há um simbolismo nisso, então?**

Totalmente. O Minas tem uma ligação afetiva com minha família. Meu pai jogou basquete lá, meu filho mais velho foi atleta de futsal, e vários parentes são sócios. Além disso, o clube tem uma área cultural muito ativa e é um espaço agradável para esse tipo de evento. Então o lançamento lá, teve um significado muito especial pra mim.

### **8 | Se tivesse que escolher uma expressão futebolística para resumir o momento atual do Brasil, qual seria?**

Acho que seria “jogar com o regulamento debaixo do braço”. É aquela atitude de quem segue as regras e faz o que é necessário para não perder o jogo. A expressão significa que um time atua de forma estratégica, aproveitando a vantagem do regulamento, seja um resultado favorável ou uma pontuação acumulada em jogos anteriores, para garantir a classificação sem correr riscos desnecessários. Na prática, trata-se de adotar uma postura mais cautelosa, controlando o ritmo da partida em vez de buscar a vitória a qualquer custo. Fora das quatro linhas, a expressão ganhou novo sentido e passou a ser usada em situações em que alguém age com prudência, calculando cada passo para alcançar um objetivo. Acho que é o que o país precisa: respeitar as normas, fazer o dever de casa e, quem sabe, virar o jogo.

### **9 | O que o futebol representa para o senhor hoje?**

Para mim, assistir a uma boa partida é um momento de relaxamento, descanso e prazer.

### **10 | O senhor assiste apenas aos jogos do Galo ou gosta de ver outros clubes?**

Quando meu time não está jogando, é ainda melhor, pois posso curtir o jogo sem sofrer. O que lamento é que, hoje, os estádios estejam marcados pela violência. Na minha época, as torcidas frequentavam o campo juntas, sem dias determinados para uma ou outra ir. O futebol era, sobretudo, sinônimo de amigos e família reunidos. ■



rfonseca@revistaencontro.com.br

POR RODRIGO A. FONSECA

# Châteauneuf-du-Pape

*"One of the world's greatest wines" (R. Parker Jr.).*

Châteauneuf-du-Pape – nome oficial desde 1893 – é uma vila com cerca de 2 mil habitantes, estabelecida em 1094, que se tornou também uma denominação de origem. O cultivo de vinhas na área data, pelo menos, do século XI. É dominada pelas ruínas restauradas do castelo de verão papal. O reconhecimento das excepcionais qualidades de seus vinhos ocorreu principalmente nos últimos 30 anos.

O período em que a Santa Sé instalou-se na vizinha Avignon (1305-1376) impulsionou significativamente seu desenvolvimento. Pouco se sabe sobre as variedades cultivadas então, até que no início do século XX vários fatores começaram a moldar a produção local. A criação da denominação foi trabalho do normando barão Pierre Le Roy de Boiseaumarié, que se estabeleceu em 1919 em uma propriedade de sua esposa em Châteauneuf-du-Pape. Falsificações e fraudes em vinhos eram comuns na época, assim como a venda dos vinhos regionais – encorpados, frutados e alcoólicos – para enriquecer os Borgonhas. Visando valorizar o caráter único dos vinhos o barão negociou exaustivamente com produtores e negociantes os limites geográficos e parâmetros para a produção de vinhos na área de Châteauneuf (e arredores). As regras foram aprovadas em 1929; em 1936 um decreto governamental confirmou-as, surgindo assim a primeira denominação de origem controlada da França. A própria regulamentação da denominação estimula a produção de tintos estruturados, potentes e concentrados, com capacidade de guarda, e brancos ricos e complexos. Os 3.200 hectares de vinhedos produzem 95% de tintos.

Châteauneuf é o ápice das denominações da macrorregião Rhône Sul, que produz desde os básicos Côtes-du-Rhône a ótimos vinhos de diversas denominações. O clima é mediterrâneo, quente para os padrões europeus. Situa-se em um platô a 100-130 m acima do vale do Rhône, altitude que torna seu clima mais ameno, fator decisivo para a qualidade dos vinhos. O clima seco, reforçado pela ação do mistral (vento forte) limita o desenvolvimento de doenças. A 'marca registrada' da denominação são os solos pedregosos variados, dominados por grandes seixos rolados, que absorvem calor durante o dia e o devolvem às plantas no início da noite, se bem que o clima regional torne esse processo dispensável. O segredo de Châteauneuf está, na verdade, no subsolo de argila vermelha e areias ferruginosas (\*).

As variedades aprovadas para os tintos são 13, sendo quatro delas brancas. As proporções podem variar bastante, assim como entre as seis permitidas para os brancos. Podemos destacar três entre as tintas: Grenache, Syrah e Mourvèdre. A primeira predomina nas mesclas, com típicos 60%-80%. Tem origem espanhola e longo ciclo de maturação, adaptou-se muito bem à região. Seus vinhos têm fruta exuberante, poucos taninos, acidez moderada e são ricos em álcool. São raros aqueles dos quais não participa. Os baixos rendimentos permitidos – 6 t/ha e 35 hl/ha – são fatores essenciais para se obter tintos com maiores concentração e conteúdo de taninos; a

"A própria regulamentação da denominação estimula a produção de tintos estruturados, potentes e concentrados, com capacidade de guarda, e brancos ricos e complexos"

média tem sido de 32 hl/ha. As demais variedades conferem maior complexidade, acidez e mais taninos. A colheita manual é obrigatória, assim como o cultivo em 'goblet' (arbustos) das tintas Grenache, Mourvèdre, Picpoul e Terret.

Os métodos de vinificação variam, mas alguns pontos são comuns. A Grenache pode se oxidar com facilidade, e por isso raramente passa por barricas. Algumas propriedades administram as colheitas de parcelas de diferentes castas para que a Grenache seja cofermentada com outras variedades, evitando a oxidação e a perda de cor. Os brancos também são geralmente fermentados em grandes tonéis ou tanques. A acidificação é permitida, com limites. O uso de aditivos de carvalho é proibido, assim como a chaptalização de tintos. A popularização dos sistemas de refrigeração de tanques e adegas foi outro fator decisivo para o aumento da qualidade dos vinhos nos últimos 30 anos. Após curto estágio nas caves, brancos são colocados no mercado relativamente rápido. ■

(\*) *Terroir*, James E. Wilson, University of California Press, 1998.

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

# Nossa primeira loja Oba Farm em Brasília **está de portas abertas!**

Chegamos no Jardim Botânico, em Brasília, com o nosso conceito exclusivo Farm, que apresenta uma loja com ambiente temático inspirado em fazendas, com personagens animados que falam, cantam e dançam.

Uma loja recheada com muito frescor e sabor, além de muita qualidade que você só encontra na rede Oba Hortifruti. Para mais conforto e praticidade, nossa loja fica aberta **diariamente**, e conta com **estacionamento gratuito**.



Hortifruti



Açougue



Peixaria



Adega



Biscoiteria



Caldos e Sopas



Merceria



Padaria



Frios e Laticínios



Floricultura



Praticidade



Ilha de Sushi

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

TODOS OS DIAS DAS 6H ÀS 22H



Leia o  
QR Code  
e saiba mais

Av. das Palmeiras,  
Qd 01 - Lote E  
Jardim Botânico,  
Brasília - DF

**oba**  
HORTIFRUTI  
*Farm*



Divulgação

# BAR É A FUGA DO LAR

Um escape da rotina em um bar de esquina. O Fuga mal chegou e já caiu no gosto de quem ama botecar sem abrir mão de comida boa. Muito boa. No comando do fogão está **Pedro Melo** (à dir.), que divide a sociedade com **Nico Bollini** (à esq.), (ambos ex-Cozinha Tupis). “O Fuga bebe da tradição popular latino-americana, mas não se limita a ela. É uma cozinha livre, que usa referências de botecos brasileiros, bodegones argentinos e tascas espanholas como ponto de partida e, não, como fronteira”, explica Pedro. Isso reflete no cardápio, que conta com empanadas de carne (R\$ 26, com duas unidades) e minipolvo no purgatório (R\$ 56) com molho de tomate picante, purê de batata e farofa de n’duja, um tipo de salame italiano picante. A costeleta de porco à milanesa é servida com batata frita (R\$ 66), um clássico na terra dos hermanos. São ainda 11 coquetéis na carta, como o Bijou, vermute da casa, gim e licor de pequi (R\$ 30).

## A CASA DA VÓ DUCA

Muito antes de ser ocupado pelo curso de idiomas CCAA por mais de quatro décadas, um imóvel da década de 1960 foi a casa de Maria do Carmo Barboza de Pinho, a vó Duca. Derruba daqui e recupera dali, vários itens originais foram sendo recuperados, como os lindos azulejos da fachada. Localizado na Floresta, o lugar agora é ocupado pela Casa Duca, que funciona como um espaço colaborativo, incluindo um café. “Nossa assinatura está na valorização de ingredientes e receitas presentes no cotidiano familiar”, explica a neta de dona Duca, **Camila Pinho** (na foto, abaixo, à esq.), que toca o negócio junto com as sócias **Débora Abijaudi Melo** e **Júlia Mesquita Costa** (acima, da esq. para dir.) e **Beatriz Ferreira** (abaixo, à dir.). Tendo mulheres com diversas origens, no cardápio é possível encontrar produtos mineiros, baianos, além de influência árabe e japonesa. O prato mais pedido é o sanduíche Mineiro Raiz, ciabatta recheada com carne de panela, queijo Minas, geleia de bacon, rúcula e crocante de cebola (R\$ 35). Para o café da manhã, uma boa pedida é o Croc Comadre (R\$ 32), uma releitura do clássico croque madame feito com queijos regionais.



Alice /divulgação



Pádua de Carvalho

## DIRETO DO TÚNEL DO TEMPO

Custa R\$ 30 uma passagem direto para os anos 1980. É esse o valor que **Marcelo Penido Novaes** cobra para que os clientes possam se acabar de jogar nas máquinas de pinball e arcade (fliperama) no Penidos. “O cliente pode jogar à vontade”, explica ele, que resolveu investir em um bar temático baseado nas suas lembranças de infância. “Fiz gastronomia e resolvi juntar duas paixões”, completa. Em dezembro, o bar mudou de endereço, saiu do Carmo e agora está no coração da Savassi, na Cristóvão Colombo. Entre uma partida e outra, é possível matar a fome com um PacMan Clássico (R\$ 49,90), pão brioche, hambúrguer, cheddar, picles, cebola roxa, tomate, alface, acompanhado de batata frita.

Pádua de Carvalho

## SELF-SERVICE COM CHURRASCO

A ideia inicial era abrir um espaço com uma pegada mediterrânea. Mas, com uma experiência de décadas nas costas, **Marcílio Cruz** (dono do restaurante Santa Rita e do extinto Medeiros) percebeu que a clientela estava querendo outra coisa. “Abrimos em agosto e o primeiro mês foi muito bom, mas, depois, o movimento foi caindo. Resolvi me reinventar e investir no self service. No primeiro dia, percebi que era esse o caminho. Lourdes é carente desse tipo de restaurante”, explica. Assim, o Carmen Cozinha, que fica no imóvel onde funcionou o Mes Amis, agora oferece um grande bufê no horário do almoço. São 14 tipos de saladas, 12 opções quentes e cortes nobres preparados na churrasqueira como chorizo, Angus e baby beef. O valor é de R\$ 105 o quilo, durante a semana, e R\$ 120 aos sábados, domingos e feriados. À noite, a casa abre para eventos particulares.



Ana Flávia Donna/divulgação



## DE ABJAUDI PARA BIJU

Descendente de árabes, **Guilherme Antunes Abjaudi** viu seu sobrenome difícil dar lugar ao apelido Biju. E é daí que vem o nome Padoca do Biju. Formado em geografia, foi durante um mochilão no Sudeste Asiático que ele decidiu virar cozinheiro. Trabalhou como padeiro dos restaurantes do chef Leo Paixão antes de abrir seu próprio negócio. A padaria, localizada em Santa Teresa, já é um sucesso. A novidade é que agora, aos sábados e domingos, a clientela pode tomar café da manhã por ali. “É um cardápio pensado por um padeiro. O uso do forno é a base de tudo”, explica. Um dos mais procurados pela turma é o Avocado Toast (R\$ 24,90), preparado no *sourdough* tradicional, tomate ralado, cebola roxa, sour cream, creme de ovo e broto de coentro. “Faço o meu sour cream com coalhada, algo que comia muito em casa. Minha avó preparava com alho e dava pra gente”, explica Abjaudi, ou melhor, o Biju.

## CIRCULANDO PELO QUADRADO

*Faz tempo que Trancoso, no litoral sul da Bahia, é um dos lugares escolhidos por quem sabe viver o verão.*

Antonio Soto/divulgação



## Hospede-se na casa da chef

Durante a pandemia, a chef Morena Leite resolveu ter uma casa para chamar de sua em Trancoso. Menina criada no Quadrado mais famoso do Brasil, ela ergueu a Alma Ninho bem ao lado da pousada Capim Santo, fundada por sua família há 40 anos. Apesar de receber hóspedes, o espaço funciona como uma casa. A cozinha está sempre aberta, os menus são desenvolvidos de acordo com as necessidades dos clientes e, nos quartos, há chinelo, kaftas e pijamas. São seis acomodações e se pode alugar apenas um quarto (com diárias a partir de R\$ 1.450) ou todo o imóvel. Além de pousada, o espaço se abre como restaurantes às quintas, sextas e sábados com menus degustação (R\$ 450, por pessoa). Durante a lua cheia, Morena convida um chef para assinar um jantar especial a quatro mãos. O calendário pode ser acompanhado pelo Instagram @almaninhotrancoso.

## Luxo com o pé na areia

Um lugar ao sol. E não é qualquer lugar. O Al Mar (@almartrancoso) fica na Praia dos Coqueiros, a menos de 15 minutos de caminhada do Quadrado. O espaço é perfeito para quem quer um dia na praia com conforto e consciência ambiental. É um beach club que aposta na sofisticação, mas sem abrir mão de manter viva a tradição da vila. Enquanto muitos restaurantes trabalham com peixe congelado, o Al Mar tem parceria com os pescadores locais, que depositam parte do que vem do mar em uma câmara de maturação localizada na cozinha aberta. É ali que são preparados vários ingredientes na brasa, inclusive o hambúrguer de polvo, que vale cada mordida. O espaço conta com uma barraca de sucos e uma casa que abriga o restaurante e um bar. Há bangalôs com espreguiçadeiras e sofás, além de cadeiras e esteiras que ganham a sombra de uma grande amendoeira (com aluguéis a partir de R\$ 250). O horário de funcionamento é das 10h às 17h e reservas devem ser feitas pelo (73) 99823-4321.



Nicoferri/divulgação

## Mergulho verde

O restaurante Floresta (@floresta\_trancoso) é cinematográfico. Fica instalado no meio de um seringal e se espalha por entre árvores, convidando os clientes a ocuparem as mesas coletivas instaladas em lindas tendas. A comida é caseira, feita no fogão a lenha pela chef Jandira Figueiredo. É servido um prato por dia em um bufê com acompanhamentos e sobremesas (R\$ 480 por pessoa). Toda terça, tem galinha caipira; às sextas, bobó de camarão; aos sábados, feijoada. Ideal para passar o dia com os amigos em um almoço sem hora para acabar. Atende apenas com reserva prévia pelo (73) 99969-0606.



Divulgação

## Acaba em pizza

Com mais de 20 anos de funcionamento, Maritaca (@maritacarestaurante) é onde todo mundo se encontra – de locais a celebridades que estão sempre de passagem por Trancoso. Sem grandes pretensões, é uma pizzeria que aposta em massa de longa fermentação e forno a lenha, localizado bem no meio do salão. As pizzas são finas e podem ser preparadas com massa integral. A Nativa leva molho de tomate, muçarela, palmito, champignon, Catupiry e manjericao (R\$ 150). Na alta temporada e nos finais de semana, é impossível conseguir um lugar sem reservar pelo (73) 99939-1921.

05 A 13 JUNHO



BRAHMA



APRESENTA

CIRCUITO SERTANEJO



SEXTA  
**05**  
JUNHO  
NATANZINHO LIMA  
ZEZÉ DI CAMARGO E LUCIANO  
MENOS É MAIS

SÁBADO  
**06**  
JUNHO  
CHITÃOZINHO E XORORÓ  
PANDA  
+ ATRAÇÃO SURPRESA

SEXTA  
**12**  
JUNHO  
ZÉ NETO E CRISTIANO  
SIMONE MENDES  
MATEUS E KAUAN

SÁBADO  
**13**  
JUNHO  
GUSTTAVO LIMA  
LAUANA PRADO  
JOÃO BOSCO E VINÍCIUS

AQUI O TREM É GIGANTE

VENDAS LIBERADAS!

[PLRS.COM.BR](http://PLRS.COM.BR)



# Mal começou 2026 e o passado já apareceu

E lá vamos nós, outra vez, nos debruçar sobre uma discussão enviesada, sem a menor possibilidade de observância do irrestrito rigor técnico e científico necessário e, sobretudo, inócua para os fins desejados.

Falo sobre a investigação da Polícia Civil, anunciada no começo do mês, sobre a possibilidade de crime ambiental por causa dos edifícios construídos na região do Belvedere, em Belo Horizonte, e do Vila da Serra e Vale do Sereno, em Nova Lima.

É impressionante como a construção civil e o setor imobiliário são combatidos na capital. Não é à toa que as demais que conheço – Fortaleza, Recife, Salvador, Curitiba e Goiânia, dentre outras – nos ultrapassaram nas últimas duas ou três décadas (e nem preciso falar de Rio e São Paulo) e se desenvolveram a passos largos enquanto estagnamos, assistindo a BH se tornar velha, suja e feia.

## QUAL O OBJETIVO, AFINAL?

Vamos lá... Digamos que, por um milagre, chegue-se à conclusão inequívoca – algo que a própria ciência ainda não conseguiu a respeito das questões climáticas – de que os prédios são responsáveis pelo aumento da temperatura em Belo Horizonte. E aí?

A Polícia Civil fala em punição por crime ambiental. Sério? De quem? Dos prefeitos que “autorizaram” as obras? Dos vereadores que aprovaram as leis? Dos agentes dos órgãos ambientais? Porque dos “empreendedores capitalistas malvados” é que não houve, afinal, construíram a partir de obrigações e alvarás públicos, como mandava e manda a lei.

O que quero dizer é que absolutamente ninguém será responsabilizado ou mesmo punido por causa de laudo técnico – que será judicialmente questionado por décadas –, simplesmente porque não descumpriram as leis. E nenhum político que as aprovou, em conjunto com seus pares – ainda que esteja vivo – poderá ser responsabilizado e punido, salvo ilegalidades, à época, que, se ocorreram, deveriam ter sido alvo de investigações legislativas.

## TUDO SEMPRE MUDA

No máximo, e na melhor das hipóteses, essa investigação poderia resultar em um estudo sério que, sendo assim, demonstraria os erros cometidos e serviria de referência para que outros não ocorram mais.

Porém, nem isso veremos, seja por tudo o que já expus, seja ainda porque, no Brasil, a cada ciclo tudo muda. Principalmente no Judiciário. A extinta Operação Lava Jato está aí para provar. Aliás, daqui a pouco, pelo andar da carruagem, a sociedade acabará tendo de indenizar, moral e materialmente, os corruptos confessos que, inclusive, devolveram parte do dinheiro que roubaram.

A questão da investigação é muito mais política e ideológica do que visando real benefício à sociedade e ao clima. Além, é claro, de produzir mais dificuldades para um segmento fundamental para a economia e o

“A questão da investigação é muito mais política e ideológica do que visando ao real benefício à sociedade ou mesmo ao clima”. Além, é claro, de produzir mais dificuldades para o segmento”

desenvolvimento locais. Isso em outras cidades, porque, em BH, graças aos “militantes do fim do mundo” – e desafio de que me acusem de negacionismo ambiental, pois textos meus chamando a atenção para a gravidade da questão não faltam –, é tratado como danoso, assim como fazem com o setor de mineração e fizeram, durante décadas, com o agronegócio.

## ENCERRO

Belo Horizonte não passa pelo melhor momento na segurança pública. Ao contrário. Odeio reducionismos e simplificações estúpidas e jamais apelaria para esse tipo de retórica para comprovar uma tese. Tampouco acho que coisas não necessariamente excludentes – ao contrário, concorrentes – não possam e não devam ser executadas simultaneamente pelo poder público. Mas, seria mais benéfico e produtor que a polícia se dedicasse a assuntos emergenciais. Há crimes reais que precisam de mais atenção do que probabilidades, baseadas em achismos de militantes políticos e ambientais. ■



# OSCAR

RESTAURANTE

## Pacote Gastronômico do Palace

Hospedagem e Jantar com Menu do Chef

**R\$ 674,00 + 10%**

Promoção válida  
de quinta a domingo  
até 22/02/2026

61 3319 3030  
[www.plazabrasilia.com.br](http://www.plazabrasilia.com.br)



BRASÍLIA  
PALACE  
HOTEL



## A nova ala premium do Hospital Biocor

Com estrutura hospitalar moderna, exclusiva e de alto padrão para a população de Belo Horizonte, Nova Lima e região

A excelência em saúde agora atinge um novo patamar em Minas Gerais. A nova ala premium do **Biocor** oferece atendimento médico-hospitalar de qualidade, com:

- Pronto atendimento 24h, com sistema *Smart Track*;
- Parque de exames completo;
- Leitos modernos e confortáveis;
- UTI individual com estrutura para acompanhante.

**Localização privilegiada com acesso exclusivo pela Rua Mario Vrandecic.**



Central de Atendimento:  
**(31) 3289-5040 / 3003-3230**

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

Registro, Nome e RTs em [rededor.com.br](http://rededor.com.br)



REDE D'OR