

encontro^{BH}

■ ENTREVISTA

ROMEU ZEMA FALA DE
GESTÃO E CANDIDATURA
À PRESIDÊNCIA

■ BEM-ESTAR

PADEL CRESCE
ENTRE AMANTES
DO ESPORTE EM BH

■ INTERCÂMBIO

O ESTUDO FORA
DO PAÍS EM TEMPOS DE
CONFLITOS EXTERNOS

Rosana Aguiar,
diretora-executiva do
Instituto Marina e Flávio
Guimarães (IMFG)
e superintendente de
ESG do Banco Bmg

AUTONOMIA, SEGURANÇA E LIBERDADE

A **Encontro** foi a campo ouvir mulheres, como a empresária Rosana Aguiar, que defendem a bandeira da educação financeira como uma das portas de saída de situações de abuso e violência



Educação *que Muda* o Mundo

Colégio
Batista
Mineiro





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**

Governador Romeu Zema, que deixa o cargo em março, faz balanço de gestão e fala sobre candidatura à presidência: "Vou até o fim"

20**CIDADE**

Um roteiro de bons motivos para fazer o passeio de barco na Lagoa da Pampulha

24**BEM-ESTAR**

Queridinho de famosos mundo afora, padel traz benefícios físicos e mentais e tem atraído cada vez mais praticantes às quadras da capital mineira

32**EDUCAÇÃO**

Intercâmbio em tempos de conflitos mundiais: momento exige atenção às escolhas e às mudanças nas regras de alguns países

38**TECNOLOGIA**

IA: O que estamos ensinando às máquinas e esquecendo de ensinar às pessoas? Especialistas analisam a falta de preparo e exposição a riscos

46**VEÍCULOS**

Fiat FastBack cresce no mercado de forma discreta e constante e ultrapassa em vendas seu principal concorrente, o Volkswagen Nivus

52**CAPA**

Mulheres defendem a bandeira da educação financeira como uma das portas de saída de situações de abuso e violência

66**CELEBRAÇÃO**

Palácio das Artes completa 55 anos em 2026 com extensa programação cultural e o lançamento de série de livros que abarcam sua história

60**CINEMA**

Mineiros que integram o elenco de "O Agente Secreto", que disputa o Oscar no próximo dia 15, falam sobre como foi estar no longa

Paulo Márcio

20

Victor Schwaner/divulgação

72

PERFIL

Cantora mineira Luiza Felício lança novo single, "Tô Afim de Errar", o primeiro de um projeto que terá mais três canções autorais em 2026

74

CULTURA

Confira os destaques do que vem por aí neste mês em Belo Horizonte

78

GASTRONOMIA 1

Santa Tereza, palco de nascimento do Clube da Esquina, segue carregando a tradição dos botecos clássicos, mas se abre também para novos negócios

92

GASTRONOMIA 2

Grupo Capim Santo, da chef Morena Leite, assume as operações gastronômicas de restaurantes do Inhotim, além dos menus dos eventos

COLUNAS

30

ENCONTRO NEGÓCIOS

Investimento bilionário da VLI

50

CUIDADOS PET

Queda de pelos em cães e gatos: o que é normal e quando ficar atento

76

NUTRIÇÃO

Como perder peso e o inchaço após as extravagâncias

88

NA MESA

A gente não quer só comida

90

NA ESTRADA

Guatemala

78



ARTIGOS

18

PATRÍCIA DE CASTRO VÉRAS

A responsabilidade jurídica dos influenciadores digitais

86

RODRIGO A. FONSECA

Consumo de álcool por idosos

44

DAVID BRAGA

Menos correria, mais resultado

98

RICARDO KERTZMAN

Filhos? Melhor não tê-los, mas se não os temos, como sabê-lo?

FOTO CAPA: Paulo Márcio

DIRETOR-GERAL/EDITOR
André Lamounier

EDITORES COLABORADORES
Alessandro Duarte
Fábio Doyle
Marília Mendonça
Neide Magalhães

JORNALISTAS COLABORADORES
Alex de Oliveira
Aline Reskalla
Carolina Daher
Jessica Almeida
Lilian Monteiro
Patrícia Cassese

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
Mariana Cerqueira

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

 /revistaencontro
 revista_encontro

TIRAGEM
54.000
EXEMPLARES

TIRAGEM E CIRCULAÇÃO AUDITADA PELA



CONFORME RELATÓRIO EM NOSSO PODER.

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



MARÍLIA MENDONÇA / EDITORA
mmendonca@revistaencontro.com.br

Todos os dias. Até quando?

Um dos muitos episódios recentes de violação ao direito das mulheres que ganharam a mídia (infelizmente, acontecem milhares, diariamente, que não chegam ao nosso conhecimento), o caso da absolvição (revertida posteriormente) de um homem de 35 anos que vivia “maritalmente” com uma menina 12, no interior de Minas Gerais, nos chocou especialmente, aqui na redação da **Encontro**. Em seu depoimento, a vítima - que, diga-se, sequer conseguia se reconhecer como tal -, faz um triste relato: “Ele fazia compras. A gente ia no supermercado, e ele comprava cesta básica para minha mãe. A gente levava até doce para ela. De todos os meus namorados ele foi o que mais me tratou bem.”

A fala da pequena garota, que deveria estar na escola, estudando, brincando, tendo o direito de crescer dignamente como qualquer par da sua idade, calou fundo no peito. A dependência econômica é um dos maiores motivos de controle, humilhação, isolamento, violência psicológica, moral, patrimonial e física das mulheres. E a questão atravessa todas as classes sociais. De acordo com estudo apresentado por uma doutoranda brasileira no Congresso Internacional de Direitos Humanos de Coimbra (CIDHCoimbra 2025), 61% delas apontam a insegurança financeira como motivo para não denunciar seu agressor.

No mês em que se celebra a luta por igualdade de direitos, valorização profissional, autonomia e enfrentamento à violência contra a mulher, a jornalista Aline Reskalla conversou com a autora da pesquisa e outras muitas representantes do sexo feminino que defendem a bandeira da autonomia econômica, via educação financeira, como arma contra abusos. É necessário. No ano passado, quase seis (5,89) mulheres foram mortas por dia, vítimas de feminicídio, no nosso país.

Também nesta edição, o editor Alessandro Duarte volta a conversar com Romeu Zema e relembra a primeira entrevista, em 2018, com um então desconhecido empresário candidato ao Executivo de Minas Gerais. Oito anos depois, o agora governador faz um balanço dos seus dois mandatos e tem metas mais audaciosas - quer chegar à Presidência da República e não considera abrir mão de concorrer em benefício de qualquer outro candidato.

Voltando o olhar para a nossa BH, duas imersões destacam novidades em lugares que falam da nossa história, da nossa cultura e das nossas tradições. Em um rolê pelo Santa Tereza, Carolina Daher mostra que o bairro mais tradicional da boêmia da cidade anda cheio de novidades gastronômicas. E um passeio de barco pela lagoa da Pampulha mostra um novo jeito de apreciar as riquezas do conjunto arquitetônico local que é Patrimônio Cultural da Humanidade pela Unesco.

Boa leitura! ■

Paulo Márcio



Rosana Aguiar, diretora-executiva do Instituto Marina e Flávio Guimarães (IMFG) e superintendente de ESG do Banco BMG, defende a educação financeira como caminho para a autonomia feminina

O Jeito Green de
estudar pelo mundo!

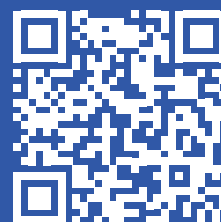
Feito sob medida
pra você

Curso de idiomas para todas as idades

High School (6 meses ou 1 ano)

Escola pública e Boarding School

Summer Camps no Canadá, Espanha, Inglaterra e outros



Escaneie o QR code e saiba como
podemos ajudar você a se tornar
um cidadão global.

green
INTERCÂMBIO

“Vou levar a minha pré-candidatura e candidatura até o final”

Aspirante à Presidência da República, o governador de Minas Gerais – que planeja deixar o cargo até o fim de março – rejeita qualquer possibilidade de desistir da busca pelo Palácio do Planalto: “Quero mostrar para os brasileiros que nós temos propostas diferentes”

▶ ALESSANDRO DUARTE

Início de 2018. Um empresário de sobrenome conhecido, mas até então pouco afeito aos holofotes, adentra a redação da **Encontro** para uma entrevista em que se apresentava como pré-candidato do Partido Novo ao governo de Minas Gerais. Na época, Romeu Zema ainda nem aparecia entre os nomes de possíveis postulantes ao cargo nas pesquisas de intenção de votos. O que aconteceu nos meses – e anos – seguintes, faz parte da história do estado. Zema foi eleito governador com quase 7 milhões de votos e foi reeleito em 2022, no 1º turno. Com gestão aprovada por 62% dos mineiros (segundo pesquisa realizada em dezembro último pelo instituto Real Time Big Data), ele agora se lança a um novo desafio, com a mesma confiança de oito anos atrás: quer conquistar a Presidência da República. Para os analistas políticos que esperam uma mudança de posicionamento e vislumbram o governador como vice na chapa de Flávio Bolsonaro (PL), ele é taxativo: “Respeito muito o Flávio, acho um ótimo candidato, mas já falei com ele e com os demais: eu

QUEM É

ROMEU ZEMA, 61 ANOS

ORIGEM

Nascido em Araxá (MG)

CARREIRA

Governador de Minas Gerais

Eleito pela primeira vez em 2018, com quase 7 milhões de votos, em 2º turno disputado contra o ex-governador Antonio Anastasia. Reeito em 2022, no 1º turno, com 56,18% dos votos válidos.

Formado em administração pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), esteve à frente do Grupo Zema entre 1991 e 2016.

vou levar a minha pré-candidatura e candidatura até o final”.

Zema deve deixar o governo até o fim de março. Em seu lugar irá assumir o vice-governador, Mateus Simões, que em outubro do ano passado trocou o Novo pelo PSD. Nesta entrevista, realizada

logo após o carnaval, na sede do Banco de Desenvolvimento de Minas Gerais (BDMG), Zema fala de suas aspirações e faz um balanço dos oito anos em que esteve à frente do governo do estado. Entre as realizações que mais lhe dão orgulho, ele cita a retomada das obras “abandonadas pelo PT”, a ampliação do metrô, duplicação de estradas e construção de hospitais regionais. “Em vez de termos aqui, em Minas, como há sete anos e dois meses, quando eu assumi, um cemitério de obras, nós temos hoje o maior canteiro de obras em andamento da história de Minas Gerais”, afirma. Entre as frustrações, estão não ter conseguido implantar as escolas cívico-militares, projeto que ele considera “importantíssimo”, e as privatizações que não saíram do papel.

Ele fala ainda da negociação da dívida do estado com a União, de segurança, dos investimentos privados realizados em Minas... E não se furtou a discorrer sobre temas, digamos, mais triviais, como suas postagens nas redes sociais, a mudança do Palácio das Mangabeiras e as primeiras férias como governador, de uma semana, para acompanhar a ▶



cerimônia de formatura do mestrado da filha em Londres, nos próximos dias. Até a discrição com que trata sua vida amorosa entrou no bate-papo. “Como eu não tive, nesses últimos anos, nenhum relacionamento sério, eu preferi mantê-los longe dos holofotes, até para me poupar e poupar também a pessoa, porque o cargo de governador demanda muito e por isso eu não estaria sendo um namorado como gostaria, mais presente”, diz. Mas, deixou escapar que a razão pode ser outra. “Tive namoradas, mas, vamos dizer, no privado. Talvez porque não tenha aparecido ainda a pessoa certa. Pessoa certa não é tão fácil de aparecer, não.”

ENCONTRO – O senhor é candidato a presidente?

ROMEU ZEMA – Sou pré-candidato. Vamos usar o meu termo certo, para a Justiça Eleitoral não vir puxar a nossa orelha aqui, né?

O senhor poderia desistir da candidatura em prol de outro candidato da direita mais bem posicionado nas pesquisas, como é o caso, hoje, do Flávio Bolsonaro?

Respeito muito Flávio, acho um ótimo candidato, mas inclusive já falei com ele e com os demais: eu vou levar a minha pré-candidatura e candidatura até o final. Eu quero mostrar que nós temos propostas diferentes. Eu não sou da carreira política, de família de político... Minha maior bagagem é como empreendedor e eu acredito em várias propostas, em que político não acredita e quero mostrar isso para o brasileiro. Aqui, em Minas, meu governo não tem caixa-preta. O que eu faço hoje, no mês que vem está disponível no portal da Transparência para qualquer um ver. Se eu usei a aeronave do governo, para onde eu fui, quem foi comigo, o que fui fazer... Lá, em Brasília, daqui a 100 anos nós vamos saber. Aqui, não tenho parente no governo, não tenho parente com contrato se beneficiando do meu cargo. São coisas que eu acho que precisamos levar para o setor público do Brasil também, apesar de me parecer que muitos políticos não gostam dessas propostas. Mas, eu tenho certeza de que elas fazem parte do avanço do Brasil para ser um país mais justo e próspero. Nós



“ (Conceder graça ao ex-presidente Bolsonaro) será uma das minhas primeiras ações. Nós não tivemos golpe aqui, no Brasil. Eu não escutei um tiro. Eu não vi morrer ninguém, não vi Forças Armadas saírem para as ruas, não vi nenhum movimento armado. O que existiu foi a criação de uma narrativa”

vamos levar até o final. Eu quero participar do debate e nós vamos elevar o nível deste debate com propostas que os demais não têm.

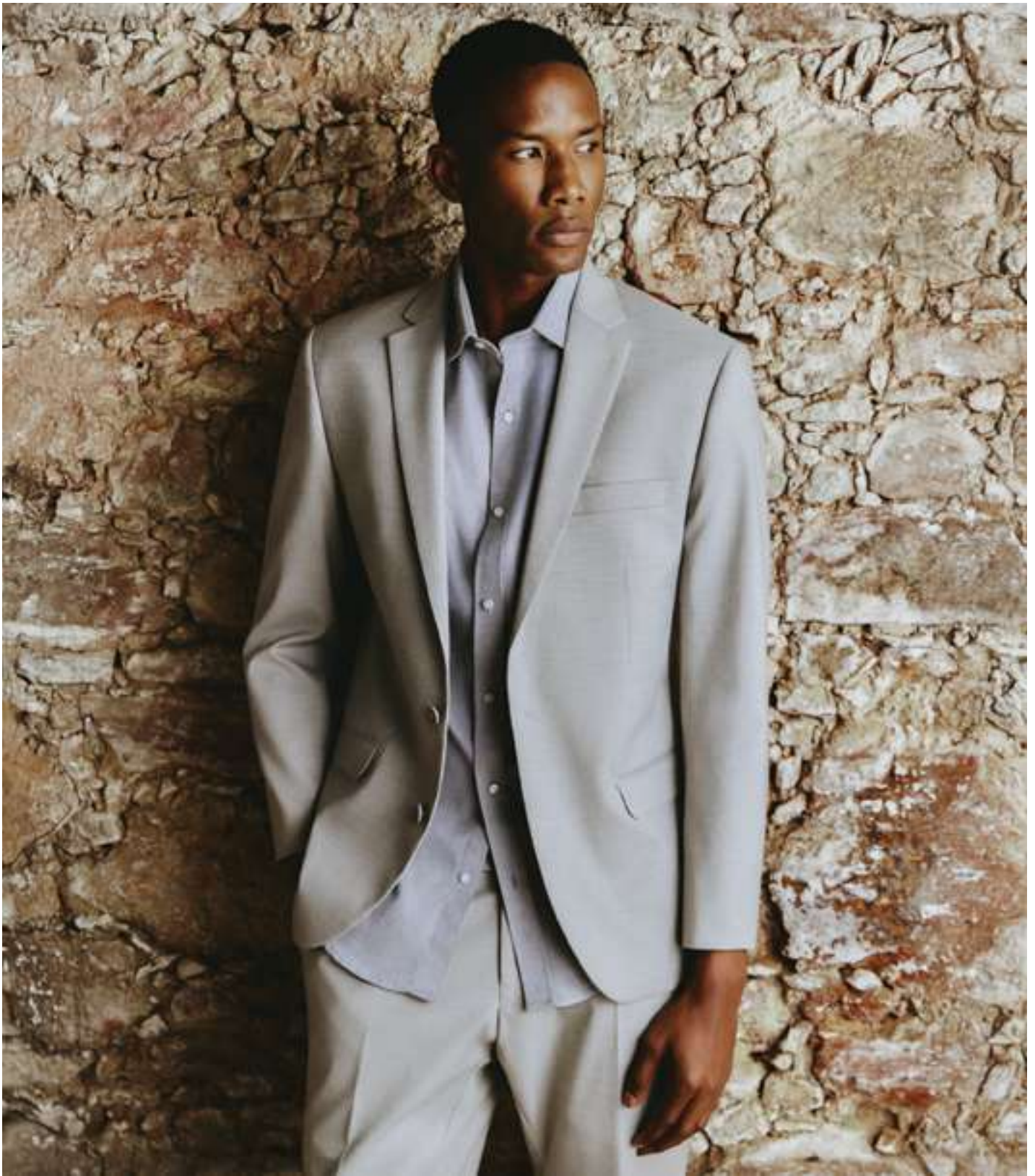
Uma candidatura ao Senado então, nem pensar?

Não, não tenho o perfil do Legislativo. Não, nunca.

O que o brasileiro pode esperar de Romeu Zema presidente?

Pode esperar bandido na cadeia. Eu vou fazer de tudo para mudarmos esse sistema judiciário que é perverso. Nós temos uma polícia excelente em Minas, boas polícias no Brasil e um judiciário que solta. A polícia prende, o judiciário solta. Culpa do juiz? Não. Culpa da legislação, mas vou lutar muito. Nós temos de ampliar o sistema carcerário no Brasil. O que nós precisamos para melhorar a segurança pública é deixar o bandido preso, deixar o criminoso detido. E isso não acontece aqui, no Brasil. Tanto é que sempre tem notícia de moça que foi estuprada e assassinada, porque o sujeito criminoso, estuprador, foi solto. Nós sabemos que algumas pessoas não têm recuperação. Esse agressor sexual, via de regra, ele não se recupera. É você pode deixá-lo detido para sempre ou então fazer uma castração para ele mudar essa agressividade. Em outros países ocorre assim, mas aqui, no Brasil, nós ainda estamos na ilusão de que o vampiro vai gostar de mel. Não, ele vai depender de sangue para sempre. Outra coisa importante é a estabilidade. O desenvolvimento que Minas alcançou é porque aqui as regras são estáveis. O que o empreendedor, o investidor quer é estabilidade. Você quer jogar um jogo no qual você conheça as regras. No Brasil, você entra num jogo e toda hora eles estão mudando as regras, sem avisar. Esse governo do PT, o Lula, alterou as regras diversas vezes e atrapalhou o crescimento econômico. O investidor se sente totalmente agredido. Eu quero muito também que os programas sociais do Brasil se aperfeiçoem. Muitos brasileiros, principalmente as crianças, precisam dessa verba para ter uma educação adequada. Agora, no Brasil, muitas vezes virou bolsa malandragem. O sujeito até separa da mulher para receber um tanto a mais. Muitas vezes quem mais precisa, que são as crianças, ficam recebendo um valor que poderia ser melhor hoje, se houvesse mais rigor, mais seriedade, mais critério.

Algumas frases ditas pelo senhor nos últimos tempos acabaram gerando controvérsias, como a comparação de moradores de rua com carros estragados em frente a um estabelecimento ou a uma residência. O senhor não tem medo das críticas?



WWW.ZAK.COM.BR

zak

Eu tenho medo de falar o que é ruim para o Brasil, para Minas. O que é bom eu não tenho medo, não. Se alguém que está aí gostar de morador de rua, chame ele para morar na porta da sua casa. Chame ele para morar na sua garagem. Morador de rua, nós temos de lembrar, precisa ter o resgate. Geralmente, ele é um dependente químico. Eu conheço muitos prefeitos que tentam tirar o morador da rua, ele se nega, porque ele já não tem mais discernimento, não tem não tem mais uma acuidade mental para decidir o que é melhor para ele próprio. Você vai deixar essa pessoa viver sem nenhuma higiene na rua, sujeito a agressão de outros moradores ou de pessoas que estão passando ali, como vira e mexe vemos no Brasil? Eu diria que é para o bem deles. O que muita gente interpreta como uma agressão, eu interpreto que é um bem. Você está pegando uma pessoa que muitas vezes não tem nenhum discernimento e dando uma oportunidade para ela ir para uma comunidade terapêutica, para um albergue, para o lugar que for mais conveniente. E nós temos de lembrar que isso não existia no Brasil até uns anos atrás. É uma questão que vem se alaistrando e agravando. E contribui para o crescimento das taxas de criminalidade, porque tem gente que se infiltra ali, se passa por morador de rua e quando surge uma oportunidade, atua como criminoso. E eu vou além, não é só morador de rua, não. Eu queria uma lei muito rígida com relação à pichação. Acho um absurdo essa poluição visual e eu fico impressionado com esse pessoal que fala tanto de meio ambiente, vê pichador e em vez de criticar, falar que é uma poluição visual, fica quieto, caladinho. Nós temos de ter cidades mais bonitas, mais habitáveis, mais acolhedoras e o que tem acontecido no Brasil, na minha opinião, muitas vezes é só degradação.

Se o senhor for eleito presidente, pretende conceder graça ao ex-presidente Jair Bolsonaro e outros condenados pela trama golpista de 8 de janeiro?

Essa será uma das minhas primeiras ações. Nós não tivemos golpe aqui, no Brasil. Eu não escutei um tiro. Eu não vi morrer ninguém, não vi Forças



“Minha maior bagagem é como empreendedor e eu acredito em várias propostas, em que político não acredita e quero mostrar isso para o brasileiro. Aqui, em Minas, meu governo não tem caixa-preta. O que eu faço hoje, no mês que vem está disponível no portal da Transparência para qualquer um ver”

Armadas saírem para as ruas, não vi nenhum movimento armado. O que existiu foi a criação de uma narrativa. O que aconteceu com os terroristas lá dos anos 1960, 1970, que sequestraram, que mataram, que assaltaram bancos? Todos foram anistiados, me parece que até a ex-presidente Dilma. Inclusive ela e muitos outros recebem uma pensão por terrorismo. Olha só que diferença. Eles, que mataram, que sequestraram, que

assaltaram, que fizeram barbaridades, tiveram anistia e têm bolsa terrorista hoje. Agora, esse pessoal que não fez nada... Você idealizar alguma coisa não é crime não, na minha opinião. É preciso passar uma borracha nessa questão. Enquanto fica esse ranço, parece que o país não avança.

Se o senhor pudesse destacar duas realizações de seu mandato que mais lhe dão orgulho, quais seriam?

O que eu posso dizer que eu tenho mais orgulho é com relação a nós praticamente termos zerado o cemitério de obras inacabadas que o PT deixou aqui, em Minas Gerais. Nós estamos falando de centenas de obras. Vivíamos em um estado que não tinha recursos, nem para pagar a folha, para fazer os repasses para as prefeituras, que abandonou tudo. Eu acho que um orgulho nosso é que, em vez de nós termos aqui, em Minas, como há sete anos e dois meses, quando eu assumi, um cemitério de obras abandonadas, nós temos hoje, talvez, o maior canteiro de obras em andamento da história de Minas Gerais. Nós estamos falando aí da ampliação do metrô, que o governo do estado colocou o dinheiro e também só saiu porque nós tivemos um impulso por parte do Bolsonaro, caso contrário não teria saído. Tentaram até barrar quando teve a mudança no governo federal, mas conseguimos, vamos levar à frente. Um metrô que ficou sem expansão por mais de 22 anos. Além disso, estamos iniciando grandes obras, como a duplicação das estradas que ligam Belo Horizonte-Ouro Preto e Mariana, Belo Horizonte-Brumadinho, o Rodoanel... Tudo com recurso definido. Independentemente de cenário político, eleitoral, financeiro de Minas e do Brasil, essas obras serão entregues aos mineiros nos próximos anos. Já entregamos dois hospitais regionais, já entregamos praticamente todas as UBSs que o PT abandonou, mais de 90. Grandes entregas virão nos próximos cinco, 10 anos, inclusive também duas pontes sobre o rio São Francisco. E fico também muito satisfeito, não poderia ser diferente, de ser um governo sem escândalo, sem corrupção, um governo que até para os jornalistas, foi pouco frutífero. Porque lá, em Brasília, não está faltando matéria. ▶

S E N S I A

SERRA

VIVA A CIDADE COM UMA VISTA INSPIRADORA E O MELHOR PREÇO POR M² DA ZONA SUL.

Com obras aceleradas, invista numa das regiões mais desejadas da cidade, com fácil acesso pela Avenida do Contorno e pertinho do Pátio Savassi e da Praça do Papa.



2 OU 3 QUARTOS COM SUÍTE



VARANDA GOURMET



LAZER EQUIPADO E DECORADO

VISITE O APARTAMENTO MODELO NA OBRA:
RUA POUSO ALTO, 498, SERRA – BELO HORIZONTE / MG

CONHEÇA O
SENSIA SERRA:



MEUSENSIA.COM.BR

 (31)97577-8000

S E N S I A

INCORPORADORA

As imagens são meramente ilustrativas, buscando representar artisticamente o empreendimento. Móveis, objetos, revestimentos decorativos, equipamentos e demais acabamentos são apenas referências e não fazem parte do contrato de compra e venda da unidade. 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.3-85595 do 2º Ofício do Cartório de Registro de Imóveis de Belo Horizonte.

Quando a política sai das manchetes, é muito bom. Sinal de que não está tendo rolo, que não está tendo nenhum tipo de negociata, o que, infelizmente, tem sido bastante comum no Brasil.

E o que o senhor gostaria de ter feito, mas nesse período não conseguiu fazer?

Muita coisa, mas muita coisa mesmo. Eu falo que ter sido governador foi uma fábrica de frustrações. Nós tínhamos 5 mil coisas para fazer e talvez conseguimos fazer só mil. Mas, mil que já causam um impacto muito positivo para os mineiros. Lembrando que nós pegamos um estado financeiramente arruinado e quando falta dinheiro você começa a ter de atrasar uma série de implantações, de melhorias. Eu gostaria de todas as estradas de Minas Gerais estivessem no padrão São Paulo. Não estão, mas com o tempo vamos chegar lá. Nós já recuperamos boa parte das estradas. Eu gostaria de termos iniciado a implantação das escolas cívico-militares em Minas Gerais. Lembrando que é um projeto importantíssimo. Um dos problemas que nós temos na educação no Brasil é a pasteurização. Aqui, no Brasil, é tudo uniforme e você só melhora quando você tem diversidade. Você precisa ter modelos diferentes de escolas, até para avaliar onde é que os alunos vão melhor ou não. Nós estamos querendo mais opção, não é mudar o sistema que está aí, convencional, não. Mas, se a família, se o aluno, optar por ter uma escola onde a questão da disciplina é maior, onde a questão do civismo é mais aplicada, você tem de dar essa opção.

As privatizações também não andaram como o senhor gostaria.

Eu gostaria de ter privatizado tudo em Minas. Vamos privatizar só a Copasa, mas queria ter privatizado a Cemig, a Codemge, a Codemig... Nós já temos coisa demais para fazer com infraestrutura, com saúde, com educação e com segurança pública e vai ficar ainda administrando empresa? O ideal é você pegar esse recurso, aplicá-lo adequadamente em infraestrutura, em estradas, na melhoria da saúde, das escolas, que você vai ter um estado que vai crescer muito mais e dar uma vida melhor para a população.



“ Eu falo que ter sido governador foi uma fábrica de frustrações. Nós tínhamos 5 mil coisas para fazer e talvez conseguimos fazer só mil. Mais mil que já causam um impacto muito positivo para os mineiros ”

Na questão da dívida do Estado com a União, o senhor acredita que a questão ficou bem resolvida?

Vamos lembrar que a origem da dívida foi a liquidação do Bemge, Minas Caixa, Banco de Crédito Real. Nessa época, era um valor administrável, mas que foi corrigido ao longo de 20, 30 anos de forma muito superior à inflação, à arrecadação do estado. Isso fez com que se transformasse em uma bola de neve. Tanto é que em determinado momento ficou impagável. Com o Propag (Programa de Pleno Pagamento de Dívidas dos Estados), estamos corrigindo, eu diria, que 90% desse problema. O que vai acontecer agora?

A prestação do estado vai ser corrigida de acordo com a inflação e geralmente a arrecadação sobe de acordo com a inflação. É como se você assumisse uma prestação que vai subir de acordo com o seu salário. Melhor do que isso seria se falasse: “Ó, a União vai receber x% da arrecadação de Minas Gerais”. Nesse caso você saberia exatamente o quanto iria pagar. Amanhã, estamos sujeitos a ter uma recessão econômica, a arrecadação do estado cair e a prestação subir com a inflação. Vai criar dificuldade, mas já é melhor do que no passado, quando o reajuste era inflação mais 4%. Agora, muito provavelmente, vamos conseguir inflação mais 1%. Cabe dentro do orçamento. Além disso, estamos fazendo todo o esforço para quitarmos 20%, que é necessário para ter essa redução na taxa de juros. Quem colherá as benesses do Propag serão os próximos governadores. Nós tivemos aqui um governo com a corda no pescoço durante todos esses sete anos e mesmo assim provamos que deu para fazer muita coisa.

Um tema que o senhor vem falando bastante é a questão da segurança. No ano passado, o governo divulgou alguns índices bastante favoráveis, como a diminuição de 21% dos crimes violentos, 11% dos homicídios consumados e 27,9% dos roubos consumados. Ainda assim, a segurança sempre aparece como uma das principais preocupações dos mineiros. O que leva o senhor a dizer que em Minas o crime não avança?

Como você falou, os dados demonstram isso. Minas Gerais, dentro do contexto Brasil, está entre os estados mais seguros. Agora, os dados são uma parte da segurança pública. A sensação de segurança, que tem um viés psicológico, é a outra parte. Às vezes, um crime que acontece em uma cidade como Belo Horizonte e repercute na TV, na grande mídia, nas rádios ou nas redes sociais acaba afetando mesmo quem vive em uma situação bastante segura, como é, por exemplo, as cidades menores do interior do estado. A pessoa está lá, em uma cidadezinha segura, liga a televisão, olha a rede social, e toda hora fica sabendo de assassinato, estupro, barbaridades, não sei o quê. Aí ela acha que está vivendo

nesse mundo, mas está bem isolada e distante. A sensação acaba sendo bem diferente daquela que realmente é a real.

Uma marca do seu mandato foi ter tirado a residência oficial do governador do Palácio das Mangabeiras. O senhor mora numa casa da qual paga o aluguel. O senhor acha que essa é uma nova realidade para o Estado? Nenhum governador mais poderá voltar a morar lá, no Palácio das Mangabeiras?

Eu sou da opinião que sim. Para mim, governador é servidor público. Prefeito mora no Palácio Municipal? Não mora. Eu acho que o governador precisa ter algum local para receber um embaixador, para receber um comitê e nós temos aqui o Palácio da Liberdade, que inclusive eu usei diversas vezes, estive lá para cafés da manhã, almoços... É uma economia de alguns milhões por ano para os cofres públicos. E ainda tem mais um motivo. O Palácio das Mangabeiras ficou extremamente longe da Cidade Administrativa. O governador Pimentel, do PT, ia e voltava de helicóptero e essa conta ficava muito mais salgada. Só nisso eram alguns milhões por ano para levar o governador para o local de trabalho e voltar para casa. Como se ele não pudesse enfrentar o trânsito. Minha sugestão é, se tiver de ter uma residência oficial, que seja algo bem simples e quem sabe dentro da Cidade Administrativa. Tem lá uma área verde, faz uma casa ali que em cinco minutos o governador está no local de trabalho. Porque o Palácio das Mangabeiras ficou totalmente fora de mão para a Cidade Administrativa. Mas, eu sou favorável que ele more em uma casa ou em um apartamento dele.

E o senhor ficou nos últimos tempos famoso, digamos assim, pelos memes nas redes sociais. Algumas pessoas criticam, outras aplaudem. O senhor acha que é mais criticado ou mais aplaudido?

É difícil eu saber. Agora, uma coisa eu posso te garantir: o que eu posto nas redes sociais é a minha vida. Eu moro naquela casa, tenho uma empregada que vai duas vezes por semana arrumar, lavar roupa, etc. A forma como eu vivia em Araxá eu continuei vivendo aqui, com a mesma ali-



“ Eu gostaria de ter privatizado tudo aqui, em Minas. Vamos privatizar só a Copasa, mas queria ter privatizado a Cemig, a Codemge, a Codemig... Nós já temos coisa demais para fazer com infraestrutura, com saúde, com educação e com segurança pública e vai ficar ainda administrando empresa?”

mentação, com a mesma comida. Críticas, você sempre vai ter. E, no Brasil, parece que quando você faz algo que dá certo, incomoda muita gente. Mas, eu encaro as críticas com muita naturalidade. Para mim, as críticas, não querendo ofender ninguém, é como se tivesse um cachorro latindo aqui do lado de fora. Tem o mesmo

poder de me afetar do que um latido. No início, eu me incomodei muito, porque eu não era do mundo político. Fiquei meio desconfortável, mas hoje eu já entendi que, para muita gente, se você tirar Cristo da cruz, eles vão te criticar falando que você está querendo alguma coisa em troca.

E de onde surgem as ideias? É o senhor quem pensa “vou fazer um vídeo aqui comendo banana com casca” ou tem uma equipe de comunicação por trás? Tem os dois, sabe? Não tem exclusividade, não. Nós vamos revezando, trocando ideias. E eu vou ter um fato inédito nos próximos dias. Pela primeira vez, desde que assumi, vou tirar férias como governador. Minha filha está concluindo o mestrado em cinema e vai ter a cerimônia de formatura dela em Londres. Eu vou ficar lá sete dias. Aí, com certeza, vou postar alguma coisa diferente de tudo até hoje, porque eu ainda não tive o momento de relaxar. As últimas férias que eu tirei foram em janeiro de 2018, quando eu fui com os meus filhos para Portugal e Espanha. Agora, eu vou ter alguma coisa diferente para falar: “Eu tô de férias”.

O senhor é sempre muito discreto em relação à sua vida pessoal. Nesses quase oito anos como governador, nunca teve, por exemplo, um envolvimento amoroso público. Essa é uma característica pessoal, que o senhor pretende manter, independentemente do cargo que vier a ocupar?

Eu fui casado por 14 anos. Meu casamento foi muito bem-sucedido, porque foram seis meses de namoro, noivado, relacionamento e 14 anos de casamento. Tenho dois filhos, uma moça de 32 anos e um rapaz de 30, que é engenheiro formado pela USP e trabalha numa startup em São Paulo. Como eu não tive, nesses últimos anos, nenhum relacionamento sério, eu preferi mantê-los longe dos holofotes, até para me poupar e poupar também a pessoa, porque o cargo de governador demanda muito e por isso eu não estaria sendo um namorado como gostaria, mais presente. Tive namoradas, mas, vamos dizer, no privado. Talvez porque não tenha aparecido ainda a pessoa certa. Pessoa certa não é tão fácil de aparecer, não. ■



A responsabilidade jurídica dos influenciadores digitais

O crescimento das redes sociais transformou os influenciadores digitais em verdadeiros formadores de opinião, capazes de impactar decisões de consumo, comportamentos e até escolhas relacionadas à saúde e às finanças pessoais. Apesar dessa influência crescente, o ordenamento jurídico brasileiro ainda carece de uma regulamentação específica para a atuação desses agentes, especialmente quando abordam temas que exigem conhecimento técnico especializado. Nesse contexto, surge o Projeto de Lei nº 5990/2025, atualmente em tramitação na Câmara dos Deputados.

O PL 5990/2025 propõe restringir a divulgação de conteúdos técnicos por influenciadores que não possuam formação ou qualificação compatível, sempre que esses conteúdos possam representar risco para os seguidores. Dentre os temas que representam risco, o PL destaca medicamentos, terapias, serviços e procedimentos médicos, bebidas alcoólicas, tabaco e seus derivados, defensivos agrícolas, serviços de apostas e jogos de azar e serviços e produtos bancários e financeiros.

O objetivo é que o influenciador digital que se coloca como referência técnica esteja sujeito às mesmas limitações de outros profissionais que já sofrem algum tipo de regulação no ambiente offline, assim como ocorre com médicos, nutricionistas, psicólogos, engenheiros ou especialistas financeiros, protegendo, assim, o consumidor diante da disseminação de informações imprecisas, enganosas ou potencialmente danosas no ambiente digital. A vedação também se aplica à promoção e à participação do influenciador digital em ações de comunicação, propaganda, publicidade e marketing dos bens e serviços indicados acima e outros, cujo consumo possa representar risco aos seus seguidores.

Importante atentar que o PL não proíbe opiniões pessoais, mas, sim, a apresentação de conselhos, diagnósticos, estratégias ou recomendações como se fossem orientação profissional, sem que o influenciador tenha formação ou habilitação na área. Sob o ponto de vista constitucional, a proposta dialoga com o princípio da liberdade de expressão, previsto no artigo 5º, inciso IX, da Constituição Federal, que não é absoluto. A própria Constituição admite limitações com a finalidade de proteger outros valores fundamentais, como a vida, a saúde, a segurança e a dignidade da pessoa humana. Assim, o PL busca um equilíbrio entre liberdade e responsabilidade, respeitando os princípios da razoabilidade e da proporcionalidade.

Sem prejuízo da responsabilização cível e criminal, do ponto de vista administrativo, o PL prevê sanções de advertência, multa diária de até R\$ 50 mil, bem como a suspensão temporária de perfis pelo prazo de até 90 dias, prorrogável por igual período, em casos mais graves ou de reincidência. Órgãos como Procon, Conar e ANPD podem atuar na fiscalização e aplicação de penalidades.

O projeto ainda está em fase de tramitação, mas medidas de adequação

“O PL 5990/2025, atualmente em tramitação na Câmara dos Deputados, propõe restringir a divulgação de conteúdos técnicos por influenciadores que não possuam formação ou qualificação compatível, sempre que esses conteúdos possam representar risco para os seguidores”

podem ser antecipadas em benefício dos seguidores como mapeamento das matérias de risco e inclusão de informação de forma destacada sobre a natureza comercial do conteúdo divulgado, a identificação da pessoa física ou jurídica responsável pelo pagamento e os riscos associados ao consumo do bem ou serviço.

Em síntese, o Projeto de Lei nº 5990/2025 representa uma tentativa de preencher lacunas regulatórias no ambiente digital brasileiro. Ao exigir maior responsabilidade na produção de conteúdos sensíveis, a proposta busca proteger o consumidor sem eliminar a liberdade de expressão, promovendo um uso mais ético, seguro e transparente das redes sociais. ■

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

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 Obstetria
✦ 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

31 3339-9800

✦ Mater Dei

Nova Lima

5 motivos para passear de barco na Pampulha

Programa no Capivarã, gratuito e com duração de uma hora, é experiência que une natureza e arquitetura privilegiadas da capital mineira em um só olhar

➤ **NEIDE MAGALHÃES**

O mais famoso cartão postal de Belo Horizonte tem nova atração desde o fim de dezembro de 2025, com o projeto de retomada da navegação na Pampulha, possibilitado por um acordo da PBH e Marinha do Brasil, que declarou a famosa

lagoa navegável novamente. A lagoa, como é conhecida, na verdade é a represa do ribeirão Pampulha e recebe outros córregos, como o Sarandi. Foi construída entre 1936 e 1943 para abastecer de água a capital, valorizada pela criação do conjunto arquitetônico projetado por Oscar Niemeyer,

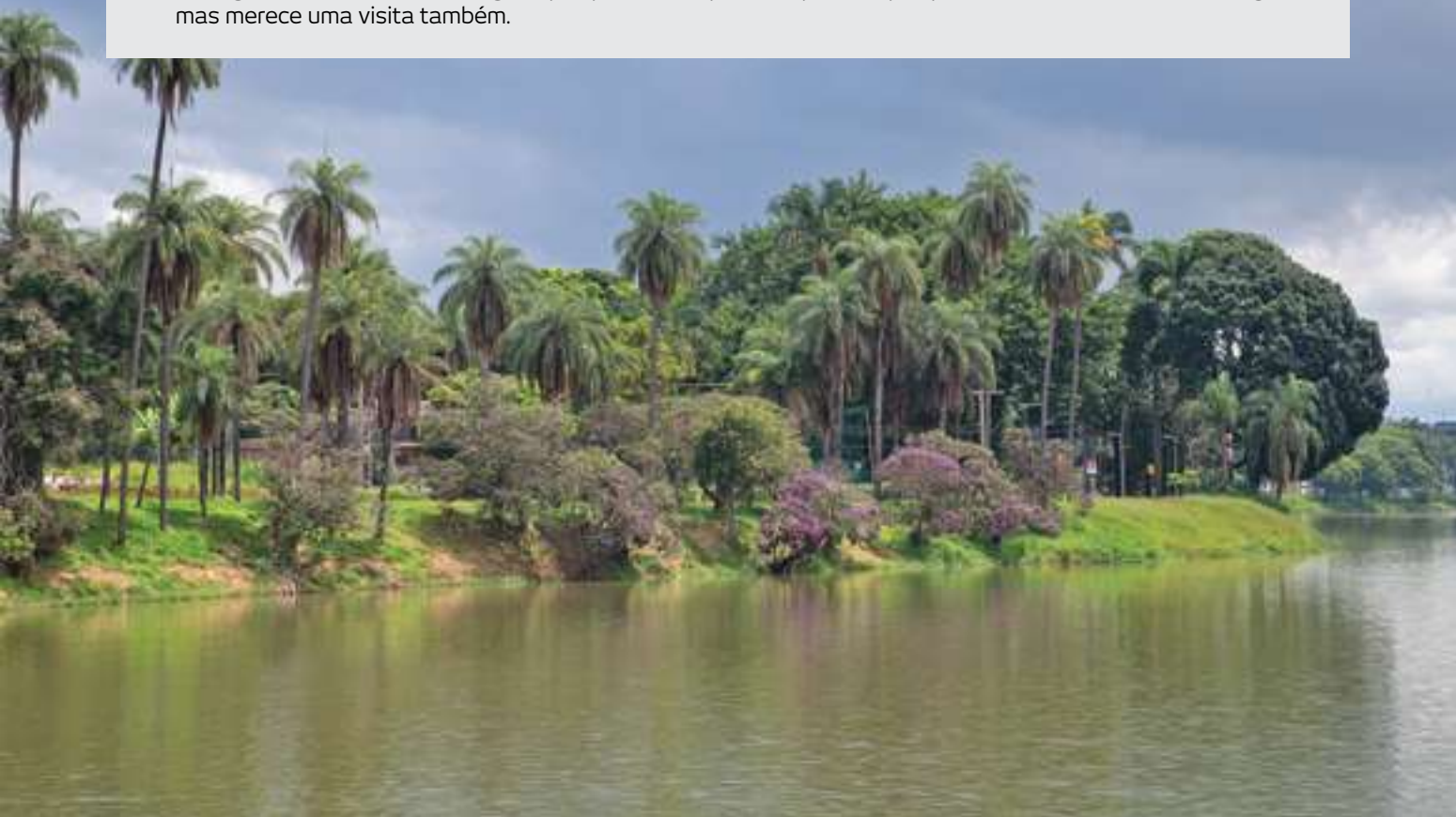
a convite do então prefeito Juscelino Kubitschek, e inaugurado em 1943.

O passeio, inteiramente de graça, dura uma hora e passa pelos pontos mais significativos da Pampulha. O Capivarã é um catamarã para 30 pessoas sentadas, incluindo guia de turismo e tripulação, e sua estrutura permite a visibilidade durante toda a visita. O embarque e o

A Pampulha vista de dentro do Capivarã: a lagoa é novamente navegável desde dezembro de 2025



1 Ver a Pampulha sob novas perspectivas, dentro do Capivarã, com o **espelho d'água** menos poluído e lugar de vida para bichos como jacarés, cágados e peixes. A paisagem que a circunda, cheia de árvores e colorida por flores, como as quaresmeiras roxas, também faz da lagoa um cenário para ver e se encantar. Para tornar a Pampulha ainda mais verde, em fevereiro deste ano, mais de 100 mudas de árvores de seis espécies diferentes – como jacarandá-de-minas, mulungu, manacá-da-serra e ipês roxos, amarelos – foram plantadas no Parque Ecológico Francisco Lins do Rego. O parque não faz parte do passeio porque está em uma área não navegável, mas merece uma visita também.



Fotos: Paulo Márcio

desembarque são feitos no Centro de Atendimento ao Turista Veveco (CAT), ao lado da Casa do Baile, na orla. Até o fim de março, o programa contempla três horários por dia, às 19h, 13h e 15h, de quinta a domingo, quando são disponibilizados 26 ingressos por saída. Cada pessoa tem direito a até quatro convites, com retirada pela plataforma Sympla. Para se ter uma ideia do funcionamento do passeio, os ingressos para 28 de março, por exemplo, estarão disponíveis a partir das 12h do dia 24.

Durante todo o percurso, que passa pelo Conjunto Arquitetônico, o guia Matheus Costa, da agência Desbrava Minas, dá uma verdadeira aula e informa sobre todos os monumentos, curiosidades e dados. Ele conta, por exemplo, que o

ponto mais fundo da represa tem 116 metros de profundidade e fica perto do vertedouro. Também relata momentos pouco lembrados, como o período (de 1954 a 1958) em que a represa ficou vazia, depois de um rompimento, em 1954, que provocou muitos danos. Até voltar a ser declarada navegável, no ano passado, a Pampulha sofreu por décadas com a poluição do lixo e dos esgotos descartados em suas águas e com o desassoreamento, além da proliferação de plantas aquáticas que tomavam conta da lagoa.

Impossível não se encantar com a beleza do entorno e o sucesso do projeto, inicialmente programado para durar três meses, prova que a iniciativa da Belotur, responsável pela organização,

é muito acertada, com os ingressos se esgotando rapidamente e filas de espera de até 40 pessoas nas três edições diárias. Às quintas-feiras, as três viagens são dedicadas aos alunos da rede pública estadual. Por conta da procura, durante o carnaval os passeios foram estendidos por 11 dias consecutivos, para atender moradores e turistas. Foi o que mostrou uma pesquisa do Observatório do Turismo de BH, depois do primeiro mês de operação, em que o público deu nota de 9,8 (10 é o máximo) à atração.

Mais um bom motivo – além dos cinco que listamos aqui – para não perder a oportunidade de fazer esse passeio, ver a beleza da capital mineira com novo olhar e aproveitar a ida à região para apreciar tudo o que ela nos oferece. ►



2 Apreciar os monumentos do Conjunto Arquitetônico tombado pela Unesco como Patrimônio Cultural da Humanidade, em 2016. Da Casa do Baile ao Museu Casa de JK, os monumentos modernistas foram pensados e construídos com a inventividade e talento do arquiteto Oscar Niemeyer, do artista plástico Cândido Portinari e do paisagista Roberto Burle Marx. Com seus azulejos, pinturas, esculturas e jardins, e suas formas arredondadas, o conjunto é parada obrigatória para quem visita BH. São quatro construções em volta da lagoa: a **Igreja de São Francisco de Assis**, o **Museu de Arte da Pampulha**, a **Casa do Baile** e o **Iate Tênis Clube**. Enquanto o Museu de Arte passa por uma ampla reforma, os outros três prédios podem ser visitados. Em frente à **Museu Casa de JK** fica o Mirante Bandeirantes, com as esculturas de **Juscelino Kubitschek**, **Oscar Niemeyer**, **Cândido Portinari** e **Burle Marx**, outro destaque do passeio de barco.





3 Aproveitar a ida à Pampulha e usufruir de esportes e do lazer, seja ir ao **Mineirão** para ver uma partida de futebol; andar de bicicleta, de patins, caminhar e correr nas calçadas da Otacílio Negrão de Lima, com seus mais de 18 quilômetros de extensão, ou curtir o Parque Guanabara, com sua imensa roda-gigante. Palco de corridas e maratonas, a avenida que contorna a lagoa reúne calçadas, praças, parques e jardins, cenários também para um simples descanso ou para as crianças brincarem. O Mineirão, que acaba de completar 60 anos, é o maior estádio de Minas e um dos maiores do Brasil, com capacidade para 62 mil pessoas.

Victor Schwaner/divulgação



4 Desfrutar da enogastronomia no entorno, com seus bares e restaurantes, que oferecem comida e bebida de primeira. Da premiada cozinha mineira do Xapuri, que fica no bairro Braúnas, região da Pampulha, à culinária genuinamente italiana do Anella Ristorante, no Santa Amélia, há opções como o Bebedouro Bar e Fogo, bem na orla, bom lugar para degustar um menu variado, com destaque para os frutos do mar, e sua carta de vinhos, chopes e drinques. Outra boa opção é o Al Mar (**foto**), em uma esquina da lagoa, com decoração que lembra o litoral. A cozinha do gastrobar é chefiada por Fabrício Marcelino e apresenta um cardápio com pratos para compartilhar, como o arroz com camarão, lula, polvo e mexilhão, que pode ser acompanhado por um bom drinque ou uma cerveja gelada.

5 Fazer um passeio turístico de barco gratuito, agradável e seguro em família ou com amigos e desfrutar da natureza à volta e da bela paisagem arquitetônica da Pampulha. As memórias que ficam de um tempo dedicado ao lazer, as fotografias e vídeos vão guardar. Que o diga a **família Cruzeiro**! Ao lado de Edson Cruzeiro, a filha Beatriz, a nora Flávia, as netas Gabriela e Paula, e o namorado de Paula, João de Alvarenga, eles viram um lugar que tanto conhecem com olhares diferentes e sob novos ângulos. Moradores da orla da Pampulha, os Cruzeiro foram atraídos ao passeio depois de ler sobre o Capivarã e já programavam o retorno.



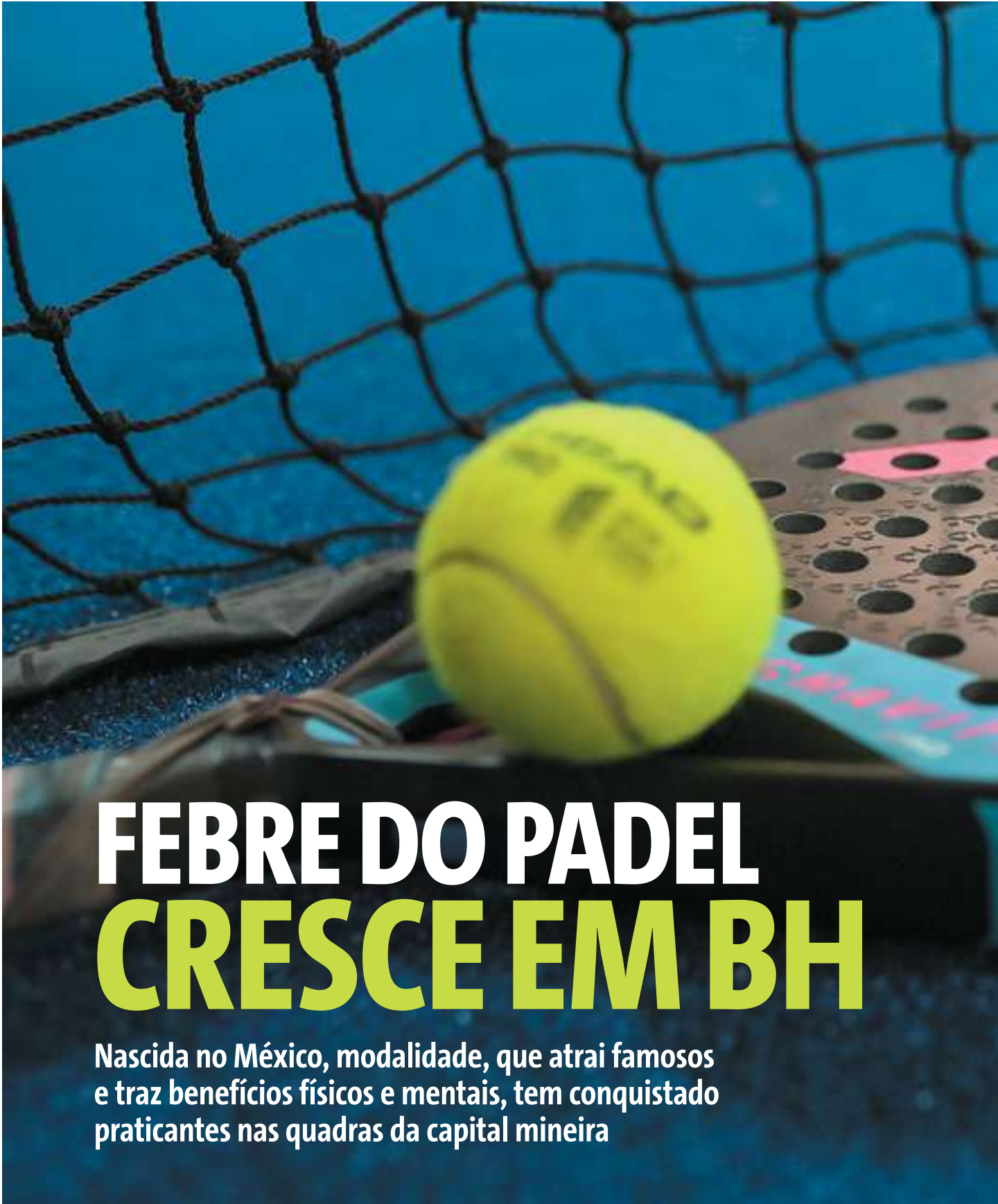
O QUE PODE MELHORAR

Sugestões para que a Pampulha fique ainda mais atrativa

➤ Maior divulgação do passeio de barco, uma conquista para os belo-horizontinos que clamam por mais opções de lazer gratuitas. Apesar da lotação do programa, muita gente ainda desconhece a possibilidade de ver a Pampulha de dentro do Capivarã.

➤ A represa ainda precisa de um programa de limpeza que devolva a ela os tempos em que suas águas eram menos poluídas, servindo de palco de competições náuticas e passeios de lancha e outros veículos aquáticos.

➤ Há muito lixo nas margens, com objetos plásticos jogados inclusive por passageiros do Capivarã. Uma boa campanha de conscientização e até mesmo a cobrança de multa, para quem for flagrado sujando a região. Mas, sem fiscalização, campanhas e multas não funcionam. ■



FEBRE DO PADEL CRESCCE EM BH

Nascida no México, modalidade, que atrai famosos e traz benefícios físicos e mentais, tem conquistado praticantes nas quadras da capital mineira

▀ LILIAN MONTEIRO

Acapulco, México, 1969. Foi lá que um empresário, Enrique Corcuera, cercou com muros uma quadra de sua casa destinada a jogos com raquetes, para impedir que a bolinha escapasse. Acabou criando uma nova modalidade esportiva: o padel. De prática caseira a sensação internacional foi questão de tempo. Hoje o padel – uma mistura de tênis com squash, que usa paredes como parte integrante da disputa –, é um dos esportes que mais crescem no planeta e já faz barulho nas quadras de BH.

No Brasil, a história começou em 1988, quando os argentinos Jorge Franco e Marcelo Jensen ergueram a primeira quadra em São Paulo. De lá para cá, o país não apenas abraçou a modalidade como se tornou uma potência – é apontado como a terceira força global, com presença constante em pódios mundiais e panamericanos.

Com mais de 600 mil praticantes, segundo a Confederação Brasileira de Padel (Cobrapa), este esporte está em ascensão no país, com um crescimento anual entre 15% e 20% e mais de 2 mil quadras em funcionamento, em 16 estados. E conta com uma mãozinha de grandes ídolos, que ajudam a impulsionar a prática mundo afora. De Lionel Messi a Neymar Jr. e Cristiano Ronaldo, de Novak Djokovic a Serena Williams, entre tantos outros, estrelas têm aderido ao padel e divulgam tudinho em suas redes sociais, popularizando a modalidade.

Belo Horizonte também entrou no jogo. Novas quadras surgem na capital, especialmente voltadas ao público classe A. Condomínios de luxo na cidade e região incorporam quadras em suas áreas de lazer, transformando o jogo em ponto de encontro, networking e estilo de vida. Assim, o esporte conquista, ponto a ponto, os mineiros.

Daniel de Araújo Braga, de 50 anos, proprietário da 4Set Arena BH, no Buritis, juntamente com Cristiano Martins Casagrande, de 42, destaca que o padel se consolidou como um esporte e código social global, conectando comunidades, em um networking de luxo, com mais de 35 milhões de jogadores no mundo, segundo relatório anual da Federação Internacional de Padel (FIP) de 2025.

Os sócios revelam que já ultrapassaram a casa dos mil jogadores desde a primeira inauguração, em 2023. Eles lideram um projeto para expandir o esporte por Minas, com o apoio de empresas como SuperNosso, UNIBH, Verace Cervejaria e Black Aviação. “Hoje, já há quadras em Sete Lagoas, Uberlândia, Uberaba e outras dezenas de cidades já estão com projetos em desenvolvimento”, afirma Daniel.

Em 2026, o plano é inaugurar mais duas quadras, além da abertura de outras duas na Região Metropolitana de Belo Horizonte (RMBH). “O padel é um esporte de ampla aceitação etária, mas concentrado no público de 24 e 35 anos. Em BH, o público infantil vem crescendo e nosso maior desafio é o feminino, o que destoa do resto do mundo, em que é popular entre as mulheres, alcançando 40% de participação”, aponta Daniel.

Uma mistura de tênis com squash, que usa paredes como parte integrante da disputa, o padel já conta com mais de 600 mil praticantes no país, segundo a confederação do esporte

Sócio da Orla Sports – Beach Tennis e Padel, no Belvedere, Gustavo Cialdini, de 39 anos, confirma o crescimento na capital mineira. “A adesão foi rápida. As quadras estão sempre cheias. O público é variado: homens, mulheres, crianças e adolescentes. Temos uma grande migração de quem praticava tênis, pela similaridade dos esportes. Muita gente começa por curiosidade e acaba adicionando o padel à rotina semanal. Quem experimenta percebe rápido como ele é viciante”, defende.

Foi a demanda dos próprios atletas que estimulou Wendel Soares, de 38 anos, sócio-proprietário no Vila Tênis, Vila Beach e Vila Padel, a investir no esporte, além, é claro, do visível crescimento da modalidade no Brasil. “Hoje, somos uma comunidade esportiva com mais de 2 mil pessoas. E o padel representa aproximadamente 180 praticantes, mesmo com poucas quadras disponíveis na cidade. A prática ainda é nova em BH, mas cresce mês a mês. Tanto que estamos estruturando a expansão com quadras próprias este ano no Matta Racket Club, no Vale dos Cristais”, diz

BOM PARA CORPO E MENTE

Bruno Soares, de 43 anos, um dos maiores nomes do tênis brasileiro, com mais de 30 títulos na carreira, sendo seis de Grand Slams, não se afastou completamente da quadra e da raquete depois da sua aposentadoria, em 2022. E o padel faz parte da sua rotina de boa forma e vida saudável. “Pratico padel há bastante tempo, desde 2012. Na Europa, é muito popular, especialmente na Espanha,



Wendel Soares, de 38 anos, sócio-proprietário no Vila Tênis, Vila Beach e Vila Padel

onde comecei a jogar com os amigos e quando tinha torneios por lá. Mas, foi quando ele entrou com força total no Brasil que passei a jogar com frequência, principalmente em BH”, conta.

De acordo com o esportista, a modalidade é exigente e desgastante, o que é muito bom como atividade física: “Para quem vem do tênis e gosta de esportes de raquete, o padel é muito técnico, o que é bem legal. Ele demanda noção de jogo, de ataque, de defesa e uma perspectiva tridimensional, pois as paredes e o vidro são utilizados, o que estimula o raciocí-

nio constante. É um esporte dinâmico, explosivo e, como todo esporte que exige técnica e o faz pensar o tempo todo, é excelente para a saúde mental”.

Gustavo Cialdini concorda. Ele destaca que o padel é um treino completo, mas com cara de diversão. “Em uma hora de jogo ou aula dá para gastar, em média, 500 a 900 calorias, dependendo da intensidade. Trabalha muito o cárdio, pernas, core, reflexo e coordenação. Além do físico, tem enorme ganho mental porque reduz o estresse, melhora o humor e ainda é supersocial, pois é jogado em dupla. Você se exercita,

ENTENDENDO O JOGO



O padel é um jogo de duplas, dinâmico e estratégico, que combina elementos do tênis e squash. É jogado quase exclusivamente em duplas.

As paredes e vidros fazem parte do jogo. Após a bola quicar no chão e bater no vidro, a jogada continua, técnica que permite golpes espetaculares. A bola só pode quicar uma vez no chão do campo do adversário. Se quicar duas, é ponto da dupla contrária.

A QUADRA

A área de jogo é um retângulo de 10 metros de largura por 20 metros de comprimento (medida interna da parede/vidro)



A REDE

Tem 10 metros de comprimento e 0,88 m de altura no centro.



Gustavo Cialdini,
sócio da
Orla Sports



Os sócios proprietários da 4Set Arena BH, Cristiano Martins Casagrande e Daniel de Araújo Braga

dá risada e faz amigos ao mesmo tempo. Muita gente nem percebe que treinou forte e, quando acaba, fica com vontade de jogar mais e mais”, conta.

É pura diversão, mas exige cuidados. “O pádel é democrático, fácil de aprender, mas como qualquer esporte, o principal risco é exagerar no começo ou jogar sem preparo. As lesões mais comuns são torções leves, dores musculares ou no joelho, geralmente por falta de aquecimento ou técnica errada. E os cuidados são simples: alongar, aquecer antes de entrar em quadra, usar um bom tênis e, se possível, começar

pelas aulas para aprender os movimentos certos”, afirma Gustavo.

É fundamental também uma avaliação médica básica antes de se iniciar na prática. “Atenção ao histórico de joelho, tornozelo e ombro também são importantes. Além de fazer alongamento, aquecimento e orientação inicial para evitar lesões por movimento errado”, recomenda Wendel.

Os cuidados são referendados pelo empresário Daniel Braga, que destaca ainda a importância do uso de equipamentos adequados e apropriados. “É um esporte

sem contato físico, que utiliza um piso de grama sintética especialmente desenvolvido, com uma fina camada de areia, que reduz bastante o impacto. Ou seja, uma modalidade esportiva de baixo risco, mas não dispensa cuidados”, diz Daniel.

CUSTOS

Apesar de ter custo superior a outros esportes de raquete, os empresários destacam que a prática pode ser considerada acessível, já que a quadra é dividida entre quatro pessoas e os equipamentos podem ser alugados. “Na Orla, temos quadras ▶

O PISO

A superfície da quadra pode ser feita de concreto poroso, cimento, material sintético ou grama artificial, deve permitir um rebote regular da bola e evitar o acúmulo de água. As cores permitidas e preferidas são o verde, azul, tons terrosos ou semelhantes.

A BOLA

Deve ser uma esfera de borracha com uma superfície exterior uniforme em branco ou amarelo. Seu diâmetro deve medir entre 6,35 e 6,77 cm e deve pesar entre 56,0 e 59,4 g.



A RAQUETE

Fabricada de acordo com as normas do esporte.

O comprimento total da raquete de pádel, cabeça mais cabo, não pode exceder 45,5 cm.



SISTEMA DE PONTOS

No pádel é idêntico ao do tênis: 15, 30, 40 e game. Para vencer um set, uma equipe deve ganhar 6 games com uma diferença mínima de 2. Em caso de empate em 6-6, joga-se um tie-break de 7 pontos.



(*) Fonte: Cobrapa (<https://www.cobrapa.com.br/pagina/3/institucional-regulamento>)

"ACABA VIRANDO UM EVENTO SOCIAL, COM OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO"

A empresária Amanda Bittar, de 33 anos, pratica padel na Orla há sete meses. Ela, que joga duas vezes na semana, conta que já faz parte da sua rotina. "Eu buscava um esporte social, dinâmico e competitivo. É mais motivador praticar um esporte com interação entre os jogadores, acaba virando um evento social, com os benefícios do exercício físico. No início, o maior desafio foi entender o uso das paredes de vidro e aprender a ler o tempo da bola. Tinha a tendência a achar que era ponto adversário, mas, no padel, o jogo continua", conta.

Ela assegura que nesses meses evoluiu na parte tática e entendeu que o padel é um jogo de posicionamento e estratégia: "É quase como um xadrez físico. Minha movimentação em quadra melhorou muito com as aulas. Sem falar que notei uma melhora absurda no meu condicionamento físico e na resistência das pernas e braços. É um esporte de explosão, então, a queima calórica é altíssima, sem que eu perceba o tempo passar. Na saúde mental, é o momento de 'desligar do mundo' e focar no jogo, o que tem contribuído muito para redução do estresse do dia a dia", diz.

Quem seguiu a cartilha direitinho e comemora todos os ganhos deste esporte é a advogada e servidora pública Luanna Jardim, de 43 anos, praticante de padel há quase um ano. "Sempre gostei muito de esportes de raquete, então o padel surgiu como uma evolução natural para mim. É extremamente desafiador, exige estratégia, raciocínio rápido e controle emocional. Ao longo do tempo, percebo uma evolução não só técnica, mas também mental, porque o padel trabalha a concentração e a tomada de decisão em quadra", conta ela, que pratica duas vezes por semana. "Outro ponto especial são as amizades construídas fora da quadra, que têm ganhado cada vez mais espaço na minha vida."

Fotos: Arquivo pessoal



A empresária Amanda Bittar, de 33 anos, pratica padel na Orla há sete meses



Luanna Jardim, advogada e servidora pública, e participa da comunidade Vila Padel

oficiais, aulas, locação de equipamentos e eventos. A ideia é que a pessoa jogue e acabe ficando pela experiência", afirma Gustavo.

Na região Sudeste, a locação de quadra de beach tennis custa em média cerca de R\$ 120 por hora, enquanto o padel gira em torno de R\$ 180, variando conforme infraestrutura e horário, valores que podem mudar de acordo com infraestrutura e turno contratado.

O investimento inicial inclui raquete para iniciantes em torno de R\$ 1.200, bolas por cerca de R\$ 80, overgrips de R\$ 50 e raqueteira próxima de R\$ 300, além de tênis específico, que pode custar cerca de R\$ 700. "É preciso investir em um bom calçado, já que existe diferença entre tênis de padel e o de tênis por causa do tipo de movimento, aderência ao piso e nível de estabilidade lateral exigidos em cada esporte", comenta Wendel Soares, da Vila Padel.

Por ser disputado em uma quadra menor e o jogo em duplas, a prática facilita a adaptação dos iniciantes. "A curva de aprendizado é mais rápida. Em média, de dois a três meses de prática regular já permitem sair do nível iniciante para o intermediário", afirma Soares. Quanto às paredes, que fazem parte do jogo e muitos podem se atrapalhar no começo, ele lembra que elas "exigem leitura de quique, tempo de bola e posicionamento. O padel é menos sobre força e mais sobre inteligência tática e construção de ponto", o que se adquire com a prática regular. ■

SERVIÇO

4SET ARENA

📍 **Endereço:** rua Líbero Leone, 259, Buritis

📞 **Contato:** www.4setarenabh.com.br

📱 **Instagram:** @4set.arena.bh

ORLA SPORTS - BEACH TENNIS E PADEL

📍 **Endereço:** av. Celso Porfírio Machado, 870, Belvedere

📞 **Contato:** (31) 98315-4574

📱 **Instagram:** @orlabelvedere

VILA PADEL

📍 **Contato:** www.viladotenis.com

📱 **Instagram:** @vilapadel_@matta_racketclub

325
ANOS

NOVA
LIMA
prefeitura
O futuro mora aqui

Juntos, a gente comemora 325 anos de história

Nova Lima foi, e sempre será, feita de gente que trabalha, cuida, acredita e carrega, desde o berço, a vontade de ir além. Se o futuro mora aqui, é porque construímos juntos.

- ✦ **9ª melhor qualidade de vida do Brasil** (IPS 2025)
- ✦ **4ª cidade mais segura de Minas Gerais** (IPS 2025 e PMMG)
- ✦ **6º lugar em sustentabilidade fiscal no Brasil** (CLP 2025)



Gabriel Maciel/Área de Serviço/divulgação



INVESTIMENTO BILIONÁRIO DA VLI

A VLI Logística projeta aplicar R\$ 1,2 bilhão na Ferrovia Centro-Atlântica (FCA) ao longo de 2026. O aporte bilionário na malha ferroviária acontece pelo quarto ano consecutivo. “Os contínuos investimentos da VLI na FCA reafirmam nosso compromisso com os clientes usuários desta malha ferroviária, com nossa equipe e com as comunidades que têm interface com a ferrovia, uma vez que os aportes se refletem em ganhos de eficiência e segurança. Ao longo dos seus 15 anos de história, a VLI promoveu a modernização desta malha centenária e se prepara para continuar essa jornada”, afirma **Fábio Marchiori**, CEO da VLI.

NOVAS LOCOMOTIVAS EM SETE LAGOAS

A companhia concluiu o recebimento de um lote de oito locomotivas, que foram produzidas no Brasil e estão avaliadas em cerca de R\$ 200 milhões. O anúncio ocorreu em uma das unidades da empresa, em Sete Lagoas, e contou com a presença do governador Romeu Zema. A VLI Logística adquiriu 27 locomotivas em Minas Gerais nos últimos três anos, com investimento total de R\$ 600 milhões. Desde 2014, a companhia aplicou mais de R\$ 17 bilhões na FCA.

FATURAMENTO DA MINERAÇÃO 10% MAIOR EM MG

Minas Gerais teve o maior faturamento de mineração do Brasil em 2025. Ao todo, as mineradoras do estado arrecadaram R\$119,2 bilhões, um aumento de 10,1% na comparação com a atuação do setor em 2024. O segmento

em Minas é líder nacional e é responsável por quase 40% do montante faturado pelo país no ano passado, seguido do Pará, com R\$ 103,1 bilhões. No total, o setor mineral brasileiro gerou R\$ 298,8 bilhões em receitas em 2025.

Divulgação

DE FRENTE COM O CEO

Fundador dos Supermercados BH e dono do Cruzeiro SAF, o empresário Pedro Lourenço é o responsável pela construção de um império que fatura mais de R\$ 20 bilhões ao ano. De estoquista a dono de uma das cinco maiores redes de supermercado do Brasil, ele fala sobre visão e o futuro da rede que completa 30 anos em 2026.



Expansão ou eficiência: o que manda mais hoje no BH?

As duas caminham juntas, mas a eficiência vem primeiro. Crescer sem eficiência é crescer frágil. Nosso foco é fazer bem feito, com base sólida, para então expandir com segurança.

Preço baixo ou experiência do cliente: onde vocês apostam mais?

Preço baixo é um compromisso histórico do BH. Mas, experiência não é luxo – é respeito. Apostamos em preço justo com atendimento simples, rápido e humano.



ENERGIA E SUSTENTABILIDADE

A Evolua Energia anunciou investimento de R\$ 260 milhões para ampliar sua operação em Minas Gerais e em outros estados do país. Com parte do aporte, a startup mineira vai energizar 26 novas usinas fotovoltaicas. Além disso, a empresa de geração distribuída projeta dobrar sua base de clientes ao longo deste ano. Com a expansão das operações, a companhia deve chegar ao fim de 2026 com 127 usinas energizadas, entre próprias e arrendadas, somando 143,1 megawatts (MW) de potência instalada. "Queremos ser uma empresa asset light, focada na melhoria do serviço e na gestão dos ativos sem expansão da base física", afirma o CEO Fernando Schuffner.

E-commerce: ameaça ou complemento?

Para nós, a loja física continua no centro da relação com o cliente. A experiência no ponto de venda, o olho no olho, o contato direto com as pessoas – isso não se substitui. O e-commerce pode somar quando necessário, mas nossa aposta principal é estar onde o cliente caminha, sente, escolhe e vive o dia a dia.

Dados e números ou intuição?

Dados mostram o caminho. A intuição ajuda a decidir quando o caminho muda. Um não vive sem o outro.

Dores e delícias de ser um CEO...

A maior dor é decidir sabendo que nem todos ficarão satisfeitos. A maior delícia é ver gente crescer junto com a empresa.

O que salva um dia?

Gente boa por perto, trabalho honesto e a sensação de dever cumprido.

Livro de cabeceira da vida...

Não tenho um só. Aprendo muito mais ouvindo pessoas do que lendo livros – mas nunca deixo de ler.

FIAT NA LIDERANÇA NACIONAL

No ano em que completa 50 anos no Brasil, a Fiat aparece como líder de vendas no mercado nacional. Com 34 mil veículos emplacados apenas em janeiro, a montadora conquistou 21% de participação. O carro-chefe da montadora segue sendo a picape Strada, produzida na fábrica de Betim. O modelo foi o mais vendido do país. No ano passado, a picape também foi o carro mais vendido da América do Sul, com mais de 156 mil unidades emplacadas no período. "Este ano é muito especial para a Fiat do Brasil, com a comemoração dos 50 anos da nossa chegada ao país. Iniciar mais um ano na liderança é importante e demonstra a força do nosso portfólio completo de produtos", analisa **Frederico Battaglia**, head das marcas Fiat e Abarth para a América do Sul.



E o 2026 do Cruzeiro?

Sou otimista. Futebol é gestão, trabalho e tempo. Quando esses três se encontram, o resultado aparece.

O que diria para o Pedro em seu primeiro dia como CEO?

Escute mais do que fale. Respeite as pessoas. E nunca se esqueça de onde você veio.

Se não fosse CEO, o que estaria fazendo hoje?

Provavelmente estaria no varejo do mesmo jeito. É onde me sinto útil, aprendendo todos os dias.

Intercâmbio em tempos de conflitos mundiais

Sonho de estudar no exterior se mantém mesmo diante de incertezas nas políticas migratórias externas; momento exige atenção às escolhas em função do cenário, pautado pelo nacionalismo e protecionismo político

✶ LILIAN MONTEIRO

Pelos corredores das cobiçadas universidades e escolas dos Estados Unidos e da Europa, onde tantos jovens brasileiros, especialmente mineiros, projetam pesquisa, formação diferenciada e fluência em novos idiomas, o intercâmbio segue aquecido, embora sob ventos por vezes imprevisíveis. Nos EUA, políticas migratórias mais rígidas, maior escrutínio na emissão

DE OLHO NAS NOVAS REGRAS

NA EUROPA

Cidadãos brasileiros que entram sem visto na zona Schengen (turismo/estudo até 90 dias), a partir do último trimestre de 2026, terão de apresentar o Sistema Europeu de Informação e Autorização de Viagem (Etias). Não é um visto físico, mas será obrigatório. Para estudos longos, segue a exigência de vistos de estudantes nacionais de cada país, com controle na entrada mais rigoroso.



“DEPOIS DE TRÊS ANOS, AS LEIS ESTÃO DIFERENTES”

“Sob o ponto de vista de um estudante internacional, eu diria que quando cheguei, há dois anos, as leis funcionavam de uma maneira e, depois de três anos, estão diferentes. Há muita desinformação nas notícias, o que não ajuda muito, mas acho que a estrutura ainda continua rígida, funcionando e dá para navegar. A instabilidade traz uma certa incerteza, principalmente para as pessoas novas entrando no processo de estudar ou trabalhar nos EUA. No entanto, as empresas estão acostumadas e as contratações continuam. É uma vida tranquila, cidade pequena, mas tem de tudo, natureza, universidade gigantesca, muita pesquisa, laboratórios de robótica a nuclear. Vou fazer meu primeiro estágio agora. É diferente, legal, aprendi muito mais e mudou minha visão sobre estudos. É uma oportunidade de ouro e aproveito o máximo que posso”.

Miguel Giacomossi Korbage, de 22 anos, estudante de Industrial Engineering na Oregon State University (EUA)



Arquivo Pessoal/divulgação

de vistos e incertezas administrativas sob o comando do presidente Donald Trump transformaram a empolgação do embarque em cautela redobrada. Na Europa, debates sobre fronteiras e identidade convivem com iniciativas que estimulam a mobilidade acadêmica.

Seja cursando o ensino superior (Higher Education) ou médio (High School), estudantes revelaram que, com maiores ou menores desafios, o intercâmbio é uma grande experiência e vale cada obstáculo. Para eles, o cenário é de oportunidades reais, porém, mais competitivas, exigindo planejamento, resiliência e atenção às regras. Apesar das barreiras, a busca por formação internacional segue em alta.

Christina Bicalho, vice-presidente da STB, agência fundada em 1971 e com expertise no mercado, alerta que fazer um intercâmbio é uma decisão que, de fato, exige cautela. Ela concorda que seja natural que as pessoas tenham preocupações relacionadas ao contexto do destino no momento da decisão. E defende o papel da consultoria, que auxilia a identificar as melhores estratégias para cada estudante se sentir mais seguro.

Se, no momento, o maior receio recai sobre os EUA, há outras partes do mundo, lembra a executiva. “Quem está mais sensível às notícias envolvendo os EUA, tem a opção de trilhar outros caminhos por instituições de excelência como as americanas. Como na Austrália, na University of Technology Sydney (UTS), que está entre as 100 melhores do mundo. Além de inovação, o destino é conhecido por abraçar os estudantes internacionais, além de ter uma incrível conexão com o mercado asiático, que é o lar de grandes economias mundiais.”

A empresária aponta também que o Canadá voltou à cena em 2025 após ajustes nas regras de vistos, mantem- ▶

NOS EUA

Entrevistas obrigatórias e presenciais mais detalhadas e custos maiores, como a taxa de integridade (Visa Integrity Fee); maior rigor na biometria e redes sociais, com revisão de até cinco anos de histórico nas publicações e interações; revisão de vistos atuais, com aumento na fiscalização dos já emitidos, com revogações para estudantes que descumprem regras e um processo mais criterioso.

Atenção à documentação: mantenha cartas de aceitação da escola, comprovação financeira e seguro viagem impecáveis.



"SER INTERCAMBISTA É ESTAR EM CONSTANTE DESCOBERTA"

"Moro no Alabama, nos EUA, desde agosto de 2025. Viver uma high school é uma experiência intensa e transformadora. Estou tendo a oportunidade de cursar matérias bem diferentes das que estava acostumada no Brasil, como empreendedorismo, cosmetologia e produção de TV. Decidi entrar para o time de futebol e fiz parte do time de cross country, formas de fazer amizades e viver experiências. Os maiores aprendizados não ocorreram apenas dentro da sala de aula. Aprendi sobre independência, responsabilidade, adaptação e a lidar com desafios sozinha. Apesar de tantas mudanças no cenário político americano, não senti nenhuma alteração na minha vivência como estudante internacional. Sempre fui bem recebida por alunos e professores, e muitas vezes percebi curiosidade e interesse em conhecer mais sobre o Brasil."

Maria Luiza Soares, de 17 anos, aluna do HS no Alabama (EUA)

do ensino forte e foco no mercado de trabalho. Já a França atrai estudantes de pós-graduação e mestrado. Mesma análise para a Alemanha.

Em relação ao high school, Nathalia Reis, consultora da empresa CI Intercâmbio, empresa especializada neste segmento e com unidades em BH e Nova Lima, destaca que o movimento para outros destinos diferentes dos EUA só cresce. "Um dos principais motivos é a maior facilidade em relação aos vistos, o que torna todo o processo mais simples e acessível às famílias", afirma. O Canadá também é um dos destinos mais fortes por oferecer equilíbrio entre segurança, qualidade de vida e custo, segundo a especialista. "É um combo atrativo", diz.

Ao mesmo tempo, ela enfatiza um crescimento expressivo de Inglaterra, Austrália e Nova Zelândia. "Esses países ganharam ainda mais destaque por serem seguros, receptivos e oferecem ótimo



Arquivo Pessoal/divulgação

OPÇÕES DE DESTINOS

Confira países com programas governamentais de incentivo ao estudo de estrangeiros

ERASMUS – EUROPA



Programa criado pela União Europeia para promover o intercâmbio acadêmico. Nele, estudantes podem passar de 3 a 12 meses em uma universidade parceira na Europa ou fazer estágios em empresas da região, proporcionando experiência prática. erasmus-plus.ec.europa.eu/pt-pt

CHEVENING – REINO UNIDO



É um programa de bolsas de mestrado do governo britânico que oferece apoio financeiro a estudantes estrangeiros para que se tornem lideranças globais. www.chevening.org/scholarship/brazil/

DAAD – ALEMANHA



O DAAD (Serviço Alemão de Intercâmbio Acadêmico) promove a internacionalização do ensino superior na Alemanha, oferecendo bolsas de estudo de graduação, mestrado e doutorado. www.daad-brasil.org/pt/

EIFFEL EXCELLENCE – FRANÇA



Iniciativa do governo francês destinada a atrair estudantes internacionais de alto nível. As bolsas são destinadas a estrangeiros de até 30 anos para mestrado e pesquisadores internacionais de até 35 anos para doutorado. www.campusfrance.org/en/france-excellence-eiffel-scholarship-program

NL SCHOLARSHIP – HOLANDA



Destinado a estudantes internacionais que desejam estudar em universidades de pesquisa e universidades de ciências aplicadas na Holanda. www.nuffic.nl/en/nl-scholarship

STIPENDIUM HUNGARICUM – HUNGRIA



O governo húngaro oferece bolsa de estudo em diversas áreas: ciências exatas e engenharia, ciências sociais e humanidades, medicina e saúde. stipendiumhungaricum.hu/



Dalvânia Pimenta, sócia da CI Intercâmbio BH e Nova Lima: mercado no ensino médio também está aquecido



Christina Bicalho, vice-presidente STB: agência foi fundada em 1971 e com expertise no mercado de intercâmbios

custo-benefício. No caso da Austrália e da Nova Zelândia, um diferencial importante é o clima, além do calendário letivo, que começa no mesmo período do ano letivo brasileiro, o que facilita o planejamento”, diz.

MUDANÇA NAS REGRAS

Se uma universidade americana é o seu sonho, Christina Bicalho afirma que uma das principais mudanças para brasileiros se refere à inclusão das redes sociais entre os itens de checagem para

a concessão do visto. “Estudantes que, em algum momento, tiveram alguma questão específica com a emissão de outros vistos, também sentem que precisam apresentar um maior número de documentos em relação aos demais. Mas, de maneira geral, os vistos de estudantes legítimos não sofreram grande impacto.”

No entanto, ela enfatiza que o STB já garantiu a colocação de 100% de seus estudantes em diferentes instituições. Exemplos recentes são a University of

South Carolina, que é nº 1 em International Business nos EUA, de acordo com a US News, e a University of Utah, grande destaque nos programas da área da saúde em que seus estudantes têm a possibilidade de se preparar para o ingresso em medicina com o Pre Med.

MERCADO EM ALTA

No caso específico de higher education, a vice-presidente do STB revela que houve um crescimento de 15% no número de embarques para programas



SWISS GOVERNMENT EXCELLENCE SCHOLARSHIPS – SUÍÇA



Programa de bolsas do governo suíço para apoiar estudantes que desejam fazer estudos de pós-graduação ou pesquisa no país. www.sbf.admin.ch/en/swiss-government-excellence-scholarships

MEXT – JAPÃO



O Mext (Ministério da Educação, Cultura, Esportes, Ciência e Tecnologia do Japão) busca atrair talentos internacionais com o objetivo de promover a educação e a pesquisa no país. www.br.emb-japan.go.jp/itpr_pt/bolsas_programas.html

HONG KONG PHD FELLOWSHIP SCHEME – HONG KONG



Programa destinado a atrair estudantes internacionais de alto nível para realizar pesquisas de doutorado em universidades de Hong Kong. gs.hkbu.edu.hk/admission/hong-kong-phd-fellowship-scheme

FULBRIGHT – ESTADOS UNIDOS



Um dos maiores programas de bolsas de estudo do mundo. Atuante desde 1946, leva estudantes de diversas nacionalidades para estudar nos EUA. O programa oferece bolsas para estudantes, acadêmicos, artistas, cientistas, professores e profissionais que desejam compartilhar conhecimento e aprimorar seus talentos. fulbright.org.br/

de graduação, pós, semestre acadêmico e summer universitário no exterior. “Os estudantes costumam buscar por programas de Higher nos EUA de forma genuína por terem maior conhecimento do plano de estudos, estilo de vida e excelência de ensino. Os números para este destino não caíram, mas sentimos um aumento pela Europa. Destinos como Itália, Alemanha e Espanha têm valores atrativos. Além disso, muitos brasileiros aproveitam a dupla cidadania, a possibilidade de trabalho e extensão da permanência depois da formação”, diz a especialista.

Seja qual for o destino, com mais ou menos obstáculos, Christina Bicalho avisa que o planejamento é essencial: “Fazer graduação no exterior exige planejamento de longo prazo. Quanto antes se informar sobre possibilidades, sistemas educacionais e formas de ingresso, maiores as chances de uma escolha assertiva.” Outra recomendação é buscar consultoria sólida com amplo portfólio para desenhar uma jornada personalizada conforme objetivos e perfil do estudante.

INTERCÂMBIO NA HIGH SCHOOL

No ensino médio, o mercado também segue aquecido, mesmo tendo ajustes. Dalvânia Pimenta, sócia da CI Intercâmbio, afirma que os vistos J-1 e F-1 para os EUA seguem regulares: “A principal atualização, implementada em 2025, é a exigência de que os perfis de redes sociais dos solicitantes permaneçam abertos (públicos) durante o período de análise do visto. O posicionamento das escolas permanece o mesmo. Como não houve mudanças que afetem a estrutura dos programas, as orientações continuam as mesmas”.

E o interesse das famílias pelos programas de high school nos EUA segue alto, de acordo com Cristiana Ramos, consultora da CI Nova Lima. O que ela percebe é que, agora, há mais cautela: “O que é natural diante do cenário atual. Ainda assim, os planos seguem, com planejamento, informação e tomada de decisão mais consciente”. Ao analisar os números de 2024 para 2025, a agência registrou crescimento de 2%, mostrando que a demanda se manteve estável, com leve alta. Já na comparação de 2025 para 2026, observou-se uma redução de 22%.

“O DESENVOLVIMENTO PESSOAL É RICO”

“Em 2025, tomei a decisão, com o apoio da família, de passar seis meses na Inglaterra. Optei por uma cidade do interior, no litoral oeste do país, Worthing, onde atualmente resido em uma casa de família, a ‘host family’. Moro com mais duas intercambistas, uma mexicana e uma alemã. As primeiras semanas foram desafiadoras, porque não há como abstrair a saudade de casa e da família. Imaginava que não seria fácil, mas sabia também que precisava sair da minha zona de conforto. Além do ganho curricular, o desenvolvimento pessoal é rico: conviver com gente de todas as partes e saber lidar com costumes e personalidades diferentes. Acredito que a longo prazo todo o desconforto e estranhamento valem a pena, porque criam cidadãos do mundo preparados e dispostos a enfrentar qualquer barreira. Por isso, ser intercambista é desfrutar ao máximo dessa experiência, com confiança e mente aberta.”

Rafaela Higuchi, de 16 anos, aluna do HS em Worthing (Inglaterra)



Arquivo Pessoal

de 21 mil libras esterlinas/ano incluindo curso, acomodação e taxas. “É uma instituição de ótimo custo-benefício, em uma das capitais com menor custo de vida do Reino Unido.”

Já a CI não revela as escolas com que trabalha e nem qual recebe mais brasileiros. Por outro lado, Cristiana Ramos diz que o investimento em um programa de high school “começa em torno de R\$ 58 mil, mas tudo depende do perfil do aluno e do planejamento”.

BOLSAS DE ESTUDO VIA GOVERNO BRASILEIRO

Se a ideia é estudar no exterior com apoio do governo brasileiro, há dois caminhos principais para seguir: a Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) e o CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), ambos oferecem diversas bolsas de estudos no exterior, focadas, principalmente, na pós-graduação e pesquisa. Outra opção é o PDSE (Doutorado Sanduíche no Exterior), que permite fazer parte do doutorado em uma instituição estrangeira.

Entre as organizações privadas sem fins lucrativos, vale destacar as bolsas de estudos da Fundação Lemann, via programa Lemann Fellowship. Por meio de parcerias com grandes universidades, como Harvard, Oxford, Stanford, Columbia, Chevening e Massachusetts Institute of Technology (MIT), o Lemann Fellowship foca em pesquisa e liderança para o desenvolvimento social no Brasil. Todo o processo seletivo é realizado pelas universidades parceiras.

O CUSTO

Quanto ao investimento, que também tem de ser gerenciado com muita consciência, Christina Bicalho explica que varia de acordo com o programa, destino e instituições escolhidas. “Temos o Summer Programs a partir de 2 mil dólares (duas semanas) em destinos como Itália e Hong Kong. O semestre universitário custa 6 mil euros em um curso para o programa em Barcelona (ESP). A graduação começa em 11 mil euros/ano na Alemanha, Itália e Espanha, e cerca de 31 mil dólares pelo primeiro ano nos EUA, em instituições como a Florida International University.” Na Queen’s University Belfast, membro do Russell Group, o custo gira em torno

INTERCÂMBIO DE BRASILEIROS NOS EUA E EUROPA SÓ CRESCE

Com 45 anos de mercado, o Greentours faz parte do Green Group, composto pelo Green Idiomas, Green Intercâmbio, Green Trip, Green Books e Greentours. **Sérgio Fulgêncio**, sócio-administrador e diretor da Greentours, assegura que, apesar do cenário de mudanças e conflitos internacionais em escalada – como o recente ataque de EUA e Israel ao Irã –, as famílias podem ficar tranquilas porque, em relação ao universo estudantil, não há qualquer impedimento, empecilho ou dificuldades para quem deseja estudar nos EUA ou Europa, via high school ou formação acadêmica. Ele afirma, inclusive, que o mercado de intercâmbio cresce a cada ano.

“A procura por intercâmbio aumenta todos os anos e o brasileiro entende que é um diferencial na vida e há estímulos para buscá-lo. Quem estuda em escola bilíngue, por exemplo, quer buscar a vivência no exterior e algumas instituições têm parceria com algum intercâmbio para o chamado Summer Camp, que são cursos de verão, nas férias de inverno no Brasil”, afirma o empresário.

De acordo com Fulgêncio, no Brasil, os intercâmbios mais vendidos são de high school, “para quem está cursando o primeiro e o segundo ano do ensino médio, principalmente, sendo mais raro para quem está no terceiro. E, por um período de seis meses a um ano. Os EUA são o país mais procurado. Além de Inglaterra, Austrália, Nova Zelândia, com destaque para o Canadá que, assim como os EUA, têm valores mais convidativos e é mais próximo do Brasil. Esse intercâmbio tanto pode ser em escola pública, comum nos EUA, quanto em instituição privada, com diferença de valor”, afirma

“A procura por intercâmbio aumenta todos os anos e o brasileiro entende que é um diferencial na vida e há estímulos para buscá-lo”

Há também o Business English, outro curso de curta duração via intercâmbio, voltado para um inglês corporativo, ou ainda a opção de uma especialização em inteligência artificial ou relações internacionais. “Seja qual for a opção de intercâmbio, o valor é de acordo com a instituição, seja pública ou privada. Portanto, não existe nada sendo afetado globalmente, seja nos EUA ou em qualquer outra nação”, informa.

O intercâmbio nos EUA não está sendo atingido pela administração do governo Donald Trump, afirma o empresário: “Quem está indo para estudar ou fazer turismo não precisa ter preocupação porque nada de ruim vai acontecer”, garante. “Já os cortes federais que o Trump tem feito em universidades são mais específicos e não afetam o estudante brasileiro”, diz.

Fulgêncio também não vê obstáculos na Europa: “Não tem tido nenhum dificultador. Há proposta de entrar no continente com o chamado visto eletrônico, que até já existe nos EUA para quem tem passaporte europeu. Deve custar em torno de € 20 a € 30, com validade de três anos, para turismo e curso de curta duração. Não é caro e é sem complicação”, comenta. De acordo com ele, os vistos para estudantes, seja americano ou para outros países, continuam sendo emitidos e entregues da mesma maneira, sem dificuldade. ■

IA: avanços e controvérsias

Popularização acelerada do recurso expõe usuário a riscos, erros e abusos éticos; especialistas alertam para a necessidade de melhor preparo da sociedade e para a conscientização de que essas ferramentas não devem substituir o pensamento crítico humano

▀ ALEX DE OLIVEIRA

Quase sem pedir licença, a inteligência artificial passou a habitar o nosso cotidiano. Tanto que foi eleita, em 2025, a “personalidade do ano” pela revista “Time”, em um reconhecimento de seu impacto e influência na vida das pessoas. Já há algum tempo ela está nos chatbots de atendimento, nos mecanismos que permitem a identificação facial, nos aplicativos que nos orientam no trânsito entre tantas outras possibilidades. Uma verdadeira mão na roda.

Mais recentemente, as ferramentas de IA generativas, aquelas capazes de criar novos conteúdos, chegaram como um rolo compressor, ofertadas em diferentes modelos, muitas vezes já embutidas em serviços largamente utilizados – como mecanismos de busca, caso do Google, redes sociais e aplicativos de mensagens, incluindo o WhatsApp –, com a sedutora promessa de trazer mais produtividade, mais eficiência e menos esforço para as atividades do dia a dia.

Sim, realmente a ferramenta é capaz de otimizar nosso tempo – artigo considerado um luxo, hoje em dia. Mas, a velocidade dessa adoção deixou pouco espaço para a reflexão. A sensação, compartilhada por especialistas, é a de que

os fatos atropelaram o debate público e a tecnologia avançou muito à frente da compreensão social sobre seu funcionamento, seus riscos e seus limites.

O resultado tem sido um uso acrítico da inteligência artificial com consequências muitas vezes devastadoras. Como no caso do casal californiano Matt e Maria Raine, que ingressou com uma ação judicial em agosto do ano passado contra a OpenAI após a morte do filho adolescente, de 16 anos. Eles alegam que o chatbot ChatGPT teria encorajado ideias autodestrutivas do garoto, após verificarem registros de conversas em que o jovem relatava pensamentos suicidas e a ferramenta validava suas percepções mais nocivas. Infelizmente, a falta de instrução sobre o recurso faz com que a IA seja usada por muita gente para fazer desabafos e como uma espécie de terapia.

Em outra frente, a tecnologia Grok, vinculada à plataforma X, passou a ser alvo de ações de órgãos reguladores por permitir a criação de *deepfakes* em que imagens de pessoas são manipuladas para gerar conteúdos sexualizados, inclusive envolvendo crianças. Indonésia e Malásia chegaram a bloquear o serviço, que também entrou no radar dos reguladores britânicos.

Shutterstock

No mercado cultural, a enxurrada de conteúdo gerado por IA apenas para inflar royalties levou plataformas como o Spotify a anunciarem o endurecimento de regras, prometendo identificar “músicas spam”, rotular conteúdos criados por máquinas e impedir o uso indevido de vozes de artistas.

Apesar desse conturbado cenário, quase ninguém sentou com os usuários para explicar como esses sistemas funcionam. Pouco se fala, entre outros tópicos, sobre o

**PESQUISA CONSUMO
E USO DE INTELIGÊNCIA
ARTIFICIAL NO BRASIL,
DO OBSERVATÓRIO
FUNDAÇÃO ITAÚ
E DATAFOLHA, APONTA:**

82%

dos brasileiros já ouviram
falar sobre IA, mas apenas

54%

dizem entender o termo

66%

dos entrevistados
afirmam que o seu
conhecimento sobre IA
vem de redes sociais

fato de que informações privadas inseridas em chats podem ser usadas no treinamento de modelos de IA. O resultado é uma adoção massiva sem compreensão mínima dos mecanismos, dos riscos e das implicações éticas envolvidas.

Para Patricia Blanco, presidente executiva do Instituto Palavra Aberta – cuja missão é a promoção e incentivo às liberdades democráticas –, a rapidez da adoção é um ponto nevrálgico do problema. “A adesão imediata às ferramentas de IA generativas assustou a todos. Só o ChatGPT, um dos primeiros a ser lançado para o público em geral, ultrapassou a impressionante marca de 100 milhões de usuários em apenas dois meses após o seu lançamento”, lembra, assinalando que “a facilidade de acesso e a linguagem simples desses aplicativos de IA generativa fizeram com que passássemos, da noite para o dia, a usá-los desenfreadamente, sem pensar muito bem nos riscos e exigindo o desenvolvimento de habilidades digitais críticas para além do simples acesso a essa nova tecnologia”.

Certamente, os programas de IA são mais eficientes que os nossos cérebros individualmente considerados, admite Mariah Brochado Ferreira, professora

titular de filosofia da tecnologia e do direito da Faculdade de Direito da UFMG. “Da mesma forma que um liquidificador é mais potente que nossa mastigação e um avião é capaz de fazer o que nosso corpo não é”, compara. “Para isso são feitas as máquinas: para nos substituir em diversas atividades penosas, repetitivas e até impossíveis à nossa conformação física”, completa. “E, obviamente, as proezas dessa máquina são exploradas por ideologias e formas de exercício de poder, especialmente o poder econômico gerado por suas diversas aplicações. Não há neutralidade em nada que é criado e usado por nós, humanos”, prossegue, lembrando que “somos absolutamente responsáveis pelo que realizamos, para o bem e para o mal, e é imperioso que usemos a IA para realizações sérias, necessárias, e não para distorcer fatos, banalizando esta tecnologia potente para criar inverdades e distrações narcísicas”.

É nesse ponto que entra a noção de letramento em inteligência artificial – tema que, conforme Patricia Blanco destaca, não deve ser confundido com o mero “aprender a usar”. “Entendemos que o letramento em IA significa o desenvolvimento da capacidade dos indivíduos de navegar criticamente e em segurança em um mundo saturado por algoritmos, conteúdos sintéticos e infraestruturas invisíveis que moldam a sociabilidade e o acesso à informação”, explica. Esse processo envolve também “o desenvolvimento do pensamento crítico para interrogar a tecnologia em si e o que está por trás dela, como sistemas algorítmicos, vieses incorporados, ferramentas de personalização e suas implicações políticas e ambientais”, acrescenta.

Organismos internacionais, como a Unesco, fazem coro à tese de que “não basta ensinar com IA; é preciso ensinar sobre IA” – premissa também defendida por Patricia. “Temos de tomar cuidado com a adoção massiva das IAs sem o devido cuidado e sem a compreensão de que o uso desenfreado traz riscos, tanto individuais quanto coletivos”, alerta.

No plano individual, Patricia cita desde o uso de dados pessoais para direcionamento de mensagens mercadológicas e o reforço de vieses e crenças por meio de manipulação algorítmica até “o aumento considerável de golpes digitais e desin-

formação com alto nível de sofisticação”. No plano coletivo, os efeitos incluem “a pasteurização de mensagens”, disputas em torno de direitos autorais, “a fragmentação do conhecimento por meio de respostas curtas e pouco embasadas” e a disseminação de conteúdos fraudulentos capazes de afetar processos eleitorais e instituições democráticas.

O desconhecimento sobre o uso de dados é, para a especialista, especialmente grave. “Quando subimos uma foto nesses aplicativos, seja com a intenção de participar de uma ‘trend’, seja para pedir para a ferramenta alterar, corrigir ou mesmo editar a imagem, estamos compartilhando algo extremamente pessoal e que pode ser utilizado para outras finalidades”, diz. Casos de criação de imagens falsas e *deepnudes* reforçam, segundo ela, que “não é porque a ferramenta existe e permite esse tipo de ação que devemos usá-la para essa finalidade – mesmo que seja uma ‘brincadeira’. É uma questão ética”.

Já do ponto de vista ético e jurídico, diz Mariah Brochado, a discussão vai muito além do cuidado individual. “Falar em ‘ética’ é admitir que há regras a serem cumpridas e qualquer invento que se torna público, destinando-se à usabilidade geral, exige controle pelo Estado. Limitações legais ao uso de diversas tecnologias são comuns, como quando guiamos automóveis, quando a energia elétrica é obtida e distribuída, quando aviões são conduzidos e fazemos uso deles, etc. O mesmo vale, obviamente, para o uso de ferramentas de inteligência artificial”, afirma, defendendo a formulação de manuais de boas práticas, responsabilização de projetistas e intermediadores e a adoção de limites claros ao poder das grandes plataformas. “Temos de olhar a responsabilidade de forma compartilhada entre todos os agentes envolvidos”, afirma Patricia Blanco, defendendo “uma discussão ampla e estratégica sobre o potencial e riscos inerentes ao uso da IA” e a construção de um plano nacional que envolva governos, empresas, escolas, universidades e usuários.

LETRAMENTO CONTINUA LIMITADO A HABILIDADES PARA O USO DO EQUIPAMENTO

No campo educacional, os desafios são inúmeros. Para o professor Eucídio Pimenta Arruda, da Faculdade de Educação da UFMG, a inteligência artificial generativa representa, de fato, uma tecnologia disruptiva. “Transforma significativamente a maneira como lidamos com a tecnologia e com a produção de informação”, avalia, sublinhando que o computador pode gerar uma série de informações a partir de interações com humanos. Para ele, a velocidade das transformações inviabiliza a ideia de diretrizes fixas. “Não é possível pensar, por exemplo, em uma regra ou diretriz que consiga acompanhar um desenvolvimento tecnológico tão rápido e veloz”, observa.

Enquanto isso, professores e estudantes já utilizam essas ferramentas cotidianamente, muitas vezes sem preparo adequado. “O letramento tecnológico de professores e estudantes até existe, embora não de forma muito bem desenvolvida, limitando-se a habilidades para o uso do equipamento”, critica.

Um dos principais desafios, na avaliação de Eucídio, é reaprender a fazer perguntas. “Temos de rever conheci-

Leibniz Institut Hamburg/divulgação



“Quando as pessoas começam a acreditar que esses programas são entidades capazes de inteligência criativa como a nossa é que se instaura a crença de que essas máquinas podem se autonomizar”

MARIAH BROCHADO FERREIRA, PROFESSORA TITULAR DE FILOSOFIA DA TECNOLOGIA E DO DIREITO DA FACULDADE DE DIREITO DA UFMG

mentos científicos do passado no sentido de, por exemplo, começarmos a questionar e a fazer perguntas sobre a origem da fonte”, diz. Ele adverte que o problema, agora, se agrava porque “a inteligência artificial generativa gera documentos, imagens e vídeos que são tão aparentemente humanos que o maior desafio hoje, como professores e estudantes, é exatamente detectar o que foi feito por uma máquina e o que não foi”.

O impacto atinge diretamente a universidade e a produção científica. “Já há inúmeros casos de artigos científicos publicados em revistas de renome em que se descobriu que foram produzidos por inteligência artificial generativa”, reconhece. Para ele, a capacitação para o uso de IA precisa ser entendida de forma ampliada. “Eu vou um pouco além e penso em um letramento tecnológico e humano”, aponta, defendendo a compreensão das relações de poder e das desigualdades envolvidas no desenvolvimento dessas tecnologias.

“(O letramento em IA envolve) o desenvolvimento do pensamento crítico para interrogar a tecnologia em si e o que está por trás dela, como sistemas algorítmicos, vieses incorporados, ferramentas de personalização e suas implicações políticas e ambientais”

**PATRICIA BLANCO, PRESIDENTE EXECUTIVA
DO INSTITUTO PALAVRA ABERTA**

Arquivo Pessoal



“A inteligência artificial generativa gera documentos, imagens e vídeos que são tão aparentemente humanos que o maior desafio hoje, como professores e estudantes, é exatamente detectar o que foi feito por uma máquina e o que não foi”.

**EUCÍDIO PIMENTA ARRUDA, PROFESSOR
DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA UFMG**



Eucídio ainda chama atenção para o fato de que a IA é produzida por empresas com interesses econômicos. “A inteligência artificial generativa pode reproduzir uma série de preconceitos”, diz, ao mencionar materiais enviesados, misóginos ou racistas utilizados no treinamento de modelos. Daí a importância de repensar a formação de professores de maneira transversal. “Não apenas como uma disciplina isolada, mas para debater como as tecnologias impactam toda a produção do conhecimento e o processo de formação e trabalho docente”, argumenta.

Ao tratar do uso da IA por estudantes, o professor rejeita tanto o proibicionismo quanto a ingenuidade. “Precisamos entender por que as pessoas utilizam a inteligência artificial generativa”, diz, observando que muitas recorrem a essas ferramentas para conversar ou tirar dúvidas. O risco, sugere, está na delegação completa do pensamento à máquina. “Uma pessoa que não produz conhecimento, que não tem leitura crítica e não consegue entender minimamente uma frase por ter delegado essa tarefa a uma máquina, corre um risco significativo de não ser integrada a uma sociedade cada vez mais complexa”, afirma.

Mariah Brochado alerta ainda que um dos grandes erros do debate público é tratar a inteligência artificial como algo neutro ou inevitável. “O maior equívoco dessa narrativa sobre inevitabilidade e neutralidade da inteligência artificial é tratar um objeto produzido pela técnica humana, destinado a ser usado do modo que os próprios humanos decidem, como se fosse algo sobre-humano”, ressalta. ▶

ENTENDENDO OS TERMOS

De repente, um monte de expressões passou a fazer parte do nosso dia a dia. Mas sabemos exatamente o que representam? Segue abaixo uma mãozinha:

ALGORITMO

Conjunto de regras e instruções que orienta um sistema computacional a executar uma tarefa ou tomar decisões. No contexto da IA, algoritmos determinam como dados são processados e como as respostas são geradas.

ALUCINAÇÃO DA IA

Termo usado quando um sistema de IA gera informações falsas ou inventadas com aparência de veracidade, como dados inexistentes, referências fictícias ou erros factuais.

DADOS PESSOAIS

Informações que identificam ou podem identificar uma pessoa, como nome, imagem, voz, localização ou hábitos de navegação. Seu uso em sistemas de IA levanta questões legais e éticas.

DEEPFAKE

Conteúdo audiovisual manipulado por IA para parecer real, como vídeos ou imagens em que rostos, vozes ou corpos são alterados, muitas vezes sem consentimento.

IA GENERATIVA

Tipo de inteligência artificial capaz de criar novos conteúdos – como textos, imagens, músicas, vídeos ou códigos – a partir de padrões aprendidos em grandes volumes de dados.

MODELO DE LINGUAGEM

Sistema treinado para compreender e gerar linguagem humana. Baseia-se em probabilidades estatísticas para prever a próxima palavra ou sequência de palavras em um texto.

APRENDIZADO DE MÁQUINA (MACHINE LEARNING)

Subcampo da IA em que sistemas aprendem padrões a partir de dados, ajustando seu comportamento sem serem explicitamente programados para cada tarefa.

BIG DATA

Conjunto massivo de dados, estruturados ou não, gerados em grande velocidade e volume, que servem como base para o treinamento e funcionamento de sistemas de IA.

BLACK BOX (CAIXA-PRETA)

Expressão usada para descrever sistemas de IA cujo funcionamento interno é opaco, dificultando entender como chegam a determinadas decisões ou resultados.

DEEP LEARNING

Técnica avançada de aprendizado de máquina baseada em redes neurais profundas, capaz de identificar padrões complexos em grandes volumes de dados, como imagens, voz e texto.

DEEPUDE

Tipo específico de manipulação de imagem que utiliza IA para simular nudez a partir de fotos de pessoas vestidas, geralmente sem autorização da vítima.

PROMPT

Comando, pergunta ou instrução fornecida pelo usuário a um sistema de IA generativa, que orienta o tipo de resposta ou conteúdo a ser produzido.

VIESES ALGORÍTMICOS

Distorções ou preconceitos reproduzidos por sistemas de IA devido a dados de treinamento incompletos, desbalanceados ou socialmente enviesados, podendo reforçar discriminações.



Freepik

#FICAADICA

Confira abaixo orientações para o uso ético das ferramentas de Inteligência Artificial geradas por ela própria

VERIFICAÇÃO

Não confie cegamente: Sistemas de IA podem gerar informações falsas, imprecisas ou incompletas, um fenômeno conhecido como “alucinação”.

Verificação em múltiplas fontes: Sempre confirme dados cruciais, notícias ou fatos técnicos com fontes humanas ou confiáveis.

Revisão humana (Human-in-the-loop):

Todo conteúdo gerado por IA deve passar por revisão humana antes de ser publicado ou utilizado para tomada de decisão.

SEGURANÇA E PRIVACIDADE

Dados sensíveis: Nunca insira informações confidenciais, pessoais, senhas ou documentos estratégicos de uma empresa em ferramentas públicas de IA.

Políticas de uso: Verifique a política de privacidade da ferramenta para entender como os dados inseridos são utilizados para treinamento.

Vazamento de dados: Cuidado com o armazenamento e a localização das informações fornecidas à IA.

ÉTICA

Vieses algorítmicos: A IA pode reproduzir ou amplificar preconceitos de raça, gênero ou classe presentes nos dados de treinamento.

Uso ético: Evite utilizar a IA para criar conteúdo manipulador, difamatório ou desinformação.

Transparência: Declare quando o conteúdo for gerado por IA para evitar plágio e garantir a transparência, especialmente em contextos profissionais e acadêmicos.

RESPONSABILIDADE LEGAL E DIREITOS AUTORAIS

Propriedade intelectual: A indefinição sobre direitos autorais de imagens e textos criados por IA é um risco jurídico.

Responsabilidade: O usuário é o responsável final pelo resultado do trabalho, mesmo que tenha sido gerado por uma IA.

DEPENDÊNCIA

Excesso de confiança: A dependência excessiva pode levar à atrofia da capacidade crítica e de formulação de ideias próprias.

Uso técnico: Utilize a IA para potencializar o trabalho, não para delegar totalmente o pensamento estratégico ou decisões cruciais.

MELHORES PRÁTICAS

Use com moderação: Entenda as limitações da ferramenta.

Treine a IA (Prompt Engineering): Aprenda a fazer perguntas claras e precisas para obter melhores resultados.

Implemente diretrizes: No ambiente de trabalho, crie políticas claras sobre o uso de ferramentas de IA.

FONTE: Gerado por IA

Para a especialista, é fundamental desfazer a mística. “A IA não é inteligência como a humana, não é capaz de criar nada; tudo o que é realizado por ela é previamente estabelecido em fórmulas (algoritmos) pelos programadores”, diz. “Quando as pessoas começam a acreditar que esses programas são entidades capazes de inteligência criativa como a nossa é que se instaura a crença de que essas máquinas podem se autonomizar”, diz.

DESAFIOS E CAMINHOS

Mariah Brochado aponta hoje uma série de desafios centrais no debate acerca das IAs, entre os quais lista o monopólio das big techs, o impacto ambiental do funcionamento de data centers – que exigem o uso de bilhões de litros de água por ano para o resfriamento das máquinas – e a ameaça à soberania digital. “Países com o potencial do Brasil têm de se independentizar dos data centers estrangeiros”, sinaliza.

Para ela, aliás, estamos atrasados na regulação da IA, mas o problema não é apenas jurídico. “Instaurou-se em nossa sociedade uma exclusão inusitada entre progresso tecnológico e promoção de bem-estar social. Nunca fomos tão bem servidos de tecnologias e tão carentes de satisfação com uso delas”, reflete ao chamar atenção para os efeitos da hiperconectividade na saúde psíquica, especialmente de adolescentes, e para o risco de uma sociedade cada vez mais isolada e menos empática.

Ao falar sobre a necessidade de tratar a IA como meio para boas práticas, Mariah cita como exemplo de diretiva a “Carta Ética Europeia sobre o Uso da Inteligência Artificial em Sistemas Judiciais e seu Ambiente”, a qual vem inspirando os projetos de regulação da IA no direito brasileiro, sendo reconhecidos na Resolução 615/2025 do CNJ, que normatiza a adoção de ferramentas de IA pelo nosso Poder Judiciário, e no PL 2338/ 2023, em tramitação no Congresso Nacional, que se destina a ser o Marco Regulatório da IA em nosso país.

Ela explica que a carta lista cinco princípios norteadores de decisões sobre o desenvolvimento e o uso da IA: o respeito aos direitos fundamentais; a não discriminação; qualidade e segurança; transparência, imparcialidade e justiça; e controle pelo usuário. ■



Menos correria, mais resultado

Vivemos em uma sociedade que glorifica o excesso. Estar ocupado virou sinônimo de importância e trabalhar sem parar passou a ser exibido como medalha de honra. Pausar, por outro lado, ainda carrega um estigma: parece preguiça, perda de tempo ou falta de comprometimento. Mas, essa lógica é enganosa e perigosa. A produtividade real não nasce da exaustão; nasce da clareza. Reservar tempo para respirar, desacelerar e pensar é um ato de inteligência produtiva, não de fuga.

O QUE O CÉREBRO PRECISA PARA PERFORMAR MELHOR

O cérebro humano não foi feito para operar em modo contínuo. Estudos em neurociência mostram que alternar períodos de foco intenso com pausas estratégicas melhora a concentração, reduz erros e estimula a criatividade. Quando paramos, o cérebro reorganiza informações, conecta ideias e encontra soluções que não surgem sob pressão constante. É no silêncio que muitas respostas aparecem. A pausa não interrompe o trabalho, mas o qualifica.

No âmbito pessoal, o efeito é o mesmo e igualmente transformador. Pausar ajuda a regular emoções, reduzir ansiedade e recuperar a clareza mental. Momentos de descanso consciente fortalecem a tomada de decisão, melhoram relações e aumentam a capacidade de lidar com frustrações do dia a dia. Uma mente exausta reage; uma mente descansada escolhe melhor. Cuidar do ritmo mental fora do trabalho não é luxo, é base para uma vida mais equilibrada, saudável e intencional.

PRODUTIVIDADE SUSTENTÁVEL NO MUNDO CORPORATIVO

No ambiente corporativo, em que o imediatismo costuma ditar o ritmo, torna-se cada vez mais necessário ressignificar o conceito de produtividade. Trabalhar muito não é sinônimo de trabalhar bem. Organizações inovadoras já compreenderam que a performance sustentável nasce do equilíbrio e passa, inevitavelmente, por pausas conscientes, microintervalos entre reuniões, momentos reais de desconexão digital e ambientes que estimulem a reflexão, não apenas a execução contínua.

Profissionais em exaustão produzem menos, tomam decisões piores e se comunicam com mais ruído. Em contrapartida, quem se permite pausar retorna ao trabalho com mais energia, clareza mental e senso de propósito, não é mesmo?

Reservar tempo para si não é abandono de responsabilidades; é manutenção do principal ativo: a mente. A vida, assim como o trabalho, precisa de ritmo, não de correria. Saber pausar é autocuidado, estratégia

“Organizações inovadoras já compreenderam que a performance sustentável nasce do equilíbrio e passa, inevitavelmente, por pausas conscientes, microintervalos entre reuniões, momentos reais de desconexão digital e ambientes que estimulem a reflexão, não apenas a execução contínua”

gia e sabedoria. Porque produtividade não é fazer mais em menos tempo, mas fazer melhor no tempo certo. Às vezes, cinco minutos de pausa valem mais do que horas de insistência improdutiva. Mas, e você, quando foi a última vez que pausou de verdade e o que sua mente poderia estar tentando lhe dizer nesse silêncio? ■

David Braga – CEO, board advisor e headhunter da Prime Talent, empresa de busca e seleção de executivos, presente em 30 países pela Agilium Group. É conselheiro de administração e professor convidado pela Fundação Dom Cabral, presidente da ABRH MG e presidente do Conselho de Administração do ChildFund Brasil. Instagrams: @davidbraga | @prime.talent

BELO HORIZONTE. CIDADE PARA VIVER, CAPITAL PARA INVESTIR.

Menos burocracia, processos ágeis e serviços digitalizados. É assim que a Prefeitura de Belo Horizonte trabalha para facilitar cada vez mais a vida de investidores e empreendedores.

9h Tempo médio
para abrir uma
empresa em BH.

290

atividades econômicas
com emissão expressa
de Licenciamento Ambiental.

95%

dos alvarás de localização
e funcionamento emitidos
imediatamente pela internet.

**Mais
voos**
diretos
internacionais.

Descubra as facilidades
de empreender em BH:
prefeitura.pbh.gov.br/empreendedor



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA

DEVAGAR SE VAI AO

Em seu terceiro ano de vida, o Fiat FastBack cresce no mercado de forma discreta e constante. Em 2025, conseguiu ultrapassar em vendas seu principal concorrente, o VW Nivus

Fotos: Divulgação



▀ FÁBIO DOYLE

Os carros eletrificados estão em alta, mas são ainda muitos os “conservadores” que torcem o nariz e, desconfiados e céticos com relação a veículos que usam a eletricidade como combustível, continuam preferindo os motores a combustão. Para esses, que também entraram na onda dos utilitários esportivos, os SUVs, são inúmeras as opções. Uma delas, no entanto, vem se destacando desde que o modelo conceito foi apresentado no penúltimo Salão do Automóvel de São Paulo, em 2018, e lançado comercialmente em 2022. Seu design de SUV Coupé, diferenciado em relação aos SUVs “quadrados”, vem desde então chamando a atenção e as vendas, de forma discreta, crescem ano a ano. Estamos falando do Fiat FastBack, que além do design diferenciado e atraente, oferece uma



LONGE

Em janeiro de 2026, o Fiat FastBack vendeu 3.927 unidades, ficando em 6º lugar entre os SUVs; concorrente VW Nivus está na 9ª posição, com 3.167 unidades vendidas

QUANTO CUSTA?

Outro aspecto interessante é a estratégia de preço, que está congelado na casa dos R\$ 160 mil desde 2024. Em pesquisa recente na concessionária Auto-max de BH, a versão mais cara (e mais interessante, em nossa opinião), a Abarth, estava sendo oferecida por R\$ 162.882 (ante o preço público de R\$ 179.490). Com emplacamento para BH o preço cai um pouco mais: R\$ 160.690. No início de 2024 o mesmo modelo era comercializado, na mesma concessionária, por R\$ 164.480. Já a versão de entrada, com motor 1.0 Turbo tem preço na tabela Fipe de R\$ 111.080 e de R\$ 165.338 para a intermediária, a FastBack Limited com motor 1.3. Já o VW Nivus, de acordo com a tabela Fipe, começa em R\$ 118 mil na versão Sense, de entrada, chegando a R\$ 180 mil na GTS 1.4, a mais cara.



vantagem especial que, para o consumidor brasileiro, mesmo que nem sempre precise, é essencial: o tamanho do porta-malas.

A versão esportiva Abarth do Fiat FastBack, que esteve em nossas mãos por alguns dias e 320 quilômetros é, sem dúvida, daqueles carros em que o ato de dirigir se transforma em sinônimo de prazer. De cara, o FastBack chama a atenção pelo design caprichado, de muito bom gosto, assinado pelo designer alemão/mineiro Peter Fassbender e equipe. E na versão Abarth o FastBack fica ainda mais imponente e “bem-vestido”. É desses carros que não passa pelo trânsito despercebido.

O interior é bem-acabado com confortáveis bancos, de ajustes elétricos para o motorista, revestidos em material sintético, que imita couro. O painel completo com todas as opções de *infotainment* e conectividade é exclusividade da versão Abarth. Também exclusiva é a imagem do ▶

escorpião (marca da Abarth) que identifica a versão e está em vários lugares. Observando sua carroceria, ele transmite a impressão de ser maior do que realmente é. Suas dimensões externas são próximas às do Volkswagen Nivus, seu principal concorrente. O FastBack é maior no comprimento (4.425 mm X 4.266 mm), maior na largura (1.780 mm X 1.757 mm) e maior na altura (1.544 mm X 1.493 mm).

No habitáculo, o espaço para os passageiros e, principalmente, a capacidade do porta-malas (600 litros contra 415 do Nivus) é superior. A distância entre-eixos, medida que contribui na definição do espaço interno, é de 2.530 mm no FastBack e 2.566 mm no Nivus. Apesar de menor em relação ao concorrente da VW, o espaço no banco traseiro parece mais confortável no carro da Fiat. Já com relação aos freios, os do FastBack são a disco na dianteira e tambor na traseira. O sistema do Nivus é melhor: a disco nas quatro rodas.

Vale repetir que dirigir o FastBack Abarth é sinônimo de prazer. A dirigibilidade é boa e o motor 1.3 turbo com potência de 185 cv é mais do que suficiente para atender todos os tipos de demandas. Nos primeiros momentos na direção do FastBack Abarth é perceptível um nível de ruído interno alto, item que poderia ser melhorado. Após alguns quilômetros, curiosamente, isso deixa de incomodar, talvez pelo agradável ronco do motor turbo esportivo do Abarth, que é um forte aspecto na questão do "prazer ao dirigir".

A versão Abarth recebeu ajustes eletrônicos específicos. A Fiat informa que o FastBack Abarth pode acelerar de 0 a 100 km/h em 7,6 segundos. A velocidade máxima é de 220 km/h. O desempenho esportivo está mais no ronco do motor do que nas acelerações em si. A aparência esportiva encanta, mas no cronômetro as diferenças em relação às demais versões pouco representam, para quem não está disputando provas de velocidade. A medida do 0 a 100 km/h na versão Abarth é de 7,6 segundos enquanto nas demais é de 8,1 (com etanol).

Nos 320 quilômetros que percorremos com o FastBack Abarth utilizamos apenas gasolina no tanque de combustível (de

FICHA TÉCNICA

Fastback Abarth Flex 1.3 AT6 FWD MY24

MOTOR TURBO

Cilindrada total:	1.332 cm ³
Taxa de compressão:	10,5:1
Potência máxima (ABNT):	180 cv (gasolina) / 185 cv (etanol) a 5.750 rpm
Torque máximo (ABNT):	270 Nm (27,5 kgfm) a 1.750 rpm
Tração:	Dianteira

SISTEMA DE FREIOS

Comando:	A pedal e transmissão hidráulica com ABS/ESC de série
Dianteiro:	A disco ventilado (diâmetro de 305 mm) com pinça flutuante
Traseiro:	A tambor (diâmetro de 203 mm), refrigerado com regulação automática

DIREÇÃO

Tipo:	Elétrica de série com pinhão e cremalheira
Diâmetro mínimo de giro:	10,9 m

RODAS

Medida:	7,5" x 18"
Pneus:	215/45 R18

PESO DO VEÍCULO

Em ordem de marcha:	1.299kg
Capacidade de carga:	400 kg

DIMENSÕES EXTERNAS E CAPACIDADES

Comprimento do veículo:	4.425 mm
Largura do veículo:	1.780 mm (s/espelhos) 1.989 mm (c/espelhos)
Altura do veículo:	1.544 mm
Distância entre-eixos:	2.532 mm
Altura livre entre os eixos:	215 mm
Altura mínima do solo:	187 mm
Tanque de combustível:	47 litros

DESEMPENHO

Velocidade máxima:	220 km/h (etanol) / 219 km/h (gasolina)
0 a 100 km/h:	7,6 s (etanol) / 8,0 s (gasolina)

CONSUMO

Ciclo urbano:	10,3 km/l (gasolina) / 7,2 km/l (etanol)
Ciclo estrada:	13,1 km/l (gasolina) / 9,3 km/l (etanol)

Fonte: Stellantis



Os bancos revestidos de material sintético, que imita couro, têm ajustes elétricos para o motorista: o painel completo com todas as opções de infotainment e conectividade é exclusividade da versão Abarth



Abarth, a versão testada por nossa reportagem: de 0 a 100 km/h em 7,6 segundos e velocidade máxima de 220 km/h



O porta-malas tem capacidade bastante superior à do Nivus: são 600 litros contra 415 do concorrente da Volkswagen

47 litros). O consumo médio registrado no painel foi de 9,2 km/litro em trechos mistos. Na unidade anteriormente avaliada por nossa reportagem, em 2024, o combustível utilizado foi o etanol e o consumo médio verificado foi de 8,5 km/l.

A aceitação do FastBack pelo mercado brasileiro vem acontecendo de forma gradual. Em 2023, primeiro ano completo de vendas, o modelo terminou na 11ª

colocação na categoria SUV, de acordo com o levantamento da Fenabreve (associação dos revendedores), com 40.402 unidades emplacadas. Nesse período, o VW Nivus, que é oferecido com motor 1.0 Turbo com potência de 128 cv, ficou em 5º lugar no ranking dos SUVs, com 52.103 unidades. Já em 2024, o FastBack subiu para a 9ª posição com 48.246 unidades emplacadas contra 55.924 para o Nivus,

que manteve o 5º lugar entre os SUVs.

Em 2025 o FastBack ultrapassou o Nivus. O SUV Coupé da Fiat avançou para a 8ª posição com 57.297 unidades enquanto o modelo VW caiu para o 9º lugar com 48.690 unidades emplacadas. E, no primeiro mês de 2026, o Fiat FastBack subiu para o 6º lugar (3.927 unidades) enquanto seu concorrente VW Nivus ocupou a 9ª posição (3.167). ■

AS MELHORES EXPERIÊNCIAS EM

Café

PARA O SEU COTIDIANO



**Casa
nicolau**
Máquinas Para Espresso e Café

Escolha ter uma das máquinas de café da Casa Nicolau em casa ou no trabalho, e facilite o seu dia a dia.

Disponíveis para venda, aluguel e comodato.





QUEDA DE PELOS EM CÃES E GATOS: O QUE É NORMAL E QUANDO FICAR ATENTO

Quem convive com pets sabe que os pelos acabam fazendo parte do dia a dia. Eles aparecem no sofá, nas roupas e até nos cantinhos mais escondidos da casa. Apesar de incomodar alguns tutores, na maioria das vezes isso é perfeitamente normal. A queda de pelos acompanha os bichinhos ao longo de toda a vida e, na maior parte dos casos, não indica nenhum problema.

MUITO ALÉM DA ESTÉTICA

A pelagem tem funções essenciais para a saúde dos animais. Os pelos protegem a pele, ajudam a regular a temperatura corporal e funcionam como uma barreira contra o frio, o calor e pequenas agressões do ambiente. Assim como acontece com o cabelo humano, cada fio passa por um ciclo natural: nasce, cresce, entra em repouso e, depois, cai para dar lugar a um novo.

Ao longo do ano, esse processo pode se intensificar. Durante as mudanças de estação, especialmente na transição entre períodos mais quentes e mais frios, é comum notar um aumento na queda. Fases como gestação, cio e envelhecimento também influenciam a renovação da pelagem, sem que isso represente, necessariamente, um sinal de doença.

PELO CURTO NÃO SIGNIFICA MENOS PELOS

Um mito bastante comum é associar a queda de pelos apenas aos pets de pelagem longa. Na prática, bichinhos de pelo curto costumam soltar fios com mais frequência. Isso acontece porque o ciclo de crescimento desses pelos é mais rápido, o que torna a renovação constante.

SINAIS DE ALERTA

Apesar de a queda ser esperada, é importante observar se algo foge do padrão do animal. Falhas visíveis na pelagem, regiões sem pelos, coceira persistente, vermelhidão, descamação da pele ou feridas são sinais que merecem atenção. Mudanças de comportamento, como lambertura excessiva, inquietação ou apatia, também indicam a necessidade de avaliação.





A perda intensa de pelos pode estar relacionada a alergias, presença de parasitas, infecções de pele, alimentação inadequada, alterações hormonais e até ao estresse.

Os gatos exigem atenção redobrada quando o assunto é queda de pelos. Como se limpam lambendo o próprio corpo, acabam ingerindo os fios soltos. Em excesso, esses pelos podem se acumular no sistema digestivo, formando bolas de pelo que causam desconforto e episódios de vômito. A escovação frequente ajuda a reduzir esse risco.

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Sempre que a queda de pelos parecer excessiva ou diferente do habitual, o ideal é procurar um médico veterinário. A avaliação profissional permite identificar a causa do problema e indicar o tratamento mais adequado, garantindo saúde e bem-estar ao pet.

PEQUENOS CUIDADOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Algumas atitudes simples ajudam a manter a pelagem saudável. A escovação regular remove os pelos mortos, estimula a circulação e ainda promove momentos de relaxamento. Uma alimentação de qualidade, aliada ao uso de produtos adequados para banho e ao controle de pulgas e carrapatos, também contribui para pelos mais fortes e brilhantes.

No fim das contas, alguns pelos espalhados pela casa fazem parte da convivência com cães e gatos. Com atenção, carinho e cuidados contínuos, é possível manter não só um ambiente mais agradável, mas, principalmente, peludinhos mais saudáveis e felizes. ■

A EDUCAÇÃO FINANCEIRA COMO VIA PARA A LIBERDADE

Violência patrimonial e psicológica contra a mulher atravessa todas as classes sociais e conhecimento reduz vulnerabilidades, situações de manipulação e abusos. Conversamos com belohorizontinas que trabalham para ajudar a mudar esse cenário

▶ ALINE RESKALLA

No seu escritório, a advogada Karine Bessone costuma receber, com frequência, clientes que relatam histórias semelhantes: “Casei com um homem bem de vida, que sempre me ofereceu todo o conforto e luxo para que eu não trabalhasse fora; agora sei que ele está me traindo, quero me separar, mas não sei absolutamente nada sobre o nosso patrimônio, não me dediquei à minha carreira e nem sei como recomençar a vida depois dos 40 anos”.

Ela também atende mulheres que, no momento da separação, descobrem que o marido não tem nenhum bem em seu nome e, assim, deixam a relação com uma mão na frente e outra atrás. Há ainda aquelas que se surpreendem com dívidas feitas em seu nome pelo “companheiro”. E as que têm o direito à pensão ignorado, mesmo após anos dedicadas aos filhos e à casa, e ainda precisam reunir coragem para recorrer à Justiça. “Muitas vezes, a cliente entra no escritório pensando ser milionária e, depois que faço a pesquisa patrimonial, descubro que nem a casa onde ela mora está no nome do marido”, relata a advogada, especialista em direito empresarial,

família e sucessões. Além das orientações jurídicas, Karine faz uma recomendação direta: que essas mulheres busquem, com urgência, conhecimento sobre finanças pessoais.

De fato, a educação financeira tem se mostrado uma grande aliada das mulheres – não apenas daquelas que buscam independência econômica, mas também das que tentam crescer profissionalmente, superando barreiras impostas por uma divisão do trabalho historicamente desfavorável a elas. Mais ainda, daquelas que lutam para sair de relacionamentos abusivos, relações familiares abusivas.

O conhecimento não resolve tudo, mas, muitas vezes, é o primeiro passo para que a mulher deixe de apenas reagir à vida e passe a conduzi-la, afirma Rosana Aguiar, diretora-executiva do Instituto Mariana e Flávio Guimarães (IMFG) e superintendente de ESG do Banco BMG. “A educação financeira não elimina, sozinha, as muitas camadas que sustentam a dependência e as desigualdades, mas reduz vulnerabilidades e amplia possibilidades. E, quando as possibilidades aumentam, a liberdade deixa de ser apenas uma ideia e começa a tomar forma na vida real”, defende. ▶

"A educação financeira não elimina, sozinha, as muitas camadas que sustentam a dependência e as desigualdades, mas reduz vulnerabilidades e amplia possibilidades."

ROSANA AGUIAR, DIRETORA-EXECUTIVA DO INSTITUTO MARINA E FLÁVIO GUIMARÃES (IMFG) E SUPERINTENDENTE DE ESG DO BANCO BMG



**CONSTRUIR
FUTUROS**



**INSTITUTO
MARINA & FLÁVIO
GUIMARÃES**



Isso acontece porque o conhecimento transforma a relação com o dinheiro, traz compreensão, clareza e segurança para que a mulher faça suas próprias escolhas e construa alternativas sem depender financeiramente de pai, mãe ou companheiro.

Rosana ressalta que dependência econômica não significa fraqueza individual. “Muitas vezes, é resultado de estruturas históricas que limitaram o acesso à renda e à informação. Mas, informação e rede podem abrir caminhos.” A executiva acrescenta que a violência patrimonial e psicológica atravessa todas as classes sociais. “O que muda é a forma como ela se manifesta – e o silêncio que, muitas vezes, a acompanha. Controle sobre o dinheiro, desqualificação constante e restrição de acesso a recursos podem ocorrer em qualquer contexto. Reconhecer isso é fundamental para quebrar estigmas.”

DEPENDÊNCIA E ABUSOS

A juíza Marixa Rodrigues, corregedora do Tribunal de Justiça de Minas Gerais, faz um alerta: “Se o homem é o único

“Muitas vezes, a cliente entra no escritório pensando ser milionária e, depois que faço a pesquisa patrimonial, descubro que nem a casa onde ela mora está no nome do marido”

KARINE BESSONE, ADVOGADA

provedor, ou o principal responsável pelas despesas, ele pode se sentir no direito de exercer sobre a mulher um perigoso sentimento de posse.” Segundo a magistrada, quando é ele quem banca todas as despesas da casa, dos filhos e da esposa – a quem é relegada a árdua e invisível tarefa de cuidar e administrar o



Arquivo pessoal

ENTREVISTA

MORTE DE ELIZA SAMUDIO MOTIVOU ENDURECIMENTO DA LEI

Marixa Fabiane Lopes Rodrigues é uma magistrada mineira reconhecida internacionalmente por ter presidido o julgamento do ex-goleiro Bruno em 2013, sentenciado por ela a 22 anos e três meses de prisão pelo sequestro e morte de Eliza Samudio, um caso que chamou a atenção do mundo. Atualmente, ela é corregedora do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG). Serena, mas linha dura na defesa dos direitos da mulher e da verdade, ela conversou com a **Encontro** sobre o tema desta reportagem, a relação entre dependência econômica e abusos sofridos pela mulher.

ENCONTRO – Conte um pouco sobre você, como esteve, ao longo de sua carreira, ligada à causa da mulher, especialmente à violência de gênero.

MARIXA LOPES – Iniciei minha carreira em comarcas pequenas de Minas Gerais, onde presenciei a naturalização da violência doméstica, muitas vezes

punida apenas com o pagamento de cestas básicas. Aplicava a lei, mas me indignava ver mulheres saindo frustradas das audiências. Sempre procurei encorajá-las a continuar denunciando. Depois, no Tribunal do Júri de Contagem, passei a julgar crimes contra a vida e percebi um padrão: a violência começava psicológica, patrimonial ou física e, em muitos casos, evoluía para o assassinato. Hoje, atuo, na Corregedoria do Tribunal de Justiça de Minas Gerais, orientando magistrados e participando de projetos voltados à saúde mental e à proteção de pessoas vulneráveis. Sigo estudando e defendendo o enfrentamento à violência de gênero.

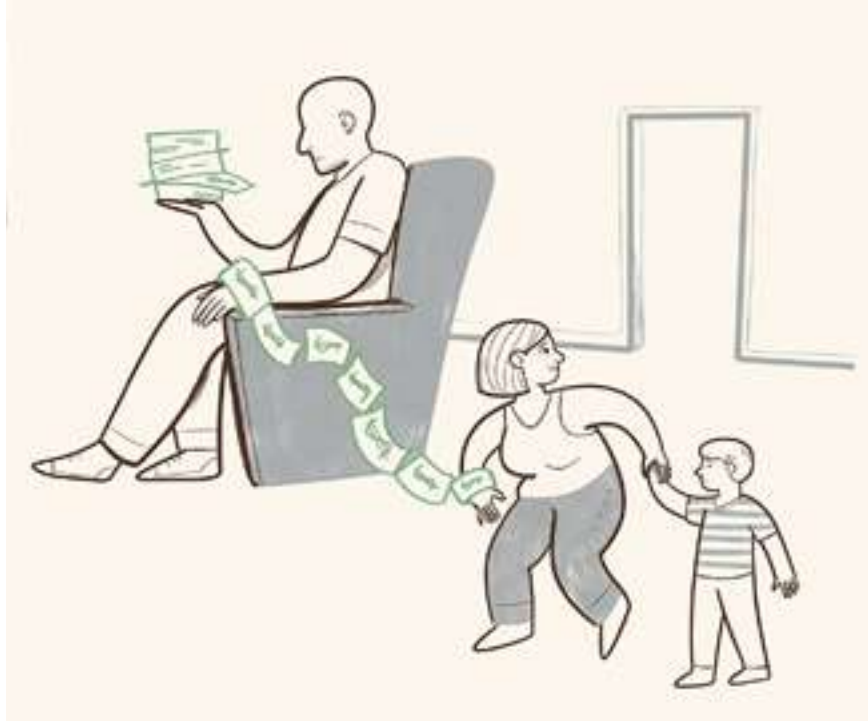
Como se livrar do ciclo de violências? Como vencer o medo? E como deve ser uma denúncia?

Entendo que a dependência financeira é um dos maiores obstáculos para a denúncia. Por isso, defendo que a educação

e a autonomia econômica são fundamentais. Precisamos educar nossas meninas para que não dependam financeiramente de parceiros. Nunca é tarde para buscar qualificação e independência. O apoio da família e das amigas é essencial para que a mulher reconheça a relação abusiva e tenha coragem de romper o ciclo. A denúncia pode ser feita em delegacias especializadas, delegacias comuns ou pelo Disque 180. Desde a criação da Lei Maria da Penha, que está completando 20 anos, avançamos muito, mas ainda precisamos combater a desinformação com educação e prevenção.

Quais as diferenças e semelhanças entre a violência financeira sofrida pela mulher rica e pela mulher pobre?

A violência contra a mulher atinge todas, independentemente de classe social. O padrão costuma ser o mesmo: começa com ciúmes e controle disfarçados de cuidado, evolui para dominação



Divulgação

CAMPANHA

O Conselho Nacional de Justiça (CNJ) lançou o projeto “Cartoons Contra a Violência”. Ele tem o objetivo de conscientizar a sociedade brasileira sobre a violência contra a mulher por meio da veiculação de charges em diversos veículos de comunicação espalhados pelo Brasil, entre eles, jornais, revistas, sites e redes sociais. A ilustração ao lado é da artista Cecília Ramos.

lar – essa mulher, na maioria das vezes, se coloca em posição de subserviência. “E, nesse contexto, até o sexo pode passar a ser tratado como obrigação. Quando não acontece, ele a culpa por eventual traição –, e o pior é que muitas vezes ela aceita essa narrativa, influenciada, inclusive, pela família, já que, se houver

separação, poderá ter de voltar para a casa dos pais.”

MANIPULAÇÃO

A administradora de empresas Juliana Abreu* tem 50 anos e acaba de se separar. Sem renda própria, dedicou todo o casamento aos cuidados da casa e dos

dois filhos, um deles autista. Chegou a trabalhar no comércio do pai, mas precisou se dedicar integralmente à família e passou a depender financeiramente do marido.

Essa conta, no entanto, não fecha. O simples fato de ser mulher acrescenta, em média, 10 horas semanais ao trabalho ▶

Arquivo Pessoal



psicológica, controle financeiro e pode chegar à agressão física. A diferença é que, em geral, a mulher com independência financeira tem mais condições práticas de sair da relação, embora muitas permaneçam por status ou padrão de vida. Já a mulher pobre, muitas vezes, depende diretamente do agressor para sobreviver. Mas, reforço: nenhuma está imune. Violência não é apenas agressão física; há também a violência moral e psicológica, silenciosa e adoecedora.

Como o caso Eliza Samudio e o julgamento do goleiro Bruno marcaram sua vida profissional? Que relação há com o cenário atual?

O assassinato de Eliza Samudio, em 2010, foi um marco na minha trajetória. Conduzi um processo complexo, com múltiplos réus, incluindo o ex-goleiro Bruno Fernandes. Foi um grande desafio profissional, considerando a qualidade de um dos réus, ou seja, o goleiro da maior torcida do Brasil. Esse crime marcou o início das discussões que levaram à in-

clusão do feminicídio no Código Penal pela Lei 13.104/2015 e, mais recentemente, à sua transformação em crime autônomo pela Lei 14.994/2024, com penas de 20 a 40 anos.

Vejo relação direta com o cenário atual: Eliza buscava o reconhecimento da paternidade e apoio financeiro para o filho. Sua vulnerabilidade econômica foi um fator central. Hoje percebo avanços na legislação e maior conscientização social, mas ainda precisamos fortalecer a união, a informação e a autonomia das mulheres. Relações saudáveis promovem felicidade; relações abusivas geram sofrimento e adoecimento.

Penso que, na atualidade, as mulheres têm mais informações a seu dispor. Há uma nítida evolução social e querência coletiva de que as meninas e mulheres não sejam mais vítimas de violência de gênero. E isso é muito bom e positivo. Precisamos nos unir nesse propósito. Relações saudáveis fazem as pessoas felizes, relações abusivas trazem sofrimento e adoecimento do corpo e da alma.

doméstico e de cuidado não remunerado, em comparação aos homens. Uma dedicação de enorme valor para a economia, mas que não se converte em renda para quem a realiza. Historicamente, o ato de cuidar foi tratado como obrigação feminina.

Juliana relata uma lista de humilhações às quais foi submetida – e que, surpreendentemente, não cessaram com a separação. “Ele sempre jogava na minha cara que eu era preguiçosa, mesmo dando conta de tudo sozinha: terapia constante do nosso filho, serviços domésticos, acompanhamento escolar e tudo o que uma casa precisa para funcionar”, desabafa.

Nas discussões, o dinheiro era usado como instrumento de manipulação. “Ele me deixava passar aperto para pagar as contas”, conta. Agora, além de não pagar pensão alimentícia – pois “prefere manter a proximidade e pagar ele mesmo as despesas” –, tenta controlar a vida da ex-companheira. Se ela sai com amigas ou vai a uma festa, ele corta o dinheiro destinado à casa.

Juliana enfrenta o desafio de se reinventar profissionalmente para retornar ao mercado de trabalho. “Voltei a estudar para ver se consigo trabalhar e depender menos financeiramente do meu ex-marido, já que ele insiste em manter esse vínculo financeiro. Tudo o que preciso para a casa e para os meninos, tenho que pedir.” A jornada é difícil, mas Juliana está no caminho. Especialistas ouvidas pela reportagem são unânimes: educação financeira é instrumento de autonomia e proteção, especialmente para mulheres historicamente afastadas das decisões econômicas.

DEPENDÊNCIA FINANCEIRA É OBSTÁCULO PARA DENÚNCIAS

A violência contra a mulher atravessa todas as classes sociais e a dependência econômica figura como um dos principais entraves para o rompimento de relações abusivas. É o que revela estudo apresentado no Congresso Internacional de Direitos Humanos de Coimbra (CIDHCoimbra 2025), que analisou como renda, informalidade e acesso a políticas públicas influenciam a permanência em ciclos de violência.

De acordo com a pesquisa, 61% das mulheres apontam a dependência financeira como motivo para não denunciar o agressor. O dado indica que o silêncio não está relacionado apenas ao medo da agressão física, mas também à insegurança material – o receio de não conseguir garantir moradia, sustento e proteção aos filhos.

Autora do estudo, a psicóloga Carolina Campos Afonso, doutoranda em psicologia clínica e cultura pela Universidade de Brasília (UnB), afirma que a violência não está vinculada a uma condição econômica específica. “Ela atinge mulheres de todos os níveis sociais, econômicos e culturais. Trata-se de

“Dinheiro está diretamente ligado à liberdade. É o que permite escolher sair de um casamento, investir na própria saúde e oferecer melhores oportunidades aos filhos”

LUCIANA BALLESTEROS, EMPRESÁRIA E CONSULTORA, FUNDADORA DA FINANCIAL EXPERTS

Cristiano Assis/divulgação

ROMPER CICLOS DE DEPENDÊNCIA FINANCEIRA EXIGE ATITUDE E CORAGEM

Educação financeira: processo pelo qual os indivíduos melhoram sua compreensão do dinheiro, tornando-os mais conscientes dos riscos e oportunidades na gestão de seus recursos e despesas. A definição está no site da Financial Experts, uma escola dedicada ao tema criada pela empresária e consultora Luciana Ballesteros, em 2019.

Infelizmente, o Brasil ocupa a 74ª posição no ranking mundial do nível de educação financeira, de acordo com Global Financial Literacy Excellence Center. Segundo a organização, apenas 33% dos adultos em todo o mundo são educados financeiramente. E, nesse quesito, as mulheres ficam ainda mais atrás, diz a empresária.

Ao comentar a pesquisa apresentada no Congresso Internacional de Direitos Humanos de Coimbra, que aponta que 61% das mulheres não denunciavam agressões por dependência financeira, ela afirma que o dado reflete a realidade brasileira. "Dinheiro está diretamente ligado à liberdade. É o que permite escolher sair de um casamento, investir na própria saúde e oferecer melhores oportunidades aos filhos".

Embora tenha nascido com foco em adolescentes, a Financial Experts viu, com o tempo, a demanda de mulheres adultas crescer fortemente. "Muitas mães procuraram a instituição ao perceber que os filhos estavam aprendendo algo que elas próprias nunca tiveram oportunidade de estudar. Hoje, além dos programas para jovens, a escola oferece cursos específicos voltados às mulheres, com foco em autonomia e segurança financeira", diz a empresária.

Ela alerta que essa dependência não surge de repente, mas é construída ao longo de anos de afastamento das decisões financeiras. Por isso, defende que a mulher precisa correr atrás antes da urgência, colocar as finanças como prioridade e não deixar esse aprendizado para momentos de crise, como viuvez ou divórcio – situações em que muitas procuram ajuda já fragilizadas emocionalmente.

Para começar do zero, ensina a empresária, o caminho é assumir o controle: saber quanto ganha, quanto gasta e onde investe. Não é necessário se tornar especialista, mas é fundamental dominar o básico. "Ferramentas simples, como planilhas, cursos online ou presenciais, já fazem diferença. A partir do conhecimento, a mulher ganha confiança, evita investimentos inadequados, questiona decisões bancárias e passa a construir patrimônio com estratégia", defende.

Luciana Ballesteros faz um apelo às mulheres: autonomia financeira exige atitude. "É preciso buscar informação, aprender, participar das decisões e não terceirizar a própria liberdade. Quanto antes essa consciência começa, maiores são as chances de romper ciclos de dependência – inclusive os que sustentam relações abusivas."



"O silêncio não está relacionado apenas ao medo da agressão física, mas à insegurança material. Muitas mulheres permanecem porque não sabem como garantir o sustento e a proteção dos filhos"

CAROLINA CAMPOS AFONSO,
PESQUISADORA

um fenômeno estrutural, relacionado a desigualdades de gênero que atravessam diferentes contextos", explica. Mulheres de alto poder aquisitivo também enfrentam controle, humilhação, isolamento, violência psicológica, moral, patrimonial e física. "A diferença não está em quem sofre a violência, mas nas condições concretas de rompimento", ressalta.

A juíza Marixa comentou o estudo: "Esses dados reforçam a preocupação que devemos ter na educação de nossas meninas e adolescentes, que devem crescer não focadas em encontrar um parceiro que as sustente e as mantenha financeira- ▶

mente, pois o preço que pagarão por esse falso conforto virá algum dia. Apenas a educação e a mudança de mentalidade podem alterar esse ciclo”, alertou.

A empresária e consultora Luciana Ballesteros, fundadora da Financial Experts, uma escola dedicada ao tema, reforça que o dado reflete a realidade brasileira. “Dinheiro está diretamente ligado à liberdade. É o que permite escolher sair de um casamento, investir na própria saúde e oferecer melhores oportunidades aos filhos”. Ela acrescenta que, historicamente, houve um afastamento – ou até um desinteresse – das mulheres em relação às finanças. O tema era tratado como algo “não feminino”, como se dinheiro, investimentos e planejamento financeiro não fossem assuntos de mulher.

A boa notícia, segundo a empresária, é que esse cenário está mudando. Cada vez mais mulheres entendem que independência financeira não é apenas sobre renda – é sobre autonomia, segurança e liberdade de escolha. Prova disso é que o curso “Finanças para Mulheres – Finanças para Elas” é hoje o programa que mais cresce dentro da Financial. “As mulheres lutaram por décadas para conquistar espaço no mercado de trabalho, igualdade de posições e salários. E, depois de toda essa batalha para ganhar seu próprio dinheiro, afirma, não faz sentido que não se sintam plenamente preparadas ou encorajadas a administrá-lo, investi-lo e fazê-lo crescer”, afirma Luciana.

A publicação destaca ainda a dimensão histórica dessa realidade. A divisão sexual do trabalho, que associou as mulheres ao espaço doméstico e ao cuidado, produziu efeitos que ainda hoje se refletem em menor renda, maior informalidade e menor presença feminina em posições de poder. “A violência não começa na agressão física. Ela está inserida em uma estrutura antiga de desigualdades que naturalizou a dependência econômica feminina. Por gerações colocaram as mulheres em posição de dependência. Entender como isso se mantém é essencial para transformar a realidade”, observa a pesquisadora Carolina Campos Afonso.

Embora haja avanços normativos e institucionais – com maior reconhecimento das diversas formas de violência

AUTONOMIA FINANCEIRA É PROTEÇÃO

Por onde começar se você depende financeiramente de alguém e vive uma relação abusiva

1 RECONHEÇA: DINHEIRO TAMBÉM É LIBERDADE

- Ter acesso e controle sobre recursos financeiros amplia suas possibilidades de escolha, proteção e segurança

2 COMECE PELO BÁSICO (MESMO QUE DISCRETAMENTE)

- Saiba quanto entra e quanto sai de casa
- Anote despesas fixas e variáveis
- Observe padrões de gastos
- Mesmo sem controlar toda a renda, informação é poder

3 CRIE UMA RESERVA, AINDA QUE PEQUENA

- Guardar valores de forma segura pode ser decisivo em situações de emergência

4 ABRA UMA CONTA EM SEU NOME (SE FOR SEGURO FAZÊ-LO)

- Ter uma conta individual é um passo importante para autonomia



5 BUSQUE INFORMAÇÃO GRATUITA

- Cursos on-line e organizações especializadas ajudam a entender orçamento, crédito, direitos e planejamento financeiro

6 NÃO ESPERE A CRISE CHEGAR

- Quanto antes começar a organizar sua vida financeira, maior sua margem de proteção



REDE DE APOIO: VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA

A autonomia financeira é fundamental, mas sair de uma situação de violência exige apoio institucional e emocional

EMERGÊNCIA – 190 (POLÍCIA MILITAR)

- Se estiver em risco, ligue imediatamente.

CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER – LIGUE 180

- Serviço gratuito, 24 horas, sigiloso e disponível em todo o Brasil.
- Oferece orientação jurídica, acolhimento e encaminhamento para serviços especializados.
- Responsável: Ministério das Mulheres.

DISQUE 156 OU 156 MULHER (EM ALGUMAS CAPITALIS)

- Informações sobre serviços municipais de atendimento à mulher.

DELEGACIA ESPECIALIZADA DE ATENDIMENTO À MULHER (DEAM)

- Atendimento especializado para registro de ocorrência e medidas protetivas previstas na Lei Maria da Penha.

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO

- Oferece orientação jurídica gratuita para pedido de pensão, guarda, separação e medidas protetivas.
- Procure a unidade da sua cidade.

APOIO E ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA INSTITUTO MARIA DA PENHA

- Site: institutomariadapenha.org.br
- ONU Mulheres
- Site: unwomen.org

ONDE APRENDER SOBRE EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Confira opções gratuitas ou acessíveis

BRASIL – Portal de Educação Empreendedora | Educação Financeira para Mulheres Empreendedoras

✎ Curso on-line e gratuito com foco na organização das finanças pessoais e do negócio, planejamento de metas, gestão de custos e uso de ferramentas financeiras.

Site:

portaleducacaoempreendedora.com.br

BRASIL – Aliança Empreendedora / Tamo Junto | Educação Financeira para Mulheres Empreendedoras

✎ Curso on-line gratuito que aborda metas financeiras pessoais, gestão do negócio, registros e custos, com certificação digital ao final.

Sites:

aliancaempreendedora.org.br

tamojunto.aliancaempreendedora.org.br

Clever Girl Finance (internacional, em inglês)

✎ Plataforma gratuita com dezenas de cursos voltados exclusivamente para mulheres, incluindo orçamento, quitação de dívidas, poupança, investimentos e construção de confiança com o dinheiro.

Site: clevergirlfinance.com

Savvy Ladies (internacional, em inglês)

✎ Organização que oferece cursos gratuitos de finanças pessoais, além de orientação sobre orçamento, dívidas e planejamento financeiro em diferentes fases da vida.

Site: savvyladies.org

Fundação Getúlio Vargas (FGV) – Cursos gratuitos de educação financeira

✎ Cursos digitais abertos ao público sobre orçamento familiar, planejamento financeiro e fundamentos de finanças pessoais.

Site: educacao-executiva.fgv.br/cursos/gratuitos

InfoMoney – Rota da Autonomia Financeira

✎ Série de aulas on-line gratuitas voltadas especialmente às mulheres que desejam iniciar sua jornada rumo à independência financeira.

Site: infomoney.com.br

Financial Experts – Programa de Autonomia Financeira para Mulheres

✎ Curso direcionado ao público feminino, com foco em organização financeira, planejamento de metas, investimentos e construção de patrimônio. Oferece aulas on-line e presenciais, com aplicação prática.

Site: financialexperts.com.br

E-mail:

contato@financialexperts.com.br

Instagram:

instagram.com/financialexpertsbr

e ampliação da produção de dados –, a transformação cultural é mais lenta. “Avançamos em marcos legais e em visibilidade institucional, mas ainda persistem a naturalização do controle, a culpabilização da vítima e a ideia de que a violência doméstica é um problema privado”, afirma.

Os dados reforçam a necessidade de políticas públicas integradas que articulem proteção jurídica, geração de renda, moradia e políticas de cuidado. Sem essa rede articulada, a saída da violência torna-se mais difícil – especialmente para quem já vive em situação de vulnerabilidade.

FERRAMENTAS DE DIGNIDADE

À frente do Instituto Marina e Flávio Guimarães e da área de ESG do Banco BMG, Rosana Aguiar defende que a promoção da educação financeira como instrumento de autonomia feminina precisa se traduzir em ações concretas. No Instituto, a proposta é tratar o tema como ferramenta de dignidade – a possibilidade real de cada mulher conduzir a própria história.

Um exemplo é a revista “Bemi: Um Pouco de Luz”, lançada em 2025 e voltada principalmente ao público 50+. Com linguagem simples e acessível, a publicação aborda planejamento financeiro, consumo consciente, crédito, endividamento e poupança de forma prática. O material é distribuído gratuitamente em instituições sociais e enviado às casas de clientes do banco, ampliando o acesso à informação financeira.

Outra frente é a Casa Marina, em Ribeirão das Neves (MG), que oferece cursos profissionalizantes gratuitos, além de oficinas de educação financeira e empreendedorismo para mulheres a partir de 18 anos. A iniciativa busca não apenas capacitar, mas criar condições reais de geração de renda e fortalecimento da autonomia. Em um curso de informática básica e marketing digital apoiado pelo instituto, por exemplo, a maioria das alunas desenvolveu, como trabalho final, projetos voltados a atividades que já realizavam informalmente. O aprendizado organizou e deu visibilidade a competências que já existiam, permitindo que essas mulheres reconhecessem seu potencial econômico. ■



Tem Minas no Oscar

Atores mineiros que integram o elenco de “O Agente Secreto” falam sobre como foi estar no longa de Kléber Mendonça Filho, contam bastidores e detalham expectativa para a noite da premiação, que acontece em 15 de março

📌 ALEX DE OLIVEIRA

Foi a força e a pluralidade do longa “O Agente Secreto” que transformou a 98ª edição do Oscar na mais brasileira de todos os tempos. Nunca antes o país chegou à grande noite com presença tão ampla – soma indicações em nada menos que cinco categorias na maior premiação do cinema mundial, que acontecerá no próximo 15 de março, no Dolby Theatre, em Los Angeles (EUA). O filme do diretor recifense Kléber Mendonça Filho figura em quatro delas: Melhor Filme, Melhor Filme Internacional, Melhor Direção de Elenco – para o carioca Gabriel Domingues – e Melhor Ator – para o baiano Wagner Moura.



O Brasil celebra, ainda, a indicação do paulistano Adolpho Veloso a Melhor Fotografia por “Sonhos de Trem”.

O conjunto de nomeações evidencia um momento raro de reconhecimento internacional do audiovisual brasileiro e projeta a cerimônia como uma das mais simbólicas da nossa história recente no Oscar. A expectativa estará em alta do Oiapoque ao Chuí. E a torcida, desta vez, tem um motivo a mais: a representatividade: “O Agente Secreto” engloba 32 atores de oito estados diferentes. Minas Gerais, claro, não estaria de fora. Três mineiros integraram o casting do longa e contam à **Encontro** os bastidores das filmagens e suas expectativas quanto à grande noite.

Natural de Itaúna, no Centro-Oeste do estado, a atriz Laura Lufési, 26 anos, celebra as conquistas do filme antes mesmo da chegada ao Oscar – desde o lançamento no Festival de Cannes, em



Desde a estreia no Festival de Cannes em 2025, onde venceu nas categorias Melhor Ator (Wagner Moura) e melhor diretor (Kléber Mendonça Filho), “O Agente Secreto” já conquistou mais de 60 premiações, entre elas o Globo de Ouro e o Critics Choice Awards

maio de 2025, a obra de Kleber Mendonça Filho já acumulava mais de 60 prêmios até o fechamento desta edição, entre eles dois Globos de Ouro. “A gente já alcançou feitos históricos, então tudo que vier a partir de agora é lucro”, crava. “Mas, é claro que a gente torce muito para conquistar as estatuetas”, pondera, assinalando ainda que estar nesse lugar

de destaque é sinal também de justiça com o cinema brasileiro: “É muito justo que estejamos ali entre os melhores do ano para a indústria”.

No filme, Laura é Flávia, uma estudante de história que investiga a resistência à ditadura militar a partir de arquivos e fitas cassete. Ela conta que chegou ao longa depois de um processo seletivo tradicional de cinema, que logo se transformou em experiência marcante. Fui convidada para um teste pelo diretor, indicado ao Oscar, Gabriel Domingues. É claro que eu topei e enviei uma selftape (teste gravado pelo próprio ator em vídeo). Depois de alguns meses, ele me procurou novamente. Falou que tinham gostado e queriam fazer um callback (segunda fase do teste), presencial, com o Kléber, a Emilie (Lesclaux, produtora do filme e esposa do diretor) e o Leonardo (Lacca, diretor-assistente e preparador de elenco). Deu certo”, relembra a atriz. ▶

A experiência, relata, ultrapassou em muito o campo profissional. “A equipe era maravilhosa. Fiz grandes amizades, não só com o elenco, mas também com o pessoal da técnica. Digo, hoje, que construí realmente uma família de amigos”, garante. Contracenar com Wagner Moura, ela conta, foi marcante: “Depois de gravar a cena com ele, já no finalzinho, contei que eu estava me contendo, porque estava muito emocionada. E ele foi muito querido, muito fofo! Me deu um abraço, o que tornou aquele momento ainda mais especial”, recorda.

Agora, a trajetória do filme nas premiações tem servido de pretexto para o elenco continuar trocando afetos. “Obviamente, nós seguimos sempre conversando. Tanto após o Globo de Ouro quanto depois das indicações do Oscar, a gente se reuniu para comemorar”, diz Laura, frisando que, para ela, a própria presença do longa no Oscar já representa um marco.

A avaliação é compartilhada pelo ator Carlos Francisco, 64 anos, outro mineiro no elenco de “O Agente Secreto”. Na produção, o belo-horizontino vive Seu Alexandre, sogro do protagonista e projecionista do histórico Cine São Luiz, personagem que conecta a narrativa à memória da própria experiência cinematográfica. Sai da boca dele uma das frases que mais se propagam entre os fãs da produção: “Raparigou ou não raparigou?”. Sobre a questão, ele desconversa: “Olha, o filme não responde a essa pergunta, mas tem posts por aí do período de ensaio que respondem. Então, vou deixar para vocês pesquisarem”, brinca.

Veterano do teatro e do cinema, ele acompanhou de perto a recepção da obra em festivais e sessões especiais, como na Mostra de Tiradentes, onde foi exibida no dia 31 de janeiro, atraindo uma multidão de espectadores. Muitos para assistir ao longa pela segunda vez – o que não passou despercebido pelo ator. “Eu acho que, sei lá, 50% estão assistindo pela primeira vez e outros 50% estão reincidindo.”

A recepção calorosa, com direito a bis, é celebrada pelo ator como uma grande conquista. Mas, ainda que julgue o sucesso no Brasil tão ou mais importante que as premiações internacionais e que sustente que a produção já fez história

MAIS MINAS

➤ Coube também a um mineiro, que vive em Recife desde mais novo, a missão da direção de arte de “O Agente Secreto”. Aos 38 anos, **Thales Junqueira**, que tem em seu currículo grandes produções nacionais, como “Homem com H”, “Bacurau” e “Que horas ela volta?”, reciou a capital pernambucana dos anos 1970 com grande riqueza de detalhes arquitetônicos, culturais e sociais e vem recebendo críticas elogiosas.

Reprodução



➤ Natural de Pirapora, às margens do rio São Francisco, no Norte de Minas, **Fred Burle** foi um dos coprodutores de “O Agente Secreto”. Ele construiu sua carreira como produtor na Europa. Burle vive, desde 2010, em Berlim, na Alemanha, e participou da produção do longa por meio de sua empresa, a One Two Films.



Reprodução



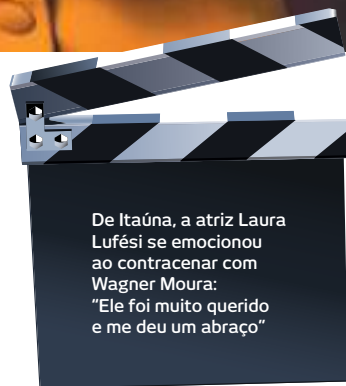
Rafael Berenzinski/divulgação

pelo volume de indicações, ele reconhece estar, sim, cheio de expectativa pela cerimônia do Oscar: “Estou animado e confiante, porque, afinal de contas, o filme vem de uma trajetória vitoriosa, né? Começou no Festival de Cannes e não parou mais. Foi quicando em tudo que é festival e ganhando prêmio”.

Ele, no entanto, não sabe ainda se vai acompanhar a comitiva brasileira na cerimônia. O motivo, conta, é nobre: ocorre que, enquanto “O Agente Secreto” ganha o mundo, sua carreira segue em movimento. “Há fatores a se levar em conta antes de decidir”, afirma ele que, no período do Oscar, estará em cartaz com o espetáculo “Sizwe Bansi Está Morto”, de Athol Fugard, no Teatro Galpão do Foliás, em São Paulo.

Outro mineiro em cena é Wilson Rabelo. Para ele, a participação marcou o reencontro com um set comandado por Kléber Mendonça Filho, depois da sua

experiência anterior em “Bacurau” (2019). Ele também teve a chance de voltar a trabalhar ao lado de profissionais como o cineasta Marcelo Lordello, um dos assistentes do Kléber no filme. “Lordello foi o primeiro diretor de Recife com quem trabalhei. Foi em ‘Paterno’ (filmado em 2017)”. Ele celebra ainda dividir o set com os colegas Carlos Francisco, Buda Lira e Suzy Lopes. “Foi um grande prazer rever essas pessoas, foi como reencontrar amigos em um filme”, conta.



Mesmo com uma participação menor no longa – ele faz o personagem Chico –, Rabelo acompanhou de perto a repercussão da produção e celebrou a projeção internacional dos colegas de elenco. “Estou muito feliz pela Dona Tânia (a atriz Tânia Maria), que foi uma grande colega também em ‘Bacurau’, pelo Wagner, que é uma potência internacional. Eu me sinto muito honrado por ter trabalhado ao lado dele”, comenta. E considera que a experiência de acompanhar a cerimônia do Oscar pela TV já representará, por si, um ritual: “Estou imaginando que, pela primeira vez, vou ficar à frente da TV vendo um filme brasileiro, do qual participei, concorrendo a tantas estatuetas. Isso dá outra relação com essa distância que a gente tem de Hollywood”, examina, ponderando que, é bem verdade, nos últimos anos, a sua proximidade com esse universo já havia se estreitado: o mineiro fez parte do elenco de “Meu Amigo Pinguim” (“My Penguin Friend”, no título original), de 2024, dirigido por David Schurmann e protagonizado por Jean Reno.

É à luz desses últimos projetos que o ator reconhece como, aos 68 anos, o cinema redimensionou sua própria carreira – construída com persistência e marcada por desafios comuns à profissão. E é curiosamente neste momento que ele se volta mais para si e para suas próprias origens: “Fiz, recentemente, meu primeiro filme com a Filmes de Plástico em Belo Horizonte, de onde eu sou”.

O trabalho “em casa” vem depois da construção de uma relação íntima e profícua com Recife. “Eu posso dizer que é o lugar onde eu mais trabalho. Desde 1978, eu já conhecia a cidade, quando fui lá com a minha antiga parceira conhecer o Velho do Pastoril – uma manifestação tradicional do ciclo natalino. Então, é um lugar que faz parte da minha vida culturalmente. Além disso, foi lá que rodei os filmes que mudaram a minha carreira”, ressalta, incluindo a cidade no hall de reencontros proporcionados pelo trabalho em “O Agente Secreto”.

MOMENTO DE TORCIDA E REFLEXÃO

Para quem acompanha o cinema brasileiro de forma institucional e formativa, a presença de “O Agente Secreto” no Oscar sintetiza um momento raro. ▶

“A expectativa é muito boa e é emocionante ver um filme nacional alcançar esse reconhecimento. Só o fato de ‘O Agente Secreto’ chegar a esse lugar, concorrendo em quatro categorias, já é motivo de celebração e um momento histórico para o cinema brasileiro. Vou assistir com o coração palpitando de alegria e muito orgulho de ver o Brasil ocupando esse espaço”, analisa Raquel Hallak, diretora geral da Universo Produção e coordenadora da Mostra de Cinema de Tiradentes, CineOP e CineBH.

Já a curadora e pesquisadora Tatiana Carvalho Costa, presidente da Associação de Profissionais do Audiovisual Negro (Apan) e integrante do Fórum Itinerante de Cinema Negro (Ficine), enxerga na premiação um espaço ambíguo, atravessado por disputas. Para ela, o Oscar desperta sentimentos “contraditórios e paradoxais”, justamente por representar o auge de uma indústria que, ao mesmo tempo em que legitima obras brasileiras, também exerce forte pressão sobre o mercado exibidor nacional. “É um lugar que muitas vezes restringe o espaço do cinema brasileiro nas salas, mas cuja visibilidade pode nos ajudar a defender melhor a presença e o espaço dos nossos filmes dentro do próprio país”, avalia.

Por isso, antes de tudo, vê a participação brasileira na premiação como estratégica. “A primeira torcida é por



Carlos Francisco vive o projeccionista do histórico Cine São Luiz, que é sogro do protagonista, e está animado e confiante para a premiação

uma presença maior de filmes brasileiros lá e por uma consciência maior do público e das políticas públicas que devem proteger o nosso

cinema dessa agressividade da indústria dos Estados Unidos, para que tenhamos cada vez mais espaço nas salas, sobretudo para o cinema independente”, diz.

A pesquisadora também chama atenção para a nova categoria de Melhor Direção de Elenco e para o peso do conjunto de intérpretes na força narrativa

do filme. “Essa combinação de pessoas é extraordinária. O elenco é muito do que puxa o filme para um lugar acima da média, e revela

uma cara do Brasil que vem sobretudo do Nordeste, desse talento brasileiro que nasce ali”, analisa.

Para ela, a projeção internacional do longa reforça a ideia de um país plural, que extrapola e descentraliza seus eixos tradicionais. Tatiana também vislumbra um debate para o futuro do audiovisual

UMA MINEIRA DE JANUÁRIA COMO TESTEMUNHA OCULAR

Além do sotaque mineiro no elenco de “O Agente Secreto”, **Encontro** ouviu também a “geraizeira” Maria Clara Almeida, nascida em Januária, no norte de Minas, que testemunhou tanto a Recife cinematográfica durante as filmagens do longa quanto o clima de final de Copa do Mundo que tomou a capital pernambucana com a série de premiações internacionais, que culminaram nas quatro indicações ao Oscar. “Durante as gravações, a cidade virou um grande estúdio de cinema, principalmente no centro, onde eu moro. Então, nos meses de maio, junho e julho de 2024, era comum sair de casa e me deparar com muitos carros de equipamentos e



Filmagem no Recife Antigo registrada pelo fotógrafo Victor Jucá: cidade virou personagem

Victor Jucá/Reprodução



**OSCAR
2026**

**Domingo,
15 de março**

ONDE ASSISTIR

Canal TNT - A partir das 20h
HBO Max - A partir das 20h
TV Globo - após o Fantástico

THE HOUSE FOOD & FUN

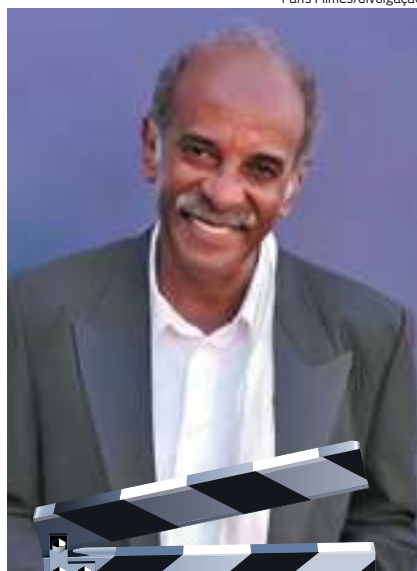
Casa vai realizar a transmissão com uma experiência completa para o público: telão, ambientação temática e trilha sonora cinematográfica. Entre as ações, está a "Votação Oficial TH", que premiará clientes que acertarem os vencedores da noite. O menu contará com drinques criados especialmente para a ocasião. Reservas antecipadas são recomendadas.

Av. do Contorno, 5.727, Savassi.
@thehouseoficial

UNA BELAS ARTES

Salas 1 e 2 do cinema vão transmitir, ao vivo, a cerimônia do Oscar no próximo dia 15 de março. Os ingressos podem ser retirados gratuitamente pelo link disponível no Instagram (@cinebelasbh) ou pelo site belasartescine.com.br R. Gonçalves Dias, 1.581, Lourdes. (31) 3327-6663

Paris Filmes/divulgação



O belo-horizontino Wilson Rabelo, que fez uma pequena participação no longa, tem larga relação com o cinema recifense e celebrou o reencontro com diversos colegas

brasileiro e suas representações: "Torço para que um dia haja um filme dirigido por uma pessoa negra de Minas Gerais indicado ao Oscar. A gente quase esteve lá com 'Marte Um'. Acho que esse momento de o Brasil todo se unir em torno

disso não está longe de chegar!"

Bom, do que depender da Filmes de Plástico, produtora por trás de "Marte Um", que teve direção de Gabriel Martins, novos projetos vão seguir saindo do forno e, potencialmente, tendo chances de alcançar reconhecimento em premiações internacionais. O projeto mais recente do grupo de Contagem, na região metropolitana de Belo Horizonte, aliás, é o longa "Se eu fosse vivo... vivia", de André Novais Oliveira, um dos fundadores da produtora. O filme estreou no Festival de Berlim em fevereiro, integrando a mostra Panorama da 76ª edição do evento. A produção marca a estreia da escritora Conceição Evaristo no cinema, vivendo a coprotagonista, Jacira. Ela atua ao lado de Norberto, pai do diretor, que interpreta Gilberto. "Esta é a primeira vez da Filmes de Plástico no Festival de Berlim; estamos muito felizes com a seleção do nosso trabalho; é muito especial", diz o sempre discreto André Novais em entrevista à **Encontro**. "São quase 17 anos de uma produtora que, na base, tem quatro pessoas que se amam e fazem o que gostam, tentando ao máximo fazer isso com sinceridade e amor, com muita gente que anda com a gente e nos apoia", complementa, fazendo menção aos colegas Maurílio Martins e Thiago Macêdo Correia, além do já citado Gabriel Martins.

equipes em prédios e ruas próximas", relata ela, que vive em Recife desde 2018, para onde se mudou justamente para estudar cinema.

Hoje, sócia da produtora Murici Filmes, ela atua como produtora executiva, diretora e roteirista de curtas, longas e séries, além de ser parte de um coletivo de cinema em Januária, o Cine Barranco, que produz filmes e festivais. "Era muito bacana porque, embora eu não estivesse na produção, tive muitos amigos que trabalharam e que acabava encontrando pelos sets", relata ela, ao falar da curiosa sensação de que todas as pessoas na cidade conheciam alguém envolvido no longa, seja na equipe técnica, na figuração ou nas etapas de produção. Foram mais

de mil figurantes, inclusive, o namorado de Maria Clara. "Ele, que não trabalha com cinema, topou fazer e se divertiu muito. Hoje, sente que fez parte desse trabalho, o que, com certeza, é marcante na sua história e na história do cinema pernambucano e brasileiro", observa.

Vale dizer, as observações de Maria Clara são referendadas por Leonardo Lacca, diretor-assistente e preparador de elenco de "O Agente Secreto". Para ele, o filme produziu um efeito raro de pertencimento social: "Foi muito bonito o acolhimento ao filme já no processo. A cidade abraçou antes mesmo do sucesso", recorda.

Não por outro motivo, como conta Maria Clara, uma quase palpável euforia foi tomando Recife à medida que o

filme foi se consolidando na temporada internacional de premiações de cinema. "Atualmente, com a campanha pelo Oscar, as pessoas estão bem animadas e é possível ver grupos de turistas visitando algumas das locações no centro da cidade, como o Chá Mate Brasília, uma lanchonete muito antiga onde foi gravada uma cena do filme". "Com certeza a expectativa de ganhar um Oscar mexe com o imaginário e envaidece positivamente quem nasceu ou quem mora aqui. Eu mesma fico feliz por trabalhar com cinema em Recife e acredito muito nas narrativas que construímos e na própria maneira que o cinema pernambucano se organiza, reivindica seus direitos e sua cultura", elogia a mineira. ■

Ontem, hoje e sempre no coração de BH

No ano em que completa 55 anos, o Palácio das Artes lança luz sobre o passado, saúda o tempo presente e vislumbra um futuro com programação extensa e lançamento de série de livros que abarcam sua história

Acervo Fundação Clóvis Salgado/divulgação



Fachada do Palácio das Artes: encomendada por JK a Oscar Niemeyer, na década de 1940, instalação cultural só foi inaugurada em março de 1971

Paulo Lacerda/divulgação





➤ PATRÍCIA CASSESE

Corria o ano de 1971 quando, precisamente no dia 14 de março, no descerrar do verão, a capital mineira assistiu à inauguração oficial de um complexo arquitetônico que, no curso do tempo, tornou-se referência mundo afora no campo das artes e da cultura: o Palácio das Artes. Já de fora, a imponente estrutura branca chamava atenção de quem passava pela avenida Afonso Pena por seu arrojo e magnitude. O que, na verdade, não se constituía propriamente uma surpresa. Afinal, o projeto havia sido encomendado, na década de 1940, por Juscelino Kubitschek, então prefeito de Belo Horizonte, a ninguém menos que Oscar Niemeyer (embora a planta tenha posteriormente sofrido intervenções de outro arquiteto, Hélio Ferreira Pinto).

Fato é que ali, naquela noite, o maestro Isaac Karabtchevsky adentrava ao palco do Grande Teatro para a apresentação de “O Messias”, de Händel, no que seria a coroação do evento. Um corte temporal para 2026 traz o icônico complexo às vésperas de soprar as velinhas de 55 anos, na expectativa de que a nova idade traga feitos dignos de ficarem marcados na história da instituição – tais como o lançamento das primeiras publicações dedicadas ao registro da sua trajetória, a estreia da centésima ópera por lá produzida e a comemoração

“UMA NOITE INESQUECÍVEL”

“A minha história com a capital mineira (o regente nasceu em 17 de dezembro de 1934, em São Paulo) registra dois momentos bastante especiais. O primeiro, quando me fixei na cidade, e, junto a outros grandes nomes, atuei na criação do Coral Madrigal Renascentista (em 1956). Outro marco importantíssimo foi a inauguração do Palácio das Artes, em 1971, e que, em 1976, passou a ser sede da Orquestra Sinfônica de Minas Gerais, da qual fui regente titular. Sua construção teve o (engenheiro e cantor lírico) Peri Rocha Franco, meu amigo, como um dos baluartes. Aquele início dos anos 1970 concatenou-se com uma atmosfera criativa que pairava sobre o país, de labor em função das artes e da cultura, e na qual Belo Horizonte foi particularmente privilegiada. A inauguração do Palácio das Artes se deu com a obra ‘Messias’, de Händel, executada com a Orquestra Sinfônica Nacional e o coro da Associação de Canto Coral do Rio de Janeiro, sob minha regência. Uma noite inesquecível.”

Isaac Karabtchevsky, 91 anos, hoje diretor artístico e regente titular da Orquestra Petrobras Sinfônica e da Orquestra Sinfônica Heliópolis ➤

dos 50 anos de atividade da Orquestra Sinfônica de Minas Gerais.

Feitos que, para o jornalista Sérgio Rodrigo Reis, presidente da Fundação Clóvis Salgado, órgão vinculado à Secretaria de Estado de Cultura e Turismo de Minas Gerais (Secult) que gere o Palácio das Artes, justificam uma celebração especial. O conjunto de eventos está inserido no arcabouço “Palácio das Artes – 55 anos: Ontem, Hoje. Sempre”, que, como o próprio título indica, lança luz sobre o passado, reverenciando os pioneiros e tratando de organizar memórias, saúda o tempo presente e vislumbra um futuro que não se desvencilhará do calço de sua história. Na verdade, a palavra memória é uma chave para o entendimento do que foi organizado pela gestão. “O Palácio das Artes é uma instituição riquíssima, poderosíssima... Mas, a verdade é que a narrativa do que aconteceu aqui, desde a fundação, nunca foi efetivamente consolidada. Para citar um exemplo, os corpos artísticos (Orquestra Sinfônica de Minas Gerais, Coral Lírico, Companhia de Dança Minas Gerais) não têm uma publicação, um livro, narrando a sua história”, diz Reis. Do mesmo modo, emenda ele, as óperas por lá encenadas: “E o que ocorre



Incêndio atingiu o prédio da instituição em abril de 1997 e marcou de forma trágica a trajetória da instituição

é que algumas pessoas (referindo-se aos profissionais envolvidos nessas produções no curso dos anos) estão indo embora – e, com elas, a memória”.

O presidente da FCS prossegue: “Portanto, embora o marco de 55 anos não seja, vamos dizer assim, o que comumente chamamos de ‘data redonda’, foi a que o momento nos presenteou. E, assim,

estamos nos apropriando dela para pensar no ontem, no hoje, no sempre – os pilares que norteiam a programação deste ano”, afirma. Um dos destaques, aponta ele, são as cinco publicações de cunho memorialístico a serem lançadas. “O Palácio e Sua História”, assinado pelo jornalista Mauro Werkema, o mais longo presidente da Fundação Clóvis

Paulo Lacerda/divulgação



“VIVENCIEI LINDOS MOMENTOS”

“Nas instalações do Palácio das Artes – que, na verdade, mais parecem uma cidade dentro de um parque maravilhoso, junto à natureza – vivenciei lindos momentos como regente titular, trabalhando com a Orquestra Sinfônica de Minas Gerais e com o Coral Lírico, na apresentação de óperas como ‘La Traviata’, de Verdi, ou ‘La Bohème’ e ‘Tosca’, de Puccini, assim como também na execução de grandes obras como a ‘Petite Messe Solennelle’, de Rossini, e o ‘Messias’, de Händel. A importância do Palácio das Artes no cenário artístico é reconhecida por todos no Brasil e no exterior. Não bastasse, atualmente é uma das instituições artísticas que ainda criam e encenam grandes óperas. Isso sem falar no acolhimento do mineiro, que é um público extremamente caloroso.”

Roberto Tibiriçá, 71 anos, maestro, regente titular da Orquestra Sinfônica do Paraná

"PARTE DA CULTURA MINEIRA VOLTAVA A RESPIRAR"

Wagner Cosse/divulgação

"Me lembro exatamente quando, no dia 7 de abril de 1997, Belo Horizonte amanheceu com a notícia de que o Grande Teatro do Palácio das Artes estava em chamas (foto ao lado). Para quem vive arte, memória e afeto pela cidade, não era apenas um prédio que ardia – era um símbolo em perigo. Até hoje não se sabe ao certo o que aconteceu, fato é que o incêndio devastou quase tudo. Naquele momento, eu trabalhava na Fundação Clóvis Salgado como assessor de imprensa e a minha sala virou uma espécie de sucursal das redações. Mas, ninguém se deixou abater. Com o Grande Teatro interditado, o foyer virou palco improvisado – foi montada uma estrutura e disponibilizadas 400 cadeiras. Essa alternativa possibilitou que a Orquestra Sinfônica de Minas Gerais seguisse se apresentando, bem como outros espetáculos. Em 27 de julho de 1998, o Palácio das Artes foi reinaugurado com uma apresentação do Grupo Corpo – e eu estava lá, arrepiado, emocionado, sentindo que parte da cultura mineira voltava a respirar. Foram 40 dias de programação gratuita: concertos, balés, shows e teatro. As filas davam voltas pela Afonso Pena."



Thelmo Lins, 62 anos, cantor, ator, jornalista, escritor e gestor cultural



Ricardo Gomes/Divulgação

"'MATRAGA' APROXIMOU A ÓPERA DO PÚBLICO"

"Fui o primeiro violeiro que encarou esse grande palco, esse palco mágico, com o trabalho 'Reinado', em 2000. Foi uma emoção muito grande quando a gente produziu o show, trazendo Pena Branca, Renato Borghetti, a dupla Caju & Castanha e o ator Jackson Antunes... e ter o Palácio das Artes lotado. Foi uma coragem imensa na minha carreira. Outro momento que me marcou muito foi a montagem da ópera 'Matraga', obra que abordou o sertão de João Guimarães Rosa. Um espetáculo que fugiu às propostas operísticas, que trouxe a cultura mineira, que aproximou a ópera do público. Coube a mim ser o violeiro que fazia a ponte entre o erudito e o sertão. Foi uma experiência maravilhosa e eu acho que o Palácio das Artes acerta imensamente quando produz essas montagens operísticas que se aproximam da cultura mineira. Estabelece uma correspondência muito grande ao coração das pessoas, por isso, é sempre casa cheia."

Chico Lobo, 61 anos, violeiro e compositor

Salgado, está pronto e vai ser o primeiro a ser lançado, em março.

A publicação seguinte, "O Palácio e Suas Óperas", escrito pela diretora artística da Fundação, Cláudia Malta, está em fase final de ajustes. "Neste 2026, vamos fazer quatro montagens para, assim, chegar ao marco de 100 óperas", comemora o presidente. O acervo de artes plásticas da instituição será o tema do terceiro livro, "O Palácio e sua Coleção". "Desde a origem, o Palácio das Artes tem uma coleção muito potente. No entanto, um acervo que pouca gente de fato viu", afirma. O lançamento será desdobrado em uma grande exposição.

Paralelamente, outros dois livros estão sendo gestados. Um deles é "O Palácio e a Orquestra", e trata dos 50 anos da Orquestra Sinfônica de Minas Gerais. A escrita está a cargo do pesquisador e regente Marcelo Ramos. Já "O Palácio e a Companhia de Dança" vem sendo conduzido pelos próprios integrantes do grupo. Os

livros terão uma versão impressa, mais limitada, com distribuição gratuita, e uma on-line, que permanecerá como uma fonte perene de pesquisa.

UNIVERSO ONLINE

Uma atenção especial está sendo direcionada ao Canal Palácio das Artes no YouTube, hoje, na opinião do presidente da FCS, obsoleto. "Começamos a produzir conteúdo e vamos relançá-lo com uma linguagem visual toda modernizada, feita pela Hardy Design. A proposta é, a cada semana, subir um conteúdo diferente", detalha. O novo canal deverá ir ao ar entre o final de março e início de abril.

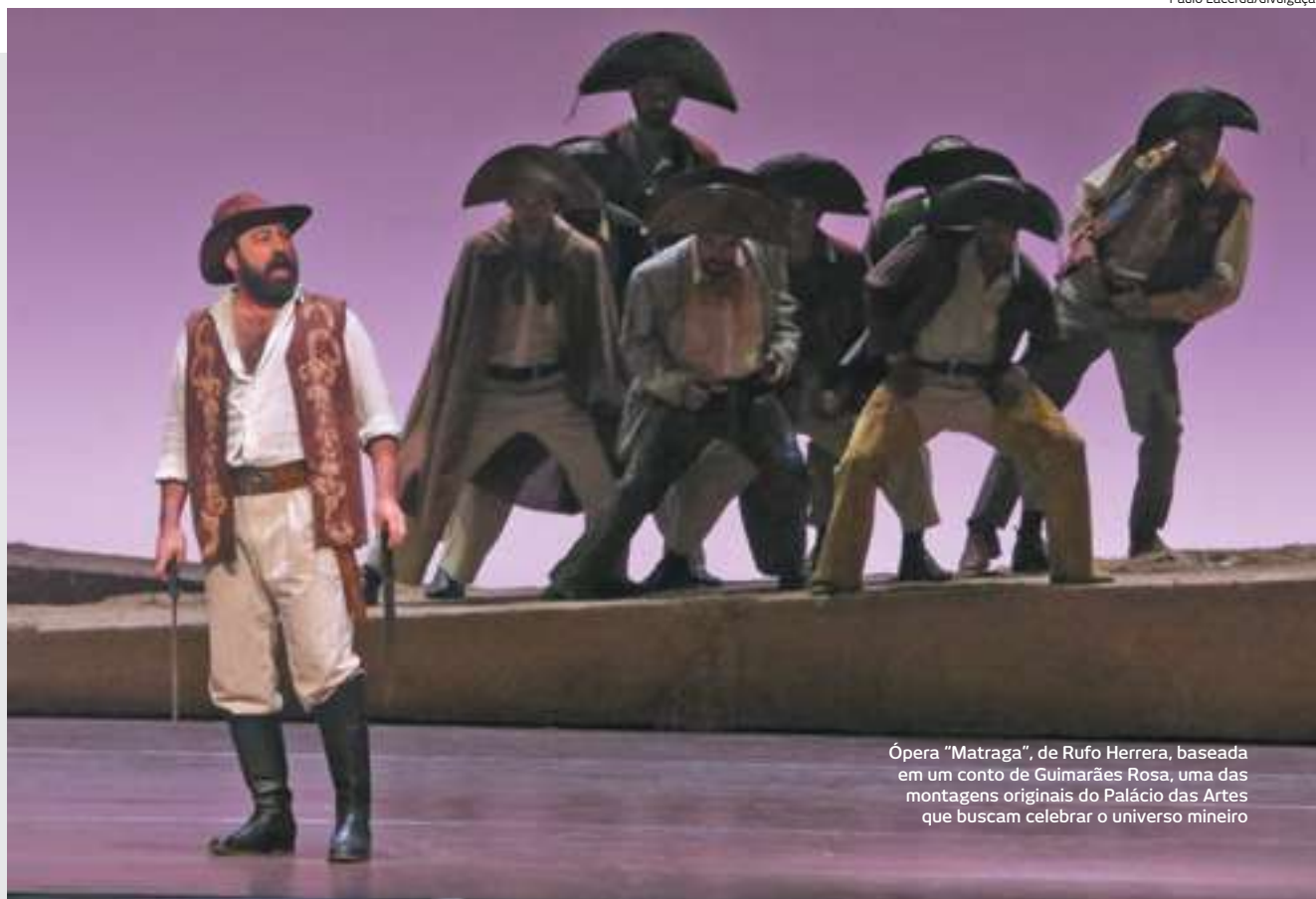
SINFÔNICA, 50 ANOS

Também dentro das comemorações, um dos corpos artísticos mais emblemáticos do Palácio das Artes, a Orquestra Sinfônica de Minas Gerais, terá uma temporada especial, que, de acordo com a programação já divulgada, prevê en-

contros históricos e grandes nomes da regência nacional e internacional. Entre eles, maestros que ajudaram a construir a trajetória dela, "em concertos que celebram o passado, o presente e o futuro da instituição". Entre os convidados, estão Roberto Tibiriçá, Sílvio Viegas, Marcelo Ramos, Priscila Bomfim, Gabriel Rhein-Schirato e André Brant, entre outros não menos importantes.

E MAIS...

A programação "Palácio das Artes – 55 anos: Ontem, Hoje. Sempre" prevê, ainda, ações referentes ao cinema, por meio do Cine Humberto Mauro, e novidades como intervenções expográficas, que vão situar, para o público, as personalidades que dão nome aos espaços da Fundação – como o próprio Clóvis Salgado (1906-1978), leopoldinense, médico e incentivador das artes, que foi vice-governador e governador de Minas, além de ministro da Educação no governo JK.



Ópera "Matraga", de Rufo Herrera, baseada em um conto de Guimarães Rosa, uma das montagens originais do Palácio das Artes que buscam celebrar o universo mineiro

ANO VAI MARCAR MONTAGEM DA 100ª ÓPERA

O Palácio das Artes celebrará sua 100ª montagem operística neste 2026. "Il Maestro di Cappella", de Domenico Cimarosa, será encenada no segundo semestre, em outubro, sob a regência de André Brant, no Centro Cultural do Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região. Mas, a temporada operística da instituição terá início bem antes, com "As Bodas de Fígaro", de Wolfgang Amadeus Mozart, com direção cênica do italiano Mario Corradi. A estreia está prevista para 17 de abril.

Já entre 30 de julho e 2 de agosto, acontece uma edição especial do projeto Viva a Ópera. Com direção cênica de Pablo Maritano e regência de Gabriel Rhein-Schirato, ex-integrante da OSMG, as apresentações vão ocorrer nos galpões do Centro Técnico de Produção e Formação da FCS, situados na vila Marzagão, no município de Sabará. "Esse projeto visa recuperar os grandes momentos de nossas óperas e tem uma dupla função. Primeiramente, nos obriga a rever todo o acervo, o que traz a exigência de revitalizá-lo – como fica guardado, é necessário esse processo. E, em segundo lugar, permite que o público entre no processo de criação", contextualiza Sérgio Rodrigo Reis, presidente da Fundação Clóvis Salgado.

O Palácio das Artes vai disponibilizar ônibus para levar os interessados do teatro, na avenida Afonso Pena, até a vila Marzagão. Ao chegar, o público vai deparar-se com

peças de cenários de diversas montagens. "De repente, as luzes principais se apagarão e focos serão direcionados a detalhes que remetem a várias óperas. Desse modo, o espectador é convidado a viajar na história, a adentrar os bastidores, as coxias, que, na verdade, é onde de fato a magia acontece."

Em 12 de setembro, estreia em Diamantina a ópera "Chica da Silva", com música de Guilherme Bernstein e libretto de Marcus Bernstein e Flávia Bessone. A obra narra a trajetória da escravizada que conquistou o contratador de diamantes João Fernandes. Essa montagem em particular, comenta Sérgio Rodrigo, insere-se no projeto de o Palácio das Artes apresentar títulos inéditos.

"O universo operístico é composto por títulos que todo mundo faz e repete. A proposta, pois, foi, além de fazer os clássicos, propor títulos inéditos, originais, que falassem da cultura de Minas Gerais. Para falar do ciclo do ouro, fizemos 'Aleijadinho' e foi um sucesso. Depois, 'Matraga', para falar do ciclo do sertão, e 'Devoção', relativo ao ciclo da fé. Agora, para falar do ciclo do Diamante, 'Chica da Silva'. São espetáculos que nascem do zero, não tem nada pronto, música, libretto, cenografia, nada. Construimos tudo", diz Sérgio Rodrigo. Após apresentação na cidade histórica, haverá sessões no Grande Teatro Cemig. ■

UMA CARTA DE AMOR A BH

Curta-metragem "Belo Horiwood", interpretado por Fernanda Bontempo e dirigido por Fabio Araújo, celebra a capital mineira e brinca com Hollywood

Foi ainda durante a viagem de carro, no caminho de volta a Belo Horizonte, após terem participado, como espectadores, da Mostra de Cinema de Tiradentes, que, animados, a atriz Fernanda Bontempo e o diretor Fabio Araújo começaram a delinear os primeiros esboços do que, mais tarde, viria a se concretizar como o curta-metragem "Belo Horiwood".

Apresentado oficialmente para o público no início do mês passado, no Cine Santa Tereza, o curta, que leva a chancela da Luz Produtora, fala principalmente sobre sonhos, por meio da figura de uma professora (vivida por Fernanda) que almeja ser uma estrela de Hollywood e de seu irmão, videomaker (interpretado por Fábio). "A ideia é mostrar que, mesmo que por vezes os sonhos pareçam impossíveis, não devemos desistir. É tentar fazer com o que, à primeira vista, pareça impossível, possa se concretizar", pontua Fabio, que assina o roteiro.

Para além desse aspecto, o filme é também visto por eles como uma carta de amor a Belo Horizonte, com direito a imagens de vários cartões postais da cidade, como a Praça da Liberdade, a Praça Sete, a Praça do Papa, a Igrejinha da Pampulha, a Serra do Curral e o Mineirão. "E também o Cine Santa Tereza, uma locação chave. Isso porque foi onde pude exibir meu primeiro filme, em 2018. E, sem dar muito spoiler, o que acontece no final de 'Belo Horiwood' ocorreu na vida real. Então, transpus aquela situação (de 2018) para o roteiro. Muita gente que assistir vai conseguir fazer essa conexão". Tanto quanto, a história de Fernanda como atriz também foi uma fonte de inspiração.

O instigante título do filme, prossegue Fabio, veio num clique. "Belo Horizonte, Hollywood... Belo Horiwood. Daí, a gente ficou imaginando as montanhas da capital mineira com aquele letreiro de Hollywood, imagem que acabou ilustrando o cartaz". Assim que o curta foi finalizado, Fernanda e Fabio tiveram uma ideia curiosa: assistir à projeção no Cine Santa Tereza, sem plateia. "E foi mágico, muito especial, ver o nosso trabalho ali, na telona", descreve ele.

Na sequência, veio a mencionada exibição para o público, com o bônus dos aplausos. "Para ser sincero, eu estava receoso que a sala não fosse lotar. Mas o público compareceu em peso, assistiu duas vezes ao curta e aplaudiu muito". Detalhe: na primeira vez, Fabio quis se sentar bem nas fileiras da frente. "Foi muito legal ouvir as pessoas rindo nos momentos que pediam isso ou ficando em silêncio na hora tensa. Deu para sentir que o nosso trabalho foi bem feito". Já na segunda vez, ele



A atriz Fernanda Bontempo e Fábio Araújo: "A ideia é mostrar que, mesmo que por vezes os sonhos pareçam impossíveis, não devemos desistir", pontua o diretor

se deslocou para o fundo da sala. "Estava preocupado se alguém iria ficar entediado, se distrair com WhatsApp, Instagram... Mas não, ninguém pegou o telefone - o que me deixou muito feliz", assume.

Atriz com mais de dez espetáculos teatrais no currículo, além de participações na TV e no cinema, Fernanda voltou a morar em BH há três anos, após um período de sete anos atuando no Rio de Janeiro. Aqui, também atua como produtora e diretora criativa, assim como escreve roteiros - atualmente, desenvolve uma dramaturgia sobre maternidade. Fabio, por sua vez, desistiu da Engenharia para fazer Publicidade e Propaganda, que, à época, na capital mineira, era o curso que mais se aproximava do universo do cinema, que já o fascinava. Paralelamente, fez teatro na PUC Minas, no Galpão Cine Horto e no NET. Neste momento, desenvolve um longa-metragem que vai se chamar "Existe Amor em MG", uma brincadeira com a música "Não Existe Amor em SP", de Criolo.

Quem quiser acompanhar os projetos pode seguir os perfis:

@febontempo e @fabioaugustoalmeidagomesaraujo

Sem querer, querendo

Cantora e compositora Luiza Felício celebra a liberdade de não se pautar por receitas prontas no novo single, “Tô Afim de Errar”, o primeiro de um projeto que terá mais três canções autorais

► PATRÍCIA CASSESE

À primeira vista, o título do single “Tô Afim de Errar”, que acaba de aportar nas principais plataformas de streaming ligadas à música, pode gerar, no ouvinte, a impressão de ter detectado, ali, um certo erro de português. Mas não, a suspeita não procede. Na verdade, a cantora e compositora mineira Luiza Felício, autora da música, quis propositadamente brincar com a fonética, usando o adjetivo (que, como o leitor bem sabe, traduz o sentido de afinidade) em vez da locução prepositiva “a fim” – mais esperada, no caso. E o objetivo foi mostrar que errar não só faz parte da vida como inclusive pode, ao fim, revelar caminhos ainda mais interessantes do que os inicialmente esperados – inclusive no que tange a relações afetivas.

Ou seja, na música – que, diga-se, é perfeita para as pistas –, Luiza celebra a liberdade de não se pautar por receitas prontas, ainda que, à reportagem, faça um importante adendo: “Não é sobre fazer besteiras, burradas. É sobre poder fazer o que quiser, mas estando ciente das consequências. E lembrando que, ao fim, é possível, por que não?, acertar. Em síntese, é sobre não seguir fórmulas ou que a sociedade espera – mesmo

porque, não existe um caminho ‘certo’ para ser feliz”, advoga.

Importante frisar que “Tô Afim de Errar” dá início a um storytelling, que prevê outros três singles. O percurso tem início quando a narradora conhece um certo alguém em um momento no qual nem estava disposta – ou seja, estava mesmo era mais propensa ao incerto. “E aí vão vindo outros momentos, como aquele no qual ela já está gostando da pessoa, mesmo que ainda não esteja (efetivamente) com ela. Depois, já se relacionando, se sucedem alguns desencontros”, diz, adiantando detalhes.

Luiza conta que, paralelamente ao lançamento das músicas que estruturam a narrativa, ainda pretende encontrar espaço na agenda para produzir mais músicas neste pós-carnaval. “Esse semestre será voltado a lançamentos. No segundo, a ideia é já fazer alguns shows”, situa. Nada que a assuste – afinal, a relação com os palcos teve início na infância, ainda que por outro viés. “Aos 9 anos, comecei a fazer teatro, então, tenho mais de duas décadas de palco (atualmente, Luiza Felício tem 30 anos de idade), juntando o profissional e a diversão”, elucida.

Curiosamente, foi dando vazão à citada faceta atriz que ela acabou percebendo a vocação orgânica para a música. “Muitas

encenações das quais participava tinham momentos musicais. E, por meio deles, percebi essa identificação. É, sem dúvida, a minha verdadeira paixão, um lugar no qual posso me expressar, compartilhar meus pensamentos – e acho isso incrível! Aliás, é o que eu mais amo nesse universo. Então, se tornou uma relação de puro amor, de prazer”, enfatiza. Por outro lado, a faceta de atriz acabou por mostrar a Luiza a importância de saber performar no palco. “Entendi que a mú-

sica tem duas vertentes. Primeiramente, claro, a vocação, seja para cantar e/ou tocar. E, também, como disse, o saber performar.”

Vale dizer que Luiza tratou de lapidar a paixão que brotou espontaneamente. “Comecei a fazer curso de canto ainda pequeninha, e, daí, sempre tentando aprimorar. Fui aprendendo a compor, comecei a lançar músicas, que, por sua vez, começaram a ter downloads... Mas,

veja, não foi um caminho curto, ao contrário. Foi bastante longo. E em meio a esse percurso entendi a importância de estudar. Claro, é muito bom ouvir das pessoas que você tem uma voz bonita, que canta bem. Mas, na hora de pegar o microfone em público, tem de ter uma técnica, seja para atingir uma nota diferente, saber pegar um grave e depois ir para um agudo... Daí a importância de ter uma técnica. E vejo muitos artistas consagrados fazendo isso também.”

Em 2024, porém, Luiza decidiu dar uma pausa nos shows. “Já no ano passado, fiquei focada em produzir, em gerar músicas, para, então, preparar minha volta aos palcos cantando as minhas

“Sou muito fã de novidades e, na minha carreira, tento juntar o que veio antes às tendências mais contemporâneas.”

composições”, salienta a moça, cujo gosto musical foi, de certa forma, moldado pela família. É que foi junto aos seus que travou contato com o potente universo da MPB, por meio do repertório de ícones como Tom Jobim, Caetano Veloso, Maria Bethânia e Gilberto Gil, para citar alguns. “Aliás, são artistas que sigo escutando e admirando, nomes que o Brasil inteiro, o mundo, ama.”

No rol de suas preferências, a MPB divide democraticamente espaço com outros ritmos. “Sou muito fã de novidades e, na minha carreira, tento juntar o que veio antes – que é a base de tudo, que é o mais lindo – às tendências mais contemporâneas. A verdade é que tudo se renova, e com a música não seria diferente. Para citar um exemplo, gosto muito do reggaeton, assim como de axé e outros ritmos; e gosto de mesclar essas referências nas minhas músicas, de dar a elas ‘uma cara’ mais diversificada.”

Fora dos palcos, Luiza exhibe outras facetas para além da artística: “Sou geminiana, então, sempre brinco que tenho diversas naturezas. Às vezes, estou mais caseira, em outras, sou aquela pessoa que você vai ver em todos os lugares quando sai de casa (risos), assim como posso ser aquela que você não vê há dois, três anos. Sou meio que mil e uma pessoas dentro de uma. Do mesmo modo, meus hobbies se modificam. Atualmente, gosto de ficar em casa, ler um livro (até para fixar as línguas que falo), ver filmes e séries... Mas, nos finais de semana, gosto de encontrar meus amigos, de sair, comer bons pratos... E, claro, sou viciada em shows”.

Indagada quanto aos sonhos que acalenta, Luiza reconhece que, a bem da verdade, muitos já foram conquistados: “Poder compor, lançar músicas e saber que essas são ouvidas por tanta gente, pessoas que nem conheço... Então, o que posso desejar é que o meu trabalho chegue a ainda mais pessoas, ao maior número possível”. E complementa: “A vida de todo mundo tem alegrias e dramas, altos e baixos, mas mesmo diante das dificuldades, sempre tento ser uma pessoa leve. É difícil, e a minha música inclusive fala disso”, pontua a simpática (e bela) diz. ■

“Tô Afim de Errar”, Luiza Felício

📌 Em todas as plataformas musicais

Luiza Felício
pretende, no
segundo semestre
de 2026, voltar aos
palcos para shows

Divulgação

O QUE VEM POR AÍ

Após o agito do carnaval, a agenda cultural de Belo Horizonte retoma o fôlego com uma programação que equilibra nostalgia, sofisticação e irreverência. Faça as suas escolhas e aproveite o melhor do mês.

TEATRO

BRASILEIRO TIPO EXPORTAÇÃO

Após uma trajetória de quase uma década e passagens por diversas partes do Brasil e do mundo, o espetáculo "Tom na Fazenda" retorna à capital mineira. A montagem, idealizada e protagonizada por Armando Babaioff, consolidou-se em 2025 como um destaque global ao participar do Festival de Edimburgo, na Escócia. No Reino Unido, recebeu críticas elogiosas de veículos como o "The Guardian", que a descreveu como um "estudo impressionante sobre a homofobia", ressaltando sua capacidade de ser cruel e hipnotizante ao mesmo tempo. Baseado na obra do canadense Michel Marc Bouchard, o drama acompanha Tom, um publicitário que, no funeral de seu companheiro, precisa encarar a família dele, que desconhecia sua sexualidade. Sob a direção de Rodrigo Portella e com Denise Del Vecchio no elenco, o espetáculo abre mão de cenários tradicionais para focar no esgotamento físico e psicológico do elenco, utilizando elementos como barro e sangue para materializar a tensão.

"Tom na Fazenda". Teatro Sesiminas (r. Padre Marinho, 60, Santa Efigênia). Dia 13/03 (sexta), às 20h. A partir de R\$ 65.

FESTIVAL

ARTE, MEMÓRIA E INSURGÊNCIA LGBTQIAPN+

Festival que transforma Belo Horizonte em um solo fértil para o encontro entre as linguagens do teatro, cinema, literatura e música, o FAFAN – Festival de Arte Fancha realiza sua segunda edição entre os dias 5 e 15 de março na Funarte MG. Sob o conceito de Colheita, o evento produzido pela Coletiva Fanchecléticas terá uma extensa programação gratuita. "A ideia é que o público circule por diferentes linguagens em um mesmo dia", afirma a coordenadora de comunicação do festival e atriz Letícia Bezamat.

FAFAN – Festival de Arte Fancha. Funarte MG (rua Januária, 68 - Centro. De 5 a 15 de março. Confira a programação completa www.fanchecléticas.com/fafan. Entrada gratuita. Ingressos no Sympla



FESTIVAL

Renato Pizzutto/Band/divulgação

O "TOMPERO" FRANCÊS DE ÉRICK JACQUIN

Após uma passagem movimentada por Belo Horizonte em janeiro para as gravações do reality "Pesadelo na Cozinha", o chef Erick Jacquin retorna em março como convidado de honra da primeira edição da Festa Francesíssima. O festival propõe uma imersão na cultura e na alta gastronomia da França, unindo pratos clássicos a uma seleção de vinhos e espumantes. Além da gastronomia, a programação traz como atrações musicais o violinista Flávio Monteiro e a cantora Marina Araújo, além da banda Off White, que apresenta um repertório de jazz, soul e clássicos do rock. Para o público, é a chance de sentir o charme das festas de rua parisienses, e de ver de perto o chef, que não esconde seu entusiasmo pelo encontro entre a técnica francesa e a hospitalidade mineira.

Festa Francesíssima com Erick Jacquin. Praça da Filarmônica (r. Tenente Brito Melo, 1.090, Barro Preto). Dia 14/03 (sábado), às 11h. A partir de R\$ 50.

MÚSICA

■ O POP ORGÂNICO DE JASON MRAZ

O cantor e compositor vencedor de dois prêmios Grammy Jason Mraz retorna a BH trazendo na bagagem sua mistura de pop, folk e reggae. Conhecido mundialmente pelo fenômeno "I'm Yours", Mraz faz nova passagem pela capital mineira, com um espetáculo que perpassa seus mais de 20 anos de carreira. Diferentemente de grandes produções pop focadas em sintetizadores, a proposta do norte-americano prioriza a sonoridade orgânica, acompanhado por uma banda que transita entre o reggae e o soft rock. Além de "I'm Yours", o repertório contempla também outros hits, como "93 Million Miles from the Sun" e "Lucky" – colaboração com Colbie Caillat –, até chegar às faixas de seu trabalho mais recente, "Mystical Magical Rhythmical Radical Ride" (2023).

Jason Mraz. BeFly Hall (av. Nossa Sra. do Carmo, 230, São Pedro). Dia 08/03 (domingo), às 19h30. A partir de R\$ 300.

EXPOSIÇÃO

O IMPRESSIONISMO DE RENOIR NA CASA FIAT

Reconhecido mundialmente por sua capacidade de captar a vida em movimento, Pierre-Auguste Renoir (1841-1919) revolucionou a pintura ao retratar pessoas comuns, cenas ao ar livre, encontros e afetos com uma abordagem luminosa e vibrante. A partir de março, a exposição "Renoir", na Casa Fiat de Cultura, convida o público a conhecer o universo sensível de um dos principais nomes do impressionismo francês ao reunir 11 pinturas e uma escultura da coleção do Masp. Na mostra, o público poderá apreciar de perto a riqueza técnica do artista, observando as camadas de cor e o ritmo das pinceladas que constroem luz e volume. A experiência se amplia com uma sala imersiva dedicada a uma das obras-ícone, "Rosa e Azul" (1881), que permite um contato ainda mais envolvente com o universo de Renoir. A exposição marca as comemorações dos 20 anos da Casa Fiat de Cultura e renova a histórica parceria com o Masp, iniciada na inauguração da instituição, em 2006. **"Renoir". Casa Fiat de Cultura (Praça da Liberdade, 10, Funcionários). De 10/03 (terça) a 10/05 (domingo). De terça a sexta, das 10h às 21h; sábados, domingos e feriados, das 10h às 18h. Entrada franca.**



Acervo MASP/divulgação



Edson Kumasaka/divulgação

A "ZOEIRA" VIRA ARTE NO CCBB

Diz o ditado digital que "o brasileiro já nasce formado em memes", e o Centro Cultural Banco do Brasil decidiu levar isso a sério. Em março, entra em cartaz a exposição "MEME: no Br@sil da memeficação", que investiga como essas imagens e bordões virais deixaram de ser apenas entretenimento passageiro para se tornarem uma das linguagens mais potentes da nossa cultura contemporânea. Com curadoria de Clarissa Diniz e Ismael Monticelli e colaboração do perfil @newmemeseum, a exposição se propõe mostrar que o Brasil se narra e se reinventa por meio do humor. São mais de 800 itens, incluindo vídeos, instalações interativas, esculturas e pinturas que dialogam com o universo digital. Mais do que uma retrospectiva de sucessos do "Zap", a mostra é um convite para refletir sobre como o riso é o motor que nos ajuda a processar a complexa realidade brasileira. **"MEME: no Br@sil da memeficação". CCBB BH (Praça da Liberdade, 450, Funcionários). De 28/03 (sábado) a 22/06 (segunda), de quarta a segunda, das 10h às 22h. Entrada franca, com retirada de ingressos na bilheteria ou pelo site ccbb.com.br/bh**



Shervin Lainez/divulgação

■ TRÊS DÉCADAS DE ROCK MINEIRO

Referência do rock independente nacional desde os anos 1990, a banda Tianastácia escolheu o palco do Grande Teatro do Palácio das Artes para celebrar 30 anos de estrada com um show acústico especial. A proposta é fazer uma releitura do repertório sob uma perspectiva mais intimista e focada nas composições. Formado na capital mineira, o Tianastácia tem hits que atravessam gerações, como "Cabrobró", "Conto de Faldas" e "O Sol". Nesta apresentação comemorativa, clássicos que marcaram a memória afetiva do público ganham novos arranjos, numa celebração não apenas da trajetória da banda, mas também de sua forte ligação com Minas Gerais e com a cena cultural de Belo Horizonte. **Tianastácia – Acústico 30 anos. Grande Teatro do Palácio das Artes (av. Afonso Pena, 1.537, Centro). Dia 20/03 (sábado), às 21h. A partir de R\$ 60.**



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

COMO PERDER PESO E O INCHAÇO APÓS AS EXTRAVAGÂNCIAS

Primeiramente, foram as festas de final de ano. Um mês inteiro de confraternizações. Em seguida, férias. Não bastasse, carnaval. Para muitos, este foi um período recheado com muitas bebidas e comidas diferentes, álcool, frituras e tudo mais o que desequilibra, e muito, toda a funcionalidade do nosso organismo. Mas não se preocupe, neste artigo, vamos conversar sobre como ajudar o corpo a voltar ao equilíbrio, seja agora ou em qualquer outro momento em que esta mesma situação possa ocorrer.

Especialmente no carnaval, depois de dias de festa, noites curtas, consumo maior de álcool e horários irregulares, é comum o corpo dar sinais de cansaço, inchaço e desconforto intestinal. A boa notícia é que não é preciso recorrer a dietas restritivas ou “detox milagrosos” para retomar o normal individual. O organismo tem mecanismos naturais de recuperação – basta oferecer a ele as condições certas.

HIDRATAÇÃO É PRIORIDADE!

A reposição de líquidos é o primeiro passo. Água, água de coco, água com eletrólitos e chás leves, como hortelã e erva-doce, ajudam a reduzir a retenção de líquidos, melhorar a digestão e aliviar sintomas como dor de cabeça e fadiga.

COMIDA DE VERDADE NO PRATO!

Refeições simples, com alimentos minimamente processados, favorecem a recuperação metabólica. Um prato equilibrado deve conter

carboidratos complexos, como arroz ou outros grãos, leguminosas, verduras e legumes variados, além de uma fonte de proteína de boa qualidade, de preferência carnes magras e de fácil digestão, como frango e peixe.

ATENÇÃO AO INTESTINO!

Alterações na rotina afetam diretamente a saúde intestinal. O consumo adequado de fibras, juntamente com a hidratação, contribui para regular o trânsito intestinal e fortalecer a imunidade. Boas fontes de fibras estão nas frutas, legumes, aveia e sementes. Outro aliado à saúde intestinal são os alimentos probióti-





cos, que contêm bactérias do bem. São eles iogurtes naturais, kombuchas e kefir.

REPOSIÇÃO DE MICRONUTRIENTES!

O consumo de álcool pode aumentar a perda de minerais e vitaminas importantes. Alimentos ricos em magnésio, potássio e vitaminas do Complexo B auxiliam na recuperação muscular, no controle do estresse e na produção de energia.

EQUILÍBRIO, NÃO PUNIÇÃO!

O pós-evento não deve ser encarado como um período de compensação extrema, mas de cuidado. Respeitar os sinais do corpo, retomar horários regulares de sono e alimentação e evitar picos de estresse são atitudes suficientes para que o organismo volte ao seu ritmo natural.

Bora seguir o ano com tudo pessoal!

Um rolê por Santê

Bairro mais boêmio da cidade, o Santa Tereza, que foi palco de nascimento para o movimento Clube da Esquina, continua carregando a tradição dos botecos clássicos, mas se abre para novos negócios

▀ **CAROLINA DAHER**

No papel, ele é Patrimônio Cultural da cidade. É também patrimônio afetivo para os belo-horizontinos. Poucos bairros no Brasil conseguiram transformar sua geografia como Santa Tereza, na região Leste da capital. Com ruas sinuosas e casas antigas, o bairro carrega muito da história da boêmia mineira em suas esquinas. Diferentemente de outras regiões, que perderam seus quintais com o passar dos anos, o local ainda esbanja um charme interiorano. E não estamos falando apenas de arquitetura. A intensa vida comunitária e o conjunto cultural fazem de Santê um lugar a ser explorado com olhos curiosos.

Berço do Clube da Esquina, movimento que emergiu na década de 1970 e revolucionou a música popular brasileira, Santa Tereza viu o nascer de Milton Nascimento, Wagner Tiso, Lô e Márcio Borges, Toninho Horta e Beto Guedes. O disco “Clube da Esquina” (1972) consolidou o grupo mineiro internacionalmente e transformou o bairro em um mito cultural. Antes de essa turma surgir em cena, Santê já era conhecido como território boêmio. Bares, restaurantes, se-
restas e encontros sempre marcaram suas noites, atraindo artistas, intelectuais e estudantes. É assim até hoje. Rodas de músicas, shows e eventos na praça e blocos de carnaval fazem parte da rotina. “A arquitetura e os sabores de Santa Tereza são o combo ideal para trazer turistas para conhecer a cultura e o lazer na capital mineira”, afirma Maria Clara Fonseca, do Andu de Dois.

Nas últimas décadas, o bairro passou por uma revitalização gastronômica. Ao lado de bares tradicionais, surgiram estabelecimentos que apostam em uma comida mais autoral e criativa. “Esses espaços fortalecem ainda mais a vocação do bairro, trazendo novas experiências e ampliando a diversidade cultural e gastronômica da região”, diz Pablo Maia Barbosa, do Carimbó. Nada capaz de descaracterizar ou fazer com que a região perdesse sua identidade. Muito pelo contrário: a cada nova casa, o velho e bom Santê fica ainda melhor. E mais charmoso.

Fizemos uma lista com sete novos endereços no bairro que você deve conhecer. Ah! E nossos entrevistados ainda deram dicas também dos seus espaços preferidos da Velha Guarda. É só chegar.

Fotos: Divulgação





Andu de Dois

O nome é uma alusão ao prato Baião de Dois. O andu ganha protagonismo por ser um feijão muito utilizado na região do norte de Minas. "Também fala sobre nunca estarmos sozinhos", diz Maria Clara Fonseca, que comanda o Andu de Dois ao lado do também chef Hernane Souto. Eles se conheceram na faculdade de gastronomia e resolveram montar um negócio juntos. Primeiro, atendiam apenas pelo delivery, vendendo marmitas congeladas, ingredientes e produtos vindos do norte do estado. Em junho de 2025, inauguraram o espaço aberto ao público. O restaurante fica localizado em uma casinha abençoada. "Descobrimos que as missas eram realizadas ali enquanto a igreja de Santa Teresinha era construída", explica a sócia. Formada em arquitetura, Maria Clara fez o projeto e todos os adornos e enfeites foram dados de presente por familiares, amigos e clientes.

Nascida em Mirabela, localizada a pouco mais de 60 quilômetros de Montes Claros, a arquiteta-chef sentia muita falta de ver a comida do seu território mineiro ocupar espaço nos cardápios da capital. O restaurante



foi pensado para celebrar e exaltar a cultura geraizeira com seus ingredientes como pequi, andu, maxixe, carne de sol e baru. "Costumo dizer que é uma mistura perfeita entre a comida mineira e a baiana", diz a chef, que não abre mão do coentro nos preparos. O prato mais famoso é justamente o que

leva o nome da casa, uma versão de baião preparado com arroz com açafrão, andu verde, carne de sol, farofa de pequi e vinagrete de maxixe. Ainda para atender os "órfãos nortistas de Minas", o cardápio conta com o Sarapatel galinha, feito com coração e fígado fritinhos na manteiga de garrafa com moela molhuda e brioche na chapa. Outro prato que faz bonito é o arroz com pequi, carne de sol frita, confit de tomate e castanha de pequi. Na parte de sobremesas, o doce da roça é requeijão brulê, docinho de limão cristalizado e doce de leite com pequi.

Rua Gabro, 41. @andudedois

PARA CONHECER AINDA MAIS O BAIRRO:

"Para um bom drinque, indico o Fita Bar (rua Mármore, 30). Já para comer uma comidinha feita no fogão a lenha, o restaurante Fátima Bahia (rua Salinas, 1.375 A). Já o melhor PF é da Gamela (rua Salinas, 1.495)"

Cais Lab

O Cais nasceu em Trancoso, na Bahia. Na verdade, essa história acontece no verão de 2024, quando Felipe Ferreira e Kyria Rodrigues, ceramistas mineiros radicados por aquelas bandas, receberam em seu ateliê as paulistas Carol do Carmo e Letícia Nascimento. Entre uma aula e outra, os quatro decidiram montar juntos um bar na esquina mais famosa de Minas Gerais. “A parceria nasceu de encontro afetivo e criativo, que uniu gastronomia, arte e produção cultural. A agenda está em constante construção, mas, semanalmente, acontecem oficinas de cerâmica e discotecagem em vinil, mantendo viva a memória musical”, diz a chef Carol do Carmo. A esquina em questão é da rua Paraísopolis com a Divinópolis. Era ali o ponto de encontro de músicos como Lô Borges e Milton Nascimento, que ajudaram a criar o Clube da Esquina, um dos movimentos mais importantes da música popular brasileira. O nome Cais é, inclusive, uma referência à música de Milton. A decoração preserva elementos originais do prédio, como a fachada, o piso e os azulejos da cozinha da década de 1960. Durante anos, o imóvel abrigou a antiga Mercearia do Seu João, personagem ativo no movimento musical nascido ali. Nas paredes e prateleiras, cerâmicas artesanais dividem espaço com discos de vinil e potes de fermentação, elemento marcante na cozinha de Carol.

O cardápio foi desenhado valorizando pratos emblemáticos da cultura belo-horizontina, como torresmo e broa, reinterpretados à maneira da casa. A cozinha e o salão são compactos, o que faz da calçada uma extensão natural do bar. A capacidade é de 40 pessoas sentadas. O torresmo é o mais queridinho da clientela, e vem servido com molho de tomates fermentados, vinagre de amendoim cozido e farofa de broa. Já o prato-assinatura é o Ciclo do Milho, com espetos de moela bem cozida, molho de coalhada caramelizada, húmus de feijão e abóbora, vinagre de milho e pão de milho. As bebidas dialogam com a cozinha e incorporam processos fermentados em seus preparos. A carta é assinada por Emily, da Verve Destilaria, localizada em Santo Bento do Sul, na serra catarinense. Segundo Carol, a escolha por Santa Tereza foi natural. “O bairro tem identidade forte, tradição boêmia e uma cena cultural pulsante. Belo Horizonte vive um momento de florescimento, com novos projetos surgindo e casas consolidadas se fortalecendo. A boemia ganhou novos contornos, misturando tradição e renovação.”

Rua divinópolis, 215. @cais_lab



PARA CONHECER AINDA MAIS O BAIRRO:

“Além do tradicional Bar do Orlando (rua Alvinópolis, 460), referência histórica de Santa Tereza e parte fundamental da sua cultura boêmia, fomos ao Bar da Lili (rua Quimberlita, 254) e provamos a melhor coxinha de BH. O atendimento é espetacular”





Distrito Pizza

A casa abriu as portas para o público em junho de 2025. Antes, funcionava apenas por delivery. A Distrito é uma pizzeria autêntica napolitana, com algumas redondas com um toque bem mineiro. "Nosso espaço foi pensado para que as pessoas se sintam em uma cantina italiana. Ambiente acolhedor para curtir boas companhias, tomar um bom vinho e compartilhar uma mesa cheia de comida boa", diz Rosi Benini, que divide a sociedade com o marido, Adriano Ferreira, e o chef Gabriel Bueno. A ideia de ter uma pizzeria veio durante a lua de mel, em 2018, quando o casal se apaixonou – pelas pizzas italianas. Foram cinco anos de estudos até que eles resolveram trocar suas carreiras na área de tecnologia pela de gastronomia.

As massas são fermentadas por, no mínimo, 48 horas, feitas com farinha 00 e assada a aproximadamente 450° C por 90 segundos. "Essa alta temperatura faz com que a água da massa evapore rapidamente, formando a borda alta e aerada típica do estilo. Outra característica marcante são as pintas de leopardo, as manchinhas escuras causadas quando o calor intenso do forno encontra uma massa bem fermentada e maturada", explica Rosi. Entre as tradicionais, estão Margherita



e Pepperoni e outras diferentes como a Costelinha defumada com abacaxi assado e pimenta-biquinho. Há ainda uma seção dedicada a pizzas veganas, como a de pesto de baru e funghi defumado. "Desde o começo queríamos valorizar a culinária mineira e os pequenos produtores locais. Trabalhamos com ingredientes artesanais mineiros, tanto nos sabores tradicionais quanto nos veganos. Queijos e embutidos são todos produzidos em Minas", diz Rosi.

A pizzeria funciona na casa do avô de Gabriel e guarda muitas das suas memórias de menino. "Santa Tereza está se renovando. Muitos estabelecimentos vêm trazendo uma pegada nostálgica, resgatando os casarões antigos e seus detalhes. Lugares como o Andu de Dois, a Villa Veg, a Casa Umbigo e o Teresa Café reforçam essa atmosfera", comenta a sócia. Toda quinta, a Distrito oferece rótulos de vinho a R\$ 50 a garrafa, incluindo uruguaios e portugueses. Com capacidade para 40 pessoas, abre de terça a domingo.

Rua Gabro, 90. @distritopizza

PARA CONHECER AINDA MAIS O BAIRRO:

"A mercearia do Hubert (rua Mármore, 178) faz parte da história do bairro e tem produtos deliciosos, desde os queijos até os assados aos finais de semana"

Dona Ninguém

O bar nasceu de um misto de inquietação profissional e desejo profundo de pertencimento. É assim que Carolina Mourad, chef e sócia do Dona Ninguém, explica a criação do estabelecimento em setembro de 2024. Ao lado de Taís Rocha (as duas já haviam trabalhado juntas em um bar), ela começou a relembrar bares importantes que existiam em Belo Horizonte, espaços de acolhimento principalmente do público LGBTQIA+. "Lugares onde nos sentíamos em casa, não só como visitantes, mas como parte fundamental da cena. Lugares em que podíamos ser inteiras, sem medo", diz Carolina. E é esse espírito de acolhimento e segurança que norteia o Dona Ninguém.

O ambiente é intimista, despretensioso e vivo. A casa fomenta cultura por meio da arte, dando visibilidade ao trabalho de outras mulheres. É assim também na escolha dos fornecedores. Uma das paredes tem a imagem de uma mulher assinada pela artista Mag. Também há uma pintura de Anna Brandão. Presentes de clientes e amigos vão preenchendo aos poucos os espaços, tornando a decoração viva e coletiva. "Escolhemos Santa Tereza porque ele traduz exatamente o espírito que queríamos dar ao bar. É um bairro com identidade forte, ligado à arte e à história cultural da cidade", diz Carolina, que acredita que o bairro está vivendo um novo ciclo boêmio. "Existe um encontro interessante entre tradição e renovação e a memória construída ao longo dos anos dialoga com novos olhares, novas pautas e outras formas de ocupar a cidade. Esse movimento me parece mais diverso e consciente, com maior valorização de iniciativas autorais, independentes e comunitárias", completa.

O bar tem alma mineira. O cardápio junta a tradição da comida de boteco com uma pitada especial das raízes libanesas de Carolina. Ela cuida da cozinha junto com a chef Thalita Salmach. "Também era essencial oferecer boas opções vegetarianas e veganas, não apenas como alternativa, mas como parte central do cardápio", explica. Um exemplo disso é a cestinha de banana-da-terra, molho de tomate confit, cogumelos salteados e cebola crocante. Entre os pratos mais



pedidos da casa estão o pão com linguiça, servido com vinagrete, requeijão de raspa e molho de jabuticaba; e o rosbife com maionese de batata e bacon. Há também o trio de antepastos. Por R\$ 42, o cliente pode escolher entre algumas opções como conservas de jiló, quiabo, azeitona e pasta de pimentão, cogumelos salteados e coalhada. De acompanhamento, pão árabe. Aos domingos, tem almoço com duas opções, sendo uma vegetariana. Há comidinhas confortáveis que lembram encontro de família como lasanha, frango assado com maionese, galinhada e parmegiana. Graças a uma parceria com o chef Salathiel Meneses, natural do Amapá, vira e mexe aparecem no cardápio receitas como ceviche de manga com cupuaçu e lombo de pirarucu com molho de cupuaçu e cuscuz de farinha d'água.

A carta de drinks foi elaborada por Joel Limeira, Amanda Lima e Zadra e conta com clássicos e coquetéis autorais. O Dona Jaque (Joel Limeira) é a combinação de Jack Daniel's, licor de gengibre, Jägermeister, xarope de mel, limão e cardamomo. Amanda Lima criou o Mi Uva: vodka, uva verde, limão, hortelã e vinho tinto. Já a Marguerita de Zadra é uma releitura com tequila, xarope de maracujá, passata de tomate, limão, sal e pimenta-do-reino, servido com borda de sal e páprica picante e guarnição de queijo.

Rua Hemílio Alves, 142.
@dona.ninguem



PARA CONHECER AINDA MAIS O BAIRRO:

"Sem dúvida, o Bar do 1000ton (rua Mármore, 825). É um clássico, com prexeca (bolinho de carne) de respeito, cerveja barata e jukebox"



Carimbó Frutas Nativas

O nome Carimbó não foi escolhido por acaso. “É uma declaração de identidade”, resume Pablo Maia Barbosa, que comanda o bar com Linda Clara de Oliveira Pontes. O carimbó é um ritmo tradicional da região Norte do Brasil, especialmente do Pará, que carrega uma mistura de influências indígenas e africanas. É uma música de raiz, celebração e encontro. “Ao escolher o nome buscamos o compromisso de valorizar o que é brasileiro, da música aos ingredientes, dos pequenos produtores às tradições regionais”, completa Pablo.

O restaurante funciona em uma casa de esquina, no encontro das ruas Dolores do Indaiá e Bocaiúva, com mesas na calçada e uma bela vista para a Serra do Curral. O chão é coberto por um piso hidráulico verde e amarelo. Nas paredes rosas, pinturas feitas à mão retratam frutas brasileiras e frases de importantes personalidades, como Darcy Ribeiro, aplicadas em tipografia vernacular. O bar é vibrante. A trilha sonora valoriza ritmos brasileiros – do carimbó, é claro, à MPB. É o tipo de lugar ideal para um encontro intimista ou para reunir amigos. No balcão, a equipe apresenta sucos e drinques com frutas nativas, como taperebá, graviola, cupuaçu, cacau. O cardápio segue a mesma linha, exaltando insumos nacionais e sabores que contam a história da nossa terra. No comando da cozinha, estão Eduardo Vilela e Ana Carolina Carvalho, que desenharam um menu para ser compartilhável, estimulando uma experiência coletiva. O mais pedido é o pirarucu frito com creme de vatapá paraense e farofa de granola. Outro que faz sucesso é o espaguete de ragu de pato, tomates e casca de laranja confitados. Entre os vegetarianos, bolinho de berinjela com molho de pimentão picante defumado, manjerição



e queijo Minas. Na seção de petiscos, torresmo de rolo com chutney de taperebá, pedaços de laranja e raspas de limão; e croquete de cupim com geleia de cacau e pimenta.

A marca existe desde 2019, quando abriu a primeira loja no Mercado Novo, no Centro. Chegou em Santê em agosto de 2025. “É um bairro carregado de história e tradição cultural. O clima boêmio, os bares tradicionais, as gerações convivendo nas praças e calçadas criam uma atmosfera viva e afetiva”, diz Pablo. O cardápio não é o mesmo. No Mercado Novo, a casa se restringe a oferecer drinques, sucos e cremes de frutas. Os coquetéis também não fogem da brasilidade, como o Onda Trópica, uma caipirinha cítrica feita de cachaça de jambu, taperebá, laranja e limão.

Rua dolores do Indaiá, 93.
@carimbo_frutas_nativas

PARA CONHECER AINDA MAIS O BAIRRO:

“Adoramos o Bar do Alemão (rua Quimberlita, 126). Comer um pastel e tomar uma cerveja na calçada, junto aos moradores da região é uma das experiências mais autênticas para sentir de perto a energia do Santa Tereza”

Teresa Café

O primeiro Teresa Café surgiu em 2020, na rua Santa Catarina, ao lado do Mercado Central. Com o abre e fecha da pandemia, o negócio não sobreviveu. Apesar de parecer planejado, o Teresa chegou ao bairro por uma mistura de sorte, acaso e destino. "Em 2023, o Teresa Café encontrou o Santa Tereza e foi amor à primeira vista. Abrimos uma portinha na rua Salinas e a mágica aconteceu. Fomos abraçados pelo bairro e começamos a oferecer pães de qualidade, além das quitandas mineiras. Chegamos a atender 300 pessoas em um sábado, tendo apenas seis cadeiras", diz Rafael da Cruz Alves, que divide a sociedade com Ângelo Andrade e Caruso Santos Rocha, o fundador da marca.

Depois deste primeiro endereço no bairro, que hoje funciona como fábrica de bolos e tortas, o Teresa Café ocupou um espaço maior, onde está até hoje. É um lugar que atende todo tipo de público, com mesinhas espalhadas, chapa funcionando o dia todo e coisas gostosas para levar para casa, como pães, bolos, roscas, vinhos, biscoitos, cachaças e produtos orgânicos. Para comer ali mesmo, o cardápio é extenso. E tem desde pão francês com dois ovos caipiras a sanduíche de frango assado, com queijo Canastra, maionese de cerveja, pickles de cebola roxa e alface.

No segundo andar, fica o "Teresa Lá



de Cima", que serve almoço com saladas, massas e risotos. Por R\$ 29, o cliente pode escolher três diferentes tipos de pastas combinadas com sete tipos de molhos. Por R\$ 49,90, as opções de risotos são filé com gorgonzola; camarão com moqueca; e tomatinhos com cogumelos. É também onde é servido o brunch, que ali recebe o nome de cafezinho reforçado.

O nome é uma homenagem à avó do fundador. É dela que vêm as lembranças de comida boa e mesa farta. A casa de dona Teresa, em Papagaios, no interior, era aquela típica casa de avó mineira: cheia de gente, bolo e biscoito na mesa, conversa solta e contação de causos. "Mesmo sabendo que nunca vamos alcançar exatamente aquele sabor e acolhimento, essa é a nossa meta: ter um pouco da casa dela aqui", diz Rafael.

Rua Mármore, 391. @teresa_cafe

PARA CONHECER AINDA MAIS O BAIRRO:

"É difícil escolher um só – parece que tudo aqui já nasce tradicional. Eu começaria pela esquina do Clube da Esquina (rua Paraísoópolis com a Divinópolis), pegaria essa energia e seguiria para o Orlando (rua Alvinópolis, 460). Depois, um tour pela rua Mármore. Passaria na Merceria do Hubert, comeria um PF na Esquina do Colombo e uma batata recheada no Bar do Nivaldo (Mercadinho Bicalho). Para almoço mais cotidiano, o Sheridan"





Buteco Fiado

Aos sábados, tem roda de samba. O Fiado, que já existia em Lourdes, acaba de abrir uma segunda unidade em Santa Tereza. "É um bairro forte na arte do botecar, da música e da cultura. Tem verdade e combina demais com a nossa essência", diz o chef Djalma Victor, que também é dono do Osso. Diferentemente da casa original, o Fiado Santê tem uma pegada mais bar, mais solto e sem burocracias. "O menu tem mais petiscos, comidas para compartilhar. O clima é mais descontraído e o público vem para ficar, comer sem pressa, conversar e curtir o ambiente", explica o chef.

Os petiscos próprios para serem divididos são os que mais saem, como o canudinho de carne seca, requeijão de raspa, moranga, couve e limão-capeta; e o filé de sol, com mandioca prensada e manteiga de garrafa. Os tira-gostos fazem uma homenagem aos botecos raiz, trazendo releituras como o pastel de carne e queijo e o torresmo. Para fomes maiores, o galetinho de TV de cachorro assado acompanha arroz biro-biro e farofinha de ovos com bacon. Aos sábados e domingos, a turma se concentra também para almoçar. Entre uma cerveja gelada servida no copo lagoinha e outra, entram as batidinhas que aparecem nos sabores coco com



rapadura; amendoim; maracujá com gengibre; e doce de leite. Há também drinques como o Conversa Fiada, com limão-capeta, cachaça e rapadura. "O bairro está vivendo um movimento muito forte, mais casas chegando, mais gente circulando e valorização da cena de bar e gastronomia sem perder a identidade", diz Djalma. ■

PARA CONHECER AINDA MAIS O BAIRRO:

"O Bar do Orlando (rua Alvinópolis, 460) é o mais antigo de BH. Carrega a história da botecagem e da boemia da cidade. Imperdível!"



rfonseca@revistaencontro.com.br

POR RODRIGO A. FONSECA

Consumo de álcool por idosos

Enquanto aumenta a população de idosos, a todo momento surgem estudos e relatos científicos sobre o processo de envelhecimento. Assunto muito polêmico, e de difícil avaliação, os estudos sobre a ingestão de álcool por essa população têm revelado fatos sugerindo que o consumo moderado de álcool preserva funções cognitivas e retarda o Alzheimer.

Este texto aborda exclusivamente o consumo de vinhos – e baseia-se em um artigo recente (*) escrito por um médico de família dinamarquês, referência mundial em álcool e saúde. Seu artigo fundamenta-se em diversos trabalhos científicos publicados em revistas especializadas de renome, envolvendo populações idosas de vários continentes.

Primeiramente, é necessário abordar algumas características do álcool etílico presente nos vinhos. O conteúdo em porcentagem por volume é explicitado nos rótulos, e geralmente varia de 11 a 15,5%. Para transformar o volume em peso, basta multiplicar pela densidade do etanol, 0,79 gramas/mililitro (g/ml). Exemplo: 100 ml de vinho de teor 13,5% contem 13,5 ml e 10,7 g de álcool.

Governos de diversos países publicam diretrizes sobre o consumo saudável de vinhos, de 'baixo risco' (não 'zero' risco) para a saúde, expresso em g/dia e g/semana de álcool, com variações entre países. Estados Unidos: 28 g/dia para homens, 14 g/dia para mulheres, passando recentemente a recomendar "moderação" sem especificar quantidade; Reino Unido: passou de 24-32 g/dia para homens e 16-24 g/dia para mulheres para, recentemente, 112 g/semana para ambos os sexos, divididos em pelo menos três dias; Nova Zelândia: 30 g/dia para homens, 20 g/dia para mulheres, com máximo semanal de 150 e 100 g respectivamente; Canadá: 40,35 g/dia para homens, 26,9 g/dia para mulheres, sendo 201,75 g/semana (homens) e 134,5 g/semana (mulheres), com dois dias por semana de abstinência, permitindo-se um pouco mais em ocasiões especiais. As recomendações incluem abstinência total para grávidas, mães amamentando, pessoas com algumas morbidades e usando certos medicamentos, entre outros fatores. É importante notar que o metabolismo do álcool depende de peso, sexo, idade, ingestão de comida, medicamentos, entre outros fatores.

Estudos longos e abrangentes com idosos, alguns desde 1985, chegaram a conclusões interessantes. O risco de demência cresceu em abstêmios e nos que diminuíram o consumo com o avanço da idade, quando comparados com aqueles que consumiram de 8 a 112 g/semana. Consumo acima de 112 g/semana aumentou o risco de demência, e um consumo diário de 36 g ou mais mostrou-se danoso à saúde cognitiva.

Uma avaliação de 3.777 residentes com 65 anos ou mais na região de Bordeaux mostrou que aos consumidores de 3-4 taças de vinho/dia estava associado um risco significativamente menor de demência e Alzheimer, quando comparados com abstêmios. Em outra avaliação com maiores de 60 anos, com idade média de 71,8 anos, em seis continentes, constatou-se que o risco de demência era menor entre os consumidores de quantidades baixas a moderadas (40 g/dia) quando comparados com abstêmios. Esses tinham maiores possibilidades de ter problemas cardiovasculares e diabetes tipo 2.

"Uma avaliação de 3.777 residentes com 65 anos ou mais na região de Bordeaux mostrou que aos consumidores de 3-4 taças de vinho/dia estava associado um risco significativamente menor de demência e Alzheimer, quando comparados com abstêmios"

Ainda, outro estudo envolvendo 2.449 idosos com 65 anos ou mais em Chicago comprovou que o consumo moderado de álcool – 1-30 g/dia para homens, 1-15 g/dia para mulheres – associado a exercícios físicos, rotina ativa e dieta saudável, não só aumentava a expectativa de vida, mas também retardava a chegada de Alzheimer, proporcionando mais anos de vida saudável.

Experiências com roedores demonstraram que o consumo de álcool tem um efeito "curva J" na função do sistema glinfático, que remove resíduos metabólicos dos tecidos cerebrais, como os beta-amiloides e as proteínas tau, cujo acúmulo é uma das causas do desenvolvimento de Alzheimer. Baixas doses (0,5g/kg de peso) de etanol aceleram a função glinfática, enquanto doses altas (1,5 g/kg) praticamente a suprimem e aumentam os riscos de demência.

Maimônides (1135-1204), judeu sefardita, intelectual, rabino, médico e filósofo, dizia que o vinho é o leite do idoso. ■

(*) *Wine and dementia: Risk or protective factor?* Dr. Erik Skovenborg, *The World of Fine Wine*, 2026.

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

05 A 13 JUNHO

GRAMMA

PRODUÇÃO

CIRCUITO SERTANEJO

 **PEDRO
LEOPOLDO**
RODEIO SHOW | 2026



SEXTA

05
JUNHO

NATANZINHO LIMA
ZEZÉ DI CAMARGO E LUCIANO
MENDES E MAIS

SÁBADO

06
JUNHO

CHITÃOZINHO E XORRÃO
PANDA
MAIARA E MARAISA

SEXTA

12
JUNHO

ZÉ NETO E CRISTIANO
SIMONE MENDES
MATEUS E HAVAN

SÁBADO

13
JUNHO

GUSTAVO LIMA
LAURANA PRADO
JOÃO BOSCO E VINÍCIUS

AQUI O TREM É GIGANTE

COMPRE SEU INGRESSO

[PLRS.COM.BR](https://plrs.com.br)



Pádua de Carvalho



A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

Juliana Aleixo Stelzer Guanais cresceu cercada de arte. Com mãe artista, aprendeu ainda criança a pintar e tocar piano. Já adulta, casou-se com o músico **Rodrigo Ataíde Guanais** e, juntos, resolveram montar um espaço gastronômico que tivesse a arte como fio condutor. Assim nasceu a Manufatto. Localizada em uma casinha simpática no Anchieta, o espaço se divide entre ateliê e cafeteria. Ali, os clientes podem pintar seus próprios pratos, cumbucas ou xícaras. As peças em cerâmica crua ficam à disposição em uma estante e custam entre R\$ 69,90 e R\$ 259,90, já incluindo esmaltação e queima. O cardápio é assinado pela chef Marcella Ferreira Morato, ex-Glouton. Aparece entre as opções salgadas, o panini nórdico: focaccia artesanal servida com lascas de salmão, cream cheese, raspas de limão e cebolinha (R\$ 38,90). Se a fome for maior, há três opções de massas (R\$ 54,90, cada), como o linguine à fonduta, preparada com um mix de queijos. Para a turma que não abre mão de um docinho, o bolo de chocolate meio-amargo é servido imerso em calda de chocolate (R\$ 18,90).

REFÚGIO URBANO

A casa é da década de 1950 e tem um quintal daqueles que quase não existem mais na cidade. E é nesse lugar, à sombra de um pé de amora, que mora o coração do bar Amoreira 71. “É um espaço arborizado com uma iluminação que cria um ambiente intimista, daqueles que não dá vontade de ir embora”, diz o chef **Rodrigo Rodrigues**. O seu currículo conta com passagens por restaurantes emblemáticos de BH, como o extinto Hermengarda e O Italiano. Também foi chef da Ambev por cinco anos. “Agora, em um projeto próprio, posso expressar livremente as minhas vivências, técnicas e origens”, completa ele, que montou um cardápio com uma pegada contemporânea, mas sem exageros. O prato criado é a bochecha de porco, confitada lentamente, servida com molho roti, couve cítrica e batatas fritas (R\$ 59). A carta de drinks, criada por Alberto Coelho, tem chamado a atenção de quem adora um tintim. O que leva o nome da casa é preparado com a sidra Manza e amora (R\$ 28).

Victor Schwärner/divulgação





Ô DE CASA

Já com duas unidades em Belo Horizonte, no Caiçara e no São Bento, Ô Chefe Steakhouse acaba de abrir as portas em Lourdes. Comandada pelo chef **Ronaldo Avelar**, a casa tem como principal mote a parrilla. “Em nosso menu, trazemos pratos que misturam a rusticidade da brasa com a sofisticação da alta gastronomia”, explica Ronaldo. Para começar, a sugestão é o tartar de filé mignon acompanhado de gema, torrada caseira, banana frita e salada de rúcula (R\$ 59); e a porchetta pururucada com abacaxi na brasa (R\$ 49). Já entre os principais, os cortes nobres dividem espaço com frutos do mar. No primeiro time, está o linguine ao formaggio e filé, massa ao molho de queijo defumado, finalizado com provolone e escalopes de filé ao molho roti (R\$ 179, para duas pessoas). Já representando a segunda categoria, o arroz de polvo (R\$ 99) é caldoso e vem com tentáculos grelhados na parrilla.

I LOVE NY

Uma vontade danada de comer pizza em pedaço como as que são vendidas em Nova York fez com que o empresário **Idel Yarochevsky** criasse o Angela's, que acaba de abrir suas portas na Savassi. “Depois de uma grande onda de pizzas italianas, sentimos que havia espaço para novas ideias. A pizza de fatia, urbana e prática, que faz parte da memória afetiva de quem viaja”, explica Idel. A decoração é inspirada no mood da Big Apple dos anos 1950, com fachada e placa pintadas à mão. As pizzas são feitas com farinha italiana e fermentação natural a frio de 24 a 48 horas. “A massa tem hidratação mais baixa que garante maior crocância e permite o formato de até 50 centímetros”, diz. Vendida em fatia ou inteira, são seis sabores-base, que podem ser completados por extras, como aliche e mel apimentado. A pepperoni custa R\$ 22 (fatia) e R\$ 144 (inteira) e a milho com bacon R\$ 20 (fatia) e R\$ 140 (inteira).



UM POQUINHO DE BRASIL

Fica dentro do Ibis Savassi o Maëndu – Sabores do Brasil. O nome significa, em tupi-guarani, memória. “Nossa intenção é resgatar lembranças e celebrar o Brasil à mesa”, explica a gerente geral do hotel, **Marcela Oliveira** (ao centro), ao lado das subgerentes **Júlia Santos** (à esq.) e **Fernanda Figueiredo**. Entre as entradas, escondidinho de carne-seca (R\$ 35,90) aparece ao lado do pastel de angu (R\$ 27, com 6 unidades). Entre os principais, há frango com quiabo servido com polenta e açafrão (R\$ 49,90) e peixe grelhado, molho de moqueca, purê de banana-da-terra e farofa de dendê (R\$ 86).

Os vulcões ativos sempre atraíram mochileiros em busca de aventura. Até recentemente, a Guatemala não estava nos planos de viajantes ávidos por experiências gastronômicas. Mas, isso vem mudando. Apesar de ter sua comida comparada à mexicana, a cozinha guatemalteca tem personalidade suave, é colorida e com ingredientes que traduzem seu território.

Fotos: Divulgação



Diacá (@diacagt)

Quando se encontra o local, a primeira impressão é de desconfiança. Um pouco afastado do centro, o cliente chega a um prédio corporativo. Depois de passar por uma grande quadra, lá está o Diacá. E é surpreendente. O lugar transpira Guatemala, tanto nos objetos escolhidos cuidadosamente para ocupar cada canto do restaurante quanto pela comida. A chef Deborah Fadul se lança por receitas tradicionais do país e as reinterpreta de forma vanguardista. Os menus, que mudam sete vezes ao ano, são definidos de acordo com os ingredientes da estação e produtores locais ganham destaque na narrativa. O menu-degustação custa 111 dólares.



Sublime (@sublimerestaurantegt)

No ranking 50 Best Restaurants, o Sublime é o 18º melhor da América Latina. Comandado pelo chef Sergio Diaz, o restaurante faz uma viagem pelo país em um menu baseado na pesquisa da antropóloga Jocelyn Degollado. São 12 etapas inspiradas desde os tempos pré-colombianos, passando pela chegada dos espanhóis até os dias atuais. A lagosta com purê de palmito assado, molho de coco com urucum, jícama e beldroega é uma



Bon Vivant Studio/divulgação

homenagem ao Porto de Itzapa, primeiro porto marinho espanhol do país. Prato após prato o que fica registrado é o orgulho que o chef sente pela sua terra. Localizado em uma sofisticada casa, a decoração conta com diversas obras de arte assinadas por artistas guatemaltecos reconhecidos. O valor do menu-degustação é de 100 dólares por pessoa.



Ana (ana.cocinalocal)

O chef **Nicolas Solanilha** fala português. Ele morou em Brasília quando adolescente e chegou a trabalhar em eventos enquanto terminava o ensino médio. Nascido na Colômbia, foi de volta a seu país que decidiu dedicar-se à cozinha. Aos 25 anos, mudou-se para a Guatemala e resolveu explorar profundamente seus sabores. Abriu o Ana, nome em homenagem à sua avó. Ali, apresenta uma gastronomia mais livre, onde busca ingredientes e revisita receitas locais de um jeito menos convencional. A casa oferece dois tipos de menu-degustação, um com oito tempos que custa 100 dólares; e o de 12 tempos, por 115 dólares.

OSCAR

RESTAURANTE

149 + 10% por pessoa

Conheça o Oscar Restaurante, onde a assinatura do Chef Gerardo transforma a culinária italiana em experiência autoral e sofisticada. De março a maio, experimente o novo menu do Chef Gerardo.

Servido diariamente no almoço e jantar, até às 23h.



Chef Gerardo Costa



OSCAR
RESTAURANTE



@brasiliapalace 
+55(61) 3306 9060 

 plazabrasilia.com.br/brasiliapalace
 reservaspalace@plazabrasilia.com.br

A ARTE DA COMIDA EM INHOTIM

Capitaneado pela chef Morena Leite, Grupo Capim Santo assume as operações gastronômicas de dois restaurantes e um café no museu, além dos menus dos eventos: “Tem sido uma honra”

✶ MARÍLIA MENDONÇA

Foi num 2 de fevereiro, Dia de Iemanjá, em Salvador (BA), que Morena Leite recebeu um convite inesperado: assumir as operações gastronômicas do Instituto Inhotim. Nada mais simbólico. Para a chef, comida é como uma religião. Com essa fé no coração e vestida com sua armadura – uma bandana verde e seu dólma branco, sempre –, Morena não quer guerra com ninguém. Ao contrário. Quer mesmo é espalhar muito chamego. “Nosso grupo, o Capim Santo, nasceu dentro de uma casa onde a gastronomia faz parte do cuidado, do receber. O Capim tem esse DNA, tem isso na sua veia, essa hospitalidade, essa vontade de falar de identidade, de Brasil. Acho que o visitante do Inhotim pode se sentir seguro de que vai receber um carinho, um afeto, um chamego, por meio de sabores.”

Fundado em 1985 pela mãe de Morena, Sandra Marquez, a partir de um pequeno restaurante em Trancoso (BA), o Grupo Capim Santo, hoje um dos principais nomes da gastronomia brasileira, passa a ser responsável, a partir deste 2026, por três espaços culinários do instituto localizado na cidade de Brumadinho: a nova Comedoria Oitica (antes Restaurante Oitica), além das novas versões do Restaurante Tamboril e do Café das Flores. A empresa também passa a responder pela culinária dos eventos realizados no museu.

Paulista de nascimento, baiana de coração e paraense de alma: chef Morena Leite lidera a criação e a curadoria culinária do Grupo Capim Santo





A Comedoria Oitica funciona desde o início de fevereiro como bufê que celebra a gastronomia mineira em toda a sua raiz

"A minha relação com o Inhotim é de uma grande admiradora, de uma grande entusiasta. Eu acho o museu um templo da natureza e da arte. Para mim é uma honra poder fazer parte disso."

À frente da criação e curadoria culinária do Capim Santo, a chef conta que o chamamento para a nova missão veio de Paula Azevedo, diretora-presidente do Instituto Inhotim e já conhecida de Morena de outros carnavais. "Nós nos encontramos em um almoço na Bahia em 2025... Eu e a Paula Azevedo não nos víamos há muito tempo. Eu a conheci quando ela era diretora do Instituto Tomie Ohtake (SP), onde temos uma unidade do Capim Santo. Quando ela me contou que estava em Inhotim e falou sobre novos desafios, um novo momento do museu e a celebração dos seus 20 anos, houve uma superconexão e uma vontade de realizarmos esse projeto juntas."

Um ano depois do encontro, a desafiadora tarefa começa a dar os primeiros frutos. Inaugurada no início de fevereiro, a Comedoria Oitica deu o pontapé inicial ao grande projeto. Em formato de bufê, o espaço tem como objetivo apresentar Minas Gerais ao público a partir de um olhar territorial para os ingredientes, modos de fazer e histórias de 12 mesorregiões do estado. Para tanto, foi feita uma espécie de mapeamento, que contou com a curadoria da jornalista e pesquisadora gastronômica mineira Carolina Daher, também colunista da **Encontro**. "Faltava em Inhotim um pavilhão da comida, da comida mineira, da comida brasileira. E com a chegada da Morena e de seu Capim, isso vem a acontecer. Agora, temos um espaço que conta sobre nossa cultura alimentar", afirma Carolina, cuja parceria

com Morena vem de longa data. As duas se conheceram no tradicional Festival Fartura, quando dividiram, por um período, a curadoria do projeto.

Além das características culinárias, Morena lembra que os territórios mineiros também serão abordados por meio de seus cozinheiros mais ilustres no Oitica. "A Comedoria vai trazer chefs dessas diferentes localidades. Acreditamos que Inhotim é um grande palco e queremos expor as receitas, as histórias e, também, fazer trocas, aprender e ensinar." O primeiro chef convidado foi Flávio Trombino, do tradicional Xapuri, em Belo Horizonte. Em março, a faixa será de Marina Leite, do restaurante Casulo, da Lapinha da Serra. Em abril, será a vez de Bruna Martins, do Birosca, Gata Gorda e Florestal, de BH.

A tradicionalíssima culinária das Gerais será a estrela no local, com pouco espaço para ousadias. "A Comedoria funciona como um tributo à comida mineira. É uma forma de falar dessa hospitalidade na maneira de servir, de comer, de compartilhar. Falar dessa cozinha tão farta de ingredientes. Essa foi a intenção", conta Morena. À mesa, o feijão tropeiro, o angu, o porco assado, a couve. "Vamos trabalhar uma comida simples, caseira, afetiva. Já o chef mineiro convidado trará a releitura de um prato da sua região e terá um pouquinho mais de liberdade de se expressar", define.

Carolina Daher celebra o novo momento da gastronomia de Inhotim: "A comida é um meio de comunicação, é uma forma de as pessoas entenderem o ▶



Doces mineiros servidos na Comedoria; ingredientes e características de 12 mesorregiões do estado serão contempladas no espaço



Carne de porco, angu, tropeiro, couve e laranja: Comedoria Oitica será tributo à cozinha mineira

lugar onde estão. Neste sentido, Inhotim ganha ainda mais relevância”, defende. “Antes, seus turistas vinham de fora, passavam uns dias lá, voltavam diretamente para o aeroporto e iam embora sem uma experiência sobre esse aspecto tão importante da nossa cultura. Está sendo uma honra podermos apresentar essa riqueza. Minas Gerais é um lugar inacreditável, é um país, não é? E é muito legal poder mostrar todas essas Minas, em um único lugar, para uma pessoa que está vindo de fora.”

Por sua vez, o Tamboril, que será reinaugurado no final de maio, vem trazendo uma comida à la carte, com pratos de diversas regiões do Brasil. “A gente vai ter uma moqueca, representando o Nordeste, um pato com tucupi representando o Norte, uma carne do Sul... A ideia é que a pessoa possa fazer uma viagem aqui dentro”. Já o Flores, que também deve reabrir na mesma época, vai ser o ponto de parada do museu para aquele cafezinho com pão de queijo, um suco, um refresco, um sanduíche ou um bolo.

A nova operação vem sendo acompanhada por um processo estruturado de capacitação liderado pelo Grupo Capim Santo. Formadas majoritariamente por profissionais de Brumadinho e região, as equipes têm passado por um trabalho contínuo de qualificação técnica, organização

COMEDORIA OITICA POR CAPIM SANTO

- 📍 Instituto Inhotim. Rua B, 20, Brumadinho
 - 🕒 Restaurante aberto de quarta a domingo*, das 12h às 16h
 - 🚫 Não aceita reservas
- *Nos meses de janeiro e julho, aberto de terça a domingo.

MINAS SÃO MUITAS

Confira os ingredientes selecionado de cada uma das 12 mesorregiões do estado

Noroeste: pão de queijo de Paracatu

Norte: cachaça de Salinas

Jequitinhonha: queijo cabacinha

Vale do Mucuri: requeijão moreno

Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba: carne de boi e jantinha (prato com arroz, feijão simples ou tropeiro, espetinho de carne, farofa e vinagrete)

Centro: surubim do rio São Francisco

Grande BH: jabuticaba de Sabará

Zona da Mata: doce de leite de Viçosa

Oeste: linguiça artesanal

Sul e Sudeste: café

Vale do Rio Doce: queijo minas artesanal

Campo das Vertentes: fubá de milho branco de Barbacena

de processos e alinhamento de cultura. “A nossa relação com o time local foi maravilhosa, fomos muito bem-recebidos, o mineiro é muito acolhedor e estamos muito felizes. Estamos ainda nos conhecendo, na realidade, né? Tem sido um processo, eu acho que mútuo, de trocas, de aprendizado e de muita alegria”, vibra a chef.

Instigada a fazer um convite ao visitante para conhecer suas novas casas,

Morena chama a uma imersão completa: “Uau... Penso que o nosso convite é um convite a se integrar. A gente olha para comida e para o ato da alimentação, não só para o ingrediente e para o prato. É a panela em que vamos servir, a maneira como vamos servir, o formato dos ingredientes, as cores do bufê, os uniformes. (O convite é a sentir todo) o ato de uma hospitalidade mineira.” ■



EMIVE FRANQUIA

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

0800 004 2828

Saiba mais:



by **EMIVE**



Frederico Peret e Erika Vrandecic



Renato Ribeiro e convidados



Renato Ribeiro

LANÇAMENTO DO LIVRO SOBRE A HISTÓRIA DE VIDA DE MARIO VRANDECIC

No dia 8 de dezembro de 2025, no Memorial Mario Vrandecic, aconteceu o lançamento do livro que celebra e homenageia a história de vida de Mario Vrandecic, refletida nos 40 anos do Biocor Instituto. O encontro especial contou com a presença de amigos, colaboradores e parceiros da grande família Biocor. Fotos: Samuel Gê/divulgação



Erika Vrandecic, Heloisa Vrandecic e Ektor Vrandecic



Francisco Figueiredo, Erika Vrandecic, Paulo Magnus, Heloisa Vrandecic e Ektor Vrandecic



Ektor Vrandecic e Aline Campos



Leonardo Ferber, Erika Vrandecic, Samuel Flam e Ektor Vrandecic



Renato Ribeiro, Luciana Motta e Beatriz Lodi



Bayard Gontijo e Erika Vrandecic



Ektor Vrandecic e Carlos Nunes

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

+2.500

Clínicas credenciadas

**Atendimento
Nacional**

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

Instagram @contreioficial

Website www.contrei.com

LinkedIn www.linkedin.com/company/contrei

Certificações



Certificação ISO 9001
Sistema de Gestão de Qualidade



Selo de qualidade
ABRESST

Associações

Membro Institucional da
Associação Brasileira
de Higienistas Ocupacionais



Em conformidade
com a LGPD



Filhos? Melhor não tê-los, mas se não os temos, como sabê-lo?

A frase que dá título ao texto é de Vinicius de Moraes, no “Poema Enjoado”. Não é uma provocação gratuita à paternidade, mas a admissão honesta de um paradoxo: filhos ampliam o amor, mas também o medo, a dependência e a perda permanente de liberdade. Ter filhos cobra caro; e muito. Ainda assim, só quem aceita o custo descobre que esse tipo de amor vale “cada centavo”.

A frase pode soar cínica, quase cruel. Mas, não é. Ela aponta para um dilema real, ainda que pouco confessável: a paternidade não organiza a vida nem entrega sentido. Expõe. Desestabiliza. Produz dúvidas que nunca cessam. Quem espera respostas na criação de um filho, só encontrará mais perguntas.

O nascimento da prole não inaugura apenas alguém no mundo. Inaugura pais diante das próprias insuficiências. Nada nos prepara para isso. Nem leitura, nem sucesso, nem maturidade. O filho vira espelho e acusação. Cada gesto mal calibrado, cada palavra atravessada, cada mínima ausência vira culpa em estado bruto. Amar um filho é conviver com a certeza diária de estar errando, mesmo quando se tenta acertar.

MILÊNIOS PADECENDO NO PARAÍSO

Há um romantismo falso em torno da paternidade. O vínculo parental é intenso, mas tenso. É entrega diária sob forte vigilância permanente. Quem ama um filho não relaxa. Nunca. O mundo ameaça. O tempo encurta. O futuro pesa. A alegria existe, mas é sempre monitorada, porque o risco vem junto, na velocidade da ansiedade.

A história está repleta de relações parentais marcadas por projeção e ambivalência. Filipe II, da Macedônia, moldou Alexandre para a guerra e o poder. Criou um conquistador, mas também um homem condenado à grandeza precoce, sem direito à normalidade. Empurrou o filho para o destino e perdeu o vínculo. Quantos pais não repetem esse mesmo gesto, em escala doméstica?

Dom Pedro I fez algo semelhante com Dom Pedro II. Abdicou, deixou o filho criança no trono e partiu. O Império foi preservado, mas o custo emocional, devastador. Pedro II tornou-se um imperador austero, culto e solitário, marcado por um senso de dever que nunca pediu.

NO DIVÃ DO AMOR INCONDICIONAL

A literatura e a psicanálise jamais douraram essa relação. Freud descreveu o pai como figura ambígua: proteção e interdição no mesmo corpo. O pai é abrigo e limite. E todo limite gera conflito. Não existe pai ou mãe sem falhas. O erro é estrutural. A tentativa de perfeição é que costuma ser o verdadeiro desastre.

Kafka foi ainda mais implacável. Na “Carta ao Pai”, mostrou como o amor parental pode esmagar quando vem carregado de expectativa, autoridade e medo mal trabalhado.

Talvez por isso a frase do Poetinha siga atual. Melhor não tê-los? Talvez. Porque viver sem filhos preserva uma autonomia emocional confortável. Mas,

“Filhos não salvam ninguém. Não redimem. Não curam vazios. Eles ampliam tudo: o amor, o medo, a responsabilidade, a consciência do tempo e da finitude. E deixam claro, todos os dias, que viver é arriscar-se, sobretudo quando se ama alguém mais do que a si mesmo e a própria paz”

sem eles, nunca saberemos o que é amar alguém sem cláusula de retirada ou porta de saída. Nunca experimentaremos uma angústia específica que, paradoxalmente, dá densidade à vida.

E AGORA, O GRAN FINALE

Filhos não salvam ninguém. Não redimem. Não curam vazios. Eles ampliam tudo: o amor, o medo, a responsabilidade, a consciência do tempo e da finitude. E deixam claro, todos os dias, que viver é arriscar-se, sobretudo quando se ama alguém mais do que a si mesmo e a própria paz.

Costumo dizer que, se voltasse no tempo e soubesse o que é ser pai, não teria minha única filha. Mas, tendo-a tido, jamais escolheria viver sem ela. Mil vidas vivesse, mil vidas desejaria ser o seu pai.

“Vossos filhos não são vossos filhos. São os filhos e as filhas do anseio da vida por si mesma”. Khalil Gibran (“O Profeta”, 1923). ■



DEIXE SEU IMÓVEL SEM MEDO DE ATRASSO NO PAGAMENTO

A LAR agora traz essa
garantia para você



Escaneie o QR CODE e saiba mais



 (31) 3055-2000
 @lar_imoveis
 larimoveis.com.br

*Consulte as modalidades
opcionais e condições



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

Registro, Nome e RTs em rededor.com.br



REDE D'OR