CONTEÚDO ESPECIAL PÁG. 18:

MEGAOBRA
O maior hub de negócios e inovação do mercado da Construção Civil no Brasil

ENTREVISTA AUTOR DE "COISA DE RICO", MICHEL ALCOFORADO DECIFRA A ELITE BRASILEIRA

Ano XXV | Nº 300 www.revistaencontro.com.br

encontro BH

Mônica Almeida Lanna e Luciana Pinto Gonçalves, sócias-proprietárias da LM Decor BH, investem em árvores exclusivas sem abrir mão da elegância e do bom gosto

NATAL, MEU NATAL!

A grande tendência da decoração natalina deste ano é criar um ambiente que converse com a história de cada lar. Aposta é transformar a casa e a mesa da ceia em cenários que tragam beleza, brilho e, principalmente, identidade

A tradição também se expressa com leveza.

LYNX CRIOLLA GRANDE 2025

Cultivada há séculos na Argentina, a **Criolla Grande** faz parte das origens da vitivinicultura de Mendoza. Hoje, essa variedade tradicional ganha novos olhares por sua capacidade de produzir vinhos leves, frescos e delicados.

O **Lynx Criolla Grande 2025** traduz essa essência em um vinho elegante e descomplicado. Seus aromas remetem a frutas vermelhas frescas e notas florais. No paladar, corpo leve, taninos sutis e acidez vibrante proporcionam uma experiência refrescante.

Por trás do rótulo está a trajetória da família Benegas, iniciada em 1883, quando **Tiburcio Benegas** fundou a histórica Bodega El Trapiche. Quatro gerações depois, seu bisneto Federico Benegas Lynch resgatou o legado familiar, unindo tradição e uma visão contemporânea.

Uma uva histórica, uma família centenária e uma nova expressão dos vinhos argentinos.

Del Maipo
Wines and Gourmet

pobrejuan.com.br | restaurantepobrejuan

Cortes que
falam por si

Se cortes
falassem, claro



Pobre juan

BH Shopping | DiamondMall

Conheça nossas salas privativas para eventos sociais e corporativos

NESTA EDIÇÃO

10 ENTREVISTA
Autor do best-seller "Coisa de rico: A vida dos endinheirados brasileiros", o antropólogo Michel Alcoforado faz um raio-x da elite brasileira

22 CIDADE
Praça do Papa, um dos cartões-postais de BH, é reinaugurada no Mangabeiras. Entre as novidades, rua incorporada à área de lazer, novo piso cerâmico e banheiro autolimpante

26 GENTE
A sapateira, estilista e empresária Virgínia Barros compreende a moda como território de criação e transformação

32 SAÚDE
Evolução dos tratamentos de varizes permite que muitos casos da doença venosa possam ser resolvidos no consultório

36 EDUCAÇÃO
Especialistas apontam que transição para o ensino médio exige saber diferenciar exigência pedagógica de pressão por resultados. O motivo? O bem-estar emocional dos estudantes

42 EMPREENDEDORISMO
Jovens se unem para criar a CoBank Carbon, empresa que transforma geração de energia limpa em créditos de carbono

46 VEÍCULOS
Salão de Paris retoma o protagonismo do mercado automobilístico com a participação de 30 fabricantes, entre montadoras europeias e chinesas

52 CAPA
Natal 2026 será marcado por escolhas autorais que contam histórias por meio da decoração. Tendência é equilibrar tradição e contemporaneidade para transformar ambientes da casa

62 DÉCOR
Tecnologia e sofisticação caminham juntas quando assunto é transformar a área de piscinas em verdadeiros refúgios exclusivos e privativos

ARTIGO

16 PATRÍCIA DE CASTRO VÉRAS
O risco da litigância abusiva

44 DAVID BRAGA
Pare de terceirizar a sua felicidade

98 RICARDO KERTZMAN
Vorcaro e a degradação do jornalismo

Estêvão Andrade/divulgação



COLUNAS

40 ENCONTRO NEGÓCIOS
Mil unidades da Localiza na América Latina

50 CUIDADOS PET
Carrapatos: pequenos no tamanho, grandes no perigo

78 NUTRIÇÃO
Fibras – A nova queridinha do mercado

90 NA MESA
Bica no Floresta

92 NA ESTRADA
Em Goiânia

68 PODCAST
Com a sétima temporada no ar, Janela Lateral, apresentado por Claudio Carneiro, recebe convidados mineiros para falar sobre o fazer artístico no estado

72 AGENDA CULTURAL
"Inter Alia", peça estrelada por Drica Moraes, "Marrom, o Musical", que celebra 50 anos de carreira de Alcione, e Ira! revivendo o "Acústico MTV" estão na programação de BH

74 CINEMA NACIONAL
"Se eu fosse você 3" traz Rafael Infante como novo protagonista no terceiro filme da franquia que é sucesso de bilheteria. Comédia está em cartaz na capital mineira

76 ARTES PLÁSTICAS
Formada pela Escola Guignard, KK Bicalho exala poesia em suas criações em miniatura e usa a tesoura como sua principal ferramenta

80 COQUETÉIS
Se Belo Horizonte é a capital dos bares, a coquetelaria e drinques autorais estão ocupando cada vez mais espaço no cardápio dos estabelecimentos da cidade

94 SOCIEDADE
Encontro Delas chega à 30ª edição e se consolida como um evento de sucesso no calendário de corridas de BH. Evento aconteceu no Belvedere e contou com momento de recovery

Divulgação



FOTO CAPA: Pádua de Carvalho

encontro BH
revistaencontro.com.br

DIRETOR-GERAL/EDITOR
André Lamounier

EDITORES COLABORADORES
Alessandro Duarte
Fábio Doyle
Neide Magalhães
Tetê Monteiro

JORNALISTAS COLABORADORES
Alex de Oliveira
Aline Reskalla
Carolina Daher
Jessica Almeida
Lilian Monteiro
Norma dos Santos

EDITOR DE ARTE
Roger Simões

EQUIPE DE ARTE
Antônio de Pádua Carvalho

GERENTE ADMINISTRATIVA
Solange Rabelo

DIRETORA COMERCIAL
Ágata Utsch

DEPARTAMENTO COMERCIAL (COLABORADORES)
Myrta Lobato
Mariana Cerqueira

ASSISTENTE COMERCIAL
Roberta Magalhães

GERENTE DE MARKETING
Fernanda Alves

DEPARTAMENTO DE MARKETING (COLABORADORES)
Elisa Silva
Rielly Souza

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

Excepcionalmente nesta edição não será publicada a coluna O Mundo do Vinho, de Rodrigo A. Fonseca.

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.
Releases: redacao@revistaencontro.com.br

/revistaencontro
revista_encontro

TIRAGEM 54.000 EXEMPLARES
TIRAGEM E CIRCULAÇÃO AUDITADA PELA
CONFORME RELATÓRIO EM NOSSO PODER.



TETÊ MONTEIRO / EDITORA
tmonteiro@revistaencontro.com.br

À espera do Natal, entre brilhos e tons

"Enfeite a árvore de sua vida, com guirlandas de gratidão! Coloque no coração laços de cetim rosa, amarelo, azul, carmim. Decore seu olhar com luzes brilhantes, estendendo as cores em seu semblante. Em sua lista de presentes, em cada caixinha, embrulhe um pedacinho de amor, carinho, ternura, reconciliação, perdão!" Os versos de "Poesia de Natal", atribuídos a Cora Coralina (1889-1985), traduzem o sentido da festa cristã que celebra o nascimento de Jesus Cristo.

E espiritualidade também caminha junto com encontros e memórias na hora de decorar a casa para "receber" o Menino Jesus. Na reportagem de capa, assinada por Lilian Monteiro, os entrevistados são unânimes em falar que no Natal deste ano o luxo dará lugar à autenticidade.

Da escolha da árvore, a estrela da festa natalina, passando pelo Presépio, até os enfeites, "a proposta é criar uma atmosfera que converse com a história de cada um, que seja afetiva e pessoal. É a vez da decoração com intenção". O tradicional vermelho pode ser sim substituído pelo marsala e suas variações, como o bordô e o vinho. A Cloud Dancer (cor eleita pela Pantone para 2026, um "branco suave e etéreo") é outra tendência para este ano.

Na mesa da ceia, a brasilidade é o prato principal. Bolas feitas de palha, cerâmicas artesanais e fibras naturais se tornam peças indispensáveis. O azeite, em pequenos frascos individuais, além de remeter a versículo bíblico, serve como marcador de lugar.

Além do simbolismo e beleza do Natal, a edição de número 300 da Revista **Encontro** traz um retrato da elite brasileira na entrevista feita pelo repórter Alex de Oliveira com com antropólogo carioca Michel Alcoforado, autor do best-seller "Coisa de Rico: A vida dos endinheirados brasileiros", livro que nasceu de uma tese de doutorado apresentada na University of British Columbia, no Canadá.

Foram 15 anos de pesquisa até Alcoforado concluir que, no Brasil, o dinheiro, sozinho, não garante o reconhecimento como tal. É preciso, segundo o antropólogo, dominar códigos de comportamento, consumo e linguagem para ser aceito nas altas rodas da elite brasileira.

Aos amantes de drinques e coquetéis, Carolina Daher lista bares e restaurantes na capital mineira que se destacam pela originalidade da bebida que ganha um sabor autoral em cada estabelecimento.

Dos bares para as piscinas, Norma dos Santos mostra que é possível fazer do espaço um lugar que vai muito além do lazer, verdadeiros oásis e espaços zen.

Boa leitura!



“O dinheiro, sozinho, não explica a posição de alguém”

Antropólogo de "Coisa de rico" conta como o best-seller virou teatro, o que aprendeu sobre si mesmo durante a pesquisa e por que escolheu a capital mineira como a primeira parada da turnê nacional

ALEX DE OLIVEIRA

“Coisa de rico: A vida dos endinheirados brasileiros” é um curioso caso de best-seller que nasceu de uma tese de doutorado. Mais precisamente uma tese apresentada à University of British Columbia, no Canadá, resultado de 15 anos de pesquisa e dezenas de entrevistas com pessoas das elites brasileiras, conduzidas pelo antropólogo carioca Michel Alcoforado, de 40 anos.

Doutor em antropologia social, fundador do Grupo Consumoteca – um hub de empresas de pesquisa de mercado e consultoria de tendências – e apelidado de “antropólogo do luxo” por ter circulado entre os círculos mais restritos do país, Alcoforado lançou o livro em 2025 pela Todavia e soma hoje mais de 175 mil exemplares vendidos, se tornando um dos fenômenos editoriais do país ao descrever como o dinheiro, sozinho, não garante a um rico brasileiro o reconhecimento como tal. É preciso, como ele demonstra, dominar códigos de comportamento, consumo e linguagem para ser aceito nas altas rodas.

Agora, essa pesquisa ganha também os palcos. Em “Coisa de rico: Outras histórias”, monólogo de cerca de 70 minutos com roteiro assinado por Alcoforado e Afonso Capellaro (de “Greg news” e “Esquenta!”) e direção artística de Batman Zavareze, o antropólogo leva ao público histórias inéditas, que não couberam no livro, e reflete sobre as próprias transformações vividas ao longo da pesquisa.

O espetáculo, que estreou em agosto na capital paulista, passou por BH em outubro. Antes de desembarcar na capital mineira, Alcoforado concedeu entrevista, por e-mail, à **Encontro**. Ele contou como a ideia de popularizar a antropologia fora da universidade e da sala de aula o levou

QUEM É

MICHEL FONTENELLE ALCOFORADO, 40 ANOS

ORIGEM
Rio de Janeiro (capital), criado em Niterói (RJ)

CARREIRA
Antropólogo, professor, palestrante e especialista em comportamento, consumo e inovação. É sócio-fundador e sócio-diretor do Grupo Consumoteca, boutique de conhecimento que traduz cultura em inovação para marcas. Professor de antropologia do consumo na ESPM (SP) e colunista do jornal O Globo e da Rádio CBN. Apresenta o podcast “É tudo culpa da cultura”. Consultor estratégico de grandes empresas da América Latina, como Unilever, Ambev, Google, Itaú, Nestlé, Meta, Nike, Coca-Cola e McDonald’s.

TRAJETÓRIA
Nascido no Rio de Janeiro em 1986 e criado em Niterói (RJ), formou-se em história pela Universidade Federal Fluminense (2004-2007) e em ciências sociais pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (2008). Concluiu o mestrado em antropologia social pela Universidade de Brasília (UNB) em 2010, com uma dissertação etnográfica sobre o plenário do Senado Federal. É doutor em antropologia pela UERJ, com estudos complementares em antropologia do consumo na University of British Columbia (Canadá), e passagens pela Berlin School of Creative Leadership (Alemanha) e London College of Fashion. É autor de “De tédio, ninguém morre” (2024) e do best-seller “Coisa de rico” (2025). A obra deu origem à aula-espetáculo “Coisa de rico: Outras histórias”, com direção artística de Batman Zavareze e formato inspirado nas aulas-espetáculo de Ariano Suassuna.



Jorge Lapesteur/divulgação

ao teatro, como o humor se tornou ferramenta para "desmontar" a performance da riqueza e por que fez questão de que BH fosse a primeira capital da turnê depois do eixo Rio-São Paulo.

O antropólogo também falou sobre os limites entre observar e participar de um universo que passou a conhecer de perto, e sobre o que aprendeu sobre si mesmo ao subir ao palco pela primeira vez. Confira a entrevista a seguir.

ENCONTRO – Como foi o momento em que você percebeu que o material da pesquisa viraria um espetáculo e não ficaria só no livro?
MICHEL ALCOFORADO – Sempre tive vontade de fazer a antropologia circular para além da universidade. Uma coisa curiosa aconteceu depois do lançamento: as pessoas começaram a pedir livro 2, 3, 4... Só que eu sentia que já tinha dito o que precisava dizer sobre aquela pesquisa. Foi aí que surgiu a ideia de popularizar a antropologia e levar esse conhecimento a públicos que talvez não chegassem a ele por meio de um livro ou da sala de aula. O espetáculo nasceu dessa vontade de continuar conversando com as pessoas, mas de outra maneira. Embora o título remeta ao universo de "Coisa de rico", ele vai além da pesquisa sobre riqueza e elite: as histórias que trago ajudam a falar de outros temas da antropologia e a entender como os códigos sociais influenciam a maneira como a gente se comporta e se relaciona.
O tamanho da recepção me surpreendeu. O livro voltou à lista dos mais vendidos depois da estreia do espetáculo e chegou novamente ao primeiro lugar entre os mais vendidos da Todavia. As temporadas em São Paulo e no Rio também foram muito maiores do que eu imaginava.

@renanprado/divulgação



> "As pessoas chegam achando que vão ouvir mais histórias sobre os ricos e saem pensando sobre elas mesmas"

O roteiro foi escrito com Afonso Capellaro, que vem do humor. Como foi pensar junto com ele essa transposição de um material de pesquisa antropológica para o palco?
Foi um processo dinâmico. Fui contando as histórias para o Afonso, trazendo os conceitos da antropologia e a gente foi escrevendo junto. Chegamos a muitas versões e, durante os ensaios, ele continuava mudando. O desafio era não transformar aquilo numa palestra com luz bonita. A gente queria que as histórias continuassem sendo histórias, mas que também abrissem espaço para pensar antropologia. E o humor ajuda muito nisso. Acho que boa parte da riqueza no Brasil se constrói também como uma performance. E uma das maneiras de começar a desmontar uma performance é rir dela.

Esse trânsito entre humor e antropologia já aparece no seu podcast, o "É tudo culpa da cultura". É uma forma de furar bolhas e chegar a públicos mais amplos?
Acho que sim. Tem uma coisa muito importante na minha trajetória, que é esse lugar do "entre". Quando saí da academia para trabalhar como consultor, continuei sendo antropólogo, mas em outro lugar. Quando fui para a rádio, para o jornal, para o podcast ou para o livro, também precisei encontrar outras formas de falar. Eu gosto desse lugar porque ele me obriga a traduzir sem abandonar o que estou dizendo. Isso não significa simplificar a antropologia até ela deixar de ser antropologia – é justamente o contrário. Quero fazer com que mais gente tenha acesso a ela.

A referência declarada do espetáculo é Ariano Suassuna, que popularizou o formato da aula-espetáculo nos anos 1970 ao misturar erudição e oralidade em suas apresentações sobre o Movimento Armorial. Você definiu o formato nesses moldes. A ideia partiu de você ou da equipe de roteiro?
Eu já tinha na cabeça a referência do Suassuna e das aulas-espetáculo que ele fazia. Achava muito interessante essa possibilidade de levar o conhecimento para o palco sem transformar aquilo numa aula convencional. Quando surgiu a ideia do teatro, percebi que dava para fazer isso com a antropologia também – só que, no começo, pensei que seria quase como levar uma palestra para o palco.
Começamos a construir isso com o Afonso e, logo no início, chamamos o Batman Zavareze para a direção artística. Foi aí que entendi que uma aula-espetáculo é uma aula, mas também tem uma dimensão de teatro. O Batman trouxe toda a parte cênica, de corpo, voz, luz, projeção, posição no palco, relação com a plateia. Ele me fez perceber que eu precisava desenvolver habilidades que não faziam parte do meu trabalho como palestrante. O resultado ficou nessa fronteira entre aula e espetáculo – e isso tem tudo a ver com o que me interessa. O Suassuna entendeu muito bem que dava para levar o pensamento dele para outros públicos por meio do palco. Estou tentando fazer algo parecido com a antropologia, criando uma linguagem própria para ela.

Para chegar ao livro, você precisou ser aceito em festas e propriedades

EMIVE
SEGURANÇA ELETRÔNICA
by EMIVE



Saiba mais

A sua tranquilidade de volta pra você.

Tecnologia e Monitoramento 24h
para você viver mais protegida.

de alto padrão, criar contatos e passar por "testes de reconhecimento" dessas elites. O espetáculo também fala sobre suas próprias transformações ao longo desse processo. Depois de anos convivendo com a elite que estudava, você sentiu que havia deixado de ser só observador?
Essa é uma das grandes questões da antropologia. O antropólogo não fica do lado de fora olhando para o outro. Ele vai para perto, convive, participa, mas sem deixar de ocupar o seu próprio lugar. Olhando hoje para esses anos de pesquisa, percebo que essa experiência também me transformou. A própria aula-espetáculo começa pensando sobre a minha trajetória e sobre o que aconteceu comigo nesse processo. Fui descobrindo outros lugares de mim. O teatro, inclusive, me fez descobrir um personagem do Michel que eu ainda não conhecia.

Há alguma história inédita, das que não entraram no livro, que você possa adiantar?
Tem muita coisa que ficou de fora justamente porque eu tinha 15 anos de pesquisa e era impossível colocar tudo no livro. A aula-espetáculo me deu a oportunidade de voltar a esse material e trazer outras histórias. Mas elas não estão ali só para contar "mais histórias de ricos". Servem para abrir conceitos da antropologia que eu não queria explicar de maneira professoral – cultura, alteridade, observação participante, contexto e, principalmente, a pergunta sobre por que as pessoas se comportam como se comportam.

Minas carrega um estereótipo específico sobre como lida com dinheiro: o de uma discrição que soa quase como regra não escrita em que perguntar quanto alguém ganha é tabu. Isso bate com o que sua pesquisa encontrou pelo Brasil ou é mito?
É uma percepção interessante, mas eu não teria como afirmar isso – a pesquisa não fez uma comparação entre estados nesse sentido. O que ela mostra é que dinheiro, sozinho, não explica a posição de alguém. Existem códigos, comportamentos, formas de falar, de consumir e de se apresentar que ajudam a produzir

@renanprado/divulgação



> **"O antropólogo não fica do lado de fora olhando para o outro. Ele vai para perto, convive, participa, mas sem deixar de ocupar o seu próprio lugar"**

distinção. Uma das coisas que mais me interessam é perceber que esses códigos parecem naturais para quem está dentro deles. A antropologia serve para a gente estranhar um pouco aquilo que parece óbvio.

E algum código de riqueza específico de Minas, mesmo sem ter sido o foco direto da pesquisa?
Os códigos de distinção mudam bastante de acordo com o contexto. Como Minas não foi um recorte específico da minha pesquisa, eu não teria como apontar um "código mineiro de riqueza" como conclusão. O que posso fazer é chegar a Belo Horizonte com curiosidade para observar essas diferenças. Acho que esse é um dos princípios básicos da antropologia: entender como as pessoas dão sentido ao próprio comportamento e ao mundo em que vivem, sem chegar com uma conclusão pronta. E talvez seja justamente isso que torne essa conversa com o público mineiro tão interessante.

O espetáculo já esgotou temporadas em São Paulo e no Rio. Algo mudou na apresentação desde a estreia?
O espetáculo mudou muito desde a estreia. O roteiro mudou, a cena mudou, eu mudei. Foram muitos ensaios e muita conversa com o Batman, com a Erika Montanheiro, preparadora de elenco, e com toda a equipe. Entrei achando que ia fazer uma palestra no palco e saí entendendo que precisava respeitar o teatro. Isso foi um dos grandes aprendizados. Tem me deixado muito feliz perceber que as pessoas chegam achando que vão ouvir mais histórias sobre os ricos e saem pensando sobre elas mesmas. Esse deslocamento é muito importante para mim.
Espero que a plateia entre nessa brincadeira. Que ria, que se reconheça, que desconfie um pouco das próprias certezas e que saia pensando nos próprios comportamentos. Se as pessoas saírem do teatro se perguntando "por que eu faço as coisas desse jeito?", já valeu.

Antes de fechar a conversa, voltamos a Belo Horizonte – cidade que, segundo pesquisas sobre hábitos culturais, está entre as que mais leem no país, e onde "Coisa de rico" também vendeu bem nas livrarias. Qual é a sua relação com os leitores daqui?
Tenho uma relação muito carinhosa com os leitores de Belo Horizonte. No lançamento do livro, no Pátio Savassi, foi uma loucura – tinha tanta gente na livraria que eu saí de lá carregando pão de queijo, doce de leite, goiabada, biscoito, cachaça. Até comprei uma mala para conseguir levar tudo de volta para São Paulo. Foi uma recepção muito generosa. Fiz questão de que Belo Horizonte fosse a primeira capital da turnê depois de São Paulo e do Rio – e não foi por acaso.

OSCAR
RESTAURANTE

Muito mais que Gastronomia.
Uma verdadeira tradição **premiada.**

De novembro a janeiro, experimente o nosso menu.

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



PRÊMIO encontro
Melhor Restaurante de Hotel
2026

@restaurante.oscar (61) 3306-9060 plazabrasilia.com.br



O risco da litigância abusiva

O acesso à Justiça é uma garantia constitucional de todo cidadão. Nos últimos anos, contudo, o Poder Judiciário tem enfrentado um fenômeno que distorce essa garantia: a chamada litigância predatória, atualmente denominada pelos tribunais de litigância abusiva. A prática pode ocorrer de várias formas. Em alguns casos, verifica-se o ajuizamento, em larga escala, de ações sem fundamento real, geralmente instruídas com documentos genéricos ou falsificados e procurações desatualizadas, as vezes em nome de pessoas que sequer têm conhecimento do processo. Também se enquadram nessa prática o fracionamento artificial de pedidos em diversas ações, com o objetivo de multiplicar honorários, e as demandas em massa que apostam na celebração de acordos pela parte contrária.

Os efeitos prejudiciais da litigância abusiva atingem o Judiciário de forma ampla e, em consequência, os jurisdicionados: os processos legítimos tornam-se mais lentos, e o próprio cidadão indicado como autor pode ser condenado em custas.

Cumpre destacar que o volume de ações, isoladamente, não caracteriza abuso. Uma cobrança indevida imposta a milhões de consumidores pode gerar, legitimamente, milhões de ações. O abuso reside na ausência de lastro e no desvio de finalidade.

Minas Gerais esteve entre os primeiros estados a reagir. Em 2022, o Centro de Inteligência do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG) publicou a Nota Técnica nº 1, que identifica os indícios característicos da prática. Desde então, magistrados mineiros têm se valido do documento para exigir comprovações adicionais e extinguir ações artificiais. Nos casos mais graves, reconhecem a má-fé tanto da parte quanto de seu advogado, aplicando multas. A experiência mineira também revela os limites dessa reação. No Tema 66, julgado em 2022, o tribunal concluiu que o juiz não pode exigir a juntada de petições de outras ações apenas para verificar duplicidade, cabendo ao réu apontá-la. No Tema 91, de 2024, foi além e passou a exigir que o consumidor comprovasse ter tentado resolver o problema fora da Justiça antes de ajuizar a ação. A tese, contudo, foi suspensa em abril de 2025, após recurso do Ministério Público. A matéria aguarda definição do Superior Tribunal de Justiça (STJ) no Tema 1.396.

No âmbito nacional, o Conselho Nacional de Justiça editou, em 2024, a Recomendação nº 159, que reúne sinais de alerta e orientações aos magistrados. Em março de 2025, o STJ julgou o Tema 1.198, de observância obrigatória em todo o país. Firmou o entendimento de que, constatados indícios de litigância abusiva, o juiz pode exigir, de modo fundamentado e com observância à razoabilidade do caso concreto, a emenda da petição inicial a fim de demonstrar o interesse de agir e a autenticidade da postulação, respeitadas as regras de distribuição do ônus da prova, podendo exigir a apresentação de documentos como procuração específica e atualizada, declaração de residência ou pobreza, extratos bancários ou cópias de contratos. A Corte adotou a expressão "litigância abusiva" e ressalvou que a mera existência de demandas em massa não basta para caracterizá-la.

> "Os efeitos prejudiciais da litigância abusiva atingem o Judiciário de forma ampla e, em consequência, os jurisdicionados: os processos legítimos tornam-se mais lentos, e o próprio cidadão indicado como autor pode ser condenado em custas"

A própria OAB-MG mantém comissão dedicada ao assunto, o que evidencia o interesse da advocacia em distinguir a atuação legítima das condutas abusivas.

O desafio que se impõe é o de coibir a fraude sem restringir o acesso de quem efetivamente tem um direito a reivindicar. A tendência é de controle mais rigoroso, mas sempre mediante decisão fundamentada e análise individualizada de cada caso.

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

TEMPORI NATAL INAUGURA LOJA NO BELVEDERE

A magia natalina ganha novo endereço em Belo Horizonte e convida o público a descobrir o encanto e a emoção dessa época tão especial

Fotos: Divulgação



Com a nova loja no Belvedere, Patrícia e a filha Bruna transformam o amor pela decoração em espírito natalino, com árvores deslumbrantes e enfeites cuidadosamente escolhidos







Com uma história que nasceu do amor pela decoração e atravessa gerações, a Tempori Natal chega ao Belvedere para viver um dos capítulos mais especiais de sua trajetória.

Na Avenida Celso Porfírio Machado, 751, no Bairro Belvedere, em Belo Horizonte, a nova loja convida o público a mergulhar no espírito natalino em um ambiente em que árvores deslumbrantes, decorações cuidadosamente escolhidas e cada pequeno detalhe despertam o encanto e a emoção dessa época tão especial.

Mas por trás de toda essa magia existe uma história de família. Tudo começou com Patrícia, que deu os primeiros passos no universo da decoração ao inaugurar a Tempori Home, em 1997. Hoje, sua filha Bruna compartilha com ela o dia a dia à frente da loja, com dedicação e muito trabalho, dando continuidade a essa trajetória que atravessa gerações.

Em 2014, Patrícia e Bruna deram vida a um novo projeto: a Tempori Natal. O desejo era compartilhar tudo aquilo que essa época representa para elas: a alegria de reunir quem amamos, preparar a casa para receber e criar memórias que atravessam os anos.

Com o passar dos anos, a marca conquistou seu espaço em Belo Horizonte e passou a fazer parte das tradições natalinas de muitas famílias e clientes que voltam a cada ano.

Um dos grandes diferenciais da Tempori Natal está na consultoria especializada oferecida durante todo o processo de compra. A equipe orienta o cliente de forma personalizada, ajudando a criar uma decoração que traduza seu estilo, seus desejos e a atmosfera que deseja para o Natal.

Mais do que oferecer produtos, a Tempori Natal proporciona uma experiência completa, com ambientes cuidadosamente produzidos que inspiram e apresentam diferentes possibilidades de composição. Tudo isso aliado a uma curadoria sofisticada e a uma ampla variedade de árvores, guirlandas, presépios, laços, bolas, flores, galhos, pelúcias e opções para presentear.

Além disso, a loja oferece locação de árvores e serviços de montagem e desmontagem, levando toda essa experiência também para dentro das casas.

Sua chegada ao Belvedere representa muito mais do que um novo endereço. É a realização de mais um sonho e o início de uma nova fase, que também abrirá espaço para a Tempori Home após a temporada natalina.

Para Bruna, Patrícia e toda a equipe, o mais especial é saber que a Tempori Natal faz parte de tantos lares, encontros e tradições familiares. Afinal, são os momentos vividos ao lado de quem amamos que tornam essa época tão especial e deixam lembranças que permanecem por toda a vida.

TEMPORI NATAL

Av. Celso Porfírio Machado, 751 – Belvedere – Belo Horizonte (MG)

@tempori.natal

MEGAOBRA TRANSFORMA BH EM PALCO DA CONSTRUÇÃO CIVIL

Primeira edição da feira vai ocupar 18 mil m² do Expominas, de 24 a 26 de novembro, com expectativa de reunir em torno de 200 expositores e 30 mil visitantes. Evento projeta movimentar R$ 500 milhões em negócios, conectando empresas, investidores e profissionais de um dos setores mais fortes da economia

Belo Horizonte será o ponto de encontro da construção civil de 24 a 26 de novembro, durante a Megaobra, que ocupará 18 mil m² do Expominas com cerca de 200 expositores e expectativa de 30 mil visitantes. A feira, realizada pelo Sindicato da Indústria da Construção Civil no Estado de Minas Gerais (Sinduscon-MG), vai reunir empresas, engenheiros, arquitetos, construtores, incorporadores, investidores e compradores em um ambiente voltado à inovação, tecnologia, atualização profissional e geração de negócios. A expectativa é movimentar R$ 500 milhões em negócios.

A primeira edição da Megaobra já é considerada sucesso de adesão, tanto que vai entrar para o calendário da capital a cada dois anos. A programação vai além da exposição de produtos e serviços. Montada em três frentes integradas – feira, rodadas de negócios e congresso estratégico –, a meta é aproximar quem fabrica, financia, especifica, constrói e compra. Reuniões B2B, palestras, demonstrações, networking e encontros corporativos completam a experiência, com foco nas tendências, soluções e oportunidades que estão transformando a construção civil brasileira.

A Megaobra marca os 90 anos do Sinduscon-MG e o presidente Raphael Lafetá exalta a iniciativa. Para ele, a feira se apresenta como um mega evento para Minas Gerais e Belo Horizonte. "De forma inovadora, vamos mostrar, além da pujança e a potência desse mercado, a grande relevância que ele tem para o desenvolvimento do país. A construção civil tem papel fundamental na estruturação, desenvolvimento e organização das cidades e dos estados", afirma.

Fotos: MEGAOBRA/divulgação



Espaços na Megaobra, que fará parte do calendário de eventos de BH, foram pensados para conectar pessoas e impulsionar o networking

Lafetá enfatiza que o setor traz a infraestrutura como base – saneamento, água, mobilidade e habitações. "Habitações que merecem atenção em função do déficit habitacional que persiste no Brasil há mais de 30 anos. No país, falamos em torno de 6 milhões de unidades e, em Minas Gerais, estamos na faixa de 550 mil unidades em déficit habitacional espalhado pelo estado", diz. Vale registrar que o mercado imobiliário de Minas Gerais registrou movimentação de R$ 14,5 bilhões em Valor Geral de Vendas (VGV) em 2025, resultado que representa crescimento de 3,3% na comparação com o ano anterior, segundo dados do Sinduscon-MG.

Para Lafetá, a Megaobra não é apenas uma feira de negócios, mas de oportunidade de networking imensa entre fornecedores e consumidores que vai proporcionar rodadas de transações, trocas e comercializações para a cadeia produtiva nos próximos anos. "Haverá palestras técnicas sobre inovação, mercado financeiro, política, crédito, financiamento, direito aplicado ao mercado da indústria da construção civil, a questão ambiental, ESG e muito mais. Oportunidade para os presentes conhecerem um pouco das tendências deste mercado que é importante para todos."

MEGAOBRA

O maior hub de negócios e inovação do mercado da Construção Civil no Brasil

Pádua de Carvalho



Emir Cadar Filho, Juliana Martins, Raphael Lafetá e Ana Carolina Martins unem forças na Megaobra, trazendo soluções tecnológicas e inovação com foco estratégico na geração de novos negócios



OTIMISMO

Para 2027, Raphael Lafetá está otimista. Ele lembra que no ramo da construção um gerúndio sempre se aplica: "estamos sempre construindo". O setor não para. "É um ciclo que esperamos muito desenvolvimento."

O presidente do Sinduscon-MG propõe que mineiros e brasileiros visitem a Megaobra não só pela comida e turismo, mas, principalmente, para conhecer a ebulição do mercado da construção civil. "Mesmo diante do déficit e do problema de infraestrutura que vivemos, é um mercado que tem que acontecer. Representa percentual expressivo do PIB nacional e quase 6% do PIB mineiro. Além da força de gerar riqueza para o estado, gera empregos de forma rápida", enfatiza.

Lafetá enfatiza que a relevância da construção civil para a sociedade é incontestável por se fazer presente em ▸

MEGAOBRA – O MAIOR HUB DE NEGÓCIOS E INOVAÇÃO DA CONSTRUÇÃO CIVIL NO BRASIL
Local: Expominas, na Av. Amazonas, 6.200, Bairro Gameleira, Belo Horizonte (MG)
Data: de 24 a 26 de novembro de 2026

Ingressos: https://credenciatickets.com.br/cubo-megaobra-eventos/megaobra-2026
Contato: comercial@feiramegaobra.com.br
Instagram: https://www.instagram.com/feiramegaobra/



Evento receberá palestrantes, arquitetos e congressos com objetivo de fortalecer a construção civil

hospitais, escolas, vias, saneamento, fábricas e shoppings. "Se existe uma construção civil pujante, tenha certeza de que o país está gerando PIB positivo e crescimento alto. Só na Câmara da Construção Civil em Minas Gerais são 32 setores interligados formando esta cadeia", explica.

Em um mercado que movimenta R$ 330 bilhões por ano no país, reunir milhares de profissionais e empresas no mesmo endereço representa uma oportunidade estratégica. E a Megaobra chega para exaltar o setor e festejar as 9 décadas do Sinduscon-MG que, para Lafetá, segue atuante em BH e em Minas. O órgão está presente em marcos que vão do Edifício Acaiaca até a Avenida Antônio Carlos, além das principais rodovias e ferrovias do estado ajudando, em parceria, no desenvolvimento de Minas Gerais.

TODO O ECOSSISTEMA NUM SÓ ESPAÇO

Ao lado do Sinduscon-MG na montagem da Megaobra, está a Cubo Eventos, capitaneada por Emir Cadar Filho, CEO da Cadar Engenharia; Ana Carolina Alves Costa Martins, CEO da Eficiência Construtora; e Juliana Alves Costa Martins, engenheira civil sócia-administradora da Eficiência Construtora.

Emir Cadar Filho revela que a Megaobra surgiu da ideia do potencial que é a construção civil em Minas Gerais perante o Brasil e a presença das maiores construtoras do país no estado. "A feira é um hub que vai tratar, não apenas de uma ponta da cadeia, mas de todo o ecossistema da construção civil. Vai permear todo o sistema produtivo, por isso ela é mega."

Cadar Filho revela que depois do sucesso da InfraBusiness Expo, que tem foco na construção pesada, mineração, ferrovias, rodovias, logística, saneamento e inovação tecnológica, eles constataram que a construção civil tinha a mesma capacidade de ter uma feira do mesmo nível e porte. "Com o Sinduscon-MG, com o Raphael sendo o grande incentivador, pensamos grande juntos", afirma.

Para o CEO, a feira vai jogar luz sobre um setor que tem vantagem sobre vários outros setores. "Ele pode melhorar um pouco ou piorar um pouco, mas é constante. Há sempre gente casando, separando, filho nascendo, alguém mudando de apartamento e/ou de casa. É um setor muito vivo. Um setor que não fica estagnado, não paralisa, como vários outros. Por isso, é potente. E é o que a Megaobra vai trazer", explica Cadar Filho.

Outro destaque da feira, segundo o CEO, é a tecnologia que tem reinventado a construção civil de forma célere. "As novas tecnologias, novas modalidades, outros jeitos de construir e de financiar, outra modalidade de aluguel. Teremos ainda um congresso robusto, com nomes importantes e técnicos, tomadores de decisão diante de um público esperado de 30 mil pessoas em três dias de evento."

Cadar Filho ainda enfatiza o networking durante o evento. "Qual a chance dessa troca com tantas pessoas de referência e em tão pouco tempo? Estou falando em uma overdose de networking entre as pessoas do setor. O resultado disso? Alcançar o mesmo número que celebramos na última feira, que foi ter 38% dos presentes sendo tomadores de decisão. Isso faz diferença. Não é só a quantidade, mas é a qualidade do público presente."

NEGÓCIOS E LEGADO

Ana Carolina Martins reforça que a Megaobra já nasceu com selo de sucesso diante da procura e interesse do setor. A expertise adquirida com a InfraBusiness, com data confirmada para nova edição em março de 2027 e com estandes esgotados, será replicada no novo evento.

"Tudo que deu certo na InfraBusiness mantivemos. Com destaque para o congresso voltado para tecnologia e inovação, com muito de planejamento urbano, e sendo assinado pelo Insper de São Paulo. Palestrantes de renome, vários arquitetos, um congresso de grande porte, expressão e interesse que engloba todos os temas atuais e voltados à construção civil", destaca a CEO da Eficiência Construtora.

Entre os nomes confirmados estão Inês Magalhães, vice-presidente de Habitação da Caixa Econômica Federal (CEF); Rubens Menin, da MRV; Ricardo Ribeiro Valadares Gontijo, da Direcional; Régis Campos, da Emccamp; Guilherme Silveira Martins, presidente do Insper; Estevão Farkasvolgy, fundador da Boutique Construtora, e tantos outros nomes de destaques. Nas palestras, temas que abarcam desde "Reforma Tributária na construção civil" até "Centros urbanos sustentáveis"; de "Controle tecnológico do concreto" até "Mulheres na gestão de empresas de construção". E muito mais.

Outro destaque da feira é o Fórum Habitar – Habitação e Desenvolvimento Sustentável , que contará com convidados internacionais, incluindo pesquisadores, arquitetos e gestores, e parcerias com instituições como a UFMG, a Unesco e o Instituto de Estudos do Desenvolvimento Sustentável (IEDS). Além da participação presencial, o fórum terá transmissão on-line.

Ana Carolina enfatiza que a Megaobra é uma feira de negócios que conta com a presença das grandes construtoras de Minas que vão ser âncoras em rodadas de negócios. "Durante toda a feira vai ocorrer rodadas de negócios e os expositores terão a oportunidade de sentar com as construtoras, fazer reuniões com seus suprimentos. É como se em três dias fizesse um ano de relacionamento."

Ela enfatiza que a Megaobra partiu da ideia de empresários e, por isso, contrataram uma produtora especializada em feira, a No. Produções, e uma agência, a Partners. Além disso, Ana Carolina destaca a "Arena de Demonstração", no meio do pavilhão no Expominas. "Será onde os expositores vão poder falar de um produto inovador ou um case de sucesso. Vai ser bem diferente e inovador. E ainda temos um espaço de convivência, no meio da feira, que dá para sentar, conversar, trocar, fazer reuniões." Ela reforça que nos três pavilhões da feira toda a cadeia vai estar representada, da tinta ao escoramento.

A alta expectativa de Juliana Alves Costa Martins, da Eficiência Construtora, segue as visões de Emir e Ana Carolina. "Como engenheira e empresária, sempre acreditei no poder das conexões, da inovação e da troca de experiências para transformar o nosso mercado. Mais do que realizar um grande evento, nosso propósito é construir um legado para o setor. A Megaobra nasceu para conectar pessoas, impulsionar negócios e fortalecer a construção civil", ressalta.

A CONSTRUÇÃO CIVIL É RESPONSÁVEL POR*

6%
do PIB brasileiro

R$ 330 BILHÕES
em investimentos em habitação

R$ 324 BILHÕES
em financiamento imobiliário

3 MILHÕES
de empregos formais

3,5 MILHÕES
de empregos informais

900 MIL
vagas CLT criadas entre 2020 e 2025

66,9 MILHÕES
toneladas de cimento em 2025

*Fontes: IBGE/CBIC/Ministério das Cidades/Secom

CONSTRUÇÃO CIVIL EM MINAS GERAIS*

O estado é o segundo maior empregador do setor no país

EMPREGOS

335 MIL
empregos formais em 2025

VENDA

R$ 14,5 BILHÕES
em VGV

R$ 14 BILHÕES
em VGL

R$ 3 BILHÕES
em vendas de lotes (+ de 20% acima ano anterior)

CIMENTO

20 MILHÕES
de toneladas de cimento

R$ 10 BILHÕES
em movimentação no setor

NOVO PAC

R$ 90,3 BILHÕES
até 2026

R$ 54,2 BILHÕES
já executados

*Fontes: CMI Secovi, Agência Minas, Sinduscon/MG

PAVILHÕES DA FEIRA

1 – INDÚSTRIA E INOVAÇÃO:
Focado em novas tecnologias, processos construtivos e soluções industriais para o setor.

2 – ACABAMENTOS, DESIGN E MERCADO IMOBILIÁRIO:
Destinado a tendências de arquitetura, design de interiores, materiais de acabamento e lançamentos imobiliários.

3 – SERVIÇOS, INFRAESTRUTURA E NETWORKING:
Voltado a prestadores de serviços, infraestrutura urbana, engenharia e rodadas de negócios B2B.

MEGAOBRA – O MAIOR HUB DE NEGÓCIOS E INOVAÇÃO DA CONSTRUÇÃO CIVIL NO BRASIL
Local: Expominas, na Av. Amazonas, 6.200, Bairro Gameleira, Belo Horizonte (MG)
Data: de 24 a 26 de novembro de 2026

Ingressos: https://credenciatickets.com.br/cubo-megaobra-eventos/megaobra-2026
Contato: comercial@feiramegaobra.com.br
Instagram: https://www.instagram.com/feiramegaobra/

Fotos: Amir Martins/divulgação

Depois de dois anos e meio, uma nova Praça do Papa

Com piso cerâmico recém-instalado, rua incorporada à área de lazer e banheiro autolimpante, o cartão-postal do Mangabeiras volta a funcionar. Prefeitura reforma outras 14 praças



Vista aérea da Praça do Papa: para refazer o piso, foram necessárias 330 mil peças de cerâmica em reforma que custou quase R$ 12 milhões

ALEX DE OLIVEIRA

Foram quase 330 mil peças de cerâmica para refazer o piso da Praça do Papa, e todas saíram da mesma fábrica. É que, por ser uma área protegida pelo patrimônio, a praça exigia um padrão rigoroso de cor e textura, e só uma empresa do país tem certificação dos órgãos de patrimônio para produzi-lo. A fabricante, porém, enfrentou problemas operacionais e dificuldade para entregar a quantidade necessária. O cronograma da reforma sentiu o golpe e a praça, um cartão-postal do Mangabeiras, só foi reaberta em agosto deste ano, dois



O tecnológico banheiro autolimpante: em funcionamento desde agosto, teve 16.674 utilizações nos dois primeiros meses

anos e meio depois do início das obras, em fevereiro de 2024 – contrariando, em muito, a previsão inicial de conclusão, de dezembro daquele ano.

Mas, é bem verdade, a entrega foi faseada. O platô superior, por exemplo, foi entregue em 30 de agosto de 2025, quando o prefeito Álvaro Damião (União Brasil) pediu desculpas pela demora e o contrato acumulou sete termos aditivos até o fim. Após a entrega, já na reta final, outros percalços se impuseram. As chuvas de janeiro e fevereiro, acima da média histórica, atrapalharam a pavimentação e o plantio de grama. É o que justifica a Secretaria Municipal de Obras e Infraestrutura (SMOBI), que atribui o conjunto a situações surgidas durante a execução, fora do controle do planejamento e informa um investimento de R$ 11,9 milhões na revitalização do espaço – 80% do valor provém de um financiamento do Banco de Desenvolvimento da América Latina e Caribe (CAF) e 20% vem do Tesouro Municipal.

Agora, com a praça entregue, onde antes havia uma rua dividindo a praça em duas partes, há uma área de lazer contínua, com playground e equipamentos de ginástica. Além do piso cerâmico, foram refeitas a escadaria e revitalizados os bancos. O espaço também ganhou novo paisagismo, sistema de irrigação, lixeiras, adequações de acessibilidade, iluminação modernizada e um banheiro autolimpante.



Novo piso consumiu 330 mil peças de cerâmica com o mesmo padrão de cor e textura

MAIS OBRAS

A reforma da Praça do Papa integra uma lista mais longa de espaços que vem sendo revitalizados na cidade.

Em balanço informado à **Encontro**, a prefeitura citou duas praças entregues recentemente: a dos Compositores, no Alípio de Melo, concluída em 6 de agosto, e a Dom Bosco, no Grajaú, entregue em 11 de setembro. Outras 14 áreas, além do Parque Eduardo Couri estão em obras, com investimentos superiores a R$ 4,4 milhões e entregas previstas ao longo do segundo semestre de 2026 e do primeiro semestre de 2027.

As próximas a serem entregues são a Praça do Futuro, no Pindorama, a Silvino Hoyos Piloto, no Campo Alegre, e a Abadia, no Esplanada. No Sion, as praças Alaska e Nova York e o Parque Eduardo Couri têm conclusão prevista para o início de 2027. A Alaska, diga-se, também leva a assinatura da arquiteta Marieta Maciel.



Onde antes havia uma rua dividindo a praça em duas partes, há uma área de lazer contínua: playground e equipamentos de ginástica ocupam o espaço

ODE À FÉ

A praça tem 37,3 mil metros quadrados e foi desenhada pelas arquitetas Marieta Cardoso Maciel e Raquel Teixeira Rezende como uma espécie de ode à fé, com um projeto que nasceu da visita de João Paulo II a Belo Horizonte, em 1º de julho de 1980. Em 2016, há 10 anos, o equipamento foi tombado pelo Iphan. Segundo a arquiteta Marieta, a história toda começou justamente pela ideia de se estabelecer ali um altar para que a maior autoridade católica celebrasse uma missa à céu aberto. "O altar, feito em madeira, precisei projetar em uma semana! Porque o Papa já estava vindo!", lembrou, em entrevista sobre o tombamento da área. O município decidiu então erguer no local um memorial, inaugurado em 12 de dezembro de 1981. "Por causa da topografia, fizemos dois platôs e, contando com a notoriedade de João Paulo II, até os pisos usados foram doados."

Os platôs, voltados para a Serra do Curral, deram à praça o formato de um anfiteatro, que foi muito bem aproveitado pelo Grupo Galpão. Em 1992, a companhia fazia história ao estrear ali "Romeu e Julieta". Como já lembrou a atriz Inês Peixoto, as apresentações na praça se tornaram "um rito quase inacreditável: chegamos a colocar quase 8 mil pessoas naquela geografia de quase um teatro grego".



O tecnológico banheiro autolimpante, aliás, está em funcionamento desde agosto e teve 16.674 utilizações nos dois primeiros meses, segundo relatório da empresa contratada. Sinal que, de fato, a estrutura atende a uma demanda antiga na cidade. A aderência é tamanha que, somada às outras seis unidades em operação na cidade, o número de usos chega a 901.836 entre janeiro e setembro de 2026, média de 100.204 por mês. Desde fevereiro de 2025, quando o serviço começou, são 1.578.857.

Virgínia Barros

SAPATEIRA, EMPRESÁRIA, ESTILISTA E JORNALISTA

LILIAN MONTEIRO

Isis Medeiros/divulgação



"Acredito que o jornalismo me ajudou a criar histórias no ofício de sapateira. São narrativas por meio da criação do calçado. O que eu sempre quis fazer", diz Virgínia Barros

Gaúcha de Canoas (RS), radicada em Minas Gerais, Virgínia Barros, de 51 anos, escolheu chamar a si mesma de "sapateira". Uma definição que traduz mais do que seu ofício, revela uma maneira particular de compreender a moda como território de criação, memória e transformação. Desde 1999, à frente de sua fábrica, a designer constrói uma trajetória marcada pelo trabalho artesanal e pela produção autoral de sapatos, tricô, roupas e acessórios, transformando materiais, histórias e referências em peças que carregam a singularidade de quem as cria.

Jornalista de formação e com passagem pela Escola de Belas Artes da UFMG, onde cursou estilismo e mais tarde lecionou desenho e história do calçado, Virgínia consolidou uma assinatura própria, reconhecida por uma moda que aproxima passado e presente – e encontra na sustentabilidade um de seus pilares. "Acredito que o jornalismo me ajudou a criar histórias no ofício de sapateira. São narrativas por meio da criação do calçado. O que eu sempre quis fazer".

Contar histórias faz parte da identidade de Virgínia Barros, o que a faz escolher cuidadosamente a temática por trás de cada coleção. Caatinga, O Que Nós Mulheres Queremos, Papel, Passado e Futuro, Manoel de Barros, Raça Humana, Serra do Cipó e Vintage foram algumas delas. "É a minha chance de pesquisar mais profundamente sobre temas que me interessam. Na coleção Guimarães Rosa, além de reler livros e ler o que não tinha lido, fui até a casa dele quando menino, em Cordisburgo. Fiz o caminho de terra até o Morro da Garça", revela a criadora.

São 27 anos da marca autoral, um caminho de conquistas e experiências de superação que sedimentaram um lugar de destaque no mercado da moda. Das clientes anônimas às famosas e às estrelas da música, do teatro, do cinema, enfim, das artes. As cantoras Fernanda Takai, do Pato Fu, e Alice Caymmi; as atrizes Taís Araújo, Heloísa Perissé e Débora Lamm; a jornalista Leilane Neubarth; a multiartista Linn da Quebrada, que se destacou no BBB 22 usando a sandália azul acolchoada; a pillow B, desenvolvida por Virgínia em parceira com a grife Apartamento 03, do designer Luiz Cláudio; e o influenciador Hugo Gloss desfilam as criações da sapateira por toda parte.

Parcerias, aliás, fazem parte do desenvolvimento das criações de Virgínia. Unir mundos complementares em colaborações que passeiam pelo universo de nomes como dos estilistas Ronaldo Fraga e Luiz Cláudio, a artista de estamparia natural Raquel Bogéa, a artista digital, pesquisadora e crítica de arte Giselle Beiguelman e o designer gráfico e ilustrador português Alberto Kintas e tantos outros. "Eu gosto de parcerias. A criação enriquece muito. Trabalhar com Ronaldo Fraga, Luiz Cláudio e outros estilistas é uma delícia. Acabo de assinar o figurino do show 'Clarice Clarão', com Beatriz Azevedo e Moreno Veloso, inspirado no universo literário de Clarice Lispector".

Essa inquietação de Virgínia se manifesta também na pesquisa por novos caminhos para a moda, como o "sapato bio", lançado em 2023, com proposta de produzir calçados 100% biodegradáveis e compostáveis, e o "sapato repelente", apresentado em 2025 a partir de uma parceria com a InnoVec e pesquisadores da UFMG. Para ela, é essencial e urgente que todos se preocupem com o lixo que produzem.

Fotos: Acervo Pessoal/divulgação



PENTAX K1000 – PRESENTE DO PAI

"Quando comecei a estudar fotografia na universidade, o meu pai me deu uma câmera profissional. Ele me apoiou em tudo, sempre. Eu a guardo com muito carinho. Ela é muito importante para mim."



PINGENTE FOLHA DE PRATA – LEMBRANÇA AFETUOSA

"Dona Dirce Lins Machado Coelho me deu uma folha de prata que nunca usei para não correr o risco de perdê-la. Ela me lembra a Dona Dirce, minha ex-sogra (do primeiro casamento), que foi importante na minha vida. Tínhamos muita afinidade, eu ia para sua casa e ficávamos horas conversando. Ela é uma mulher de muita força, sempre positiva e sorridente."

"O lixo não se joga fora, joga-se dentro do planeta. É possível usarmos a tecnologia para garantir a sustentabilidade de todo o ecossistema. As matérias-primas naturais são recursos que devem ser preservados. Já existem, por exemplo, polímeros 100% biodegradáveis, que não geram nanopartículas. Precisamos nos movimentar neste sentido", diz.

Virgínia, há quem não saiba, tem no tricô outra habilidade de criação. De tempos em tempos, ela retoma o desenvolvimento de peças. "Eu vivo retornando a este passado. Há pouco mesmo, reformei uma máquina de tricô antiga que estava guardada e fizemos peças para o inverno. Estou preparando várias peças em tricô para o próximo inverno, inclusive nos calçados."

NOVA MARCA CHEGANDO

Além de criadora, Virgínia é empresária, gestora das lojas próprias em BH, na Savassi (a do Mercado Novo está em stand-by), em Brasília, além do e-commerce. E não para de criar. Acaba de lançar nova marca, a Zoroá, que tem inspiração vintage, mas não vai ser uma réplica de calçados antigos. "Ela é jovem, contemporânea e com um pezinho no passado. Ela brinca com o passado o tempo todo."

Virgínia lembra que começou com sapatos boneca e por muito tempo teve a fama vintage. Quer trabalhar este lado na Zoroá. "Ela é uma marca pop, com preços bem atraentes. Enquanto a VB está ficando mais elaborada, com matérias-primas mais nobres e mais trabalhosa no fazer."

A "gaúcha-mineira" revela que tem muito carinho pelo Rio Grande do Sul, "pelos meus parentes amados de lá" e pelo pai, Luiz Carlos Barros Rodrigues, ter lhe ensinado sobre a cultura gaúcha. No entanto, confessa ser "demasiado mineira", terra em que foi criada. "É a minha referência maior. Tenho críticas, mas não como estrangeira. São de quem fala da própria cultura."

Vivendo em Lagoa Santa, na Grande BH, casada com o jornalista Marcelo Jordy, mãe de Luiza, de 13 anos, que cogita entrar para a política; e Júlia, de 10, que quer ser atriz, o casal cria a família tendo a empatia como base. "Precisamos habituar a se colocar no lugar do outro, sempre. Todos fazemos parte de um corpo só, e não estou falando de religião, estamos interligados num ecossistema. E vivemos como se não estivéssemos. Ensinamos essa percepção às meninas. E o que quer que elas façam, farão com amor. Com entrega, como eu e Marcelo fazemos." Assim, a cada passo, a autora e a marca Virgínia Barros se mostram únicas e múltiplas. Há quem faça sapatos. Virgínia conta histórias com eles.

Fotos: Acervo Pessoal/divulgação

FORMAS DE SAPATO – COLEÇÃO QUE FALA AO CORAÇÃO

"Coleciono formas de calçados antigos, em madeira. É o meu ofício me lembrando a importância da memória."



SAPATO HISTÓRICO – JOIA DA DÉCADA DE 1950

"Ganhei um sapato que era da tia de uma cliente. Um original da década de 1950. Ele é de camurça, tem um detalhe de trabalho delicado no couro. A forração e o solado são também em couro. É uma joia para mim."





CORAÇÃO – PRESENTE DE UMA AMIGA

"A minha grande amiga, a artista Adrianna Eu (nome artístico de Adrianna Rabello Pereira) me deu um coração que ela faz e deixa guardado numa caixa de metal para quando aparecer o dono/a dele, ela o entregar."

LIVRO RECORDAÇÃO – PODER DO VALE DO JEQUITINHONHA

"A minha tia e madrinha Marizinha Nogueira me presenteou com esta publicação, coordenada por ela, sobre o Fórum da Mulher do Vale do Jequitinhonha. Ela era apaixonada pelo Vale. Minha tia foi uma grande extensionista do Brasil, com seu trabalho na UFMG."



Isis Medeiros/divulgação



A BH QUE EU AMO

1 - MOLE ANTONELLIANA
"Eu amo esta confeitaria. A torta Saint Honorè é divina. Eu frequento há mais de 20 anos e sempre conservou a mesma qualidade."

2 - CENTRO CULTURAL BANCO DO BRASIL
"O CCBB- BH é um deleite. É um lugar que alimenta a alma."

3 - PALÁCIO DA LIBERDADE
"Passei toda a infância imaginando como seria aquele prédio por dentro. E há alguns anos tive um look meu exposto numa instalação de moda que aconteceu ali. Foi emocionante entrar pela primeira vez no Palácio e, exatamente, para ver uma obra minha integrada ao ambiente."

4 - O ATELIÊ DE CERÂMICA
"Além das cerâmicas incríveis da família Daniel Romero, Flávia Soares e Luiza Soares, a casa é um deleite à parte. O imóvel é tombado como patrimônio histórico de Belo Horizonte. Lá funciona um café."

5 - EDIFÍCIO NIEMEYER
"O Edifício Niemeyer é um daqueles lugares que os mineiros não se cansam de admirar e agradecer por ser nosso. Tem sol, a gente fotografa. Tem chuva, também."

6 - FEIRA HIPPIE
"Quando eu era criança, ia à Feira Hippie na Praça da Liberdade. Era pequena, mas me lembro bem das bonecas de pano com cabeça de porcelana. Das batas hippies, cheias de arabescos. Hoje, a feira cresceu e se reinventou. É um ponto turístico importante para a cultura da cidade. Pode-se comprar roupas, calçados, bijuterias, móveis e enxovais de quem faz, daquele que produziu sozinho ou com uma pequena equipe."

COMO PREPARAR OS ESTUDANTES PARA UM MUNDO EM RÁPIDA TRANSFORMAÇÃO



Fotos: Gamaciiel/divulgação









Da educação infantil ao ensino médio, Colégio Santo Agostinho integra excelência acadêmica, desenvolvimento humano e autonomia para formar estudantes capazes de enfrentar desafios, fazer escolhas e construir o próprio futuro

As crianças que hoje começam a trajetória escolar vão crescer em um mundo marcado por transformações cada vez mais rápidas. Novas tecnologias, mudanças nas profissões, questões ambientais, diferentes formas de se relacionar e desafios que ainda não são conhecidos tornam a educação uma tarefa que vai além da transmissão de conteúdo.

Nesse cenário, a ideia de uma escola completa ganha força conciliando excelência acadêmica, formação humana, autonomia, convivência, criatividade e preparação para fazer escolhas. Na unidade Nova Lima do Colégio Santo Agostinho, em funcionamento desde 2007 no Vale dos Cristais, a trajetória dos alunos, que começa no maternal e segue até a 3ª série do ensino médio, percorre essa formação contínua.

Na educação infantil, a criança é estimulada a desenvolver autonomia, curiosidade, linguagem e capacidade de se relacionar com o outro, em experiências que ajudam a formar as bases da aprendizagem para as etapas seguintes.

"Preparar para o futuro significa permitir que a criança pergunte, experimente, descubra e desenvolva confiança para aprender. É nesse período que começamos a construir uma relação de curiosidade e encantamento com o conhecimento", aponta Renata Vidal, diretora do Colégio Santo Agostinho – Nova Lima.

Nessa fase, os valores agostinianos já se apresentam como diferenciais do processo educacional. A gestora pedagógica da unidade Nova Lima, Júlia Farnese, destaca o acolhimento como parte do DNA do Colégio Santo Agostinho. "Isso faz todo sentido, já que nosso propósito é oferecer uma formação humana, que já começa no infantil, com nossas crianças", diz.

Com o avanço da escolaridade, os estudantes passam a lidar com os conteúdos mais complexos, diferentes linguagens, projetos interdisciplinares e situações que exigem argumentação, pensamento crítico, colaboração e resolução de problemas.

No ensino médio, a preparação para vestibulares e para o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) está associada à orientação dos estudantes, ao desenvolvimento da escrita, à ampliação do repertório e à construção de projetos para o futuro.

CONHECIMENTO PARA ALÉM DA SALA DE AULA

A preparação para um mundo complexo, no entanto, passa por experiências que ultrapassam os componentes curriculares tradicionais. O incentivo à participação em olimpíadas de conhecimento, projetos, atividades culturais e experiências de protagonismo permitem que os estudantes testem habilidades, aprofundem interesses e tenham contato com diferentes formas de aprender.

"Trabalhamos para que o estudante tenha capacidade de argumentar, fazer escolhas, lidar com desafios e compreender qual papel deseja ocupar no mundo", afirma Renata Vidal.

Conforme a diretora, o aprofundamento dos conhecimentos, o acompanhamento pedagógico e o desenvolvimento de habilidades de estudo contribuem para que cada jovem avance com segurança diante dos desafios do ensino médio e dos processos seletivos. Em 2025, com base nos dados do Enem e de outros vestibulares, a unidade Nova Lima ficou entre as 10 melhores escolas do Brasil. E se manteve pelo décimo ano consecutivo como a melhor escola de Nova Lima.

As unidades do Colégio Santo Agostinho também conquistaram resultados expressivos nas Olimpíadas do Conhecimento. Os estudantes participaram de 21 olimpíadas, sendo 12 relacionadas às áreas de ciências, tecnologia, engenharia, artes e matemática. "Ao todo, foram registradas 12.802 participações e 2.170 premiações, entre medalhas de ouro, prata, bronze e menções honrosas", comemora Renata.

TECNOLOGIA

Tecnologia e inovação fazem parte desse percurso. Além da implantação de modernas ferramentas, que unem gestão de aprendizagem por dados à abordagem pedagógica centrada no estudante, a unidade Nova Lima do Colégio Santo Agostinho incentiva projetos práticos que visam à transformação digital como o ensino de robótica, programação e cultura digital.

A gestora pedagógica Júlia Farnese destaca que o desafio é ensinar crianças e adolescentes a utilizar essas novas ferramentas de maneira crítica, ética e responsável, sem perder de vista competências essencialmente humanas, como escuta, empatia, criatividade, cooperação e capacidade de adaptação. "Não sabemos quais tecnologias nossos alunos usarão daqui a 10 ou 20 anos. Por isso, é importante formar pessoas capazes de aprender continuamente", defende.

FORMAÇÃO ACADÊMICA E HUMANA CAMINHAM JUNTAS

Em uma realidade marcada por estímulos constantes e relações cada vez mais mediadas pela tecnologia, a escola permanece como um importante espaço de convivência. É nela que crianças e adolescentes aprendem a compartilhar, argumentar, ouvir opiniões diferentes, enfrentar frustrações, assumir responsabilidades e construir relações de respeito. Por isso, a formação integral depende tanto do conhecimento acadêmico quanto das experiências humanas vividas no cotidiano.

Júlia Farnese enfatiza que uma escola completa também constrói uma relação de parceria com as famílias e compreende cada estudante em sua trajetória. "Educar exige diálogo, confiança e coerência entre aquilo que ensinamos e aquilo que vivemos no cotidiano", explica.

Renata Vidal acrescenta que, ao acompanhar o estudante da infância à juventude, a escola tem a oportunidade de participar de diferentes momentos de sua formação. Ela reforça que conhecimento acadêmico é fundamental, mas precisa caminhar ao lado da autonomia, do pensamento crítico, da capacidade de convivência e da responsabilidade. "Nosso objetivo é que cada etapa da vida escolar contribua para formar pessoas preparadas para aprender, fazer escolhas e participar da sociedade."

Ainda dá tempo de botar as pernas de fora no verão

O tratamento de varizes evoluiu significativamente, permitindo que a maioria dos casos seja resolvida no consultório, sem exigir passagem por hospital

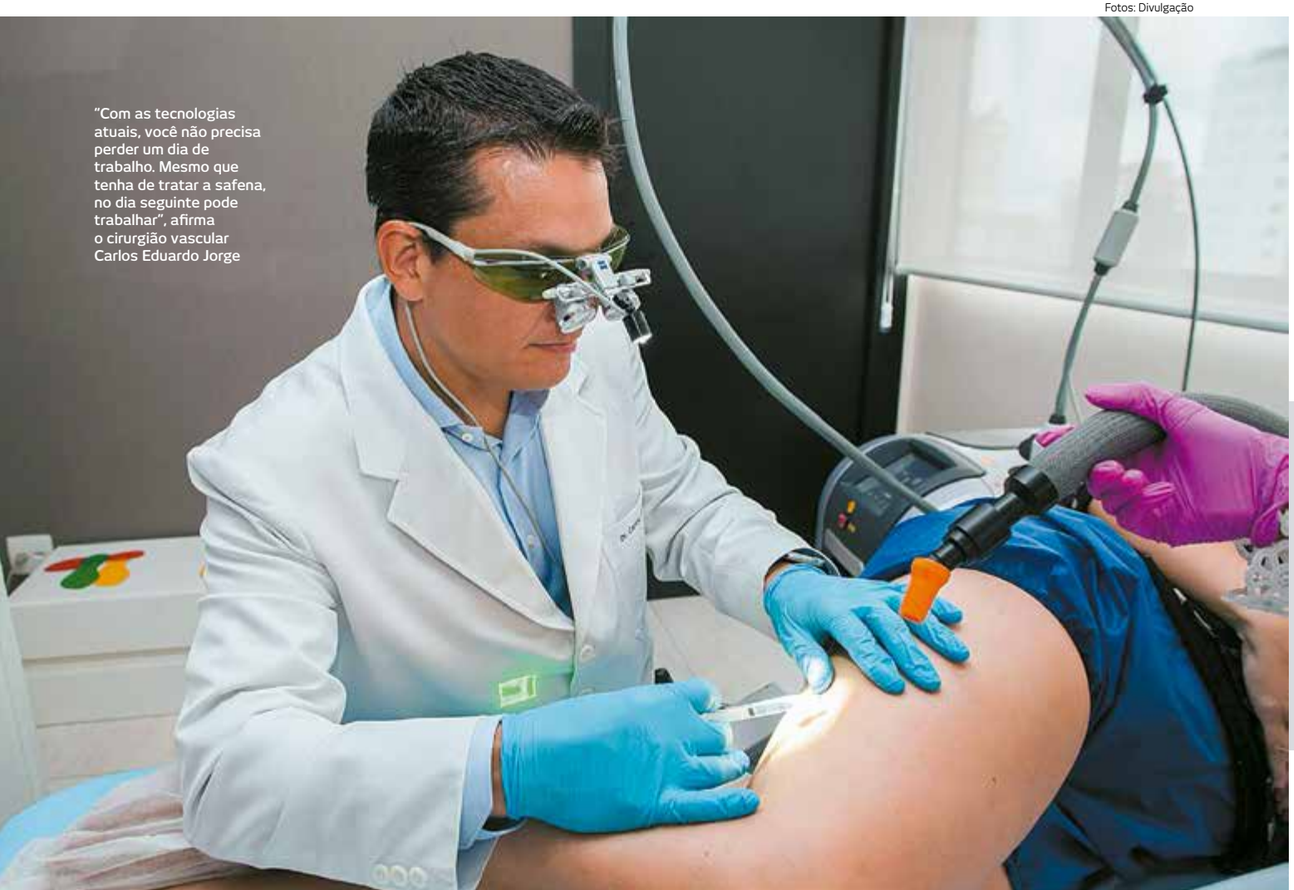
ALINE RESKALLA

Com o verão batendo à porta, cresce a procura pelos tratamentos de varizes, uma doença venosa crônica que atinge quatro em cada 10 brasileiros, a maioria mulheres, de acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV). A boa notícia é que os tratamentos evoluíram bastante: é possível resolver, no consultório, casos que antes exigiam uma passagem pelo hospital.

Essa evolução beneficia tanto quem sofre com dor e peso nas pernas quanto quem gostaria de vestir um short, mas não quer deixar de fora as pernas marcadas. Médicos alertam, no entanto, que o problema vai além da estética: pode estar associado a inchaço, alterações na pele, sangramentos e até feridas de difícil cicatrização.

"Muitas pacientes chegam com uma queixa estética, visual. Esses casos são os mais comuns. A paciente fica incomodada de ir ao clube, à praia ou de expor as pernas com uma roupa mais curta. Mas existem quadros mais graves, com varizes maiores, que podem evoluir para úlceras, que são feridas nas pernas", afirma o cirurgião vascular Carlos Eduardo Jorge, diretor da clínica Angiogold, de Belo Horizonte.

Fotos: Divulgação



"Com as tecnologias atuais, você não precisa perder um dia de trabalho. Mesmo que tenha de tratar a safena, no dia seguinte pode trabalhar", afirma o cirurgião vascular Carlos Eduardo Jorge

Arquivo pessoal



A enfermeira Gisele Araújo elogia os resultados do tratamento de varizes: "Não parei nada do que precisava fazer. Não interferiu na minha rotina"

Arquivo pessoal



Ele alerta que esse agravamento é consequência de uma doença que vem evoluindo há muito tempo sem tratamento. Portanto, a melhor maneira de evitar que isso aconteça, diz o médico, é tratar. "Com as tecnologias atuais, você não precisa perder um dia de trabalho. Mesmo que tenha de tratar a safena, no dia seguinte pode trabalhar", diz ele.

A evolução tecnológica tornou possível tratar os pacientes dentro da clínica, no consultório, desde a safena até as varizes maiores, com laser e sem necessidade de cirurgia convencional. "O laser chegou de maneira bastante forte ao Brasil nos últimos 15 anos e hoje está bem aprimorado para o tratamento de vasinhos, microvarizes e varizes intermediárias."

TÉCNICAS A LASER

Com férias e viagens à vista, aumenta a vontade de resolver tudo rapidamente, mas pode ser necessário distribuir o tratamento em várias sessões. Carlos Eduardo Jorge destaca o aperfeiçoamento de dois recursos com indicações diferentes: o laser endovenoso, empregado em safenas e em determinadas veias de maior calibre; e o transdérmico, utilizado através da pele para tratar vasos menores.

No endolaser, uma fibra é introduzida na veia com orientação por ultrassom. A energia aquece e fecha o vaso doente, e o sangue segue pelas outras veias. O paciente pode receber anestesia local e voltar para casa no mesmo dia.

Já o laser transdérmico emite uma luz que é absorvida pelo sangue e produz calor para fechar o vaso. E pode ser associado à escleroterapia, aplicação de uma substância que age na parede do vaso. A espuma é uma das formas de realizar esse tratamento e também tem indicação para determinadas veias maiores.

O cirurgião vascular e endovascular Gustavo Franklin dos Reis, membro titular da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), reforça que a desospitalização está entre as principais mudanças da especialidade. Ele destaca a recuperação mais rápida com as técnicas menos invasivas. Outra mudança é combinar recursos conforme o que cada perna precisa.

Segundo ele, é importante entender

que o tratamento não é igual para todo mundo, exigindo uma avaliação específica. Calibre, localização, sintomas e características do paciente entram na escolha.

O especialista relata ainda o uso de técnicas termoablativas para veias salientes na testa, uma novidade para uma demanda estética que agora é atendida em sua clínica, localizada em Nova Lima. Consideradas o padrão-ouro pela comunidade vascular internacional, essas técnicas substituem a cirurgia tradicional de remoção da veia (fleboextração), evitando cortes e reduzindo drasticamente o tempo de recuperação.

Fotos: Divulgação



O cirurgião vascular e endovascular Gustavo Franklin dos Reis destaca que é importante entender as peculiaridades de cada paciente

AUTOESTIMA EM ALTA

A enfermeira Gisele Teixeira da Cunha Araújo, de 44 anos, está bastante satisfeita com os resultados do seu tratamento. Por causa das varizes, ela evitava deixar as pernas à mostra. Na academia, não usava short. "Minha autoestima não estava legal. Então, pensei: preciso fazer esse tratamento", conta.

Gisele já havia feito aplicações com outros profissionais, mas não tinha alcançado o resultado que esperava. Por indicação de uma amiga, procurou o consultório de Gustavo Franklin dos Reis em busca de outra abordagem. Ela relata ter percebido melhora ainda no início das sessões e considera que o resultado mudou sua relação com a própria imagem.

"Agora, uso short para ir à academia e para sair. Se soubesse que seria tão bom, teria feito antes." Ela também destaca ter mantido a rotina de musculação e corrida, com orientação médica. "Não parei nada do que precisava fazer. Não interferiu na minha rotina."

A experiência de Gisele não define o pós-tratamento de todos os pacientes. O retorno aos exercícios depende da técnica, da extensão do procedimento e da evolução individual.Pode ser necessário suspender esforços intensos por alguns dias.

O médico Carlos Eduardo afirma que o conforto durante as sessões também melhorou. Para reduzir a dor provocada pelo laser transdérmico, existe um aparelho que lança ar frio sobre a pele. Em pacientes selecionados, relata o uso de óxido nitroso para diminuir a ansiedade e facilitar a tolerância. Isso não significa ausência de dor. "O laser incomoda. Não vou falar que não incomoda", diz. Gisele descreve sua experiência como tolerável: "Dói, mas pouco".

Carlos Eduardo recebe pacientes que chegam pedindo apenas uma aplicação porque enxergam poucos vasinhos. Mas o exame de ultrassom pode revelar veias que não aparecem na superfície e ajudam a alimentar aquela rede.

"Estão tratando o vasinho, não estão tratando o paciente", resume. Isso não quer dizer que todo vasinho esconda uma doença grave ou exija tratar a safena. A investigação serve justamente para distinguir as situações.

O médico Gustavo Franklin acrescenta que os pacientes devem procurar avaliação com antecedência. O resultado da escleroterapia aparece gradualmente, ao longo de semanas, e vasos maiores podem levar mais tempo. A agenda deve considerar os cuidados posteriores, inclusive com a exposição ao sol. O número de sessões também depende da quantidade de vasos a tratar.

ENTRE A ESTÉTICA E A SAÚDE

Além de deixar as pernas mais expostas, os dias quentes podem acentuar as queixas. A SBACV descreve dor, queimação, cansaço, peso e inchaço, especialmente ao redor dos tornozelos, entre os sintomas que podem piorar com o calor. Permanecer muito tempo em pé ou sentado e chegar ao fim do dia também costuma tornar o desconforto mais perceptível.

BRASIL SEM VARIZES

Embora tenham se popularizado nos últimos anos, os novos tratamentos de varizes não estão disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS), com algumas exceções. Para popularizar o acesso, a Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) tem realizado mutirões de atendimento. O último, Brasil sem Varizes, ocorreu em 15 de agosto, uma grande mobilização em defesa da saúde vascular. A campanha com atendimento gratuito alcançou 1.214 pacientes, mobilizou 762 voluntários e esteve presente em 18 estados brasileiros.

A explicação passa pelo trabalho das veias, responsáveis por levar o sangue de volta ao coração. Nas pernas, esse percurso conta com a contração dos músculos e com válvulas que ajudam a impedir o retorno do sangue para baixo. Quando elas falham, pode ocorrer refluxo e aumento da pressão venosa. Os vasos se dilatam e podem se tornar tortuosos e aparentes.

Nem toda alteração visível tem o mesmo significado. Os vasinhos finos, chamados telangiectasias, podem provocar sobretudo incômodo estético. Veias maiores podem estar associadas a sintomas e alterações da circulação.

Carlos Eduardo observa que aparência e gravidade não caminham sempre juntas: há pessoas com varizes grandes e poucas queixas, enquanto outras desenvolvem complicações. Nos casos mais avançados de doença venosa, podem surgir mudanças na cor e na textura da pele e feridas, as úlceras venosas.

Ter varizes não significa que essas complicações necessariamente ocorrerão, mas sintomas persistentes e alterações na pele merecem avaliação. A conduta considera o exame, as queixas e as condições de saúde. Gustavo destaca o fator hereditariedade, muito presente em problemas vasculares. A idade, a gestação e os fatores hormonais também entram na avaliação, assim como obesidade, sedentarismo e longos períodos na mesma posição.

A idade avançada, por sua vez, não impede automaticamente o tratamento. Carlos Eduardo relata ter tratado a safena de uma paciente de 86 anos com anestesia local. A indicação depende da saúde, das necessidades e dos riscos de cada pessoa, além da técnica disponível.

"Estamos falando de uma doença crônica, que não tem cura, mas tem controle", afirma Gustavo Franklin dos Reis. Tratar as veias doentes não elimina a predisposição para que outras apareçam. Movimentar as pernas, evitar períodos prolongados parado e cuidar do peso fazem parte das orientações. Meias de compressão podem ajudar, com indicação individual.



Os desafios na transição para o ensino médio

Ao escolher a escola dos filhos, os pais precisam aprender a diferenciar exigência pedagógica de pressão por resultados, apontam especialistas. Já os adolescentes enfrentam a influência de telas, amigos e precisam ser ouvidos

ALINE RESKALLA

Chegar ao ensino médio, sem dúvidas, é uma conquista para os adolescentes, assim como os desafios muitas vezes silenciosos dessa transição. Cientistas da Universidade de Adelaide, na Austrália, descobriram que, nesta fase, eles se sentem menos felizes, mais preocupados e com capacidade reduzida de regulação emocional.

O estudo foi publicado em 2026 no Journal of Child Psychology and Psychiatry, após acompanhar 20.910 estudantes entre 2019 e 2025. E mostrou que essa piora do bem-estar está mais associada à mudança de etapa escolar do que ao próprio amadurecimento dos adolescentes.

"As pessoas frequentemente presumem que a queda no bem-estar é simplesmente uma parte normal do crescimento, mas nossas descobertas sugerem que a transição para o ensino secundário desempenha um papel muito maior do que se imaginava", afirma o pesquisador e coautor Mason Zhou, em publicação da universidade.

Arquivo pessoal



PHD em Ciências da Educação, Ângela Mathylde Soares, que também é neurocientista e psicopedagoga, defende o equilíbrio: "O rigor acadêmico e o acolhimento não são adversários. Uma boa escola precisa reunir os dois"

Em muitos casos, os adolescentes precisam se adaptar a uma escola maior, professores desconhecidos, novas amizades e uma rotina de estudos mais exigente. Ao mesmo tempo, podem perder a convivência diária com colegas de infância e professores com quem construíram vínculos de confiança. É preciso encontrar seu lugar em novos grupos, lidar com expectativas de desempenho e conquistar autonomia, em uma fase de intensas transformações emocionais.

A aluna do 9º ano de um tradicional colégio de Belo Horizonte Catarina Magalhães Nunes, de 14 anos, conta que tem se sentido mais ansiosa à medida que o primeiro ano se aproxima. "Na minha percepção, a saída para o ensino médio é uma grande pressão, todo mundo falando que você tem que se preparar, vestibular, Enem. Eu me sinto muito ansiosa e nervosa, o ano está mais difícil."

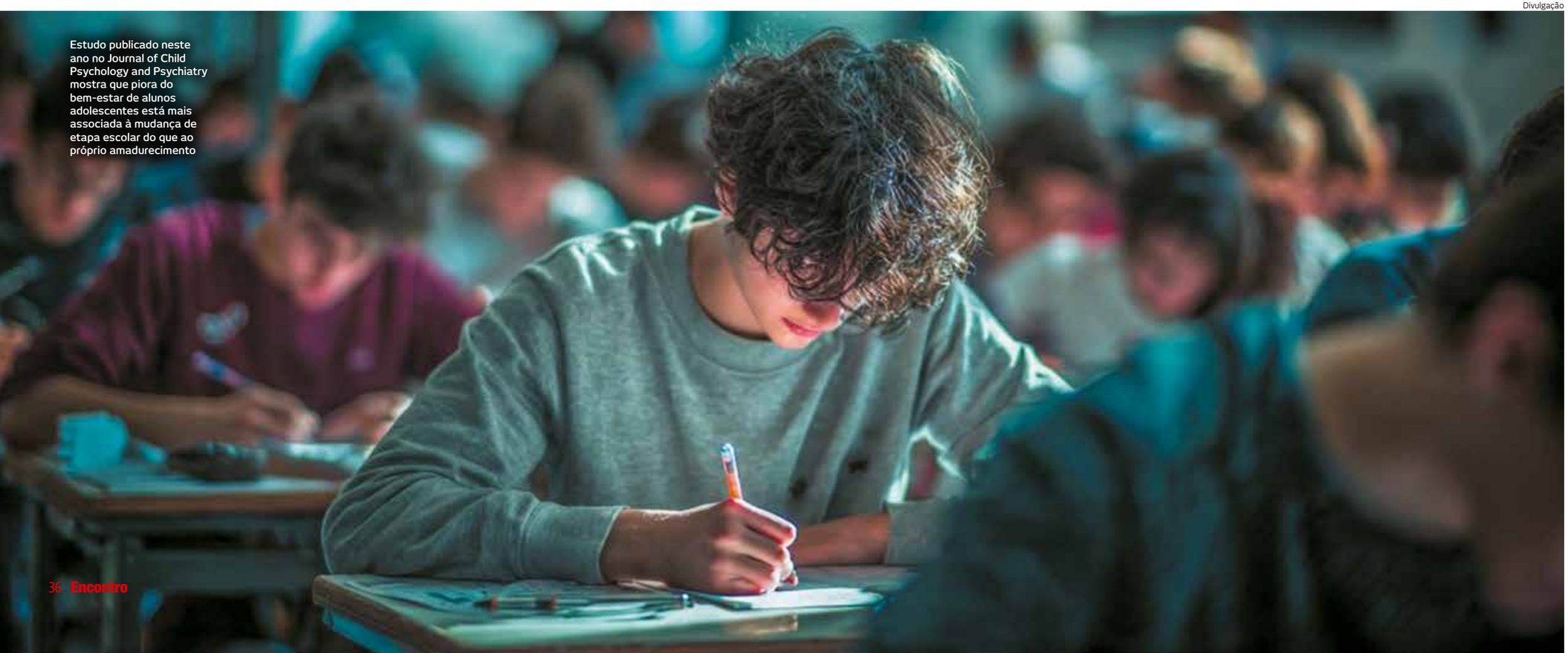
Catarina vai seguir no mesmo colégio, o Santo Agostinho, onde estuda desde pequena. Uma escolha, aliás, conjunta dela e da família. A mãe da estudante, a artista plástica Tatiana Oyagawa Magalhães, diz que sempre teve como meta escolher uma instituição em que a filha pudesse seguir todo o percurso, do fundamental ao terceiro ano.

Catarina toca violoncelo na orquestra do colégio, participa da equipe esportiva e, segundo a mãe, encontrou ali um ambiente em que se sente acolhida. Para Tatiana, a felicidade da filha na escola é um dos critérios mais importantes na decisão pela permanência: "É uma escola em que a minha filha está feliz. Então, se ela está feliz, para mim está tudo certo."

O próximo ano, porém, trará mudanças importantes. A carga horária será maior e Catarina terá de conciliar aulas, monitorias e atividades extracurriculares, o que provavelmente exigirá escolhas.

Tatiana vê essa passagem também como um exercício para os pais, que precisam dar mais espaço para que os filhos organizem a própria rotina e tomem decisões. "Para nós, pais, é o momento também de libertar esses meninos. A autonomia agora precisa acontecer de qualquer maneira."

Divulgação



Estudo publicado neste ano no Journal of Child Psychology and Psychiatry mostra que piora do bem-estar de alunos adolescentes está mais associada à mudança de etapa escolar do que ao próprio amadurecimento

INTENSAS TRANSFORMAÇÕES

Em entrevista à Revista **Encontro**, a professora doutora Ângela Mathylde Soares, que é neurocientista, psicopedagoga, psicanalista e PHD em Ciências da Educação, faz algumas recomendações às famílias sobre esta fase dos filhos, especialmente sobre a escolha da escola.

Para ela, seguir na mesma ou mudar de instituição deve levar menos em conta o ranking de aprovações no Enem e mais a preocupação em apoiar a fase de intensas transformações dos estudantes – cognitivas, emocionais, sociais e comportamentais. Um ambiente que participará da formação da identidade, da autonomia e da saúde mental desse jovem.

"Precisamos desconstruir a ideia de que quanto maior a cobrança, melhor será a educação. A exigência acadêmica é importante. O adolescente precisa aprender a enfrentar desafios, desenvolver persistência, responsabilidade e disciplina. Entretanto, existe uma diferença significativa entre exigência pedagógica e pressão excessiva", alerta a especialista.

Ângela pondera que uma escola pode apresentar excelentes resultados acadêmicos e, ainda assim, não ser a instituição mais adequada para determinado adolescente. "Minha reflexão é simples: não basta perguntar quantos alunos ela aprova nas universidades. Precisamos perguntar quantos consegue desenvolver sem comprometer sua saúde emocional."

Por exemplo: uma instituição de alto desempenho pode ser excelente para aqueles que têm autonomia, boa organização, motivação acadêmica e capacidade de administrar a rotina. Para outros, especialmente os que ainda necessitam desenvolver estratégias de aprendizagem, o mesmo ambiente poderá representar uma sobrecarga.

Na neurociência, prossegue a doutora, o estresse persistente, especialmente quando intenso e sem suporte adequado, pode prejudicar processos como atenção, memória de trabalho, regulação emocional e aprendizagem. Por isso, os pais precisam conhecer o perfil do filho antes de avaliar o perfil da escola. "O rigor acadêmico e o acolhimento não são adversários. Uma boa escola precisa reunir os dois."

CHEGADA AO ENSINO MÉDIO

O que levar em conta na escolha da nova escola

QUALIDADE PEDAGÓGICA
- Metodologias de ensino, formação dos professores, avaliação da aprendizagem e estratégias de recuperação.

SEGURANÇA EMOCIONAL
- Como a instituição enfrenta o bullying, o sofrimento psicológico, a exclusão e os conflitos.



Freepik

RESPEITO À DIVERSIDADE DE APRENDIZAGEM
- Capacidade de reconhecer necessidades individuais e oferecer intervenções adequadas.

DESENVOLVIMENTO INTEGRAL
- Oportunidades para esportes, artes, cultura, convivência, pensamento crítico e construção do projeto de vida.

PARCERIA COM A FAMÍLIA
- Comunicação transparente, orientação e acompanhamento real do desenvolvimento do estudante.

PERGUNTAS FUNDAMENTAIS
- Como esse adolescente reage às avaliações?
- Como lida com os erros?
- Consegue organizar sua rotina?
- Necessita de acompanhamento frequente?
- Apresenta ansiedade diante das cobranças?
- Como está sua autoestima acadêmica?

DURANTE A VISITA
- Observar se os estudantes são acolhidos, se o ambiente é respeitoso e se a escola demonstra abertura para o diálogo

PROCURE SABER
- Se a escola oferece acompanhamento individualizado, recuperação efetiva das aprendizagens, orientação de estudos e alternativas pedagógicas quando o aluno encontra dificuldades.
- Organização curricular, carga horária, itinerários formativos e oportunidades de orientação profissional

IMPORTANTE
- Observar se os professores estão capacitados para lidar com dificuldades de aprendizagem, TDAH e ansiedade, se existe diálogo com as famílias e se a instituição oferece estratégias de apoio.

DECISÃO COMPARTILHADA

Especialistas entrevistados pela **Encontro** são unânimes ao afirmar que a opinião do adolescente deve ter peso significativo na escolha da escola, já que a decisão afeta sua rotina, seus vínculos sociais e sua motivação para aprender. Os pais devem ouvi-lo, compreender suas preferências e explicar os critérios que consideram importantes.

"O ideal é que a decisão seja construída em conjunto, equilibrando as expectativas da família com as necessidades do adolescente, sem desconsiderar sua autonomia e seu sentimento de pertencimento", afirma a psicopedagoga Shirley Taborda.

O desejo de estudar com os amigos é legítimo, pois as amizades oferecem segurança emocional e pertencimento. No entanto, esse não deve ser o único critério. "Quando a escolha se baseia apenas na presença dos amigos, é necessário ajudar o adolescente a refletir sobre outros fatores, como a qualidade do ensino, o ambiente escolar e seu perfil de aprendizagem", aconselha Shirley.

A neurocientista Ângela Mathylde Soares concorda e diz que a adolescência é uma etapa de construção da identidade, período em que o grupo de amigos assume uma importância especial. "As amizades representam segurança emocional, reconhecimento social e pertencimento. Esses elementos podem favorecer a adaptação escolar, especialmente durante mudanças importantes", diz.

Arquivo pessoal



Para a psicóloga Ana Luísa Bolívar, a tecnologia mudou a forma como os adolescentes interagem e constroem vínculos, mas ressalta que as relações digitais não devem ser vistas apenas pelo aspecto negativo

TELAS AMPLIAM COMPARAÇÕES

A necessidade de aceitação também pode provocar insegurança e levar o adolescente a modificar comportamentos para corresponder às expectativas do grupo, em um contexto de uso crescente de telas e redes sociais. Isso deixa os adolescentes mais expostos à comparação e preocupados com a aceitação dos amigos.

Na avaliação da psicóloga Ana Luísa Bolívar, especializada no público infantojuvenil, a presença constante das tecnologias mudou a forma como os adolescentes interagem e constroem vínculos.

Segundo ela, a adolescência sempre foi marcada por transformações, as telas ampliam e maximizam essa dinâmica, porque o adolescente está nessa busca de construção de identidade.

E aí começam as comparações, os conflitos, a necessidade de aceitação. A exposição contínua a informações, padrões de comportamento e expectativas sociais interfere na maneira como os jovens percebem a si mesmos e se relacionam com os outros. Nesse cenário, a escolha do colégio deve considerar se a instituição oferece oportunidades para que os estudantes desenvolvam habilidades para lidar com esses desafios.

A psicóloga ressalta, entretanto, que as relações digitais não devem ser vistas apenas pelo aspecto negativo. Comunidades virtuais podem oferecer acolhimento a adolescentes que enfrentam dificuldades de socialização, além de estimular interesses, desenvolver competências tecnológicas e até contribuir para futuras escolhas profissionais.

O ponto central, segundo ela, é observar como a tecnologia interfere na vida cotidiana. Quando o tempo diante das telas compromete o sono, os estudos, a convivência familiar ou as relações presenciais, os pais precisam rever os hábitos digitais e ampliar o diálogo com os filhos.

A psicóloga recomenda que os pais investiguem como a escola trabalha a comunicação, a criatividade, a convivência, a resolução de conflitos e as dificuldades emocionais. Também é importante compreender como professores e coordenadores lidam com diferenças individuais e situações de exclusão.



MIL UNIDADES DA LOCALIZA NA AMÉRICA LATINA

Entre agências de aluguel, lojas de seminovos e outros pontos de atendimento, a Localiza soma mil unidades na América Latina. A empresa começou com "seis fuscas em uma agência em Belo Horizonte", lembra **João Ávila**, diretor-executivo de Operações da Localiza&Co. Desde 2023, a rede física da companhia cresceu quase 14%, saltando de 880 para mil unidades.

RECORDE DE VENDA DE SEMINOVOS

A Localiza Seminovos, que acaba de completar 35 anos, registrou recorde de vendas de veículos no primeiro trimestre, com 95 mil carros, e fechou o semestre com 187 mil carros vendidos. "Ao ampliar a capacidade de venda de seminovos nos últimos três anos, reduzimos a idade média dos veículos vendidos e também da frota operacional disponível na divisão de Aluguel de Carros", afirma Ávila.

Fotos: Divulgação



AUSTRALIANA COMPRA PROJETO DE TERRAS RARAS EM MINAS

Por cerca de R$ 3,5 bilhões em ações, a australiana Lynas Rare Earths fechou acordo para comprar a Meteoric Resources, responsável pelo projeto de terras raras Caldeira, no Sul de Minas. O negócio ainda depende da votação dos acionistas e de aprovações regulatórias. Segundo a Meteoric, o Caldeira está entre os maiores depósitos de argila de absorção iônica do mundo.

CIMED INVESTE EM SKINCARE E LANÇA LINHA COREANA

A Cimed anunciou o investimento de R$ 80 milhões na Mili, marca de skincare desenvolvida a partir de produtos fabricados na Coreia do Sul. A linha tem sete itens e a projeção é faturar R$ 150 milhões. A aposta acompanha a alta do K-beauty no país: as importações de cosméticos sul-coreanos cresceram 951% em um ano e somaram US$ 54,3 milhões em 2025, segundo o Korea Customs Service. Comandada por **João Adibe**, a farmacêutica tem fábricas em Pouso Alegre, no Sul de Minas, e já faturou R$ 1 bilhão no primeiro trimestre de 2026.

Fotos: divulgação



APÓS APROVAÇÃO, LOJAS EPA VIRAM SUPERMERCADOS BH

Com a aprovação do Cade, as primeiras lojas do Epa adquiridas pelo Supermercados BH já iniciaram a transição para a nova bandeira. Elas ficam na capital mineira e integram as 114 unidades compradas do Grupo DMA, detentor das marcas Epa e Mineirão. Ao todo, as lojas adquiridas estão em 19 municípios mineiros, com destaque para Belo Horizonte, Contagem e Ribeirão das Neves. Maior rede de Minas e quarta do país, o Supermercados BH, liderado por **Pedro Lourenço**, faturou R$ 25,7 bilhões em 2025, segundo a Associação Brasileira de Supermercados (Abras).



DE FRENTE COM O CEO

ANTONIO BATISTA DA SILVA JUNIOR, PRESIDENTE-EXECUTIVO DA FUNDAÇÃO DOM CABRAL

Em 50 anos de escola, o que é preciso para formar um líder que saiba dialogar com governos e sociedade civil, além de gerir bem uma empresa?
É preciso desenvolver a capacidade de compreender a complexidade dos desafios contemporâneos. Hoje, questões como produtividade, tecnologia, educação, desenvolvimento territorial ou mudanças climáticas não podem ser resolvidas por um único ator. Além de gerir bem uma empresa, o líder precisa aprender a dialogar com diferentes perspectivas, construir confiança e cooperar na busca de soluções compartilhadas. Formar esse tipo de liderança é parte central da vocação da FDC.

Entre as 10 melhores do mundo em educação executiva, o que mudou para a escola atingir o patamar global?
Foi uma construção de décadas, combinando proximidade com os desafios das organizações, excelência acadêmica e parcerias internacionais. Aprendemos com o mundo e desenvolvemos nossa própria contribuição. Os rankings e certificações são um reconhecimento importante, mas não perdemos de vista a nossa responsabilidade com as pessoas que passam pela escola. A nossa principal medida de sucesso é a capacidade de contribuir para que elas transformem conhecimento em ação e gerem impacto positivo em suas organizações e na sociedade.



Com a IA mudando tão rápido o mundo corporativo, o que muda no tipo de líder que a FDC quer formar daqui para frente?
Precisamos de líderes capazes de compreender a tecnologia sem abdicar da responsabilidade humana pelas decisões. Em um mundo com inteligência artificial e informação abundante, a vantagem competitiva não estará apenas em acessar dados, mas em desenvolver discernimento: distinguir o relevante do acessório, avaliar consequências e tomar decisões responsáveis em contextos cada vez mais complexos. Quanto mais a tecnologia evolui, mais importante se torna a capacidade humana de julgar, refletir e atribuir sentido às escolhas.

Depois de mais de 30 anos na FDC e 10 como presidente, como o senhor pensa a continuidade dessa liderança para as próximas décadas?
A continuidade se constrói formando pessoas, compartilhando decisões e fortalecendo a governança. Minha responsabilidade é contribuir para que a FDC continue capaz de se renovar sem perder sua identidade. Instituições longevas não são aquelas que permanecem iguais ao longo do tempo, mas aquelas que conseguem renovar suas perguntas sem abandonar seu propósito.

Competir e cooperar: como essa sua convicção se traduz na forma como lidera a FDC?
Vivemos um tempo em que competir e cooperar deixaram de ser ideias opostas. As organizações continuam competindo por mercados, talentos e inovação. Mas os grandes desafios do nosso tempo, como produtividade, educação, clima, confiança institucional e desenvolvimento, exigem cooperação. Liderar hoje significa compreender quando competir e quando construir soluções em conjunto.

O que salva um dia?
Uma boa conversa. Daquelas que ajudam a enxergar algo que ainda não havíamos percebido, ampliam nossa compreensão do mundo e nos fazem sair melhores do que entramos.

Livro de cabeceira da vida
O meu livro de cabeceira é sempre o que está na cabeceira neste momento. Um livro que me marcou muito recentemente foi o "Por que as nações fracassam: as origens do poder, da prosperidade e da pobreza", dos professores Daron Acemoglu e James A. Robinson, ganhadores do Prêmio Nobel. Este livro narra como as nações prosperam ou fracassam, destacando o papel de suas instituições neste processo. Uma boa reflexão para o nosso país.

Menos CO_2. Mais dinheiro

Jovem empreendedor cria empresa para levar o mercado de carbono a donos de usinas solares

ALEX DE OLIVEIRA

Arquivo pessoal



Thiago Borges (ao centro) se juntou a Rafael Salomão e Thiago Avellar para fundar a CoBank Carbon

Quem tem painéis solares no telhado ou numa fazenda gera energia limpa e, de quebra, evita emissões de CO_2. O que boa parte desses proprietários não sabe é que esse efeito ambiental ainda pode virar crédito de carbono, ativo negociável que rende receita. E foi a partir dessa lacuna que Thiago Borges, hoje com 20 anos, abriu a empresa CoBank Carbon quando ainda estava no início da faculdade de negócios.

A história começa numa conversa em família. Filho de empreendedor, Thiago cresceu ouvindo o pai, Jefferson Borges, falar de negócios. Em um desses papos, Jefferson mencionou que uma de suas empresas, a Ecovision Brasil, tinha entre as fontes de receita os créditos de carbono. A curiosidade virou tema de pesquisa: ele incluiu o mercado de carbono no projeto de Iniciação Científica que desenvolvia na Skema Business School.

Na pesquisa, Thiago notou que o mercado deixava de fora os participantes menores. "As barreiras de entrada e as costumeiras grandes transações acabam limitando o acesso e até mesmo impedindo um avanço do tópico no cenário nacional", avalia, completando o diagnóstico com a constatação de que os custos de certificação e de auditoria e o excesso de burocracia costumam inviabilizar projetos pequenos. E, mesmo quando o gerador conseguia se certificar, completa, ainda precisava lidar com dificuldades para encontrar compradores em um mercado que prioriza os grandes volumes.

Para facilitar esses trâmites, fundou então a CoBank. A empresa reúne pequenos e médios geradores, transforma a geração de energia em projeto de carbono, leva o projeto à certificação e comercializa os créditos. A CoBank não é certificadora. A empresa, no caso, trabalha com parceiras consolidadas do mercado e os custos do processo, da entrega dos documentos de geração até o recebimento dos lucros, são absorvidos por ela.

Para o gerador, o caminho começa com o envio de dados mensais de geração e do período de atuação. Segue com uma segunda conversa sobre a estratégia de viabilização do projeto e com a entrega de dados da propriedade e do proprietário, que dá início à certificação. Vendidos os créditos, o lucro é distribuído. "Você nos dá dados e devolvemos dinheiro", resume Thiago.

Por ora, a empresa mira quem gera energia fotovoltaica. "Quem tem painel e gera energia, pode ser um gerador de créditos de carbono", situa o CEO da CoBank, que diz trabalhar para reduzir o tamanho mínimo exigido das usinas, apostando na geração agregada. Entre as usinas do portfólio, há unidades individuais que podem chegar a uma geração média anual de 80 mil créditos de carbono.

MODELO REPLICÁVEL

Thiago admite: ser empreendedor é diferente de ser gestor. Diante disso, percebeu que não conseguiria tocar o negócio sozinho. Chamou então dois sócios: Rafael Salomão, estudante de direito, hoje Head de Certificação, e Thiago Avellar, Head de Captação, responsável pelo contato direto com os clientes.

"Rafael era tudo o que eu não era a esse ponto", diz o CEO. Sobre Thiago Avellar, destaca a extroversão e a facilidade para vender.

Houve também momentos de dúvida. Em uma das primeiras reuniões, com um executivo de um importante player do mercado tradicional, Thiago ouviu o conselho: "Se você quer ganhar dinheiro, saia do mercado de carbono". "Confesso que muitas vezes me deixei abalar e o negócio se esfriava em mim, mas algo sempre me fez voltar", reforça.

Hoje, diz Thiago Borges, a CoBank possui um modelo replicável e um portfólio de créditos pré-adquiridos. Ele vê com bons olhos o avanço da regulamentação brasileira, mas diz que a empresa não pretende esperá-la: o mercado voluntário, segundo ele, tem oportunidades a aproveitar.

OAB-MG SE DESTACA EM 2026 COM CICLO DE ENTREGAS, DIÁLOGO E FORTALECIMENTO DA ADVOCACIA

Da defesa das prerrogativas à interiorização das ações, gestão de Gustavo Chalfun reúne iniciativas de valorização profissional, modernização institucional e diálogo com o sistema de Justiça

À frente da Ordem dos Advogados do Brasil – Seção Minas Gerais (OAB-MG) desde janeiro de 2025, o presidente Gustavo Chalfun conduz uma gestão voltada ao fortalecimento das prerrogativas profissionais, à valorização da advocacia e à ampliação do diálogo institucional. Sob o lema "Unir para Avançar. Forte e Presente", a administração busca aproximar a entidade das demandas cotidianas de advogadas e advogados em todo o estado.

Entre as principais iniciativas está a defesa das prerrogativas profissionais, com atuação institucional em Brasília, inclusive junto ao Conselho Nacional do Ministério Público (CNMP), para tratar de temas como liberdade profissional, honorários e respeito às garantias da advocacia.

"A defesa das prerrogativas profissionais é essencial para que advogados e advogadas possam exercer a sua missão com independência. Precisamos preservá-las para garantir o pleno exercício da profissão e a defesa dos direitos individuais e coletivos", afirma Chalfun.

Outro avanço destacado pelo presidente é a regularização dos pagamentos da advocacia dativa. Segundo ele, a medida representa um marco para os profissionais que contribuem para viabilizar o acesso à Justiça em diferentes regiões de Minas Gerais, com mais previsibilidade e segurança no recebimento dos honorários.

A interiorização das ações também ganha destaque com o Programa de Aceleração das Subseções (PAS), criado para contemplar unidades da OAB-MG com sedes próprias, salas da advocacia e reformas. "Ao assegurar instalações adequadas à advocacia, a Ordem também contribui diretamente para a proteção dos direitos da cidadania", ressalta.

Gustavo Filho/divulgação



Presidente da OAB-MG, Gustavo Chalfun, defende a valorização de mulheres advogadas e uma das iniciativas de sua gestão é a criação de selo que incentiva escritórios e instituições a adotarem práticas de equidade de gênero e inclusão

Na defesa da sociedade, a entidade atua judicialmente contra o exercício ilegal da profissão, buscando impedir que pessoas sem inscrição na Ordem ofereçam serviços privativos da advocacia. A iniciativa reforça a importância de garantir que os cidadãos recebam orientação jurídica de profissionais habilitados e submetidos às normas éticas e disciplinares.

A valorização das mulheres advogadas é outra frente da gestão. O Selo Promove Mulheres Advogadas foi criado para incentivar escritórios e instituições a adotarem práticas de equidade de gênero e inclusão. "A valorização das mulheres na advocacia precisa se traduzir em ações concretas, capazes de ampliar oportunidades e enfrentar desigualdades que ainda persistem no mercado de trabalho", destaca o presidente.

O diálogo com o Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG) e com as subseções do interior também integra a estratégia institucional. Para Chalfun, a escuta das diferentes realidades da advocacia é fundamental para construir soluções efetivas e contribuir para a melhoria da prestação jurisdicional.

Na área do sistema prisional, a atuação da OAB-MG resultou na suspensão de medidas previstas nas Resoluções Sejusp 712 e 718/2026, que restringiam o exercício profissional da advocacia, após interlocução com a equipe de Justiça e Segurança Pública do estado.

A agenda institucional alcança ainda o debate nacional sobre o Supremo Tribunal Federal (STF), com a criação do Manifesto de Minas pela Constituição, pela Justiça e pela República. A iniciativa defende equilíbrio, moderação, previsibilidade e transparência na atuação das instituições.

"Eu creio que a confiança nas instituições somente será restabelecida quando todos nós, sem exceção, estivermos efetivamente submetidos à Constituição e à lei", conclui Chalfun.



Pare de terceirizar a sua felicidade

Existe uma ideia confortável de que a felicidade está sempre do lado de fora: em um novo cargo, em um relacionamento ideal ou em uma conquista futura. Como se alguém ou alguma circunstância fosse entregar aquilo que falta. Mas há uma verdade menos conveniente e, justamente por isso, mais poderosa: ninguém é responsável pela sua felicidade além de você.

Durante muito tempo, aprendemos a terceirizar o próprio bem-estar. Frases como "vou ser feliz quando..." ou "as coisas vão melhorar se..." criam uma lógica de dependência. A felicidade passa a ser condicionada, adiada e negociada. Nesse processo, o controle da própria vida escapa pelas mãos. Afinal, quando você coloca sua satisfação nas mãos de outra pessoa ou de circunstâncias externas, também entrega a elas o poder de frustrá-la.

"Quando você coloca sua satisfação nas mãos de outra pessoa ou de circunstâncias externas, também entrega a elas o poder de frustrá-la"

PROTAGONISMO EMOCIONAL E RESPONSABILIDADE PESSOAL

Assumir o protagonismo pela própria felicidade não é ignorar os desafios, nem romantizar a vida. É compreender que, embora você não controle tudo o que acontece, pode controlar como interpreta, reage e o que decide sustentar. É sair da posição de espectador e assumir o controle emocional da própria história.

Esse ponto fica evidente no ambiente profissional. Nenhuma empresa é perfeita, nem toda liderança atende às expectativas. Quem deposita a própria felicidade exclusivamente no trabalho, inevitavelmente se frustra. Profissionais maduros entendem que satisfação não depende de um cenário ideal, mas de escolhas conscientes, limites e alinhamento de valores.

RELAÇÕES, ESCOLHAS E COERÊNCIA DE VIDA

Na vida pessoal, a lógica é a mesma. Esperar que o outro preencha vazios, resolva inseguranças ou garanta felicidade constante é irreal e injusto. Relações saudáveis não nascem da carência, mas da plenitude. A felicidade deixa de ser um pico de euforia e passa a estar ligada à paz, à coerência entre o que você valoriza e pratica e à coragem de se afastar do que faz mal. Isso exige escolhas diárias sobre o que você consome, com quem convive, como organiza o tempo e o que não aceita mais. São essas decisões que moldam a qualidade da sua vida.

A CONSTRUÇÃO DIÁRIA DA FELICIDADE

Assumir essa responsabilidade é desafiador e libertador. Desafiador porque elimina a possibilidade de culpar fatores externos; libertador porque devolve o controle a você. Quando entende que a felicidade é sua responsabilidade, ela pode ser impactada pelas circunstâncias, mas não determinada por elas. Expectativas e planos mudam, mas o seu eixo precisa permanecer firme.

A felicidade é construída todos os dias, nas escolhas, prioridades e na forma como você decide viver. Ela começa quando você deixa de olhar para fora e passa a reconhecer o que traz paz e o que desgasta. Mais do que perguntar se está feliz o tempo todo, a questão é: minha vida, do jeito que está hoje, faz sentido para mim? A resposta exige ajustes nos hábitos, nas relações, nos limites e na forma como você reage ao que acontece. E você é feliz com a vida que escolhe todos os dias?

David Braga - CEO, board advisor e headhunter da Prime Talent Executive Search, empresa de busca e seleção de executivos, presente em 30 países e 50 escritórios pela Agilium Group. É presidente da Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH-MG); conselheiro de Administração e professor pela Fundação Dom Cabral; e presidente do Conselho de Administração da ONG ChildFund Brasil. Instagram: @davidbraga | Site: www.davidbraga.com.br

DESTAKE
Destaque + Kallas
a sua marca na maior vitrine digital de BH
Uma parceria que começou em 2023 e conecta o melhor circuito digital de Belo Horizonte à 3ª maior empresa de mídia OOH do Brasil.
O resultado: seu negócio com a força de quem domina a capital e o alcance de quem é referência nacional.
quer levar todo esse potencial para a sua marca?
Fale com a DestaKe:
31 99320-0334
Conheça: @destakebh
DESTAKE
A gente se vê na rua.

SALÃO DE PARIS VOLTA COM A FORÇA DOS VELHOS TEMPOS

Após anos de crise, principalmente em decorrência da era digital, evento retoma o protagonismo do mercado automobilístico e ganha força com participação de 30 fabricantes, entre montadoras europeias e suas rivais chinesas

FÁBIO DOYLE

PARIS – O Salão do Automóvel de Paris deste ano, realizado de 12 a 18 de outubro, voltou com quase toda força que demonstrava nos "bons tempos" antes da pandemia, antes do boom digital e das redes sociais. A mostra teve a participação de cerca de 30 fabricantes como expositores, incluindo a maioria das principais montadoras da Europa e dos novos rivais chineses.

Como de praxe, o grupo Renault foi a principal atração com os estandes mais destacados para as marcas Renault e Dacia, e uma apresentação antecipada do esporte coupé Alpine A110. Mas a francesa enfrentou uma dura disputa pela atenção da Stellantis, que trabalha arduamente para recuperar o brilho dos holofotes em torno de sua complexa operação europeia com nove veículos conceito para suas oitos marcas.

Os fabricantes europeus foram também representados pela maior parte das marcas do grupo Volkswagen, além da Mercedes-Benz, Volvo e Ford. Hyundai e Kia foram os representantes do contingente da Coreia do Sul. Os principais ausentes em Paris foram a BMW/Mini, que desistiram por razões financeiras; Tesla; JLR; e Toyota (que teve um espaço dedicado à tecnologia)

A Smart, joint venture da Mercedes com a Geely, revelou o sucessor do minicarro ForTwo com o #2.

A presença das marcas chinesas na mostra de Paris foi relevante, coincidindo com o momento em que sua presença no mercado europeu atinge entre 10% e 15% no Reino Unido. Eles também enfrentam a possibilidade de novas tarifas para os híbridos plug-in, cerca de dois anos depois da imposição da União Europeia de tarifas de até 35% sobre veículos elétricos fabricados na China.

A BYD e Chery, que em agosto ultrapassaram a SAIC's MG como o principal fabricante chinês na Europa, tiveram estandes abrigando ambas as marcas, e suas ofertas convencionais como o Jaecoo e Omoda da Chery, e a marca premium Denza da BYD. A BYD, como em edições passadas, teve grande e chamativo estande.

Outro chinês que marcou presença com destaque foi a Changan, que planeja lançar sua marca premium Avatr na Europa e mostrou também veículos da Deepal e da marca Changan homônima. Ela anunciou a chegada da marca NEVO na Europa. A Xpeng, outra chinesa que está iniciando esforços para ter presença na Europa, também esteve em Paris.

O grupo Geely Auto mostrou sua marca homônima, assim como a Lynk & CO e a Zeekr. A Lotus, que como a Volvo é parte da holding Geely, também participou do salão francês.

A seguir alguns dos modelos apresentados no show de Paris:

ALFA ROMEO

A célebre marca da Stellantis mostrou um conceito chamado Cuorerosso (coração vermelho em italiano) que foi apresentado na véspera do show em evento separado.



A Citroën aposta na volta do icônico Deux Chevaux (2CV), mostrando um conceito com design retrô, propulsão elétrica e preço na faixa de 15 mil euros



O conceito Gordini 8 é o mais recente em uma série de projetos inspirados em temas retrô da marca francesa Renault



ALPINE

O grupo Renault tem expectativas moderadas para sua marca esportiva, que esperava vender mais de 100 mil carros por ano sob o comando do ex-CEO Luca de Meo. Em Paris, a Alpine mostrou elementos de design – talvez até mesmo um protótipo – do próximo coupé esportivo A110, que será ofertado apenas como um VE (veículo elétrico), pelo menos em seu lançamento em 2027. Ele também terá um conversível e variantes 2+2.

AUDI

A Audi mostrou o novo A2 E-tron, um hatchback compacto elétrico com estilo que lembra o "supereficiente" e original A2, lançado em 1999. O novo A2 é o mais aerodinâmico Audi já fabricado, informa a marca, assim como seus mais eficientes VE (veículo elétrico). Ele se posiciona como um rival dos compactos da Mercedes como o Classe A e os BMW Series 1 e Series 2. Também em Paris esteve o Q9, SUV grande da Audi que mira principalmente o mercado dos Estados Unidos.

CITROËN

Carros com design retrô deram resultado para a VW, Fiat, Mini e Renault

nos últimos anos: agora a peculiar marca francesa entra nessa onda revivendo o icônico minicarro 2CV (Deux Chevaux – dois cavalos). Um conceito preliminar do carro, que fará parte do programa Stellantis de carros elétricos na faixa de 15 mil euros, foi apresentado em Paris.



A Peugeot atraiu olhares em seu estande de Paris com o e-208 GTI, versão elétrica "quente" do já consagrado hatchback

DACIA

A marca popular do grupo Renault mostrou dois novos modelos que delimitam sua linha de produtos; a segunda geração do Spring, um minicarro elétrico de 18 mil euros baseado no Renault Twingo; e o Striker, um crossover compacto que é o maior e mais bem equipado modelo Dacia (disponível apenas na versão híbrida).

FIAT

Juntamente com a Peugeot, a Fiat está se tornando uma das marcas globais de referência que vai receber a maior parte dos investimentos do grupo. A Fiat mostrou em Paris o conceito Multiplay, que "combina o espaço aberto para carga e a versatilidade de uma picape com o conforto e flexibilidade de um SUV," informa a marca. O veículo pode alterar de uma configuração para a outra com apenas alguns movimentos.

Ainda em Paris; a Fiat está voltando ao segmento de compactos pela primeira vez desde que o Tipo saiu de linha com o Grizzly e o derivado Fastback, ambos construídos sobre uma plataforma estendida para carros pequenos. Eles serão exportados para os Estados Unidos como o Chrysler Arrow e Arrow Cross, onde irão suprir a marca carente de ofertas para modelos na faixa entre US$ 25 mil e US$ 35 mil. A Fiat apresentou também alguns exercícios recentes em micromobilidade, incluindo o Multiplina de quatro lugares e o triciclo Tris.

GEELY

O grupo chinês já deu a largada para uma ação rápida de exportação para regiões como Europa e América do Sul. Em Paris, mostrou o EX2/E2 o compacto elétrico hatchback elevado – o carro mais vendido da China – e o EX5/E5 SUV compacto elétrico. O E2, como será chamado na Europa, é particularmente intrigante, com preço inicial abaixo de 20 mil euros. Outro sucesso potencial na Europa é o Monjaro DM-i híbrido plug-in de longo alcance – a versão PHEV que foi lançada em Paris.

HYUNDAI

A Hyundai voltou a Paris pela primeira vez desde 2018. A marca sul coreana está definindo sua linha de produtos para a Europa e apresentou o Ioniq 3 compacto EV (elétrico), um novo modelo que chega ao mais competitivo segmento do mercado europeu, com estilo de crossover que pode conquistar consumidores que buscam tanto um hatchback como um SUV, a preço abaixo de 30 mil euros.

Adicionalmente ao Ioniq 3, a Hyundai mostrou a nova geração Bayon SUV compacto, na esperança de alavancar vendas da marca na Europa, assim como o novo Tucson SUV, do segmento médio. Finalmente, a Hyundai apresentou um furgão elétrico, ao passo que a marca se direciona ao segmento de veículos comerciais leves, hoje dominado por modelos Stellantis, Ford e Renault.



A Fiat volta ao segmento compacto com o SUV Grizzly (à esquerda) e uma variação do Fastback, com DNA brasileiro.



O BO3X, versão SUV, e o D19 se destacaram no estande em Paris da Leapmotors, parceira chinesa da Sttellantis

LEAPMOTOR

A Leapmotors, que vende carros fora da China em joint venture com a Stellantis, está trabalhando sua linha para a Europa com seis modelos. A mais nova adição, o B03 compacto hatchback, foi lançada no estande da Leapmotors em Paris. O fabricante apresentou também a versão SUV B03X e seu carro-chefe D19, SUV grande de autonomia estendida.

MERCEDES-BENZ

A marca alemã premium está em uma campanha intensiva de lançamentos à medida que renova sua linha de modelos baseada no sistema operacional MB.OS, uma arquitetura eletrônica "chip to cloud" (chip em nuvem) que controla todos os sensores e atuadores em quatro domínios – infotainment, direção automatizada, carroceria e conforto, e dirigibilidade e carregamento. Quatro supercomputadores, um para cada domínio, substituem aproximadamente 50 unidades de controle. A marca apresentou modelos lançados recentemente que utilizam o MB.OS, incluindo a nova geração GLA e Classe C, a GLE atualizada, o novo Mercedes-AMG GT 4 portas coupé e o furgão elétrico de luxo VLE.

PEUGEOT

O e-208 GTi elétrico hatch "quente" esteve em Paris, junto com o conceito Polygon, que deverá ter alguns elementos de design do próximo 208, incluindo o volante Hypersquare, com tecnologia de esterçamento "by wire".

RENAULT

Não há novos modelos da marca para Paris, mas a Renault mostrou dois conceitos, um deles o Gordini 8, o mais recente em uma série de modelos retrofit. É pouco provável que ele venha a ser produzido – mas a francesa tem feito apostas em VEs que nos levam ao passado como o Renault 4, Renault 5 e Twingo, além de haver construído o Renault 5 Turbo 3e hypercar elétrico. Outro veículo interessante para os fãs de furgões é o novo Trafic E-Tech, um furgão médio elétrico originalmente projetado para a fracassada joint venture com a Volvo Trucks.

SMART

A joint venture Mercedes-Geely não tem conseguido obter sucesso de vendas em larga escala na Europa com modelos maiores como o Smart#1 e #5, mas está retornando às suas raízes de microcarros urbanos com o #2, um minicarro de dois lugares elétrico que é o sucessor do ForTwo com motor traseiro.

VOLKSWAGEN

A marca europeia líder de vendas pode estar enfrentando dificuldades a nível de grupo empresarial, mas tem mantido uma cadência regular de lançamentos. Em agosto, o T-Roc foi o líder de vendas na Europa. Em Paris, a VW mostrou o novo ID Polo compacto elétrico – um rival do Renault 5 – o ID Cross SUV compacto elétrico e o ID Tiguan, uma revisão do ID4 SUV compacto elétrico.



Pixabay/Reprodução

CARRAPATOS: PEQUENOS NO TAMANHO, GRANDES NO PERIGO

É fundamental que cães e outros pets sejam inspecionados após passeios, principalmente em locais com grama, para evitar infestação de carrapatos

Eles podem passar despercebidos entre os pelos, mas estão longe de ser apenas um incômodo. Além de causar irritação e desconforto, os carrapatos podem transmitir doenças graves. E, quando aparece um no pet, a atenção não deve ficar apenas nele, pois o ambiente também faz parte dessa história.

Quem convive com cães ou gatos, provavelmente já ouviu falar sobre a importância de prevenir carrapatos. Ainda assim, é comum lembrar desses parasitas somente quando encontramos um deles preso à pele do peludinho.

Os carrapatos são parasitas que se alimentam de sangue e podem se alojar em diferentes animais. Durante a alimentação, algumas espécies podem transmitir agentes causadores de doenças, o que transforma aquele pequeno pontinho preso à pele em uma questão que merece atenção.

NÃO É SÓ COCEIRA

A presença de carrapatos pode provocar irritação, coceira e pequenas lesões na pele. Em infestações intensas, a perda de sangue pode contribuir até mesmo para quadros de anemia.

Mas a maior preocupação está nas doenças que algumas espécies podem transmitir. Nos cães, erliquiose, babesiose e anaplasmose estão entre as mais conhecidas. Dependendo da doença e da fase em que se encontra, o pet pode apresentar febre, apatia, falta de apetite, fraqueza, perda de peso, mucosas pálidas e até sangramentos.

Por isso, ao perceber qualquer alteração no comportamento ou na saúde de um animalzinho que teve contato com carrapatos, é importante procurar a avaliação de um médico-veterinário.

ENCONTROU UM? OLHE TAMBÉM AO REDOR

Um detalhe importante é que o problema não se limita ao corpo do peludinho. O ciclo dos carrapatos passa por diferentes fases, ovo, larva, ninfa e adulto, e boa parte desse desenvolvimento pode acontecer fora do hospedeiro.

Frestas, rodapés, caminhas, casinhas, áreas externas e outros locais onde o pet permanece podem servir de abrigo. É justamente por isso que, em uma infestação, cuidar somente do cão ou do gato pode não ser suficiente.

A limpeza do ambiente, a lavagem de mantas e caminhas, a manutenção de quintais e jardins e, quando necessário, o controle ambiental orientado por um profissional ajudam a interromper o ciclo do parasita.

A MELHOR ESTRATÉGIA AINDA É A PREVENÇÃO

Hoje existem diferentes formas de proteção contra carrapatos, como comprimidos, pipetas, coleiras e produtos de uso tópico. A escolha deve considerar espécie, peso, idade, condições de saúde e rotina do animal. Por isso, conversar com o médico-veterinário é fundamental para entender qual o antiparasitário mais adequado para cada peludinho. O que funciona para um pode não ser a melhor opção para outro e produtos destinados a cães não devem ser utilizados em gatos sem orientação médica.

E não vale lembrar da prevenção somente no verão. Embora determinadas condições ambientais favoreçam os parasitas, a proteção pode ser necessária durante todo o ano. Manter os check-ups veterinários em dia também faz parte desse cuidado, já que o acompanhamento periódico pode ajudar a identificar precocemente alterações relacionadas às doenças transmitidas por carrapatos, muitas vezes antes que o quadro se agrave.

Prevenir, acompanhar e agir cedo são os melhores caminhos para manter seu bichinho protegido.

FIQUE DE OLHO!

Depois dos passeios, principalmente em locais com grama, vegetação ou circulação de outros pets, faça uma inspeção rápida no animal. Observe com atenção orelhas, pescoço, axilas, virilha, patas e espaços entre os dedos, além de passar as mãos pelo restante do corpo.

Encontrar o problema cedo facilita o controle e ajuda a evitar uma infestação maior.

E os gatos? Eles também podem ter carrapatos, embora o problema seja muito mais lembrado nos cães. Por isso, os felinos também precisam ser incluídos na rotina de observação e prevenção, sempre com produtos específicos e seguros para a espécie.

PROTEÇÃO QUE VAI ALÉM DO PET

Alguns carrapatos também têm importância para a saúde humana e podem transmitir doenças, como a febre maculosa. Portanto, controlar esses parasitas é uma medida de cuidado com o pet, com a casa e com toda a família.

No fim das contas, a regra é simples: prevenção regular, ambiente cuidado e atenção ao peludinho. Pequenos hábitos fazem uma grande diferença para manter esses visitantes indesejados bem longe.

OFERECIMENTO: JT PIMP MY PET

NATAL 2026: ENTRE ENCONTROS E MEMÓRIAS, É HORA DE DECORAR A CASA

Da tradição à contemporaneidade, materiais, cores e composições autorais redefinem a estética natalina, revelam novas maneiras de conceber os espaços e propõem uma decoração com escolhas autorais que transformam a casa em cenário de expressão de estilo. Confira as dicas de especialistas

LILIAN MONTEIRO

O Natal de 2026 virá com a promessa de novas referências para a decoração, equilibrando tradição e inovação em composições que valorizam personalidade e criatividade. Materiais naturais, paletas de cores renovadas, brilho, elementos divertidos e exagerados, iluminação cênica e detalhes pessoais ganham espaço, enquanto o décor natalino se aproxima cada vez mais da arquitetura e do estilo de cada casa. A proposta é criar uma atmosfera que converse com a história de cada um, que seja afetiva e pessoal. É a vez da decoração com intenção.

Nesta edição da **Encontro**, reunimos as principais tendências, novidades e soluções para transformar os ambientes para o Natal 2026. Especialistas compartilham sugestões e dicas na hora de escolher cores, adornos, árvores, iluminação e montagem da mesa para a ceia, mostrando como criar cenários sofisticados e acolhedores. A grande sacada é que, da árvore até o pequeno ornamento, o interessante é que todos tenham significado e combinem design com identidade.

A temporada revela que o luxo dá lugar à autenticidade. O que não significa abandonar o brilho e a grandiosidade, mas reinterpretá-los. Materiais naturais



Mônica Almeida Lanna e Luciana Pinto Gonçalves, sócias-proprietárias da LM Decor BH, apostam na estrela da festa natalina: árvores exclusivas com temáticas que vão de circo a pets

Fotos: Pádua de Carvalho









convivem com elementos tecnológicos e peças herdadas da família dividem espaço com criações contemporâneas.

E tudo começa pela árvore, a grande estrela da festa natalina. Com a criatividade em ebulição, Mônica Almeida Lanna e Luciana Pinto Gonçalves, sócias-proprietárias da LM Decor BH, no Vila Castela, em Nova Lima, já lançaram os modelos exclusivos de 2026. Com decoração divertida e que sai do lugar comum, a proposta é investir na ousadia com bom gosto, buscar o diferente.

"Temos árvores de carro retrô, só de cachorros, que faz maior sucesso na onda dos pets lovers, e da temática circo, que chega como forte tendência, bem colorida. Nosso modelo de flor permanente é com orquídeas, no lugar do tradicional bico-de-papagaio, e criamos uma árvore só de galhos, natural, minimalista", destaca Mônica. Luciana lembra que também montaram uma árvore na cor eleita pela Pantone para 2026, a Cloud Dancer, que é um branco suave, arejado, leve e etéreo. "Ela caiu no gosto dos clientes, tem alta saída."

ENTRE O BORDÔ E O VINHO

As cores de 2026 foram renovadas. Mônica revela que, no lugar do vermelho e verde tradicionais, a paleta do ano indica o marsala e suas variações, como o bordô e o vinho. Tonalidades que transmitem sofisticação e elegância. E o verde da vez é o oliva, mais suave, terroso, lembrando a cor da azeitona. "Uma combinação linda", ela garante, ainda que os tons tradicionais permaneçam e sejam os mais procurados. Como ornamento, Luciana conta que as

Fotos: Pádua de Carvalho





A empresária Elisabeth Salles Melo Lima se prepara meses antes para o Natal: "A cada ano deslindo um tema diferente para a decoração. Este ano será com muito brilho e cor"



novidades de 2026 são os colares de bola, além da forte presença dos laços.

A iluminação merece atenção especial. Mônica enfatiza que seus modelos têm, no mínimo, 2,5 mil lâmpadas. Ela usa a luz strobo (ou estroboscópica), que é um tipo de iluminação que emite flashes de luz rápidos, intensos e intermitentes, criando um efeito de brilho dinâmico e cintilante. "O que tem de melhor no mercado", assegura.

O compromisso de Mônica e Luciana é entregar uma decoração diferente, que saia do universo flores, bolas e laços. A LM Decor BH é especializada em locação, venda, montagem e desmontagem de árvores de Natal e decorações natalinas, com destaque para as guirlandas. "A novidade de 2026 é que lançamos o serviço de visitas técnicas para fazer ambientação de espaços maiores e iluminação externa, criando assim projetos mais ousados", conta Luciana.

Os preços dos serviços da LM Decor BH são ditos via orçamento. No entanto, Luciana revela que o tamanho da árvore mais procurado é a de 2,10 metros, que sai por R$ 3.190. Os lançamentos estão na faixa de R$ 3.570. "Temos no catálogo árvores que vão de 90cm a 3m e os valores são diversificados. Há uma tabela sob consulta."

Para quem vai montar sua própria decoração, Mônica aponta duas decisões fundamentais. Investir em uma árvore de qualidade – tem de ser firme e fugir das bambas. E pagar por uma boa iluminação. "Com estes dois elementos nem será preciso gastar muito com adornos. A iluminação, aliás, pode ser a estrela da árvore, com as luzinhas dando um efeito minimalista que é lindo", recomenda.

LAÇOS GIGANTES

A Tempori Home é outro destino de quem deseja deixar a casa linda para o Natal. Fundada em 1997 por Patrícia Gosende, que tem a filha Bruna Magalhães Gosende como parceira, a loja de decoração trabalha com objetos, pequenos móveis, quadros, tapetes, almofadas e tudo que for necessário para a produção final de um design de bom gosto com oferta de mais de 5 mil peças que transformam qualquer ambiente.

Bruna enfatiza a volta dos laços gigantes, usados como ponteira da árvore







Para Cristina Chiari Maia (ao lado), sócia-proprietária da Casa Maia, a estética do Natal 2026 é definida pela cor, luz, brilho e magia, com decoração "personalizada e afetiva"

ou no meio. Ela lembra que os laços pequenininhos também estão em alta. "A verdade é que os laços estão com tudo", diz. A tendência aponta uma carga simbólica ligada ao afeto, à conexão e ao cuidado. Tudo a ver com a união e o vínculo presentes no Natal, para além da sofisticação e estética.

Para ela, o verde chega como a cor novidade, não só na árvore, mas nas bolas e laços. "Tem ainda a tendência Ralph Lauren, com destaque para o mix do xadrez, vermelho e verde. Outra novidade é o cordão de bolas, que pode ser usado na árvore ou pendurado, que fica superbacana", ressalta Bruna.

PEÇAS SINGULARES

Quem conta os dias para decorar a casa é a empresária Elisabeth Salles Melo Lima, de 76 anos, mãe de Márcio, Bruno e Cristina, e avó de 11 netos. Ela vê o Natal como a maior festa da família, que celebra recebendo todos em casa ao lado do marido, o também empresário Bruno Melo Lima. Para Elisabeth, a festividade representa "renovação, recomeço, esperança e espiritualidade".



Fotos: Pádua de Carvalho



Éder Braga, da Estrada Real Decorações, garimpa produtos em feiras internacionais: "A importação direta permite desenvolver coleções exclusivas, de qualidade e com preços acessíveis"



O Natal para Beth, como é chamada, exige preparação, tanto esteticamente, com atenção a cada detalhe no ornamento da casa, quanto internamente, religiosamente. Ela conta que pensa o Natal meses antes, sempre idealizando como será a decoração e os encontros para a Novena, prática de oração que dura nove dias com o objetivo de preparar espiritual e comunitariamente o coração dos fiéis para o nascimento de Jesus Cristo.

"Sempre monto o presépio. Nunca esqueço da espiritualidade e a mesa da Novena tem destaque especial, onde reúno amigos toda semana. A cada ano deslindo um tema diferente para a decoração. Este ano será com muito brilho e cor. Vou usar a luz verde e muita transparência. E a árvore é a estrela", diz a empresária.

Beth confessa que os pensamentos sempre estão no Natal e que escolhe sua decoração com o que lhe emociona e faz sentido com as vivências da família. "Em algum momento, a imaginação dá um clique e, pronto, a mágica acontece. O importante é inovar sempre."

Ela confessa que, depois de tantos Natais, tem decoração guardada em estoque, o que possibilita recriar e estimular a criatividade dando novas funções a determinadas peças. "Mas a cada ano uso motivos diferentes e, quando vejo alguma peça incomum, singular, ela se torna irresistível. Nunca fui clássica." Beth conta que escolhe cuidadosamente cantos da casa para decorar, com prioridade para as salas, lavabo e varanda.

A HORA E A VEZ DO XADREZ

Inspiração e novidade não faltam na seleção requintada que Cristina Chiari Maia, sócia-proprietária da Casa Maia, traz de tendência para a estética do Natal 2026, que é definida por ela pela cor, luz, brilho e magia. Assim como Bruna Gosende, da Tempori, Cristina enfatiza que as grandes tendências são "bolas e laços grandes, decorações desconstruídas e o xadrez, remetendo ao estilo que estamos chamando de Ralph Lauren".

Cristina conta que os materiais que se destacam são o "lamê dourado, veludos e xadrez". A presença desses materiais, combinados até, cria uma decoração natalina rica e com um ar clássico no estilo cottage, inspirado nas casas de campo europeias, ou mesmo vitoriano, que passeia pela estética do Reino Unido durante o reinado da Rainha Vitória, no século 19.

Para quem quer investir em novidades que não sejam objetos decorativos, Cristina aponta a tecnologia como aliada. Usar recursos inteligentes e interativos podem transformar a experiência. Ela indica como inovação as LEDs RGBW programáveis, com mudanças de intensidade de luz, efeitos de luzes percorrendo as árvores, pontos de luz que aparecem e desaparecem e cenas diferentes durante o dia e a noite.



Brasilidade é protagonista na mesa de Natal da arquiteta Ana Bahia (abaixo), o que significa não abandonar os símbolos tradicionais da festa

Bárbara Dutra/divulgação



SUSTENTABILIDADE EM ALTA

Lado a lado com a tecnologia, destaca Cristina, está a atenção com a sustentabilidade na decoração, que deixou de ser tendência e passou a influenciar as escolhas do cliente. "A principal mudança é sair do descartável. O que significa árvores de boa qualidade; bolas e adornos atemporais; estruturas reaproveitáveis; fitas e tecidos que podem ser usados em diferentes árvores."

Outra reviravolta na procura do consumidor, atestada por Cristina, é a procura por uma decoração personalizada e afetiva. Para atender a essa expectativa, ela ressalta o valor de uma curadoria diferenciada, "buscando fornecedores mais exclusivos, materiais nobres, decoradores de árvores qualificados para atender a essas necessidades de personalidade, inovação e exclusividade".

Segundo Cristina, sustentabilidade e personalização estão presentes na Casa Maia, pois a loja de decoração oferece

serviço de locação. O que significa não só praticidade de montar e desmontar a árvore, mas renovar todo ano o motivo da sua decoração. "É nossa grande aposta", diz.

Ela enumera as peças preferidas pela clientela fiel, que todo ano buscam "nossos laços diferenciados, as guirlandas, bolas estilosas e nossa coleção de Vilas". Os orçamentos da Casa Maia podem variar de R$ 1 mil a R$ 15 mil. "Temos opções para todos os investimentos", destaca Cristina.

CELEBRAÇÃO DA LUZ

Outro endereço obrigatório em BH para quem quer descobrir e antecipar as novidades de cada Natal é a Estrada Real Decorações, de Éder Braga, sócio-proprietário do negócio que tem mais de 20 anos de mercado. Ele revela que o segredo está em renovar o encantamento sem perder a proximidade com as pessoas. Essência que continua presente até hoje em um trabalho constante de pesquisa, além de visita a fornecedores e feiras internacionais para conhecer novidades, avaliar acabamentos e selecionar produtos que façam sentido para o seu público.

"A importação direta permite desenvolver coleções exclusivas, de qualidade e com preços acessíveis. Ao mesmo tempo, investimos no aperfeiçoamento dos nossos decoradores. Cada vitrine precisa despertar uma emoção e mostrar possibilidades que o cliente consiga levar para casa", diz Éder.

Ele assegura que a iluminação ganha destaque na coleção de 2026 da Estrada Real, com variedade de modelos e cores, incluindo o pisca com efeito strobo, "que acrescenta movimento e brilho à decoração". Éder destaca ainda a iluminação com fios pendentes, em formatos de cortina e cascata, para criar composições em fachadas, varandas e áreas cobertas.

E, claro, o cliente vai encontrar as bolas, selecionadas a partir de uma curadoria das tendências internacionais de cores, texturas e acabamentos, além de flores natalinas, fitas para laços, guizos, adornos e pelúcias que ajudam a criar árvores e arranjos com personalidade. "As cores mais vendidas são marsala, verde bandeira e laranja, ao lado de laços gigantes e escapulários, que estão em alta", avisa Éder.

EXPERIÊNCIAS COM PAPAI NOEL

A árvore da vez, segundo ele, é o modelo de 2,10 metros, com 1.200 pontas e base estruturada de ferro. "Ela oferece uma composição bem cheia e é a mais vendida". A Estrada Real, aliás, encerrou o aluguel, mas oferece serviço de decoração, com montagem na hora, com seus profissionais. Este ano, "comprando a fita o cliente ganha a montagem do laço".

Éder lembra que sua história começou com uma realidade simples, em Materlândia, no Vale do Rio Doce, onde recebeu ensinamentos que o ajudaram a acreditar na construção de um futuro melhor. Por isso, o Natal o faz lembrar o valor de compartilhar e oferecer oportunidades. Nas lojas, ele busca criar experiências com Papai Noel, personagens natalinos, música, dança, pipoca e algodão-doce. E tem as lives semanais da equipe, que se aproxima do público.



Luciana Pagani, diretora criativa da La Travessa, se inspira nos ensinamentos de Jesus Cristo para decorar a mesa da ceia e aposta no verde-oliva com o borgonha. No Salmo 128, os filhos são comparados a brotos de oliveira **(acima e ao lado)**

Fotos: Helen Bernardes/divulgação





"Quando nossos produtos chegam às casas dos clientes, passam a fazer parte de encontros e lembranças que muitas vezes permanecem por anos. É esse sentimento que inspira o Natal Estrada Real, que em 2026 tem o conceito 'Deixe a luz brilhar', seja na decoração da casa, na convivência em família e no cuidado com quem está perto", propõe Éder.

BELEZA TAMBÉM SE PÕE À MESA DA CEIA

Mais do que uma ceia deliciosa, o Natal merece uma mesa que encante à primeira vista. Quer descobrir como transformar sua mesa no grande destaque da noite? A arquiteta e designer de interiores Ana Bahia avisa que a mesa precisa ter a identidade de como cada um gosta e quer receber, tem de traduzir um olhar pessoal. Ela revela que lhe agrada misturar, de peças feitas à mão ao artesanato brasileiro, valorizar as referências locais. Fazer mix de tons, texturas, materiais e peças de diferentes origens, o que cria uma composição de personalidade e, ao mesmo tempo, com harmonia.

"Gosto de partir de uma referência, seja uma cor, um tema ou um símbolo do Natal, mas sem ficar presa a ela ou reproduzi-la de maneira literal. Prefiro reinterpretar esses elementos, fugir do óbvio e evitar uma decoração temática. É dessa liberdade de misturar referências, com intenção e sensibilidade, que nasce uma mesa brasileira, autêntica e cheia de personalidade", sugere a arquiteta e designer de interiores.

BRASILIDADE EM DETALHES

Ana Bahia ressalta que a brasilidade tem papel importante na mesa do Natal 2026. Mais do que tendência, ela vê como reconhecimento da riqueza da cultura do país, além de valorizar o que faz sentido para o clima do Brasil e o modo de viver dos brasileiros. Como exemplo, ela aponta bolas feitas de palha, cerâmicas artesanais e fibras naturais. "Isso não significa abandonar os símbolos tradicionais do Natal, mas olhar para eles de outra maneira. Não precisamos reproduzir modelos prontos; podemos criar a nossa própria linguagem, valorizando o que é brasileiro".

Para Ana, o que eleva uma mesa é o cuidado com os detalhes. O uso de guardanapos de tecido, taças mais elaboradas e um arranjo de flores que remeta ao Natal são escolhas que fazem diferença e demonstram atenção ao receber. Ela revela que não precisa de excessos, mas pensar em uma composição em que cada elemento contribua para criar uma atmosfera especial.

"Um arranjo bem escolhido, a combinação das louças e dos tecidos e até a maneira de dispor cada peça ajudam a transformar a mesa e a experiência dos convidados. Faz a diferença pensar na mesa como parte da celebração e mostrar, por meio dessas escolhas, o carinho com que recebemos as pessoas", diz a arquiteta.

A mistura é o caminho para trazer personalidade e inovação à mesa de

DICAS PARA MONTAR A ÁRVORE DE NATAL*

1

Abra os galhos da árvore em diferentes direções para preencher o espaço e oferecer uma base bonita para a decoração.

2

Em seguida, coloque a iluminação, antes dos enfeites, com o cuidado de distribuir os pontos de luz também na parte interna. Isso cria profundidade e ajuda a árvore a brilhar por inteiro.

3

Escolha uma paleta de cores e repita alguns elementos ao longo da composição para dar unidade.

4

Na hora de colocar os enfeites, lembre-se que bolas maiores podem ocupar espaços mais internos, enquanto flores, laços e adornos ajudam a construir o acabamento.

5

E deixe espaço para a história da família. Um enfeite guardado há anos ou uma peça escolhida com os filhos pode tornar aquela árvore única. A técnica ajuda a criar beleza; as memórias fazem com que ela seja inesquecível.



Freepik

(*) Dicas de Éder Braga, sócio-proprietário da Estrada Real

ORIGEM DOS SÍMBOLOS NATALINOS



ÁRVORE E BOLAS
Em 1419, na Alemanha, padeiros enfeitavam árvores com maçãs, frutas e nozes para as crianças. Dessa tradição surgiram as bolas de Natal.

GUIRLANDAS
Associadas à proteção contra o azar e à felicidade e esperança, as guirlandas também simbolizam, para os católicos, o Advento, período de preparação para o Natal.



VERDE E VERMELHO
Cores tradicionais do Advento e do Natal cristão, representam, respectivamente, esperança e lealdade, e o sangue de Cristo.

LUZES
A tradição surgiu na Alemanha, no século 16. Segundo a história popular, Martinho Lutero colocou velas em um pinheiro para imitar as estrelas. No cristianismo, as luzes simbolizam Jesus como a "luz do mundo".



MEIAS NA LAREIRA
Segundo a lenda, São Nicolau jogou moedas pela chaminé de uma família pobre, que caíram em meias secando na lareira. Daí surgiu a tradição natalina.

TRADIÇÃO E INOVAÇÃO AO REDOR DO MUNDO

A inspiração para a decoração de Natal pode vir de todas as partes. A festa que celebra o nascimento de Jesus une tradições seculares e toques inovadores de design e tecnologia

LUZES NO JAPÃO
O Natal não é um feriado religioso ou nacional tradicional no Japão, no entanto, o país adotou a data como uma celebração festiva. O destaque da decoração fica por conta das exibições espetaculares de iluminação urbana, conhecidas como Illumination, nas quais milhões de LEDs controladas digitalmente criam shows coreografados que mudam de cor ao som de músicas natalinas, como o do Jardim Botânico de Nabana no Sato, na cidade de Kuwana.

LANTERNAS GIGANTES NAS FILIPINAS
Nas Filipinas, o país com maior população católica da Ásia, o Natal é celebrado por meses. O símbolo máximo da decoração é a Parol, uma lanterna em formato de estrela que representa a Estrela de Belém, feita de bambu e papel de arroz. Como inovação, na cidade de San Fernando, considerada a capital do Natal filipino, o festival Liguran Parul (Festival de Lanternas Gigantes) transformou a tradição em uma competição tecnológica de alta engenharia. As lanternas chegam a medir mais de seis metros de diâmetro e contam com milhares de lâmpadas rotativas controladas por computadores, criando caleidoscópios luminosos impressionantes.

TRADIÇÃO ANCESTRAL NO MÉXICO
Na Cidade do México e em regiões como Yucatán, destaque para o uso da Talavera (cerâmica artesanal tradicional), da Chukum (resina ancestral de origem Maia impermeável usada nas paredes para dar acabamento terroso) e dos tecidos têxteis feitos por comunidades indígenas em teares verticais nas árvores e arranjos natalinos.

maneira autoral. Ana recomenda fugir das composições previsíveis. Ele sugere pensar em fibras naturais com vidro, cerâmicas feitas à mão com peças clássicas, elementos tradicionais com referências brasileiras. E porque não levar o brilho à mesa por meio dos talheres, de peças coloridas, de bordados e de tecidos com texturas interessantes.

"São contrastes que enriquecem a composição e criam uma mesa mais expressiva. Não é preciso seguir uma decoração literalmente natalina para criar esse espírito de celebração. O segredo está em experimentar e encontrar o equilíbrio entre os elementos. O excesso ocorre quando tudo quer chamar a atenção sem que exista harmonia entre as peças", alerta Ana.

ESPIRITUALIDADE COMO ALIMENTO

Já a inspiração da mesa para a ceia de Natal assinada por Luciana Pagani, diretora criativa da La Travessa, certificada pela The British School of Etiquette, com a decoradora Cris Balbi na casa da cliente Poliana Quintão, passeia por ensinamentos de Jesus Cristo e aposta na combinação do verde-oliva com o borgonha, unindo beleza, história bíblica e significado familiar à mesa.

Luciana conta que no Salmo 128, os filhos são comparados a brotos de oliveira ao redor da mesa. Oliveira que remete à paz, à esperança, à continuidade, à vida e à família. "Essa passagem me faz pensar na importância daquilo que construímos dentro de casa e nos vínculos cultivados com os filhos ao longo dos anos."

O azeite se torna um elemento decorativo e carrega um significado especial, na interpretação de Luciana. Ela diz que no versículo Êxodo 27:20, Deus ordena que os israelitas tragam azeite puro de oliveira para manter a lâmpada acesa no santuário. Inspirada nessa passagem, ela traz o azeite para a composição, com um pequeno frasco individual como marcador de lugar.

"Os abajures, que permanecerão acesos durante a ceia, farão parte dessa proposta, trazendo a presença da luz para a celebração. Assim, cada elemento terá uma razão para estar ali e poderá nos conduzir a uma reflexão sobre o verdadeiro sentido do Natal", sugere Luciana.

Piscinas ou oásis particulares?

Novas tendências para a área de lazer integram tecnologia, sofisticação e autocuidado em projetos que vão muito além de um mergulho

NORMA SANTOS

Há até pouco tempo ter uma piscina em casa ostentava tanto que a simples presença da água já carimbava o status. O visual impressionava, apesar do design monótono, limitado pela forma retangular e pelo previsível clássico azulejo azul estático. A arquitetura demorou para quebrar essa rigidez geométrica. Mas conseguiu.

Tudo mudou quando o mercado absorveu o desejo pelo autocuidado e lazer, redesenhando as saunas, spas e banheiras nos layouts. Logo, o refúgio de se refrescar nas áreas externas trouxe aos cenários oásis particulares, prainhas funcionais, traços orgânicos com curvas suaves e pedras vulcânicas em tons terrosos e esverdeados, que lhes devolvem a nuance natural de rios, mares e lagos.

O resultado é um design minimalista que une decks sob medidas, areia compacta e pedras atérmicas a uma engenharia de excelência. A tecnológica dá um show, garantindo sistemas eficientes no aquecimento solar, iluminação subaquática em LED com transição de cores e jatos automatizados de hidromassagem.

Na superfície, visores de vidro suspensos elevam as piscinas a esculturas flutuantes que permitem a contemplação do movimento cristalino da água por dentro e por fora. As bordas infinitas e invisíveis fundem a linha do horizonte e criam uma fascinante sensação de amplitude e continuidade.

ERA DE OURO

O reflexo dessa evolução nas vitrines do setor chega a ser impressionante. O mercado da arquitetura de exteriores vive sua era de ouro, impulsionado por uma cadeia de fornecedores altamente especializada. O que antes se limitava a lojas de azulejos genéricos transformou-se em um ecossistema robusto de boutiques de revestimentos naturais, engenharia de automação hídrica e paisagismo de grande porte.

Projetar o lazer hoje exige um olhar multidisciplinar em que marcas e profissionais competem para entregar soluções que alinham a máxima eficiência ecológica ao mais alto padrão de sofisticação visual. Além de ser um dos pilares mais lucrativos da construção civil de luxo.



Jocimar Martins/divulgação

É nesse cenário de complexidade que atua a Miranda Leal Engenharia, especializada em prestar suporte técnico e viabilizar projetos arrojados junto aos escritórios de arquitetura. Ao traduzir visões criativas em estruturas aquáticas, a empresa entende a piscina contemporânea como um espaço multifuncional, que integra o lazer perfeitamente a área construída.

Com tecnologia avançada, engenharia hidráulica e excelência construtiva, a marca tem soluções sofisticadas como prainhas submersas, spas, bancos integrados e bordas infinitas. Seja em formatos geométricos ou orgânicos, a empresa assume toda a engenharia técnica e estrutural do processo. Além do design inovador, a tecnologia transforma a rotina dos donos da casa através de automações inteligentes como o smartphone, que gerencia iluminação, climatização da água e o acionamento de cascata.

A seguir, alguns projetos que transformam a área de piscina e lazer em verdadeiros oásis particulares:

Bruno Werneck/divulgação



CONVIVÊNCIA NA ÁGUA

Assinada pela arquiteta e urbanista **Adriana Resende**, o projeto pensado para uma casa em Ponte Nova, na Zona da Mata mineira, tem foco na convivência e é o resultado da transformação técnica de uma piscina antiga e fechada em ambiente de lazer completo. A estrutura ganhou amplitude com uma prainha em L para relaxamento e uma raia profunda de 8mx3m e 1,30 m de altura. O conjunto chama atenção pelo uso do revestimento cerâmico verde jade, a piscina que conversa perfeitamente com o Spa/ofurô aquecido com hidromassagem independente e com o piso externo em porcelanato cinza neutro. Posicionada estrategicamente ao centro para integrar a casa ao jardim e contemplar o pôr do sol, a obra conta ainda com o sistema de iluminação cênica automatizada e multicolorida.

PROTAGONISMO ELEGANTE

Na reforma dessa piscina projetada por **Valéria Alves**, arquiteta e design de interiores, o antigo desenho, simples e pouco acolhedor, deu lugar a uma composição elegante e estética, onde a piscina assume o protagonismo visual e técnico. A introdução de um novo piso complementar com o contraste caloroso da madeira trouxe amplitude e sofisticação ao lugar de puro aconchego. Da mesma forma, a nova pérgola recebeu um mobiliário desenhado estrategicamente para a convivência . No paisagismo, a vegetação reforça a conexão com a natureza enquanto a iluminação interna e externa transforma a atmosfera, convidando ao descanso e a contemplação. Uma verdadeira harmonização entre o aspecto artístico e a engenharia.

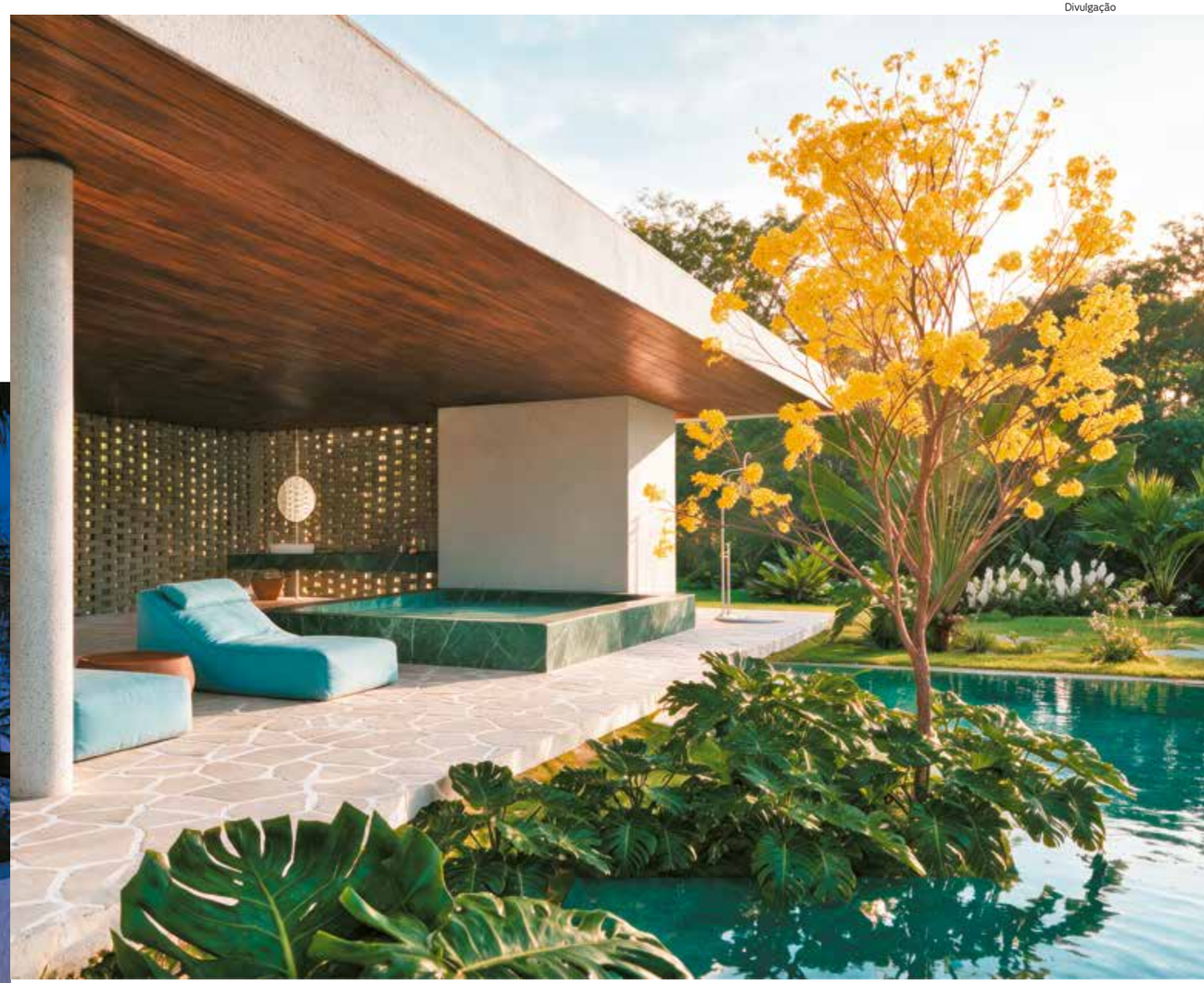
Elmo Alves/divulgação



Petronio Amaral/divulgação



Divulgação



Julia Godinho/divulgação



ESPAÇO ZEN

O grande destaque deste projeto de **Gabriela Diniz**, engenheira civil e fundadora da GAVVE, é a transformação da piscina em um spa privativo, valorizando o conceito de wellness para a rotina dos donos da casa. Com água aquecida para uso em qualquer estação, o elemento aquático dita o ritmo do entorno, que ganhou uma área multifuncional para yoga, meditação e contemplação da natureza. A intervenção parte da construção existente, integrando-se à paisagem e à arquitetura original de forma harmônica, sem competir com o cenário atual. Na engenharia, a distância logística da obra demandou sistemas construtivos industrializados. Essa escolha inteligente reduziu drasticamente o tempo de canteiro, unindo previsibilidade e eficiência técnica.

Jomar Bragança/divulgação



Divulgação



LUGAR DE PAUSA

Integrada à sede social do Condomínio Reserva Laguna, na região da Lagoa dos Ingleses, em Nova Lima, na Grande BH, a piscina coberta é um verdadeiro lugar de pausa. Projetado por **Priscila Dias** e **Ricardo G Lopes**, da AR.Lo arquitetos, o espaço ganha vida através da abundante iluminação vinda de uma grande claraboia central de vidro, combinada à venezianas laterais que garantem ventilação contínua. No teto, o forro acústico em réguas de madeira ecológica alia conforto sonoro à alta resistência à imunidade. A segurança e a sofisticação técnica se estendem ao piso, revestido com placas de concreto antiderrapante. No spa, paredes ganham a ardósia e armários marcenaria em MDF Naval, enquanto na fachada portas de correr em alumínio e vidro somam-se aos brises móveis de madeira ecológica.

JANELA LATERAL, QUE MAPEIA A PRODUÇÃO CRIATIVA DE MINAS, CHEGA À SÉTIMA TEMPORADA



O criador do Janela Lateral, Claudio Carneiro: "A missão do podcast sempre orbita uma vontade de vocalizar as histórias de grandes talentos locais e acabar com essa 'timidez sistêmica mineira'"

Apresentado por Claudio Carneiro, projeto reúne convidados mineiros para falar sobre o fazer artístico no estado

ALEX DE OLIVEIRA

O que aproxima a escritora Carla Madeira, o cineasta Helvécio Ratton, a cantora Fernanda Takai e o artista Paulo Nazareth? Em comum, além de trajetórias consolidadas, há um território – Minas Gerais – e uma mesma disposição para falar sobre processo, percurso e criação, como evidencia a passagem deles pelo Janela Lateral, podcast que, em 24 de setembro, estreou sua sétima temporada, dedicada a investigar, a partir de longas conversas, os meandros do fazer artístico mineiro. "A ideia surgiu após a volta de um período sabático fora do país, buscando me inspirar para além dos projetos profissionais que vinha conduzindo como consultor, em um encontro de boteco com uma amiga", afirma o apresentador Claudio Carneiro, citando a amiga Milena Pedrosa, parceira de apresentação na primeira temporada. "Os dois estavam com vontade de investigar um momento sem precedentes em Minas, com muitas pessoas fazendo coisas incríveis e a sensação de que essas histórias precisavam ser contadas." Ele lembra que a ideia ganhou forma rapidamente, com acesso a estúdio e um formato definido em poucos minutos. E reforça que a matriz do formato – ser um espaço de escuta interessada nos bastidores da criação – segue fielmente preservada.

Na atração, portanto, em vez de perfis ou entrevistas convencionais, as conversas perseguem os processos criativos, com interesse em como ideias se formam, se transformam e se sustentam em contextos muitas vezes adversos. "A missão do podcast sempre orbita uma vontade de vocalizar as histórias de grandes talentos locais e acabar com essa 'timidez sistêmica mineira'", diz Claudio. "Buscamos mapear os movimentos culturais fora da dominância



Fotos: Divulgação



Claudio Carneiro entrevista a escritora Carla Madeira (no alto) e o escultor Advânio Lessa: "Nosso objetivo não é só colecionar essas histórias sobre o entusiasmo criativo, mas transformar a nossa perspectiva de mundo por meio de olhares sensíveis e potentes da nossa cultura. Ainda precisamos apresentar para os mineiros nossos talentos de vanguarda"

do eixo Rio-SP e que acabamos não descobrindo ou consumindo mesmo dentro do estado", reforça. Ao longo das temporadas, esse mapeamento se expandiu. O programa se distribui em linhas editoriais – como arquitetura e design, música, arte, gastronomia e práticas coletivas – que ajudam no processo de curadoria dos convidados. A ideia, diz, é tentar não ampliar nem afunilar demais o perfil de artistas ouvidos. Mesmo com esses eixos norteadores, porém, a seleção não é propriamente fácil e exige uma combinação de pesquisa, indicações e presença em eventos. "Quanto mais investigamos, maior a certeza de que a profusão de talentos beira o infinito", garante.

PROFISSIONALIZAÇÃO

O percurso do próprio Janela Lateral acompanha, em alguma medida, as condições de produção que Claudio Carneiro observa nas falas de seus convidados. No início, lembra, as gravações aconteciam dentro de um tempo restrito de estúdio, integradas à programação digital da Câmara de Dirigentes Lojistas de BH (CDL-BH). "Ao longo do tempo, sentimos que precisávamos de mais espaço para registrar as conversas e seguimos um caminho independente", diz, reconhecendo que a mudança implicou desafios práticos e financeiros. "Não é fácil, mas é extremamente gratificante."

Esse movimento de profissionalização ganhou corpo na sétima temporada do projeto – a primeira viabilizada pela Lei de Incentivo à Cultura, com apresentação da Cemig. "Essa temporada celebra uma evolução do programa", afirma Carneiro, que credita a mudança a uma escala maior de produção, mais aprofundamento de pesquisa, ampliação da equipe e investimento em divulgação para novos públicos. Os eixos editoriais também foram reorganizados para a nova fase, agora reunidos em quatro frentes: Expressão e Coletivo; Design e Sentido; Arte e Provocação; e Música e Movimento. "Entendemos que o podcast precisa virar um negócio, furar a bolha e se profissionalizar", diz o apresentador. "Isso dá fôlego e ânimo para seguirmos contando histórias e promovendo conversas que inspiram."

A estreia aconteceu em evento na galeria Dum Brasil, dedicada à arte popular brasileira, com um episódio sobre a artista Maria Lira Marques. Aos 80 anos, a ceramista de Araçuaí é uma das vozes centrais da cultura do Vale do Jequitinhonha, hoje também em projeção internacional, com exposições dentro e fora do país. O episódio foi o primeiro do podcast gravado fora do estúdio: a equipe viajou até o território

AS CARTAS DA ACADEMIA MINEIRA DE LETRAS

Enquanto o Janela Lateral registra conversas sobre o fazer artístico mineiro em tempo real, outro podcast de Belo Horizonte se dedica a um arquivo do passado: o Orthophonias, produzido pela Academia Mineira de Letras (AML), que estreou em 1º de junho com a temporada "Cartas Mineiras". Os 12 episódios, de cerca de 20 minutos cada, foram publicados semanalmente, às segundas-feiras, até 17 de agosto, e combinam a leitura de correspondências históricas do acervo da instituição – interpretadas por João Santos e pela poeta Flávia de Queiroz – com comentários do presidente da AML, Jacyntho Lins Brandão, e de pesquisadores convidados. Entre os destaques está a troca de cartas entre o escritor Eduardo Frieiro e o ex-presidente Juscelino Kubitschek, e uma revisita aos "Sabadoyles", os encontros literários promovidos pelo bibliófilo Plínio Doyle.

MAIS QUATRO PODCASTS PARA ACOMPANHAR A CENA MINEIRA

Trem Pra Fazer. Criado em 2014 pelo jornalista Felipe Pedrosa, o projeto é um guia cultural multiplataforma de Contagem e da Região Metropolitana de BH. Sua terceira temporada, "Meu Negócio É Arte", já está com sete episódios no ar, reunindo histórias de quem transforma criação cultural em meio de vida.

Fica a Dica. Produzido pela Rádio Alvorada FM e apresentado por Isabela Lapa, é o mais curto e o mais frequente da lista: episódios praticamente diários, de cerca de dois minutos, com dicas de gastronomia, passeios, moda e curiosidades sobre Minas Gerais.

Corredor Cultural 174. Ligado ao Centro Cultural UFMG, aposta em conversas mais longas e reflexivas com artistas e pesquisadores. O episódio mais recente, com o artista Nilo Ybyra, foi ao ar em novembro de 2025.

Sonastério Ilumina. Não é exatamente um podcast de áudio, mas uma série audiovisual gravada no estúdio Sonastério, em Nova Lima: cada episódio combina uma live session com um minidocumentário sobre o artista convidado. Já recebeu nomes como Pato Fu, Chico Lobo, **Gustavo Fofão (foto)**, Letícia Fialho e Flávio Renegado, com episódios lançados ao longo de 2026.



Lorena Grechi/divulgação

da artista para acompanhar seu processo. "Ela representa essa potência criativa que honra a própria ancestralidade, o próprio quintal, o próprio território", exalta Carneiro.

O segundo episódio da temporada, lançado em 1º de outubro, traz o arquiteto Marcelo Alvarenga, fundador do escritório Play Arquitetura e cofundador, com Susana Bastos, do estúdio de mobiliário e objetos Alva Design, reconhecido pelo Casa Vogue Design Awards e pelo Elle Deco Brasil Design Awards. Gravado no restaurante Agnes, da chef Agnes Farkasvölgyi – eleito o melhor ambiente da CasaCor Minas 2026 –, o episódio também encerra a parceria do Janela Lateral com a mostra, que ao longo de agosto e setembro recebeu um ciclo de conversas e entrevistas ao vivo do podcast, com curadoria de convidados feita pela própria CasaCor.

A temporada inclui ainda a artista visual Lais Myrrha; o designer de joias Carlos Penna; o escultor Advânio Lessa; integrantes do coletivo Viva JK, do Edifício JK; o músico Maurício Tizumba; e Regina e Pablo Bertola, do Teatro Ponto de Partida, de Barbacena. "Nosso objetivo não é só colecionar essas histórias sobre o entusiasmo criativo, mas transformar a nossa perspectiva de mundo por meio de olhares sensíveis e potentes da nossa cultura. Ainda precisamos apresentar para os mineiros nossos talentos de vanguarda", resume Carneiro.

CONTREI
INTELIGÊNCIA EM SAÚDE, SEGURANÇA E ERGONOMIA DO TRABALHO
43 anos

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



+2.500
Clínicas credenciadas

Atendimento Nacional

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

@contreioficial
www.contrei.com
www.linkedin.com/company/contrei

Certificações
Certificação ISO 9001
Sistema de Gestão de Qualidade
Selo de qualidade ABRESST

Associações
Membro Institucional da Associação Brasileira de Higienistas Ocupacionais

LGPD
Em conformidade com a LGPD

Entre a segunda quinzena de novembro e o início de dezembro, a programação cultural de BH está repleta de atrações. E a agenda promete agradar a todos os gostos, com nomes que vão do Ira! a Flávio Venturini. Destaques também para o teatro, a dança e as artes visuais. Confira a seguir.

ARTES CÊNICAS

DRICA MORAES ABRE EM BH A TURNÊ DE 'INTER ALIA'

AnnelizeTozetto/divulgação



Depois de cumprir longa temporada em São Paulo, onde ficou 12 semanas em cartaz antes de iniciar a turnê nacional, Drica Moraes chega a Belo Horizonte com a peça "Inter Alia". A primeira parada é o Sesc Palladium, no Centro da capital. Não por acaso. "BH é um termômetro do Brasil: se vai bem em BH, vai bem no Brasil", garante a atriz em entrevista à **Encontro.** Escrita pela australiana Suzie Miller, autora de "Prima Facie", a peça estreou em Londres em 2025 e chegou ao Brasil em julho, com direção de Rodrigo Portella. Na montagem, Drica interpreta Jessica, uma juíza conhecida por mandar para a prisão homens que maltratam mulheres. Ela vive com o marido, Michael, papel de Caco Ciocler, e o filho adolescente, Harry, defendido por Caio Cesar Passos **(foto)**, até que um acontecimento inesperado derruba a rotina e a obriga a rever suas convicções sobre justiça e maternidade. A peça tem um só ato, com duração de ao menos 90 minutos. Mãe de um menino de 17 anos, Drica afirma que os temas debatidos no texto – que percorre temas como o feminismo e as masculinidades – "é uma questão que eu vivo em casa" e que se sente comprometida "como mãe, como mulher, como cidadã e como atriz". Diferentemente de "Prima Facie", em "Inter Alia" a autora "valoriza a presença do homem" e discute o papel dele. A atriz diz que a peça fala do "veneno do patriarcado" sem "colocar o dedo na cara dos homens". **(Alex de Oliveira)**

"Inter Alia". Sesc Palladium (Rua Rio de Janeiro, 1.046, Centro). Dias 14 e 15/11. Sábado, às 20h; domingo, às 18h. A partir de R$ 60.

Caio Gallucci/divulgação



'MARROM, O MUSICAL' ESTREIA NO PALÁCIO DAS ARTES

"Marrom, o Musical" chega pela primeira vez a Belo Horizonte. Idealizado por Jô Santana, com texto e direção de Miguel Falabella, o espetáculo celebra os 50 anos de carreira de Alcione a partir das raízes da cantora no Maranhão e do Bumba Meu Boi. O palco reúne 24 atores e mais de 300 figurinos, boa parte bordada em São Luís pela Cooperativa Cuxá. O musical encerra a "Trilogia do Samba", iniciada com "Cartola – O Mundo é um Moinho" e seguida por "Dona Ivone Lara – Um Sorriso Negro".

"Marrom, o Musical". Grande Teatro Cemig Palácio das Artes (Avenida Afonso Pena, 1.537, Centro). Dias 14 e 15/11. Sábado, às 20h; domingo, às 18h30. A partir de R$ 25.

DANÇA

MAGIA COM 'O QUEBRA-NOZES NO MUNDO DOS SONHOS'

Numa noite de Natal, dois irmãos veem um boneco quebra-nozes ganhar vida e conduzi-los por uma jornada de aventuras. A São Paulo Companhia de Dança, dirigida por Inês Bogéa, apresenta essa história na versão de Márcia Haydée, a partir do texto de E.T.A. Hoffmann. **"O Quebra-Nozes no Mundo dos Sonhos"** combina balé clássico, danças urbanas e capoeira, ao som da partitura de Tchaikovsky, a mesma da estreia, em 1892, com coreografia de Lev Ivanov a partir do plano de Marius Petipa. No dia 26, às 15h30, a companhia faz um ensaio aberto e gratuito para professores e alunos da rede pública.

"O Quebra-Nozes no Mundo dos Sonhos". Grande Teatro Cemig Palácio das Artes (Avenida Afonso Pena, 1.537, Centro). De 26 a 28/11. Quinta a sábado, às 20h30. A partir de R$ 25.



Marcelo Machado/divulgação

ARTES VISUAIS

INHOTIM INAUGURA 'A CÉU ABERTO'

As comemorações pelos 20 anos da abertura do Inhotim ao público seguem em 14 de novembro com a inauguração de "A Céu Aberto", exposição com curadoria de Lucas Menezes. A mostra reúne documentos, croquis e desenhos de artistas sobre a trajetória do instituto e tem como peça central uma maquete do parque, de 15 m², feita por Daniel Herthel. "É um pouco olhar o Inhotim inteiro", descreve a diretora artística do museu, Júlia Rebouças. No mesmo dia, "The Murder of Crows", de Janet Cardiff e George Bures Miller, volta ao parque.

"A Céu Aberto" e "The Murder of Crows". Instituto Inhotim (Rua B, Fazenda Inhotim, Brumadinho). A partir de 14/11 (sábado). Quarta a sexta, das 9h30 às 16h30; sábado e domingo, das 9h30 às 17h30. A partir de R$ 32,50 (meia); gratuidade nas quartas e último domingo do mês.

MÚSICA

HUMBERTO GESSINGER EM DOSE DUPLA

Depois de uma turnê acústica dos Engenheiros do Hawaii que reuniu mais de 200 mil pessoas em mais de 60 shows, Humberto Gessinger apresenta dois formatos em noites seguidas. No sábado (5/12), em "3x4 – Um Retrato", toca baixo e teclados ao lado de Rafa Bisogno (bateria), Felipe Rotta (guitarra) e Esteban Tavares, com atenção ao álbum "Humberto Gessinger Trio", lançado há 30 anos. No domingo (6/12), o Trio Acústico, com Nando Peters (baixo) e Paulinho Goulart (acordeon), traz violão, viola caipira, bandolim, piano e harmônica.

"3x4 – Um Retrato". Arena Hall (Avenida Nossa Senhora do Carmo, 230, Savassi). Dia 5/12 (sábado), às 22h. A partir de R$ 130. "Trio Acústico". Minascentro (Avenida Augusto de Lima, 785, Centro). Dia 6/12 (domingo), às 19h. A partir de R$ 115.

MÚSICA

IRA! REVIVE O 'ACÚSTICO MTV' NO MINASCENTRO

O IRA! volta ao "Acústico MTV", álbum de 2004 que, somando CD e DVD, chegou perto de 1 milhão de cópias vendidas e sustentou uma turnê de quase três anos pelo país. No show, a banda, acompanhada de músicos de apoio, toca o repertório do disco, como "O Girassol", "Eu Quero Sempre Mais" e "Tarde Vazia", e acrescenta clássicos como "Envelheço na Cidade", "Dias de Luta", "Flores em Você" e "Núcleo Base". O grupo se separou em 2007 e voltou aos palcos em 2014.

"IRA! – Acústico MTV". Minascentro (Avenida Augusto de Lima, 785, Centro). Dia 28/11 (sábado), às 21h (abertura da casa às 20h). A partir de R$ 195.

@anchellfotografia/divulgação



FLÁVIO VENTURINI ENCERRA A 'TOUR 50 ANOS'

A turnê que celebra cinco décadas de carreira de Flávio Venturini passou por cidades do Brasil e de Minas desde a abertura, em abril, no Palácio das Artes, e termina em BH. O repertório parte do álbum "Minha História" (2025), com duetos com Djavan, Guilherme Arantes, Ney Matogrosso, Jota Quest, Frejat, Vanessa da Mata e Ivete Sangalo, e inclui "Todo Azul do Mar", "Noites com Sol", "Espanhola" e "Nascente", além de composições novas.

"Flávio Venturini – Tour 50 Anos". Teatro Minascentro (Avenida Augusto de Lima, 785, Centro). Dia 4/12 (sexta), às 21h. A partir de R$ 110.

O novo protagonista de 'Se Eu Fosse Você 3'

Em cartaz nos cinemas de BH, terceiro filme da franquia retorna com a troca de corpos que garante riso solto. Com Cleo Pires, ator carioca passa a viver o casal que antes era interpretado por Tony Ramos e Gloria Pires

LILIAN MONTEIRO

Um raio cai duas vezes no mesmo lugar. E, com sorte, chega bem próximo na terceira vez. A prova está na em "Se Eu Fosse Você 3" de volta aos cinemas do Brasil duas décadas depois de arrebatador sucesso, levando quase 10 milhões de espectadores às salas pelo país nas versões de 2006 e 2009. Sem dar spoiler, mas com garantia de pura diversão, o ator Rafael Infante, de 41 anos, carioca, divulgou o filme em Belo Horizonte, em sessão exclusiva no Shopping Cidade, como um dos protagonistas de um dos lançamentos mais aguardados do cinema brasileiro em 2026.

"Esse filme está no nosso imaginário, crescemos assistindo e estar ao lado de Tony Ramos e Gloria Pires foi uma honra. Honra que dá um pouco de senso de responsabilidade e é a mesma energia que faz você querer fazer o melhor possível no momento. É um filme leve", destacou Rafael Infante.

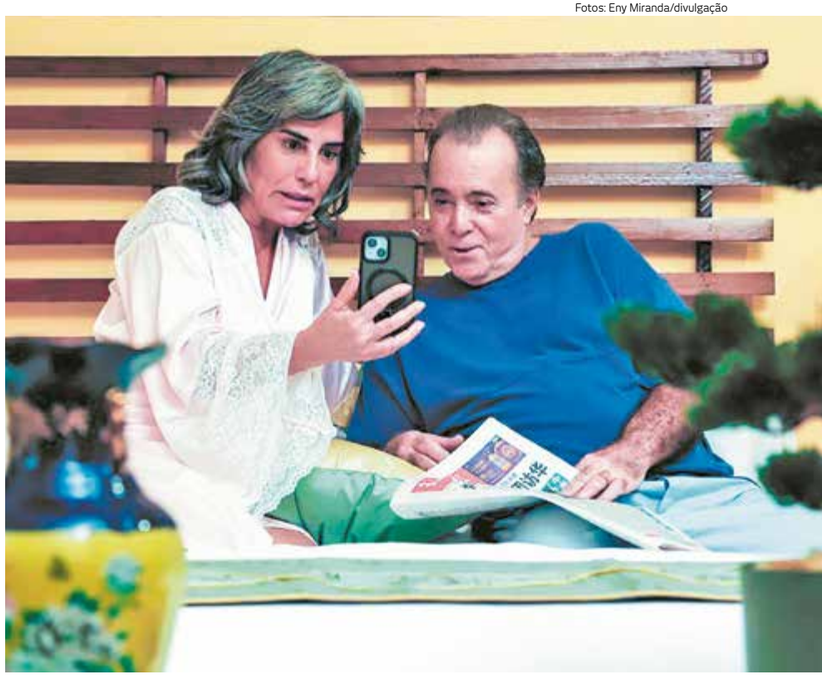
Dirigido por Anita Barbosa e escrito por Leandro Soares, com supervisão artística de Daniel Filho, "Se Eu Fosso Você 3" retoma os personagens de Cláudio e Helena, vividos por Tony Ramos e Glóoia Pires, duas décadas depois. Bia (Cleo Pires), a filha do casal, agora é adulta e vive com o namorado Aquiles (Rafael Infante), em Miguel Pereira, no Rio de Janeiro.

Como já se poderia esperar, a troca de corpos é o elemento catalisador para o desenrolar da temática que está longe da normalidade. É nesse núcleo familiar que surge uma outra geração que tem de lidar com seus próprios conflitos e afetos. Uma situação inesperada coloca o relacionamento em xeque e desencadeia mais uma troca de identidades.



Rafael Infante (Aquiles) garante boas risadas ao espectador, principalmente quando incorpora os trejeitos de Cleo Pires (Bia)

Fotos: Eny Miranda/divulgação



Tony Ramos (Cláudio) e Gloria Pires (Helena) vivem uma segunda lua de mel, mas na nova comédia assumem o papel de observadores, como que passando o bastão

Rafael revelou que a preparação de elenco foi puxada, principalmente "em um cotidiano muito intenso comigo e com a Cleo, de observar muito uma coisa um do outro". Na versão atual, o ator destacou que ficaram menos preocupados no que é só característica própria do homem e só da mulher. "Mas focamos também no que é só da Bia e só do Aquiles."

NOVA DINÂMICA

Os personagens de Rafael Infante e Cleo Pires encarregam-se da responsabilidade de apresentar ao público uma nova dinâmica. O contraponto está no reencontro de Tony Ramos e Gloria Pires, que em uma segunda lua de mel, assumem o papel de observadores de mais uma confusão, como que passando o bastão.

Sem abandonar a identidade dos filmes anteriores, a comédia segue como ponto de partida, mas abre espaço para discutir as relações, as posturas profissionais, o casamento, a criação dos filhos, maternidade e paternidade e, acima de tudo, como enxergar o mundo a partir do lugar de outra pessoa.

Daí a questão central do filme, que joga luz sobre a necessidade de se colocar no lugar do outro, de experimentar a perspectiva do outro. Ao convidar a todos para assistir ao filme, Rafael afirma que o espectador é presenteado com uma história, acima de tudo, de afeto e leveza. O filme fala de empatia.

"É um discurso que temos feito muito, que é mais difícil na prática do que a gente pensa, de se colocar no lugar do outro. Acredito que cada um precisa encontrar o seu jeitinho de enxergar o outro, mas talvez seja uma boa resposta para todos nós." O ator reforçou que Se Eu Fosse Você 3" é um filme feito com "alegria e carinho" para dialogar com os tempos de hoje e para que as pessoas se divirtam. "Foi um filme delicioso de fazer e os atores trataram com afeto e emoção ao contar esta história tão importante", diz o carioca.

Para Rafael, o filme chega em um momento fértil da carreira. Conhecido pela versatilidade e pelo trânsito natural entre humor e interpretação, o ator construiu uma trajetória que passa pela televisão, pelo cinema, pelo teatro e pela música.

Um dos nomes ligados à criação do Porta dos Fundos, ele esteve em produções como "Adorável Psicose" e "Vai que Cola", no Multishow, além de integrar o elenco da novela "Bom Sucesso" (2019) na TV Globo. No teatro, protagonizou o solo de humor "Infantaria", que percorreu o Brasil e alcançou mais de 400 mil espectadores. No cinema, acumula participações em mais de uma dezena de longas desde "Divã a 2", em 2015.

MILTON NASCIMENTO POR UM DIA

Formado em ciências sociais e estudando psicanálise, o momento atual revela mais sobre a multiplicidade de Rafael Infante. Além de "Se Eu Fosse Você 3", em 2026 ele atua em "Um Pai em Apuros", onde interpreta Fred e divide a experiência com a filha, Lara, de 10 anos. E está em "Toy Story 5", no qual empresta sua voz ao Amigo Rolinho, um rolo de papel higiênico com personalidade frenética e desbocada, no quinto filme da franquia dirigida por Andrew Stanton, de "Procurando Nemo" e "Vida de Inseto".

"Mais trabalho deve vir por aí", diz o ator. Sobre contracenar com a filha, Rafael afirma que foi uma "experiência legal", "que chorou para fazer o teste e aprender a separar o papel de pai do papel de ator".

Aliás, de volta a "Se Eu Fosse Você 3", perguntado sobre em que corpo gostaria de passar um dia, Rafael não titubeou: escolheu o da filha Lara para que ela possa "entender que tudo que faço é por amá-la demais". Instigado por jornalistas a apontar um mineiro, se desconcertou, confessou um branco momentâneo, e sugerido Bituca, aprovou prontamente. "Nada como ser Milton Nascimento por um dia."

Em "Se Eu Fosse Você 3", o Aquiles de Rafael Infante garante boas risadas ao espectador nas cenas em que o ator incorpora os trejeitos de Cleo, é uma parceria que mostra sintonia, mas que poderia ter sido mais explorada e, certamente, perde para a química perfeita e os diálogos certeiros entre Gloria e Tony nas versões 1 e 2, que permanecem hilários quando surgem na telona. Vale o entretenimento.

"SE EU FOSSE VOCÊ 3"

Em cartaz em Belo Horizonte nas redes Cineart e Cinemark.

O olhar cirúrgico e poético de KK Bicalho



A artista KK Bicalho fala de suas composições em miniatura: "A tesoura me deu a liberdade de ser quem eu queria ser"

Composições em miniatura construídas a partir de silhuetas recortadas em papel desafiam a percepção diante das criações da artista plástica e arte-educadora mineira

LILIAN MONTEIRO

"Não vemos as coisas como elas são, vemos as coisas como somos". Este antigo provérbio judaico, popularmente difundido no Ocidente por meio da escritora Anaïs Nin, é o dizer que a artista plástica e arte-educadora mineira KK Bicalho carrega como um guia potente em sua trajetória na vida e na arte. O aforismo a faz lembrar de "todo dia buscar minha melhor versão em tudo o que me proponho a fazer, pessoal e profissionalmente. Afinal, a vida é breve e não há tempo a perder com o que não faz essa existência ter algum sentido". Quem entra no universo artístico de KK, logo percebe que o tempo da sua obra corre em outro ritmo. Formada pela prestigiada Escola Guignard, ela trocou a vastidão das telas tradicionais pelo desafio do milímetro. KK não pinta, não esculpe da forma convencional, ela, sim, desenha com a tesoura.

KK Bicalho sempre diz que faz as coisas "de um jeito um pouco diferente". Em uma conversa leve e cheia de sensibilidade com a artista, ela falou sobre a arte de contar histórias por meio dos vazios e como a tesoura roubou o lugar do pincel. Segundo ela, aconteceu "quando o lápis começou a criar silhuetas e a tesoura me fez materializar o traço de forma independente do fundo. Quando pôde "tirar" o desenho do papel e entender que desenhar – e quase tudo o que existe, afinal – não precisa ser só daquele jeito que sempre entendemos ser. "A tesoura me deu a liberdade de ser quem eu queria ser."

Desse encontro nasceu Minuances,

Fotos: Pádua de Carvalho



A obra Minuances, construída a partir de silhuetas recortadas em papel que desafiam a percepção sobre o que é grande e o que é sutil: trabalho já conquistou as paredes do Museu de Arte Moderna do Rio de Janeiro (MAM Rio) e de galerias em Miami (EUA)



composições em miniatura construídas a partir de silhuetas recortadas em papel que desafiam a percepção sobre o que é grande e o que é sutil. O trabalho, que já conquistou as paredes do Museu de Arte Moderna do Rio de Janeiro (MAM Rio) e de galerias em Miami (EUA), faz um convite irrecusável ao espectador, que é desacelerar o passo e aproximar o olho para enxergar a grandiosidade das pequenas cenas do cotidiano. Minuances é a criação que a tornou conhecida, com origem e conceitos identitários: "Para recortar figuras tão pequenas quanto às que faço, é preciso tensionar todo o corpo e controlar os milímetros por onde a tesoura passa. O gesto é mínimo, às vezes quase imperceptível, e cada pequeno movimento que faço muda todo o desenho. São mini nuances de ângulo, de curva. A palavra/conceito Minuances revela a sutileza existente em tudo o que nos propomos ver para além da percepção superficial", explica KK.

A artista plástica conta que sempre foi uma menina que não se importava em ser diferente. Era curiosa, falante, resolvida. "Foi em todo canto da infância que comecei a desenhar. Tombos de bicicleta, mão cortada de cerol, nunca fui fã daquilo que insistiram em mim como 'coisas de menina'. Fui criada com liberdade, mas com limite. Nunca fizeram por mim o que eu já dava conta de fazer. A natureza foi companheira desde pequena e eu agradeço por sermos amigas antigas. Essa sim, pode contar sobre mim melhor do que eu. Pendurada nos galhos de um pequizeiro aprendi a olhar o mundo com certa distância, dar espaço para ver melhor. De lá de cima eu aprendi um tanto do que está em mim até hoje. É para a natureza que eu vou (volto) quando não estou criando: para a horta, para o rio, para a nuvem ou passarinho que me chama lá fora".

Todo artista tem referências e obras que admira. KK tem Henri Matisse (1869-1954), pintor, desenhista, gravurista, escultor francês e um dos artistas mais influentes do século 20, como inspiração maior. "Nem só pelo desenho livre no papel feito com a tesoura, mas pela coragem (necessidade?) de se renovar na fase final de sua vida. Isso me inspira a tal ponto de me imaginar criando até o meu último dia. Entre artistas contemporâneos tenho acompanhado recentemente as pesquisas do André Mendes, Fernando Burjato, Liliana Porter e tantos outros corajosos que seguem o que acreditam e criam seus próprios mundos dentro da arte."

Como artista plástica e arte-educadora, é uma entusiasta da arte e sugere caminhos para quem deseja mergulhar neste universo. Para ela, é primordial sempre olhar para dentro e nunca olhar para fora. KK revela que deseja viver a experiência de escrever um livro sobre as Minuances. O plano é continuar "para sempre morando na roça" – ela vive com o marido e três filhos na Serra do Cipó – e construir um ateliê "onde eu possa receber mais gente e alguns poucos eventos artísticos". E sonha ainda fazer uma exposição das Minuances em grande dimensão em algum lugar aberto. "E, claro, viajar o mundo levando minha arte".





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

FIBRAS – A NOVA QUERIDINHA DO MERCADO

Por que a indústria alimentícia está apostando nelas?

As fibras alimentares sempre foram importantes para nós nutricionistas, principalmente pensando em alimentos fontes de prebióticos, muito importantes para a flora intestinal. Ajustar na dieta o mínimo recomendado por dia (20g) era praticamente impossível, principalmente para pessoas que comem poucos vegetais e aquelas com base alimentar monótona.

Dentro da classe de fibras, temos duas categorias: as insolúveis, que contribuem com a formação do bolo fecal, porém o excesso pode ser fermentativo; e as fibras solúveis, que se dispersam na água, aumentando a viscosidade e formando géis que auxiliam na saciedade, além de provocar mimetismo nas papilas gustativas da boca como se fossem gorduras, aumentando a sensação de prazer. Além disso, aumentam o volume nos alimentos sem aumentar as calorias, pois provém de polissacarídeos não amiláceos, que são carboidratos não digeridos e não absorvidos, como pectina, celulose e lignina.

Há uma forte tendência na associação de alimentos com proteínas e fibras, já que os dois juntos promovem ainda mais saciedade e liberação gradual de energia pelo tempo maior de digestão. É uma ótima estratégia também incluir esses dois grupos em refeições ricas em carboidratos e açúcares, principalmente para evitar pico glicêmico.

Na indústria alimentícia antigamente, as fibras eram mais usadas como espessantes e texturizantes, porém agora, com a importância que se tem dado a elas, ganharam um papel diferente e prioritário na escolha pelo consumidor.

Atualmente, diversos alimentos industrializados valorizam a informação do teor de fibras em destaque nas embalagens, tentando ganhar o consumidor diante de tantas opções nas prateleiras. As aplicações se diversificaram em quase todas as categorias de alimentos em busca da junção de saúde com prazer, inclusive bebidas alcoólicas e carbonatadas.

Ingredientes como fibra de chicória, milho e trigo estão entre os mais utilizados, enquanto novas opções, como fibra de ervilha e mandioca, ganham pesquisas e espaço no setor.

Apesar de estarem presentes agora em diversos alimentos industrializados, vale lembrar que são apenas opções para aumentar o consumo dessa classe – e como nutricionista devo alertar que o excesso de consumo de alimentos industrializados é prejudicial à saúde. Alimentação saudável é aquela mais natural possível, desde que haja variedade na composição do cardápio e é fácil incluir fibras naturais na alimentação.

Frutas, verduras, legumes, leguminosas, grãos integrais e sementes são fontes naturais de fibras solúveis e insolúveis.

DICAS:

1. Inclua uma fruta nas grandes refeições, principalmente se você não tem muito tempo de fazer vegetais e saladas todos os dias.
2. Troque parte da farinha branca por farinha de aveia e de sementes em receitas simples.
3. Tenham uma alimentação balanceada e desfrutem dos benefícios das fibras no seu corpo, principalmente focando na saúde intestinal, que é a porta de entrada para um melhor funcionamento de todo nosso corpo.



Freepik

Fibras presentes em alimentos industrializados devem ser ingeridas com moderação; ideal é consumir frutas, grãos integrais e sementes que são fontes naturais do nutriente

Vitor Adalberto/divulgação

UMA CIDADE DENTRO DO COPO



Coquetelaria ganha protagonismo e drinques autorais passam a revelar a identidade, as histórias e até o território de cada bar e restaurante em Belo Horizonte

CAROLINA DAHER

Há uma mudança acontecendo atrás dos balcões de Belo Horizonte. O drinque anda ganhando protagonismo por aí. Tem tirado onda em cima até do imbatível chopinho. Mais do que acompanhar a comida, os coquetéis passaram a conversar com ela.

A cidade conhecida como capital dos botecos vive uma expansão de sua cultura etílica. E não é apenas porque novos endereços especializados em coquetelaria estão surgindo. A bebida também entrou definitivamente na lógica de restaurantes e bares que entenderam que o balcão pode ser tão importante quanto a cozinha.

Fazer um bom drinque deixou de ser apenas conhecer receitas clássicas. Envolve infusão, clarificação, fermentação, produção de licores, xaropes, vermutes, filtragem, controle de temperatura e pesquisa de ingredientes.

Talvez Belo Horizonte seja um terreno especialmente fértil para essa transformação porque a cidade já tinha aquilo que nenhuma carta de coquetéis consegue fabricar, a cultura de bar. O encontro em torno da mesa faz parte da vida da gente daqui. O boteco é patrimônio afetivo. A conversa demorada, a bebida e o bom petisco são motivos para ficar. E a coquetelaria autoral não rompe com essa tradição. Ela a atualiza.

No passado, talvez fosse possível entrar em um bar e escolher uma bebida simplesmente pelo nome. Hoje, em muitas casas de Belo Horizonte, optar por um drinque é escolher muito mais do que combinações de ingredientes servidos em copos bonitos. O mais interessante dessa nova fase é que a capital não está construindo uma única maneira de fazer coquetéis. Está criando muitas. E cada uma delas diz alguma coisa sobre o lugar onde ele é servido.

A pergunta é uma só. O que este bar quer dizer quando estende um copo no balcão?

MINAS SEM CLICHÊ

No Coreto, a resposta começa em Minas Gerais. Localizado no terraço do Hotel Tribe, pertinho da Praça da Liberdade, o bar nasceu com uma carta que olha para o estado não apenas como referência afetiva, mas como território de pesquisa. O mixologista Cassin Batista trabalha com cachaças, frutas, cafés, vinhos, licores e ingredientes menos conhecidos, além de produzir vermutes e licores na própria casa. "A cachaça tem um lugar especialmente importante pela diversidade de produtores, regiões e madeiras que Minas oferece", explica Cassin. O Me Diga Porquê, que abre a carta, é quase uma declaração de princípios. Leva urucum, araticum, umbu e cachaça, mas cada ingrediente tem uma história. O umbu vira cordial. O araticum aparece em licor produzido em Felixlândia, na Região Central de Minas. A cachaça vem de Guaraciaba, na Zona da Mata, e passa três anos em carvalho francês. O mel é usado em uma infusão de urucum."Quis investigar de onde vinham alguns dos sabores que reconhecemos como nossos e aquele que conhecemos pouco. Foi daí que surgiu o interesse pelos ingredientes nativos que nem sempre ganham espaço quando falamos sobre cozinha e bebidas mineiras", diz o mixologista. Existe, no entanto, uma preocupação importante, de não transformar o drinque em aula. "Não queremos tornar a experiência em algo hermético ou que a pessoa precise conhecer a história antes de beber. Primeiro, o coquetel precisa ser muito bom. Depois, se houver curiosidade existe todo um repertório por trás para descobrir", completa. Ao todo, são nove drinques autorais na casa. Jabuticaba aparece no **Rabo de Galo**; amora se transforma em vermute, licor, geleia ou fruta desidratada. A cachaça, por sua vez, deixa de ser apenas o ingrediente da caipirinha e aparece em combinações cítricas, leves e gaseificadas.É uma mineiridade que não precisa de bandeira. Está no ingrediente, no produtor, na técnica e no sabor. O Coreto se apresenta como uma coquetelaria que reúne clássicos e criações autorais preparados com ingredientes de diferentes partes do mundo, mas produzidos em Minas Gerais.

Estêvão Andrade/divulgação



A MEMÓRIA TAMBÉM SE BEBE

Se no Coreto o território é ponto de partida, no Rivo são as pessoas. A carta, com oito drinques autorais e assinada pelo mixologista Honório Gonçalves, parte das histórias e referências dos proprietários. O **1810 – ¿Dónde está el pueblo?** nasceu da relação do chef Max Catolino com a Argentina, sua terra natal, e com o Fernet, bebida profundamente incorporada à cultura daquele país. "Queria trazer de uma forma diferente. Apesar de ter ingredientes com muita personalidade, é um coquetel leve em boca, fresco e fácil de beber. A ideia era justamente quebrar aquela imagem do Fernet como algo muito alcóolico, intenso e pesado", explica Max. O 9.500 a.C. – Não só um teto sobre a cabeça, mas o alicerce da própria civilização segue outra memória. A da outra chef da casa, Alethéa Ruckert. A bebida, feita com frisante e limão-siciliano, conversa com a sua trajetória na Itália, país de extrema importância em sua formação como cozinheira. "Então, quando falamos da história do Rivo, inevitavelmente falamos também das nossas histórias", diz Max. É como se a carta fosse um álbum de viagens e lembranças. No Rivo, o drinque também precisa conversar com a cozinha. E essa aproximação ajuda a explicar outra tendência: bebidas mais leves, vermutes, jerez, licores artesanais, espumantes e ingredientes frescos estão ganhando espaço ao lado dos destilados tradicionais. A ideia é beber melhor e não necessariamente beber mais forte. "Vejo um movimento muito forte em direção aos drinques Low ABV, com menor teor alcoólico e uma experiência mais leve e prolongada", conclui.

Divulgação

IDENTIDADE MINEIRA

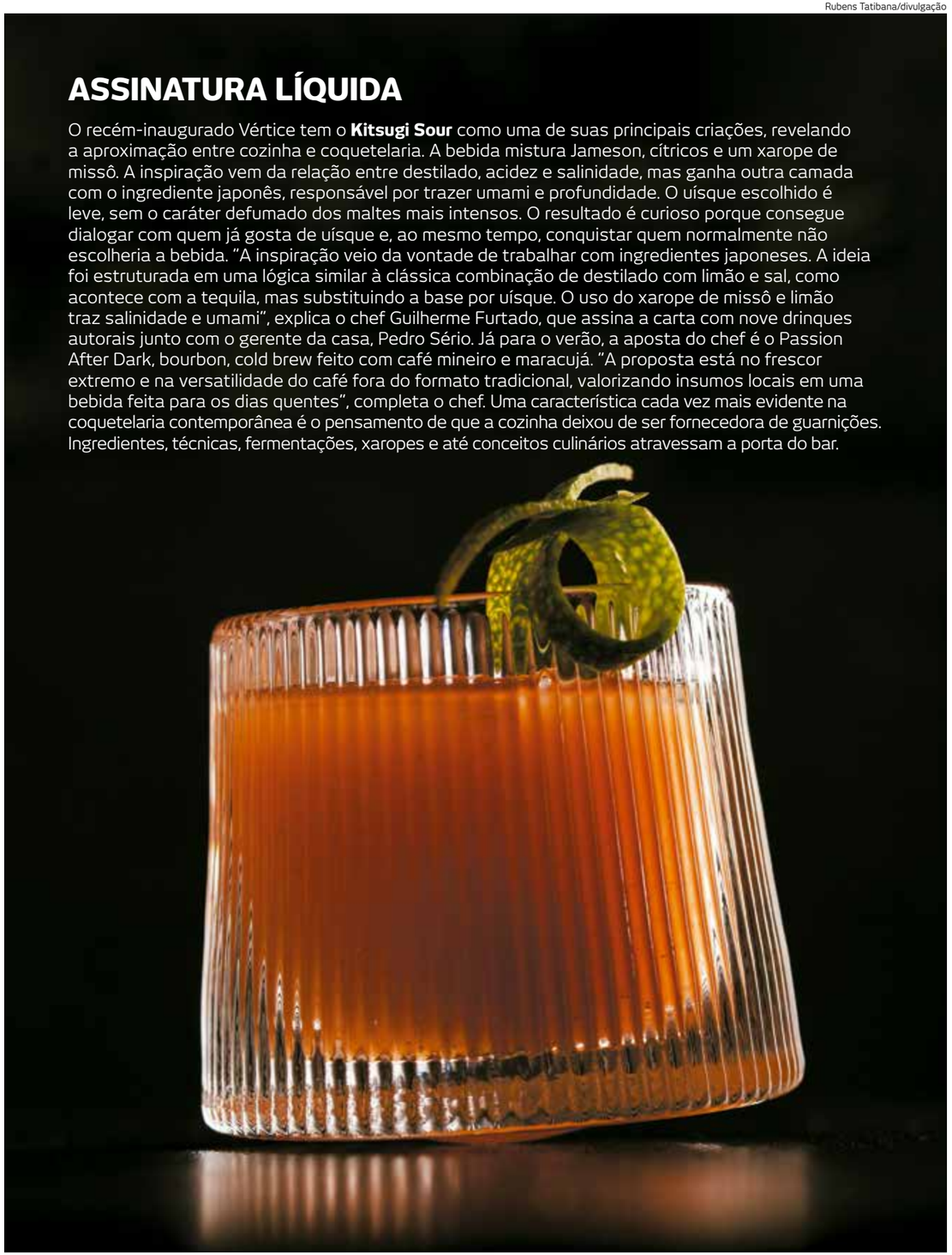
No Cria, o autoral ganha uma dimensão quase experimental. O **Alma Canastra** combina três elementos profundamente ligados à identidade mineira, cachaça, café e queijo Canastra. Mas a maneira de trabalhar esses produtos é tudo menos convencional. A cachaça fica 24 horas em contato com o queijo, no congelador. Depois, é filtrada em V60. O café também é transformado em um licor produzido na própria casa e recebe ainda uma dose de expresso recém-extraído. O resultado é batido muito gelado e servido em taça tulipa, com três grãos de café. "Ele foi pensado para valorizar tudo que temos de melhor no estado", explica Alessandro Almeida, proprietário do Cria. É, na essência, uma versão mineira do Espresso Martini. A receita mostra como o ingrediente regional pode deixar de ser simplesmente uma referência de origem e virar matéria-prima para novas técnicas. O café também aparece nos cold brews (café extraído a frio), combinados com laranja, limão, pêssego e outros ingredientes. "Café gelado é a bebida do momento. Nós servimos seis coquetéis e temos observado uma saída muito grande, principalmente de pessoas mais jovens", diz Alessandro. É um movimento que desloca o produto de seu território habitual. O café deixa de ser apenas a bebida quente que encerra a refeição e passa a integrar a coquetelaria. A carta é assinada pelo mixologista Leo Gomes e não muda por ansiedade. Os drinques que conquistam o público permanecem; uma nova criação entra aproximadamente a cada seis meses.



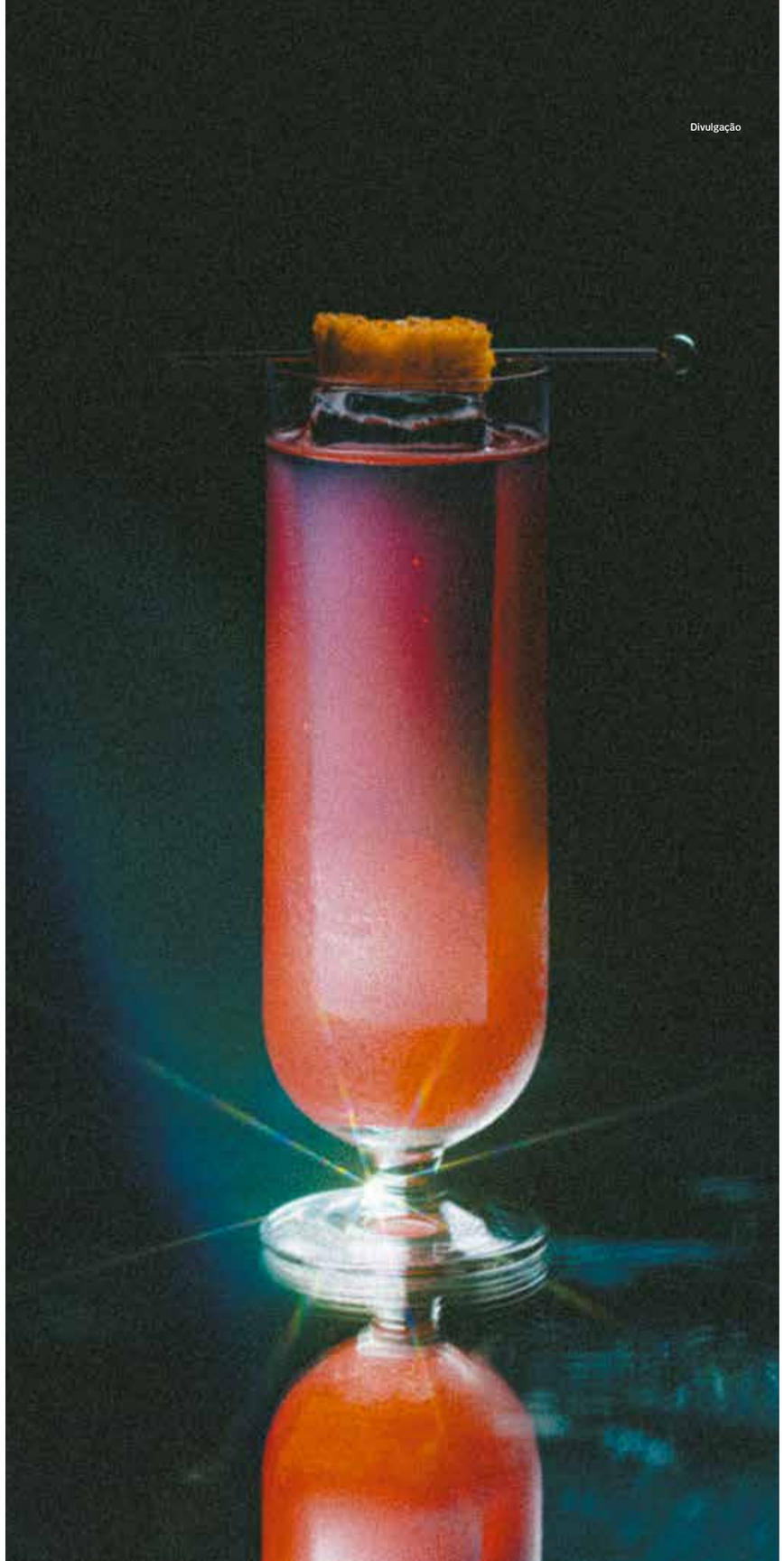
Rubens Tatibana/divulgação

ASSINATURA LÍQUIDA

O recém-inaugurado Vértice tem o **Kitsugi Sour** como uma de suas principais criações, revelando a aproximação entre cozinha e coquetelaria. A bebida mistura Jameson, cítricos e um xarope de missô. A inspiração vem da relação entre destilado, acidez e salinidade, mas ganha outra camada com o ingrediente japonês, responsável por trazer umami e profundidade. O uísque escolhido é leve, sem o caráter defumado dos maltes mais intensos. O resultado é curioso porque consegue dialogar com quem já gosta de uísque e, ao mesmo tempo, conquistar quem normalmente não escolheria a bebida. "A inspiração veio da vontade de trabalhar com ingredientes japoneses. A ideia foi estruturada em uma lógica similar à clássica combinação de destilado com limão e sal, como acontece com a tequila, mas substituindo a base por uísque. O uso do xarope de missô e limão traz salinidade e umami", explica o chef Guilherme Furtado, que assina a carta com nove drinques autorais junto com o gerente da casa, Pedro Sério. Já para o verão, a aposta do chef é o Passion After Dark, bourbon, cold brew feito com café mineiro e maracujá. "A proposta está no frescor extremo e na versatilidade do café fora do formato tradicional, valorizando insumos locais em uma bebida feita para os dias quentes", completa o chef. Uma característica cada vez mais evidente na coquetelaria contemporânea é o pensamento de que a cozinha deixou de ser fornecedora de guarnições. Ingredientes, técnicas, fermentações, xaropes e até conceitos culinários atravessam a porta do bar.



Divulgação



DO UAI AO ARIGATÔ

No Chika, a identidade da casa aparece em um coquetel cor-de-rosa que combina referências japonesas e mineiras. O **Café Cor de Rosa** é o drinque que levou tempo até chegar à receita ideal. Criado pelo bartender nipo-brasileiro Ryu Komorita, ele traduz a proposta de unir diferentes culturas em um mesmo copo. "A inspiração veio das cafeterias japonesas, onde a batata-doce costuma ser misturada ao leite para dar origem a bebidas suaves e adocicadas. A essa referência, Ryu acrescentou um hábito profundamente mineiro, o de tomar café acompanhado de broa", explica o sócio Vitor Velloso. O resultado é um coquetel gaseificado, levemente translúcido e de cor rosa, com aroma marcante de café, mas sabor delicado. Acompanha uma broa de milho salgada, que completa a experiência.
A combinação surpreende. "É um coquetel muito democrático com uma receptividade quase universal. Para nossa surpresa, até quem não gosta muito de café costuma elogiá-lo", completa Vitor. Não por acaso, é sempre o campeão de vendas da noite. A casa tem 16 coquetéis autorais. A carta está em vigor desde a inauguração, há um ano e meio, e vem crescendo desde então, sem substituir as criações anteriores. Há também uma seleção de clássicos, assinada pelo head bartender Diego Kruz, lançada há seis meses.

Divulgação

UM BAR DE VINHOS ALÉM DA UVA

No Cabernet, a história é diferente. A casa nasceu associada ao vinho, mas a coquetelaria encontrou ali um espaço próprio. Entre 15 receitas autorais e uma seleção de clássicos, o **Me Gusta** se tornou uma espécie de cartão de visitas. Preparado com gin, morango, uva roxa, framboesa e limão-siciliano é cítrico e doce na medida certa. "O mineiro gosta de coquetéis com fruta e intensos no sabor", diz Alexandre Loureiro, o Xandão, que assina a carta da casa há quase uma década. São aproximadamente 200 unidades vendidas por mês, dentro de uma casa que comercializa mais de 2 mil coquetéis no mesmo período. O número ajuda a entender o tamanho que a bebida alcançou dentro da operação. "É significativo, talvez por agradar não só o público feminino, mas também àquelas pessoas que dizem não gostar de drinque", completa. A carta, que geralmente muda duas vezes ao ano, também mostra a permanência de uma tendência: o gin continua entre os destilados mais populares. Mas ele aparece cada vez mais distante da ideia de uma receita única. Pode ser amargo, doce, cítrico, frutado ou herbal.





Divulgação

UMA HISTÓRIA EM 18 RECEITAS

No Whisper, a carta inteira funciona como narrativa. São 18 drinques autorais assinados por Jocassia Coelho que percorrem diferentes momentos da história da bebida, passando por destilados europeus e americanos, navegações, pirataria, rum, especiarias e, finalmente, uma visão futurista da coquetelaria. O preferido da mixologista é o **Grandes Navegantes**. Servido em uma taça-bolha, leva rum condimentado, especiarias, coco tostado, vermute rosé, sidra, bitters de cacau e noz-moscada. "A inspiração veio da sequência do menu, onde falo primeiro dos destilados europeus. Em seguida, precisava traçar um caminho até os destilados das Américas. Associei navegações, pirataria e rum com as especiarias vindas das Índias", explica Jocassia.
A composição foi pensada para criar camadas: madeira e baunilha, acidez do vinho, doçura do coco e da sidra, complexidade do cacau e perfume da noz-moscada. É um drinque para quem gosta de destilados mais estruturados, especiarias e sabores persistentes. "Ele é consumido por um perfil mais velho, que já tem costume de consumir bebidas destiladas envelhecidas, bebedores de whiskey de longa data. Super combina também com tabaco, então uma boca defumada anteriormente faz sentido com esse drinque", completa a especialista. A grande aposta de Jocassia para o verão é uma versão de um clássico renovada, o Caju Amigo, que se apresenta como uma bebida refrescante e tropical. "Tenho cada dia mais estudado a cachaça e agregado ao consumo dos clientes, adaptando o perfil de sabor para destacar a nota que desejam", explica.

BELO HORIZONTE COMO CAPITAL

No Moema, a proposta é assumir o cosmopolitismo. "Nosso repertório conversa com o mundo", resume Tiago Santos, mixologista do grupo Redentor, dono da marca Moema. A casa tem 32 drinques na carta, 16 deles autorais, e mantém ainda a possibilidade de preparar clássicos que nem sempre aparecem impressos no menu, como Dry Martini, Mint Julep e Basil Smash. "Se o cliente tomou um New York Sour em Nova York e quer reviver essa experiência aqui, nós fazemos", completa. Para Tiago a intenção é fazer com que o cliente viaje pelo mundo da coquetelaria sem precisar sair de Belo Horizonte. E o **Madalena** traduz bem essa ideia. Gin, limão, tangerina, grapefruit soda e Tajín resultam em um drinque fresco, cítrico, aromático, levemente picante e salgado. A tangerina cria uma referência familiar; o grapefruit acrescenta amargor; o gin traz notas florais; e o Tajín aparece como surpresa. "O Madalena é um coquetel do tamanho de São Paulo. É cosmopolita, conversa com diferentes públicos. Assim como Moema carrega no nome a referência a um dos bairros mais conhecidos de São Paulo, uma cidade enorme, diversa e conectada com o mundo, o Madalena também traz esse espírito", afirma o mixologista. A receita foi pensada para ser democrática e pode acompanhar almoço, fim de tarde, happy hour ou jantar. O sucesso veio rápido. "Se tornou um dos queridinhos. É comum as pessoas chegarem e pedirem o Madalena direto para o garçom, sem nem olhar a carta. Ele ganhou uma identidade própria", explica. Hoje, são vendidas entre 1.300 e 1.500 unidades por mês. A carta está sempre em movimento graças ao projeto Moema pelo Mundo, que acontece uma vez ao ano. Cada edição, a casa escolhe um destino e transforma a viagem em inspiração para os drinques. A Espanha levou o vermute para o centro da pesquisa. Agora, o Peru trouxe o pisco para a conversa. "É a nossa bebida do momento. Trouxemos uma bagagem enorme de referências, sabores e experiências. É um destilado extremamente versátil e que ainda tem muito espaço para ser explorado no Brasil", aposta Tiago.



Divulgação

ONDE IR

CORETO
Rua da Bahia, 2.200 – 10º andar - Lourdes
@bar.coreto

RIVO
Rua Curitiba, 2.060 - Lourdes
@rivorestaurante

CRIA CAFÉ
Rua Gonçalves Dias, 1.933 – Lourdes
@criacafes

VÉRTICE
Rua Santa Catarina, 1.141 – Lourdes
@bar.vertice

CHIKA
O local não divulga o endereço publicamente, só após reserva via Instagram.
@barchika.jp

WHISPER
Rua Santa Catarina, 1.287, subsolo – Lourdes
@whisper.bar

CABERNET
Rua Levindo Lopes, 22 – Savassi
@cabernetbutiquim

MOEMA
R. Sergipe, 1.370 - Savassi
@moema.bar



cdaher@editoraencontro.com.br

Divulgação



BICA NO FLORESTA

Ele abriu onde funcionava o Florestal. O Bica – Bar e Cozinha (Av. Assis Chateaubriand, 176, Floresta) vem com uma proposta nova, mas conseguiu manter o charme do imóvel e, ainda, garantir as mesinhas espalhadas pela praça, o que combina perfeitamente com o clima de BH. Comandado pelos **irmãos Gustavo**, **Rafael** e **Eduardo Biagioni** (donos também do La Traviata e Savá), o Bica aposta em bebidas que saem direto da bica, por isso o nome. "Nossos vinhos são do Sul e a maioria é da uva Lorena, que é brasileira. Além disso, servimos sidras, spritz, vermute e chope", diz Eduardo. A taça custa R$ 22. Há também drinks como os Veranos. Destaque para o Tinto, preparado com vinho tinto, vermute rosso, cítricos, especiarias, maçã e laranja (R$ 32). Na criação do menu, a turma tomou cuidado em ter opções vegetarianas para atender o público que já frequentava o espaço nos tempos do Florestal. "É uma cozinha mediterrânea de rua, com muita influência árabe, do Sul da Itália e grega", explica Eduardo. Da brasa, saem a linguiça de cogumelos (R$ 48) e polvo (R$ 79). O maior sucesso da casa, no entanto, é o espetinho de lasanha (R$ 58), servido com molho all'arrabbiata levemente picante.

CHURRASCADA NO PÁTIO

Em um espaço de mais de 900 metros quadrados, o Jardim Churrascada finca o pé em Belo Horizonte. Instalado no L3 do Pátio Savassi (Av. do Contorno, 6.061, São Pedro), o restaurante traz para a capital mineira a cultura do fogo. À frente da cozinha, está Paula Labaki, uma das principais chefs churrasqueiras do Brasil. "A cidade tem uma relação muito forte com a gastronomia e com a cultura do encontro e enxergamos aqui uma oportunidade de levar o conceito Jardim para esse público", diz **Gabriel Carvalho**, CEO da Churrascada e sócio fundador da Heat Group. Com unidades em outras oito cidades, a marca aposta em cortes tradicionais e preparos que ampliam as possibilidades de preparos na brasa. Se optar pelos executivos, disponíveis durante a semana, o cliente pode se servir à vontade em um bufê de saladas e acompanhamentos. Os preços variam entre R$ 54, a sobrecoxa de frango, e R$ 109, o denver. Há ainda a experiência Wagyu, o bife de chorizo (R$ 299, 300 g) vem com uma guarnição à escolha do freguês. Outras opções de pratos aparecem na categoria Especiais do Jardim, entre eles o Polvo na plancha (R$ 148), acompanhado com batatas rústicas.

Divulgação



ENTÃO É NATAL!

A personal chef **Marina Soalheiro** sabe que presente bom precisa ser gostoso. Para isso, lançou uma linha de presentes comestíveis para o final de ano. A caixa pirâmide com temas natalinos vem com mini panetone, biscoitos de castanha-do-pará em formato de estrelas; saquinho de amêndoas confeitadas; terrine, torradinhas, geleia e frutas secas (R$ 180). No catálogo há ainda roscas natalinas (R$ 50) e rabanadas doces com calda ou salgadas com tartar de salmão a partir de R$ 60. "Também estou preparando pratos prontos para facilitar a vida dos clientes durante as festas", explica Marina. Entre as suas criações estão o ceviche de lichia, mosaico de aspargo com tartar de atum e atum com caviar de chia e melancia com maionese de wasabi. As encomendas podem ser feitas pelo (31) 99906-7043.



Carol Rezende/divulgação



Giselle Dietze/divulgação

AO SOM DO RADINHO DE PILHA

Ouvir uma música no rádio de pilha. Ou quem sabe escolher um vinil para tocar na vitrola. Essa viagem no tempo é a proposta oferecida pelo Bar do Claudão, que acaba de abrir suas portas no Edifício Central (Av. dos Andradas, 367, sala 207-A). O bar é de alguém que entende como poucos a noite belo-horizontinam **Cláudio Vieira Rocha** (à dir.), o Claudão Pilha, dono da A Obra Bar Dançante, com quase 30 anos de história. "A ideia de ter um bar pequeno existe desde antes de eu abrir a Obra. Sempre quis um lugar com poucas mesas, onde pudesse conversar, servir uma cerveja gelada e uns petiscos gostosos", diz ele, que tem o sobrinho **David Anaya** ao seu lado nessa empreitada. O cardápio segue o mesmo ritmo, apostando em preparos tradicionais dos botecos. Entre as bebidas tem o Traçado, uma combinação de cachaça e vermute (R$ 10). Para acompanhar, Sacanagem clássica, com conserva de salsicha, queijo Minas, azeitona recheada, ovo de codorna, tomate cereja, cebola pimenta-biquinho e mortadela defumada (R$ 7, a unidade e três por R$ 20).

SOBREMESA DE VÓ

Clássico. Leite condensado, calda de caramelo, lisinho e sem furinhos. É assim o pudim do Judite – Comida de Vó (Rua Major Lopes, 4, São Pedro) que acaba de ser lançado no mercado. Depois de fazer sucesso servindo pratos caseiros no seu restaurante, **Aline Soares** resolveu que era hora de apostar também em uma das sobremesas preferidas dos brasileiros. Ela acaba de lançar o doce que anda arrancando suspiros da galera. São 3 mil unidades preparadas por mês e já podem ser encontradas em outras casas da cidade, como Teresa Café e Excaliburguer. "Fornecemos para outros estabelecimentos e também aceitamos encomendas personalizadas para eventos, aniversários, casamentos", explica Aline. O doce vem em um copo Lagoinha e custa R$ 22,90.

SamuelMendes.com/divulgação



POR CAROLINA DAHER

Goiânia tem jeito de interior e energia de capital. É um local onde tradição e inovação andam lado a lado. Pequi, milho, baru e guariroba são ingredientes que aparecem tanto nas comidas de rua quanto em louças refinadas

Declieux Crispim/divulgação



Íz Hotel Conceito
(@iz.hotel)

Já imaginou poder se hospedar dentro de um restaurante? No Íz Hotel Conceito, você pode. A proposta é exatamente inverter a lógica tradicional da hotelaria de luxo. Em vez de um hotel que busca um restaurante, ele nasceu dentro do renomado Íz, do chef **Ian Baiocchi**. São apenas três suítes exclusivas, com identidade própria e decoração impecável, pontuada por obras de arte. Os cuidados estão em todos os detalhes, como no menu de travesseiros, sorvete no frigobar e um café da manhã inesquecível, que também pode ser servido no quarto a qualquer hora do dia. As diárias começam em R$ 2.500.

Íz Restaurante
(@izrestaurante)

Ian Baiocchi tem a fala mansa e voz baixa. É que o chef prefere gritar em suas criações. No Íz Restaurante, que está completando uma década, Ian levanta a bandeira do Cerrado. O atual menu apresenta um Goiás profundo, mas não se limita a isso. Caminha pelo Brasil e flerta com técnicas de fora. O menu degustação em oito tempos (R$ 635), na verdade, tem 11 etapas. Há também a opção de um menu mais ligeiro, com cinco tempos (R$ 465). Uma das sobremesas merece aplausos: uma combinação de romã, mascarpone, doce de leite e vinho do Porto, servido na casca da fruta. Elegante. Entre as entradas, o peixe é servido com cajuzinho do Cerrado; o lagostim vem com pamonha e capim santo. E a sequência segue com peixe, língua, carabineiro, Wagyu e cordeiro. Para fechar, quenelle com farofa de ovos doces.



Fotos: Divulgação

NIP
(@nipnapole)

Not in Napoli. O NIP foge de ser uma cópia de restaurante napolitano. "Napoli está na origem, na técnica, naquilo que inspira. Mas não no destino. A tradição é apenas o ponto de partida, jamais uma regra", o recado é dado no menu. Localizado no Setor Marista, o ambiente é divertido, com fotos e itens colecionáveis espalhados pelo ambiente. O cardápio foi pensado para ser compartilhado. Na seção das Entradas, são 10 opções, como o invertido Tonno Vitelato, carpaccio de atum, emulsão de carne e alcaparras (R$ 59). Nas pastas, lasanha em rolo, bechamel do mar e ragu de linguiça (R$ 58) divide espaço com a macarronada de pequi com ragu de ossobuco (R$ 49). São quatro sobremesas, com o bomboloni de chuva com creme de baunilha (R$ 29), bolinho de chuva feito no capricho.



1929 Trattoria Moderna
(@1929trattoria)

Agora funcionando em um rooftop com visão para o skyline da cidade, a 1929 Trattoria Moderna traz como personagem central a nonna. Um pouco de toda avó italiana se faz presente na construção do menu. Se a inspiração vem das memórias, a linguagem é contemporânea. Ao invés de simplesmente reproduzir receitas clássicas, a cozinha incorpora técnica e ingredientes brasileiros, criando algo autoral. No cardápio, massas frescas produzidas diariamente e pratos que se tornaram emblemáticos como o Ravioli de pera, baru, limão china, fonduta de Grana Padano e trufas (R$ 119). A Macarronada da minha avó, carne de panela, salsinha e queijo curado (R$ 89) é um abraço em um almoço de domingo.






Camila Silva


Verônica Corrêa


Amanda Silva

ENCONTRO DELAS CHEGA À 30ª EDIÇÃO

A 30ª edição do Encontro Delas, corrida e caminhada feminina realizada em 11 de outubro, na Avenida José Maria Alkimin, no Belvedere, reuniu 1.800 competidoras nas provas de 5 km, de 10 km e na caminhada. A programação incluiu ainda alongamento coletivo, momento de recovery, sorteios e premiação. Nos 5 km, Alice Camargos venceu a prova ao completar o percurso em 21'08". Darlene Aparecida chegou em segundo, com 22'04", e Tatiana Azevedo em terceiro, com 22'32". Nos 10 km, Patti Otoni venceu com 41'56", seguida por Adriana Cristina (43'53") e Elzita Amaral (48'19").


Fernanda Ferreira, Vivian Carla de Araújo


Rosângela Viana e amigas


Helade Almeida, Mariana Grecco, Márcia Lima e Isabela Lima


Gabriela Bacelar e Mariana Cerqueira


Patrícia Pena


Ione Oliveira

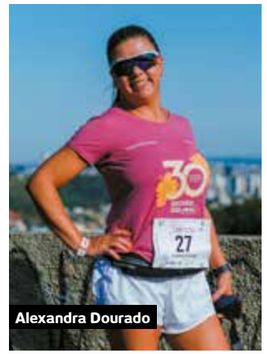

Aline Oliveira


Débora Franco e Denise Franco


Viviane Gomes, Erika Andrade, Gisele Agnes e Livia Nicholls


Daniela Santos


Elzita Soares


Alexandra Dourado


Lu Máfia, Sabrina Alves e Bruna Silva


Mariana Cassimiro e Camila Coimbrã


Denise Diniz, Michelle Maciel e Mariana Cerqueira


Priscila Drummond e amigas


Luana Gonçalves


Joice Lourenço

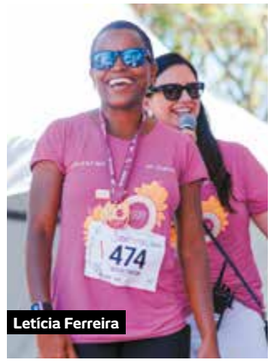

Anmeliese Fortes


Renata Alves e Mariana Cerqueira


Maria Oliveira e amiga


Fabiana Souza


Gabriela Gomes, Laís Fernandes e Marcela Gondim


Leticia Ferreira


Amanda Silva


Damazia Alves e Cristina Nogueira


Rosimar de Jesus e Debora Seixas


Rosângela, Janaina Sales e Camila


Alana Pamplona


Cali Prevett, Rosária, Sol Prevett e Lapi


Nathalia Silva, Lilian Zardini, Helena Magalhães, Cláudia Magalhães, Karina Belintani


Ingrid Costa


Samantha Gonçalves e Amanda Martins

PATROCÍNIO

REALIZAÇÃO

ORGANIZAÇÃO

APOIO



Vorcaro e a degradação do jornalismo

É angustiante chegar a certa idade e perceber que o país, a sociedade e as instituições regrediram. Com o fim de mais um ciclo eleitoral, cujo resultado é a continuidade da mediocridade, da corrupção e das demais âncoras que aprisionam o Brasil – atenção: escrevo sem saber o resultado da eleição, e pouco importa, pois um ou outro que tiver vencido, a meu ver, representa o atraso –, me dói assistir a um dos pilares de qualquer nação desenvolvida, a imprensa, rebaixar-se ao nível da tibieza política.

Setores do jornalismo, ou melhor, jornalistas a soldo, tornaram-se fonte de desinformação e de fofocas irresponsáveis que atingem indivíduos, famílias e negócios lícitos. Uma coisa é expor a promiscuidade entre o banqueiro Daniel Vorcaro e autoridades públicas que atuaram em seu favor, trocando mimos, festas, luxúria e dinheiro por facilidades no governo e no Judiciário. Outra é coluna social travestida de noticiário sério.

Namoradas de Vorcaro, amigos de festas, parceiros comerciais e contatos esporádicos em ocasiões sociais não deveriam virar manchetes ilustradas por fotos privadas. Pior: mensagens entre Vorcaro e seus advogados jamais poderiam vir à tona, quebrando o sigilo legal previsto pela Constituição. É um quadro de deterioração moral em que se misturou tudo e se atiraram na mesma lama situações e personagens diferentes.

"Namoradas de Vorcaro, amigos de festas, parceiros comerciais e contatos esporádicos em ocasiões sociais não deveriam virar manchetes ilustradas por fotos privadas"

FOFOCAS DE BOTEQUIM

Estou na imprensa há 10 anos. Quem me acompanha conhece minha contundência – às vezes até agressiva – e minha intransigência com valores civilizatórios. Jamais atravessaria a linha da ética para ganhar cliques ou satisfazer meu ego. Não se brinca com a imagem de pessoas, famílias e empresas. Quem destrói reputações com manchetes, não paga a conta depois. Não perde o emprego da pessoa atingida, não explica aos seus filhos por que o nome do pai apareceu, não recupera o contrato e não apaga do Google o que publicou.

Conheço o jornalismo por dentro. Uma informação chega, alguém percebe um bom título, encontra uma fotografia e pronto. No caso Vorcaro, há material legítimo de sobra. Não é preciso fabricar escândalo. Há negócios bilionários ilegais, autoridades públicas suspeitas e decisões judiciais espúrias. Por que publicar fotografias de jantar entre amigos, conversas sem contexto criminal e nomes de empresários que fizeram negócios lícitos?

Isso é covardia. Não se acusa formalmente ninguém, porque exige prova e traz consequências. Colocam-se lado a lado um personagem sob suspeita e alguém que se queira atingir. O resto fica para a imaginação de quem lê e vê. Sempre achei indevida essa condição de jornalista como moralmente superior. A audiência é uma arma poderosa. Uma frase chega a milhares de pessoas antes que a pessoa tenha acordado e escovado os dentes. É poder demais para ser exercido sem honestidade intelectual.

Encerro voltando ao começo. Um país não regride só quando elege políticos ruins, tolera corrupção ou assiste à Justiça avançar sobre limites que deveria respeitar. Regride quando os encarregados de vigiar tudo isso repetem os mesmos vícios: o vale-tudo, a conveniência e a certeza de que os fins justificam os meios se o dinheiro compensar.

Se para denunciar a deterioração das instituições a imprensa precisa deteriorar os próprios princípios, então não está combatendo a doença. Tornou-se um sintoma.

Ricardo Kertzman é colunista de O Antagonista, comentarista da Rede 98 e publisher em O Fator


A ESCOLA JÁ TEM ENDEREÇO.
E O SEU PRÓXIMO LAR?
MORE PERTO DE ONDE VOCÊ ESTUDA.
Encontre imóveis para alugar próximos às principais escolas e universidades de Belo Horizonte.
Escolha a instituição de ensino e descubra as opções disponíveis na região.
ESCANEIE E ENCONTRE SEU PRÓXIMO LAR.
Veja os imóveis disponíveis perto da sua escola ou faculdade.
48 anos de histórias que transformaram endereços em lares
LAR
IMÓVEIS
@lar_imoveis
larimoveis.com.br
(31) 3055-2000

Biocor INSTITUTO

SOMOS UM DOS MELHORES HOSPITAIS DO MUNDO.

WORLD'S BEST HOSPITALS 2026

Newsweek

POWERED BY statista

MOST AWARDED HOSPITAL GROUP IN THE WORLD

O Hospital Biocor Instituto está no ranking *World's Best Hospitals* 2026, da revista *Newsweek*.

E a Rede D'Or foi reconhecida como o grupo hospitalar mais premiado do mundo.

Agradecemos a todos que confiam na excelência do nosso cuidado.

Escaneie o QR Code e saiba mais sobre a pesquisa.

Entre em contato pelos nossos canais de atendimento:

biocor.com.br (31) 3289-5040 | 3003-3230

REDE D'OR

Registro, Nomes e RTs em rededor.com.br