

SAÚDE | ESPECIALISTA EM MEDICINA DO SONO
DÁ DICAS PARA TER BOAS NOITES DE DESCANSO

**ESPECIAL
BAIRROS**
*Lourdes e
Santo Agostinho*
PÁG. 77

Ano XX | Nº 259 | www.revistaencontro.com.br

encontro^{BH}

Hallison e Alexandre:
16 lojas na Grande BH
e planos de inaugurar
mais sete unidades
nos próximos três anos

30 ANOS DE CARRINHOS CHEIOS

Como os sócios Hallison Moreira e Alexandre Poni, do Verdemar, transformaram uma pequena mercearia de bairro em uma rede de supermercados que conquistou as classes A e B de Belo Horizonte e faturou 1,2 bilhão de reais em 2022

ISSN 1678-0146
9 7767 9101400
R\$ 15
0 0 259



JARDINS



**ÚLTIMAS
UNIDADES**

**Obras
avançadas**



SAIBA MAIS

LOURDES

CAPARAO.COM.BR

 **(31) 4009-7007**

As perspectivas reproduzidas, assim como móveis, equipamentos e objetos de decoração exibidos neste material constituem recurso artístico e promocional e não fazem parte do memorial descritivo. Por se tratar de imóvel a ser construído, as ilustrações poderão sofrer alterações durante o desenvolvimento e execução da obra. Registro de incorporação Residencial Jardins: 135.287 do Cartório do 5º Ofício de Registro de Imóveis de Belo Horizonte/MG. Soul Savassi: R.6 da matrícula 3.756 do Cartório do 9º Ofício de Registro de Imóveis de BH/MG.

SOUL

SAVASSI

3 SUÍTES
SALAS
+ LAVABO



SAIBA MAIS

ALTÍSSIMO LUXO

LAZER EXCEPCIONAL

ESTILO RESORT



SAVASSI

CAPARAÓ
premium

**Eternize os momentos
especiais da vida com
uma boa taça de vinho.**



**Del
Maipo**
Wines and Gourmet

**Os melhores rótulos para os
amantes de vinhos exclusivos.**

A Del Maipo construiu um novo paladar
para o brasileiro que prefere
saborear a melhor bebida.

Renomados vinhos franceses com elegância e delicadeza características.

O **Cuvée Sidoine Blanc** vem da região de Méditerranée e apresenta aromas sedutores, com toques de flores brancas, damasco e pêsego. No paladar é bem equilibrado e harmônico, perfeito para harmonizar com peixes e outros frutos do mar.



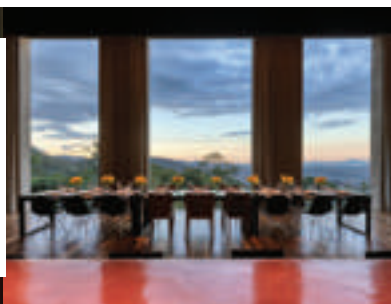
O **Cuvée Sidoine Rosé** encanta com sua coloração rosa claro! Diretamente de Méditerranée, é caracterizado por seus aromas de pêsego, morango e notas florais. No paladar é longo, com rico sabor e nitidez perfeita. É muito bem harmonizado com pescados, mariscos e carnes leves.

A IMOBILIÁRIA SÓ MANSÕES VENDE

MAGNÍFICA CASA NO CONDOMÍNIO JARDINS DE PETRÓPOLIS



EXCLUSIVIDADE



Aponte sua câmera e saiba mais sobre este imóvel.



CASA DE CAMPO COM ESPAÇO PRIVILEGIADO - AUTOMATIZAÇÃO COMPLETA - VISTA PANORÂMICA
21 KM DO BH SHOPPING - RODEADA PELA NATUREZA - TERRENO DE 13.720 M²

Instagram @somansoes

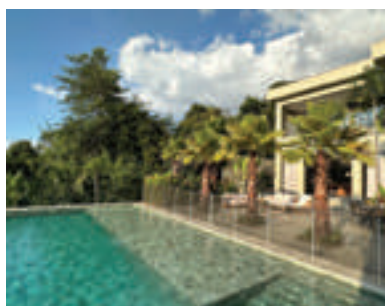
YouTube /SóMansõesImobiliária

www.somansoes.com.br

Av. Luiz Paulo Franco, 603
9º Andar | Belvedere

A IMOBILIÁRIA SÓ MANSÕES VENDE

LINDÍSSIMA CASA NO CONDOMÍNIO ESTÂNCIA DO HIBISCO



Aponte sua câmera e saiba mais sobre este imóvel.



CASA MODERNA E PRIVATIVA - TERRENO DE 3.461 M²
TOTALMENTE INTEGRADA - AO LADO DE UMA ÁREA DE PRESERVAÇÃO

FONE: (31) 99402.9009
(31) 3646.9009

IMOBILIÁRIA
SÓ MANSÕES



#JUNTOS
— *para*
FLORESCER
sempre —



(31) 98419-1843 | @florescerdecoracoes

FLO
RES
CER

- 20 ENTREVISTA**
Especialista em medicina do sono, Luciana Macedo fala sobre a importância das boas noites de descanso
- 28 PERFIL**
Mineira Florence Assis luta pela estimular inclusão de famílias com crianças diagnosticadas com transtorno do espectro autista
- 30 DEZ PERGUNTAS**
Daniel Knupp, médico de família de comunidade, fala sobre as consequências do sedentarismo
- 32 ESPORTE**
Corrida Encontro Delas traz novidades, como a parceria com a Pernas de Aluguel

- 40 CULTURA**
Os quadros repletos de cores e memórias do artista plástico Elton Lúcio
- 44 PET**
Catarata em cães e gatos pode levar à perda da visão, mas tem tratamento
- 48 VEÍCULOS**
Stellantis mostra Novo SUV Citroën C3 Aircross, que chega ao mercado até o fim do ano
- 50 CAPA**
Verdemar comemora 30 anos com faturamento recorde e planos de crescer quase 50% nos próximos três anos

COLUNAS

- 38 ENCONTRO COM A MINERAÇÃO**
J. Mendes anuncia 500 milhões de reais em investimentos
- 42 CUIDADOS PET**
Como agir no cio da cadela
- 58 NUTRIÇÃO**
Chocolate – Qual o melhor para você?
- 60 NA MESA**
Gabriel Rache lança o Lygia

Divulgação



ARTIGOS

- 18 ANTÔNIO FABRÍCIO GONÇALVES**
CLT: 80 anos e ainda essencial
- 26 PATRÍCIA DE CASTRO VÉRAS**
A tributação de sites de comércio internacionais
- 36 LOUIS BURLAMAQUI**
A arte de fazer perguntas
- 62 RODRIGO FONSECA**
Vinhos laranja – nicho, modismo ou nova tradição?
- 114 PAULA PIMENTA**
Isso é lá com Santo Antônio...

SEM BARREIRAS A GENTE TRANSFORMA O FUTEBOL FEMININO.



Abra sua
conta e peça
seu cartão.

Sujeito a análise de crédito e demais condições do produto. 2. Consulte Regulamentos antes da contratação em <http://bancobmg.com.br/futebol-feminino>. Utilize o crédito de forma consciente e somente em caso de necessidade.



- › Cartão Mastercard® internacional
- › Zero anuidade
- › Cashback no débito e no crédito
- › Banco digital grátis

Com você, o futebol feminino vai mais longe.

#FUTEBOL FEMININO

bmg O banco sem barreiras.

ESPECIAL BAIROS*Lourdes e Santo Agostinho*

- 64 GASTRÔ**
Chefs capricham em menus e pratos vegetarianos
- 72 EVENTO**
Made in Minas toma conta da Praça da Savassi, com um giro pelo estado sem sair de BH
- 106 SOCIEDADE**
Lançamento da safra de cana-de-açúcar em Minas Gerais

78 HISTÓRIA
Relegados nos primeiros anos de BH, têm os maiores índices de desenvolvimento da capital

84 MERCADO IMOBILIÁRIO
Localização privilegiada faz dos dois bairros os queridinhos das construtoras

92 RESTAURANTES
Região reúne grande parte dos vencedores da Encontro Gastrô - O Melhor de BH

96 MODA
Aqui, grifes locais, nacionais e internacionais disputam espaço

102 DECORAÇÃO
Alta tecnologia e peças de designers badalados fazem de Lourdes o endereço da elegância

Divulgação

**64**

MEU MATER DEI

A PLATAFORMA DIGITAL DA
REDE MATER DEI. SUA EXPERIÊNCIA
HOSPITALAR MAIS SIMPLES E ÁGIL.

**ACOMPANHE O PASSO A PASSO DA SUA CIRURGIA
E ACESSE SEUS RESULTADOS DE EXAMES.**

NOVIDADE: AGENDE SUAS CONSULTAS DE ONDE ESTIVER.

MEU.MATERDEI.COM.BR



OU APONTE A CÂMERA DO
CELULAR PARA ACESSAR E
APROVEITAR AS FACILIDADES.



meu
+MaterDei

TUDO EM
UM SÓ LUGAR.
TUDO PRA
VOCÊ FICAR BEM.

+MaterDei
Rede de Saúde

materdei.com.br



DIRETOR-GERAL/EDITOR

André Lamounier

EDITORES COLABORADORES

Alessandro Duarte
Fábio Doyle
Neide Magalhães

JORNALISTAS COLABORADORES

Carolina Daher
Daniela Costa
Gabriel Marques
Iêva Tatiana
Isabella Lacerda
João H. Eugênio
Laryssa Campos
Marcelo Fraga
Marina Dias
Rafaela Matias

EDITOR DE ARTE

Roger Simões

EQUIPE DE ARTE

Antônio de Pádua Carvalho

GERENTE ADMINISTRATIVA

Solange Rabelo

GERENTE COMERCIAL

Laila Soares

DEPARTAMENTO COMERCIAL (COLABORADORES)

Agata Utsch
Andreza Braga
Myrta Lobato
Rigleia Carvalho

ASSISTENTE COMERCIAL

Roberta Magalhães

DISTRIBUIÇÃO

André Lima / Encontro Log

PROJETO GRÁFICO

Editora Encontro

IMPRESSÃO

Coan

DISTRIBUIÇÃO

Encontro Log

PARA ASSINAR

assinatura@revistaencontro.com.br

PARA ANUNCIAR

comercial@revistaencontro.com.br

ATENDIMENTO AO LEITOR

redacao@revistaencontro.com.br

**TIRAGEM
72.000
EXEMPLARES**

TIRAGEM E CIRCULAÇÃO AUDITADA PELA



CONFORME RELATÓRIO EM NOSSO PODER.

ENCONTRO É UMA PUBLICAÇÃO MENSAL DA ENCONTRO IMPORTANTE LTDA, BELO HORIZONTE, RUA BUENOS AIRES, 10, 3º/4º ANDAR - CARMO 30315-570, BELO HORIZONTE - MG FONE: (31) 2126-8000 EMPRESA FILIADA A



ALESSANDRO DUARTE / EDITOR
aduarte@revistaencontro.com.br

A importância do apoio e do reconhecimento

Na primeira entrevista com os proprietários da rede Verdemar para a reportagem de capa desta edição, Alexandre Poni fez questão de ressaltar a importância de dois irmãos na trajetória da empresa, que se transformou em modelo de atendimento e variedade de produtos no comércio varejista, não só em Minas Gerais, mas no Brasil. “O Verdemar não existiria se não fossem o Toninho e o seu Zé, da Big Pão”, disse ele, referindo-se a Antônio e José Di Spirito, donos do conhecido estabelecimento do bairro Luxemburgo, que fechou as portas em 2010.

Em março de 1993, Alexandre e Hallison Moreira se aventuraram no setor supermercadista, com uma pequena loja no bairro São Pedro. A primeira ajuda de Toninho e seu Zé foi em relação à compra de produtos. Os jovens empresários negociavam uma carreta cheia e conseguiam preços bons, mas 80% era para a Big Pão e só 20% para o Verdemar. A segunda, um conselho que mudou a relação com os clientes. “Nós falamos que vender produtos de padaria faria com que as pessoas não enxergassem o Verdemar apenas como um lugar para ir uma vez ao mês, abastecer a despensa, mas para ir todos os dias, comprar pão e leite de saquinho”, lembra Toninho, atualmente com 80 anos (seu Zé está com 83). O primeiro forno foi comprado exatamente da Big Pão e instalado na loja do São Pedro.

É por isso que nas fachadas das lojas – três décadas depois, são 16 e os planos são de abrir mais sete nos próximos três anos – ainda se lê “Verdemar - Supermercado & Padaria” ou “Verdemar - Empório & Padaria”. Na primeira metade da década de 1990, o pasteleiro da Big Pão, inclusive, dava expediente duplo. Na parte da manhã, fazia a massa dos pastéis que seriam vendidos durante o dia na padaria. À tarde, ia para o Verdemar, e deixava pronta as massas a serem fritas no dia seguinte. “Muitos nos perguntam o que víamos no Alexandre e no Hallison para ajudarmos, lá no começo. Eles eram batalhadores. Nós ajudamos porque também fomos ajudados no nosso início”, conta seu Zé. Um auxílio que mudou a vida de dois jovens empresários – e do qual eles não se esquecem. Ainda que 30 anos depois. ■



Uarlen Valerio

Os irmãos Antônio (à esq.) e José Di Spirito (à dir.), com Hallison Moreira e Alexandre Poni: “O Verdemar não existiria se não fossem o Toninho e o seu Zé, da Big Pão”, ressaltou Alexandre



Redescubra o Grande Hotel Termas de Araxá.

Com a tradição de um palco de fatos históricos, evoluindo em harmonia com refinados valores contemporâneos, o Grande Hotel Termas de Araxá é ideal para ser o cenário da sua melhor experiência.

Reserve:

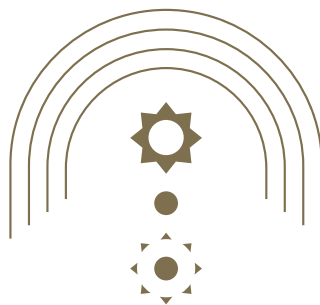
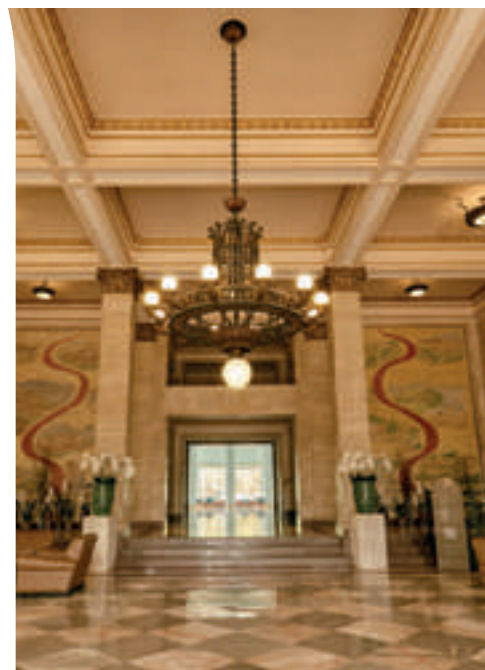
0800 0031 910
www.grandehotelaraxa.com



@grandehoteldearaxa



Grande Hotel Termas de Araxá



GRANDE HOTEL
TERMAS DE ARAXÁ

Inspiração em todos os sentidos.



Acesse o
QR CODE
e conheça o
Grande Hotel

FALE COM A ENCONTRO

Algumas das mensagens enviadas para a redação no mês passado e postadas em nosso site e nas redes sociais

CHEFS MULHERES LUTAM CONTRA O MACHISMO NA COZINHA

Na edição 258 de Encontro, oito chefs de cozinha contaram sobre a experiência de ser mulher e trabalhar com a gastronomia. Apesar de dados do IBGE mostrarem que 96% das cozinhas domésticas são chefiadas por mulheres, apenas 7% dos restaurantes têm elas no comando

Para cima, lindas!
Marina de Bessa (@ninabessa)

Que lindas! Parabéns!
Olga Barbosa (@olgarbarbosaacromata)

Por trás de cada dólmã uma história de superação e trabalho! Uma honra estar no meio delas.
Mariana Gontijo (@amarianagontijo)

Parabéns a essas grandes chefs!
Valeria Junqueira (@valerijunqueira_)

Matéria linda!
Lara Camargos (@lar.ao)

INSTITUTO ORIZONTI GANHA PRÊMIOS E É COBIÇADO

O Instituto abriu as portas mais de uma década após a compra do terreno. Apesar da crise sanitária da Covid-19, o sonho dos sócios Roberto Porto Fonseca e Amândio Soares Fernandes Júnior, que já eram donos da clínica Oncomed, mostrou-se um sucesso

Sem sombra de dúvidas um dos melhores do Brasil! Atendimento impecável!
Edson Puiaiti (@edsonpuiaiti)

Atendimento impecável!
Fabiola Constantino (@fabiolaconstantino)

Fiz exames lá semana passada e amei. Minha escolha para o tratamento oncológico.
Kelly Paixão (@kely.paixao)

Doutor Roberto cuidou da minha mãe! Super humano e competente!
Cláudia Marques (@claudiamarques1000)

CIRCUITO LAGOINHA VOLTA A ANIMAR BH COM CULINÁRIA MINEIRA

Em três dias, o Circuito Lagoinha animou os belo-horizontinos com uma programação intensa cheia de comida boa, passeios guiados, shows, feira gastronômica e exposição fotográfica.

#vempralagoinha.
Filipe Thales (@filivrethales)

Melhor culinária do mundo! Viva a Lagoinha!
Naiara (@naiara_rocha)

Simbora!
Bruno Cotta (@cotta_bruno)

MORRE A FUNDADORA DO CAFÉ PALHARES, DONA NANÁ

Uma das fundadoras do tradicional estabelecimento morreu no dia 17 de abril. Considerada um dos nomes mais importantes da gastronomia mineira, ela faleceu com 101 anos

Que Deus a tenha em um bom lugar!
Léa Rozenbaum (@rozenlea)

Meus sentimentos aos familiares e amigos.
Cícero Cavallini (@kikocavallini)

SHOPPINGS DE BH INVESTEM EM ESPAÇOS EXCLUSIVOS PARA PETS

O amor pelos pets tem impulsionado os investimentos da criação de espaços exclusivos para os bichinhos. Nos shoppings não tem sido diferente. O setor tem trabalhado para tornar os passeios dos pets e tutores cada vez mais agradáveis

Por aqui nós amamos e super frequentamos o Parcão.
Lara Oliveira (@laraoliveiragvet)

Ótimas iniciativas!
Wanderley Porto (@wanderleyporto)

BH RECEBE CURSO DE FORMAÇÃO DE DOULAS COMUNITÁRIAS

Disponibilizando 35 vagas, a Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte abriu um curso de doulas comunitárias. Essas profissionais são preparadas para focar no bem-estar da gestante no momento do parto.

Parabéns a Prefeitura de Belo Horizonte pela iniciativa deste curso e parabéns Revista Encontro por dar visibilidade!
Hemmerson Magioni (@drhemersonmagioni)

Queria participar e ajudar.
Diva Lima (@cantinodadiva)



Barbara Dutra/divulgação

Responsável por importantes empreendimentos em Minas Gerais, como o imponente Centro de Treinamento Esportivo da UFMG e o Edifício Palladion, o arquiteto José Eduardo Ferolla morreu no dia 29 de abril. Além dos projetos, também atuou como professor adjunto e coordenador de projetos da Escola de Arquitetura da UFMG.

Uma grande perda!
Marisa Rache (@marisarache)

Grande mestre! Que honra ter tido esse profissional tão perto.
Sabrina Marins (@brimarins)

Um grande mestre. Deixou boas lembranças. Sempre manso e amigo. Vai deixar saudades.
Maria Inês Bahia (@mariainesbahia)

Que pena, descanse em paz.
Carlos Santana (@carlos.cavati)

Que notícia triste! Um grande arquiteto e um grande professor! Influenciou gerações da EA UFMG.
Danielly Garcia (@dannybgarcia)

 /revistaencontro

 revista_encontro

Fale com a Encontro BH: Comentários sobre o conteúdo editorial da Encontro, sugestões e críticas a matérias: R. Buenos Aires, 10, 3º e 4º andar - Carmo - CEP: 30315-570, Belo Horizonte, MG | E-mail: cartas@revistaencontro.com.br. Cartas e mensagens devem trazer o nome completo e o endereço do autor. Por motivos de espaço ou clareza, elas poderão ser publicadas resumidamente. PARA ANUNCIAR: R. Buenos Aires, 10, 3º e 4º andar, Carmo, CEP: 30.315-570 - Belo Horizonte, MG | Tel.: (31) 2126-8000 | Fax: (31) 2126-8008
RELEASES: redacao@revistaencontro.com.br | Fax: (31) 2126-8781 | ASSINATURAS: Tel.: (31) 2126-8770

RESIDENCIAL EM BELO HORIZONTE SE DESTACA POR SEU DESIGN INOVADOR E SUSTENTABILIDADE

O empreendimento, que será entregue em novembro, sobressai com linhas geométricas marcantes e paisagismo exuberante

Design contemporâneo, paisagismo exuberante e elementos naturais marcam o arrojado Soul Design Residence, em construção em Belo Horizonte. Com projeto arquitetônico do arquiteto Alexandre Nagazawa, da Bloc Arquitetura, o empreendimento residencial promete se tornar um expoente na região do bairro Funcionários.

O empreendimento esbanja luxo e conforto em seus apartamentos de três quartos e área de lazer completa, e se destaca pelo investimento em tecnologia e sustentabilidade.

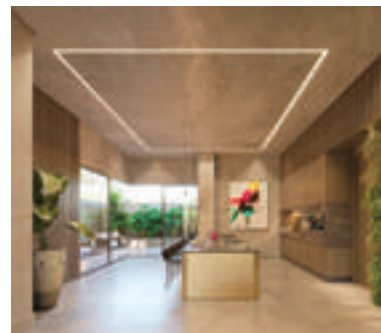
Dos diferenciais do residencial, que vão desde pontos de recarga para carros elétricos individualizados por apartamento, irrigação automatizada com reaproveitamento de água, janelas extensas que proporcionam iluminação e ventilação natural até pilotis com pé direito duplo e vidro em toda sua extensão, o delivery room chama atenção pelo seu sistema de armários inteligentes controlados por aplicativo, onde os moradores receberão suas encomendas com eficiência e segurança.

Outro destaque fica por conta da possibilidade de personalização de plantas e acabamentos, que permite uma customização integral do imóvel. O prédio será equipado com móveis do famoso designer Jader Almeida e conta com consagrados profissionais, a arquiteta Estela Netto, o paisagista Ronaldo Luidi e a arquiteta Maria Cristina Valle. "Projetado para ser um recanto de tranquilidade, descanso e repouso diário, o Soul Design Residence transcende o universo material para se tornar o refúgio do morador", salienta Nahele Marques Silva, sócia da construtora e incorporadora Sol Edificações, responsável pela construção do residencial.

Com uma única torre, o Soul terá 12 pavimentos e 28 unidades. A planta sugerida tem três quartos, uma suíte máster com banho e closet, duas semi-suítes, lavabo, sala de estar e jantar, cozinha e área de serviço.



Fotos: Divulgação



Fachada, varanda e salão de festas do Soul, idealizado pela construtora Sol Edificações

Há ainda opções de áreas privativas e coberturas de 94,77m² a 173,87m².

A área comum, que será entregue mobiliada e decorada, terá salão de festas, espaço gourmet com varanda, fitness, espaço massagem, playground, espaço kids, pet place, escritório compartilhado, bicicletário, delivery room e oficina compartilhada.





CLT: 80 anos e ainda essencial

Após o final da 1ª Guerra Mundial, praticamente todos os países do mundo ocidental já tinham uma legislação trabalhista estruturada. Em 1919, foi criada a Organização Internacional do Trabalho e o Brasil fez parte da sua fundação. Porém, a legislação trabalhista brasileira era muito incipiente até a chegada de Getúlio Vargas ao poder, em 1930. A partir daí, a legislação brasileira começa a existir com mais consistência e, em 1942, uma comissão é formada para produzir e organizar essa legislação, resultando na CLT. Em 1º de maio de 1943, a CLT surge, não em formato de código, mas consolidando as leis trabalhistas existentes no país até então.

Há 80 anos nasce a CLT, a Consolidação das Leis do Trabalho. Desde então, é ela a principal legislação que rege o sistema trabalhista brasileiro, além de garantir mais dignidade, respeito e reconhecimento para o trabalhador, sobretudo, depois da promulgação da Constituição de 1988, que no seu artigo 7º ampliou significativamente os direitos individuais das trabalhadoras e trabalhadores brasileiros.

Com o tempo, alguns mitos e lendas que cercavam a CLT foram sendo desconstruídos. O principal deles é que a nossa CLT foi toda baseada na Carta Del Lavoro de 1927, da Itália, do governo fascista de Mussolini. Tal afirmação não é real. A sua influência na CLT se dá apenas no tocante à organização sindical. Até porque a lei italiana nasceu com 30 artigos e foi reduzida a 11, quando se tornou lei, enquanto a CLT traz 922 artigos.

A CLT exclui da sua abrangência os trabalhadores rurais e domésticos que, ao longo do tempo, viram seus direitos reconhecidos em legislação própria e na Constituição cidadã de 1988.

Ao longo dessas oito décadas, a CLT sofreu mais de mil de alterações que refletiam o momento político e econômico do país. A maior de todas as mudanças foi implementada em 2017 pela Lei 13.467, conhecida como Lei da Reforma Trabalhista. Podemos destacar alguns de seus pontos: fim da necessidade de homologação da rescisão e demissão de empregado com mais de um ano; fim da contribuição sindical anual obrigatória; prevalência do acordo coletivo sobre a convenção coletiva; prevalência do negociado em norma coletiva sobre o legislado; competência da Justiça do Trabalho para homologar acordo extrajudicial; modificação do conceito de grupo econômico e da sucessão; conceito de trabalho intermitente e sua regulamentação; exclusão dos teletrabalhadores das horas extras, intervalo, hora noturna e adicional noturno; terceirização em atividade-fim sem equivalência salarial.

É função essencial do Estado Democrático de Direito proteger e garantir a dignidade da pessoa humana de maneira que esta tenha possibilidade de exercer plenamente direitos mínimos e fundamentais, como, por exemplo, o direito à vida que engloba a própria subsistência do indivíduo.

O trabalho e a livre iniciativa foram identificados como fundamentos da ordem econômica estabelecidos no Brasil, ambos considerados

"É função essencial do Estado Democrático de Direito proteger e garantir a dignidade da pessoa humana de maneira que esta tenha possibilidade de exercer plenamente direitos mínimos e fundamentais, como, por exemplo, o direito à vida que engloba a própria subsistência do indivíduo"

indispensáveis para o adequado desenvolvimento do Estado Brasileiro. A livre iniciativa deve caracterizar-se pela responsabilidade social e atentar-se para as consequências sociais das ações da própria atividade empresarial.

Conclui-se, portanto, a essencialidade da CLT nos dias de hoje, sendo a mesma responsável por regular questões como normas de contratação, salário, aviso prévio, jornada de trabalho, férias e tantos outros direitos trabalhistas. E assim tentando promover o equilíbrio nas relações entre capital e trabalho, empregador e empregado. ■

*Antônio Fabrício Gonçalves é advogado trabalhista, mestre em Direito do Trabalho, professor de Direito do Trabalho da PUC Minas e ex-presidente da OAB-MG.

F E I R Ã O

Quero
o meu
KA!

FORD KA
COM ATÉ
20% OFF
ABAIXO DA FIPE



E mais:
**Comprou,
Ganhou:**



01 camisa
oficial do seu
time do coração.



01 Par de
ingressos para
jogo do Campeonato
Brasileiro.



GARANTIA DE
PROCEDÊNCIA



EQUIPE
QUALIFICADA



TROCA
FÁCIL



VARIEDADE
DE VEÍCULOS

FALE CONOSCO

(37) 9 9953 1012

(31) 9 9069 2929

Rua Boa Esperança, 467, Bairro
Fazenda da Chácara, Itaúna - MG

Avenida Tereza Cristina, 1685
Calafate, Belo Horizonte - MG



Via Seminovos

WWW.VIASEMINOVOS.COM.BR

Condições válidas somente para unidades de estoque do Ford KA durante o mês de Maio/2023. Consulte condições e valores disponíveis em nosso site. Consulte a disponibilidade.

Uma empresa do grupo 

“Muitas pessoas ainda não dedicam a devida atenção ao sono”

Especialista em medicina do sono dá dicas do que fazer para ter boas noites de descanso e explica sobre os modernos tratamentos para casos como insônia e apneia

▶ NEIDE MAGALHÃES

Diz a lenda que dormir bem é um luxo para poucos mortais. Por isso mesmo, a medicina desenvolveu uma área voltada especialmente para esse tema: o sono, afinal ele é necessário para alcançar uma boa saúde física e mental e é responsável pelo nosso desenvolvimento e pelo pleno funcionamento da máquina humana. Especialista em medicina do sono, a pneumologista mineira Luciana Macedo – que coordena, ao lado da também pneumologista Regina Magalhães Lopes, os Laboratórios de Sono dos Hospitais Mater Dei e Madre Teresa – dedica-se de corpo e alma à área. Ela explica que dormir pouco ou quase não dormir fazem muito mal à saúde de qualquer pessoa, ainda que as horas de sono diárias variem de acordo com a idade da pessoa. As recomendações gerais da National Sleep Foundation,

QUEM É

LUCIANA MACEDO GUEDES,
54 anos

ONDE NASCEU
Belo Horizonte (MG)

FORMAÇÃO
Graduação em medicina na Faculdade de Medicina da UFMG, em 1995. Residência Médica em clínica médica e pneumologia no Hospital Madre Teresa. Especialização em medicina do sono pelo Incor, SP. Especialista em pneumologia e medicina do sono pela Sociedade Brasileira de Pneumologia.

TRAJETÓRIA
Coordenadora dos Laboratórios de Sono dos Hospitais Mater Dei e Madre Teresa

segundo a médica, vão de 14 a 17 horas para recém-nascidos de até 3 meses, a 7 ou 8 horas para idosos acima dos 65 anos. Crianças em idade escolar (de 6 a 13 anos) devem dormir de 9 a 11 horas por dia.

Nesta entrevista, a médica fala sobre estas e outras questões e detalha o que pode ser feito nas mais diversas situações. “Todas as doenças do sono têm tratamento, sejam de origem respiratória, neurológica ou outra”, afirma.

ENCONTRO – O sono nosso de cada dia é uma questão de saúde. As pessoas, em geral, estão conscientes disso ou ainda é preciso fazer campanhas sobre a importância de dormir bem?

LUCIANA MACEDO – Embora a importância do sono para a saúde já esteja documentada por inúmeras pesquisas, muitas pessoas ainda não têm esse conhecimento ou não dedicam a devida atenção e cuidado ao sono. Portanto, campanhas que promovem a importância do sono para a saúde são úteis para conscientização e incentivo de hábitos de sono saudáveis. A Associação Brasileira de Sono vem promovendo anualmente a “Semana do Sono”, sempre de 13 a 19 de março, com o tema “Sono é essencial para a saúde”. Durante a semana são feitas várias ações de conscientização em todo o Brasil, para esclarecimento à população. No dia 17 de março, Dia Mundial do Sono, a data ajuda ainda mais a chamar a atenção para a causa e incentivar as pessoas a entenderem melhor a importância de adotar hábitos saudáveis de sono. No entanto, é importante ressaltar que a conscientização não é suficiente por si só para garantir que as pessoas durmam bem. Causas subjacentes de um sono não reparador, sejam elas distúrbios do sono ou causas ambientais, precisam ser abordadas por especialistas, para que as pessoas possam dormir bem e desfrutar dos benefícios para a saúde que o sono pode oferecer. ▶



Fotos: Pádua de Carvalho

Quais os riscos à saúde de quem não se preocupa com ter boas noites de sono sempre que possível?

A falta de sono adequado e regular pode ter diversos efeitos negativos na saúde física e mental. Alguns dos riscos à saúde associados à privação de sono incluem problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, irritabilidade, estresse; memória e concentração também podem ser muito afetadas. Complicações cardiovasculares, como aumento do risco de hipertensão arterial; doenças cardíacas, como arritmias e infarto do miocárdio e acidente vascular encefálico, também são associados à falta de sono. A obesidade e diabetes também podem advir devido a alterações nos hormônios que regulam o apetite e o metabolismo. Pode causar o enfraquecimento do sistema imunológico, tornando o organismo mais suscetível a doenças infecciosas e também podem ser afetados a libido e a função sexual em homens e mulheres. Portanto, é essencial que as pessoas durmam o suficiente para permitir que o corpo descanse e se recupere adequadamente. Adotar bons hábitos de sono pode ajudar a prevenir muitos desses riscos à saúde e melhorar a qualidade de vida geral.

E quais são os benefícios recebidos por quem cuida de dormir bem?

Noites de sono reparador propiciam a melhora da saúde mental, maior equilíbrio, com consequente redução do estresse, ansiedade e depressão, além de melhorar o humor e concentração para ter capacidade de lidar com os desafios do dia a dia. Do ponto de vista físico, a melhor adequação hormonal propicia maior possibilidade de adequação do peso, por controle de apetite e metabolismo. Ocorre também grande melhora do desempenho, incluindo aumento de força muscular, coordenação e resistência, o que é fundamental na prática de exercício físico com segurança e rendimento. O sistema imunológico também se torna mais fortalecido, o que ajuda a prevenir doenças e infecções. Por fim, a melhora da saúde cardiovascular, com a redução de riscos de complicações, é um dos maiores objetivos dos especialistas em sono.

O brasileiro está dormindo mal? E o mineiro? Há pesquisas mostrando



“Alguns dos riscos à saúde associados à privação de sono incluem problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, irritabilidade, estresse; memória e concentração também podem ser muito afetadas”

como estamos tratando esse assunto?

Sim, o aumento do estresse no mundo moderno, a crescente necessidade de que as pessoas assumam cada vez mais funções e o aumento da mídia digital têm ocasionado um sono de qualidade cada vez pior em todo o mundo e estudos têm mostrado que muitos brasileiros estão dormindo mal. Um estudo realizado em 2019 pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) mostrou que cerca de 36% dos brasileiros dormem menos do que o necessário. Como era de se esperar, o período da pandemia da Covid-19 ocasionou piora ainda maior da qualidade de sono dos brasileiros, tendo uma pesquisa realizada em 2020 pela Associação Brasileira do Sono (ABS) mostrando que 73% dos participantes relataram problemas para dormir, sendo que 55% disseram que a qualidade do sono piorou no período. Em

relação aos mineiros, não existem estudos específicos, mas é possível supor que a situação não seja muito diferente da média nacional, já que a qualidade do sono está relacionada a vários fatores, como estilo de vida, hábitos de sono e condições de saúde, que são semelhantes em todo o país.

Quantas horas de sono por noite são necessárias para pessoas de diferentes idades? Os bebês, por exemplo, devem dormir mais de 10 horas por dia? E os idosos?

À medida que vamos envelhecendo ocorre uma redução progressiva na quantidade e qualidade do sono, podendo o idoso ter completa ausência de sono profundo, o que leva à necessidade de cochilos para se refazer do cansaço de um sono não reparador. Para bebês, é importante lembrar que eles podem dormir mais de 10 horas por dia, especialmente durante os primeiros meses de vida, quando o sono é fundamental para o seu desenvolvimento físico e cognitivo. A duração do sono noturno depende de muitos fatores, o que torna difícil a caracterização de um número de horas como padrão de normalidade, contudo, a maioria dos adultos jovens relata dormir aproximadamente 7,5 horas durante as noites da semana e 8,5 horas durante as noites do fim de semana. Entretanto, esses números variam muito de pessoa para pessoa e de noite para noite. Alguns indivíduos relatam que precisam de menos de 5 horas de sono para se sentirem bem (“dormidores curtos”), enquanto outros precisam de cerca de 9 ou até 10 horas (“dormidores longos”).

Os adolescentes e jovens têm dormido cada vez menos, com tantas atrações digitais, como os jogos on-line. O que é preciso fazer para que mudar essa realidade?

A fisiologia do sono dos adolescentes tem peculiaridades. O adolescente sente sono mais tarde, deveria dormir em média de 8 a 10 horas por noite e, portanto, acordar mais tarde (“fase atrasada de sono”). Entretanto, estudos revelam que mais da metade deles não tem essa duração de sono em função do horário tardio que dormem e da necessidade de acordar cedo pelo horário escolar. A atração cada vez maior pela oferta do digital tem agigantado esse problema, fazendo com que o adolescente vá dormir ▶

SENSIA
SERRA

UM
horizonte

DE
POSSIBILIDADES
PARA VOCÊ.

2^e3
quartos
com suíte e
varanda gourmet

Lazer premium,
equipado e decorado

Escaneie o QR Code
para saber mais.



[MEUSENSIA.COM.BR/IMOVEIS/SERRA](https://meusensia.com.br/imoveis/serra)

 **(31) 97577-8000**

SENSIA
INCORPORADORA

Imagem ilustrativa com sugestão de decoração. Os móveis, os objetos, os revestimentos e demais acabamentos não fazem parte do contrato. O empreendimento e suas unidades serão entregues conforme Memorial Descritivo. Imagem sujeita a alterações devido ao desenvolvimento do projeto e às compatibilizações técnicas. RT: AV.12-85595.

cada dia mais tarde (60 a 120 minutos), o que tem causado grande privação de sono nessa faixa etária durante a semana. No entanto, existem algumas medidas que os pais podem tomar para ajudar a mudar essa realidade, como estabelecer uma rotina de sono, definindo um horário para dormir e acordar mesmo nos fins de semana. Essa rotina consistente pode ajudar a regular o relógio biológico e melhorar a qualidade do sono. Outra medida é criar um ambiente adequado para dormir silencioso e escuro o suficiente. Estabelecer limites para o uso de dispositivos digitais, evitando a utilização de eletrônicos na cama, como celulares e tablets, pois a luz emitida por esses dispositivos pode prejudicar o sono; incentivar a prática regular de exercícios físicos é uma das medidas mais importantes; e reduzir o volume de ingestão de cafeína e limitar o consumo para até no máximo no período da tarde também são importantes.

Ronco, apneia, insônia... Quem deve procurar um especialista para tratar esses problemas?

Qualquer pessoa que esteja enfrentando problemas com o sono, como ronco, apneia e insônia, deve procurar um especialista em sono para ajudá-la a diagnosticar e tratar esses problemas. Nesse sentido, a melhor arma de que um especialista dispõe para um diagnóstico preciso é uma boa investigação com anamnese completa. Alguns sinais de que você pode precisar de ajuda incluem a dificuldade em adormecer ou permanecer dormindo, seja por fragmentação do sono ou despertar precoce; o ronco cada vez mais alto e frequente, sensação de engasgos; acordar com sensação de cansaço ou sono não reparador; acordar com frequência para urinar durante a noite, a observação pelo companheiro/a de paradas respiratórias durante o sono (apneias); e ainda a dificuldade de aprendizado, perda de memória, cefaleia e alterações de humor.

A doença do sono tem tratamento? Como ele é feito?

Todas as doenças do sono têm tratamento, sejam elas de origem respiratória, neurológica ou outra. Após investigação minuciosa por médico especialista, para que seja estabelecido o diagnóstico e classificação de gravidade, é feito o tratamento indi-



“O aumento do estresse, a crescente necessidade de que as pessoas assumam mais funções e o aumento da mídia digital têm ocasionado um sono de qualidade cada vez pior em todo o mundo”

vidualizado. Na suspeita de apneia do sono o exame chamado polissonografia é o padrão ouro para o diagnóstico, pois possibilita o estudo de variáveis fisiológicas durante o sono e pode ser feito em ambiente hospitalar ou em domicílio. Tendo sido estabelecido o diagnóstico podemos lançar mão de vários tratamentos associados ou não, conforme a classificação de gravidade da doença e as características de cada paciente. Esses tratamentos podem ser: perda de peso, cessação de tabagismo, medicação tópica para reduzir obstruções nasais, fonoaudiologia, aparelhos intraorais de avanço mandibular, respiradores portáteis (conhecidos como Cpap/Bipap) e cirurgias, que devem ser bem indicadas para casos específicos (via aérea superior, bucomaxilofaciais, bariátricas).

E nos casos de insônia?

O tratamento da insônia, sintoma tão frequente na sociedade moderna, também é diverso e depende de cada caso. Sempre é necessário um olhar minucioso para as práticas de higiene de sono e as possíveis doenças do humor que podem estar associadas. O tratamento mais sólido e de resposta duradoura consiste na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e infelizmente existe uma escassez de profissionais especializados para essa prática no Brasil. Atenção especial deve ser dada também à adequação da rotina de vida, prática de exercícios físicos e até práticas como yoga, cuja eficácia, hoje, é bem documentada. Todas essas medidas e tratamentos podem ser associados ao uso de uma das opções do grande arsenal de medicações de que dispomos para indução de sono, antidepressivos ou outros, cuja escolha, claro, deve ser individualizada. Importante lembrar também do bruxismo, distúrbio do sono cada vez mais frequente na sociedade, de causas variadas e que pode impactar muito na qualidade do sono.

O que um especialista em sono recomenda a quem tem sono intermitente, mesmo dormindo 8 horas, em média, por noite?

Primeiramente, é necessário saber se o paciente tem a sensação de sono reparador ou não ao despertar pela manhã. Em caso afirmativo, talvez seja necessário apenas adequação da higiene do sono para solidificação do mesmo. Caso contrário, além de dar atenção para a higiene do sono, devemos seguir para a investigação de possíveis causas de fragmentação do sono, como ansiedade, depressão, refluxo gastroesofágico, insônia (atenção especial à menopausa), problemas de vida, etc. Hábitos que em conjunto são denominados de Higiene do Sono são fundamentais para a saúde: crie um ambiente adequado para dormir, quarto escuro, silencioso e confortável e considere o uso de cortinas blackout, protetores auriculares, travesseiro e colchão confortáveis; vá para a cama apenas quando com sono; não assista televisão na cama; estabeleça uma rotina de sono com horários de ir dormir e acordar regulares; evite estimulantes como cafeína e nicotina no período da noite; pratique esportes regularmente até preferencialmente cerca de 4 horas antes da hora de dormir. ■



BARBARA BELA

SP Jardins . BH Belvedere
@barbarabela
www.barbarabela.com.br

@luiza_ananias @davileite @monobdesignBR



A tributação de sites de comércio internacionais

Nas últimas semanas, muito se discutiu sobre a tributação das compras realizadas em sites de comércio internacionais, como Shein, Shopee e Aliexpress. A medida fez parte do chamado arcabouço fiscal anunciado para controlar as contas públicas e visa combater o chamado “contrabando digital” (o nome correto seria descaminho, que é a importação de mercadoria permitida sem passar pelos trâmites burocráticos e tributários devidos, e não contrabando, que consiste na importação ou exportação de mercadoria proibida).

Não obstante os acalorados debates, cumpre esclarecer que a tributação já existe. Segundo a legislação vigente, no Regime de Tributação Simplificada, as compras realizadas no exterior, no valor de até US\$ 500, pagam um imposto único de 60%. O valor da base de cálculo considera o preço do produto, o frete e eventual seguro da mercadoria. Para compras entre US\$ 500 e US\$ 3 mil, além do Imposto de Importação há também a cobrança de ICMS (tributo estadual, cuja alíquota varia de um estado para outro) e uma taxa de despacho aduaneiro de R\$ 150,00. Compras acima de US\$ 3 mil têm incidência de outros impostos.

A medida anunciada refere-se à extinção da isenção tributária existente, aplicável a remessas internacionais entre pessoas físicas, sem fins comerciais, no valor de até US\$ 50,00. O objetivo seria unificar as remessas e, com isso, melhorar a fiscalização. Ainda para fortalecer o combate à sonegação de impostos e tornar a fiscalização do comércio eletrônico mais efetiva, foi apresentado um novo procedimento de declarações completas e antecipadas da importação, identificando exportador e importador, com possibilidade de multa em caso de subfaturamento ou dados incompletos, ou incorretos.

É que, segundo o governo, algumas estratégias são utilizadas pelos sites de e-commerce para evadirem-se dos tributos devidos, tais como a alteração do remetente, como se fossem pessoas físicas, a separação de pedidos de valor mais alto, de um mesmo consumidor, em vários pacotes com valores menores, bem como a emissão de nota fiscal da encomenda em valores mais baixos que o real, para que fiquem abaixo da cota de US\$ 50.

A estimativa de representantes do setor varejista nacional é que a evasão fiscal gire em torno de R\$ 14 bilhões por ano. Eles acusam as varejistas asiáticas, que morderam uma fatia significativa do mercado brasileiro com produtos mais baratos, de concorrência desleal, e pressionam o governo para que tome medidas. Assim, ao invés de fiscalizar corretamente as fraudes, o Governo Federal propôs acabar com a isenção para pessoas físicas.

Outra questão debatida foi sobre a responsabilidade pelo pagamento do tributo. De acordo com a regulamentação da Receita Federal, o imposto cobrado nas compras feitas no exterior é responsabilidade do destinatário da remessa, e não das plataformas de comércio.

“A estimativa de representantes do setor varejista nacional é que a evasão fiscal gire em torno de R\$ 14 bilhões por ano. Eles acusam as varejistas asiáticas, que morderam uma fatia significativa do mercado brasileiro com produtos mais baratos, de concorrência desleal, e pressionam o governo para que tome medidas”

Alguns dias depois da repercussão negativa da medida, o governo recuou e o Ministro da Fazenda declarou que tomaria medidas para coibir a sonegação, mantendo a isenção para remessa entre pessoas físicas dentro do limite de US\$ 50. Ao ampliar a fiscalização, o governo estima uma arrecadação extra de R\$ 8 bilhões por ano.

No entanto, o secretário da Receita, Robinson Barreirinhas, afirmou que não tem capacidade operacional para fiscalizar o volume de produtos que têm sido enviados ao Brasil. Atualmente, são quase 500 mil encomendas vindas do exterior por dia. ■

UM SORRISO PARA CADA UM

Uarlen Valerio

André Pataro, do Studio ONI - Onidontia, individualiza os tratamentos na Odontologia e emprega a ciência e a tecnologia como ferramentas para fazer arte – e a alegria de seus clientes

“Não existem dois sorrisos iguais!” É assim que o cirurgião-dentista André Luiz Pataro, do Studio ONI, em Belo Horizonte, resume os resultados alcançados com o trabalho criado, desenvolvido e nomeado por ele em sua clínica. Perceptivo com o que cada pessoa pode expressar de melhor, o profissional, que é mestre, doutor/ PhD e professor de Odontologia, sempre considera o cliente como um todo – daí o prefixo de origem latina “ONI”. Pataro busca sempre “trazer o melhor sorriso para cada indivíduo de forma natural”, como ele mesmo faz questão de ressaltar. Utilizando a ciência e a tecnologia como ferramentas, o dentista executa um trabalho artístico extremamente personalizado, levando em consideração o estilo de vida de cada cliente para que o conjunto da obra seja coerente, e, principalmente, para que ele possa usufruir de seus melhores momentos com um belo sorriso estampado no rosto.

Para que esse feito seja alcançado, é realizado um diagnóstico pormenorizado através de uma análise individual, fotografias profissionais, escaneamento e projeções em 3D, provas e ajustes até que se chegue à aprovação do cliente, que já consegue vislumbrar o resultado final antes mesmo de iniciar o processo. “Quando renovamos um sorriso de uma pessoa, ela passa a ver mais brilho em tudo, fica mais fácil achar motivos para



O servidor de carreira Márcio Borges e o cirurgião-dentista André Pataro brindando à vida no restaurante Nínita: a pessoa com um sorriso adequado muda de vida e aproveita os momentos bons que ela tem a nos oferecer

sorrir e, acima de tudo, procura se relacionar mais e melhor com outras pessoas. As oportunidades nos negócios aumentam. Passa a querer sair mais, namorar mais, frequentar bons restaurantes, enfim, quer viver mais e melhor!”, diz Pataro. “A pessoa com um sorriso adequado muda o mindset e aproveita os momentos bons que a vida tem a oferecer.”

Esse novo e diferenciado olhar lançado sobre a Odontologia foi justamente o que chamou a atenção de Márcio Borges, 59 anos, da Assessoria da Diretoria de Engenharia do Tribunal de Justiça Minas Gerais. Depois de passar muito tempo cuidando dos outros, ele decidiu voltar a atenção para si. Admirador do trabalho de André Pataro, Borges procurou o Studio ONI para resolver um problema em um dente, mas acabou se surpreendendo com um diagnóstico completo e não perdeu a oportunidade de renovar

o sorriso todo. “Descobri que tinha um desgaste nos dentes que até me causava dores musculares. Além da estética, a parte funcional teve uma melhora muito significativa”, afirma.

O resultado, de acordo com Márcio, veio para selar a nova fase de sua vida, dedicada à felicidade. Depois de viver o luto pela perda dos pais, há uma década, e da filha, há um ano, ele decidiu que ser feliz é a maneira mais respeitosa de honrar a memória deles e de ser grato pela oportunidade de crescimento que a vida oferece. “O sorriso funciona como um catalisador de boas energias e relações. André não é um dentista comum; ele é preocupado, acadêmico, tem conhecimento e dedicação; ele soube utilizar de todo esse saber para traduzir seu método de trabalho que hoje é a Onidontia, para proporcionar uma experiência única que eu tive o privilégio de vivenciar”, enfatiza Márcio.

A LUTA DE UMA MÃE

Mineira monta projeto para estimular inclusão de famílias com crianças diagnosticadas com transtorno do espectro autista

▀ ISABELA DE OLIVEIRA

Um dia na vida da mineira Florence de Oliveira Assis Lavorato da Rocha, de 43 anos, é como dar uma volta na montanha-russa. Médica cirurgiã, esposa e comunicadora, Florence tem, além dessas, outra missão especial: garantir que seus filhos sejam bem cuidados, como a maioria das mães faz. Há, porém, alguns diferenciais quando se trata de Florence. Ela tem cinco filhos, todos homens. E dois de seus cinco meninos têm diagnóstico do transtorno do espectro autista (TEA). Com o Procurador do Estado do Rio Grande do Sul, Gustavo Castro Lavorato da Rocha, de 42 anos, Florence é mãe de Benício, 8, dos gêmeos Theo e Lucca, 7, de Mario, 4, e também Filippo, 3. Com todo esse “material em mãos”, idealizou o projeto Montando Um Time (@montandoumtime), que começou como um álbum familiar no Instagram e, hoje, virou um canal de informação qualificada sobre o TEA. O perfil, atualmente, reúne mais de 27 mil seguidores. “Depois do diagnóstico de Mario e Filippo, passei a alimentar o Montando um Time com conteúdo informativo que tem como objetivo acolher, acalantar e ajudar pais, principalmente mães, em

Florence com o marido, Gustavo, e os filhos Benício, de 8 anos, os gêmeos Theo e Lucca, de 7, Mario, de 4, e Filippo, de 3: “As pessoas não estão educadas ainda para compreender que uma crise não é uma falta de educação, não é um ‘piti’”, diz Florence



luto pelo diagnóstico”, conta Florence, que é natural de Oliveira, cidade do médico Carlos Chagas, situada no Centro-Oeste de Minas Gerais. “Eu sempre digo que é preciso buscar o profissional correto e tratar o quanto antes.”

Florence mudou-se para Belo Horizonte em 1996, onde estudou no Colégio Marista e conheceu Gustavo que, anos depois, viria a ser seu marido. O namoro adolescente resistiu até a faculdade, quando, a certa altura, decidiram romper. Outros relacionamentos vieram e, para Florence, ser mãe não era uma opção. A cirurgia cardiovascular falou mais alto e, após sua especialização, mudou-se para

Cuiabá (MT), onde atendeu em hospitais da região. A passagem pelo Mato Grosso terminou em 2011. Reencontrou Gustavo e, em julho de 2013, os dois se mudaram para a cidade de Santo Ângelo, no noroeste gaúcho. Em março do ano seguinte, 2014, celebravam o casamento com Gustavo. O primogênito Benício nasceu em março de 2015. Já em setembro do mesmo ano, ela estava grávida dos gêmeos Theo e Lucca, que nasceram prematuros em 16 de março de 2016. A gravidez, ela relembra, foi complicada – Florence foi intubada, assim como os bebês, que ficaram mais de 15 dias em observação no Centro de Terapia Intensivo (CTI).



Divulgação

“Engravidei novamente em 2018, quando resolvemos então voltar para BH, em busca de uma rede de apoio familiar. Mario nasceu em 28 de fevereiro de 2019. De repente, já estava grávida de novo, e veio Filippo em 20 de maio de 2020”, diz Florence. “Durante todo esse tempo, continuei trabalhando, apesar de minhas gestações serem de alto risco e de eu ter enfrentado três depressões pós-parto graves. Sou grata aos excelentes obstetras e profissionais que me acompanharam.” Florence recorda da tristeza profunda, choro intenso, apatia e falta de energia para executar tarefas simples, como cortar as unhas das crian-

ças. “Meu marido voltou para o Sul e o desespero aumentava, pois temia que algo acontecesse enquanto eu estava com cinco meninos pequenos.” Apesar de ter sido um período bastante difícil, ela nunca parou de trabalhar. “Na verdade, o trabalho era meu refúgio.” Durante a pandemia, Gustavo conseguiu se fixar em regime de teletrabalho e voltou para BH, para ficar com a família. Mesmo atropelados pela rotina de pouco tempo e muitas responsabilidades, o casal reparou que Mario, à época com 1 ano e 6 meses, ainda era uma criança não verbal. “Ele não falava uma palavra sequer, andava na ponta dos pés, não

olhava nos olhos, era irritadiço, choroso e muito bravo. Ele aceitava todos, mas não me aceitava como mãe”, notou Florence. A neuropediatra Thelma Ribeiro Noce diagnosticou Mario com TEA. “O marido não assimilou bem o diagnóstico, queria consultar um outro profissional, mas eu disse que iríamos enfrentar e tratar. O luto é muito comum, e não foi só do Gustavo, mas da família toda. Posso dizer que superamos. Desde então, seguimos com muita terapia. De uma criança não verbal, tenho, hoje, um menino verbal e muito feliz.”

Já em Filippo, o TEA se manifestou de forma diferente. Mais dócil e risonho e até mais falante, ele repetia frases rapidamente, a ponto de os pais não conseguirem entendê-lo. Florence desconfiou e, mais uma vez, recorreu a Thelma, que deu novo diagnóstico. Florence relata que a família sofre preconceito por ser numerosa, mas, sobretudo, por ter dois filhos autistas. Belo Horizonte, ela avalia, não é uma capital preparada para acolher as demandas das crianças com TEA. “Não há escolas nem estabelecimentos comerciais preparados. Na porta da minha casa, há um comunicado informando que ali vivem autistas. As pessoas não estão educadas ainda para compreender que uma crise não é uma falta de educação, não é um ‘piti’”, lamenta.

Entre os desafios que as famílias com crianças com TEA enfrentam, Florence destaca ainda que o transtorno costuma vir com outras doenças associadas, como TDAH, depressão e o Transtorno Opositivo Desafiador (TOD). Há, ainda, o luto de pais e mães, baixa autoestima e alta taxa de suicídio de mães e autistas adultos. Não é raro o abandono do lar pelos maridos, que deixam as esposas e filhos quando recebem o diagnóstico de uma criança atípica. “Os espectros são diferentes, e por isso é importante buscar orientação especializada e tratamento para os sintomas, ainda que não se tenha um diagnóstico fechado”, afirma Florence. “Hoje, trabalhamos para informar e acolher cada vez mais pessoas sobre o TEA. O Montando um Time está em busca de parcerias e apoio de todos que se interessam pela nossa causa, para que possamos ter uma Belo Horizonte um estado de Minas Gerais mais inclusivo.” ■

Sedentarismo é o novo tabagismo?

Quem trabalha muitas horas sentado sofre mais impactos da imobilidade prolongada, ainda que pratique atividades físicas?
Conversamos com o médico de família e comunidade Daniel Knupp para entender as consequências desse hábito

MARINA DIAS

Os malefícios do sedentarismo são conhecidos há muito tempo pela comunidade científica. Também tem sido cada vez mais ampla a comunicação para o público geral sobre a importância de praticar atividade física. Contudo, de alguns anos para cá, especialmente desde o início da pandemia (e consequente ampliação do home office), um tema mais específico tem sido levantado com frequência na rede: os malefícios de se ficar muito tempo sentado, como no caso de quem trabalha várias horas seguidas no computador. Os alertas têm sido no sentido de que os malefícios desse hábito não são compensados pela prática diária de atividade física, ou seja, por mais que se exercite, o simples fato de ficar muitas horas sentado traria consequências negativas.

Segundo o médico mineiro Daniel Knupp, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade e mestre em epidemiologia pela FioCruz, essa hipótese existe e tem sido estudada, mas, no momento, ainda carece de evidências científicas mais robustas. De toda forma, ele afirma que é possível incluir alguns hábitos no dia a dia para evitar ficar tanto tempo sem se mover. Além disso, lembra que segue sendo primordial, independentemente da ocupação ou idade da pessoa, separar um tempo para a atividade física (o recomendado para adultos são no mínimo 150 minutos de exercícios moderados por semana ou 75 minutos de atividade intensa). Confira a entrevista:

1 | Por que essa pauta do sedentarismo, especialmente relacionado



Arquivo Pessoal

aos trabalhos no computador, tem circulado tanto recentemente?

O sedentarismo é um problema de longa data. Há bastante evidência do impacto negativo que ele tem. O que surgiu mais recentemente foi essa questão – e acredito que a pandemia tenha despertado um olhar para isso, devido ao trabalho em casa – de que talvez a imobilidade ou o trabalho sentado seja fator de risco para as con-

dições relacionadas ao sedentarismo, independentemente da atividade física. A literatura traz dúvidas. Há uma revisão sistemática de 2010 que avaliou ocupações associadas a ficar mais tempo sentado, analisando se são um fator de risco à saúde. Os responsáveis concluíram que as evidências eram limitadas para apoiar essa hipótese. Então há alguns estudos que apontam isso, e algumas revisões contestam.

2 | Qual seria o motivo para isso ser fator de risco para a saúde?

Essa hipótese tem plausibilidade. O corpo ficar sem se movimentar pode trazer riscos. A trombose venosa, por exemplo, está associada à imobilidade prolongada. Há muito tempo há orientações para as pessoas se levantarem da poltrona do avião em voos longos. Em períodos pós-operatórios em que a pessoa deve ficar acamada, ela precisa de medidas profiláticas para evitar trombose. Mas extrapolar esse aspecto para a saúde em geral, isso me parece que ainda carece de robustez de evidências.

3 | Em que aspectos a comparação entre sedentarismo e tabagismo faz sentido?

É um hábito que cria raízes na sociedade e se torna algo difícil de largar, por ser muito intrínseco às rotinas. Além disso, se pensarmos em 50 anos atrás, ninguém compreendia o quão grave era o malefício do cigarro, tanto que campanhas públicas contra o tabagismo foram surgir de 30 anos para cá. Há 50 anos, talvez já se soubesse no meio científico, mas, para a população geral, o malefício era pouco conhecido. Acho que o sedentarismo se assemelha nesse aspecto. As pessoas não têm a exata dimensão do quão ruim pode ser para a nossa saúde. Por outro lado, a vantagem é que o conhecimento circula mais rapidamente hoje, então, não vamos levar tanto tempo para que se implementem campanhas de saúde pública combatendo o sedentarismo.

4 | Quando a pessoa trabalha sentada por muitas horas, quais são hábitos que pode adotar para incluir mais movimento em sua rotina?

Fazer pausas para se movimentar é o básico. Outras estratégias são trabalhar em pé, trabalhar caminhando na esteira, sentar na bola de pilates, que exige equilíbrio do tronco. Há outras ideias, como manter a garrafinha de água um pouco longe da estação de trabalho, não comer na estação de trabalho, etc.

5 | E no caso de pessoas que trabalham nos escritórios das empresas?

Há políticas ocupacionais que podem ser adotadas, porque, é verdade, essa tam-

bém é uma realidade dentro de empresas. Essas políticas incluem ginástica laboral e intervalos regulares. Mesmo o espaço de trabalho pode ser otimizado para evitar uma imobilidade prolongada.

6 | A tendência do corpo é o repouso. Hoje, com tantas facilidades, como ter a atitude consciente de incluir movimento na rotina?

A gente é, por natureza, preguiçoso, porque o corpo não é feito para gastar energia. Do ponto de vista da evolução, a gente tem que poupar energia, pois não se sabe quando vai ter acesso de novo a alimentos. A sociedade se desenvolveu de forma a termos muito

“ Uma estratégia é gamificar, usando dispositivos eletrônicos, smartphones que têm esses rastreadores de atividades, que dão pontos se você atingiu o número mínimo de passos por dia, por exemplo ”

acesso a calorias, mas o cérebro ainda funciona dessa forma. Quanto a como se estimular a se movimentar, acho que vai de cada pessoa. Uma estratégia é gamificar, usando dispositivos eletrônicos, smartphones que têm esses rastreadores de atividades, que dão pontos se você atingiu o número mínimo de passos por dia, por exemplo. Para outras pessoas, talvez uma conscientização mais normativa funcione melhor, um alerta de que ficar sedentário faz mal, cartazes no ambiente de trabalho, ou seja, ser confrontado com a consequência do sedentarismo.

7 | E quanto ao espaço público, de que forma sua organização pode ajudar?

Atualmente, não temos tantas vias públicas com ciclovias seguras, por exemplo. Não é comum haver bicicletários, vestiários no local de trabalho para a pessoa tomar um banho e se trocar, se quiser ir pedalandando. A organização do nosso espaço não contribui para uma vida mais ativa.

8 | E o que funciona para se conseguir adotar novos hábitos?

Se a pessoa vê sentido no que está fazendo e tem uma meta clara, isso ajuda. Também tende a ajudar colocar isso em coletividade, algo que os apps fazem bem. A meta é minha, mas todos da família estão juntos em um objetivo parecido, ou há um grupo de amigos empenhados nesse esforço.

9 | Mesmo que a pessoa não seja muito ativa no resto do dia, a prática de atividade segue tendo impacto positivo?

Sim. Fazer menos do que 150 minutos de atividade física por semana é ruim, disso não há dúvida. A prática de exercícios tem impactos positivos na redução de doenças cardiovasculares, neoplasias (câncer de intestino, de estômago, de próstata, de mama...), em dores crônicas, na saúde mental. Para todas essas, o sedentarismo é fator de risco importante.

10 | Em qualquer etapa da vida, vale iniciar a prática de atividades físicas?

Sempre que se fala de condições crônicas, estamos falando do futuro. Então é interessante pensar na prática de atividades físicas como uma poupança. O que você acumula de atividade física é o que vai te trazer qualidade de vida e autonomia na terceira idade. Mas mesmo para pessoas que já tenham idade avançada, isso se aplica. Quem começa a fazer exercícios mais para frente também colhe benefícios. Fazer a vida toda é melhor, mas sempre faz diferença, ainda que se comece aos 60. Se você começa nessa idade, ganha qualidade de vida em comparação com quem não começou. ■

INCLUSÃO NA LINHA DE CHEGADA

23ª edição da Encontro Delas traz uma série de novidades, como a parceria com a Pernas de Aluguel, que une pessoas com deficiência e voluntários apaixonados por corridas

▀ LARYSSA CAMPOS

Quando você imagina uma competição de corrida, é bem provável que visualize pessoas correndo com as próprias pernas, seja em estádios seja nas ruas. Mas, existem outras formas de participar dessas competições. Felizmente, as corridas podem ser mais democráticas e têm sido. Voluntários e pessoas com deficiência têm se unido em Belo Horizonte para participar das disputas. E essa é uma das novidades da 23ª edição da Corrida Encontro Delas, que fez parceria com o projeto Pernas de Aluguel. Desde 2015, a iniciativa tem promovido o encontro entre corredores voluntários e pessoas que necessitam de cadeiras de

Rogério Sol



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DA 23ª ENCONTRO DELAS

Local: Lagoa Seca, Belvedere

Percursos: 5 km e 10 km

Inscrições: www.encontrodelas.com.br

Dia 13/05 (sábado): Retirada do Kit Atleta (9h às 16h) e Day Care

Dia 14/05 (domingo): Corrida

(concentração a partir das 7h30 e largada às 8h00)



Fotos: Leandro Cruz/divulgação



A largada da última edição do Encontro Delas, na Lagoa Seca (à esquerda), e uma prova com a participação da Pernas de Aluguel: desde 2015, iniciativa tem promovido a união entre corredores voluntários e pessoas que necessitam de cadeiras de rodas

rodas. Juntos, vencem barreiras e cruzam a linha de chegada.

A ideia surgiu depois que alunos de contabilidade e finanças do professor Rodrigo Dornelas Scofield apresentaram um projeto de inclusão por meio do esporte, como eles tinham visto em São Paulo. No início, o projeto contava com quatro ou cinco triciclos. Atualmente, é possível levar até 12 pessoas em cadeiras de rodas. Para viabilizar um trabalho seguro, o Pernas de Aluguel define com antecedência quais corridas participarão ao longo do ano. Essa antecedência permite que o projeto abra os formulários de inscrições tanto para os voluntários, quanto para pessoas que usam as cadeiras. A organização é fundamental, já que para cada triciclo são necessários cinco ou seis colaboradores.

Todas essas pessoas são fundamentais para garantir um dos princípios mais importantes para o Pernas de Aluguel: a segurança. Enquanto um dos voluntários empurra o triciclo, os demais atuam como batedores. A caminhada, ou melhor, corrida, não é tão difícil para quem

PARA CURTIR A CIDADE

Dez atrações para quem vai participar da Encontro Delas e quer aproveitar para se divertir com um pouco do que BH tem de bom

MERCADO CENTRAL DE BELO HORIZONTE

Temperos, aromas, cores e sabores. Desde 1929 o Mercado Central de Belo Horizonte reúne, em mais de 400 lojas, pratos de comida típica, produtos artesanais e uma variedade de atrativos da cultura popular mineira. O espaço de 24 mil metros quadrados une tradição e contemporaneidade e encanta por sua singularidade. Entre seus principais segmentos estão ainda as lojas de produtos alimentícios, como laticínios – com destaque para queijos mineiros –, açougues, legumes, frutas, verduras, pimentas, temperos e condimentos, cereais, entre outros. Sem falar nas diversas opções de bares que se transformaram em ponto de encontro dos belo-horizontinos.

Endereço: Avenida Augusto de Lima, 744 – Centro – BH.

Horário de funcionamento: De segunda a sábado, das 8h às 18h; domingo e feriados, das 8h às 13h.

Telefone: (31) 3274-9434

Site: mercadocentral.com.br

LAGOA DA PAMPULHA

Em 2016, o Conjunto Arquitetônico da Pampulha tornou-se Patrimônio Cultural da Humanidade. As obras para a construção da barragem foram iniciadas em 1936 com o objetivo de formar um reservatório de água para a cidade. Inaugurada em 1938, a Lagoa da Pampulha possui 18 quilômetros de extensão. A contemplação de obras inéditas projetadas por Oscar Niemeyer, como a Igreja São Francisco de Assis, e a oportunidade de prática de esportes ao ar livre como a bicicleta e a corrida, atraem turistas do mundo todo. A região ainda conta com pontos de locação de bicicletas e triciclos, parque de diversões, museu, zoológico, além de ser palco de eventos esportivos de nível internacional, como a Volta Internacional da Pampulha.

Endereço: Avenida Otacílio Negrão de Lima, 2077, Pampulha

PARQUE DAS MANGABEIRAS

Localizado ao pé da Serra do Curral, o Parque Municipal das Mangabeiras, inaugurado em 1982, tornou-se Patrimônio Cultural da Humanidade por fazer parte da Reserva da Biosfera da Serra do Espinhaço. Projetado pelo paisagista Roberto Burle Marx, possui uma área de 2,4 milhões de metros quadrados que abriga 59 nascentes do Córrego da Serra que integram a Bacia do Rio São Francisco. Com vocação natural para o descanso, lazer e a prática de esportes, recebe cerca de 15 mil pessoas por mês. Os visitantes podem usufruir de recantos naturais, quadras de peteca, tênis e poliesportivas, pista de skate, brinquedos e atividades culturais.

Endereço: Avenida José do Patrocínio Pontes, 580, Mangabeiras.

Horário de funcionamento: de terça-feira a domingo das 9h às 20h (entrada permitida até 19h30)

Ingresso: gratuito

Informações: 3277-8277

PALÁCIO DAS MANGABEIRAS

O Palácio das Mangabeiras tem, além dos jardins, uma ampla estrutura com salões, quartos e cinema, distribuídos em 42 mil metros quadrados de área. Inaugurado em 1955, foi construído para ser a residência oficial dos governadores de Minas Gerais. Há quatro anos, virou Parque do Palácio e atualmente é aberto para visita pública. O projeto arquitetônico original é de Oscar Niemeyer e os jardins de Roberto Burle Marx. O Mirante do Mangabeiras funciona de terça-feira a domingo, das 9h às 18h (entrada permitida até as 17h).

Endereço: Rua Arquiteto Rafaelo Berti, 330, Mangabeiras.

Horário de funcionamento: Quarta a sexta, 10h às 18h; sábado e domingo, das 9h às 18h.

Ingresso: 10 reais (grátis às quartas-feiras)

PRAÇA DA LIBERDADE

➤ Construído para ser a sede e símbolo do governo de Minas Gerais, o Palácio da Liberdade foi inaugurado em 1898. O local, além de ter se tornado um dos principais cartões postais de BH, é marcado por ter sido o palco de acontecimentos políticos importantes para Minas e para o Brasil. O prédio foi criado pelo arquiteto José de Magalhães em estilo francês. No interior do Palácio estão candelabros em bronze dourado, o piso em parquet, lustres em cristal, painéis alegóricos e a icônica escadaria principal. Na área externa, os jardins, projetados por Paul Villon, tem inspiração que vieram das terras inglesas. O espaço conta com luminárias, um belo orquidário e o imponente coreto.

Endereço: Praça da Liberdade

Horário de funcionamento: quarta a sexta-feira 14h às 17h/ sábado e domingo 10h às 16h

Ingresso: Entrada gratuita

Informações: (31) 3224-1919

EXPOSIÇÃO OS GÊMEOS NO CCBB

➤ A dupla de artistas brasileiros Gustavo e Otávio Pandolfo que encantou o mundo inteiro está com uma exposição totalmente dedicada a ela. "OSGEMEOS: Nossos Segredos" traz quase 3 mil itens com curadoria feita pelos próprios irmãos. Juntos, os artistas criaram um universo que não é perfeitamente traduzível. As imagens brincam com a imaginação dos visitantes em telas, murais e instalações. Com ineditismo, a mostra também traz os cadernos de desenhos, anotações em papéis avulsos, pinturas e esculturas. Nas obras, Os Gêmeos trazem as influências que receberam pelas ruas de São Paulo, a partir da convivência com o rap, hip hop e o grafite.

Endereço: Praça da Liberdade, 540, Funcionários, Belo Horizonte

Horário de funcionamento:

Quarta a segunda, das 10h às 21h30

Ingresso: Entrada gratuita, com retirada de ingresso

Informações: (31) 3431-9400

SINATRA AND FRIENDS NO MINASCENTRO

➤ Um dos maiores artistas de todos os tempos é homenageado em um espetáculo que chega ao Brasil pela primeira vez. 'Sinatra and Friends' desembarca em BH e promete emocionar o público da capital mineira. O musical, além de homenagear o artista estadunidense, também exalta outros dois grandes nomes da música norte-americana: Sammy Davis Junior e Dean Martin. Juntos no palco, Mark Adams, Richard Shelton e George Daniel Long relembram os grandes sucessos 'Golden Years', os anos mais glamourosos dos Estados Unidos. Minas Gerais recebe uma apresentação única do grupo no Minascentro, um dos pontos de evento mais importantes de BH.

Endereço: Grande Teatro Minascentro - Avenida Augusto de Lima, 785 - Centro

Quando: Sábado (13/05), 22h

Ingresso: sympla.com.br

FEIRA HIPPIE

➤ A tradicional e amada Feira Hippie é realizada todos os domingos em Belo Horizonte, religiosamente. Criada em 1969 por um grupo de artistas mineiros e críticos de arte, a feira surgiu na Praça da Liberdade e foi oficializada pela prefeitura de BH em 1970. Depois de mudar para a Avenida Afonso Pena, passou a ser carinhosamente chamada de Feira Hippie. Atualmente, cerca de 1,6 mil artesãos, artistas e produtores de variedades expõem os produtos feitos por eles mesmos todas as semanas. Roupas, acessórios, produtos infantis, móveis e muitos outros produtos são vendidos nas tradicionais barraquinhas.

Endereço: Avenida Afonso Pena, Centro, Belo Horizonte

Horário de funcionamento: Domingo, das 8h às 14h

Ingresso: Entrada gratuita

Informações: (31) 3277 9235

Vitor Adalberto/divulgação



UMA VOLTA PELA SAVASSI

➤ Um dos pontos mais badalados na noite de Belo Horizonte é a famosa Savassi. Conhecida pelos bares e restaurantes, a região tem diversas opções para todos os gostos. Entre as casas mais importantes da região estão a Casa dos Contos com ótimas opções de almoço. O Lullo Gellato é a solução perfeita para quem sente aquela vontade de comer um docinho depois da refeição. Mas, a Savassi também é um ótimo espaço para quem deseja apenas andar pelas ruas e relaxar. A região conta com quarteirões fechados. Para quem ama fazer umas comprinhas, há várias lojas com ótimas opções de presentinho à presentão.

CASA FIAT DE CULTURA

A Casa Fiat de Cultura integra o Circuito da Liberdade é um importante espaço de arte da capital mineira. O espaço sempre recebe importantes exposições nacionais e internacionais, como Caravaggio, Chagall, Rodin, De Chirico, Aleijadinho, Amilcar de Castro e Tarsila do Amaral. A casa também é ponto fundamental para a divulgação do trabalho de novos artistas contemporâneos. O prédio em que está instalada é o antigo Palácio dos Despacho. De forma permanente, o espaço exibe a obra "Civilização Mineira", maior painel de Cândido Portinari em Minas Gerais. Além das exposições, o local ainda tem uma agenda repleta de programações, como palestras sobre arte, história e fotografia; e atividades educativas abertas ao público.

Endereço: Praça da Liberdade, 10 - Funcionários, Belo Horizonte

Horário de funcionamento: Terça a sexta, 10h às 21h/Sábados, domingos e feriados, 10h às 18h

Ingresso: Entrada gratuita

Informações: (31) 3289-8900

empurra os veículos, como pode parecer. Ao longo do trajeto os envolvidos revezam as funções para que todos possam participar da melhor forma possível. Uma das voluntárias, Ramille Soares, conta que durante a corrida, apesar das trocas não serem combinadas, o trajeto flui com naturalidade. "É um revezamento automático porque a pessoa cansa", afirma. "Além de descansar, o que mais acontece é que ficamos tão envolvidos com a emoção que todo mundo quer levar o triciclo. Às vezes tem quem queira dar uma acelerada com o triciclo para fazer o cadeirante sentir mais vento no rosto."

Para garantir um trajeto tranquilo, todos os voluntários recebem um documento com instruções que devem ser seguidas. Em relação aos triciclos, os responsáveis garantem que todos os equipamentos são revisados antes das competições. A voluntária Ramille garante que nunca houve nenhum problema e que os equipamentos são de alta qualidade. "O triciclo atual é uma Ferrari", brinca Ramille. Mas, não é a le-

veza do aparelho que causa a melhor sensação nos voluntários. Nem é apenas a linha de chegada que provoca alegria nos corredores. Ramille garante que todo trajeto é satisfatório e vai além: sem o Pernas de Aluguel, ela já teria desistido das corridas. "Com o trabalho voluntário, você dá significado a um ato que faz por amor próprio", diz. O projeto tem como objetivo continuar crescendo e promovendo, cada vez mais, a inclusão por meio do esporte.

Com percursos de 5 e 10 quilômetros, a 23ª edição da corrida Encontro Delas é uma realização da revista Encontro e TBH Esportes, com patrocínio da Prefeitura de Belo Horizonte, Belotur, Unimed-BH, Offen, EPA, MM Aluguel de Carros, Nestlé, e apoio de Manoel Bernardes, Solutions, Ouro Minas, Del Maipo, Quatree, Colégio Santo Agostinho, 3 Corações, Delícias do Trigo, Juxx, Virtuosa Clínica Estética, Trio, Pink Cheeks e Village Kids. Corrida mais charmosa de Belo Horizonte, a Encontro Delas pode se orgulhar, agora, de ser também, inclusiva. Afinal, correr faz um bem danado. Para todo mundo. ■

JOTA QUEST

ZEZÉ DI CAMARGO RÚSTICO

RICK E NOGUEIRA

TROPICAL WEEKEND

26 A 28 DE MAIO

ACESSO CRIANÇAS:
DE 0 A 6 ANOS OFF
DE 7 A 12 ANOS TAXA MÍNIMA

PARA MAIS INFORMAÇÕES:
(31) 3265-2609
(31) 3265-2639

APORTE SUA CRIANÇA PARA O BEM COMEÇA COM SUAS CRIANÇAS

Tauá



POR LOUIS BURLAMAQUI

A arte de fazer perguntas

Certo dia, quando meu filho tinha 4 anos de idade, há muito tempo, eu cheguei em casa próximo da hora de jantar e encontrei-o com uma barra de chocolate na mão. Ele me recebeu com todo carinho e alegria e indicou que estava para abrir e comer o doce. Gentilmente, eu disse que não poderia comer. Em seguida, ele me perguntou: Por que?

Eu respondi que não era adequado.

Ele perguntou: por que não?

Eu disse: porque você vai jantar.

Ele perguntou de novo: qual é o problema de comer com jantar?

Eu respondi: você pode perder o apetite.

Ele: e se eu comer o chocolate e o jantar, posso?

Não vou estender nosso diálogo, mas no fim das contas, ele comeu o chocolate. Teve, porém, que jantar primeiro, afinal ele não compreendia ainda sobre a importância dos bons nutrientes.

Não é interessante ser conduzido na lógica por uma criança? Eu tive que rebolar para convencê-lo, pois não queria impor minha vontade. Eu queria o entendimento e engajamento dele, sendo que ao final ele obteve o que queria com habilidade de fazer perguntas.

Você já parou para observar como as pessoas são cheias de respostas e verdades na vida, e não conseguem fazer uma linha lógica de perguntas sequer para obterem o que desejam?

A cada não que meu filho recebia, devolvia a resposta para mim com um “por que”. Quando nós fazemos perguntas na forma de conduzir situações com pessoas, temos a oportunidade de:

- Evitar conflitos
- Compreender melhor o ponto de vista do outro
- Demonstrar empatia
- Ser capaz de frear os impulsos
- Exercer maior influência
- Construir lógica
- Obter engajamento

Quantos líderes precisam conduzir pessoas usando mais perguntas?

Quantos empresários precisam fazer as perguntas certas para construir bons planos estratégicos?

Quantas famílias poderiam resolver seus problemas elaborando as perguntas certas?

Ao longo da vida, à medida que vamos nos tornando mais velhos e vamos adquirindo conhecimento e experiência, tendemos a nos comportar, sem perceber, oferecendo todo tempo respostas e opiniões do que pensamos. Muitas pessoas se tornam até inconvenientes a ponto de somente falarem delas, suas visões, anseios, ideias e conceitos. Quando temos todas as respostas, vem a vida e muda as perguntas nos forçando a exercer a humildade de aprender e reinventar tudo.

Fazer perguntas é uma arte, pois exige múltiplas habilidades como entrar no mundo do outro, ser curioso, pensar analiticamente e ter a calma para se chegar a algum objetivo.

“Fazer perguntas é uma arte, pois exige múltiplas habilidades como entrar no mundo do outro, ser curioso, pensar analiticamente e ter a calma para se chegar a algum objetivo”

Muitas pessoas não se sentem aptas a usarem de perguntas para conduzir pessoas e a vida, mas eu posso dizer com total certeza que todo ser humano tem a habilidade natural dentro. Simplesmente porque já fomos crianças. Nós já nascemos fazendo perguntas. O caminho essencial para podermos resgatar a arte de fazer perguntas é simplesmente começar a perguntar. Parece algo simplista, mas afirmo que é o caminho. Comigo já passaram centenas de lideranças que conseguiram mudar o modelo mental e passaram a usar perguntas para conduzir pessoas e a vida.

Lembre-se que nós nascemos sabendo fazer perguntas. À medida que você pergunta, portanto, abre-se um universo de possibilidades, pois quem domina uma conversa não é quem fala, é quem pergunta! ■

Louis Burlamaqui é consultor em cultura organizacional, empresário e escritor

EVENTO

CAPITAL DO MARKETING DIGITAL

ID360 traz a BH profissionais de martech, inovação e inteligência artificial

Nos dias 6 e 7 de julho deste ano, Belo Horizonte recebe, pela quarta vez, aquele que é considerado pela Semrush o maior evento de marketing por dados da América Latina, o ID360. Como de praxe, estarão presentes protagonistas do mercado brasileiro em martech, inovação e inteligência artificial, profissionais que irão ministrar palestras e participar de rodas de conversa e de negócios com o intuito de compartilhar seus conhecimentos com o público.

Entre os palestrantes deste ano estão nomes como Vitoria Comarim, analytics product lead do Google; Diego Barreto, VP de estratégia do iFood; Patrícia Prates, CMO da Rappi; Leandro Figueiredo, diretor de negócios do Clube Atlético Mineiro; Rafael Kiso, CMO do mLabs; e Mônica Hauck, CEO da Sólides. "Nosso foco é trazer profissionais extremamente competentes, responsáveis por casos de grande sucesso em marketing digital, que vêm para mostrar o que já fizeram e ensinar o que fazem atualmente. São pessoas que possuem muito conhecimento e também didática, o que é um grande diferencial para oferecer experiência única ao público", afirma Rodrigo Nascimento, fundador da Buscar ID, empresa organizadora do ID360.

Além de inovação e análise de dados, a inteligência artificial (IA) aplicada ao marketing digital é um assunto que estará em destaque no ID360 deste ano. "Vamos falar muito sobre IA, afinal é uma tecnologia que já está inserida no nosso dia a dia. Estamos trazendo muita gente que vai falar sobre como utilizar esse tipo de tecnologia na rotina do marketing e como isso pode economizar até dias de trabalho", destaca Rodrigo. Ele considera que o uso de inteligência artificial é a quarta revolução na área marcando um novo momento em marketing no Brasil e no mundo.

Rodrigo explica que existe um mito de que é necessário saber programação, matemática e estatística para trabalhar com análise de dados. Desconstruir isso é um



Rodrigo Nascimento, fundador da Buscar ID, empresa organizadora do ID360, durante palestra no ano passado: "Queremos fomentar a comunidade local e ajudar a qualificar pessoas para trabalhar com marketing digital"

dos objetivos do ID360, como ele esclarece: "Queremos mostrar para o mercado que não é um bicho de sete cabeças. Necessário mesmo é ter uma mente analítica, criar questionamentos, sentir quais são os problemas a serem resolvidos. O ChatGPT, por exemplo, já consegue criar análises básicas e intermediárias a partir de algumas simples perguntas. É sobre coisas assim que vamos falar no evento deste ano".

O fundador da Buscar ID destaca, ainda, que a ideia do ID360 é mostrar ao público como utilizar a tecnologia, sendo inteligência artificial ou não, para melhorar os resultados do marketing. "As empresas estão sofrendo com aumento de custos com tráfego pago, e a saída está em utilizar novas tecnologias e estratégias que ainda estão pouco disseminadas, mas simples de se aplicarem." Nossos palestrantes são pessoas que conseguiram passar ilesos por essa crise e vão mostrar como se adaptaram ao longo do tempo e como estão trabalhando atualmente, trazendo resultados positivos para as empresas nas quais atuam", diz Rodrigo.

Sobre a escolha de BH para sediar mais uma vez o ID360, ele comenta que a cidade é um forte polo de tecnologia, se destacando nacionalmente no cenário da tecnologia. "Queremos fomentar a comunidade local e nacional e ajudar a qualificar pessoas para trabalhar com marketing digital unindo tecnologia e dados de forma descomplicada". A cidade merece ter um grande evento da área, como é o ID360. O público que comparecer, pode ter certeza de que terá uma experiência incrível em conteúdo, negócios e networking, com oportunidade de se conectar com grandes profissionais que estarão não apenas nos palcos, mas também entre o público presente", afirma Rodrigo.

ID360 2023

Onde: Expominas (Av. Amazonas, 6.200, Gameleira, Belo Horizonte)

Data: 6 e 7 de julho de 2023 | Horário: das 8h às 22h

Ingressos: Sympla | Informações: id360.buscarid.com



GABRIEL GUIMARÃES

MEIO BILHÃO DE REAIS EM INVESTIMENTOS

A J. Mendes anunciou expressivos investimentos no setor mineral. Por meio da Ferro+, a empresa investirá aproximadamente 440 milhões de reais em empreendimento no setor mineral entre os municípios de Congonhas e Ouro Preto, na Pilha de Rejeito e Estéril Guariba. A J. Mendes também anunciou que, por meio da JMN, irá ampliar suas operações da Mina Do Baú, nos municípios de Santa Bárbara e Barão de Cocais, com investimentos de 81,4 milhões de reais. Com os dois empreendimentos, a empresa irá gerar e manter aproximadamente 1.000 postos de trabalho. O grupo foi fundado em 1966 por José Mendes Nogueira, com origem na mineração; hoje, presidido por Luciano Nogueira, atua no agronegócio, aviação, gestão de imóveis, terminais, além da própria atividade mineral.



Divulgação

Joao Guilherme Arenazio/divulgação



SETOR SIDERÚRGICO E MINERAL NA MEDALHA DA INCONFIDÊNCIA

O presidente do conselho da Cedro Participações, Lucas Kallas, recebeu no último 21 de abril, em Ouro Preto, a mais alta comenda concedida pelo Governo de Minas Gerais: a Medalha da Inconfidência, que é entregue às personalidades que se destacaram por suas contribuições ao desenvolvimento de Minas. O dia da entrega marca a história de lutas pela liberdade e pela independência do Brasil, homenageando o líder da Inconfidência Tiradentes. Daí a escolha do dia de sua morte para a concessão da honraria. No dia da entrega, a capital do estado é simbolicamente transferida para Ouro Preto. A medalha foi criada em 1952 pelo então governador Juscelino Kubitschek. Do setor siderúrgico e mineral também foram agraciados Gustavo Werneck, Diretor Presidente e CEO da Gerdau; e Matheus Sant'Ana Abreu, da Usina Siderúrgica Atlas.

David West/divulgação



O AUDACIOSO PROJETO DA BOSTON METAL EM MINAS

Tadeu Carneiro, que presidiu a CBMM por 10 anos até 2016, está à frente de um audacioso projeto. Atualmente, como presidente da Boston Metal, anunciou investimentos de 500 milhões de reais para a construção de indústria no município de Coronel Xavier Chaves, próximo a São João Del Rey. Os investimentos serão destinados a implementação de unidade industrial com capacidade para transformar rejeitos da mineração em minérios de alto valor agregado. O projeto será em fases e a primeira etapa já está em implantação, com previsão para conclusão ainda esse ano. A última das três fases será concluída até 2026. A Boston Metal nasceu como uma startup do MIT - Instituto de Tecnologia de Massachusetts. Em um processo com forte desenvolvimento tecnológico, a empresa reforça a tese de que a atividade minerária, tendo a tecnologia como aliada, é capaz de promover o desenvolvimento com a tão desejada sustentabilidade. No começo do século XX, o ex-presidente Arthur Bernardes nos alertou que “minério só da uma safra”; e hoje, a tecnologia e os anseios pela sustentabilidade nos demonstram que é possível transformar o que seria lixo (rejeitos) em produtos de altíssima qualidade e valor.

NOVO SECRETÁRIO

No dia 4 de abril foi publicada no Diário Oficial da União a nomeação do servidor de carreira do Ministério de Minas e Energia (MME), Vítor Saback, para a superpoderosa Secretaria de Geologia, Mineração e Transformação Mineral. Saback e o secretário executivo Efraim Pereira da Cruz foram os últimos nomeados nas secretarias que compõem o MME e, por essa razão, o setor mineral estava apreensivo até a efetivação dessa definição. Sua experiência técnica e defesa por uma mineração sustentável foi bem vista pelo mercado e demais membros do Governo. Integram a secretaria, o Departamento de Gestão das Políticas de Geologia, Mineração e Transformação Mineral; o Departamento de Geologia e Produção Mineral; Departamento de Transformação e Tecnologia Mineral; e o Departamento de Desenvolvimento Sustentável na Mineração.



Divulgação



DO VALE DO JEQUITINHONHA PARA O MUNDO

O primeiro semestre do ano marcará uma importante etapa na posição do Brasil como exportador de lítio, fundamental para a transição energética e aplicado na fabricação de baterias de veículos elétricos. A extração dos recursos, pela Sigma Lithium Corporation, se dará nos municípios mineiros de Itinga e Araucaí e serão escoados (após beneficiamento), por 500 quilômetros de rodovia até o Porto de Ilhéus na Bahia. O empreendimento da Sigma, presidida por Ana Cristina Cabral Gardner, é fruto da determinação de empreendedores que há dez anos acreditaram na vocação do Vale do Jequitinhonha e investiram mais de 1 bilhão de reais para transformar em realidade o que parecia ser um sonho ousado. Em 2018, a Sigma abriu Capital na Bolsa de Toronto e conta com investidores de diversos fundos, como o BlackRock, CQS, JPG, dentre outros. Em dezembro de 2022, o Fundo dos Emirados Árabes Unidos, Synergy, aportou 100 milhões de dólares para que a empresa tenha capital até o início de suas operações e respectiva geração de caixa.

O vazio do ser

Em obras realistas, artista traz pessoas e paisagens em constante simbiose, troca e transformação, retratadas em ambientes repletos de cores e memórias

▀ DANIELA COSTA

Desde os primórdios, a reflexão de onde estamos e para onde iremos permeia a imaginação popular. Nas obras do artista plástico Elton Lúcio, de 51 anos, a indagação se transforma em paisagens nas quais os personagens se encontram sozinhos, minúsculos diante de uma imensidão a ser explorada. “Vejo a composição como um cenário de uma história sendo contada por meio da pintura.” Os objetos, superdimensionados, surgem em cores vivas, diversas, ou talvez, na leitura do artista, “puras demais para um mundo caótico”. Os personagens



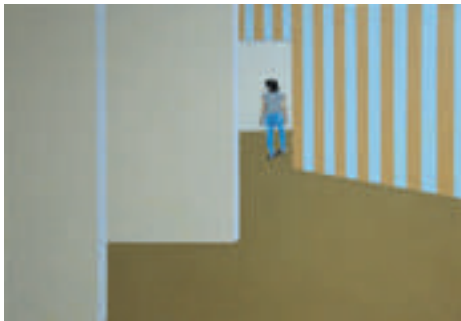
O artista plástico, Elton Lúcio: “Vejo a composição como um cenário de uma história sendo contada por meio da pintura”

sempre se encontram sozinhos, em um ambiente repleto de memórias. De volta à realidade, Elton guarda lembranças sensíveis que talvez expliquem o seu vazio poético. Nascido em Belo Horizonte, se recorda de, na infância, dividir o tempo dedicado a desenhos de super heróis com os cuidados com suas duas irmãs menores. “Meus pais se separaram quando eu ainda era pequeno e coube

a mim cuidar de duas irmãs para que minha mãe pudesse trabalhar.”

Apesar da infância difícil, Elton não abandonou a aptidão pela arte. A casa de três cômodos onde viveu por tanto tempo deu lugar a espaços amplos retratados em suas obras, invariavelmente com perspectiva de profundidade. Lugares onde, segundo ele, pessoas e paisagens estão em constante simbiose e metamorfose,

Fotos: Pádua de Carvalho



Quadros trazem sempre uma figura humana em tamanho menor inseridas em ambientes fechados e cheios de cores, tendo o vazio como destaque



troca e transformação. Na juventude, Elton optou por fazer teatro tornando-se um ator profissional, o que se reflete em suas obras, classificadas por ele como “um tanto teatrais”. A carreira como artista plástico só teve início no ano 2000, já aos 27 anos de idade. Período em que Elton encerrou a dedicação ao teatro e decidiu fazer educação artística na Escola Guignard. Sua primeira tela foi um pedaço de pano achado na rua. Na época era difícil para ele pagar por tintas, pincéis, entre outros suportes necessários. E foi a partir dessa experiência que o artista se apaixonou pela pintura. Por causa do seu talento e empenho, foi presenteado por um professor com tintas, tecidos e até um livro de artes que transformaria a sua pintura.

Nesse livro, Elton se debruçou sobre as obras do paisagista Caspar David Friedrich, também pintor, gravurista, desenhista e escultor romântico alemão, em quem

se inspirou para retratar o vazio. Desde então, seus quadros trazem sempre uma figura humana em tamanho menor inseridas em ambientes fechados. Já as cores fortes das pinturas feitas com óleo sobre tela, papel e madeira, são referência das obras marcantes do pintor holandês Vincent van Gogh. Em sua trajetória, o pintor belo-horizontino já participou de vários salões de arte em muitos dos estados brasileiros. Desde 2009, trabalha a mesma série focada na figura humana, com um novo trabalho, dentro do mesmo conceito, iniciado em 2021. As obras podem ser conferidas no instagram do artista, @eltonluciooficial. Professor de artes plásticas, Elton acredita que, apesar do mercado mineiro ser muito fechado em comparação ao eixo Rio-São Paulo, existem sempre novas possibilidades. Por experiência própria, garante: “Nunca é tarde para começar”. ■

NOVO ATELIER

CURSOS:

PINTURA SOBRE TELA

DESENHO ARTÍSTICO

AQUARELA

 31 97558 5555

Rua Pernambuco, 1002,
3 andar. Savassi



SUA CACHORRINHA ENTROU NO CIO? VEJA QUAIS CUIDADOS TOMAR NESSE PERÍODO.

Muitos tutores têm dúvidas quando o assunto é o ciclo reprodutivo do pet. Pensando nisso, seguem algumas informações valiosas para passar por esse período sem estresse

Quando ocorre o primeiro cio?

O primeiro cio canino ocorre quando a fêmea alcança a maturidade sexual, podendo variar de animal para animal. As cadelas pequenas costumam se desenvolver antes, atingindo o cio entre 6 e 12 meses de idade, enquanto nas maiorzinhas pode ocorrer até os 24 meses. A frequência também varia para cada fêmea, mas geralmente elas entram no cio a cada seis meses.

Quanto tempo dura?

Para entender esse período é preciso ter em mente que o cio não é um fato isolado e, sim, uma parte do ciclo estral, que é dividido em quatro fases.

1ª Fase: Proestro

Essa fase dura entre 3 e 17 dias e é nela que se inicia a liberação de feromônios, isto é, hormônios capazes de atrair os machos. É caracterizada pelo aumento da vulva e presença de secreção avermelhada.

2ª Fase: Estro

É na segunda fase, que dura de 3 a 10 dias, o momento de maior fertilidade do animal, que está pronto para acasalar. Nesse período, além das mudanças comportamentais significativas, o aumento da vulva ficará estável e a secreção avermelhada se reduz.

3ª Fase: Diestro

Caso tenha acontecido o cruzamento e a fecundação, é nessa fase que ocorre a gestação e a lactância. Porém, mesmo que a cadela não esteja prenha, o diestro acontece e pode durar entre 60 e 100 dias. É também nesta etapa que algumas cadelas desenvolvem gravidez psicológica, já que não houve fecundação real, mas há grande produção de hormônios.

4ª Fase: Anestro

O anestro leva cerca de 130 dias e é a fase em que o corpo do animal se recupera, com uma menor atividade hormonal.

Quais sinais indicam o cio?

Além do aumento de volume da vulva e o leve sangramento, a cadela no cio pode se mostrar agressiva, inquieta, apática, triste e carente. Outros indicativos são a maior atração dos machos, a mudança no apetite e dores na região abdominal.



Freepik

Quais cuidados ter com a cadela no cio?

Diante de tantas mudanças hormonais é muito importante adotar alguns cuidados e redobrar a atenção, oferecendo para sua peludinha todo apoio e carinho. Ofereça uma ração de qualidade e fique de olho para ver se ela está comendo, pois durante o cio é comum haver perda de apetite ou se tornarem mais seletivas.

O inchaço da vulva pode deixar a região mais suscetível a traumas e é comum que a lambedura excessiva cause irritações, por isso é necessário o acompanhamento constante. O uso de absorventes ou fraldas caninas podem ajudar no controle das secreções, mas lembre-se de que o animal precisa ficar livre em alguns momentos para fazer suas necessidades.

Diferentemente do que muitos pensam, a fralda não impede o cruzamento, portanto a única maneira de evitar a prenhez é mantendo os machos não castrados à distância ou castrando a fêmea. Além do risco de uma gravidez indesejada, o contato com cachorros desconhecidos pode expor a cachorrinha a diversas doenças. O recomendado, durante esse período, é manter a fêmea em casa, já que a liberação de hormônios atrai outros cachorros, podendo inclusive resultar em brigas.

Caso tenha qualquer dúvida, não hesite em visitar o médico veterinário de confiança. Procure também deixar a cachorrinha sempre bem confortável, para que esse momento seja o mais tranquilo possível para ela. ■

Se torne um **corretor parceiro** da LAR IMÓVEIS.

Leia o QR CODE e saiba mais



Um novo olhar

O mestre e PhD em cirurgia veterinária Luiz Fernando Lucas e o coordenador de logística Luciano Moreira, com yorkshire Bia, de 11 anos e 6 meses de idade: "Descobrimos que ela estava totalmente cega de um dos olhos e enxergando apenas 15% no outro". Após a cirurgia, Bia voltou a enxergar



A catarata em cães e gatos é uma das principais causas de perda da visão, resultante de alterações nas lentes dos olhos que se tornam opacas e com coloração mais azulada. Saiba quais são os sintomas, as formas de prevenção e o tratamento para a doença

▀ DANIELA COSTA

Uma doença que atinge cerca de 65 milhões de pessoas no mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), também traz graves consequências para os animais. A catarata em cães e gatos é uma das principais causas de perda da visão, resultante de alterações nas lentes dos olhos que devem ser cristalinas. O problema ocorre quando essas lentes vão se tornando opacas, com coloração mais azulada ou esbranquiçada, resultando na perda da visão do animal. Apesar de ser mais comum na população canina, os gatos também sofrem com a doença, nesses casos, geralmente relacionada com o envelhecimento, inflamações intraoculares e diabetes. De modo geral, as principais causas da catarata são problemas congênitos, hereditários, traumáticos, pós-inflamatórios, metabólicos e nutricionais.

É necessário ficar atento: se o animal apresentar um certo esbranquiçado nos olhos, é hora de buscar ajuda de um oftalmologista veterinário. A catarata é uma doença sem cura e, no momento em que ocorre a perda da transparência do cristalino, a única solução é o procedimento cirúrgico. Isso porque essa



O casal de empresários Israel e Thais Morais percebeu que o cãozinho Luvky, de 12 anos, da raça pequinês, começou a trombar nas coisas e a ter dificuldade para descer da cama e do sofá: "Depois da cirurgia realizada este ano, ele voltou a brincar e se tornou mais ativo e feliz"

lente natural dos olhos é responsável pela passagem de luz até a retina para formar as imagens. Alguns dos sinais de que o animal está perdendo a visão são mudanças na coloração dos olhos, dificuldade de andar e batidas em móveis e paredes. O coordenador de logística e pós-vendas Luciano Moreira tomou um susto ao saber do diagnóstico de Bia, yorkshire de 11 anos e 6 meses de

idade. "A princípio percebi os olhos dela cinza, mas não associei a algum problema visual", lembra. "Ao procurar um especialista, descobrimos que ela estava totalmente cega de um dos olhos e enxergando apenas 15% no outro." Após a cirurgia, Bia voltou a enxergar.

O procedimento consiste em um processo de remoção da lente que pode ou não ser substituída por outra, devolvendo ▶

parte da visão aos pets. Contudo, somente cães saudáveis e sem inflamação ocular podem ser submetidos ao procedimento. Os testes e exames realizados servem para medir a produção da lágrima (teste de Schirmer), verificar a existência de lesões na córnea (úlceras) e mensurar a pressão intraocular (tonometria). Caso seja comprovado que a cirurgia não é indicada, o tratamento pode ser realizado de acordo com o diagnóstico do médico veterinário. A catarata, no entanto, irá permanecer. Nos animais em que o procedimento é recomendado, o pós-operatório é determinante para garantir a eficácia da cirurgia, especialmente nos cães por possuírem mais tendência a ter inflamações pós-cirúrgicas. “Percebemos que o nosso cãozinho Luvky, de 12 anos, da raça pequinês, começou a trombar nas coisas e a ter dificuldade para descer da cama e do sofá. Depois da cirurgia realizada este ano, ele voltou a brincar e a ter agilidade nos passeios, além de se tornar mais ativo e feliz”, conta o casal de empresários Israel e Thais Morais.

Apenas dois tipos de catarata podem ser evitados nos animais. A de causa genética é prevenida ao não deixar que o pet cruze com outro que tenha a doença ou com as raças que possuem predisposição a desenvolvê-la. Entre elas, cães da raça poodle, cocker spaniel, schnauzer miniatura, golden e labrador Retriever e west highland white terrier. Já no caso da catarata diabética, é preciso realizar check-up periódico para controle da glicemia. Apesar do procedimento cirúrgico não devolver a visão completa aos pets, apresenta uma melhora muito significativa. E mesmo nos casos em que a lente não é substituída, a evolução é perceptível. O vendedor Cristiano Murta dos Santos já resgatou Max, poodle de 9 anos, com problema de catarata. “Após a cirurgia em 2021 ele passou a enxergar e ficou mais calmo, menos ansioso e muito mais amigável”. A cirurgia em si é simples e rápida: “É feita uma incisão de 2,8 milímetros, seguida de uma abertura na cápsula anterior que envolve o cristalino e, com ajuda do aparelho de facoemulsificação, a catarata vai sendo fragmentada e aspirada até sua completa remoção”, diz o médico-veterinário Fábio Brito, presidente do Colégio Brasileiro de Oftalmologia Veterinária (CBOV).

O vendedor Cristiano Murta dos Santos já resgatou Max, poodle de 9 anos, com problema de catarata: “Após a cirurgia em 2021 ele passou a enxergar e ficou mais calmo, menos ansioso e muito mais amigável”



Depois de completamente removida, é implantada uma lente artificial específica para os pets. Após cerca de 30 dias, o animal poderá retomar normalmente todas as suas atividades e recuperar sua qualidade de vida. “Uma das novidades para esse mercado é o recente lançamento das lentes IoVet, da ViZoo Oftalmologia Veterinária, uma lente intraocular de micro-incisão desenvolvida especificamente para pets. A única fabricada na América Latina para uso exclusivamente veterinário”, explica Luiz Fernando Lucas Ferreira, mestre e PhD em cirurgia veteri-

nária, da clínica Professor Israel. Além da perda da visão, a catarata pode causar uma inflamação crônica intraocular, glaucoma secundário (aumento da pressão do olho) e desconforto. A cegueira depende da fase em que a doença se encontra. Entretanto, existe outra enfermidade que também pode levar à opacificação da lente, mas sem perda da visão: a esclerose nuclear, doença que acomete os animais a partir dos 8 anos de idade. A dica é estar sempre atento aos sintomas e, caso necessário, recorrer a um especialista para um diagnóstico assertivo. ■

JUNTAS SOMOS UMA, JUNTAS SOMOS MUITAS!

13/05 - DAY CARE | 14/05 - CORRIDA

LOCAL: LAGOA SECA - BAIRRO BELVEDERE

INSCRIÇÕES PELO SITE: WWW.ENCONTRODELAS.COM.BR



APOIO



REALIZAÇÃO



PROMOÇÃO



PATROCÍNIO



FRANCÊS ESPAÇOSO

Stellantis mostra a cara, mas não o motor nem o preço, do Novo SUV Citroën C3 Aircross, que chega ao mercado até o final deste ano, com capacidade para até 7 passageiros. Modelo invade espaço hoje ocupado pelo também SUV C4 Cactus, que registra vendas em forte declínio nos últimos meses

▶ FÁBIO DOYLE

“Ousado, inteligente, espaçoso e acessível”. Esses são alguns dos atributos que a Stellantis aponta para o Novo SUV Citroën C3 Aircross, que acaba de ser revelado mundialmente em eventos na Índia e Brasil como o segundo produto de projeto C-Cubed. Ele chegará ao mercado no fim de 2023 para quem busca um B-SUV com capacidade para levar até sete pessoas e com o maior porta-malas entre seus rivais diretos. O mais novo SUV da Citroën foi revelado em eventos paralelos na Índia e Brasil, dois dos diversos países que irão comercializar o modelo, e foi pensado para superar os inúmeros desafios presentes na região onde ele será comercializado.

O Novo C3 Aircross se destaca pela suspensão elevada, vão-livre do solo alto (200 mm) e fácil manobrabilidade para enfrentar “as mais desafiadoras infraestruturas”, como do Brasil e Índia. Seu desenvolvimento ocorreu “em diferentes regiões do planeta” e no Brasil esse papel coube ao centro de desenvolvimento do grupo na América do Sul, em Betim (MG). “O Novo SUV Citroën C3 Aircross é o segundo dos três modelos do projeto

Suspensão elevada: Novo C3 Aircross se destaca pelo vão-livre do solo alto e fácil manobrabilidade para enfrentar “as mais desafiadoras infraestruturas”





Lançamento chega no fim do ano e tem capacidade para levar até sete pessoas: maior porta-malas entre seus rivais diretos

ANÁLISE

A decisão de lançamento do Novo C3 Aircross no segmento de SUVs, faz o analista do mercado de automóveis pensar qual é estratégia da Stellantis na gestão da marca Citroën no Brasil. A primeira questão que surge é sobre o futuro do C4 Cactus, também um SUV. Virá o Novo C3 Aircross SUV para dar adeus ao seu outro C4 Cactus? Observando os números de emplacamentos a partir de 2021 parece que essa possibilidade é provável. Em 2021 o C4 Cactus, com vendas de 19.552 unidades, era o único modelo da marca com registro de emplacamento no Brasil, segundo os dados da Fenabrave. O novo C3 ainda não havia chegado. Em 2022, o novo C3 fechou o ano em 33º lugar com

10.834 unidades emplacadas e o C4 Cactus ficou na frente, em 26º lugar, com 18.450 unidades.

Já nos primeiros quatro meses de 2023 o que se verifica é uma inversão nesse ranking, o que é até natural já que o preço do novo C3 é menor que o do C4 Cactus. O que não parece normal, nesse caso, é que a queda do C4 Cactus é mais do que expressiva. No acumulado de janeiro a abril de 2023, os emplacamentos de C3 de 6.801 unidades o coloca na 24ª posição no ranking. Já o C4 Cactus ficou com a 42ª colocação com 1.450 unidades. No mesmo período de 2022, as vendas do C4 Cactus foram de 5.364 unidades o que colocava o modelo na 25ª posição no ranking de emplacamentos.

C-Cubed, e irá trilhar o sucesso aberto com o Novo C3, que já conquistou mais de 17 mil clientes em toda a nossa região” ressalta Vanessa Castanho, Vice-Presidente da Citroën para a América do Sul.

O design do Novo SUV Citroën C3 Aircross é marcado pelo porte robusto, característico de um SUV. A pintura é sempre em dois tons e a dianteira é dividida por duas linhas retas, que formam um “Y”

nas extremidades e se aproximam em direção ao centro do carro, formando o Duplo Chevron que identifica todos os modelos da Citroën. O modelo, com 1.80 metro de largura e 4,32 de comprimento, vem com faróis de condução diurna de LEDs. As portas laterais traseiras são amplas para otimizar o acesso à segunda e terceira fileira de assentos, lembrando aqui que um importante diferencial

desse modelo é a possibilidade de levar até sete passageiros.

Por dentro, o motorista terá à sua frente um quadro de instrumentos digital com tela 7”. Sua interface intuitiva faz dupla com o Citroën Connect Touchscreen de 10”, equipado com integração Android Auto e Apple Carplay sem fio. E como conectividade nos dias de hoje é essencial, o Novo SUV C3 Aircross “pode ser equipado” com até cinco conectores USB. A climatização da cabine traz um sistema de ventilação no teto, que, segundo a montadora, traz mais conforto aos ocupantes dos bancos traseiros. A cabine é ampla graças aos 2,67 metros de entre-eixos. “Os passageiros da segunda fileira poderão desfrutar do maior espaço para as pernas do segmento”, ressalta o fabricante.

Os dois bancos da terceira fileira são individuais e removíveis: o cliente pode usar ambos, somente um ou retirá-los completamente, ampliando o espaço do porta-malas. “Com aproximadamente 8 quilos cada, o processo de remoção dos assentos é simples e intuitivo”. “Essa versatilidade dá ao Novo SUV C3 Aircross o maior compartimento para bagagens entre seus concorrentes diretos no segmento, com até 489 litros de volume pelo padrão VDA”, ressalta a Citroën.

A apresentação do final de abril do novo SUV C3 Aircross foi apenas uma prévia do lançamento oficial e vários detalhes importantes como motorização e preços não foram revelados pela equipe da Stellantis. O modelo só chegará ao mercado no final deste ano. ■

O sucesso da “disneylândia da gastronomia”

Ícone do varejo brasileiro, conhecido por sua impressionante variedade de produtos e excelência no atendimento, o Verdemar comemora 30 anos com faturamento recorde de 1,2 bilhão de reais em 2022. De olho no futuro, planeja a abertura de sete novas loja nos próximos três anos

➤ ALESSANDRO DUARTE

Visitar a primeira loja do Verdemar, localizada na Rua Viçosa, no bairro São Pedro, é como entrar em uma espécie de túnel do tempo para os dois sócios do grupo, Alexandre Poni e Hallison Moreira. Basta pisar na calçada para começarem a receber os cumprimentos não apenas de antigos funcionários como de clientes dos tempos em que eles precisavam “vender o almoço para pagar o jantar”, como costumam falar. “Lembro de quando, para conversar com vocês, tínhamos de ir até o fundo da loja para subir ao escritório, que ficava em um mezanino”, contou um senhor que não escondia a alegria em ver os “meninos”, em uma tarde do mês de abril. “Ja muito com um grupo de amigos em hipermercados para comprar cerveja em promoção para eles venderem aqui”, disse um outro.

Lembranças como essas estão presentes no dia a dia de Alexandre, de 53 anos, e Hallison, de 55. Mas voltar a elas é mais frequente no momento em que o Verdemar comemora três décadas de existência. Com 16 unidades espalhadas pela Grande BH e 1,2 bilhão de faturamento anual, a

rede que mudou o hábito de consumo do belo-horizontino com sua impressionante variedade de produtos (são 23 mil itens nas prateleiras) e seu atendimento quase individualizado surgiu do desejo empreendedor dos dois jovens que se conheceram na faculdade de administração de empresas do Centro Universitário Una, no início da década de 1990. Alexandre trabalhava na mercearia de sua mãe, Edi Brugnara Poni, no Santo Antônio. Hallison, então, sugeriu trazer queijo artesanal de sua cidade natal, Guanhães, localizada a 240 quilômetros da capital, para o amigo vender para padarias e mercadinhos de bairro. “O Alexandre tinha uma picape Pampa e me disse: ‘Eu tenho um carro e você o canal do queijo, vamos fazer uma sociedade?’”

Entram aí dois personagens essenciais na trajetória dos jovens empresários: José e Antônio Di Spirito, proprietários da padaria Big Pão. Alexandre sempre deixava para fazer a última entrega do dia no estabelecimento dos irmãos, no Luxemburgo. Ali, perguntava como era administrar um lugar daqueles e dava muitos palpites. “Seu Zé e Toninho se encantaram com o Alexandre”, afirma Hallison. O que era uma relação comercial se ▶



Alexandre Poni e Hallison Moreira contam que o serviço cinco-estrelas está no DNA da rede: "Sempre pensamos em como podemos surpreender quem vem às nossas lojas", diz Alexandre

transformou em grande amizade. Tanto que muitos achavam que os irmãos eram, na verdade, tios do universitário. “E para não ter de explicar muito, eu falava que eram meus tios mesmo”, diz Alexandre. Não demorou para o jovem começar a ajudá-los nas compras. Negociando grandes volumes, conseguia adquirir produtos com melhores condições para a mercearia da mãe.

Nessa época, um corretor perguntou se Alexandre não gostaria de comprar o Verdemar (antiga mercearia Cobal, no São Pedro, que acabara de mudar de nome). Gostaria, claro, mas com que dinheiro? Fez uma proposta que imaginava seria rejeitada: seis meses de carência, cinco parcelas de 1 mil dólares e mais cinco parcelas de 500 dólares. Os donos toparam. Chamou para a empreitada dois amigos, Hallison e José Carlos Júnior, o Juninho, que deixou a sociedade em 2000. Como nenhum deles tinha esse dinheiro disponível, foi necessária uma “engenharia financeira”. Juninho, por exemplo, vendeu um Opala Comodoro preto. Já Hallison convenceu o irmão a vender o telefone de casa e alugar a mesma linha – ele era músico e, por causa do contato para shows, não podia perder o número. Reuniram, assim, os 7,5 mil dólares necessários para começar o negócio.

Em março de 1993, a empresa tinha apenas três funcionários. Amigos dos sócios faziam as tais rondas por hipermercados em busca de produtos em promoção. A estratégia era assim: com inflação galopante (naquele ano, o IPCA foi de 2.477%), redes grandes, que conseguiam prazo com os fornecedores, colocavam produtos em promoção para vender rápido e aplicar os ganhos no mercado financeiro. Mas impunham um limitador do tipo “apenas cinco unidades por cliente”. Por isso, era necessário que várias pessoas participassem das rondas para garantir uma quantidade de produtos razoável. Quando a promoção acabava e o preço nos hipermercados voltava ao normal, o Verdemar tinha em suas gôndolas produtos mais baratos que os concorrentes. “Os clientes não entendiam como conseguíamos preços mais baixos”, lembra Hallison. “Mal sabiam eles que havíamos comprado nesses mesmos concorrentes.” Uma curiosidade: como



Uarlen Valério

Os irmãos Antônio e José Di Spirito, proprietários da Big Pão: “Muitos nos perguntam o que viamos no Alexandre e no Hallison para ajudarmos, lá no começo. Eles eram batalhadores. Nós ajudamos porque também fomos ajudados no nosso início”, diz seu Zé

Divulgação



A primeira loja da rede, no São Pedro, na década de 1990: sócios pagaram 7,5 mil dólares para virarem “donos de supermercado”

TRÊS DÉCADAS DE CRESCIMENTO

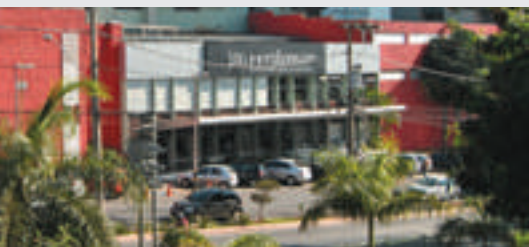
Expansão do grupo teve início nos anos 2000 e se intensificou a partir de 2010

1993

Compra de uma pequena mercearia na rua Viçosa, no bairro São Pedro, já chamada Verdemar

2001

Inauguração da segunda loja, no Sion (foto), que depois de diversas reformas e ampliações conta hoje com 2,4 mil metros quadrados de área de venda. É onde funcionam também as áreas administrativa, financeira e industrial



2004

Abertura da unidade do Buritis, quando o bairro ainda era uma aposta

2007

Modernização da primeira loja, no bairro São Pedro, e inauguração da unidade complementar, na contra-esquina, focada em hortifrúti e peixaria

2009

Chegada ao DiamondMall (foto). Ainda hoje é a loja com maior venda por metro quadrado



2010

Abertura da unidade Jardim Canadá e incorporação da Padaria Cataguases, que pertencia à família de Alexandre Poni desde 1992



2011

Inauguração da unidade Raja Gabaglia (foto).

Fotos: Divulgação



2016

Criação da loja da Savassi, na rua Fernandes Tourinho

2017

Abertura de quatro novas lojas: Pampulha, que conta com uma vista privilegiada da lagoa; Serra; Pátio Savassi; e Castelo (foto)



2018

Inauguração da loja do bairro Luxemburgo

2019

Abertura da loja Cidade Nova

2020

Inauguração da Verdemar Romanina, que mantém o nome da conhecida padaria do Prado.

nessa época os produtos recebiam, cada um, uma etiqueta com preço, os amigos ainda precisavam retirá-las para que o funcionário do Verdemar colocasse a etiqueta do supermercado.

A nova virada veio, mais uma vez, com a ajuda dos proprietários da Big Pão. “Víamos que os meninos trabalhavam muito, mas nunca sobrava dinheiro”, diz Toninho. Eles sugeriram que o Verdemar investisse em padaria. Ter pão e outros produtos fresquinhos sempre no balcão fez com que o consumidor que ia ao mercado uma vez ao mês passasse a frequentá-lo diariamente. O primeiro forno veio da própria Big Pão. “Muitos nos perguntam o que víamos no Alexandre e no Hallison para ajudarmos, lá no começo. Eles eram batalhadores. Nós ajudamos porque também fomos ajudados no nosso início”, conta seu Zé. É por isso que os donos nunca quiseram retirar a palavra padaria da marca “Verdemar: Supermercado e Padaria”. Outra marca dos primeiros anos do Verdemar também tem uma mãozinha da Big Pão: o pastel. “O pasteleiro fazia a massa na Big Pão de manhã e à tarde vinha para o Verdemar, deixar a massa pronta para fritarmos no dia seguinte”, afirma Alexandre. “Chegamos a vender 1,5 mil unidades por dia. Tinha fila para provar o nosso pastel, que na época custava 1 real.” Grandão e bem recheado, ele é vendido, com sucesso, até hoje.

Atualmente, são fabricados na indústria da companhia 1,1 mil itens, entre produtos de padaria, confeitaria e rotisseria, sob a supervisão do superintendente industrial Edward Soares, o Tatá, que está no grupo desde 2005 e coordena em torno de 1,2 mil pessoas. A fábrica central fica no Sion, mas todas as unidades dispõem de padarias próprias para os produtos frescos. “Temos clientes que vêm às lojas duas vezes ao dia, atrás de pão quente de manhã e à tarde, por exemplo”, diz. O destaque é, claro, o premiadíssimo pão de queijo (vencedor em sua categoria em todas as edições especiais **Encontro Gastrô – O Melhor de BH**). Todos os dias, são produzidas 3,3 toneladas de massa. Além das versões já assadas, há oito congeladas. “A receita é segredo, mas posso garantir que a quantidade generosa de queijo, a qualidade de todos os insumos ▶

OS NÚMEROS DE UM FENÔMENO

Faturamento em 2022:

1,2

bilhão de reais

Número de lojas:

16

Área de venda:

23.757

metros quadrados

Produtos cadastrados:

23.000

Funcionários:

4.800

Fontes: Verdemar; Associação Brasileira de Supermercados (Abras)

utilizados e o padrão da fabricação são o diferencial”, afirma Tatá. Todos os meses são importados da França 20 toneladas de farinhas especiais para a confecção de croissants, brioche e pães rústicos.

Escutar os clientes e atender a suas necessidades é uma missão desde os primeiros anos do Verdemar. Hallison lembra que a loja do São Pedro era cercada por edifícios baixos, sem elevador na maioria das vezes. “Conhecíamos os vizinhos pelo nome e levávamos as compras até o apartamento deles”, conta. “Fomos a primeira loja do Brasil a ter embalador.” A situação era tão incomum que entregadores ganhavam não só gorjetas, mas presentes dos clientes. “Trouxemos essa experiência das feiras, onde eu mesmo fui carregador”, diz Alexandre. “Sempre pensamos em como podemos surpreender quem vem às nossas lojas.” No grupo há 17 anos, o superintendente de operações Carlos Melo zela para que esse modelo seja mantido. “O cliente que precisar de um funcionário sempre encontrará um disponível”, afirma. “Além do padrão de conforto e de serviços em todas as lojas, esse é um ponto essencial para nós.” Os números comprovam essa excelência. Entre as 150 maiores redes do Brasil, de



Segunda geração: filho mais velho de Alexandre, Enzo Chiari Poni, de 17 anos, já começa a acompanhar o pai pelos corredores do Verdemar

acordo com o último ranking da Associação Brasileira de Supermercados (Abras), o Verdemar é o que tem o maior número de funcionários por metro quadrado: 20,3. Para efeito de comparação, as cinco maiores do país têm, em média, 5,7 funcionários por metro quadrado.

Na segunda metade da década de 1990, com o negócio – e o país – mais estabilizado, Alexandre e Hallison puderam investir em qualidade. Em 1996, foram a sua primeira feira de varejo, em Chicago. Como uma irmã de Hallison morava em Nova York, aproveitaram para esticar a

viagem. Ficaram impressionados com algumas operações de varejo, em especial empórios como Balducci's e Dean & DeLuca. Voltaram com a ideia de um supermercado que não vendesse apenas “produtos a granel e latinhas”, mas itens do mundo inteiro. Queriam inovar também no layout e levaram para a loja do São Pedro móveis de madeira de demolição que garimpavam em Tiradentes. “Os clientes elogiavam e diziam que havia ficado lindo. Mas perguntavam: ‘Quando vocês vão pintar as estantes?’”, conta Hallison. Também surgiram nessa época os famosos arcos



Queijos, vinhos, pães e hortifrutis: preocupação com organização para encantar o cliente pelo olhar



Fotos: Uarlen Valerio



O premiadíssimo pão de queijo da rede: todos os dias são produzidas 3,3 toneladas de massa

da loja 1. Os sócios queriam aumentar a área de vendas, mas para isso precisavam derrubar uma parede grossa, que servia de arrimo. Chamaram um engenheiro da Copasa, que deu a ideia de quebrar as pedras, mas deixar os arcos, “como na Roma antiga”. Como a parede era grossa demais, foi necessário um maquinário específico. “Os vizinhos entraram em pânico, ligaram para a polícia e disseram que íamos derrubar o prédio”, diz Alexandre. “Até explicarmos que havíamos feito um estudo de engenharia, foi um trabalho.”

Nessa mesma época, os empresários começaram a trazer produtos que ou não eram encontrados por aqui ou eram vistos apenas em prateleiras de delicatessens. A ideia era que se alguém tivesse uma receita para fazer, pudesse encontrar todos os ingredientes no Verdemar. Nada de comprar uma parte no supermercado, outra na loja de bebidas e outra só no Mercado Central. Eles mesmos começaram a se sofisticar. “Fiz um curso de vinho e comecei a procurar importadores para trazer rótulos de diversas regiões produtoras para o supermercado”, diz Alexandre, que se lembra também de quando fez uma promoção de salmão. Os clientes olhavam, achavam o preço bom e o peixe lindo, mas não levavam porque ▶



Edward Soares, o Tátá, superintendente industrial, é responsável pela fabricação dos 1,1 mil itens entre produtos de padaria, confeitaria e rotisseria: "Temos clientes que vêm às lojas duas vezes ao dia, atrás de pão quente de manhã e à tarde, por exemplo"

não sabiam como fazer. Alexandre encontrou uma receita simples, com manteiga e alcaparras no laminado, e distribuiu para ajudar quem queria se aventurar em um prato novo. "Arrebetamos de vender."

Com a profissionalização do grupo, casos assim, de puro "feeling", ficaram raros. Hoje, cada passo é muito bem estudado e a equipe de executivos tem reuniões semanais com representantes da consultoria Falconi para avaliar o caminho adotado. "Posso dizer que o Verdemar não mudou apenas da água para o vinho, mas para o vinho mais caro que existe", afirma o controller Carlos Alcino Furiati, que entrou no grupo há 21 anos. Ele lembra que, no início da década de 2000, ainda se pagava empregados com dinheiro. "Funcionários retiravam dinheiro do caixa, envelopavam e entregavam para os colegas." Outra mudança significativa foi em relação ao faturamento. Em 2002, o Verdemar faturou 34 milhões de reais. Em 2022, mais de 30 vezes esse valor.

Com pouco mais de 50 anos, tanto Hallison quanto Alexandre dizem que ainda não se preocupam com processo de sucessão na empresa. Mas Enzo Chiari Poni,



O superintendente de operações Carlos Melo: "O cliente que precisar de um funcionário sempre encontrará um disponível. Além do padrão de conforto e de serviços em todas as lojas, esse é um ponto essencial para nós"



O controller Carlos Furiati, fala sobre a profissionalização do grupo nos últimos 20 anos: "Posso dizer que o Verdemar não mudou apenas da água para o vinho, mas para o vinho mais caro que existe"

SACOLA DE PLÁSTICO, AQUI, NÃO!

Fotos: Divulgação

Em 2012, o Verdemar lançou uma de suas estratégias de marketing mais conhecidas: as sacolas ecológicas, assinadas pelo estilista Ronaldo Fraga. Desde então, a rede não dá e não vende sacolas plásticas. Os clientes têm a opção de utilizar caixas de papelão ou adquirirem as sacolas retornáveis. "Somos o único grupo do Brasil a manter a prática", diz Hallison. "E os nossos clientes aceitaram e aceitam muito bem." Em comemoração ao 30º aniversário, o Verdemar lançou um concurso cultural para selecionar ilustrações de oito mineiros que irão estampar a nova coleção de sacolas retornáveis (veja algumas ao lado). Cada um dos selecionados ganhou um prêmio de 15 mil reais.



filho mais velho de Alexandre, já começa a acompanhar o pai pelos corredores do Verdemar. Aos 17 anos, o aluno do terceiro ano do curso técnico em administração do Sebrae ainda não decidiu que faculdade irá cursar, mas mostra-se empolgado em ver o "carinho" que o pai tem pelo trabalho. "Apesar de ser muito ligado à família, posso dizer que a vida dele é o Verdemar."

Os planos de Alexandre e Hallison para a rede são ambiciosos. Nos próximos três anos, eles pretendem abrir mais sete lojas: três em Nova Lima (no shopping Himalaya, no Vila da Serra; em Alphaville; e ao lado do condomínio Village Terrasse), uma no Belvedere, uma em Lagoa Santa e mais duas em outros dois bairros na Zona Sul de BH, ainda em sigilo. "Pode parecer muito, mas não estamos atrás de crescimento a qualquer custo. Temos o nosso pé no chão", diz Alexandre. "Ao mesmo tempo, achamos importante estarmos cada vez mais perto dos nossos clientes. É uma ideia até sustentável para que as pessoas precisem se deslocar cada vez menos." Essa expansão está ligada à maneira com que Alexandre e Hallison entendem o negócio que criaram. "Queremos que os clientes venham até nós, se encantem e se surpreendam", diz Hallison. "Acreditamos na frase 'o que os olhos veem, o coração sente'." Por isso mesmo, o e-commerce representa uma fatia pequena do faturamento, algo em torno de 3%. Para corroborar a tese, Alexandre cita como exemplo a National Retail Faire (NRF), maior feira de varejo do mundo, realizada anualmente em Nova York. Segundo ele, em 2022 o tema mais discutido havia sido o metaverso e suas implicações nas vendas. "Este ano, ninguém queria saber de internet, só de loja física", afirma. "Até as grandes redes de comércio virtual estão se rendendo aos espaços físicos."

Apesar da abertura de novas lojas, da profissionalização da equipe e do faturamento bilionário, uma coisa ainda continua tão fresca na mente de Alexandre e Hallison quanto naqueles tempos em que ir a feiras internacionais era quase uma aventura e a "rede" se limitava à loja do São Pedro: a busca incessante pela qualidade e pelo atendimento impecável. O que faz o Verdemar ser conhecido como "a disneylândia da gastronomia". E não apenas dentro das divisas de Minas Gerais. ■



CHOCOLATE - QUAL O MELHOR PARA VOCÊ?

Conceitualmente falando, o chocolate é um alimento feito com base na amêndoa fermentada e torrada do cacau. Sua origem remonta às civilizações pré-colombianas da América Central. Com os descobrimentos, foi levado para a Europa, onde se popularizou, especialmente a partir dos séculos XVII e XVIII.

Hoje em dia, temos uma variedade infinita de tipos de chocolates, que vão desde o ao leite mais tradicional, até o meio amargo, amargo (que vai do 70% cacau a 85%), branco, vegano (sem lácteos, à base de leite de coco), diet, light, funcional (enriquecido com colágeno, whey protein, fibras, vitaminas e minerais)... tudo isso para atender a uma gama diversificada de gostos e objetivos.

As matérias primas principais são as amêndoas do cacau e açúcar. A origem do cacau e as demais matérias primas utilizadas em cada composição diferenciam os tipos de chocolate que encontramos no mercado atual.

Quando apresentado na forma sólida, possui algumas versões que diferenciam-se em função do acréscimo em partes diferentes de seus componentes individuais.

Chocolate amargo: feito com os grãos de cacau torrados sem adição de leite (teoricamente). É também chamado de "chocolate puro", pois além do cacau leva apenas açúcar. Nessa categoria existem ainda as variações extra amargo (75 a 85% de cacau), amargo (50 a 75%) e meio amargo (35 a 50%). Caracteriza-se pela cor escura e paladar amargo.

Chocolate ao leite (no Brasil) ou chocolate de leite (em Portugal): leva na sua confecção leite em pó ou leite condensado. A maior parte dos fabricantes europeus usam leite condensado, conforme escolha original de Peter e Nestlé, enquanto os produtores britânicos e americanos usam o leite em pó. Neste tipo os teores de cacau estão entre 30 e 40%.

Chocolate branco: feito com manteiga de cacau, leite, açúcar e lecitina, podendo ser acrescentados aromas como o de baunilha. Foi criado apenas no século XX e muitas pessoas discordam de ser chamado chocolate.

O chocolate possui benefícios para a saúde devido à presença de flavonóides, classe de antioxidantes, com destaque para a epicatequina (EC), molécula ilustrada conforme figura abaixo, nos quais atuam principalmente na saúde cardiovascular, com mecanismos antitrombóticos. O consumo dessa substância aumenta a capacidade antioxidante no plasma sanguíneo.

Isso se dá quando ingerimos o chocolate com teor alto de cacau. Quanto mais amargo, mais capacidade antioxidante.

Os efeitos dessa capacidade são reduzidos quando o



Freepik

chocolate é adicionado de leite, o que faz com que interfira na absorção dessas substâncias, e neutraliza esse benefício que poderia ser causado.

Mas, então, qual o chocolate mais indicado para você?

Se o seu objetivo é qualidade de vida e vitalidade, quanto mais amargo, terá menos açúcar e menos leite, e você desfrutará apenas dos benefícios antioxidantes. Além disso, quanto mais amargo você consome, você educa suas papilas gustativas da boca com menos doce, e diminui bastante o consumo de açúcar, que é um dos alimentos mais prejudiciais para a saúde hoje em dia.

Se você vai consumir um chocolate antes de um treino de ginástica, talvez o ao leite, por ter um pouco de açúcar adicionado, possa favorecer o treino, já que a digestão e absorção será mais rápida e você vai usar esse açúcar como combustível para seu treino.

À noite, se você tem vontade de consumir algum doce psicológico, os amargos e extra amargos serão melhor utilizados em seu corpo, como uma dose diária de relaxamento.

O chocolate branco é mais classificado como uma sobremesa, pois não possui os benefícios antioxidantes do chocolate. Então, cuidado com a dose e o excesso de açúcar que vai consumir. Entraria na mesma situação do chocolate ao leite.

Para aproveitar o excesso de chocolate que deve estar em sua casa e a praticidade de ter uma sobremesa rápida em mãos, vou ensinar uma receita fácil de pavê, que você pode manter no freezer congelado e servir em qualquer situação como sobremesa ou quando bater uma vontade de comer um doce rápido.



PAVÊ DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 caixa de creme de leite
- 2 colheres de sopa cheias de doce de leite
- 100 g de chocolate picado (ao leite, meio amargo ou branco)
- 3 colheres de sopa de coco ralado
- 1 pacote pequeno de biscoito amanteigado (também pode ser Maria ou Maizena)
- Reservar um pouco de chocolate picado e de coco ralado para decorar o prato

MODO DE PREPARO

- 1) Misture o creme de leite com o doce de leite até obter uma mistura lisa e homogênea
- 2) Acrescente o coco ralado à mistura
- 3) Faça uma camada com os biscoitos em um pirex, acrescentando, por cima, metade da mistura do creme de leite com o doce de leite e o coco
- 4) Por cima, acrescente o chocolate picado
- 5) Repita o processo até o terminar os ingredientes, finalizando com o que reservou do coco e do chocolate
- 6) Leve ao freezer por pelo menos duas horas antes de servir, para dar mais consistência, ou mantenha apenas no refrigerador caso queira menos consistência



Fotos: Paulo Márcio



TUDO EM FAMÍLIA

Lygia é o nome da avó do proprietário, **Gabriel Rache**, que por sua vez é filho de Marise Rache, dona do D'Artagnan. Uma família que faz parte da história da gastronomia belo-horizontina. "Meu pai sempre falou que queria abrir um bistrô e colocar o nome Lygia. Como sei que ele não vai fazer isso, adiantei a homenagem", diz Gabriel, que também é dono do Taika, vizinho do novo estabelecimento. "Muitas pessoas fazem releituras, mas quisemos manter os clássicos em sua origem e preservar ao máximo os sabores", diz. Com consultoria do Wladimir Umezu, do El Gordo, de Trancoso, e com a cozinha chefiada pelo jovem Tomas Feu, o restaurante tem um cardápio recheado de receitas tradicionais como o polvo à galega (R\$ 75) e paella tradicional com polvo, lula, camarão e peixe (R\$ 85). "Em breve, minha mãe vai trazer alguns pratos do D'Artagnan para cá, como num intercâmbio culinário", diz Gabriel. O primeiro a entrar será o camarão com requeijão, uma das receitas do caderno da vó Lygia.

TEM KANPAI AGORA EM LOURDES

É numa casinha construída em 1938 que nasceu a segunda unidade do Kanpai. O restaurante, que sempre apostou em uma gastronomia oriental de forma criativa, acaba de aportar em Lourdes. "A vizinhança é abençoada. São pessoas muito fiéis, que prestigiam os lugares daqui. Só para se ter uma ideia, tem uma família que veio 13 vezes em um só mês", diz o sócio **Lucas Oliveira**. A cozinha continua sob o comando do chef Adair Silva, que agora se divide entre os dois endereços. "Acabamos de fazer uma consultoria com o Cristóvão Laruça, chef do Turi, porque nossa ideia é trabalhar com peixes maturados e curados", explica Lucas. A parceria já poderá ser sentida no próximo mês, quando o cardápio ganhará um reforço com receitas orientais vindas de diversos países como Tailândia, China, Coreia e Vietnã. Mas os clássicos permanecem, como o Tako, sashimi de polvo espanhol (R\$ 59,90, 6 unidades) e o Gunkan ao Curaçau Blue, envolto em arroz japonês, recheado com tartar de salmão, cream cheese e flambado no Curaçau Blue (R\$ 54,90).





ELA NÃO TEM MEDO DE FOGO

A chef assadeira **Priscila Deus**, responsável pela cozinha da rede Pobre Juan, esteve em Belo Horizonte para abrir a segunda unidade do restaurante, no Diamond Mall. Ela é uma das poucas mulheres a liderar uma cozinha com foco em parrilla no país. Depois de trabalhar com chefs famosos como Erick Jacquin e o espanhol Martín Berasategui, ela está pela segunda vez à frente como chef executiva das 15 casas do Pobre Juan espalhadas pelo Brasil. "Trouxemos o que há de melhor no universo das carnes nobres para BH e quero muito descobrir cada vez mais os ingredientes maravilhosos que Minas tem a oferecer", diz Priscila. No cardápio, alguns pratos tradicionais, como o bife que leva o nome da casa (R\$ 142, 270g), estão sempre entre os preferidos dos carnívoros. Para acompanhar, é quase impossível resistir a Papas Soufflé, batatas estufadas (R\$ 42), que são uma marca registrada do estabelecimento.

COM ORA-PRO-NÓBIS É MELHOR

A garrafa está ficando pequena para colocar os selos de todos os prêmios que vem conquistando mundo afora. O'Gin, da destilaria Don Luchesi, localizada em Lagoa Santa, já ostenta 51 premiações. No final de março, a marca conquistou mais três medalhas no IWSC, um dos mais importantes concursos internacionais, em Londres. Com esse reconhecimento, O'Gin Brazilian Dry (que leva ora-pro-nóbis em sua composição) se consolida com o rótulo mais premiado do mundo, totalizando 27 medalhas conquistadas em menos de cinco anos. "Somos o único premiado nos cinco continentes. Isso eleva cada vez mais o nome de Minas para o cenário mundial", comemora a sócia **Laiza Machado**, que em breve vai abrir uma nova fábrica, de 2,5 mil metros quadrados, a maior da América Latina.



A TURMA DO VECCHIO ESTÁ LÁ

Quando o Dona Maria Gastrobar abriu, em 2019, o primeiro chef a assinar o cardápio foi o Guilherme Melo. Aí veio a pandemia e começou a batalha do abre-e-fecha constante. Quando finalmente os irmãos **Bruna** e **Giancarlo Moti Diniz** conseguiram fazer com que o restaurante, que fica no Anchieta, voltasse a funcionar normalmente, acabaram também reformulando a casa e o menu. "Posso dizer que 90% dos meus funcionários vieram do Vecchio Sogno", conta Bruna. Incluindo aí **Jaime Santos**, que assumiu a chefia da cozinha. Com o novo chef vieram alguns pratos como o Polvo a lagareiro servido inteiro (R\$ 328, para até 3 pessoas). As massas agora são artesanais, preparadas ali mesmo. Entre as opções de pastas, estão o spaghetti alla carbonara (R\$ 70) e o com camarão (R\$ 72). O espaço ainda conta com uma adega com quase 300 vinhos com preços a partir de R\$ 107.



rfonseca@revistaencontro.com.br

POR RODRIGO A. FONSECA

Vinhos laranja – nicho, modismo ou nova tradição?

Há cerca de 20 anos, os vinhos laranja começaram a chamar a atenção dos consumidores, produzidos então em quantidades minúsculas. Com o passar dos anos, o que parecia ser um pequeníssimo nicho de mercado se expandiu, e vinhos laranja começam a ter alguma proeminência. Como os estilos podem variar enormemente, algum conhecimento sobre o assunto facilitará a escolha de um produto.

Um típico branco provém do suco obtido por prensagem, fermentado em tanques inertes ou barricas, resultando em vinhos amarelo-claros, com um frutado límpido, textura suave, ligeiros ou complexos. Pode haver breve contato do suco com as cascas – maceração pelicular – enquanto a prensa é carregada, pois algumas uvas se rompem e liberam suco, porém esta influência é mínima.

Para a produção dos vinhos (brancos) de cor laranja, o longo contato com as cascas é essencial, como na produção de tintos (e rosés). A presença das cascas na fermentação, e após, permite a extração de pigmentação (cor), taninos, compostos fenólicos e substâncias aromáticas, alterando significativamente a estrutura, a textura, a coloração, e agregando complexidade. Esta maneira de vinificar caiu em desuso com a popularização de modernas técnicas de vinificação e de estilo mais ‘puro’.

Foi o produtor italiano-esloveno Josko Gravner quem atraiu a atenção dos enófilos para os vinhos laranja, no final dos anos 1990. Em busca de novos sabores e texturas, adotou o cultivo orgânico e foi gradualmente eliminando seus equipamentos modernos. Voltou a usar grandes tonéis de madeira para fermentação e uma prensa vertical (basket press) dos anos 1950. Passou a vinificar, com macerações que duravam meses, a variedade regional típica Ribolla Gialla, que tradicionalmente na região passava por curta maceração. Foi gradualmente aumentando o tempo de afinamento de seus vinhos para vários anos, antes de comercializá-los. O destaque internacional não tardou. Não satisfeito, passou a utilizar para a fermentação antigas ânforas de barro – qvevri –, usadas na região da Geórgia, que enterrou no solo, sem controle de temperatura. No início dos anos 2000 passou a usar os mesmos métodos em seus tintos. Posteriormente, passou a fermentar todos os vinhos com cachos inteiros, ou seja, sem desengaçamento, método que dispensa rebaixamento constante do chapéu quando feito em ânforas. “Estou sempre andando para trás”, dizia, em busca de vinhos mais autênticos, mas ressalvando que “boas uvas é que fazem bons vinhos”.

Outras técnicas podem ser utilizadas em vinhos de longa maceração. Em Portugal são produzidos os famosos moscatéis de Setúbal, branco e roxo, este de pigmentação rosada, a partir das variedades Moscatel de Setúbal e Moscatel Roxo. Ambos são fortificados, e sofrem maceração pelicular, em geral de 5 a 6 meses, seguida de longo estágio (5 a 20 anos) em pipas de madeira, adquirindo grande complexidade. O teor de álcool varia de 16 a 22%, e o de açúcar entre 90 e 200 g/l. São vinhos com séculos

“Em visitas recentes ao Chile e Portugal encontramos vários produtores acrescentando vinhos laranja às suas linhas, o que também ocorre em outros países”

de história, que já tiveram grande destaque em vários países da Europa.

Com tantos caminhos possíveis uma vez colhidas as uvas, os estilos dos vinhos laranja são naturalmente diversificados. Em visitas recentes ao Chile e Portugal encontramos vários produtores acrescentando vinhos laranja às suas linhas, o que também ocorre em outros países. Os tempos de maceração variam de 30 dias a 12 meses, com e sem passagem por carvalho, de casta única ou mesclas. Recentemente, foi criada a denominação de origem de vinhos laranja, em Terra Alta, na Catalunha, onde a maceração pelicular de brancos é utilizada há séculos. Os brisat perderam importância, mas recentemente produtores locais os refinaram, tornando-os mais elegantes, e em 2022 foram incluídos nos regulamentos de produção da denominação Terra Alta como ‘vi brisat’. Devem conter 85% das variedades Garnatxa Blanca e Macabeu, e a fermentação deve ocorrer com a totalidade ou parte das cascas, tolerando-se ligeira oxidação. É a primeira e única denominação espanhola a reconhecer vinhos brancos com maceração pelicular. ■

Rodrigo A. Fonseca é engenheiro, chef, sócio do restaurante francês Taste-Vin e consultor de vinhos do Super Nosso.

CONVERSAR COM TODOS PARA FAZER MELHOR. A ASSEMBLEIA TRABALHA COM **DIÁLOGO E** **INDEPENDÊNCIA.**



**ASSEMBLEIA
LEGISLATIVA
DE MINAS GERAIS**

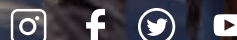
Poder e voz do cidadão

A Assembleia Legislativa de Minas Gerais sabe que, para representar 21 milhões de mineiras e mineiros, é preciso ter independência para fazer o que é necessário e dialogar para manter foco nas pessoas. Sempre com responsabilidade. É assim que trabalhamos para melhorar a vida do povo mineiro, dia após dia.



casablanca

**ACOMPANHE
E PARTICIPE**



almg.gov.br/participacao

Mais cor, por favor

Com a crescente demanda vegetariana, pratos sem proteína animal ganham espaço nos menus dos restaurantes belo-horizontinos

▀ CAROLINA DAHER

Mãe, compra brócolis? Muita gente vai se lembrar dessa propaganda de um suplemento alimentar em que um menino fazia birra em um supermercado pedindo brócolis, rabanete e chicória. Em off, uma voz dizia: “essa criança, provavelmente, não existe”. Isso foi no ano de 2004. De lá para cá, muita coisa mudou. Até mesmo com relação à alimentação da criança, já que existe um movimento entre os especialistas de que a melhor escolha é sempre a mais natural possível. O brócolis, no entanto, foi o que viu a sua vida realmente mudar. De rejeitado na prateleira de verduras e legumes dos mercados à estrela principal de muitos pratos bacanudos de restaurantes famosos. Com ele, vieram também outros como a berinjela, cenoura, repolho, vagem, quiabo... Ou seja, o protagonismo vegetal parece ter vindo para ficar.

Segundo pesquisa realizada pelo IBOPE em 2018, 14% da população brasileira se declara vegetariana. A estatística mostra um crescimento de 75% em relação a 2012, quando a mesma pesquisa indicou um número de 8%. Isso representa, hoje, que quase 30 milhões de brasileiros – um número maior que a população da Austrália e Nova Zelândia juntas – dispensam proteína animal de suas dietas. Entre os fatores que impulsionam essa tendência, estão preocupações relacionadas à saúde, ao meio ambiente e ao bem-estar animal.

Mesmo quem não segue à risca o vegetarianismo, cerca de 46% da população procura reduzir seu consumo de carne e derivados. “Em um, dois, três dias por semana, os brasileiros têm optado por fazer refeições vegetarianas ou veganas”, diz Ricardo Laurino, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SBV). O movimento Segunda Sem Carne, que existe no país desde 2009, é um dos grandes responsáveis por essa mudança. Como o nome mesmo indica, a ideia é passar pelo menos um dia sem consumir proteína animal.

Todas essas mudanças de hábitos repercutem também dentro dos restaurantes, bares e lanchonetes. É impossível não perceber que a demanda por pratos que tenham como protagonistas o vegetal está cada vez maior. Até os estabelecimentos mais tradicionais precisaram adaptar seus cardápios. Além da consciência ecológica e de saúde, muitos consumidores – mesmo carnívoros convictos – já não torcem o nariz para o pobre do brócolis. A tendência de renunciar à proteína animal está também relacionada às inovações de uma cozinha disruptiva, que aposta em técnicas e tecnologia para quebrar o paradigma de que a carne precisa necessariamente ser o elemento principal de uma boa refeição.

A gastronomia plant-based (baseada em plantas) não é novidade, mas se amplifica para além dos restaurantes especializados. Deixou de ser nicho virou tendência e anda conquistando espaço nos cardápios convencionais dos estabelecimentos belo-horizontinos. E não tem nada a ver com o bufê natural da esquina ou com pratos poucos inspirados. Os ingredientes passam por processos intensos e cuidadosos como fermentar, defumar, tostar, assar, desidratar, empanar, concentrar e confitar (cozinhar lentamente em gordura)... Nos menus dessas sete casas aqui indicadas, a clientela vegetariana não precisa se conformar em pedir alguns acompanhamentos ou uma simples salada como refeição. Muito pelo contrário. Receitas foram pensadas especialmente para atender a esse público, que têm fome de comida boa.

Além de ter as versões vegana e vegetariana no menu degustação, no Pacato dois dos sete pratos disponíveis são preparados sem carne: O Isso não é um risoto, preparado com milho verde (foto), e o nhoque de batata com creme de milho



Pacato

Já considerado um dos melhores chefs do estado, Caio Soter encara o vegetarianismo no Pacato como uma mudança de comportamento necessária para os clientes. "A gente acredita muito no protagonismo vegetal, na diminuição da quantidade de proteínas animal. O que eu faço é encarar essa mudança da melhor forma possível, tentando trazer pratos criativos interessantes para o cardápio", diz. Inclusive, o menu degustação com nove tempos – batizado de Do barro à lama, em homenagem ao Vale do Jequitinhonha – também é oferecido nas versões vegana e vegetariana. Para não perder a potência de um preparo abdicando da carne, o chef encontra saída na escolha de ingredientes como, por exemplo, as algas, entre elas o kombu, que tem muito umami e é utilizado em caldos vegetais. "Outra saída são os fermentados e sou fã da caramelização. Uso muito nos legumes. Tinha uma receita na época do Alma Chef que fazia muito sucesso, o bacon de cogumelo. Caramelizava o cogumelo ao extremo e o deixava tostar até virar o crocante, o que lembrava o gosto e a textura do bacon", lembra. Hoje, no cardápio fixo da casa existem dois pratos vegetarianos. Como o cardápio é bem enxuto, com apenas sete pratos, é um percentual relevante, acentua o chef. O Isso não é um risoto é um refogado de milho verde, tratado como grão de arroz, como se fosse um risoto e o Nhoque de batata com creme de milho, que é um dos queridinhos da clientela. "O nhoque tem bastante apelo, especialmente afetivo. Todo mundo tem uma memória legal com esse prato", completa Caio.

Caio Soter, chef do Pacato:

"As pessoas estão buscando entender cada vez mais a origem do alimento, seus efeitos no organismo, sua digestibilidade e, mais, estão preocupadas com a sustentabilidade. Cada um desses pontos é um motivo para parar ou diminuir o consumo de carne"



Fotos: Divulgação

Dos dez tempos servidos no menu degustação do Per Lui, seis são vegetarianos - há ainda a opção de um menu todo sem carne. Dois pratos chamam a atenção por brincarem com o visual e os sabores dos ingredientes: o sashimi de melancia servido com caviar de teriaki e semente de abóbora tostada; e o falso ovo preparado com gaspacho de tomate com manjericão e espuma de queijo (foto)



Per lui,

“O vegetarianismo representa uma infinidade de possibilidades, pois abrange 95% dos insumos. Quando falamos de proteína animal nos restringimos principalmente a bovinos, suínos, aves e frutos do mar. Se comparamos com a lista de ervas, tubérculos, legumes, frutas, grãos e sementes, percebemos que é um universo infinito”, diz o chef Yves Saliba, do Per Lui,. E ele ainda traz luz a algumas curiosidades: no caso dos tomates, existem pelo menos 15 variedades acessíveis, são mais de 2 mil tipos de arroz e pelo menos 80 gêneros de batata! O restaurante, localizado no Serra, só trabalha com menu degustação. O atual, inspirado no fotógrafo e aquapaisagista Takashi Amano, conta com dez tempos. Desses, seis são vegetarianos. Há também uma versão onde a carne não aparece em nenhum preparo. Um dos pratos, inclusive, serve de pegadinha para o cliente que recebe na mesa um sashimi avermelhado, muito parecido visualmente com a carne do atum. Acontece que o protagonista ali é preparado com melancia, servido com caviar de teriaki e semente de abóbora tostada. A fruta é assada e depois marinada com algumas especiarias e alga nori e servido em fatias finas. “Esse prato é muito legal pois mostra que às vezes, de forma simples, o vegetal pode ser brilhante e muito versátil, assumindo outras formas, aromas e sabores”, completa Yves. Outro que também enche os olhos e brinca com o paladar é o Falso Ovo preparado com gaspacho de tomate com manjericão e espuma de queijo.

Chef Yves Saliba, do Per Lui.: “Espero que no futuro tenhamos a maioria absoluta de restaurantes com um cardápio pelo menos 70% vegetariano. Se isso acontecer, será um ganho gigantesco para a agricultura familiar, para preservação da natureza e para a sobrevivência do nosso ecossistema”





Guilherme Rabelo, sócio proprietário do O Jardim: "Com o aumento da demanda, os restaurantes desenvolveram mais pratos com vegetais e os clientes entenderam que eles têm sabor e qualidade, mesmo sem carne"

O Jardim

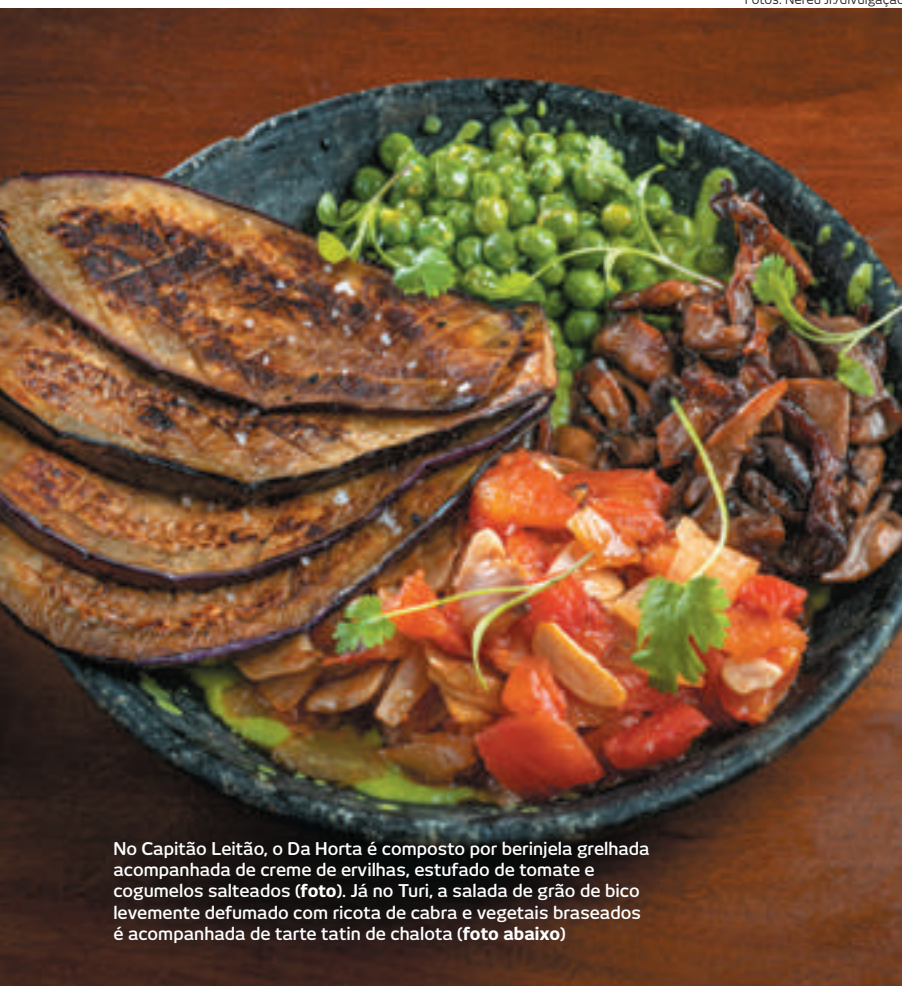
O próprio nome já é sugestivo. Desde que abriu a casa, há três anos, o sócio proprietário Guilherme Rabelo tinha a convicção de que era preciso investir no atendimento ao público vegetariano. "Já existia uma demanda grande e sempre foi uma parcela importante dos clientes", diz. A ideia é que os pratos vegetarianos são pensados para atender a todos, não só os que não consomem carne. "Trabalhamos com o desejo e a curiosidade de experimentar algo novo. E tem dado certo", completa. O Jardim, localizado no Santa Lúcia e com capacidade para 114 convidados, conta com oito pratos vegetarianos, o que representa 33% do cardápio. Atualmente, os que mais fazem sucesso são o Gnocchi au citron, nhoque de batatas ao molho de limão siciliano gratinado com queijo Canastra e agrião hidropônico temperado com mel; e o Cogumelo com arroz caldoso, um mix de cogumelos salteados (eryngui, shitake, paris e shimeji) com arroz carnoli cremoso, molho demi-veggie e pickles de cenoura. Esses estão entre os cinco mais vendidos no restaurante! Guilherme acredita que cada vez mais as pessoas estão preocupadas com a saúde e o meio-ambiente e que, esse movimento é importante para um desenvolvimento mais consciente das futuras gerações.

Fotos: Divulgação



O nhoque de batatas ao molho de limão siciliano gratinado com queijo Canastra e agrião hidropônico temperado com mel; e o Cogumelo com arroz caldoso e pickles de cenoura (foto) estão entre os cinco pratos mais vendidos do restaurante

Fotos: Nereu Jr/divulgação



No Capitão Leitão, o Da Horta é composto por berinjela grelhada acompanhada de creme de ervilhas, estufado de tomate e cogumelos salteados (foto). Já no Turi, a salada de grão de bico levemente defumado com ricota de cabra e vegetais braseados é acompanhada de tarte tatin de chalota (foto abaixo)



O Oriente Médio serve de inspiração para o chef Cristóvão Laruça na montagem dos pratos vegetarianos de seus restaurantes: "Eles conseguem trabalhar com vegetais e especiarias como nenhuma outra cultura no mundo"

Turi e Capitão Leitão

Em todos os seus restaurantes, Turi, Capitão Leitão e Caravela, o chef Cristóvão Laruça tem uma preocupação genuína de atender ao público que segue uma dieta restritiva, seja vegana ou vegetariana. "Quero tirar um pouco da antiga imagem de que o vegetarianismo é excêntrico e chato. Os preparos precisam ser abordados com a mesma preocupação dos pratos que levam proteína animal", diz. Para o chef, desde que a pauta ambiental deixou de ser exclusiva de grupos alternativos e científicos e entrou no diálogo da sociedade em geral, os clientes tomaram consciência de causas como mudanças climáticas, alimentos saudáveis e bem-estar animal, os restaurantes também se viram obrigados a criar experiências gastronômicas atendendo essa nova expectativa. Cristóvão procura elaborar receitas que cumpram as mesmas premissas com as quais cria os pratos não-vegetarianos, buscando características como acidez, texturas, sabor, nutrição e apresentação. No Turi, o vegetariano faz tanto sucesso que acabou virando uma guarnição no cardápio, já que se tornou um dos queridinhos de todos os clientes: salada de grão de bico levemente defumado com ricota de cabra e vegetais braseados é acompanhada de tarte tatin de chalota. "O Oriente Médio é o lugar que mais busco inspiração para criar pratos vegetarianos. Eles conseguem trabalhar com vegetais e especiarias como nenhuma outra cultura no mundo", explica o chef. Já no Capitão Leitão, que como o nome indica traz em seu DNA a proteína do porco como protagonista, Cristóvão criou o Da Horta, que trilha um caminho contrário, sem nada de animal em sua composição. O prato é composto por berinjela grelhada acompanhada de creme de ervilhas, estufado de tomate e cogumelos salteados.



La Matta

O restaurante, inaugurado há um ano, no Vila da Serra, trabalha com culinária mediterrânea, que tem como um dos principais pilares a valorização de ingredientes frescos. “E o vegetarianismo passa muito por isso: a qualidade do produto, o frescor e a sustentação de pequenos produtores de regiões próximas”, explica o restaurateur André Nogueira. Ele acredita que o movimento que coloca o vegetal em primeiro plano, deixando de lado – pelo menos por alguns dias da semana – a proteína de origem animal só tende a crescer. “Durante um período da história, existiu uma produção em massa de comida, a exemplo dos americanos com seus enlatados e processados, em que se percebeu não ser sustentável nem saudável. Agora, estamos andando exatamente na direção contrária”, explica. Entre as entradas, algumas opções são o arancini de queijo Canastra e a burrata fresca ou quente. Mas o que mais faz sucesso entre a clientela é a couve-flor grelhada servida com hous, labneh (coalhada seca) e crocantes de grão de bico. Já entre os principais, o mais pedido é o nhoque selado servido com fonduta de queijo Canastra, cogumelos e pangrattato, farinha de pão temperada.

Fotos: Divulgação

O restaurateur André Nogueira, do La Matta (na foto, ao lado de seu pai, Aurélio): “Durante um período da história, existiu uma produção em massa de comida, a exemplo dos americanos com seus enlatados e processados, em que se percebeu não ser sustentável e nem saudável. Agora, estamos andando exatamente na direção contrária”



A sugestão de entrada é a couve-flor grelhada servida com hous, labneh (coalhada seca) e crocantes de grão de bico (foto). Já entre os principais, o destaque fica por conta do nhoque selado servido com fonduta de queijo Canastra, cogumelos e pangrattato, farinha de pão temperada

Divulgação



Os dois pratos que fazem mais sucesso no restaurante são o Vegetariano do Sertão, preparado com salteado de feijões, fava rajada, quinoa, grão de bico, queijo coalho tostado e mel de aroeira (foto); e o strogonoff vegano, que leva leite de coco, catchup de tamarindo, arroz de couve-flor salteado e chips de batata doce

Chef do Pátria, Gabriel Trillo acredita que a busca por uma alimentação mais rica em vegetais está na educação: "Minha sobrinha de 12 anos não gosta muito de carne. E vejo que isso acontece com outras crianças que frequentam o restaurante. Elas não se restringem mais ao prato de carne, arroz, feijão e batata"



Daphne Carvalho/divulgação

Pátria Cozinha do Brasil

Gabriel Trillo, chef do Pátria Cozinha do Brasil e do Omilia, não tem medo de falar que, apesar de todo o movimento gastronômico vegetariano, os pratos que não levam proteína animal ainda são pouco comerciais. E é um verdadeiro desafio para os cozinheiros conseguirem mantê-los no cardápio. "Os vegetais são melhores frescos. Quando temos pouca demanda, é preciso ter uma ideia de como preparar uma receita que ganhe qualidade mesmo quando armazenada ou congelada", explica. "O que acontece é que muitas pessoas ainda preferem ir em um restaurante especializado, já que têm medo de chegar em um estabelecimento e não saber o que vai encontrar de vegetariano no menu", completa. Para ele, isso é uma realidade que vem mudando, principalmente entre o público feminino, mas é um processo ainda lento.

O ponto de virada, acredita o chef, vem da educação. As crianças de hoje sabem mais sobre alimentação do que das gerações passadas e já crescem com uma consciência do que é ou não saudável. "Minha sobrinha de 12 anos não gosta muito de carne. E vejo que isso acontece com outras crianças que frequentam o restaurante. Elas não se restringem mais ao prato de carne, arroz, feijão e batata", diz. No Pátria, ele tem dois pratos que fazem sucesso para quem segue uma dieta vegetariana. A ideia do Vegetariano do Sertão surgiu durante uma viagem ao Vale do Jequitinhonha e é preparado com salteado de feijões, fava rajada, quinoa, grão de bico, queijo coalho tostado e mel de aroeira; já o strogonoff vegano leva leite de coco, catchup de tamarindo, arroz de couve-flor salteado e chips de batata doce. ■

NÃO IMPORTA O TAMANHO DO SEU PROJETO DE SEGURANÇA, NÓS REALIZAMOS.

DGP EMIVE


O DGP é um núcleo do Grupo EMIVE especializado em projetos de segurança de grande porte, com atuação em todo o território nacional.

- **Automação predial/industrial com controle de acesso;**
- **Detecção de incêndio;**
- **Monitoramento por câmeras inteligentes;**
- **Proteção perimetral;**
- **Alarmes e sonorização.**
- **Operação remota com monitoramento 24h.**

Tecnologia, expertise e 30 anos de atuação para promover segurança plena, não importa o tamanho da sua necessidade.

www.emive.com.br/dgp | 31 3298.5151

EMIVE
GRANDES PROJETOS

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



Um passeio por Minas Gerais

Festa reúne gastronomia, música e produtos mineiros no coração da Savassi

▮ RAFAELA MATIAS

Dar uma volta por todo o estado sem sair da Savassi. Essa é a proposta do Made in Minas Gerais, idealizado pelo diretor de desenvolvimento cultural Jordane Macedo. O evento, que será realizado no dia 21 de maio, chega a sua terceira edição em 2023. A proposta é reunir o patrimônio material e imaterial do estado, com exposição de restaurantes, artistas e produtores de Belo Horizonte, Tiradentes, Diamantina, Itabirito, Montes Claros, Pimenta e Serra da Canastra. Na mostra, o público é orientado pelos pontos cardeais, saindo do cruzamento entre as avenidas Cristóvão

Colombo e Getúlio Vargas, e encontrando, em cada polo, os chefs e produtores que fazem a gastronomia dos quatro cantos do estado. “Da praça para a Avenida do Contorno é a região Sul, então trazemos quem produz nessa região de Minas. Do outro lado é o Norte, e trazemos quem é do Norte mineiro”, explica Jordane. “A ideia é que as pessoas viagem por Minas no coração da capital.”

Na área destinada à região Sul, o público encontrará delícias como o sanduíche de barriga de porco empanada, do Angabar, de Tiradentes. No Leste, uma das atrações é o croquete de carne com molho de pequi, do restaurante O Relicário, de Diamantina. Já



Jordane Macedo, diretor de desenvolvimento cultural do Made in Minas: “A ideia é que as pessoas viagem por Minas no coração da capital”



Sábado animado: proposta é reunir o patrimônio material e imaterial do estado



na região Oeste, haverá um circuito da Serra da Canastra. No Norte, não poderia faltar a carne de sol com mandioca na manteiga de garrafa, feita pelo restaurante Flor do Cerrado, de Montes Claros. No centro, os restaurantes Casa Cheia e Nuúu representam a culinária belo-horizontina.

Para refrescar os participantes, a Krug Bier é a marca oficial do Made in Minas Gerais e terá um rótulo fabricado especialmente para a edição. Quem não dispensa uma cachacinha também poderá aproveitar o rótulo especial desenvolvido pela Prazer de Minas. DJs e bandas animam a festa enquanto o público se delicia

com a culinária mineira. As bandas Nolli Brothers e a Orquestra Mineira de Viola Caipira estão entre as atrações. A entrada é gratuita, com retirada de ingresso pelo Sympla. O público poderá contribuir com 1 quilo de alimento não perecível que será doado para o Instituto Adotar.

O Made in Minas conta ainda com uma ação social chamada “Um trem no trem”. “Construímos uma cozinha no interior de um trenzinho”, conta Jordane. Os produtores vão capacitar uma pessoa em busca de trabalho e emprestar a ferramenta, cobrando uma taxa social, para que sirva como geração de renda. O

evento realiza também a compensação pelo gás carbônico produzido em todas as etapas da realização. “Se vem um chef de Montes Claros, por exemplo, calculamos a emissão de carbono e compramos a compensação”, explica o idealizador. A mesma lógica serve para caminhões e geradores. “É um evento sustentável.” ■

MADE IN MINAS GERAIS

- 📍 21 de maio, das 10h às 19h
- 📍 Praça da Savassi
- 📍 Grátis, com retirada de ingressos pelo Sympla



Se o melhor
de Belo Horizonte
está em Lourdes,
nossa segunda casa
tinha que ser aqui



pobrejuan



Pobre Juan

DiamondMall • BH Shopping

O LOURDES ESPERA POR VOCÊ.

MORE COM CONFORTO, ESTILO E PRATICIDADE
NA REGIÃO MAIS NOBRE DA CIDADE.

2

QUARTOS

SENDO 1 SUÍTE COM
2 VAGAS DE GARAGEM

MAIS BEM ESTAR PARA VOCÊ

- SAUNA / SPA
- ESPAÇO GOURMET
- ESPAÇO FITNESS
- PORTARIA ATIVA

OBRAS ADIANTADAS

VISITE O APTO MODELO:



☎ (31) 3297.5656

📞 (31) 99475.0100

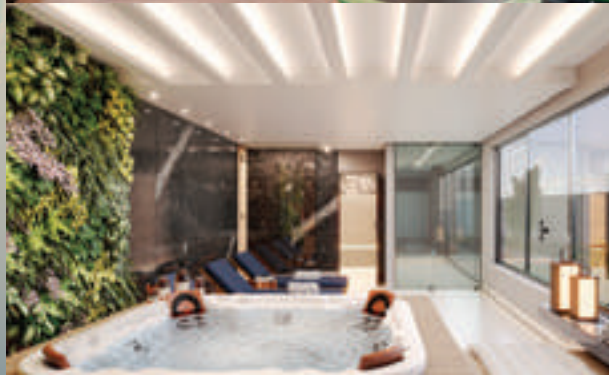
📷 @construtorammatos

Realização, construção e vendas

Construtora

M. Matos

EDIFÍCIO **PREMIATO**



ESPECIAL
BAIRROS

LOURDES e SANTO AGOSTINHO

■ BAIRROS SÃO
CAMPEÕES
EM ÍNDICES DE
DESENVOLVIMENTO

■ REGIÃO É
CONHECIDA PELOS
RESTAURANTES E
CHEFS ESTRELADOS

■ OS LANÇAMENTOS
QUE MOVIMENTAM
O MERCADO
IMOBILIÁRIO



DO ESQUECIMENTO

Relegados nos primeiros anos de BH, Santo Agostinho e Lourdes se tornaram os bairros com um dos maiores IDHs na capital

GABRIEL MARQUES

O que hoje é facilmente classificado como um dos metros quadrados mais cobiçados (e caros) da capital mineira, já foi chamado de “várzea”. No começo da ocupação de Belo Horizonte, a região onde atualmente ficam os bairros de Santo Agostinho e Lourdes era um descampado cortado pelos córregos do Leitão e Barroca, povoado por algumas “cafuas”, moradias humildes construídas por aqueles que fo-

ram esquecidos na hora do planejamento da cidade. Em 1909, esses moradores foram desalojados e enviados para o bairro Operário, hoje Barro Preto. Pela proximidade com o centro administrativo do governo, no Palácio da Liberdade, a área despertou o interesse daqueles que tinham um poder aquisitivo maior. Durante os anos 1920, começam a aparecer as construções imponentes que marcariam a paisagem da capital mineira, e a vida da alta sociedade, pelas próximas décadas.



Praça Raul Soares em 1955 (no centro): ao fundo, vê-se o estádio Presidente Antônio Carlos, conhecido como Estadinho da Colina, com capacidade para 5 mil torcedores, primeiro de BH a contar com refletores

Divulgação



Prédio do Colégio Santo Agostinho foi inaugurado em 1936: fundado por membros da ordem agostiniana que vieram da Espanha para o Brasil

AO LUXO

Uarlen Valerio

Uma das primeiras construções a mudar a paisagem foi a Basílica de Nossa Senhora de Lourdes, que acabou por batizar um dos bairros. No começo do século XX, o local onde está o templo, na rua da Bahia, era apenas uma capelinha. Dentro, estava uma imagem de Nossa Senhora de Lourdes. Foi em 1916 que teve início a construção, com a benção da pedra inaugural feita pelo primeiro bispo da história de BH, dom Antônio dos Santos Cabral. A igreja foi inaugurada no ano de 1923. Em 1958, o

Vaticano a reconheceu como Basílica. No final da década de 1920, o bairro ganhou um segundo templo, este destinado ao futebol. Em 1929, o Clube Atlético Mineiro inaugurou o estádio Presidente Antônio Carlos, conhecido como Estadinho da Colina. Com capacidade para 5 mil torcedores, o campo foi o primeiro de BH a contar com refletores, permitindo a realização das partidas durante a noite. No gramado, desfilaram lendas do clube, como o "Trio Maldito" (Mário de Castro, Jairo e Said), e

nas arquibancadas, futuros ídolos, como Reinaldo e Éder Aleixo, davam início ao sonho no futebol. Já na década de 1930, foi inaugurado mais um marco do Lourdes: a praça João Luiz Alves. "É uma homenagem ao ex-deputado, mas ninguém a conhece assim", conta Jeferson Rios, presidente da Associação dos Moradores do bairro de Lourdes, responsável por cuidar da praça Marília de Dirceu. O apelido é uma homenagem ao pseudônimo de Maria Dorotéia, amor da vida do inconfidente Tomás Gonzaga, que morreu no exílio, em Moçambique. Assim como os amantes, a praça e a rua que leva o nome do poeta não se tocam. "Milton Campos, Francelino Pereira, JK... Políticos e outras pessoas importantes tinham a praça como um ponto de encontro", diz Jeferson.

No bairro vizinho, a religião também está profundamente ligada à ocupação da capital. Em 1934, membros da ordem agostiniana, que vieram da Espanha para o Brasil, inauguram o Colégio Santo Agos- ▶

RAIO-X

POPULAÇÃO

Lourdes: 18.905*

Santo Agostinho: 9.881*

DOMICÍLIOS

Lourdes: 7.486*

Santo Agostinho: 3.922*

ÁREA

Lourdes: 1,258 km² **

Santo Agostinho:
0,830 km² **



Índice de qualidade de vida urbana de BH (IQVU): 0,805 (Lourdes e Santo Agostinho) ***

Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) 0,955 (Lourdes e Santo Agostinho) ***

* IBGE - Censo 2012 / ** Prefeitura de BH / *** Atlas de Desenvolvimento Municipal

tinho. As primeiras aulas aconteceram em um imóvel alugado, na avenida Olegário Maciel. Dois anos depois, professores e alunos se mudaram para o novo prédio, construído na avenida Amazonas. O colégio se tornou um ponto de orientação na expansão da capital, concentrando as famílias dos estudantes, vivendo uma vida bem mais pacata, com bicicletas nas ruas, em vez do fluxo de carros.

O movimento nos dois bairros se tornou cada vez mais intenso, principalmente, a partir da década de 1970. “Muitos dos antigos casarões acabaram sendo derrubados para dar lugar aos prédios”, lembra Jeferson. Os edifícios acabaram sufocando muitos dos marcos do bairro. A basílica, que costumava ser vista de vários pontos da capital, foi pouco a pouco contida na esquina das ruas da Bahia e Aimorés. O Estadinho da



Praça Carlos Chagas, a Praça da Assembleia: planejamento começou na década de 1970, sob a tutela do paisagista Roberto Burle Marx



Basilica Nossa Senhora de Lourdes: pedra fundamental foi lançada em 1916, com a benção da pedra inaugural feita pelo primeiro bispo da história de BH, dom Antônio dos Santos Cabral



A praça João Luiz Alves, mais conhecida como Marília de Dirceu: de seis em seis meses, Associação dos Moradores do bairro de Lourdes faz um grande evento no espaço com a participação de restaurantes do entorno

Colina (onde hoje fica o DiamondMall) apagou os seus refletores: deixou de ser a casa do Atlético, oficialmente, em 1969, trocado pelo Mineirão e Independência. Mas essa mudança trouxe novos marcos, como o Palácio da Inconfidência. Desde a

sua instituição, em janeiro de 1835, a Assembleia Legislativa de Minas Gerais se reunia em espaços emprestados, mudando de casarão para casarão. Em setembro de 1959, o prédio usado pelos deputados, próximo à Praça Afonso Arinos, foi consumido por

um incêndio. O episódio foi a gota d'água para que, em 1961, o estado comprasse um terreno de quase 10 mil metros quadrados no Santo Agostinho.

O Palácio da Inconfidência foi inaugurado oficialmente em 1972. Apesar de ser tombado como patrimônio cultural e ter espaços abertos para a participação popular, o local não costuma ser visitado, salvo em situações de protesto. Sua construção, no entanto, deu outra contribuição à cidade: a praça Carlos Chagas, mais conhecida como Praça da Assembléia. O planejamento começou na década de 1970, sob a tutela do histórico paisagista Roberto Burle Marx. Ao longo dos anos, a área de 35 mil metros quadrados foi reinventada e aprimorada aos poucos, com direito a fonte seca, plantio de árvores e playground para as crianças. No centro está a Igreja de Nossa Senhora de Fátima. Construída no terreno que precedia à praça, durante a década de 1950, a paróquia foi completamente reestruturada em 1992, ganhando o seu formato icônico, reproduzindo uma tenda. É mais um exemplo da presença da fé na história da ocupação.

Hoje, morar no Lourdes e no Santo Agostinho é um privilégio. O IDH nos dois bairros, segundo a última pesquisa do Atlas do Desenvolvimento Humano nas Regiões Metropolitanas Brasileiras, é de 0,955. Basta uma caminhada pelas ruas para entender o porquê. Em termos de gastronomia, poucos lugares da capital oferecem tantas opções. Entre os renomados, temos uma porção enorme. Taste Vin, Glouton, Ninita, AA Wine Experience, Olga Nur, OssO... Tudo isso no mesmo quarteirão, próximo à praça Marília de Dirceu, que também tem vida própria. “De seis em seis meses, nós fazemos um grande encontro na própria praça, com o apoio dos restaurantes”, conta Jeferson Rios. “É uma iniciativa nossa para manter contato e conhecer os rostos do bairro, antigos e novos”. A região ainda conta com um reforço na segurança: os porteiros dos prédios têm uma rede de rádio comunicadores, para avisar de pessoas com atitudes suspeitas rondando a área. No caso de crime, a PM é acionada e chega em instantes. Colado no centro de Belo Horizonte e com algumas características que remontam à vida em comunidade da época dos casarões, assim é a vida no Lourdes e Santo Agostinho. ■



O chef Rodrigo A. Fonseca (no alto, no centro), com a equipe do Taste-Vin: "Fico muito feliz quando os clientes dizem que há décadas 'não muda a qualidade, cuidam do padrão, sempre alto'"

35 ANOS SÓLIDOS E COM FRESCOR

Taste-Vin celebra aniversário com novos pratos, mas sem retirar os clássicos que fazem dele um restaurante-destino

O Taste-Vin, um dos restaurantes mais premiados de Minas Gerais, acaba de completar 35 anos sem lançar mão de fórmulas mirabolantes e secretas. A receita vem garantindo seu sucesso ao longo de décadas. Ao lado dos pratos clássicos, há sempre autoria, criatividade e alguma novidade, aliados a um atendimento de excelência em ambiente descontraído e acolhedor.

Para celebrar a data, a casa irá incluir, temporariamente, seis novidades em seu menu*. Serão receitas nunca apresentadas no Taste-Vin, que poderão se tornar fixas, a depender das opiniões de quem mais importa: os clientes. Durante este período, alguns pratos serão excluídos da carta, evitando excesso de opções. Todas as sessões do cardápio terão inclusão: couvert, entradas, pratos principais e sobremesas.

As novidades são fruto de pesquisa do chef Rodrigo A. Fonseca. Além de se atualizar constantemente por meio de literatura e já ter feito estágios em diferentes países, como Itália e Estados Unidos, ele esteve na França recentemente, e circulou apenas por bistrôs das regiões de Champagne, Borgonha, Rhône, Provença e Côte d'Azur, com atenção especial a Lyon e Paris. Os novos pratos estarão lado a lado daqueles amados por um público fiel. "Hoje somos um restaurante-destino, já que grande número de pessoas vem aqui e repete pratos. Fico muito feliz quando os clientes dizem que há décadas 'não muda a qualidade, cuidam do padrão, sempre alto'", conta o chef. Não é incomum encontrar clientes de vários locais do Brasil, recomendados por quem já passou por lá.

*Os novos pratos serão incluídos nas próximas semanas, e as datas serão informadas no Instagram do Taste-Vin: [@restaurante_tastevin](https://www.instagram.com/restaurante_tastevin)



Quenelles de poisson à l'émulsion d'eau de tomates et huile d'olive: uma das novas opções do cardápio para comemorar o aniversário

Divulgação



Os vinhos exclusivos dos 35 anos do restaurante: espumante branco Biografia Brut 2015 Maximo Boschi (Serra Gaúcha, Brasil); vinho branco Falernia Alta Tierra Sauvignon Blanc Reserva 2022 Valle del Elqui (Chile); vinho branco Château de Bonhoste 2021 Bordeaux Blanc Sec (França); vinho tinto Château Canon La Forêt 2019 Bordeaux Supérieur (França); vinho tinto Falernia Pedriscal Single Vineyard Carménère Reserva 2020 (Chile); e vinho tinto Domaine Courtois la Grange 2019 Vinsobres (Rhône, França)

Ainda dentro das comemorações, seis rótulos exclusivos de brancos e tintos, de diversas castas e regiões, já estão disponíveis no restaurante, todos como Reserva Especial 35 anos do Taste-Vin, com preços muito competitivos. A carta do Taste-Vin mantém cerca de 850 rótulos, e vale ressaltar, é sempre premiada como a melhor da capital mineira. Um dos motivos é a ampla faixa de preços. Há desde vinhos mais simples até raros e exclusivos, importados a pedido, todos com qualidade e conservados em adega climatizada, a primeira entre os restaurantes da capital mineira. Os vinhos da carta estão também disponíveis na loja, a preços inferiores.

O Taste-Vin abriu as portas em janeiro de 1988 com apenas oito mesas e pouco mais de dez pratos, incluindo oito receitas de suflê – idênticas até hoje. Em poucos anos, com clientela ampliada, foi possível expandir fisicamente e, ainda, adicionar opções de pratos diferentes no menu, como saladas, carne suína, aves diversas, peixes e camarões, coelho, cordeiro e rabada. Também estão presentes sopas, servidas o ano todo.

Em 1996, houve a anexação do imóvel vizinho ao original. Chegou-se, assim, a 27 mesas (87 lugares) e uma cozinha totalmente ampliada. Atualmente, são cerca de 33 funcionários treinados continuamente e empenhados para a garantia de uma experiência única, tal qual para os primeiros clientes, há 35 anos. Vários deles frequentam o restaurante até hoje, alguns com segunda e terceira gerações, tendo começado a namorar lá. A fidelidade e a introdução contínua de novos públicos ao longo destes anos muito orgulham o chef e suas três sócias, presentes desde o início.



Fachada do edifício Joy, no Santo Agostinho, da Construtora Sudoeste: empreendimento de 2 e 3 quartos, que deve ser entregue em setembro deste ano, já está com 95% das unidades vendidas

Sempre em alta

Com localização privilegiada, os bairros Lourdes e Santo Agostinho são os queridinhos entre os empreendimentos de alto padrão em Belo Horizonte

▀ JULIANA AFONSO

Nos primeiros anos de Belo Horizonte, as famílias mais ricas da cidade moravam no Centro e no Funcionários, os bairros mais abastados da época. Já as famílias mais pobres moravam nos arredores dessas regiões, em bairros como Lourdes e Santo Agostinho. No final dos anos 1920, com a canalização dos córregos Leitão e Barroca, essa população de baixa renda foi deslocada para bairros mais distantes. No lugar de construções precárias, a região ganhou casarões requin-

Fotos: Divulgação

Danilo Dornelas Dias, diretor executivo da Construtora Sudoeste: "Essa região é a menina dos olhos. Qualquer construtora que adquira terrenos nessa área consegue um bom preço de venda porque a localização permite"

tados e edifícios que passaram a abrigar instituições de renome. Desde então, Lourdes e Santo Agostinho carregam a palavra sofisticação como sinônimo. Há anos que os bairros figuram entre os mais valorizados da capital mineira. Segundo o Relatório de Compra e Venda da startup QuintoAndar, publicado em novembro de 2022, Santo Agostinho e Lourdes ocupam a primeira e a terceira posição entre os bairros mais caros da cidade: o valor médio do metro quadrado no Santo Agostinho é de R\$ 9,5 mil e no Lourdes é de R\$ 8.353. Para se ter uma ideia, o preço médio do metro quadrado na cidade é de R\$ 4.867.

Diversos fatores contribuem para que os bairros estejam entre os mais procurados pela população de alta renda. Entre eles está a sua localização privilegiada: a região permite fácil acesso ao centro da cidade e a importantes vias como as avenidas do Contorno, Amazonas e Raja Gabaglia. Os bairros também são abundantes em comércios e serviços, incluindo lojas de grife, restaurantes famosos, shoppings, supermercados, academias e escolas de renome. As ruas arborizadas e charmosas são um convite extra para se deslocar a pé. Quem trabalha com o mercado imobiliário de alto padrão está sempre de olho nesses bairros, que há anos figuram na lista dos mais valorizados da capital mineira. “Essa região é a menina dos olhos. Qualquer construtora que adquire terrenos nessa área consegue um bom preço de venda porque a localização permite”, afirma o diretor executivo da Construtora Sudoeste, Danilo Dornelas Dias.

A empresa está na fase final de construção do edifício Joy, no Santo Agostinho. O empreendimento de 2 e 3 quartos, que deve ser entregue em setembro deste ano, já está com 95% das unidades vendidas. A empresa também se prepara para o lançamento do Aldea Bias Fortes, no Lourdes, o primeiro empreendimento do Brasil em que todos os documentos de compra e



A Somattos entrega o 2300 Rio de Janeiro, no Lourdes, ao lado do Minas Tênis Clube, no final do ano: unidades têm quatro suítes e 385 metros quadrados.

Pedro Vilela/divulgação



Aurélio Rezende Nogueira, gerente comercial da Somattos Engenharia, diz que compradores valorizam comodidade: “Há grande procura por prédios com portaria 24 horas, porque são pessoas que têm o hábito de fazer compras pela internet. Também é necessário ter lazer completo e uma boa academia”

A Caparaó lançou recentemente o Jardins Marília Abreu, no Lourdes, com 47 apartamentos com cerca de 108 metros quadrados cada um: lazer do edifício inclui itens como portaria 24 horas, salão de festas, piscina e academia, além de espaços para home office, sala de reunião, spa e sauna.

Alexandre Lodi, CEO da Construtora Caparaó: "Morar em um lugar seguro, com tranquilidade de ir e vir a qualquer momento, é um dos pontos mais bem avaliados pela população na hora de fechar o contrato da compra de um novo imóvel"



Pádua de Carvalho

vendas serão inscritos em blockchains, redes mundiais de registro de transações. Com isso, qualquer pessoa em qualquer lugar do mundo poderá negociar um apartamento (ou mesmo uma fração dele). São 103 unidades de 1 e 2 quartos e a expectativa de vendas é alta. "A gente entende que existe uma demanda reprimida por produtos menores", afirma Danilo.

De fato, o perfil dos empreendimentos na região se diversificou ao longo dos anos. Como não há muitos terrenos disponíveis, as construtoras buscam otimizar o espaço e construir residências de alto padrão, independentemente do tamanho dos apartamentos. Para isso, a qualidade dos acabamentos, o uso de materiais nobres e a construção de espaços de lazer generosos são itens indispensáveis. Gerente comercial da Somattos Engenharia, Aurélio Rezende Nogueira afirma que essas têm sido características cada vez mais valorizadas. "É claro que as pessoas gostam de uma boa planta, de apartamentos que oferecem varanda e espaço gourmet, mas elas também valorizam comodidade. Esse perfil procura prédios com portaria 24 horas, porque são pessoas que têm o hábito de fazer compras pela internet. Também é necessário ter um lazer completo e uma boa academia", enumera. Prédios com um conceito arquitetônico inovador, desenvolvido por arquitetos prestigiados, também é um diferencial.

Os empreendimentos a serem entregues pela Somattos ainda este ano são prova da variedade de ofertas. Em julho, será a vez do Lúmina Premium Residence, no Santo Agostinho, próximo ao shopping Diamond Mall. O prédio oferece apartamentos de 1 a 2 quartos, com 40 a 73 metros quadrados. No final do ano, a empresa entrega também o 2300 Rio de Janeiro, no Lourdes, ao lado do Minas Tênis Clube. As unidades têm quatro suítes e 385 metros quadrados. A construção de imóveis com características e ▶



Divulgação


D'ARTVGNAN

UMA HISTÓRIA DE 22 ANOS



HÁ 22 ANOS COMPARTILHANDO O MELHOR
DA VIDA EM SABOROSOS ENCONTROS.

RUA TOMÁS GONZAGA, 593 | LOURDES | (31) 3295- 7878

www.dartagnanbistro.com.br  [dartagnanbistro](https://www.instagram.com/dartagnanbistro)

tamanhos distintos vem ao encontro dos anseios de um público com objetivos cada vez mais diversos. Se antes a região era procurada principalmente por famílias numerosas, atualmente tem crescido a busca de apartamentos por pessoas aposentadas e idosas, que querem frequentar shoppings e restaurantes, e por profissionais que buscam um apartamento próximo ao trabalho, com o intuito de se deslocar sem precisar de carro. “Hoje, para você ter uma ideia, tem gente que compra apartamento nesses bairros e nem se preocupa com aquela obrigação de ter duas ou três vagas de garagem”, afirma Aurélio.

Um item comum entre os diferentes perfis que procuram a região é a demanda por segurança. “Morar em um lugar seguro, com tranquilidade de ir e vir a qualquer momento, é um dos pontos mais bem avaliados pela população na hora de fechar o contrato da compra de um novo imóvel”, afirma o CEO da Construtora Caparaó, Alexandre Lodi. A segurança, aliada a outras características dos bairros como elegância e comodidade, reflete em uma qualidade de vida para os moradores, um lifestyle. Esse é um elemento observado nos empreendimentos da empresa, que lançou recentemente o Jardins Marília Abreu, no Lourdes, com 47 apartamentos com cerca de 108 metros quadrados cada um. O lazer do edifício inclui itens como portaria 24 horas, salão de festas, piscina e academia, além de espaços para home office, sala de reunião, spa e sauna. Outro empreendimento da construtora é o House Garden, também no Lourdes, ainda em fase de pré-lançamento. O prédio compreende 20 apartamentos de 317 metros quadrados cada um. O terreno fica localizado em frente ao Colégio Estadual Central, com vista definitiva.

Os bairros também são muito procurados por empresas que buscam espaços comerciais. A proximidade a serviços como cartórios e bancos e a facilidade de acesso para clientes e funcionários são os pontos mais destacados. A localização, mais uma vez, é a chave. “Quando você tem uma sala em um prédio bem localizado, com um ambiente corporativo personalizado, você passa segurança para o seu cliente, que vai investir mais em você e possibilitar um retorno maior. Isso vai interferir diretamente no resultado da empresa”, explica o diretor comercial da PHV Engenharia, Cristiano Madeira.

A construtora já lançou uma série de empreendimentos comerciais no Lourdes. Entre eles está o edifício Leda Gontijo com 13 andares, sendo três de garagem, dois de lojas e seis andares com salas de 115 metros quadrados. Já o Cássio Resende II, com projeto arrojado assinado pelo



O edifício comercial David Malamud, da PHV: 3 lojas de 315 metros quadrados e 20 salas que variam de 96 a quase 500 metros quadrados

Fotos: Divulgação



Cristiano Madeira, diretor comercial da PHV Engenharia: “Quando você tem uma sala em um prédio bem localizado, com um ambiente corporativo personalizado, você passa segurança para o seu cliente, que vai investir mais em você e possibilitar um retorno maior. Isso vai interferir diretamente no resultado da empresa”

arquiteto Gustavo Penna, é composto por 10 pavimentos com salas de 100 a 210 metros quadrados. Cristiano explica que a busca por empreendimentos comerciais está particularmente atrelada ao momento econômico. “Quando a economia está em alta existe uma demanda maior por espaços comerciais para a locação de novas empresas, o que traz uma rentabilidade maior”, afirma. Com a recessão da economia nos últimos anos, a busca por unidades comerciais diminuiu, mas não inviabilizou o lançamento de novos empreendimentos. Agora, a PHV se prepara para lançar o David Malamud: o edifício conta com 3 lojas de 315 metros quadrados e 20 salas que variam de 96 a quase 500 metros quadrados.

A expectativa para os próximos anos é de crescimento. Um dos motivos é a diminuição dos custos com materiais de obras. “Tivemos um aumento da inflação durante a pandemia da Covid-19, mas agora já percebemos um equilíbrio da indústria, o que tem refletido na queda do custo da construção civil”, afirma Aurélio Rezende Nogueira, da Somattos. Outra mudança que pode modificar esse cenário é uma possível queda na taxa Selic, a taxa básica de juros da economia brasileira. Com uma taxa menor, as pessoas tendem a investir ainda mais no mercado imobiliário. ■

UTILIDADES DOMÉSTICAS

hudson
store

TUDO PARA O LAR

Hudson Store reúne mais de 3 mil produtos de marcas renomadas em Lourdes

Localizada no bairro de Lourdes, a Hudson Store é o paraíso de quem busca produtos para casa. A loja reúne mais de 3 mil produtos de marcas renomadas e reconhecidas pelo design e qualidade, como: Le Creuset, Vista Alegre, Stanley, Black&Decker, Fackelmann, Nordic Ware, Wiltshire, Furi, Dreamfarm, Zenker, Progressive, Joie, iDesign, Wenko, Pasabahçe, Paper Design, Joseph Joseph, entre outras.


A Hudson Store está na Rua Espírito Santo, 2111, no bairro de Lourdes, e funciona de segunda a sexta-feira, das 9h às 19h, e aos sábados, das 9h às 14h.

Fotos: Divulgação



www.hudsonstore.com.br

contato@hudsonimports.com.br

Telefone e Whatsapp: (31) 99821-0519  @hudson.store

Rua Espírito Santo, 2111 no Bairro de Lourdes na Cidade de Belo Horizonte – MG

HOSPEDAGEM

DE CARA NOVA

Rede mineira de hotelaria, San Diego Hotéis completa 25 anos com repaginação completa da unidade de Lourdes

Em 1999, a inauguração do Hotel San Diego Lourdes, em uma das regiões mais cobiçadas da capital mineira, foi um marco na hotelaria local. Além da localização privilegiada – pertinho do centro, da badalada Savassi e da famosa Praça da Liberdade – a arquitetura contemporânea do gigante de 19 andares e 115 quartos, dos reconhecidos arquitetos Gustavo Penna e Oscar Ferreira, tornou-se um novo atrativo para a região. Aquele seria o início da rede de hotéis San Diego que completa 25 anos em 2023 e atualmente conta com três unidades em Belo Horizonte, também no Barro Preto e Pampulha, e outras cinco unidades nas cidades de Sete Lagoas, Ipatinga, Governador Valadares, Teófilo Otoni e São Gotardo. Fundada por Ruy Araújo e hoje administrada por ele e sua filha, Flávia Araújo, a rede busca aliar conforto e custo-benefício. Atualmente, investe na renovação completa de suas unidades. “O hotel está passando por uma reformulação total para agregar valor e trazer mais conforto aos nossos hóspedes”, diz

O gerente comercial do San Diego Lourdes, Denilson Freitas; a gerente geral, Glauce Neves; e os diretores Dr. Ruy Araújo e Flávia Araújo: reformulação inclui novos mobiliários e enxovais, mudança de papelaria da marca e treinamento de funcionários

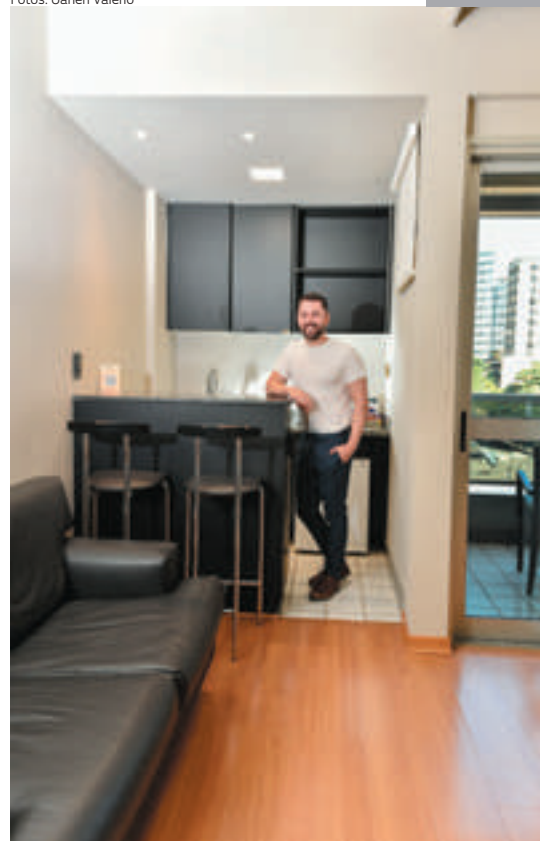


Hotel San Diego Lourdes



Fachado do San Diego Lourdes: projeto dos arquitetos Gustavo Penna e Oscar Ferreira

Fotos: Uarlen Valerio



Denilson Freitas, gerente comercial do San Diego Lourdes.

A mudança, que teve início no final de 2022, inclui reforma dos apartamentos com novos mobiliários e enxovais, mudança de papelaria da marca e treinamentos de equipe. Os apartamentos de 34 metros quadrados, no padrão flat, são compostos por sala, quarto, banheiro, cozinha e algumas opções com varanda, ideais para o público corporativo que vem à capital para tratar de negócios, mas também para aqueles que querem curtir a cidade ao lado de amigos e familiares. As acomodações se dividem nas categorias single, duplo, triplo e quádruplo. Na cobertura, além de academia, piscina e sauna, uma vista de tirar o fôlego se descortina para a Serra do Curral. "Também disponibilizamos massagem gratuita para os hóspedes", conta Denilson. Os sabores da gastronomia mineira podem ser conferidos no restaurante do San Diego, onde além de almoço e jantar, um delicioso café da manhã incluso na diária já é tradição da casa.



Apartamento do San Diego Lourdes: unidades são no padrão flat, compostas por sala, quarto, banheiro, cozinha e, algumas, com varanda

Avenida Álvares Cabral, 1181, Lourdes
(31) 3339-3000

BOA MESA É POR AQUI MESMO

Lourdes reúne nada menos que 40% dos estabelecimentos e profissionais vencedores da Encontro Gastrô - O Melhor de BH 2022

▶ JOÃO H. EUGÊNIO

Se alguém lhe pedir a dica de um bom lugar para comer, em Belo Horizonte, você pode até responder “na Savassi, na região da rua Sapucaí, ou até no descolado Mercado Novo”, mas é mesmo em Lourdes onde, verdadeiramente, será sem erro. A gastronomia é uma das principais vocações desse bairro com ótimas opções a poucos passos uma da outra, seja de um menu muito contemporâneo, francês, japonês, italiano, parrilla, bares, botecos, pizza e até de quem misture tudo isso. Não é à toa que está ali a maior quantidade de prêmios da **Encontro Gastrô - O Melhor de BH**. Só na última edição (2022), mais de 40% dos vencedores têm endereço em Lourdes. Inclusive, em categorias de destaque como “Melhor Restaurante”, “Melhor Chef”, “Cozinha Contemporânea”, “Bistrô”, os três primeiros colocados são vizinhos de bairro.

“Quem, hoje, vê Lourdes deste jeito, vibrante, cheio de boas opções, até pensa que foi eternamente assim, mas não. Houve um crescimento muito grande na região e que acompanhamos de perto, nestes 35 anos de Taste-Vin”. Quem fala é Rodrigo Fonseca, eleito o Melhor Chef, do Melhor Restaurante, com o Melhor Sommelier e a Melhor Carta de Vinhos da cidade. Quando o seu restaurante foi inaugurado, em janeiro de 1988,

O chef Rodrigo Fonseca, do multipremiado Taste-Vin: Eu sempre recebo convites para abrir uma operação no Belvedere ou Vila da Serra. Eles me dizem que o Taste-Vin faria muito sucesso lá em cima, mas estou quieto e feliz no meu cantinho em Lourdes”



na região só havia o bar Tizé, uma casa chamada Piccadilly - onde, hoje, é o Marília Pizza Bar - e o Ângela Buffet - no imóvel onde está o Olga Nur. O Taste-Vin era um pequeno bistrô de 30 lugares, cardápio enxuto e com boa ocupação apenas nos fins de semana.

Com o passar do tempo, o público aumentou, na medida em que o bairro se transformava em polo gastronômico. “Quando o A Favorita se instalou, trouxe um bom movimento, depois o Vecchio Sogno, que era bem próximo, logo o D’Artagnan. Mais recentemente, o Glouton, o OssO, o AA Wine Experience e várias outras casas muito bem conceituadas ajudaram a construir essa história do bairro”, conta Rodrigo. “Eu sempre recebo convites para abrir uma operação no Belvedere ou Vila da Serra. Eles me dizem que o Taste-Vin faria muito sucesso lá em cima, mas estou quieto e feliz no meu cantinho em Lourdes.”

A fama da boa gastronomia é responsável por atrair tanto clientes como novos estabelecimentos. Segundo Agilberto Martins, sócio da Rede Gourmet, proprietária da Olegário Pizza e Forneria (Melhor Pizzaria pela Encontro Gastrô) e o Udon (Melhor Japonês), a vizinhança e a cultura de Lourdes foram determinantes quando resolveu abrir ali suas casas. “Além dos moradores, a região recebe um grande fluxo de pessoas interessadas em comer bem, o que, naturalmente, ajuda na visibilidade dos restaurantes”, diz. “Assim, estabelece-se um ciclo de crescimento, que é ainda mais fortalecido pelas premiações.” Chef do D’Artagnan (Melhor Bistrô), Marise Rache também nota essa presença dos moradores de edifícios e casas próximas. “Apesar de o nosso público ser bem variado, de todos os cantos da cidade, conseguimos identificar vizinhos que frequentam a casa semanalmente”, afirma. “Nos 22 anos que estamos aqui, presenciamos o crescimento do bairro, o que nos animou a mudarmos para o imóvel ao lado da nossa primeira casa, em 2015, e ampliarmos nossa estrutura.”

Para o presidente da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes - MG (Abrasel), Matheus Daniel, prêmios como o da Encontro Gastrô são valiosos não só para os vencedores. Além de incentivar o aprimoramento das casas, tanto em relação ao atendimento como na cozinha, despertam a curiosidade e o interesse, atraem novos fluxos de clientes, e acabam elevando o patamar e agregando valor para setor como um todo. “Os prêmios comprovam o que todo mundo já sabe: Lourdes tem vários bons restaurantes. Quem quer uma gastronomia diferenciada, vai ao bairro. E quem quer abrir um restaurante, também vai, porque todo mundo quer estar perto do que é bom. Belo Horizonte é Cidade Criativa da Gastronomia pela UNESCO precisamente pela vocação gastronômica, e o bairro de Lourdes é parte importante e até símbolo disso”, destaca.

“Uma das coisas que mais vibro é quando abre um restaurante novo em Lourdes, próximo da gente”, confessa Priscila Baeta, sócia proprietária do AA Wine Experience (2º lugar na categoria Melhor Carta de Vinhos e 3º em Melhor Cozinha Contemporânea). Ela conta que o sentimento entre os estabelecimentos vizinhos é de comunidade e a relação se baseia no respeito e admiração, pois o sucesso da região reflete no de suas casas. “Nosso bairro ficou um tempo esquecido, com a ascensão do Belvedere e de Nova Lima. O movimento migrou para lá, e nosso lucro caiu um pouco. ▶



As irmãs Marise, chef, e Denise Rache, maitre, do D’Artagnan Bistrô: consolidação do perfil gastronômico do bairro foi primordial para expansão da casa, em 2015



Agilberto Martins, sócio da Rede Gourmet, proprietária da Olegário Pizza e Forneria do japonês Udon: “A vizinhança e a cultura de Lourdes foram determinantes quando resolvemos abrir aqui as nossas casas”

Pádua de Carvalho

Priscila Baeta, sócia proprietária do AA Wine Experience e do Gennaro: "Nosso bairro ficou um tempo esquecido, com a ascensão do Belvedere e de Nova Lima. O movimento migrou para lá, e nosso lucro caiu um pouco. Felizmente, isso já mudou"



Felizmente, isso já mudou, Lourdes se renovou e ganhou novas operações, o que é ótimo, porque significa mais público e vivacidade para a região."

Uma das novidades é justamente a unidade do Gennaro que Priscila recém inaugurou na rua Santa Catarina, em um endereço tradicional para a gastronomia belo-horizontina: o imóvel que abrigava o antigo A Favorita. O espaço passou por uma grande reforma para atender à nova proposta e já foi bem recebido pela clientela da redondeza. "A gente fez de tudo para conseguir essa casa pela história que ela carrega. E acho que fomos bem-sucedidos em trazer frescor para este novo capítulo. O Gennaro tem um conceito menos formal, mais descontraído e que tem agradado até aos clientes do A Favorita", comemora a empresária.

Quem também celebra bons resultados em Lourdes é o Grupo Fasano, que ergueu lá as suas operações na capital mineira: o hotel Fasano, o Baretto, e o restaurante Gero (eleito Melhor Italiano pela Encontro Gastrô). Mas nem era para o Fasano Belo Horizonte ser no bairro. O primeiro projeto era de ocupar o antigo prédio do Ipsemg, na Praça da Liberdade, onde hoje está a Escola de Design da UEMG, na Praça da Liberdade. A licitação foi revogada e os responsáveis partiram em busca de um novo ponto. "Quando encontramos o endereço na Rua São Paulo, não tive dúvidas de que ali seria nosso empreendimento, afinal, a história do Grupo começou em São Paulo. Além do projeto em si, nos encantamos com o bairro: sua localização estratégica do ponto de vista geográfico e gastronômico, a atmosfera tranquila e acolhedora da vizinhança", conta o sócio-diretor Constantino Bittencourt. Ele garante que, desde então, a relação com Lourdes é a melhor possível, com muitos moradores frequentando o Gero e o Baretto. Para os hóspedes, os concierges do hotel sempre indicam as várias possibilidades gastronômicas, culturais e de consumo do entorno.

A diversidade das operações, que atendem a todos os paladares, e a harmonia entre tradição e inovação talvez sejam parte do segredo do sucesso. Se a ocasião pede um arrojado menu degustação, há o Glouton (Melhor Cozinha Contemporânea); se for mais despojado, uma boa pedida é o Okinaki (3º Melhor Chef Revelação); se

OS VENCEDORES DA ENCONTRO GASTRÔ - O MELHOR DE BH 2022 QUE ESTÃO NO BAIRRO

CONFEITARIA E SALGADOS

Boca do Forno

R. Professor Antônio Aleixo, 331

GELATERIA/SORVETERIA

Mi Garba

R. Marília de Dirceu, 161

HAMBÚRGUER/SANDUÍCHE

Eddie Fine Burger

R. da Bahia, 2.652

PIZZARIA

Olegário Pizza e Forneria

Av. Olegário Maciel, 1.748

COZINHA DO MUNDO

Vila Árabe

Av. do Contorno, 6.510

JAPONÊS

Udon

Av. do Contorno, 7.315, Hotel Mercure

PORTUGUÊS

Restaurante do Porto

R. Espírito Santo, 1.507

BISTRÔ

D'Artagnan

R. Tomás Gonzaga, 593

COZINHA CONTEMPORÂNEA

Glouton

R. Bárbara Heliodora, 59

ITALIANO

Gero

R. São Paulo, 2.320, Hotel Fasano

MELHOR CARNE / PARRILLA

Pobre Juan

DiamondMall

NOVIDADE DO ANO / LANCHES E GULOSEIMAS

Inter Café

DiamondMall

CARTA DE VINHOS / MELHOR RESTAURANTE DE BH

Taste-Vin

R. Curitiba, 1.105

MELHOR CHEF

Rodrigo Fonseca (Taste-Vin)

R. Curitiba, 2.105

MELHOR MAÎTRE

Denise Rache (D'Artagnan)

R. Tomás Gonzaga, 593

MELHOR SOMMELIER

Denis Marconi (Taste-Vin)

R. Curitiba, 2.105

Pádua de Carvalho



Luca Lenzi, fundador e mestre gelatiere da Mi Garba: "Eu amo passear pelo bairro, conhecer novos lugares e, ao mesmo tempo, frequentar os clássicos de sempre"

Divulgação



Cristiano Melles, sócio do Pobre Juan, com 15 restaurantes espalhados pelo Brasil, acaba de abrir a segunda unidade em BH: na nova área gourmet do DiamondMall

quiser uma carne suculenta, ali pertinho, no DiamondMall, o Pobre Juan (Melhor Carne Parrilla) acaba de abrir sua segunda unidade em BH; e para se refrescar, tem a Mi Garba (Melhor Gelateria/Sorveteria). "Eu amo passear pelo bairro, conhecer novos lugares e, ao mesmo tempo, frequentar os clássicos de sempre. Nos momentos especiais, o Pacato e o Taste-Vin são minhas escolhas preferidas", revela Luca Lenzi, um grande frequentador de Lourdes e fundador e mestre gelatiere da Mi Garba.

O empresário ressalta, porém, o peso da responsabilidade em representar a renomada gastronomia de Lourdes e as premiações conquistadas. "Ouvimos com muita atenção os feedbacks que recebemos diariamente, para seguir na missão de atender com excelência em um ambiente aconchegante. É a relação com nossos clientes o combustível que nos motiva a melhorar, a cada dia, nossos processos internos", diz Luca. E ele completa: "Aproveito a ocasião para expressar minha gratidão à cidade e ao bairro que nos acolheu de braços abertos; daquele jeito que somente os mineiros sabem fazer!". ■

Café EM TODOS OS MOMENTOS DO DIA



Casa
nicolau
Máquinas Para Espresso e Café

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

www.casanicolau.com.br
@casanicolau





O DiamondMall, que recebe 4,5 milhões de clientes por ano, em média: novo espaço gourmet recém inaugurado para unir lojas e restaurantes estrelados

É luxo, só!

Grifes locais, nacionais e internacionais disputam espaço nos bairros de Lourdes e Santo Agostinho

ISABELLA LACERDA

Não há outra região da capital mineira com tantas lojas estreladas por metro quadrado. É difícil passear pelas ruas de Lourdes, e também do vizinho Santo Agostinho, sem se perder ao olhar as vitrines. Com suas mais de 1,4 mil lojas, muitas delas concentradas nas ruas São Paulo e Rio de Janeiro, o bairro mistura casarões de meados do século passado a imponentes empreendimentos imobiliários. Com um dos metros quadrados mais caros de BH, o bairro reúne marcas mineiras como Zak, Patrícia Nascimento e Iorane. No pós-pandemia, vem atraindo cada vez mais o olhar de fora. Nos últimos meses, chegaram por ali a Reserva e a Alexandre Birman, só para ficar em dois exemplos recentes.

Para Bruno Nunes, CEO da mineira Zak, há mais de 50 anos especializada em roupas masculinas, o potencial do mercado pode ser explicado pelos diferenciais oferecidos pelas lojas, especialmente as localizadas na região. “Com estacionamento fácil, agilidade e exclusividade no atendimento e espaços mais amplos o cliente se sente acolhido”, diz. “Se o cliente opta por ir até uma loja, e não em comprar online, ele busca uma experiência. Não há dúvidas de que ele quer o atendimento exclusivo. Pensamos em cada detalhe, e dá tempo até para uma xícara de expresso.” Desde 2010 no bairro de Lourdes, Bruno afirma que essa é a unidade da marca que mais cresce na cidade. O tíquete médio por cliente ali é de 1,5 mil reais. Segundo ele, é possível notar uma mudança no perfil das lojas que se instalam por ali, já que marcas que antes buscavam ampliar sua presença em outras, ou optavam pelos shoppings, agora disputam espaços na região. “Entendo que a chegada do Fasano (rede de hotéis de altíssimo luxo instalada na rua São Paulo) reforçou o olhar dessas marcas para o bairro. O movimento acaba sendo ampliado pela presença de executivos de outros Estados e, até mesmo, clientes internacionais, que se interessam por andar e conhecer o bairro”, afirma, lembrando que a região oferece uma experiência completa, com renomados restaurantes e serviços de todos os tipos aos visitantes.

Vice-presidente do Sindicato do Comércio Lojista de Belo Horizonte (Sindilojas-BH), Salvador Ohana, CEO da Klus, também de roupas masculinas, acompanha os meandros do mercado mineiro desde 1975. Segundo ele, as lojas de rua têm futuro. “Lourdes continua com uma demanda alta. O custo da rua é menor que o de um shopping de alto luxo”, diz. Para Salvador, Lourdes e Belvedere são os dois bairros que continuarão a atrair os olhares das marcas de luxo.

Roupas e acessórios femininos estão, claro, na maioria das vitrines de Lourdes. Não à toa, o mineiro Alexandre Birman, CEO do grupo Arezzo&Co, escolheu o bairro para instalar a primeira loja em Belo Horizonte da marca de calçados que leva seu nome. Durante o evento de lançamento, ele afirmou que busca trazer para a clientela de seu estado natal “a melhor experiência de marca,



Bruno Nunes, CEO da mineira Zak: “Se o cliente opta por ir até uma loja, e não em comprar online, ele busca uma experiência. Não há dúvidas de que ele quer o atendimento exclusivo. Pensamos em cada detalhe, e dá tempo até para uma xícara de expresso.”



Jucilene Oliveira, superintendente do Diamond: “Temos diversas marcas exclusivas, como Hugo Boss e Diesel”

Leca Novo/divulgação



CEO do grupo Arezzo&Co, o mineiro Alexandre Birman inaugurou no ano passado a loja de sapatos femininos com seu nome, na rua São Paulo: "Um sonho antigo"

A empresária Vanessa Galizzi, da Fits U lembra de sua chegada ao bairro: "O Lourdes tinha um mercado de moda festa que a gente já vislumbrava e outras lojas que queríamos estar perto"



Divulgação

com elegância e excelência. Esse era, aliás, "um sonho antigo". Outro exemplo é a Fits U. Comandada pela empresária Vanessa Galizzi, a marca mineira nasceu em 2014, no bairro Savassi, e após um ano se mudou para Lourdes, "onde verdadeiramente se encontrou", como ela diz. Hoje, são cerca de 13 mil vestidos de festa locados anualmente. "O Lourdes tinha um mercado de moda festa que a gente já vislumbrava e outras lojas que queríamos estar perto. Então, foi uma oportunidade encontrar um espaço na rua, em uma loja ampla, bonita, em local bem valorizado. Foi aqui que ganhamos reconhecimento", afirma Vanessa. Hoje, já são três unidades da marca: duas no bairro, sendo uma com vestidos de festas mais finos, cujo aluguel chega a 3,5 mil reais, e outra mais casual, com preço máximo de 650 reais; a terceira unidade funciona em Brasília.

E quem passa pelo tradicional bairro entende por qual motivo as previsões para o comércio de luxo mundial seguem otimistas, mesmo após a pandemia. No final do ano passado, analistas da Bain & Co e da Altgamma previram pelo menos de

3% a 8% de expansão do mercado do setor de luxo em 2023, ultrapassando os 353 bilhões de euros que a área movimentou, conforme reportagem do Financial Times.

A estimativa de 1,4 mil estabelecimentos comerciais no bairro de Lourdes é do Sindicato do Comércio Lojista de Belo Horizonte (Sindilojas-BH). Segundo a entidade, apesar de a Covid ter criado dificuldades para o comércio com o fechamento de restaurantes, bares, academias e também lojas, o mercado de alto luxo sofreu menos solavancos. Ainda de acordo com o Sindilojas, o bairro de Lourdes tem características muito próprias, como poucas áreas para expansão e metro quadrado bem acima da média de BH. É, há décadas, referência para o mercado de luxo mineiro. A permanência dessa marca pode ser explicada por algo simples: seus moradores, com alto poder aquisitivo, ajudam a alimentar e a manter o comércio local, já que encontram na região oportunidade para resolver pendências sem nem mesmo precisar pegar o carro.

O vizinho bairro Santo Agostinho também é destaque no mercado de luxo mi-

neiro. Fundado em 1996, o DiamondMall também reúne diversas lojas estreladas entre suas 175 operações. "Temos diversas marcas exclusivas, como Hugo Boss e Diesel", diz a superintendente Jucilene Oliveira. De acordo com a consultoria de performance digital especializada no mercado de luxo Labelium, a taxa de expansão do segmento de luxo no período pós-pandemia deve acumular 3% até 2025. Os dados são apontados pelo Diamond, que recebeu 4,5 milhões de clientes no ano passado, para justificar mudanças em seu espaço físico. Em meio ao cenário positivo, um espaço gourmet sofisticado e com vista privilegiada para a avenida Olegário Maciel foi inaugurado, com a chegada da gelateria Mi Garba e da parrilla Pobre Juan. Para o mês de maio, há previsão de dois novos restaurantes abrirem suas portas: o português Caravela, do chef Cristóvão Laruça, e o franco-italiano Marie Cuisine, do restaurateur Carlos Rodrigues. Para a superintendente Jucilene, essa é uma aposta certa: unir lojas de grife e restaurantes renomados. Assim como faz, com muitíssimo sucesso, o badalado bairro de Lourdes. ■

BELEZA



ESTÉTICA DE ÚLTIMA GERAÇÃO

Com mais de 100 protocolos faciais e corporais, Virtuosa Estética atende o exigente público mineiro

Um espaço sofisticado, mas ao mesmo tempo confortável e acolhedor no bairro de Lourdes. Mais do que um ambiente dedicado à estética, a Clínica Virtuosa chegou a Belo Horizonte apresentando um novo conceito de tratamentos para todo o corpo, rosto e para um completo bem-estar, o que envolve trabalho personalizado e exclusivo no atendimento de cada cliente. "Acreditamos que proporcionar a conquista da autoestima é muito importante, reflete de forma positiva em todas as dimensões da nossa vida", observa a jovem empreendedora Izabelle Vieira, sócia-proprietária da marca Virtuosa em Belo Horizonte.

Fundada por Izabelle e pelo também empreendedor Bruno Freire em outubro de 2021, a primeira Virtuosa de Minas Gerais faz parte da rede de franquias criada no Sul do país, e que completa 14 anos em maio de 2023. Com 148 unidades em todo o Brasil, a marca é uma referência no segmento da estética, emagrecimento e tratamentos minimamente invasivos. A Virtuosa Lourdes atende com exclusividade e alto padrão o exigente público mineiro, reconhecido por buscar excelência e bom custo-benefício em seus investimentos.

Com mais de 100 protocolos faciais e corporais capazes de atender clientes de forma completa em todas as suas demandas, a marca oferece excelência nos mais diversos segmentos da estética: tratamentos para emagrecimento, gordura localizada, flacidez, tonificação muscular, modelagem corporal, botox, harmonização facial, bioestimuladores de colágeno, limpeza de pele e clareamentos faciais, para citar alguns procedimentos. Além disso, a Virtuosa traz como diferencial protocolos exclusivos desenvolvidos pela franquia, os quais unem procedimentos estéticos à tecnologia de última geração para alcançar os melhores resultados. "São protocolos novos, desenvolvidos pela Virtuosa nos últimos 14 anos e oferecidos em nossa estrutura, que apesar de ter alto padrão, consegue ter custo-benefício diferenciado, por sua expertise e posicionamento no mercado", explica Izabelle.

Os empreendedores Izabelle Vieira e Bruno Freire: marca é referência no segmento da estética, emagrecimento e tratamentos minimamente invasivos



Pedro Duarte/divulgação

Outro diferencial da clínica é o acompanhamento personalizado, do início ao fim de cada tratamento. Izabelle explica que o propósito é estar ao lado do cliente até que os objetivos sejam alcançados: "Nossos clientes não experimentam somente o tratamento estético. Acreditamos que o cuidado com a saúde e o bem-estar vai muito além da aparência física. Assim, ajudamos, por exemplo, no processo de emagrecimento, oferecendo todo o suporte para que mesmo aqueles que já tenham tentado, sem sucesso, outras alternativas, alcancem conosco a sua meta, ganhando além do resultado estético, saúde, bem-estar e autoestima."

A Clínica Virtuosa busca trabalhar de forma sutil os detalhes para evidenciar a beleza natural e a saúde, cuidando da boa forma de modo seguro, sem os riscos de uma cirurgia. "Mesmo não atuando com tratamentos invasivos, conseguimos entregar grandes resultados. E, muito importante, ensinamos nossos clientes a manter, a longo prazo, o que foi alcançado", reforça Izabelle. Nos tratamentos para emagrecimento, todo o trabalho da Clínica é feito com suporte de um conjunto de procedimentos e de profissionais, envolvendo desde o plano alimentar até a estética avançada e mudanças também na forma de pensar, contribuindo para o sucesso e manutenção dos resultados.

Virtuosa Estética - R. Santa Catarina, 557, Lourdes

 @virtuosabelohorizonte  (31) 98236-5557

DÉCOR

ELEGÂNCIA NA MEDIDA CERTA

Há 37 anos no mercado, o grupo Tom Sobre Tom tornou-se referência no segmento da alta decoração aliando a expertise de designers consagrados com uma curadoria impecável na linha de mobiliário, iluminação, colchões e objetos colecionáveis

Aberta em 1986, a Tom Sobre Tom segue em constante movimento, sempre acompanhando as mais novas tendências do mercado nacional e internacional, tornando-se referência no segmento da alta decoração. Nas três lojas do grupo TST, a parceria com designers e artistas consagrados aliada a uma curadoria impecável traz o que há de melhor na linha de mobiliário, iluminação, colchões e objetos colecionáveis. "Nossas lojas se complementam e encantam", diz a sócia-proprietária, Simone Teixeira. A primeira delas foi a Tom Sobre Tom, fundada pela matriarca Ana Maria Teixeira de Sá, que construiu uma marca sólida e duradoura. Trabalhando inicialmente com tapetes artesanais brasileiros e depois adornos, com o passar dos anos a empresa expandiu suas atividades agregando experiência no serviço prestado e valor aos produtos.

Em um área de 2 mil metros quadrados, a elegante loja localizada no bairro de Lourdes abriga em seus quatro pavimentos soluções para projetos exclusivos, unindo bom gosto e sofisticação. "Nos atentamos para a importância crescente do design e decoração tanto no setor residencial quanto comercial, garantindo ter sempre peças que associam elegância, conforto e tecnologia", afirma Simone. Seguindo o mesmo conceito, a segunda loja do grupo traz a marca da líder mundial em estofados de couro, Natuzzi Editions, maior casa de móveis da Itália, com foco na pesquisa de estilo, cor e uma ampla gama de modelos de sofás, poltronas e camas, caracterizados por um design informal e ao mesmo tempo requintado.

A terceira loja do grupo ocupa um casarão dos anos 1940, com 1,5 mil metros quadrados, totalmente remodelado para expor de forma única e sensorial todo o mobiliário, iluminação e objetos assinados pelo designer Jader Almeida. Em sua coleção, o artista alia o mais avançado sistema de fabricação industrial com o tratamento refinado e insubstituível do acabamento manual,

Fotos: Divulgação

A elegante loja da Tom Sobre Tom: em uma área de 2 mil metros quadrados, abriga em seus quatro pavimentos soluções para projetos exclusivos, unindo bom gosto e sofisticação



Tom Sobre Tom

Rua Rio de Janeiro 2120, Lourdes
(31) 3291-6343



A segunda loja do grupo traz a marca da líder mundial em estofados de couro, Natuzzi Editions: maior casa de móveis da Itália, é focada na pesquisa de estilo, cor e uma ampla gama de modelos de sofás, poltronas e camas



A terceira loja do grupo ocupa um casarão dos anos 1940, com 1,5 mil metros quadrados: totalmente remodelado para expor de forma única e sensorial todo o mobiliário, iluminação e objetos assinados pelo designer Jader Almeida



Natuzzi Editions
Rua Rio de Janeiro, 2171, Lourdes
(31) 2538-3187



resultando em desenhos marcantes e em linhas finas e fluidas que tornam cada peça verdadeiras obras de arte. O grupo Tom Sobre Tom segue apostando em sua fórmula de sucesso, buscando a maestria de profissionais como Maurício Bomfim, premiado designer de mobiliário brasileiro; Roberta Banqueri, referência no estilo contemporâneo; Marcelo Ligieri, arquiteto, designer e diretor de criação, entre outros destaques do mercado. "O nosso objetivo é fazer da casa do cliente um ponto de referência de design e aconchego", diz Simone.

Jader Almeida
Rua Felipe dos Santos, 80, Lourdes
(31) 2536-2540

O endereço da elegância

Charme de Lourdes atrai lojas de decoração badaladas, especializadas em móveis de alto padrão e muita tecnologia

✶ **JOÃO H. EUGÊNIO**

Charmoso é um dos adjetivos que mais ouvimos quando as pessoas se referem a Lourdes. Um bairro tranquilo, arborizado, com boas ofertas de serviços e produtos, e uma paisagem onde casarões que datam das primeiras décadas da cidade coexistem com prédios mais novos, de alto padrão e não menos elegantes. São várias características que atraem pessoas interessadas em qualidade de vida e no bem-viver, e também marcas que compartilham desses valores. Foi exatamente o que aconteceu há 35 anos, quando Ana Maria Teixeira e suas filhas Simone e Fabrícia resolveram abrir em Lourdes a primeira loja da Tom Sobre Tom. “Gosto de dizer que a gente não vende móveis ou objetos de decoração, mas um estilo de vida. Se vamos entrar na casa de uma pessoa, que seja para agregar valor, bem-estar, satisfação. E Lourdes é um bairro que naturalmente inspira isso”, confessa Simone Teixeira, sócia-proprietária da empresa. A loja começou vendendo tapetes artesanais

Olavo Rocha, sócio proprietário de Tecai: “Como nosso serviço é inovador, optamos por estar em bairro mais tradicional, bem localizado e bastante ligado a marcas de alto padrão”

Simone Teixeira, Eduardo Sá e Patrícia Teixeira, da Tom sobre Tom, que está em Lourdes há 35 anos: em 2021, eles abriram mais duas lojas-conceito no bairro, a Natuzzi e a Jader Almeida



Andres Mutschler, CEO da Westwing: "Recebemos muitos clientes que já estudaram as ofertas do nosso site e sabem exatamente o que procuram, mas vão à loja para avaliar o tamanho e qualidade dos itens"

Divulgação

brasileiros, mas, desde a inauguração, já sentiram uma demanda por objetos de decoração e, logo, ampliaram o mix de produtos. Hoje, a Tom Sobre Tom oferece tudo para se mobiliar e decorar uma residência, e trabalha com grandes designers como Maurício Bomfim, Ronald Sasson, André Ferri, entre outros. Recentemente, o filho de Simone, Eduardo Sá, se juntou ao trio inicial na gestão da empresa, que se tornou um grupo ao abrir duas lojas-conceito: a Natuzzi e a Jader Almeida, também em Lourdes.

As novas operações são verdadeiros espaços de experiência de cada uma das marcas. A Natuzzi tem origem italiana e é especializada em móveis de alto padrão e tecnologia. Já Jader Almeida é dedicada a um dos nomes brasileiros mais premiados no design mundial. "Ambas as lojas foram muito bem aceitas, e vieram agregar ao bairro. A do Jader, principalmente, porque ocupa um casarão tombado, da década de 1950, na Rua Felipe dos Santos, e que estava abandonado há muitos anos", diz Simone. "Fizemos uma reforma meticu- ▶

losa para combinar a história da casa com a estética Jader Almeida, ou seja, a mais contemporânea e atemporal no design brasileiro. O resultado ficou lindo. Nós nem chamamos de loja, mas de galeria de arte.”

Quem também fez história em Lourdes é a Trousseau. Há 27 anos, Mônica Gonçalves tornou-se parceira da marca e trouxe sua oferta em cama, mesa e banho para Belo Horizonte. Na época, o empreendimento ocupava um imóvel na rua Rio de Janeiro e, apesar do bairro já ter seu charme, estava longe da efervescência atual. “Nós acompanhamos toda a mudança da região e desenvolvemos um relacionamento muito próximo aos nossos vizinhos. O morador de Lourdes é bem o perfil do cliente Trousseau, ou seja, gosta de qualidade, inovação e um atendimento diferenciado”, Mônica destaca.

Outra reconhecida marca de décor que escolheu a região para sua primeira operação em Minas Gerais foi a Westwing Store. Em um imóvel de mais de 300 metros quadrados, na rua Santa Catarina, o espaço foi inaugurado há um ano, com uma seleção de produtos para todos os ambientes do lar. Nativa digital, a companhia existe há 11 anos, mas apenas em 2021 começou seu plano de expansões físicas, que já conta com oito endereços pelo Brasil. O CEO da Westwing, Andres Mutschler, revela que a estratégia de abertura das lojas se deu a partir de uma avaliação dos dados de suas plataformas online – principais regiões de vendas, acessos, clientes potenciais etc. – e encontraram em Lourdes uma localização muito estratégica. A partir daí, foi feito um estudo sobre o comportamento de consumo local, que guiou uma criteriosa curadoria dos produtos expostos. “O consumidor mineiro tem preferência por fechar suas compras de mobiliário no espaço físico. Recebemos muitos clientes que já estudaram as ofertas do nosso site e sabem exatamente o que procuram, mas vão à loja para avaliar o tamanho e qualidade dos itens. Então, investimos nessa experiência e no atendimento personalizado, como fatores decisivos de compra”, finaliza o CEO.

“A tecnologia é um caminho sem volta. Todos nós usamos smartphones para fazer diversas tarefas diariamente, então, por quê não usar a tecnologia a nosso favor dentro de casa?”, diz Olavo Rocha,



Mônica Gonçalves, da Trousseau: “O morador de Lourdes é bem o perfil do cliente Trousseau, ou seja, gosta de qualidade, inovação e um atendimento diferenciado”

sócio proprietário de Tecai. A empresa existe desde 2015 e oferece serviços de automação, sonorização, entretenimento e segurança para projetos residenciais e corporativos. A proposta é complementar ao décor e traz tecnologia para facilitar atividades do dia a dia como controle de iluminação, sistema de som de alta qualidade, banheiro inteligente, monitoramentos e tudo mais que envolve a gestão da casa. Para apresentar as soluções a seus clientes, a Tecai montou um showroom de três andares, assinado pelo arquiteto Gustavo Penna, com ambientes bem montados e equipados com todas as possibilidades. “Escolhemos Lourdes

para receber o nosso espaço físico por estar perto tanto de um grande público final potencial, como de alguns dos maiores escritórios de arquitetura da cidade. Como nosso serviço é inovador, optamos por estar em bairro mais tradicional, bem localizado e bastante ligado a marcas de alto padrão”, afirma Olavo. Ele destaca que, apesar de seus maiores clientes estarem em novos empreendimentos imobiliários, já existem muitas pessoas interessadas nas soluções Tecai mesmo para lares mais antigos, como forma de incrementar o estilo de vida e, ao mesmo tempo, agregar mais valor a seus imóveis. ■

SER SANTO AGOSTINHO É *inspiração*



O carinho e o reconhecimento fizeram com que os próprios moradores quisessem que o nome do Colégio também fosse o nome do bairro. Nós nos orgulhamos muito de ter crescido junto com a comunidade, desde a década de 1930.

Seguimos, juntos, fazendo história!

Da Educação Infantil ao Ensino Médio

- Canadian High School**
Formação internacional para o Ensino Médio.
- Educação Bilingue**
Aprendizado da língua inglesa como meio e fim para o aprendizado de outras disciplinas.
- Programa de Convivência Ética**
Iniciativas que promovem uma convivência harmoniosa e respeitosa.
- Aldeia que Educa**
Ações que aproximam a comunidade-escolar por meio do diálogo e da escuta.

Conheça outras iniciativas em
santoagostinho.com.br

UNIDADES
BELO HORIZONTE
IGUIERREZ E SANTO AGOSTINHO
CONTAGEM
NOVA LIMA





José Francisco dos Santos, Alexandre Silveira, Vittorio Medioli, Mário Campos



Leonardo Mascia e Daniel Mascia



Luiz Roberto Pogetti, José Francisco dos Santos e Carlos Ubiratan Garms



Elisa Araújo e Fernando Passalio

BOAS NOVAS PARA O SETOR SUCROALCOOLEIRO

O início da safra de cana-de-açúcar em Minas Gerais foi anunciado no último dia 28 de abril, com o tradicional evento de abertura promovido pela Companhia Mineira de Açúcar e Álcool (CMAA), na unidade Vale do Tijuco, localizada na Fazenda Santa Vitória, em Uberaba. Com perspectiva de produção recorde para este ano, ultrapassando 72 milhões de toneladas de cana, o encontro foi prestigiado pelo ministro de Minas e Energia, Alexandre Silveira, além de deputados estaduais e federais, prefeitos, vereadores e autoridades locais associados à Associação das Indústrias Sucroenergéticas de MG (SIAMIG). O setor é uma das mais importantes cadeias produtivas do agronegócio mineiro. As boas novas se estendem à produção de açúcar no estado, que deve alcançar 4,8 milhões de toneladas, e também ao etanol, com produção prevista acima de 3 bilhões de litros para este ano, mantendo Minas Gerais como o segundo maior produtor e exportador de açúcar do Brasil. “A utilização do etanol nos veículos flex já evitou a queima de 210 bilhões de litros de gasolina, o que corresponde a 511 milhões de toneladas de CO2 em emissões evitadas”, destacou o ministro. Para ele, o futuro da mobilidade sustentável de baixo carbono passa pela valorização dos biocombustíveis e por políticas públicas que valorizem o patrimônio tecnológico do país. Fotos: Edy Fernandes.



José Francisco dos Santos



Francisco Santos, Gustavo Santos, Maria Ângela Santos, José Francisco Santos e Carlos Eduardo Santos



Cristiano Santos, Fernando Santos, André Ferreira e Francisco Santos



Cássio Soares e Marcos Montes



Maria Clara Mafra e Gustavo Santana



Alexandre Silveira e Mel Camata



Eduardo Fayet, Luiz Lanzetta, Carlos Eduardo dos Santos e Marcier Trombiert



Ana Paula e Raul Lycurgo



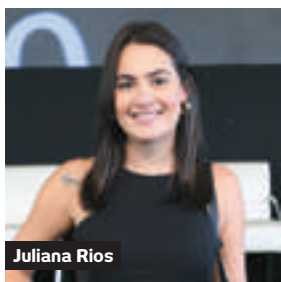
Antônio Salvo, Maurílio Guimarães e Gustavo Salvo



Pablito, Marcos Montes, Argeo Geo, Lucas Kallas e Arlindo Porto



Fernando Campos, Érika Campos, Maria Ângela, Carlos Eduardo dos Santos e Domingos Sávio



Juliana Rios



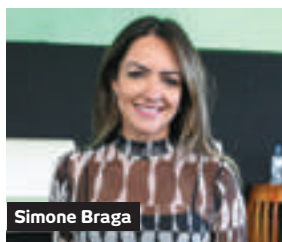
Gil Pereira, Anderson Adauto e Mateus Vilela



Luiz Marques, Geraldo Otacílio e José Geraldo Machado



Evento



Simone Braga

SOCIEDADE



José Francisco dos Santos, Pietro Mendes e Carlos Eduardo dos Santos



Mário Campos e Adalclever Lopes



Gilberto Gardini, Antonio Neto, Maeng Churl Kyu e Cleiton Santana



Tadeu Martins Leite, Ulysses Gomes, Ludmila Falcão, Sandro Masseli e Cristiano Silveira



Marcelo Biagi, Maurilio Biagi e José Francisco dos Santos



Marco Túlio Cardoso, Gustavo Santos e Luís Carlos Casim



Antonio Arantes, Marcio Guapo, Raul Belém, Alberto Pinto Coelho Filho e Gustavo Santana



Soraya Rabinovici, Maria Ângela, Júlia e Helena Santos



Ricardo Ferrarezzi, Gustavo Strini, Norival Bonamichi, Soshiro Nakaoka, Marcelo Abdo e João Henrique Rosa

Quem disse
que as

MÃES

são todas
iguais?

Presenteie a sua mãe com uma assinatura
ESTADO DE MINAS.

Modalidades de assinatura que combinam com qualquer tipo de mãe.




Além de ler todos os dias reportagens com análises exclusivas, textos de colunistas renomados e notícias sobre tudo, a sua mãe passa a fazer parte do **Clube A**: um mundo de benefícios especiais espera por ela.



Descontos de até **70%** em mais de **30 mil produtos** e serviços: livrarias, grandes lojas de eletrodomésticos, cursos, operadora de celular, lojas de bebidas e de roupas, drogarias etc.

Garanta agora o presente da sua mãe!

Ligue e escolha a modalidade que mais combina com a sua mãe. Assinatura a partir de R\$19,90.

 (31) 3263-5800  (31) 99402-0234  fale.conosco@em.com.br

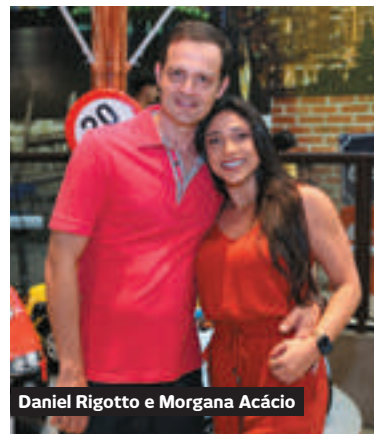
ESTADO DE MINAS

95 ANOS

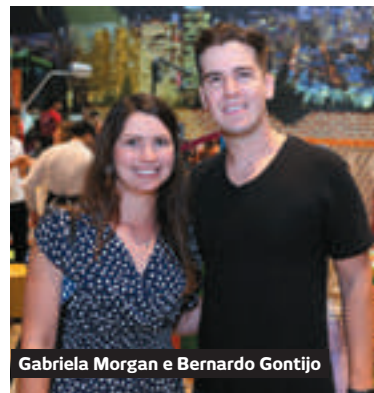
*Promoção válida até 31/5/2023. Verifique se o endereço está dentro da área de entrega do jornal. Quantidade dos brindes é limitada. Assinatura com direito a brindes, o pagamento é à vista no cartão de crédito.



João Augusto Resende, Bernardo e Paula Resende



Daniel Rigotto e Morgana Acácio



Gabriela Morgan e Bernardo Gontijo



Felipe Gouvea e Juliana Oliveira

PARABÉNS PARA O BERNARDO

O empresário João Augusto Resende e a pediatra Paula Resende comemoraram no bufê Luminis Urban Play o primeiro aniversário de seu filho, Bernardo. O tema da festa animadíssima foi Safari, mesmo motivo do quarto do pequeno. Além dos amigos do casal, os avós corujas Regina, Pedro, Márcia, Helcio e Ana compareceram para dar os parabéns. Fotos: Edy Fernandes.



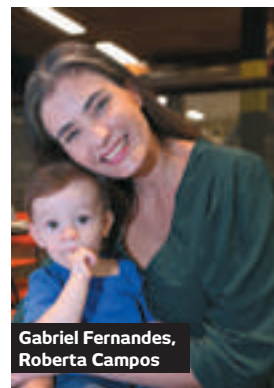
Carolina Loureiro, Maria Fernanda e Frederico Castro



Gaia Guimarães, Karina Guimarães e Pedro Guimarães



Ana Cláudia Camargos, João Augusto Resende, Bernardo, Paula Resende e Hécio Andrade



Gabriel Fernandes, Roberta Campos



Izabela Nogueira e Olívia Carvalho



João Augusto Resende, Bernardo, Paula Resende e Regina Caixeta



João Raso, Maria Raso e Renata Couto



Márcio Placedino e Júlia Leite



Igor Geronimo e Fabíola Geronimo



Mariana Gouvea, Marcelo Souza e Adriana Gouvea



Isabela Mendes, Guilherme e Noah de Lima



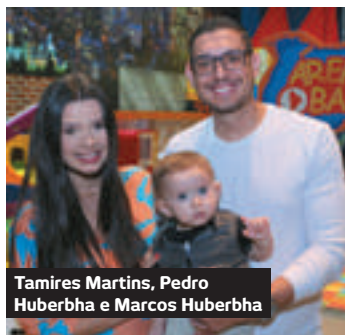
Pedro e Felipe do Vale, Izabella e Bernardo Miranda



Pedro Resende, João Augusto Resende, Bernardo, Paula Resende e Márcia Resende



Larissa e Lucca Ritielly



Tamires Martins, Pedro Huberbha e Marcos Huberbha



Táís Moraes, Gustavo Resende



Isabela Aguiar e Gustavo Aguiar



Maria Resende e Samara Caputo



Tháís Lima, Roberta Campos e Gabriel Fernandes



Tiago Mendonça, Bernardo, Felipe e Ana Luiza Mendonça



Bernardo Mattos, Ricardo Pitchon, Alex Veiga e Humberto Mattos



Vanessa Geo, Terezinha Geo e Ana Massaud

TARDE DE LUXO EM NOVA LIMA

O Grupo Patrimar e a Somattos Engenharia realizaram, no lounge de vendas do empreendimento La Réserve, em Nova Lima, um evento fashion de alto luxo. A grife australiana Zimmermann – que já vestiu nomes como Beyoncé, Kate Middleton e Priyanka Chopra – apresentou modelos de sua nova coleção. Também participaram as marcas CJ Mares, Talento Jóias e Jo Malone London. Fotos: divulgação/Grupo Patrimar



Renata Veiga, Alex Veiga e Heloísa Veiga



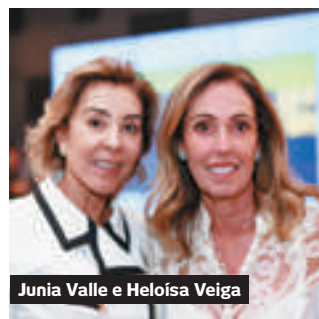
Maria Tereza Geo, Terezinha Geo, Heloísa Veiga, Renata Mattos e Vanessa Geo



Daniela Birman



Julia Marinho e Izabella Tavares



Junia Valle e Heloísa Veiga



Maria Flávia Zech



Argeu Geo, Ricardo Pitchon e Humberto Filho



Abertura da exposição



Paulo de Araújo e Daniel Nepomuceno



Paulo de Araújo e Angelo Oswaldo

PORTAS E JANELAS MINEIRAS EM DESTAQUE

O condomínio Inconfidentes, em Ouro Preto, está proporcionando aos visitantes uma viagem no tempo com a exposição "Portas e Janelas de Minas". Além dos objetos "protagonistas" da mostra, há também obras de arte e mobiliário antigo, que retratam a história e a tradição da região. Fotos: Henrique Gomes e Pablo Gomide / Divulgação

MODÃO
PARANALÂNDIA MARCHADIN
CABARÉ
LEONARDO • BRUNO E MARRONE
28 JUL
BELO HORIZONTE • MG
EXPOMINAS
VENDAS
sympla.com.br/cabarebh



Isso é lá com Santo Antônio...

O mês de junho está chegando e com ele as festas juninas! Sempre nessa época lembro de um caso que vivi muitos anos atrás... Eu e minha família fomos a uma festa, no sítio do meu tio, em Três Marias. Era um evento bem íntimo, só mesmo para os amigos, mas tinha fogueira, fogos, quentão, canjica, quadrilha, frio e tudo mais que sempre tem nas festas de junho.

No começo estava muito animado. Conversamos, comemos, bebemos, dançamos... Até que o frio aumentou e todo mundo foi se aquecer em volta da fogueira. Foi quando eu e minha prima ficamos meio melancólicas, desejando ter alguém pra nos esquentar de verdade... E nessa hora percebemos que estávamos nos esquecendo de um detalhe muito importante: junho é exatamente o mês de pedir aquela força para os santos casamenteiros! Sei que o único especialista é Santo Antônio, mas ele deve ser tão ocupado com todos os pedidos que recebe, que talvez apelar para os outros dê até mais resultado. E foi o que fizemos. Resolvemos fazer simpatia para todos os santos. Se não desse certo, pelo menos seria uma diversão a mais naquela noite.

Primeiro, inventamos de experimentar aquela famosa crendice de enfiar uma faca virgem na bananeira para saber a letra inicial do futuro marido. Por incrível que pareça, a parte mais difícil não foi achar a árvore, já que em pleno sítio isso era o que mais se via. Mas a tal faca virgem deu trabalho.

Tivemos que ir à cidade para comprar, mas, como já era noite, os supermercados estavam fechados. Tentamos então nos pequenos mercadinhos e bares, porém todos os atendentes arregalavam os olhos quando perguntávamos: “Moço, você tem faca virgem?”. Não sei se o espanto era maior pela palavra “faca” ou pela “virgem”...

Com muito custo, encontramos em um pequeno armazém. Não estava escrito em lugar nenhum que as facas eram virgens, mas elas também não pareciam usadas. Compramos uma para cada, afinal, esperávamos que o marido não fosse o mesmo para as duas... Voltamos para o sítio, espetamos as facas na bananeira e fomos colocar outras simpatias em prática.

A próxima que tentamos foi a do ovo. Diz a lenda que se na véspera do dia de Santo Antônio você quebrar um ovo dentro de um copo com água e o colocar ao sereno, na manhã seguinte só precisa interpretar o desenho que se formou. Se avistar algo similar a um vestido de noiva, o casamento está chegando. Não era bem o dia certo da simpatia, mas a gente tentou mesmo assim. Quebramos o ovo e em seguida resolvemos dormir, para a noite passar depressa e na manhã seguinte verificarmos não só o desenho no copo, mas também a letra da faca.

Já deitadas, me lembrei de uma última superstição. Escrevemos em tirinhas de papel o nome de três pretendentes, colocamos debaixo do travesseiro e pedimos aos santos juninos que nos indicassem o garoto que mais gostasse de cada uma de nós. Ao amanhecer, bastava puxar um dos papéis e verificar o eleito.

No dia seguinte, não lembro qual de nós acordou mais cedo. Só sei que ao colocar a mão debaixo do travesseiro, não encontrei nenhum papel. Isso é que dá dormir ansiosa... Mexi tanto na cama que fiz com que todos os papeizinhos escorregassem para o chão! Minha prima também não teve sorte. Ao puxar um dos papéis, ela pegou o nome de um cara por quem

“Resolvemos fazer simpatia para todos os santos. Se não desse certo, pelo menos seria uma diversão a mais naquela noite”

não sentia a menor atração e que ela só tinha colocado ali por falta de opção.

Decepcionadas, fomos depressa ao quintal para ver o resultado das outras simpatias. Porém, olhamos para todos os lados sem encontrar os copos com os ovos. Minha tia, que havia acompanhado nossa saga casamenteira, explicou que ao acordar tinha encontrado os dois copos virados e vazios. Provavelmente algum gato no meio da noite tinha tentando beber a água ou até comer o ovo. Fiquei meio com pena do gatinho, mas com raiva ao mesmo tempo! Naquele minuto o desenho do meu véu e grinalda provavelmente estava dançando no estômago dele.

Mas ainda havia a esperança da faca virgem. Fomos até a bananeira e cada uma puxou a sua faca. Ficamos um tempo mudas, olhando para as lâminas, tentando entender as manchas que o tronco da árvore havia formado nelas. A minha parecia com a de uma meia-lua e a da minha prima com a de uma pequena coroa. Nada de inicial. Nada de marido.

No fundo, sabíamos que era tudo brincadeira e o objetivo principal havia sido alcançado, a noite tinha sido divertida e inesquecível. Desde então, nunca mais fizemos simpatias, mas sempre nos lembramos daquela noite com muitas risadas... E, apesar de não terem trazido nenhum marido (pelo menos não naquela época), elas trouxeram muita história pra contar! ■

Sua hospedagem em Brasília, com gostinho de Minas Gerais.

No Kubitschek Plaza Hotel você será recebido com um caloroso sorriso, uma estada agradável e acolhido em um ambiente familiar.

Aproveite para conhecer o nosso restaurante Diamantina, com um menu inspirado em Minas, incluindo o pudim favorito de Juscelino, que trouxe o jeitinho mineiro para o coração do Brasil.



KUBITSCHEK
PLAZA
HOTEL

🌐 plazabrasilia.com.br/kubitschek
✉ reservaskubitschek@plazabrasilia.com.br

📱 @kubitschekplaza
☎ +55(61) 3329 3333




PRONTIDÃO
24 HORAS

A VIDA COMO VALOR MAIOR

36 ANOS
DE EXCELÊNCIA
NO ATENDIMENTO
AO PACIENTE.



www.biocor.com.br
(31) 3289 5000

 @biocor_instituto  @biocor_instituto

Responsável Técnico: Dra. Elika Corrêa Vrandečić - CRM/MG - 28.946

O Biocor Instituto é um hospital geral e um centro de excelência em ensino, pesquisa, desenvolvimento técnico-científico com procedimentos inovadores. Suas modernas instalações físicas, uma gestão competente, constantes investimentos tecnológicos, pessoal habilitado e um consistente sistema integrado de informação, proporcionam um ambiente adequado ao exercício da medicina. Destaca-se pela sensibilidade e carinho no acolhimento aos pacientes e familiares.

Sendo uma Instituição de referência em alta complexidade, reconhecida e certificada nacional e internacionalmente. Certificações DNV, tais como NIAHO, ISO 9.0001, 14.001, 31.000, 45.001, DNA III, dentre outras.



Biocor
INSTITUTO

REDE *D'OR*

Alameda Oscar Niemeyer, 217 - Vila da Serra - Nova Lima - Minas Gerais