



Foto: Osvaldo Castro



Visionário e empreendedor:  
**Márcio Bernardino**  
fala do futuro pós-pandemia



**CONTAGEM,**  
CIDADE BOA  
PARA **VIVER E**  
**EMPREENDER!**



NO SHOPPING  
MAIS COMPLETO  
DE CONTAGEM  
SÓ FALTA  
VOCÊ.



Não basta ser completo, ter 157 lojas, seis salas de cinema, Praça de Alimentação com mais de 20 opções, Espaço Cultural com capacidade para 300 pessoas. Atrações o ano todo para a família inteira, academia, clínica de estética e saúde.

Um mundo diferente criado para lhe dar boas-vindas.

**Para ser completo, o ItauPower Shopping tem que ter você. Apareça.**

 **ItauPower**  
SHOPPING

Já virou mania iniciar os editoriais fazendo agradecimentos. Para não perder o costume, tenho que fazer sim um grande agradecimento a toda equipe do espaço de eventos Multspace. A edição passada, primeira edição impressa pós pandemia, foi lançada com a presença de dezenas de pessoas - anunciantes, parceiros e amigos da Viva Grande BH. Não fosse essa equipe fantástica, juntamente com a cerimonialista Dulce Bravo, isso não aconteceria. MUITÍSSIMO obrigado a todos. Não deixando de agradecer é claro, a todos que compareceram.

Falando em Dulce Bravo, em reconhecimento a essa grande profissional do mundo dos eventos de Contagem e região metropolitana, apresentamos um pouco de sua história.

Nossa equipe de colunistas a cada edição, toma um melhor formato. Nessa edição, temos o orgulho de dar Boas-vindas a jornalista Andrea Andrade. Seja muito bem-vinda! É um orgulho muito grande tê-la conosco.

Nossa capa, trás o empresário Márcio Bernardino. Ele nos fala sobre sua trajetória profissional e sua visão de futuro pós pandemia.

Um meio de negociar vem se tomando conta do mercado. O que antigamente ganhava o nome de barganha, catira ou troca, se apresenta agora com uma força muito grande como permuta. Termo que já há um tempo vinha sendo utilizado nos meios de comunicação, agora passa ser comum para qualquer tipo de produto ou serviço. Vamos conhecer um pouco do assunto com o Clube de Permuta.

Estou muito contente de nessa edição poder mostrar um pouquinho do trabalho de Márcio Silva. Márcio, além de fotógrafo é multi-artista. Pena não termos espaço maior, para mostrar em páginas duplas essa genialidade. Quem sabe futuramente não produzimos um catálogo hein?

Muita gente trata as questões psicológicas como “bobagem”, “frescuras”, chegando a ignorar ou fazer pouco de quem tem algum transtorno seja ele qual for. Não. Isso é muito sério. Trazemos uma matéria sobre Transtorno Bipolar. Vale ler e refletir e, caso se identifique com o tema ou tenha alguém que se identifique, busque apoio. Quem faz essa colaboração com a Viva Grande BH, é o Dr. Fábio Lopes Rocha - Coordenador da Clínica Psiquiátrica do IPSEMG, ao qual deixamos nosso agradecimento.

Gostaria de falar sobre todos os temas abordados na edição, mas não. Vou convidá-los a foliar, seja na internet ou na edição impressa. Foliar só não: ler e compartilhar



Raimundo Pradino  
Publicitário | Mobilizador Social

\*A Revista Viva Grande BH, não se responsabiliza pelo conteúdo veiculado por seus colaboradores - Colunistas

## Índice

### Colunistas

- 06** | Larissa Helena Nascimento Capucho
- 08** | Ronan Gomes
- 09** | Rafael Vicente Ferreira
- 10** | Carol Mazzucatto
- 11** | Marcelo Pereira
- 12** | Sarah Pardini
- 13** | Andrea Andrade

- 14** | ACOLASA - Lagoa Santa na Rota do Turismo
- 18** | Dulce Bravo - especialista em realizar sonhos e eventos perfeitos
- 22** | Colégio CEIPA celebra 10 anos
- 26** | Clube de Permuta transforma 'troca' em negócio altamente rentável
- 28** | O mundo digital e suas armadilhas
- 30** | **CAPA** - Visionário e empreendedor: Márcio Bernardino fala do futuro pós-pandemia
- 40** | Felipe Pedrosa: Contagem nos trilhos do Trem Pra Fazer
- 42** | Olhar do Arquiteto com Claudia Pires
- 45** | Márcio Silva - Produtor cultural e fotógrafo mineiro se consagra em editoriais de moda internacionais
- 49** | Instagram - Você tem novas solicitações para seguir
- 52** | Gastronomia
- 60** | Transtorno Bipolar - Uma Visão Geral para Pacientes, Familiares e Leigos

Foto: Osvaldo Castro



## A prorrogação da suspensão das liminares de despejo e o impacto no mercado de locações

Em razão do cenário pandêmico vivenciado pelo país e pelo mundo, decorrente do vírus da COVID-19, o mercado de locações foi um dos setores econômicos mais afetados, ainda sofrendo com os efeitos decorrentes das medidas de prevenção ao contágio do coronavírus.

Nesse contexto, diante da necessidade de estabelecer medidas excepcionais de modo a proteger as relações locatícias, foi publicada a Lei nº 14.216/21 que suspendeu a concessão e o cumprimento de liminar de despejo regida pela Lei de locação (Lei nº 8.245/91), até 31 de dezembro de 2021, impossibilitando o despejo do locatário pelo período estabelecido.

Segundo as determinações da legislação em vigor, para que seja aplicável a suspensão das medidas liminares de despejo é necessário que o locatário comprove a alteração da sua situação econômico-financeira decorrente das medidas de enfrentamento a pandemia do COVID-19 que enseje na sua incapacidade de arcar com os valores do aluguel e dos encargos da locação sem prejuízo da subsistência familiar.

Além disso, a Lei estabelece que somente poderão ser suspensas as liminares de despejos dos contratos de locação que respeitem o teto do aluguel mensal, cujo valor não seja superior a R\$ 600,00 (seiscentos reais), na locação residencial, e R\$ 1.200,00 (hum mil e duzentos reais), nos casos da locação não residencial.

Nesse sentido, é importante reconhecer que a determinação da legislação supramencionada foi medida importante e adequada para assegurar que o mercado de locações e a relação locatícia fossem protegidos, objetivando o estímulo ao diálogo e o incentivo na celebração de acordos entre as partes contratantes, locador e locatário.

Apesar da legislação mencionada prever um prazo determinado para a suspensão dos despejos até 31 de dezembro de 2021, em meados do mês março de 2022, o Supremo Tribunal Federal decidiu pela prorrogação da vigência da lei, dilatando-se o referido prazo até o mês de junho do ano corrente, inviabilizando assim, o cumprimento dos despejos dos contratos alcançados pela Lei nº 14.216/21, durante esse período.

Nesse contexto, para o locatário, a possibilidade jurídica trazida pela legislação o protege de eventual despejo liminar, de modo a assegurar o seu direito de permanecer no imóvel. Lado outro, o locador se vê na condição de parte lesada, por não conseguir despejar o locatário em razão da inadimplência ou de outra hipótese legal para concessão do despejo, mas é importante ressaltar que a suspensão das liminares de despejo nos contratos de locação que se enquadram nos requisitos da legislação, não é óbice para que o proprietário do imóvel se valha dos demais mecanismos jurídicos de cobrança de aluguéis e encargos locatícios, e nem mesmo para o ajuizamento da ação de despejo, uma vez que a lei somente suspende os despejos em caráter liminar, previstos no art. 59, §1º, da Lei de Locação, isto é, somente suspende a possibilidade do despejo no prazo ínfimo de 15 (quinze) dias, mas não impede o despejo quando da sua decretação pelo juiz ao final do processo.

É possível que em razão disso, o mercado de locações apresente-se mais retraído, mas ainda assim, a melhor alternativa para as partes contratantes continua sendo o diálogo, o consenso e o bom senso, devendo ser considerado o cenário que ainda perdura no país, em que locadores e locatários vêm suportando e lidando com os efeitos de uma pandemia global, necessitando dos mecanismos da lei supramencionada para retomar o equilíbrio das relações locatícias e sobretudo do mercado imobiliário.



### Larissa Helena Nascimento Capucho

Advogada do escritório Milagres Meneses. Presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB Subseção Contagem.  
@larissahelena.adv | (31) 9 8988-3405

VEM AÍ...



# 3º ARRAIAL ARRUMACÃO

FORRÓ ARRUMADO COM

# SAULO LARANJEIRA E SALDANHA ROLIM

# 3 DE JULHO 2022



ACESSÍVEL  
EM LIBRAS

CONVIDADOS:  
QUADRILHA SÃO GERERÊ  
CIA. DE DANÇA SOUL ASSIM  
DJ CARLÃO

LOCAL:  
VILA RICA PAMPULHA  
AV. FLEMING, 900 - OURO PRETO

REALIZAÇÃO



PARCERIA DE MÍDIA



PATROCÍNIO



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE  
GOVERNANDO PARA QUEM PRECISA

## Verbo de Ligação / Predicativo do Sujeito

O verbo de ligação serve de ponte para ligar dois termos da oração. Ele liga o sujeito ao predicativo do sujeito. Predicativo do sujeito é a característica do sujeito da oração.

Os principais verbos de ligação são: ser, estar, permanecer, ficar, andar, parecer, virar, continuar, viver.

Vejam alguns exemplos de frases construídas com verbos de ligação.

Os filhos **são** felizes.

O homem **parece** ansioso.

Aquele indivíduo **anda** desatento.

Os verbos de ligação e o predicativo do sujeito são termos que transmitem informações a respeito do estado em que se encontra o sujeito. Analisando os exemplos.

**Os filhos são felizes.** O estado de felicidade dos filhos é **permanente**. Já no exemplo: **O homem parece ansioso.** O estado do homem de parecer ansioso é **aparente**. Ainda podemos encontrar um estado transitório. **Aquele indivíduo anda desatento.** O indivíduo não é desatento o tempo todo. A característica dele de ser desatento **é transitória**.

Mas atenção! Para sabermos se o verbo é de ligação ou não, não basta decorarmos os principais: ser, estar, permanecer, ficar, andar, parecer, virar, continuar, viver. Devemos, também, observar o contexto da frase. O verbo pode ser de ligação, porém em determinado contexto representar uma ação, assim deixar de ser de ligação. Veja nos exemplos:

Cláudio anda preocupado. O verbo andar liga o sujeito Cláudio ao seu predicativo, preocupado. Assim, o verbo andar neste contexto é de ligação. Porém, o mesmo verbo pode ser de ação como no exemplo: Cláudio anda devagar. O verbo andar demonstra claramente a ação de caminhar. Assim nesse exemplo o verbo andar não é de ligação.

No texto a seguir, apresentamos um exemplo de predicativo do sujeito. Relembrando, o predicativo do sujeito é uma característica do sujeito.

Fui nomeado juiz aqui na cidade onde nasci. O primeiro caso que julguei foi a respeito de uma mulher que furtou um remédio. Como condenar uma mãe que só queria o bem do filho? De qualquer maneira a pena foi cumprida, pois o remédio não funcionou.

No microconto acima na primeira frase temos um exemplo de verbo de ligação e predicativo do sujeito.

Fui nomeado juiz aqui na cidade onde nasci.

O verbo ser no pretérito perfeito fui, auxilia o verbo nomear, formando a locução verbal “fui nomeado”. O sujeito está oculto na desinência verbal, pois sabemos que o verbo fui está flexionado na primeira pessoa do singular, ou seja, “eu.” O sujeito foi nomeado juiz, logo, juiz é o predicativo do sujeito.



### Ronan Gomes

Especialista em práticas de ensino em inclusão de pessoas com deficiências, professor de Língua portuguesa/literatura na rede de ensino de Contagem, revisor e escritor. ronangomes23@gmail.com

## Quando a claridade pode ser um escuro

**Quando o óbvio olhar profundo nos impede de ver a infinita riqueza na superfície e na simplicidade do que e de quem está ao nosso lado.**

Logo pela manhã, pelas 6h45min, dirijo meu carro. No caminho, encontro uma rua extremamente íngreme, o Sol desponta cheio de luz e, em razão de sua e de minha posição, ele parece estar ali, muito próximo, no fim da linha imaginária em que se transmuda o topo da rua. Os raios de luz que invadem todo o espaço são intensos. A luz é forte e não me deixa enxergar nada à minha frente. A incandescência do astro, logo pela manhã, cega-me completamente. Tento, com a palma da mão, encobrir meus olhos, para que eu consiga enxergar, ver o que a claridade apagou tão perto de meu campo de visão.

Penso que talvez seja necessário um pouco de sombra, ou mesmo a escuridão, talvez uma "Vagaluz", para podermos enxergar o que uma espécie de holofote natural (o excesso de claridade) às vezes nos esconde ou torna invisível. Esse invisível, aí tão próximo, pode ser o que realmente importa.

Por ocasião de aula especial sobre Carolina Maria de Jesus, autora do livro "Quarto de despejo", me veio este *insight*: estamos aqui a estudar um passado recente, no qual

se destaca a descoberta (escavação) de uma grande autora que vivia em um lixão, catadora de papel e com pouquíssima formação na educação fundamental, na invisibilidade de um barraco de favela. Estávamos a estudar e conhecer um passado.

Carolina teve muito reconhecimento, mas também sofreu muito preconceito em razão de sua cor, sua procedência social e, talvez, sobretudo sua formação e modo de escrever.

Hoje a escritora goza de reconhecimento mundial e é enaltecida. Seu livro é o mais citado e indicado para o projeto "200 anos, 200 livros para entender o Brasil", segundo reportagem da *Folha de São Paulo*. Entendo que o "arqueólogo" dessa história foi Audálio Dantas e vejo nele importância tamanha como a da própria autora. Foi fundamental aquele jornalista enxergar aquela e aquilo escancarado na superfície de um quarto de despejo e que mudou a vida dos dois "vaga-lumes": Audálio e Carolina.

No entanto, a história (não de sucesso, mas de preconceito e julgamentos) continua viva, recorrente até mesmo nos ambientes onde a autora é estudada e aclamada. Claro, os "vaga-lumes" são outros. Acredito que a história não pode ser uma imagem morta, mero objeto de estudo como o garoto que sobreviveu à câmara de gás, no filme "Filho de Saul". Ela deveria esculpir nas mentes privilegiadas uma imagem de um presente e de um futuro. Do contrário, é apenas outro tijolo na parede. Outro produto.

Li recentemente o livro "A sobrevivência dos vaga-lumes", no qual o autor, Georges Didi-Huberman, retoma Walter Benjamin e seu "anjo da história" que "avança em direção ao futuro, tendo os olhos fixos no passado". A meu ver, ao arqueólogo, que escava profundamente procurando restos e rastros, talvez seja importante estar atento também ao que há de profundo na superfície, aquilo ou aquele que está tão perto, ali ao lado. Pode ser um vaga-lume.

**Sugestão de filme e livros sobre o tema:**

**Filme:** "Filho de Saul" - dirigido por László Nemes.

**Livros:** "Quarto de Despejo" -

Carolina Maria de Jesus e

"Sobrevivência dos Vaga-lumes" -

Georges Didi-Huberman.

**Rafael Vicente Ferreira**

É desenhista gráfico, graduado em Letras Tecnologias de Edição; mestrando em Linguagens  
rafaelvicenteferreira@gmail.com





## Por que um Líder precisa ser especialista em atendimento ao cliente?

Já é de conhecimento geral que o papel de um líder é reconhecer as habilidades da sua equipe, promover e gerenciar ações, ser referência e principalmente disseminar objetivos que gerem resultado para uma organização, seja está em qualquer segmento de mercado. Porém, não apenas essas qualidades, o papel do líder é muito mais que isso, na verdade uma vasta lista de competências abrange a grandiosidade deste papel. E o que tem de tão importante em um líder ser especialista em atendimento ao cliente?

É aqui que mora o segredo do sucesso de uma equipe de vendas. O líder precisa estudar continuamente técnicas de atendimento que forneçam uma base sustentável à equipe para o alcance de resultados. Mas, não estou falando apenas do líder trabalhar para sua equipe bater suas metas. Quando um líder entende a real necessidade do atendimento ao cliente tende a solucionar quaisquer problemas na venda porque administra a tomada de decisão e administração de conflitos com mais eficiência e rapidez. E sabe o que estou te ensinando? Saber lidar com o público, ouvir com paciência e responder com empatia.

Saber lidar com o público é garantir que você conhece as necessidades e expectativas dos seus clientes, e que você tem mapeado quem procura a sua empresa para gerar negócios. Ouvir com paciência é saber trabalhar técnicas de vendas que converte vendas, é dar retorno pelo site, whatsapp, e-mail, telefone em tempo suficiente para que seu cliente sinta-se parte da lista de clientes da sua empresa, e sinta-se importante. E responder com empatia é entregar aos seus clientes o que promete, é entender de limites, é educar seu cliente na medida do que você consegue vender e entregar.

Ficou mais fácil entender porque um líder precisa ser especialista em atendimento ao cliente? Porque somente o líder é capaz de orquestrar sua equipe, mantê-los na linha de frente, gerenciar expectativas, alcançar resultados e entender como ninguém o que o seu cliente precisa.

Ótimas vendas e tudo de bom!



### **Carol Mazzucatto**

Psicóloga especialista em atendimento ao cliente

Instagram: @falandodeatendimento | 31 98400-8547

contato@falandodeatendimento.com.br | www.falandodeatendimento.com.br

# Renuvion:

*uma nova tecnologia, para pacientes que vão fazer lipoaspiração*

Inovação, para muitos uma simples palavra. Mas para mim é o que me move, o que me motiva, me alimenta. Iniciei minhas atividades há mais de 20 anos atrás na área da estética, e durante esse período atravessei diversos avanços em cirurgia plástica. Vivenciei a evolução de várias próteses de silicone e, inclusive, quando comecei a operar, lipoaspiração ainda era incipiente.

Atuo em Contagem há décadas, e sempre procuro entregar o que há de melhor aos meus pacientes, seja no HMC (Hospital Municipal de Contagem), onde fui preceptor em Cirurgia Plástica, ou mesmo na Clínica Bella Derme, que fui um dos fundadores há mais de 15 anos. Fomos o primeiro a trazer para cidade a Depilação a Laser, e neste momento, novamente, estamos sendo pioneiros, desta vez, em contorno corporal com laser de hélio: o Renuvion.

A lipoaspiração, principal técnica para contorno corporal, foi introduzida como técnica cirúrgica na década de 70, através do Dr. Yves Gerard Illouz, cujos princípios são utilizados até hoje. No Brasil, se popularizou como “lipo” e é a cirurgia estética mais realizada aqui e no mundo. Ela é utilizada para tratar acúmulo localizado de gordura em específicas partes do corpo.

Ao longo do tempo, avanços tecnológicos foram alcançados e incorporados à lipoaspiração, como, por exemplo, vibratórios, ultrassônicos e de laser. Esses avanços permitiram entregar melhores resultados aos pacientes. E, como sabemos, as inovações são intrínsecas a qualquer profissão e servem para aprimorar métodos com propósito de entregar melhores resultados.

A associação de novas técnicas às práticas, quando bem indicadas pelos profissionais, se inclinam mais às expectativas de quem recebe o serviço. Essa associação é quem separa os especialistas dos profissionais. Pois quanto mais se permanece em uma zona de conforto, mais obsoletos se tornam os métodos.

E, como elucidado, neste momento a área da cirurgia plástica presencia sua melhor revolução em seus últimos 20 anos. Aprovado pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), o Renuvion é um aparelho que, associado às cirurgias de lipoaspiração, abdominoplastia (com exceção do abdome) e mini abdominoplastia, proporciona retração da pele reduzindo a flacidez. Basicamente, quando introduzido sob a pele, gera um jato de



plasma de hélio frio que, por meses, proporciona estímulo de colágeno, que é responsável pela sustentação e firmeza da pele.

Ainda latente no Brasil, é utilizado pelos cirurgiões plásticos que mais se destacam em contorno corporal no mundo. E ele é a própria resposta das pacientes mais exigentes. Pois, ao longo da vida, por motivos fisiológicos, as mulheres passam por diversas mudanças, seja hormonal, por gestação, acúmulo de peso e outros fatores. Em vistas disso, a simples cirurgia não se torna tão satisfatória quanto com a associação desta nova técnica.

Além de ser um dos melhores avanços no procedimento cirúrgico dos últimos tempos, o Renuvion também proporciona um melhor pós operatório para o paciente, reduzindo o tempo de recuperação e proporcionando maior conforto. O que era inimaginável para o Dr. Yves hoje é rotina para muitos de nós.

Entretanto, por ser um aparelho, é necessário a escolha de um bom especialista. Pois sabe-se que, ainda que existam novas técnicas, elas são complementos às práticas. Certifique-se de que seu cirurgião seja Membro Especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Pesquise sobre o número do conselho do profissional. E sempre esclareça suas dúvidas durante a consulta. O Renuvion pode sim ser sua solução!

**Marcelo Pereira**

Membro especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica | Diretor Clínica Bella Derme  
Pós graduado em Dermatologia e Nutrição Clínica | Speaker Permeata Dermocosméticos  
Tel : 33510283 | adm@clinicabelladerme.com.br | www.belladerme.com.br

## Do CLT ao Empreendedorismo

Você já acompanhou de perto a transição profissional de alguém que deixou o regime de CLT para empreender com o que mais gosta? Conheça a história de Nicole Brandão, uma mineirinha que resolveu se reinventar em plena pandemia.

Bacharel em Relações Públicas e pós-graduada em Marketing, Nicole dedicou muitos anos de sua vida trabalhando em empresas tradicionais de BH. Porém, quando se mudou para o exterior para estudar, ela ampliou seus horizontes e percebeu que: o trabalho, somado a dedicação e amor, dá certo em qualquer lugar do mundo, não importa o que você faça.

Após seu intercâmbio, já recolocada no mercado de trabalho, veio a pandemia e, com ela, o desgaste mental e emocional, somados a sobrecarga de trabalho, fazendo com que ela refletisse sobre o que era realmente importante. Estava na hora de seguir seus sonhos e ser dona do seu próprio trabalho. Assim, resolveu se dedicar 100% ao seu projeto pessoal (até então denominado de hobby): empreender com o artesanato.

Esse mês a sua empresa, Dona Onça Criativa, completa um ano de existência. Um ano de muitos erros e acertos, que exigiu o aprendizado de novas técnicas, conhecimento em gestão de empresas e investimento em equipamentos e matéria prima. Mais do que isso, exigiu coragem! Coragem para largar a segurança de um emprego estável, o salário de CLT no final do mês e se aventurar a ser sua própria chefe. Por outro lado, também foi crescer, conhecer e investir em um futuro mais próspero e feliz. Fácil ninguém disse que seria, mas a determinação e dedicação fazem com que o negócio venha tomando mais força e forma, tocando o coração de centenas de clientes. Viver um sonho, é possível sim. E, para Nicole, empreender fazendo o que ela mais ama foi a realização de um deles.

Mas, por que Dona Onça? A onça foi escolhida por trazer a energia da coragem e do poder, assim como a energia de força, proteção, disciplina e renascimento. Esses atributos, característicos do felino, são muito apreciados pela empreendedora, que também se identifica em seus valores e personalidade.

A Dona Onça Criativa comercializa lindas caixas decoradas em MDF para casamentos, batizados e maternidade, além de trabalhar com gift boxes diferenciadas. De acordo com Nicole, sua missão é criar lembranças para momentos inesquecíveis na vida de seus clientes. Quem conhece o seu trabalho percebe o cuidado em cada detalhe de suas peças.



Ficou curioso(a) para conhecer o trabalho da empreendedora? Confira já o Instagram **@docriativa** ou acesse: **docriativa.com**



### Sarah Pardini

sarah@sarahpardini.com.br

(31) 98636.0295

www.sarahpardini.com.br

## Novo gastrobar em Contagem investe no e-commerce



A cervejaria Artéza agora está presente também em Contagem. Em 2019, a marca investiu em sua própria casa, o Espaço Artéza, um quintal aconchegante no Prado. Essa ideia veio para que a cervejaria tivesse seu próprio templo, e se relacionar diretamente com os clientes, num local onde haveria também música, cultura e gastronomia. Esse conceito agora foi ampliado para Contagem, cidade vizinha de BH. A direção encontrou uma casa linda e histórica, que já abrigou grandes restaurantes, como o tradicional La Madre, que marcaram a gastronomia da cidade. E além de um gastrobar, o novo endereço abriga um brew pub, com todas as cervejas da marca sendo fabricadas ali.

A novidade maior é o e-commerce da cervejaria. O endereço virtual confere mais comodidade aos consumidores e disponibiliza não apenas as cervejas Artéza, mas também taças, copos, combos de chope e kits de presente, além de produtos de parceiros. O grande destaque são as latas recém-lançadas.

As informações são do sócio-proprietário da Artéza, Marlos Pires Gonçalves. Segundo ele, o investimento visa à consolidação da casa, que já é sucesso em Belo Horizonte e também na RMBH.

Quem está à frente da casa são os sócios Marlos Pires, fundador da marca e proprietário da unidade do Prado. Adair da Rosa, também assina a produção das cervejas. Leonardo Januzzi de Souza e Claudinei Aparecido Alves também são sócios da casa em Contagem.

FOTO : PRIMEIRO PLANO



### **Cervejaria Artéza Contagem**

Rua Joaquim Rocha, 20 – Betânia - Contagem – MG

Mais informações: (31) 99194-8968

Capacidade: 120 lugares

## Aumenta a confiança do consumidor mineiro

As famílias mineiras estão mais confiantes na economia no mês de abril. É o que aponta a edição mais recente da pesquisa Intenção de Consumo das Famílias (ICF), realizada pelo setor de Estudos Econômicos da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (Fecomércio MG). O ICF apresentou um aumento de um ponto em abril, assumindo a pontuação de 69,9. No entanto, por ter ficado abaixo dos 100 pontos, o que indica uma insatisfação dos consumidores com os níveis de emprego, renda e capacidade de consumo.

Sem dúvidas, o principal destaque positivo é o nível de segurança dos chefes de família em re-

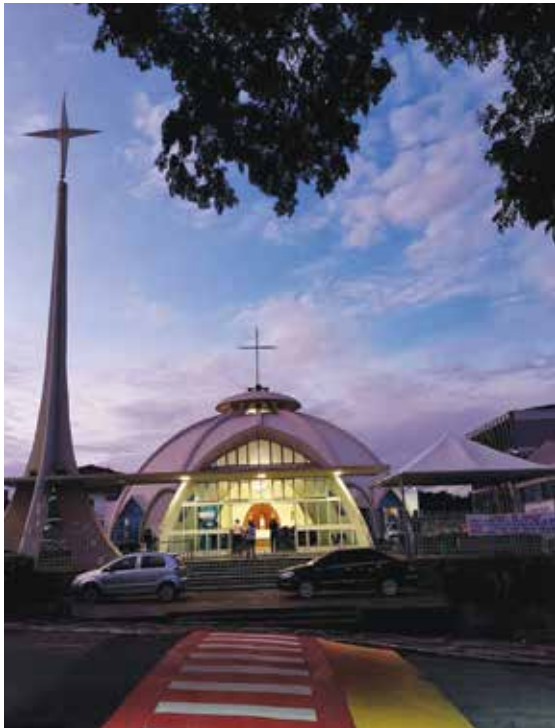
lação à estabilidade de seus empregos. Segundo a pesquisa, 24,9% das pessoas sentem-se mais seguras no emprego, em relação ao mesmo período do ano passado. O índice atingiu o valor de 103,7 pontos, revelando uma percepção de satisfação dos consumidores. Também vale destacar o índice de renda atual, que obteve o maior aumento no período analisado. O índice assumiu o valor de 86,0 pontos, resultado 3,8 pontos superior ao obtido na última análise. Segundo o ICF, o número de participantes que consideram a renda atual melhor que a do ano passado foi de 18,8% em março para 20,9% em abril.

### **Andrea Andrade**

**Jornalista**

Comunicação política, redação, revisão, editoração, gerenciamento de mídias sociais e publicidade.  
andreaotempo@gmail.com | instagram@andreaandradejornalista





# Lagoa Santa-MG, na rota do Turismo

Por Cleber Lima

O turismo é uma atividade econômica gerada pelo deslocamento voluntário e temporário de pessoas que por motivos diversos, deixam suas residências em busca de um conjunto de experiências e sensações que implicam na compra e venda de produtos e serviços.

Dados do turismo nos mostra que somente em 2018 foram injetados na economia mundial US\$ 8,8 Trilhões de dólares, gerando 319 milhões de empregos.

No Brasil a contribuição do turismo ao PIB foi de US\$ 152,5 bilhões de dólares, gerando 6,9 milhões de empregos. (Fonte WTTC)

Desta maneira o turismo gera impactos econômicos e sociais de forma positiva como a valorização das comunidades, conservação da cultura e do meio ambiente, aumento de arrecadação de impostos, geração de renda e empregos.

Lagoa Santa e região, possuem um grande potencial para o turismo, com vários atrativos, na área ambiental, cultural, histórica e gastronômica, e vem se mobilizando para que em breve possa se consolidar como um polo turístico.

Percebe-se em Lagoa Santa um movimento neste sentido através do executivo municipal, no Legislativo, e terceira via como, Circuito das Grutas, Doceiras dentre outras, trabalhando em conjunto para que este objetivo se torne realidade.

No mês de abril ocorreu o *I FAMTOUR* de Lagoa Santa com o objetivo de apresentar os nossos atrativos as agências de turismo, atitude esta, de grande importância para divulgação de Lagoa Santa.

Podemos citar outros empreendimentos que possam consolidar e atrair novos turistas, assim podemos citar alguns exemplos tais como:

- Reabertura da Gruta da Lapinha com início de uma nova gestão do Parque do Sumidouro.
- Revitalização da praça Dr. Lund.
- Restauração das três Capelas (Nossa Senhora da Conceição, Nossa Senhora do Rosário, Nossa Senhora de Santana)
- Nova placas indicativas e de sinalização.
- Abertura de vários restaurantes e Mercados, ocorrendo grandes investimentos no setor de gastronomia.
- Melhoria na infraestrutura viária.

**Lagoa Santa são muitas, venha conhecê-la.**  
**[www.experienciasemlagoasanta.com.br](http://www.experienciasemlagoasanta.com.br)**

Como dizia Peter Wilhelm Lund:  
“Aqui sim é um bom lugar para se viver”



**ACOLASA**  
Associação dos Condomínios de Lagoa Santa

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



## Lançamento da Trigésima edição da Viva Grande BH

Após dois anos de confinamento, tudo que as pessoas querem é se abraçar, se encontrar e acima de tudo, comemorar por ter sobrevivido a esse caos que diga-se de passagem ainda não acabou, costume dizer que serenou.

Nós da Viva fizemos o lançamento da revista impressa, já que nos últimos dois anos nossos

anunciantes e leitores tiveram acesso a revista somente pela edição online. Um coquetel delicioso elaborado pelo Buffet Gustare foi servido a 100 convidados no Multispace Espaço de eventos. Uma noite bem prestigiada onde tivemos de apresentar aos convidados uma exposição de todas as capas da Revista Viva Grande BH.

## Glance e Alberto Zappalá

E falando em evento prestigiado e para poucos convidados, o casal belorizontino Glance e Alberto Zappalá comemoraram seus 25 anos de casados em grande estilo. Uma cerimônia linda que emocionou os convidados foi conduzida pelo querido Padre Bernardino. Quanto a recepção, uma ficha técnica escolhida a dedo pelo casal, arrancou elogios dos convidados que não paravam de elogiar a festa que foi cuidada de cada detalhe beirando a perfeição.

Ao casal Glance e Alberto, desejamos muitos mais anos felizes e com saúde.

Registro lindo feito do casal com as filhas Amanda e Luiza.



## Empreendedorismo sem Romantismo

Não é nada raro, quando bato um papo ou faço uma entrevista com alguma mulher que montou sua própria empresa, ver que a história é sempre de uma mulher que perdeu emprego ou se viu uma situação de ter que sustentar a casa e os filhos sozinha.

No caso da Lilian Coelho, uma bartender que hoje tem um dos bares de drinks para eventos mais procurados da região metropolitana, a história não foi muito diferente. Aliás, sua história é bem parecida com de várias outras mulheres que tiveram que arregaçar as mangas e ir à luta.

Lilian Coelho de 41 anos, a mãe do Guilherme teve a sua história de barmaid no começo de 2017 quando ficou desempregada. Lilian começou a dirigir para um amigo que já trabalhava com drinks em eventos. Não demorou e este amigo começou a ensinar e capacitar Lilian para "o ofício" que se interessava cada dia mais pelo mundo colorido e refrescante dos drinks.

Não demorou e Lilian montou sua própria empresa. Montou sua carta de drinks que fazem o maior sucesso aliado à sua simpatia ímpar e uma equipe extremamente preparada.

Lilian Coelho hoje se diz feliz e realizada através do seu empreendimento e completa:

*"É muito satisfatório poder participar e executar bons drinks, para as pessoas. Levar a alegria e mistura de sabores é algo muito gratificante. Nessa hora vejo que estou no caminho certo e me sinto motivada a seguir nesse empreendimento cada dia mais."*

Instagram: @liliancoelhobartender  
WhatsApp: 31 97186-1724



V I S I T E

 **acesse**  
**a edição**  
**online**  
**pelo Insta**



Visite • Compartilhe • ANUNCIE

revista  
**viva**  
grandebh

# Dulce Bravo:

*especialista em realizar sonhos e eventos perfeitos*

*Referência em festas de 15 anos e celebrações de casamento, Dulce Bravo é mais do que uma cerimonialista de sucesso. É parte fundamental de um evento perfeito que deve ser bem organizado, ter os melhores parceiros e, principalmente, ser emocionante. Há 12 anos organizando eventos sociais e corporativos, Dulce Bravo e sua consultoria vem realizando sonhos e deixando sua marca por onde atua.*



*Por Camila Martucheli  
Fotos: arquivo pessoal*

Como consultora de eventos, Dulce Bravo prioriza todos os mínimos detalhes, desde as flores que serão utilizadas na decoração, até o tipo de talher do almoço ou jantar. Também especialista em marketing pessoal e consultoria de imagem, tem expertise para orientar até mesmo a imagem de qualquer evento. Assim, ela coleciona clientes fiéis, seja de eventos sociais ou corporativos. A consultoria conta com empresas que sempre realizam eventos anualmente há mais de 10 anos, assim como instituições de educação que deixam em suas mãos a organização de formaturas e demais festividades.

Destaca-se que a assessoria de eventos é um dos trabalhos que Dulce Bravo mais realiza como consultora. Segundo ela, muitas vezes passa dois a três anos acompanhando a mãe de uma debutante ou uma noiva. *“Então, já entendo e conheço bem a pessoa. Além disso, na equipe conto com uma psicóloga que auxilia a traçar o perfil de cada uma. Muitas vezes os sonhos vão mudando ao longo desse tempo até o evento, que tem que ser perfeito, pois é essa nossa obrigação enquanto assessora e organizadora de eventos”, salienta ao completar: “buscamos ao máximo captar a essência do que a pessoa quer para o evento e quando conseguimos isso, ao final da festa, é incrível!”.*

De acordo com Dulce Bravo, a consultoria é muito importante porque as contratações são assertivas e o investimento acaba sendo menor por causa das parcerias. *“Já consegui descontos de até 30% em eventos, no qual o cliente achou que ia gastar, por exemplo, R\$100 mil, e gastou R\$70 mil”, revela.*

Já a atuação como celebrante começou quando Dulce Bravo aceitou o pedido de sua filha para realizar a cerimônia de seu casamento. *“Eu relutei inicialmente, mas não teve jeito, tive que fazer”, brinca. E não é que entre os cerca de 200 convidados, vários não fizeram o mesmo pedido posteriormente?*

*“Foi então que resolvi estudar sobre celebrações na Escola de Celebrantes e, hoje, é uma das coisas que mais faço e amo fazer”, revela.*



## História

A consultora e cerimonialista Dulce Bravo é formada em administração e atua como cerimonialista e mestre de cerimônia. Ela tem três filhos, Andreza, que trabalha com ela, Rebeca e Daniel; além de dois netos, José Arthur e Manuela. Nasceu em Itamarandiba, no Vale do Jequitinhonha, mudou-se para Belo Horizonte em 1977 e em 1989 passou a residir em Contagem, onde começou sua carreira no serviço público, cargo que ocupou até 2012. No entanto, já na década de 1980 realizava alguns eventos, mesmo que de forma amadora. *“O primeiro cortejo de casamento que organizei foi em 1986, mas ainda não era um trabalho profissional, mas essa coisa de organizar eventos já estava a veia. Sempre que alguém ia fazer qualquer festa ou evento já me chamava para organizar”, conta.*

Contudo, foi em 2013, que ela passou a viver de eventos e cerimoniais, especializando-se em cerimonial público, além de se dedicar a vários outros cursos na área. Sua experiência e capacitação a levaram a se tornar membro do Comitê Nacional de Cerimonial e Protocolo e da Organização Internacional de Cerimonial e Protocolo.

Quando saiu do Vale do Jequitinhonha e foi para Belo Horizonte, Dulce Bravo começou sua vida profissional atuando no comércio, o que era muito comum para quem saía do interior e tentava melhorar de vida na capital. Do comércio, passou a atuar no serviço público até que o sonho de empreender falou mais alto e decidiu abrir sua empresa de consultoria de eventos.

No entanto, para isso não bastava apenas formalizar o negócio, era preciso expertise e, por isso, investiu muito nos estudos. Desde então, ela nunca parou de estudar e vai além, agora ministra cursos na área para quem também quer se especializar em cerimonial e organização de eventos. Seus alunos são vários, desde assistentes, hosts, cerimonialistas, entre outros interessados.



## Missão: celebrar o amor

Ainda que Dulce Bravo goste e se dedica aos estudos a respeito de protocolos para eventos corporativos e formais, são as celebrações que lhe dão mais alegria. *“Minha missão é mesmo celebrar o amor”,* frisa.

Destaca-se que ela é referência no Brasil em festas de 15 anos, um evento que muito lhe dá prazer em organizar. *“Acho muito bacana a transição da menina nesta idade e também a participação da mãe da debutante. É incrível como a mãe realiza tantos sonhos na festa da filha”,* se derrete.

No entanto, um evento em particular a marcou de sobremaneira. *“Uma debutante que, infelizmente, perdeu o pai dias antes da festa, acabou adiando o evento e meses depois, junto com a mãe, resolveu fazer. Na hora da valsa, ela dançou sozinha toda a coreografia que havia ensaiado com o pai e todos se emocionaram juntos”,* revela.

É por isso que ela faz questão de frisar que *“no dia que eu parar de me emocionar com uma noiva entrando na celebração ou uma debutante descendo as escadas, eu paro de trabalhar com eventos. Se eu participei efetivamente da preparação de todo evento, eu me emociono”,* confessa.

## A festa têm que continuar

Se for fazer um evento, não importa o tamanho, contratar uma consultoria de eventos é fundamental. É isso que Dulce Bravo orienta, uma vez que, por experiência própria, mesmo com o fechamento da economia em virtude da pandemia da Covid-19, ela não teve qualquer problema jurídico com fornecedor ou cliente. *“A consultoria escolhe bem os fornecedores, no que se refere à qualidade e à relação custo x benefício”,* explica.

Ela atua no setor que mais sofreu com o isolamento social. *“Paramos no dia 19 de março de 2020 e voltamos apenas em dezembro de 2021. Foram praticamente dois anos sem trabalhar”,* lamenta. Ela praticamente parou suas atividades, respeitando todos os decretos e protocolos de biossegurança.

E como depois da tempestade sempre vem a bonança, a volta ao normal está sendo muito boa para o setor, melhor do que era esperado. Dulce Bravo conta que tem feito inúmeros eventos todos os finais de semana, às vezes dois a três por dia. *“As pessoas estão enlouquecidas para festejar e isso é ótimo. Até mesmo gente que não ia fazer festa resolveu fazer. O povo está alegre e quer festejar, pois muita gente perdeu entes queridos e quem sobreviveu quer comemorar”,* pontua.

Se tudo está bem, nada melhor do que iniciar novos projetos. Assim, em virtude da grande demanda por eventos, ela resolveu expandir seu negócio. *“Tenho uma pequena área em Contagem e estou construindo meu próprio espaço, bem simpático, para eventos abertos e mais intimistas, visando atender cerca de 100 pessoas. Vou oferecer um evento completo, com celebrações, inclusive”,* revela.

Além disso, outro projeto que já colocou em prática é sua coluna na revista Viva Grande BH. *“Gosto de falar sobre comportamento, mulher e empreendedorismo; sobre projetos, pensamentos. A turma é muito bacana e a revista é linda e séria”,* finaliza. ■





## Simone Lopes

Arquitetura dos sonhos

Graduada em Arquitetura e Urbanismo, Design de interiores e Decoração pelo Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix, Simone também cursou paisagismo para poder agregar valor ao seu projeto. Ela montou uma equipe dos sonhos que é formada por 5 profissionais que atuam há mais de 12 anos nas áreas de arquitetura, urbanismo, design de interiores e paisagismo, que assessoram o cliente desde a escolha da compra do imóvel, até as etapas da aprovação do projeto. O portfólio do escritório de Simone Lopes é vasto e abrange, além de projetos residenciais, projetos comerciais que incluem hotéis, restaurantes e igrejas. Um dos serviços que mais me chamam a atenção no portfólio de Simone, é a consultoria para personalização de apartamentos padrões para construtoras. Os resultados são incríveis.

Com traço contemporâneo, arrojado e autêntico, a equipe garante a criação de inúmeros projetos em condomínios referenciados pelo mercado mineiro de arquitetura e design. Cada projeto se baseia em sua própria história, procurando realizar o sonho do cliente de forma criativa, atendendo todas as suas necessidades. Sobretudo analisando os impactos das novas tecnologias e os conceitos de sustentabilidade nos modos de espacialização contemporânea.

*“A arquitetura precisa ser pensada de forma a proporcionar uma vida conveniente e confortável, não exclusivamente só na beleza das formas,”*  
afirma Simone Lopes.

instagram @simonelopesarquiteturaedesign



## Colégio CEIPA celebra **10 anos** e reforça a missão: **educar com amor!**



Celebrando 10 anos em maio deste ano, o Colégio CEIPA - Centro de Educação Infantil Portas Abertas celebra a parceria e confiança de colaboradores e famílias que confiam, e que confiaram, a educação de seus filhos na escola. Localizado na Avenida das Tulipas, 710 A, bairro Sapucaia I, em Contagem, o Colégio CEIPA é referência na região, graças a sua estrutura e à oferta de ensino de qualidade e profissionais capacitados. O colégio tem como missão valorizar e respeitar a individualidade de cada aluno, com o objetivo de formar cidadãos éticos e que contribuam para o crescimento da sociedade.

O Colégio CEIPA atende alunos desde a Educação Infantil (de dois a cinco anos) até os anos iniciais do Ensino Fundamental que vai do 1º ao 5º ano (de seis a 10 anos). Para tal, conta com salas de aula espaciais, laboratórios de informática, playground, biblioteca com diversos livros didáticos e literários, sala de arte, espaço interativo, quadra coberta e sala para atendimento multidisciplinar do Projeto Cuidar. A segurança também é fundamental para o colégio, que conta com o seguro escolar da Tokio Marine e agenda digital para os responsáveis. Além disso, desde 2016, o CEIPA mantém o selo Escola Legal do SINEP-MG.



## Metodologia e projetos

A metodologia de ensino do CEIPA é voltada para o protagonismo do aluno no processo de ensino e aprendizagem. A escola também prioriza a qualidade do material didático, por meio da Coleção Conquista Positivo, uma parceria de sucesso de mais de cinco anos. Há ainda um projeto voltado para o aprendizado da língua inglesa.

A escola ainda desenvolve diversas atividades de extensão, como o Projeto Cuidar, o qual oferece atendimento multidisciplinar em parceria com profissionais na área da saúde – fonoaudióloga, psicóloga, terapeuta ocupacional, nutricionista e psicopedagoga –, além de oferecer modalidades esportivas e culturais, como ballet, futebol, oficina de artes e música.

Os alunos também participam de um projeto para trabalhar a educação financeira, chamado de CASH CEIPA, uma moeda especial que se configura como um ‘dinheirinho’ que os alunos recebem e aprendem administrar seu uso de forma consciente.

O CEIPA ainda incentiva seus alunos a participarem de vários projetos sociais como a arrecadação de doativos para instituições carentes e de lacres para o Lacre do Bem, responsável pela aquisição de cadeira de rodas.



## História

À frente do Colégio CEIPA está a pedagoga Crislene Cristina, que é a diretora geral, pedagoga, mantenedora e fundadora do CEIPA. *“Abrir a escola era um sonho antigo, por me identificar desde adolescência com a educação”*, revela.

Além da graduação em Pedagogia (UEMG), Crislene Cristina de Souza Marques é especialista em Gestão Educacional pela Nova Faculdade, em Arte Educação pela Faculdade Fadel, em Psicopedagogia e Educação Inclusiva e Tecnologia Assistiva pela Faculdade São Luis; possui ainda um MBA em Gestão Estratégica de Projetos pela UNA e está cursando MBA em Gestão Educacional pelo Instituto Casa Grande. E toda essa bagagem acadêmica é aplicada na gestão do Colégio CEIPA, que foi inaugurado no dia 10 de maio de 2012.



*“A escola iniciou com 27 alunos matriculados na idade de 4 e 5 anos, desde então estamos instalados no mesmo local. A documentação de regularização da escola saiu em 10 de maio de 2012 e, na época, o bairro, que estava em crescimento com os investimentos imobiliários, ainda não tinha uma escola. Foi muito desafiador criar raízes, mas hoje somos referência na região”*, conta.

Em 2013, ano seguinte à inauguração, a escola passou a oferecer o horário integral, quando já atendia a uma grande demanda, com quase 100 alunos. Dois anos mais tarde, em 2014, incluiu a portaria de funcionamento para atender alunos do Ensino Fundamental. Já em 2015, o CEIPA ampliou seu espaço, triplicando o tamanho, com o objetivo de atender todos os novos alunos que chegaram com a nova portaria.

Assim, de 2016 em diante, a escola firmou parcerias e criou uma identidade educacional única, com metodologia inovadora. *“Sem nunca deixar de lado nossa essência: educar com amor!”*, completa Crislene Cristina.



## Pós pandemia

A volta ao normal no pós-pandemia tem sido promissora para o CEIPA. No entanto, "lidar com o fechamento da escola durante a pandemia foi desafiador, mas com o apoio da equipe e dos pais, enfrentamos as dificuldades juntos, nos apoiando. Assim, mantivemos de pé e, neste ano, com a retomada das aulas presenciais estamos nos reestruturando aos poucos", ressalta Crislene Cristina.

"O diálogo e a parceria com os pais estão sendo a principal ferramenta para alinhar as demandas do dia a dia. O emocional das crianças é nossa maior preocupação, por isso criamos plano de ação para intermediar nas defasagens de aprendizagem, acompanhando o desenvolvimento de todos os alunos e dando suporte para a questão emocional, que se faz necessário devido ao cenário vivido nos últimos dois anos de pandemia", complementa Crislene Cristina.

Por isso, neste ano, percebendo as necessidades socioemocionais das crianças, em virtude do longo período de distanciamento social provocado pela pandemia da Covid-19, o CEIPA adotou o programa do conceituado médico Augusto Cury, chamado de Escola da Inteligência. Por meio desse projeto, a escola desenvolve um programa semanal de aulas, onde aborda essa temática nas aulas, o que vem ajudando na administração dos sentimentos e da emoção dos alunos e familiares.

"É um projeto lúdico, pensado para cada faixa etária e que envolve toda a família para a gestão da emoção", explica Crislene Cristina.

Assim, com a missão de 'educar com amor, proporcionando uma educação de qualidade', o CEIPA está sempre de portas abertas para o conhecimento. Para o futuro, os planos são adquirir sede própria, ampliar o número de matrículas e se firmar como escola referência na região.

Onde aprender é divertido!!

**Colégio CEIPA**

Garanta o futuro de quem Você Ama

CONQUISTA SOLUÇÃO EDUCACIONAL POSITIVO

ei... escola de inteligência

ESCOLA LEGAL 2022 SinopMG

**DO INFANTIL AO 5º ANO**

☎ 31 3352.0134

Av. das Tulipas, 710-A | Sapucaia 1- Contagem

📷 @colegioceipa

🌐 www.colegioceipa.com.br



## Clube de Permuta transforma 'troca' em negócio altamente rentável

*Fundada em 2012, empresa que já realizou troca de feijão por avião hoje conta com mais de 1600 associados no Brasil e planeja expandir para o exterior.*

Com certeza você já conhece o significado geral da palavra permuta, não é mesmo? É simples: troca. Realizar troca de itens entre duas pessoas que vão se beneficiar da ação. Mas você sabia que para além do 'vai lá', 'vem cá', é possível transformar uma das práticas mais antigas e consolidadas do mercado em um negócio milionário? A história do Clube de Permuta mostra que a resposta é sim!

Criada em 2012 com a finalidade de facilitar negociações baseadas no modelo de permuta, que envolve troca de produtos sem mexer no fluxo de caixa das empresas, a plataforma soma mais de R\$280 milhões transacionados e mais de 1600 associados ao longo de seus 10 anos de existência.

*"Quando uma empresa troca aquilo que tem, como um produto ou serviço, por algo que precisa, ela não altera seu caixa. As necessidades por serviços relacionados a áreas como tecnologia, consultorias e gestão e RH estão cada vez maiores. Com a permuta, as empresas de todos os tamanhos conseguem ter acesso a isso sem gastar, o que pode ser crucial para sua manutenção", explica Leonardo Bortoletto, fundador do Clube de Permuta.*

Um dos maiores desafios para levar a marca ao sucesso foi mudar a cultura do empresário, mostrando a eles que é possível movimentar seu negócio sem mexer diretamente no caixa. Aos poucos esse objetivo vem sendo alcançado, e hoje a empresa soma um grande volume de transações. Somente no ano de 2021, a marca foi responsável por transacionar mais de R\$47 milhões.

*“Esse, sem dúvidas, é o nosso maior desafio: fazer com o que o empresário pense um pouco fora da caixa. Não trabalhamos com dinheiro, mas as pessoas estão acostumadas a usá-lo diariamente em suas vidas. Mostramos que é possível adquirir tudo aquilo que o empresário precisa para o seu negócio entregando seus produtos ou serviço em troca. Isso gera uma receita igual, pois trabalhamos com valores de mercado, mas tem um resultado de lucro muito maior do que se a compra e venda fosse em dinheiro”, diz o Bortoletto.*

Com os resultados positivos, a expectativa da empresa segue alta. Hoje, o Clube de Permuta conta com 20 franquias espalhadas pelo Brasil, mas a marca já prevê mais duas unidades no país -em Santa Catarina e no Rio de Janeiro- e a primeira no exterior, com previsão de chegada na Colômbia em julho de 2022.

*“Temos planos ambiciosos de expansão. Começaremos pela Colômbia e já temos uma viagem marcada para Portugal, onde realizaremos reuniões com dezenas de empresários e possíveis franqueados para a nossa primeira unidade na Europa. Temos um objetivo de ampliar as transações em 20%, que é nossa média anual desde a fundação”, conta o empresário.*

Em um projeto recém criado, com foco na expansão nacional dedicado a cidades menores e importantes do Brasil, o Clube de Permuta desenvolveu condições especiais para franqueados em cidades pequenas por todo o território nacional e assim, dando oportunidades para empresas se tornarem associadas.

## Transações memoráveis

O Clube de Permuta inaugurou suas atividades com uma transação realizada em Minas Gerais, em 2012. Na época foi feita uma compra da J. Chebly de serviços gráficos da Gráfica Pampulha, no valor de R\$ 27 mil.

Com o passar dos anos, algumas transações marcaram a história da empresa, como um associado de Montes Claros que resolveu vender seu avião modelo Seneca. A aeronave foi comprada em cotas por quatro associados, que adquiriram créditos na plataforma vendendo feijões. Outra negociação importante foi quando uma empresa trocou toda a sua frota de carros por uma terceirizada, e usou o dinheiro da venda dos automóveis para investir na estrutura do próprio negócio.

O Clube de Permuta não faz somente transações entre produtos. Um exemplo disso foi um associado que mudou as sedes administrativa e operacional com o apoio da rede, economizando de 10% a 15% em custo administrativo.

*“Nesses 10 anos, temos diversas transações que marcaram não somente os associados, mas também a franqueadora. Queremos continuar fazendo a diferença na vida de diversos empresários, mostrando que é possível, sim, fazer transações muito boas sem usar propriamente o dinheiro do caixa da empresa”, finaliza Leonardo Bortoletto. ■*



### Saiba Mais:

clubedepermuta.com.br  
instagram.com/clubedepermuta



# O mundo digital e suas armadilhas

Por Natália Rosa

Por volta de seis horas da manhã, a aposentada Sônia Menezes\* abre o celular e percebe que sua sobrinha mandou mensagem, via WhatsApp, de um número novo pedindo dinheiro emprestado para uma emergência. Preocupada, rapidamente ela responde dizendo que vai ajudar e transfere o dinheiro à suposta familiar. Com pouca experiência no ambiente virtual e sem maldade, Sônia se torna mais uma vítima de um golpe cibernético.

De acordo com dados obtidos pelo Serasa Experian, a cada oito segundos, um brasileiro sofre uma tentativa de fraude em ambiente virtual. Em Minas Gerais, os números também são preocupantes. Foram registradas, apenas em janeiro deste ano, 388 ocorrências de acessos indevidos, seguidos de golpes financeiros, no estado, conforme informações da Coordenadoria Estadual de Combate aos Crimes Cibernéticos do Ministério Público de Minas Gerais (Coeciber).

Conhecimento no meio digital pode ser de extrema importância para evitar fraudes. No entanto, quanto mais a tecnologia avança, mais as tentativas de golpes se tornam sofisticadas. Boletos falsos, atualização de dados, investimentos, vagas de empregos e suporte técnico são algumas das muitas formas que os golpistas vêm utilizando para atrair novas vítimas.

## Invasão

Pessoas do mundo inteiro estão cada vez mais conectadas nas redes sociais. Além dos amigos, familiares e colegas de trabalho, os golpistas também estão de olho em todas as ações on-line e prontos para atacar.

Véspera de ano novo, a administradora de empresas Vânia Gonçalves teve seu Instagram hackeado por meio de um link de promoção falso de um famoso restaurante de Belo Horizonte. Adepta das mídias sociais e atenta às fraudes, ela acabou sendo atraída por uma cortesia e, após acessar o link, teve o acesso à sua página pessoal bloqueado. *“Eu não percebi que o perfil era falso e cliquei para participar da promoção. Imediatamente, minha senha, os dados de recuperação, telefone e e-mail foram alterados. Ou seja, minha conta estava nas mãos de outras pessoas”.*

“Com o conhecimento de informática que tenho, tentei recuperar a senha, mas sem sucesso. A estratégia dos bandidos foi muito bem feita”, completa Vânia.

Ela lembra que foram longos 15 dias de angústia para tentar reverter a situação e ter de volta o perfil. Durante esse período, os criminosos usaram a página para realizar novos crimes com a venda de produtos falsos. “Se passando por mim, foram feitas diversas publicações de eletrodomésticos novos, bem embalados, com valores atrativos. A ideia era conseguir novos golpes”, revela.

Orientada a registrar um boletim de ocorrência, a administradora foi à delegacia de crimes cibernéticos da Polícia Civil e, também, acionou o suporte do Instagram para recuperação da conta. “O processo foi difícil, pois os golpistas agem de maneira muito assertiva, dificultando até o processo de segurança da plataforma. Depois de muitas tentativas, recuperei a página”.

## Perfil profissional

Atualmente, grande parte das pessoas tem um perfil pessoal em alguma rede social. Em função da pandemia da Covid-19, a adesão às plataformas digitais cresceu e muitas empresas e lojas apostaram nessa nova forma de contato com os clientes.

A loja de roupas femininas, Rabelly Modas, localizada em Belo Horizonte, aderiu à publicidade e às vendas virtuais e alcançou uma marca de 52 mil seguidores. No entanto, foi pega de surpresa ao receber uma mensagem privada alertando sobre uma suposta denúncia do seu perfil e com o passo a passo para que ela pudesse reverter a situação em no máximo 72 horas. Para isso, era necessário, acessar o link indicado e validar login e senha. “Logo após concluir as etapas informadas no texto, meu perfil saiu do ar. Eu não tinha mais acesso. E percebi que todas as minhas fotos foram excluídas”, lembra Cibele Vieira, empresária e responsável pelo Instagram profissional.

Após várias tentativas de recuperação da rede, ela se viu obrigada a criar uma nova página e começar do zero. “Recomeçar foi um desafio árduo e até hoje tenho problemas, pois muitas clientes ainda não seguem a nova página”, lamenta. “Solicitei auxílio da plataforma e registrei ocorrência na Polícia Civil, mas, infelizmente, sem sucesso. Foi muito frustrante”, completa a empresária.

Aos poucos, Cibele e seu jeito único de interação com as clientes vai conquistando novos seguidores e alavancando as vendas. Entretanto, ela alerta sobre a necessidade de ter medidas de segurança nos aplicativos e não acessar links e perfis desconhecidos.

## Alerta

O Ministério Público de Minas Gerais (MPMG), por meio da Coordenadoria Estadual de Combate aos Crimes Cibernéticos (Coeci-ber), elenca algumas medidas para que o cidadão evite ser vítima do golpe.

- Não realizar imediatamente pagamentos ou transferências quando houver solicitação por meio do Whatsapp;
- Não fornecer dados ou confirmar dados por telefone ou aplicativos não seguros (como Whatsapp, Telegram, etc), ainda que pareçam ser de instituições legítimas;
- Restringir as configurações de privacidade de redes sociais, especialmente a da foto de perfil do Whatsapp;
- Ativar a verificação em duas etapas em todos os produtos/serviços que possuem esta funcionalidade (especialmente o Whatsapp);
- Alertar parentes e familiares, especialmente os mais idosos, sobre como esse tipo de estelionato vem ocorrendo e ensiná-los a adotar as medidas de prevenção.


## Caí num golpe. E agora?

Caso tenha sido vítima de golpe ou alguém tenha tentado aplicá-lo, o Ministério Público orienta a adoção das seguintes providências:

- Nunca delete a conversa realizada com o criminoso e nem apague qualquer mensagem do diálogo;
- Faça a captura de telas (“print screen” ou “print” como é referido popularmente) dessa conversa;
- Realize o “backup da conversa” e a “exportação da conversa” para algum e-mail;
- Informe imediatamente ao parente ou amigo cuja identidade está sendo usada pelo criminoso para que ele possa avisar terceiros e se precaver das consequências do uso de seu nome e dados;
- Faça um Boletim de Ocorrência, constando o número usado pelo criminoso e quaisquer outros dados que ele tenha fornecido (e-mails, chaves PIX, contas bancárias, etc);
- Comunique imediatamente seu banco e o banco para o qual os valores foram transferidos, registrando reclamações formais;
- Envie um e-mail para support@whatsapp.com comunicando a criação de perfil falso, constando o número utilizado pelo criminoso e as capturas de tela (“prints”) realizadas.

\*Nome fictício. A entrevistada não quis ser identificada. ■





# Visionário e empreendedor: Márcio Bernardino fala do futuro pós-pandemia

Por Jornalista Carlos Vieira  
Fotos Osvaldo Castro

*Apesar das mortes, dos desafios, das sequelas e tantas mudanças, o Brasil busca caminhos para o cenário pós-pandemia. Segundo resumo científico divulgado pela Organização Mundial de Saúde – OMS, só no primeiro ano de pandemia, ansiedade e depressão aumentaram em 25%, somados a múltiplos fatores de estresse e diversas situações que afetaram principalmente jovens e mulheres. Mudar esse cenário é a grande pauta do mundo pós-moderno ou de modernidade líquida, como diria o filósofo e sociólogo Zygmunt Bauman (1925-2017).*

*Essa é a grande proposta de Márcio Bernardino, empreendedor de 43 anos, nascido e criado em Contagem, na Grande BH.*

Em entrevista exclusiva à Revista Viva Grande BH, Márcio classifica a pandemia como catástrofe, mas acredita no desenvolvimento humano e na criatividade para a superação.

*“A Pandemia foi uma catástrofe em termos de vidas humanas, destruição econômica e saúde mental. Não há dúvidas que ainda levaremos anos para superar tudo que enfrentamos. Por outro lado, há boas notícias também. Sempre foi em grandes dificuldades que o ser humano cresceu e se desenvolveu. A pandemia foi uma delas: para cada novo desafio encontrado no isolamento, uma ideia criativa nasceu, um novo negócio, um método novo foi criado. Muitas oportunidades surgiram para quem colocou a cabeça para pensar e não se deixou vencer pelo desânimo,”* declarou.

Visionário e futurista, Bernardino aponta avanços em setores econômicos. Márcio analisa a criatividade para o crescimento e a consumação de áreas importantes para a economia atual. O jeito foi se reinventar.

**DELIVERY** - *A saúde pessoal e a saúde de familiares e entes queridos se tornaram justamente o centro das atenções, de modo a mudar práticas que já eram habituais, como as compras periódicas nos supermercados. As decisões diárias e rotineiras de se fazer compras no mercado, ir a restaurantes, comprar em comércios próximos, foram dando lugar às entregas on-line. Também vimos pequenos negócios começarem a oferecer retiradas nas lojas. Isso deve continuar mesmo com o fim da pandemia, pois as pessoas gostaram da comodidade e da economia de tempo. Os comerciantes entenderam que a modalidade pode agregar novas fontes de receita e não substitui o método normal.*

**TURISMO** – *Com as restrições de circulação, as pessoas se sentiram muito confinadas em casa. Infelizmente, tivemos casos de alterações na saúde mental. As famílias começaram a mudar seus hábitos de viagem, pois precisavam arejar seu dia a dia. Não dava para esperar grandes períodos pra viajar. Ao invés de grandes distâncias, com grandes grupos e por longos dias de estadia, o turismo deu lugar a casas, sítios, coberturas e chalés de aluguel. Tudo rápido, perto e prático. Seja numa montanha, uma lagoa ou cachoeira próxima: sites diversos como o (Airbnb) fazem muito sucesso. Foi criada assim uma nova fonte de renda para os donos dos imóveis.*

**EDUCAÇÃO ON-LINE** – *A pandemia de Covid-19 afetou também as empresas do sistema educacional. Muitas escolas e instituições simplesmente não estavam prontas para fazer suas aulas virtuais. Em resposta a essa situação, vídeos pré-gravados com mais opções e animações foram usados com frequência, além da implantação de Sistemas de Gestão de Aprendizagem. O EAD, que era um meio de educação não convencional, mas já aplicado em algumas localidades por dificuldades normalmente pessoais, se tornou uma resposta adequada para o período, mas que não deverá se encerrar no pós-pandemia. Ficou evidente que um novo mercado surgiu e que ele é muito bem-vindo para complementar a educação tradicional.*

*“Sempre foi em grandes dificuldades que o ser humano cresceu e se desenvolveu”*





*“precisamos nos reinventar para superar as crises”*

**COMÉRCIO ELETRÔNICO** - *Sempre teve uma trajetória ascendente em todo o mundo, mas o bloqueio das atividades de lojas e departamentos, junto ao autoisolamento, aceleraram seu crescimento de forma incomparável. O que para muitos era uma busca esporádica se tornou um hábito cotidiano. Então, esse é o ramo do momento e deverá continuar sendo no futuro, beneficiando inclusive as pequenas empresas. A vantagem de vender pela internet é a enorme variedade de produtos e serviços que você, como empreendedor individual, poderá oferecer. MARKETPLACE, por exemplo, é uma modalidade de e-commerce, onde o pequeno empresário monta sua loja on-line dentro de outro site, aproveitando seus recursos e visibilidade. Um bom exemplo disso são os marketplaces do Mercado Livre, da Amazon e Shopee. A vantagem desse modelo é que você não vai precisar montar sua loja on-line do zero. Todos os recursos necessários para isso são oferecidos pela plataforma, gerando muita facilidade econômica.*

O período pandêmico mostrou a muitos a importância de se manterem em dia com as inovações, as praticidades e os novos conceitos. Com o isolamento social, reuniões virtuais, por exemplo, passaram a fazer parte da rotina e plataformas como Ifood nunca estiveram tão próximas das pessoas. No entanto, para muita gente isso foi sinal de dificuldade, já que não tinham o hábito de utilizar esses formatos. Atento às mudanças e às inovações, Márcio Bernardino acredita que assuntos futuristas, inovação e novas tecnologias já poderiam ser inseridos no ambiente escolar. Por que não inserir essa proposta na pós-modernidade em cenário pós-pandemia? *“Com o devido preparo da escola, poderíamos, desde muito cedo, estruturar o pensamento dessa geração para coisas boas, produtivas e engrandecedoras. Em alguns países do mundo, aprende-se programação na escola, como qualquer outra matéria. No Brasil, infelizmente, a realidade é que falta o básico do básico para motivar nossas crianças e jovens”* ressalta o empreendedor.

Medos, incertezas, inseguranças, discussões. Esses são apenas alguns dos sentimentos aflorados com a pandemia de Covid-19. Mas, o que Márcio Bernardino enfatiza é a oportunidade que a humanidade tem de aprender com tudo isso. Sua visão inovadora implica a delicadeza e a sensibilidade para transformar esse cenário em oportunidade de se empreender, desenvolver, e estar sempre preparado para mudanças inéditas que o mundo reserva. A grande pergunta talvez não seja o que o mundo fez com a humanidade, mas o que a humanidade fará com as mudanças que o mundo apresentara. Assim como o movimento de uma agulha de costura que faz progressão e retomada, o empreendedor ainda jovem, aos seus 43 anos, sabe da importância de ler o que passou, fortalecer suas raízes e não deixar de ver que o tempo ainda reserva algo muito importante: oportunidade.

Respeitado empreendedor do município de Contagem, Márcio Bernardino vê, na própria cidade, o potencial evolutivo para *“virar a página”* de cenário pandêmico e atrair crescimento econômico. Segundo ele, Contagem, a exemplo de Minas Gerais, é uma cidade rica em todos os setores de empreendimento e anseia por inovação. *“Eu amo Contagem, quero o melhor para a cidade. Não tem jeito, se você quer resolver um problema complexo, tem que encará-lo de frente. Nós, empreendedores, precisamos nos reinventar para superar as crises. Os custos não caíram, mas o faturamento sim. Minas assumiu o primeiro lugar do Brasil na oferta de serviços digitais, Minas vai alçar voos muito maiores”*.

*“Ficou evidente que um novo mercado surgiu e que ele é muito bem-vindo para complementar a educação tradicional.”*



Arquivo Pessoal

*“Eu amo Contagem, quero o melhor para a cidade”.*



*“Muitas oportunidades surgiram para quem colocou a cabeça para pensar e não se deixou vencer pelo desânimo”*

instagram: @marciobernardinomg

Atualmente, ouve-se falar muito em inclusão social. Mas, como falar em inclusão social sem destacar a inclusão digital? Esse é um ponto a ser discutido. Márcio vê na palavra inovação a grande chance de mudar a vida das pessoas. Não se trata de evolução tecnológica, mas de evolução humana levando a milhões de pessoas a compreensão do próprio mundo em que vivem, o que pede políticas públicas adequadas, economia aquecida, fim de assistencialismos e vícios. Nessa perspectiva, ele considera positiva a atual política do Governo de Minas, porém ressalta que passos importantes e maiores precisam ser dados para que pensamentos inovadores sejam consolidados na vida prática e direta do cidadão. *“Como disse, Minas assumiu o primeiro lugar do Brasil na oferta de serviços digitais. Esse é o primeiro passo para uma transformação por completo. Primeiro mudamos o que mais impacta o pagador de impostos, ou seja, os serviços diretos. Mas, muito tem que ser feito ainda, melhoria de processos, painéis de gestão e indicadores disponibilizados para a sociedade civil, aplicações de tecnologia de ponta em serviços essenciais como saúde, educação e segurança,”* ressaltou.

*“Com o devido preparo da escola, poderíamos, desde muito cedo, estruturar o pensamento dessa geração para coisas boas, produtivas e engrandecedoras.”*

O que leva Márcio Bernardino a se destacar como empreendedor não é apenas a sua criatividade, mas seu caráter humano que permite nova visão da realidade para a transformação social. Diante de ideias inovadoras, Márcio dá um passo à frente ao se preocupar com o lado humano e o crescimento como um todo. Crescer economicamente, mas sem se esquecer de ninguém ou nenhuma peça que componha a engrenagem do desenvolvimento. Sempre atento ao cenário atual, reconhece mudanças em Minas e no Brasil, mas sabe que o país, a partir de sua própria cidade de alto potencial empreendedor, pode muito mais, se inovar e concretizar propostas exequíveis no cotidiano. A inovação defendida por Márcio passa por novos aspectos que rompem paradigmas de velhas políticas, antigos pensamentos e inadequadas atitudes. O empreendedor reconhece que há muito a ser feito. *“Empresas de todo o planeta buscam profissionais brasileiros para os seus quadros. Ainda assim, há muito que fazer. Há estimativas, por exemplo, de que exista meio milhão de vagas na área de programação abertas no Brasil. Precisamos investir em educação e qualificação de jovens. Um bom programador no Brasil nunca fica desempregado, tem bom salário e portas abertas para diversos países. Estamos no caminho certo, mas precisamos acelerar, pois o setor cresce em grande velocidade”,* afirma.

A entrevista termina com um bate-volta, mas é validada pela firmeza e centralidade de um jovem empreendedor que consegue ler o presente e ter visão clara e precisa de um grande futuro.

#### **Bate-volta:**

Time: *Não sou ligado a futebol, sempre fui nerd.*

Roça ou Cidade: *Roça. Gosto de silêncio, me transmite paz.*

Bebida? *Água. Bebo mais de 3 litros por dia.*

Hobby? *Ler e jogar vídeo game.*

Ídolos? *Jesus e Martin Luther King Jr.*

Sonho? *Combater o bom combate e guardar a fé.*

O que te tira o sono? *Injustiça.*

O que te faz feliz? *Servir.*

Futuro? *Crescer e aprender.*

Sua força? *Deus.*

**Dinamismo, Modernidade e Eficiência**  
Esse é o jeito *Transliberdade* de ser



- Transporte de Cargas Fracionadas e encomendas entre as Capitais e suas Regiões Metropolitanas nos estados de Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo e \*Região de Campinas no Estado de São Paulo
- Entregas com Agendamentos
- Transporte de Produtos Químicos
- Transporte para E-commerce destinado à pessoas físicas
- Transporte de Cargas Completas no Território Nacional – Sob Consulta
- Armazenamento de Mercadorias

\* Exceto Líquidos a Granel, cargas Refrigeradas e mudanças, no regime convencional e no regime dedicado

  
**TRANSLIBERDADE**  
Transportando o melhor!

**CONTAGEM – MG**

(31) 2586-2100  
3316-9210

**RIO DE JANEIRO – RJ**

(21) 3346-1323  
3346-2256

**GUARULHOS – SP**

(11) 2482-0518

logistica@transliberdadelog.com.br | [www.transliberdadelog.com.br](http://www.transliberdadelog.com.br)

# Contagem nos trilhos do *Trem Pra Fazer*

*Projeto do jornalista Felipe Pedrosa resgata pontos históricos da cidade metropolitana*

Por Renata Crepaldi

Fotos arquivo Trem Pra Fazer/Divulgação

Quem não cruza os limites, muitas vezes, fica estagnado com visões, pensamentos e conceitos sobre coisas, lugares e, até mesmo, pessoas. Quem não cruza os limites geográficos de Belo Horizonte, por exemplo, fica estagnado na ideia de que “Contagem não tem nada pra fazer”. Foi refletindo nessa frase jocosa que o jornalista cultural, também especializado em cinema, Felipe Pedrosa, de 33 anos, criou o projeto Trem Pra Fazer.

A missão da iniciativa, lançada em 2015, a princípio, era ser um guia cultural de Contagem, disseminando, assim, uma ideia atribuída a Dalai Lama: “Uma vez por ano vá a um lugar onde nunca esteve antes”. O projeto, então, amplificou a cidade metropolitana e colaborou com a quebra das bolhas sociais e culturais. “Cansei de ouvir que Contagem não tinha nada pra fazer e, por isso, lancei o Trem”, conta o criador de conteúdo, que chegou ao Instagram, como dizem por aí, “quando tudo era mato”.

Pedrosa, antes do Trem Pra Fazer, já havia se debruçado na trajetória do povo de Contagem. Em 2012, ele realizou, ao lado de colegas, o documentário “Benção”, que retrata o benzedor Mário Brás da Luz, filho de Artur Brás, fundador da Comunidade dos Arturos. “Pode parecer clichê, mas contar histórias é a minha sina. E, tendo crescido em Contagem, eu sempre senti falta de saber mais sobre o município”, destaca o influenciador digital, que, sete anos após colocar o projeto nos trilhos, deu um novo passo.

Contemplado no Edital Movimenta Cultura, da Prefeitura de Contagem, Pedrosa, desde março de 2022, vem mostrando, no Instagram, as riquezas da Terra das Abóboras — essa alcunha é dos tempos coloniais, quando a coroa portuguesa instalou postos de fiscalização na Região das Abóboras, onde nasceu o Arraial de São Gonçalo da Contagem das Abóboras, atualmente Contagem, registrada como município desde 30 de agosto de 1911.

Entre as riquezas resgatadas por Pedrosa, estão a Casa Nair Mendes, os Parques Ecológicos Eldorado e Gentil Diniz, a Coluna Bracher, o Mercado Central de Contagem e o Centro de Memória do Trabalhador. “Esse local, por exemplo, é riquíssimo, pois traz a memória de quando Contagem tornou-se o grande polo industrial de Minas Gerais”, garante Pedrosa, referindo-se aos anos 40, quando a região foi tomada pelas grandes indústrias.

Contador de histórias, Pedrosa vem conquistando o público com os relatos. O retorno dos seguidores é o balizador desse sucesso. “Fiquei surpreendida positivamente pelo projeto Trem Pra Fazer em Contagem, inclusive em razão de ter sido contemplado por um edital de incentivo, achei muito pertinente”, comenta Talita Costa, advogada que, atualmente, mora no Parque Maracanã. Ela conta que o conteúdo tem mostrado monumentos, imóveis e pontos históricos que, muitas vezes, passam despercebidos. “É muito enriquecedor para a cidade, traz pra gente um sentimento de pertencimento e, ao mesmo tempo, promove uma valorização da cidade”, completa ela.

Marcos Diniz, que já seguia o Trem Pra Fazer para descobrir bares, restaurantes, entre outros rolês, ficou surpreso quando viu na página recortes da história do bairro Retiro. “A página é top demais e, geralmente, é muito bom tudo o que você posta, mas hoje foi especial. Morei e cresci no Retiro, a família do meu pai foi uma das primeiras a morar no bairro, joguei muito futebol nesse campo e participei das celebrações na Igrejinha de São Domingos”, comentou o seguidor do projeto no dia 19 de abril.

Resgatando as origens, fomentando o sentimento de pertencimento e desmistificando a ideia de que Contagem é apenas uma cidade dormitório, um território de passagem, o Trem Pra Fazer segue nos trilhos, e o seu criador, Felipe Pedrosa, segue fortalecendo a relação afetiva que tem com o município: “Valorizar o passado, resgatar a história dos nossos ancestrais e entender que uma cidade vai além do concreto e do aço é o passo pra se sentir parte do todo, para compreender as raízes e para olhar o território com um novo olhar”.

## SIGA

A série *Trem Pra Fazer* em Contagem pode ser acompanhada no Instagram, no perfil **@tremprafazer**. Até o segundo semestre deste ano, conteúdos distintos sobre a cidade de Contagem vão ser compartilhados.

Felipe Pedrosa  
Centro Memoria Trabalhador ▶

▼ Centro Cultural Trem Pra Fazer



Felipe Pedrosa Trem Pra Fazer ▲

◀ Parque Ecologico Eldorado



Último projeto de habitação popular em parceria com Demetre Anastassakis, 2018, em São Mateus - São João de Meriti- RJ. Com colaboração de Josielle Cintia, Juliano Alvarenga, Marcia Gouveia e Antonio Cerqueira Cruz.

## Cláudia Pires destaque brasileiro na arquitetura e urbanismo

Por Josiane Alves  
Fotos: Arquivo Pessoal



Quem nunca andou por grandes cidades brasileiras como Belo Horizonte, São Paulo, Rio de Janeiro ou quaisquer outras e ficou se perguntando como as ruas, os bairros, cada entroncamento ou avenida surgiu, foi projetado e executado?

Estamos diariamente, em cada ida ao trabalho, ao shopping, aos parques de uma cidade, expostos ao trabalho de um profissional indispensável no crescimento de uma cidade, contudo, não percebemos. Esse especialista em pensar o crescimento urbano é o arquiteto urbanista, são eles os responsáveis por “arquitetar” de forma eficiente e inteligente as nossas ruas, bairros, cidades, dentre muitos outros aspectos urbanos.

E é dando luz a essa profissão tão fundamental, que desponta a arquiteta urbanista Cláudia Pereira Pires, uma profissional que faz jus ao renome que tem, efetuando um trabalho dedicado, competente e, sobretudo, reconhecido a cada dia mais.

Atualmente moradora da Gamboa, na zona portuária do Rio de Janeiro, bairro tipicamente colonial, e reduto de um dos maiores expoentes culturais da cidade, o samba. Ela também divide seu dia a dia com a cidade de Nova Lima, na Região metropolitana de Belo Horizonte, onde também atua esporadicamente e da qual já foi moradora, além de Secretária de Habitação da cidade.

Com mais de 30 anos de formada em arquitetura e urbanismo pelas Faculdades Integradas Izabela Hendrix, Cláudia destaca que após sua formação, ingressou no curso de especialização em urbanismo da Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG, concomitantemente fez pós-graduação em metodologia didática do ensino superior, pela PUC Minas e mestrado em geografia e planejamento urbano no Instituto de Geociências. E, evidenciando que a vontade de aprender mais nunca acaba, a profissional está finalizando um doutorado, outro acréscimo à carreira já tão consolidada.

Assim que se formou, Cláudia já atuava na área e apenas aplicou ainda mais suas possibilidades frente ao novo mercado de trabalho que se abria à sua frente. Já neste início atuou na coordenação de projetos como da gigante da perfumaria, O Boticário. Além disso, atuou com indústrias, construção de casas, gerenciamento de recursos para essas casas, além de outras grandes empresas como a Fiat Automóveis, Associação de magistrados de Minas Gerais, onde atuava como parceira de um escritório.

Neste período, Cláudia também se elegeu presidente do Instituto de Arquitetos do Brasil, importante entidade para regulação da atividade arquitetônica no país, entre outras atuações. Lá ela atuou em três mandatos, e no momento labora como conselheira institucional em nível nacional.

E, para além do mercado com atuação prática, a arquiteta lecionou matérias de arquitetura em diversas instituições universitárias, como a universidade Fumec. Além da prestação de consultoria especializada em áreas de alta relevância urbanística e social, tais como, viabilidade econômica, planejamento urbano e regional, habitação e interesse social.

Participa ativamente ainda da luta por movimentos sociais e ambientais como a atual busca pela preservação da Serra do Curral, patrimônio e área de preservação ambiental permanente que pode se tornar espaço para mineração.

2014: Coordenando a mesa da Primeira Conferência de Arquitetura do CAUBR- Conselho De Arquitetura e Urbanismo como Primeira Conselheira Federal é uma das únicas mulheres da Bancada Federal, em Fortaleza- Ceara- Congresso Brasileiro de Arquitetos do Instituto de Arquitetos do Brasil.



Com Oscar Niemeyer em 2007, como Presidente do Instituto de Arquitetos do Brasil, Departamento de Minas Gerais, por Ocasão do Centenário do Arquiteto e como membro da Comissão Organizadora dos Festejos do Centenário, que realizou grandes exposições itinerantes em Belo Horizonte, Rio de Janeiro, Brasília, São Paulo.



Com o Pritzker de Arquitetura Richard Rogers em 2010, no Rio de Janeiro, em Conferência do Arquiteto para o IDTP Brasil.



No Congresso Quitandinha mais 50 em Petrópolis, com seu companheiro e parceiro, Demetre Anastassakis, por Ocasão das Comemorações dos 50 anos do Célebre congresso de Reforma Urbana de 1963.

## Agenda 2030 ONU

Pensar as cidades e o meio ambiente deve ser uma tarefa coordenada e global, tendo em vista serem essas obrigações e interesse de todos os países do mundo. Ou pelo menos deveria ser. Tendo essa necessidade em vista a Organização das Nações Unidas- ONU, criou a Agenda 2030, um plano de ação que reúne diversos objetivos no intuito de criar ações voltadas ao desenvolvimento sustentável - ODS.

O norte da Agenda gira em torno da erradicação da pobreza e a promoção de melhores condições de vida sem comprometer recursos e as futuras gerações. Todos os compromissos estão linkados em eixo principal composto por três dimensões do desenvolvimento sustentável: social, ambiental e econômico.

Desde 2000, Cláudia vem atuando na área de planejamento urbano e meio ambiente, onde iniciou sua interação sobre o assunto e a partir dela assumiu o cargo de presidente do IAB. E, como consequência, a arquiteta ajudou na concepção dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio que a levaram à Agenda 2030 da ONU.

E, conjuntamente, a profissional vem atuando também no Observatório da Baixada Fluminense, no Rio de Janeiro, criado pelo IAB/RJ.

*“Falo do urbanismo diariamente, sem hierarquizar o conhecimento, tento levar observações do cotidiano, falas do dia a dia, democratizando a cultura urbana. O rádio é uma ferramenta incrível na divisão de ideias e tenho muita honra em estar na rádio.”*

## Conhecimento da sociedade

*“Entender planejamento urbano não é uma função apenas técnica, isso cabe a todos os cidadãos, afinal, todos os problemas urbanos, envolvem a sociedade como um todo”.*

A arquiteta evidencia que o caminho para isso é melhorar cada dia mais a percepção das pessoas que a vida, no dia a dia, está diretamente relacionada ao planejamento urbano eficiente, além do ambiental.

Com isso, os ODS entram para ressaltar a importância de entender que é fundamental o compromisso da sociedade para a melhoria dos indicadores urbanos, pois é assim que a sociedade começa a pressionar as autoridades na busca de melhorias infraestruturais, que impactam diretamente em melhorias sociais e, diariamente, na vida de cada pessoa.

Com esse objetivo, Cláudia também tornou-se comentarista da Rádio CBN, onde fala de arquitetura e urbanismo de forma simplificada, abrangente e prática, levando conhecimento ao grande público sobre questões que envolvem o planejamento das cidades. ■



## Márcio Silva

*Produtor cultural e fotógrafo mineiro se consagra em editoriais de moda internacionais*

*Por Camila Martucheli | Fotos Marcio Silva*

Com 38 trabalhos publicados em revistas de moda e arte em diversos países, como França, Índia, Itália, Argentina, Japão e outros, o fotógrafo mineiro Márcio José Cândido da Silva, de 43 anos, vem se destacando nacional e internacionalmente.

*“Em um dos concursos que participei um indiano viu e gostou do meu trabalho, especialmente com modelos negras e me apresentou a oportunidade de fotografar para revistas internacionais. Eu pedi meu cunhado para intermediar a conversa, pois não falava inglês, fiquei um pouco desconfiado no início, mas depois deu tudo certo”,* revela.

Todo esse sucesso lhe rendeu o selo INSPIRATION PORTRAIT, oferecido pela comunidade internacional de fotográfica internacional. Neste ano, teve ainda sua foto tema “Minha Cidade Minha Arte” publicada no livro URBS BRASIL, por meio do Concurso Nacional Novos Fotógrafos, promovido pela Vivara Editora Nacional, cujo tema foi “Cidades em Tons de Cinza”.

*“Comecei publicando material gratuitamente e outras revistas começaram a ver meu trabalho e entrar em contato comigo. Assim, revistas de vários países começaram a pedir material exclusivo e, em parceria com a modelo Chay Miguel, fomos produzindo e até conquistando capas. Além disso, estou participando de vários concursos, que ainda não posso revelar. Também desenvolvo projetos de fotografia sociocultural, como um que já está sendo programado, chamado Rainhas Negras”,* conta.



Entre 2019 e 2021, ele participou do Brasília Photo Show, o maior Festival de fotografia popular do Brasil, além de ter idealizado o projeto socio-cultural Pretas no Branco em 2019. *“Atualmente, me considero especialista em arte conceitual e moda. Também estou empreendendo no mercado da moda, com o lançamento de uma marca de roupas voltada para a cultura afro, chamada Tribus Raízes”,* conta.

No entanto, nem só de cliques de sucesso e empreendedorismo vive Márcio Silva, ele também tem forte atuação no meio cultural e artístico de Minas Gerais, atuando como produtor cultural e artístico no Centro Cultural Alto Vera Cruz, pela Fundação Municipal de Cultura, além de ter sido gestor cultural da Central Única das Favelas (CUFA-MG). É ainda professor de dança, coreógrafo, DJ, iluminador cênico e dançarino especializado em forró pé de serra e universitário, bem como na Dança Kizomba.

*“A fotografia apareceu na minha vida como um presente, assim como a dança. Foi em 2017 que comecei a fotografar, ainda no amadorismo, mas já tinha um olhar artístico. Comecei por necessidade de registrar os projetos que estava trabalhando. Então, busquei mais conhecimentos em cursos para melhorar minhas fotos. Em 2019, fiz minha primeira exposição, em parceria com a modelo Chay Miguel. Desde então acabei me interessando por esse universo da moda. Foi essa exposição que acabou fazendo com que minha carreira de fotógrafo deslanchasse”,* revela.

## Dedicação às artes e à cultura

O fotógrafo e gestor cultural Márcio Silva é também idealizador de vários projetos voltados para a valorização da cultura, especialmente a afro e aquela produzida na periferia. Sempre voltado para as artes, ele idealizou e criou, entre outros, o Projeto Bart Coxa 2001; o Projeto Jornal Forró Em Foco; e foi diretor do Grupo Cultural Negros da Unidade Consciente (NUC), entre 2003 e 20013, e um dos coordenadores da CUFA – MG na região leste, além de atuar como integrante da Comissão Local de Cultura da L4, na regional Leste no Centro Cultural Alto Vera Cruz.

Recentemente, Márcio Silva participou do documentário ‘Vem pro Alto Vem pra Laje’, como entrevistador, um projeto realizado pelo Cine Vida. Destaca-se que em seu currículo ainda consta dezenas de eventos nos quais atuou ativamente na produção ou como idealizador. Entre eles, o Festival Rootstock Brasil, o Arraiá Cultural da Paz e a Ação Social Newton.

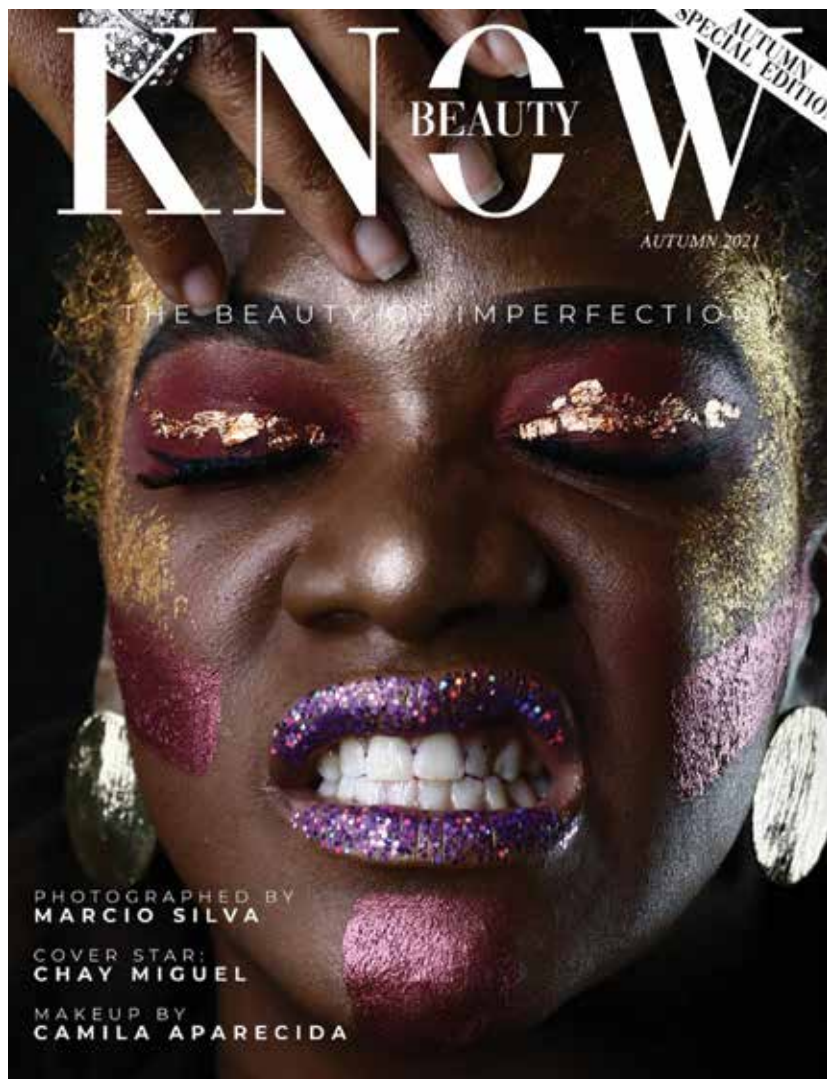
Toda essa história profissional voltada para a arte começou com o evento Tonelada de Forró, em 1991, quando Márcio Silva atuou com o grupo de dança de rua Cross Line Dance. Nesse grupo, permaneceu durante sete anos, realizando diversas apresentações e vencendo vários concursos.

Antes de se enveredar pelo mundo dos catálogos de moda e fotografias, Márcio Silva é um artista especializado em dança. Em 1998, iniciou seus estudos e, com o passar do tempo, desenvolveu seu próprio estilo, criando um método exclusivo de ensino. Há 11 anos, então, se dedica



a lecionar aulas de Forró. Sempre dedicado aos estudos, fez residência artística de seis meses na Cia será quê?, estudou West Coast Swing com os campeões internacionais do Esa Bem Morris e Melissa Rutz, além de ter tido aulas com o professor brasileiro Diego Borges, professor da dança dos famosos de 2011 e campeão de dança nos Estados Unidos.

*“A dança veio por meio de amigos e me salvou da depressão que estava desenvolvendo na época e que não sabia ao certo. Vivia algumas problemáticas, as quais consegui superar por meio da arte. No início meus pais não aceitaram bem minha escolha pela arte. No entanto, depois de me apaixonar*



Saiba mais:  
[marciosilvasblog.tumblr.com](http://marciosilvasblog.tumblr.com)

*nar pela dança de rua, descobri na dança de salão um meio de sustento e ajudar com as despesas de casa”, salienta.*

## Militância social e história de vida

Importante ressaltar que Márcio Silva sempre esteve envolvido com ações comunitárias e busca a valorização da cultura da periferia. Foi em 2001 que ele se assumiu como líder comunitário no bairro Alto Vera Cruz e criou, juntamente com seu irmão Marco Jefferson e seu amigo Warley de Carvalho (Garça), o Projeto Bart Coxa. Nesse projeto, Márcio Silva atuou como professor, possibilitando, ao todo, o atendimento de cerca de 1.000 jovens e adolescentes em situação de vulnerabilidade.

Como membro do Grupo NUC, conseguiu firmar parceria com a Secretaria do Estado de Defesa Social, por meio do Programa Fica Vivo. Com vários projetos voltados para a dança, conseguiu atingir muitas pessoas, que passaram a ter uma vida cultural ativa na comunidade.

Tudo isso começou em virtude de sua história de vida. *“Minha infância foi conflitante, como a vida de toda criança e adolescente de classe baixa. Meus pais são pessoas humildes que não tiveram oportunidade de terminar os estudos. No entanto, embora tenha tido uma infância humilde,*



*nunca me faltou nada, seja alimento ou roupa. Fiz grandes amigos na infância, poucos, mas que carrega até os dias de hoje”, lembra Márcio Silva.*

Para o futuro, ele tem vários projetos na arte, entre eles a participação em concursos, um livro autobiográfico, um livro fotográfico e ensaios com o público LGBT. *“Ainda não tenho recebido por publicar minhas fotos em revistas internacionais, sou sempre convidado a expor meu trabalho. No entanto, me sinto honrado em representar o Brasil internacionalmente, principalmente por expor a beleza das mulheres negras brasileiras”, finaliza.* ■

# Você tem novas solicitações para seguir

Lançado em outubro de 2010, o Instagram é uma rede social que conta com mais de um bilhão de usuários ativos e está em constante crescimento. Considerada uma das mais populares do mundo, a plataforma de compartilhamento de fotos e vídeos é a mais utilizada entre os brasileiros.

Artistas e personalidades publicam seu cotidiano para movimentar a rede e, claro, atrair novos seguidores. Neymar, Anitta e Gustavo Lima reúnem milhões de seguidores e são inspiração para quem está em busca do crescimento digital.

Quanto mais pessoas seguindo, melhor! Se a conta está “bem conceituada”, é um sinal de que ela produz conteúdo de interesse coletivo e merece mais um like. Parece fácil, mas a busca por seguidores nas redes sociais se tornou uma tarefa diária e árdua para os adeptos da internet. Em especial, para aqueles que desejam utilizar as páginas digitais para ganhar visibilidade, fama e, conseqüentemente, lucro financeiro.

Por Natália Rosa  
Fotos Divulgação



Desde 2015, **Aline Marques**, modelo fotográfica e blogueira, tem sua rede pessoal. Hoje, ela coleciona mais de **90,3 mil seguidores**. Dentre eles, artistas, políticos, jornalistas e digital influencers.

Ela conta que chegou nesse número de forma despretensiosa. *“No início, a minha rede social era de uma pessoa comum. Como sempre fui espontânea e comunicativa, comecei a ganhar dezenas de seguidores. A partir daí, resolvi investir no meu perfil como blogueira, apresentando lojas e produtos de diversos seguimentos”*.

De lá pra cá, Aline já apresentou shows, lives e diversos trabalhos de merchandising na área de moda, incluindo fotos e apresentações de peças. Com conteúdos leves, ela aposta em vídeos em que pode compartilhar sua rotina de atividades físicas, de cuidado com a pele, festas e eventos e momentos de lazer com sua família. *“Trabalho diariamente buscando a tendência de postagens que chamam a atenção dos meus seguidores”*.

Quando questionada sobre a busca incessante por mais seguidores, a modelo afirma que os números são importantes, mas revela que existem outros pontos fundamentais. *“Hoje, não podemos pensar somente em números de seguidores, mas no resultado que os meus parceiros recebem quando faço um post deles. Por meio desse retorno, eu consigo mensurar se o meu trabalho está dando certo ou não”*.

Além disso, Aline é proprietária de uma loja virtual de óculos de sol e embaixadora de uma rede de sorveteria e de um espaço de saúde e beleza das unhas. *“A internet cresceu muito e a concorrência é gigante. Muita gente quer alcançar um minuto de fama para estourar na mídia. Eu quero me consolidar e ser reconhecida como blogueira e apresentadora”*, completa.



[www.instagram.com/alinemarques\\_oficial](https://www.instagram.com/alinemarques_oficial)



## Oportunidade

*“Eu comecei na internet meio que sem perceber, bem antes dessa chuva de perfis em crescimento”*. Aos 15 anos, **Brenda Lyege** deu seus primeiros passos como modelo e apostou na internet para alavancar sua carreira.

Atualmente, ela possui **46 mil seguidores** no Instagram, e seus vídeos no Tik Tok alcançam uma média de 200 mil visualizações. Apaixonada por tatuagens, moda e fotografia, ela dedica seu conteúdo a esses assuntos.

Lyege conta que seu objetivo inicial nas redes sociais era apenas se dedicar à publicação de fotos pessoais, pois não tinha condições para fazer um ensaio profissional. De maneira inusitada, com menos de dois mil seguidores, ela conquistou uma parceria com um estúdio fotográfico e, a partir de então, muitas portas se abriram. *“Depois do primeiro ensaio, outros fotógrafos começaram a me chamar e comecei a me dedicar a essa área da fotografia, e conseqüentemente o meu perfil foi crescendo”*.



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

## Pandemia

Em função do isolamento social, resultado da pandemia da Covid-19, a internet ganhou novos usuários, as páginas digitais ganharam novos membros e fidelizaram muitos outros.

Esse foi o caso de **Gleise Henriques**, moradora de Sarzedo, na região metropolitana de Belo Horizonte, que movimenta sua conta no Instagram há mais de cinco anos, mas descobriu novas oportunidades durante o período da pandemia. *“Sempre gostei muito de rede social e me identifiquei muito com o Instagram, principalmente pela publicação de fotos, que adoro. No entanto, durante a pandemia, eu descobri o ciclismo e comecei e me apaixonar por esse esporte. Com isso, pude unir duas paixões”*, revela.

Apaixonada por mountain bike (MTB), a ciclista compartilha diariamente suas aventuras nos stories com mais de **31 mil seguidores**. *“É muito bacana receber o carinho das pessoas que me seguem e perceber que elas se espelham em minha rotina. Nos dois últimos anos, minha rede cresceu muito e comecei a chegar a outros públicos”*, comemora.

Não são apenas os números que chamam atenção nos perfis. A produção de conteúdo, a maneira de abordar e atrair os seguidores e as especificidades de cada página se tornam diferenciais na busca por likes. A modelo acredita que o fato de ser ruiva foi uma das características que a ajudou no processo de crescimento. *“O Instagram dava muito engajamento para foto no feed, e meu maior crescimento foi por meio de hashtags, principalmente relacionadas a cabelos ruivos e fotografia”*, revela.

Visionária, Brenda segue construindo sua carreira no campo digital. Agora, ela mesma produz suas fotos e aposta no lifestyle (estilo de vida) como segmento. *“As pessoas que me acompanham são aquelas que realmente gostam de estar comigo no meu dia a dia”*.

## Realização

Realizada profissionalmente, Lyege conquistou duas lojas virtuais e trabalha com publicidade paga no Instagram. Além do retorno financeiro, ela se deslumbra com a possibilidade de realizar sonhos. *“Parece que estou prestes a alcançar tudo o que quero, sabe? Inúmeras parcerias de coisas que eu não conseguiria me dar ao luxo, no momento, se não fosse o meio digital, como parcerias com tatuadores, bancos, procedimentos estéticos, dentistas, eventos, grandes marcas, entre outros”*.

Com um futuro promissor pela frente, a criadora de conteúdo sabe bem o que almeja. *“Não tem outra coisa que eu queira fazer na vida, do que trabalhar com o mundo digital. Mesmo que eu não trabalhe para sempre com o Instagram, quero sempre estar no meio digital, me adequando de acordo com novas redes sociais que virem a surgir”*, conclui.





[www.instagram.com/gleiseh](http://www.instagram.com/gleiseh)

*“Conheci muita gente por meio das redes sociais e, hoje, não os considero apenas seguidores, são pessoas que divido momentos em família, ações do meu trabalho, viagens, tudo mesmo. Sempre recebo muitos direct e tento responder e corresponder todos eles”, completa.*

Embaixadora da Liga do Pedal, Gleise participa constantemente de vários circuitos e trilhas, e conquistou várias parcerias para divulgar marcas e produtos esportivos. *“Meu objetivo com a página é levar uma mensagem de saúde e qualidade de vida, por meio da bike, mostrar a importância de ter uma vida ativa e saudável. Esse formato ampliou as possibilidades desse mundo virtual para a divulgação de marcas”.*

*“Espero que meus seguidores lembrem-se de mim como uma menina, de 40 anos, que se supera dia após dia. E que isso continue inspirando, principalmente, outras mulheres”, conclui. ■*



## Experimente, prove, arrisque e aprenda cozinhando

A Experimente Cozinha é o primeiro FoodLab de Belo Horizonte criado para cozinheiros amadores, iniciantes e apaixonados pela gastronomia, que desejam aprender novas técnicas, perder o medo do cozinhar ou simplesmente se divertir!

Cursos presenciais e on-line ao vivo. Aulas 100% mão na massa.

- Técnicas Culinárias
- Restaurante, Cozinhas e Chefs do Mundo
- Proteína Bovina

**APRENDA A COZINHAR COM SABRINA GOMIDE**

Para mais informações: (31) 99141.4155

Rua Marte, 320A. Santa Lúcia, Belo Horizonte – MG



# Você Precisa Provar!

*Ei! É com você mesmo que estou falando...*

Uma boa dica sempre vem pra salvar né?! Aqui reunimos diversas, verdadeiras e ótimas dicas que vão fazer você se inspirar. Gastronomia, estilo de vida, viagens e curiosidades culturais para você não ficar na dúvida. Ninguém merece ter uma experiência negativa, não é?! Chega mais! Temos a certeza que você vai curtir e compartilhar de ótimos momentos com a gente.



Por Simone Santos e Poliana Ferreira

## Você precisa provar!



**LIMÃO CAVIAR** – Experiência dos sentidos! Essa foi a sensação ao colocar as pequenas pérolas que surgem deste delicioso limão de origem australiana, e que explodem de sabor ao partirmos. A fruta é nativamente conhecida como finger-lime, e tem conquistado cada dia mais fãs pelo Brasil afora.

As esferas brilhantes de cores vividas são uma explosão de sabor cítrico. A sensação das pérolas se rompendo na boca é fantástica, existe certa crocância. Além desta surpresa, a fragrância deixada pela casca é uma experiência à parte. Como o cultivo não é muito difundido no Brasil, o limão caviar acaba por se tornar uma iguaria. O melhor de tudo é que pode ser usado para decoração e finalização de pratos, salgados ou doces, e vai bem com tudo o que se quer trazer um pouco de acidez ao paladar. É um produto versátil que pode ser também utilizada na mixologia, para preparação de drinks.

O limão caviar é delicado, sofisticado e apresenta, ainda, uma paleta de cores que vai do verde passando pelo vermelho, rosa, marrom, e que certamente deixará seus pratos com uma beleza única. Para comprar é só mandar uma mensagem para o Estevão de Andrade (14) 99866-6600 - @limaocaviar

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



**ALHO NEGRO** – É basicamente o alho comercial, porém que passa delicadamente por um processo de maturação, o qual não se adiciona nenhum tipo de adulterante. Após um extenso período de maturação, sob condições e temperaturas, ele está pronto e os sabores e texturas do alho são potencializados. Graças a um processo natural de “auto fermentação”, ele adquire uma cor escura, sabor levemente adocicado e suave, além de uma textura mais macia. Não podemos deixar de falar que ele não deixa o cheiro marcante do alho na mão, nem no paladar.

Tivemos uma feliz surpresa ao experimentar essa iguaria da Láil, em saladas e na brusqueta. Uma experiência simplesmente perfeita. Muitos chefs de cozinha usam na finalização de seus pratos. O consumo é amplo nos países asiáticos, inclusive a primeira vez que fomos apresentados ao alho negro foi na finalização de pratos orientais. Considerando-se o céu como limite, quando se trata de criatividade é com este ingrediente que você pode adquirir destaque. Simplesmente muito gostoso e, ainda trazendo diversos benefícios à saúde, como auxílio no controle da diabetes, efeito antioxidante, prevenção de AVC, aumento da imunidade, dentre outros.

Como comprar? (31) 99690-6071 - @lail\_alhonego - [www.lail.com.br](http://www.lail.com.br)



**QUEIJO D'ALAGOA** – Quando ouvi dizer que dinheiro não compra felicidade questioneei, mas hoje posso dizer que compra queijo... rs... Queijos D'Alagoa são um achado. Tivemos a oportunidade de degustar dois exemplares: um com aproximadamente 15 dias de maturação, e outro com mais de 30 dias. O diferencial começa no manejo das vacas que são de raça holandesa e não ficam confinadas. Outro ponto importante é o carinho do produtor e o conhecimento, claro!

O queijo é de uma maciez surpreendente, temos a sensação de estar servindo uma espécie de manteiga. Sua coloração amarelo brilhante é de sabor suave, mas não se engane, é um queijo que tem presença. Vai bem do café da manhã ao petisco do fim do dia, arriscamos a dizer que poderíamos utilizar a expressão "mil e uma utilidades" de reparos.

O outro exemplar experimentado foi apresentado com 30 dias de maturação. Uma curiosidade: a maturação é feita com azeite da Mantiqueira, feito por produtores locais e de forma artesanal. A junção desses ingredientes além realce, mantém a casca do alimento macia e brilhante. O tempo foi generoso com esse queijo, os 30 dias trazem uma evolução no sabor. Ele continua macio, e apresenta uma acentuação do sabor. O queijo tem um dulçor e pouca picância. Possui presença e persistência de sabor na boca. Um excelente convite para quem gosta de harmonização gastronômica. O que se pode esperar de uma conjunção tão positiva de fatores?! Sucesso! Os queijos são premiados dentro e fora do país.

A Queijo D'Alagoa é uma das riquezas mineiras, o aroma, sabor, cor, o torna um convite a usar todos os sentidos.

Corre peça logo o seu, você vai apaixonar.  
(35) 9885.6638 - @queijodalagoamg  
[www.queijodalagoa.com.br](http://www.queijodalagoa.com.br)




**MÁSCARA DA BELEZA** – Mais conhecida como Máscara de LED, é um tratamento que tem sido cada vez mais usado. Isto porque o LED, através de sua luz e frequência estimula a pele de diversas maneiras. Cada cor tem uma indicação de tratamento e vai promover um efeito benéfico de acordo com o que você procura.

Tivemos a oportunidade de experimentar o LED vermelho, que estimula a produção de colágeno e renovação da pele. Através de uma avaliação profissional, a Dra. Maria Célia nos recebeu e explicou tudo de maneira eficiente e personalizada. Já estamos animadas para conhecer a finalidade das outras cores no tratamento para os cuidados com a pele. Aprendemos aqui que a vida não é colorida, mas sim "colorível".

Para agendar seu horário (31) 97581.8073  
Tre Sorelle Estética Avançada - @tresorelle  
[www.esteticatresorelle.com.br](http://www.esteticatresorelle.com.br)





**NA ESMU,  
VOCE É O  
DESTAQUE.**

 **(31) 99356-0906**





# Cozinha Mineira

*Afetos, Memória e Celebrações  
nos Lugares e destinos  
de Minas Gerais*

por: Daiany Durães

Matéria prima para a dialética entre cultura alimentar e gastronomia no estado de Minas Gerais, que tem como capital, Belo Horizonte, Cidade Criativa da Gastronomia pela Unesco, nos festejos/eventos e encontros – a Cozinha Mineira se faz, não somente como tendência, mas reconhece, resgata e integra os legados e raízes estruturantes da nossa identidade.

Por todo estado, podemos observar que as experiências dos setores criativos nos festivais e feiras - sinalizam a “Cozinha Mineira” como propulsor de atributos e da evolução do marketing do século 20, aquele dos quatro Ps – produto, preço, praça e promoção –, e quando transportamos isso para legitimar a nossa Mineiridade geramos uma percepção sensível, imbuída de afetos, histórias e memória.

A Cozinha Mineira é originária das culturas populares e reconhece seus mestres. Intenta um compromisso de gerar impacto real nos lugares e destinos -, para as pessoas movidas de sentidos - moradores e turistas.

Mote para a construção de valores em eventos e produtos, a “Cozinha Mineira” inspira o nosso jeito acolhedor. E vemos que estamos evoluindo – e que a Mineiridade começa a emergir como força estratégica para o mercado da economia criativa e do turismo.

## **Daiany Durães**

*Curadoria de Experiências e Narrativas para negócios  
da Economia Criativa.  
Conselheira Estadual de Política Cultural – MG,  
Cultura Alimentar e Gastronomia.*





## A Nouvelle Cuisine Mineira

*Assim caminha a Mineiridade...*

Por Rosilene Campolina

*Minas Gerais é plural, traz a prosperidade impressa em seu próprio nome. Como dizia Guimaraes Rosa, "Minas são Muitas". É muito mais do que um Estado brasileiro e por isso, a culinária de cada região traz a sua peculiaridade e o seu terroir, que por aqui chamamos de "tremrruá"*

Este pedaço de terra que está no coração do Brasil, não tem mar, mas tem ar, e muito puro, diga-se de passagem, além das montanhas, cachoeiras, rios e florestas. E a natureza aqui, em meio a tantos biomas também se perpetua em festa, já dizia o poeta Olavo Bilac. Tem um povo que se orgulha de sua História e que traz na sua bandeira o sonho com sabor de liberdade.

Nossas Minas Gerais, por sua biodiversidade e geogastronomia, foi comparada em 2013 pela delegação do festival madri fúcion (considerado o oscar da gastronomia) com as regiões de Provence na França e da Toscana na Itália. Ainda ganhou o título de Bélgica Brasileira na produção de Cervejas especiais. A dinastia da culinária mineira se abre em leque gerando saberes e sabores partilhados por praticantes da cozinha autóctone de raiz e de vanguarda. São profissionais que se colocam na fronteira entre a cultura acumulada ao longo dos séculos e o desafio prático cotidiano, posto pela necessidade de apropriação da natureza, de modo a produzir prazeres sempre reconhecidos como superiores pelos comensais.

Falar de Minas, é viajar pelas rotas históricas da rica Estrada Real que nos leva aos grandes tesouros –, no passado, o ouro e os diamantes, hoje a Gastronomia e o Turismo, um trade tão importante que acaba de ser fomentado com o lançamento da “Via Liberdade”, rota na BR 040 que irá integrar Minas, Rio de Janeiro, Goiás e Distrito Federal numa grande vitrine para mostrar ao mundo suas principais riquezas. É impossível pensar em Minas sem se fartar com os queijos e o café coado na hora com broa de milho e pão de queijo, cuja iguaria jamais deve ser traduzida, como dizem os bons mineiros... É ter aquela “prosa boa” com aquele “dedinho de pinga” e o torresmo suíno no calor do fogão à lenha. E o que falar do feijão tropeiro, do tutu (com linguiça, torresmo, couve picada fininha e ovo cozido), do frango com quiabo, ora-pró-nobis e ao molho pardo?! E da canjiquinha com costelinha, da vaca atolada e da carne de lata?! Melhor do que falar, é saborear uai?! Afinal a mesa mineira nunca sai de cena e encanta também pela sua doçaria sempre bem-posta-, do leite à goiabada, compotas de figo, cidra, mamão, abóbora, e os cristalizados. Tem curau de milho, ambrosia, pé-de-moleque, rocambole etc. Por aqui, até o arroz é doce! E não se pode esquecer ainda dos diversos licores, nossos “doces líquidos” que abrem e fecham as prosas com o *granfinale*.

PATRIMÔNIO  
COZINHA  
MINEIRA





Toda esta riqueza geogastronômica e a luta de nossa gente pelo reconhecimento e valorização da nossa cozinha, impulsionaram um grandemovimento gastronômico que está brotando entre as montanhas de Minas e ecoando Brasil e mundo afora... Nasce a *Nouvelle Cuisine Mineira!*

Inspirado no modelo que revolucionou a alta cozinha francesa na década de 70, a nossa pacata e ao mesmo tempo moderna cozinha mineira avança rumo a transformação das técnicas de cozinhar, ora preservando modos de fazer e sua estrutura clássica e tradicional, ora inovando com olhar futurista e moderno. As preparações são menos gordurosas, os molhos mais leves. Ganhamos em frescor, leveza e harmonia. A simplicidade nos métodos de cocção, o cozimento mais rápido e a aplicação de novas tecnologias preservam os elementos nutricionais e naturais. Além disso, a valorização do serviço empratado, quer seja do buffet ou mesmo de um prato feito (PF), fato é que a criatividade de nossos chefes e cozinheiros na elaboração e montagem dos pratos, evolui a cada dia e cedem lugar a um cenário gastronômico onde impera o clássico e o contemporâneo, a tradição e a inovação.

Acredita-se, portanto que desenvolver a gastronomia com ingredientes regionais indica um desafio inédito de pertencimento para cozinheiros, químicos e físicos - se considerarmos o baixo nível de apropriação culinária da biodiversidade nativa oferecida em nosso Estado. Em Minas, podemos dizer que os profissionais da boa mesa, dos tachos e das panelas junto à diversas comunidades (aos poucos) estão se apropriando de seus recursos e valores gastronômicos. Com a ajuda do poder público, de entidades e participação da população, os segredos e as tradições culinárias de Minas perpassam gerações e multiplicam seus valores e conceitos. Receitas e modo de fazer (como o *savoir-faire*) já começam ser registrados sob o viés das temperadas influências culturais das principais matrizes-, indígena, portuguesa, africana, pilares formadores da nossa cozinha que jamais devem ser esquecidos.

## Um brinde à Liberdade!

No dia 26 de abril, o governador Romeu Zema assinou o decreto que deu início oficialmente ao lançamento da maior rota turística e cultural do país: a Via Liberdade. O percurso de 1.179 quilômetros da BR-040 interliga as belezas, as histórias, a cultura e a arte do Rio de Janeiro, Minas Gerais, Goiás e Distrito Federal.

A Via Liberdade conta com investimento de cerca de R\$ 12 milhões para fomento e estruturação do turismo nas cidades envolvidas. Desse montante, mais de R\$ 4 milhões foram destinados em acordo de cooperação firmado entre o Governo de Minas, a Fecomércio, Sesc e Senac para ações de capacitações, promoção, marketing turístico e intercâmbio cultural. Essa parceria irá fomentar o turismo das cidades envolvidas e, por consequência, o desenvolvimento territorial e econômico das regiões contempladas.

A rota foi criada também em comemoração ao Bicentenário da Independência do Brasil e aos 100 anos da Semana de Arte Moderna, visto que percorre as cidades que tiveram protagonismo nesses momentos históricos, desde a fase do Brasil Império no Rio de Janeiro, passando pelos movimentos libertários em Minas, a conquista do interior, em Goiás, e o apogeu da Independência do Brasil, sintetizado na criação modernista de Brasília. A Via Liberdade conta com ações e programas estratégicos que serão desenvolvidos ao longo da BR-040 e imediações. São mais de 300 cidades nesse percurso, que apresentam sete Patrimônios da Humanidade e 80 Patrimônios Memória do Mundo.

Para o lançamento da Via Liberdade, uma solenidade com referências históricas foi realizada com a abertura da exposição dos quatro principais hinos do Brasil: da Independência, Nacional, da Bandeira e da Proclamação da República. Na ocasião do evento foram apresentados diversos produtos para serem comercializados nos circuitos culturais da Via Liberdade - como vinho, doce, queijo e café do Cerrado - pelos três Estados que integram a rota e o Distrito Federal. Para celebrar este momento glorioso, a vinícola Casa Geraldo, de Andradas, lançou um vinho mineiro comemorativo que traz no seu rótulo a insígnia que mais nos representa: "LIBERDADE"! Um brinde à mineiridade! Afinal, temos muitos motivos para celebrar e o cartão de visitas de um local é a sua cozinha, pois como diz Raul Lody: *"depois do idioma o alimento é o mais importante elo entre o homem e a cultura"*. Viva a cozinha mineira recheada de Mineiridade! ■

Mais informações no site CNPQ,  
na plataforma Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7708443582052342>



### Rosilene Campolina

Jornalista, gastrônoma, professora e mestre em educação e sustentabilidade.

Contato: 31 98728.5838  
instagram: @rosilene\_campolina  
[chefachef.com.br](http://chefachef.com.br)



# Transtorno Bipolar

## Uma Visão Geral para Pacientes, Familiares e Leigos

**Fábio Lopes Rocha**

### Definição

*O transtorno afetivo bipolar (TAB) é um transtorno de humor definido pela ocorrência de episódios de elevação do humor e aumento da energia e atividade (mania ou hipomania) ou episódios mistos (presença simultânea de sintomas maníacos ou hipomaníacos e sintomas depressivos). Esses episódios geralmente ocorrem em alternância variável com episódios de rebaixamento do humor e redução da energia e atividade (depressão). Tipicamente, entre um episódio e outro, há períodos de duração variável sem sintomas ou com sintomas leves. Isto é, geralmente, a recuperação dos episódios é completa.*

Os episódios de mania comumente começam de forma mais ou menos abrupta e têm duração entre uma semana a 4-5 meses. A mania e a hipomania (menos intensa que a mania), caracterizam-se por um período de humor anormalmente elevado, expansivo ou irritado, acompanhado de significativo aumento da energia e atividade. A pessoa sente-se eufórica ou muito irritável e agressiva, cheia de energia, excessivamente otimista e com elevada autoestima. É comum que diga que está vivendo a melhor fase de sua vida. Sente grande necessidade de falar, fora de seu usual, frequentemente interrompendo as outras pessoas. Pode alterar o assunto diversas vezes, sem completar o tema anterior. Curiosamente, dorme menos tempo que o usual e acorda cheia de energia, animada, já planejando diversas atividades. Tudo o que faz é de forma intensa, exagerada, podendo incluir atividades de risco como dirigir em alta velocidade, atividade sexual descuidada, investimentos financeiros tolos ou gastos excessivos. É perceptível para familiares, amigos e colegas que a pessoa está diferente do que sempre foi. Essas alterações podem ser acompanhadas de prejuízos no funcionamento familiar, escolar, ocupacional e social.

Os episódios depressivos tendem a ser mais longos que os episódios de mania, mas raramente ultrapassam um ano. São caracterizados por humor depressivo e perda do interesse e prazer nas atividades. Nos episódios depressivos, a pessoa sente-se muito triste, angustiada e ansiosa, queixa-se de sua incapacidade de alegrar-se ou,

às vezes, de emocionar-se. Por vezes, o sentimento é de um enorme vazio interior. Ela perde o interesse em suas atividades, sente-se pessimista, desamparada, desanimada e fadigada. Apresenta alterações da concentração, do sono, apetite e sexualidade. Tem dificuldade para estudar e/ou trabalhar e muitas vezes quer afastar-se do convívio social e familiar. A vida torna-se um fardo muito pesado. Em situações mais graves, a pessoa pode questionar se vale a pena continuar vivendo ou se seria melhor morrer para acabar com todo aquele sofrimento.

Tem sido muito comum que pessoas procurem tratamento com o autodiagnóstico de transtorno bipolar ou que “diagnostiquem” um familiar, amigo ou colega como portadores do transtorno. Entretanto, na maioria das vezes, esses diagnósticos são equivocados. É necessário enfatizar que quando a literatura médica se refere a episódio de humor está descrevendo uma alteração patológica do humor. Isto é, não são as manifestações normais, necessárias e adaptativas de tristeza, alegria, ansiedade, irritabilidade, decepção ou luto em resposta aos eventos de vida, proporcionais em intensidade e duração às situações vivenciadas. São variações intensas e duradouras, fruto de adoecimento, que trazem grande sofrimento, prejuízos pessoais, familiares, sociais e econômicos.

Algumas condições específicas são particularmente susceptíveis a equívocos. Por exemplo, pessoas que sofrem de depressão em que o humor oscila com frequência entre estados mais intensamente depressivos e estados depressivos leves ou ausentes. Essas oscilações podem ocorrer nos estados depressivos unipolares. O transtorno bipolar requer, para o diagnóstico, episódios de exaltação patológica do humor (mania, hipomania ou episódios mistos). Outro erro frequente é relacionado a pessoas que apresentam explosões com frequência. Isoladamente, as explosões não caracterizam o transtorno bipolar. É necessária uma avaliação criteriosa para o diagnóstico adequado. Finalmente, outro equívoco refere-se ao comprar compulsivo e a gastos excessivos. Para o diagnóstico de transtorno bipolar é necessário que o comprar compulsivo e gastos excessivos estejam no contexto da exaltação patológica do humor e do aumento excessivo de energia e atividade. Pessoas podem gastar compulsivamente em situações de depressão, infelicidade ou frustração, sem que necessariamente tenham o transtorno bipolar.

## Sintomatologia

Os sintomas no transtorno bipolar devem ser graves o suficiente para causar dificuldades significativas na vida familiar, vida social e atividades escolares e profissionais.

### **Episódio de mania ou hipomania**

- Aumento da atividade, energia e agitação
- Sensação anormal de bem-estar e autoconfiança, otimismo exagerado

- Humor exaltado ou eufórico
- Irritabilidade e agressividade
- Redução da necessidade do sono
- Pensamentos acelerados e fala excessiva
- Distração
- Decisões inconsequentes: gastos, farras, riscos sexuais e investimentos ruins

### **Episódio depressivo**

- Humor deprimido, como sentir-se triste, vazio, sem esperança ou choroso (em crianças e adolescentes, o humor deprimido pode aparecer como irritabilidade)
- Perda acentuada de interesse ou prazer em todas – ou quase todas – as atividades
- Perda significativa e involuntária de peso ou ganho excessivo de peso. Diminuição ou aumento do apetite (em crianças, incapacidade de ganhar peso conforme o esperado para a idade pode ser sinal de depressão)
- Insônia ou sono excessivo
- Inquietação ou comportamento lentificado
- Fadiga ou perda de energia
- Sentimentos de inutilidade, pessimismo, medos e culpa excessiva ou inapropriada
- Diminuição da capacidade de pensar, concentrar e indecisão
- Pensamentos, planejamento ou tentativa de autoextermínio

## Crianças e adolescentes

Os sintomas do transtorno bipolar podem ser difíceis de identificar em crianças e adolescentes, apesar de se utilizar os mesmos critérios que os adultos. Entretanto, os sintomas em crianças e adolescentes frequentemente têm padrões diferentes dos adultos. O humor pode mudar rapidamente durante os episódios. O sinal mais importante são oscilações graves do humor diferentes das variações normais características da criança.

## Idade de Início e Evolução

Embora o transtorno bipolar possa ocorrer em qualquer idade, o início é mais comum em jovens adultos, entre 18 e 29 anos. É muito variável em relação à gravidade, à frequência de episódios em geral, ou à predominância de episódios depressivos, maníacos ou hipomaniacos e de episódios mistos. Há pessoas que têm vários episódios por ano. Em outras, os intervalos entre os episódios podem ser de anos. É comum que o transtorno bipolar se inicie com um episódio depressivo, antes da primeira manifestação de exaltação do humor. Também é frequente que os episódios de mania/hipomania ocorram com menos frequência com o passar dos anos. Mais de 90% das pessoas que tiveram um único episódio de mania terão episódios de humor recorrentes.

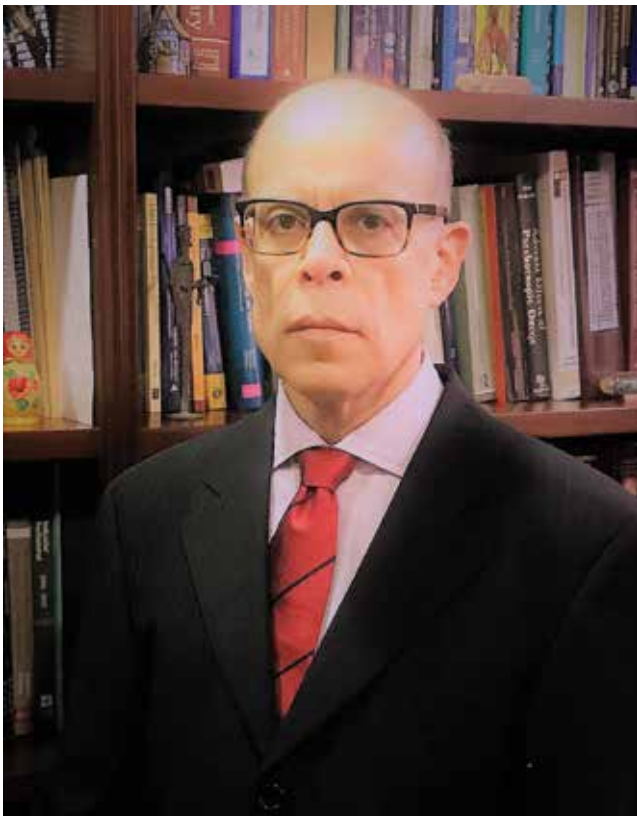
## Subtipos

Para caracterização dos subtipos de transtorno bipolar, é necessário que se faça a diferenciação entre episódios maníacos e episódios hipomaníacos. São dois tipos distintos de episódios, mas que podem apresentar os mesmos sintomas com gravidade diferente. A mania é mais grave que a hipomania e tem consequências mais intensas e profundas na família, escola, trabalho e vida social. Alguns episódios de mania são acompanhados da ruptura com a realidade (psicose). Os principais subtipos são:

- **Transtorno bipolar I.** É a forma caracterizada por pelo menos um episódio maníaco que pode ser precedido ou seguido por episódios hipomaníacos ou depressivos. Em alguns casos, a mania pode ser acompanhada de sintomas psicóticos. Pessoas com manifestações mais graves podem exigir tratamento hospitalar. A prevalência na população é de 0,6%.

- **Transtorno bipolar II.** Nessa forma, não ocorrem episódios maníacos. O transtorno bipolar II é caracterizado pela ocorrência de pelo menos um episódio hipomaníaco. Geralmente, há episódios depressivos de gravidade variável. Os episódios depressivos podem ocorrer por períodos muito longos, causando grande prejuízo e sofrimento. A prevalência na população é de 0,8%.

- **Transtorno ciclotímico.** É caracterizado pela ocorrência de vários episódios hipomaníacos e depressivos menos graves com duração de pelo menos dois anos – ou um ano em crianças e adolescentes. A prevalência ao longo da vida varia de 0,4 a 1%.



## Fatores de risco

O transtorno bipolar tem forte componente genético. Parentes de primeiro grau de indivíduo com transtorno bipolar têm risco 10 vezes maior que a população geral para desenvolverem o transtorno. Uso de maconha e outras drogas e privações e abuso na infância também fazem parte dos fatores de risco.

## Tratamento

O tratamento do transtorno bipolar deve ser contínuo, ao longo de toda a vida. Possivelmente, a causa mais frequente de recaídas seja a falta de adesão às recomendações médicas. O tratamento consiste no emprego de medicamentos, psicoeducação e abordagem psicológica.

O uso de medicamentos é essencial. Os principais, chamados de estabilizadores do humor, são lítio, ácido valproico, oxcarbazepina, carbamazepina e lamotrigina. Frequentemente são utilizados medicamentos complementares como os antipsicóticos de segunda geração. Outros grupos de fármacos também podem ser necessários.

O engajamento do paciente e, frequentemente, de sua família, é fundamental. Todos devem conhecer bem o transtorno bipolar para que o tratamento seja bem-sucedido. O cuidado com o sono é imprescindível. Álcool e outras drogas devem ser evitados. A psicoterapia é útil no autoconhecimento e no desenvolvimento de melhor capacidade de lidar com as adversidades da vida. Estresse considerável pode ser gatilho para novos episódios de humor.

Embora o transtorno bipolar seja uma condição vitalícia e grave, com a abordagem adequada e a participação ativa da pessoa no tratamento, a evolução pode ser muito favorável, com controle adequado da sintomatologia, evitação de novos episódios e boa qualidade de vida. Isto é, o transtorno bipolar adequadamente tratado é totalmente compatível com uma vida produtiva e gratificante. ■

### Fábio Lopes Rocha

Especialista em Psiquiatria pela Associação Brasileira de Psiquiatria, Mestre em Saúde Pública, Doutor em Ciências da Saúde, Membro Titular da Academia Mineira de Medicina, Fellow of the American Psychiatric Association, Coordenador da Clínica Psiquiátrica do IPSEMG

**HÁ 15 ANOS LÍDER NACIONAL  
NA FABRICAÇÃO DE PRODUTOS PARA  
MINERAÇÃO, SIDERURGIA E BRITAGEM.  
ESPECIALIZADA EM PENEIRAMENTO  
INDUSTRIAL E TRANSPORTADORES  
DE CORREIA.**

Aços Especiais:  
ATC SAE 1065/70  
e exclusividade em aço DURAMTEC

- Equipe Especializada
- Ampla Capacidade Operacional
- Atendimento em todo território nacional e alguns países do Mercosul.

Belgo Bekaert Arames



**(31) 3394-7707**

Av. Álvaro Santos, 425  
Granja Ouro Branco  
Contagem - MG

@acotelas

www.acotelas.com.br

**GRUPO**  
**AÇOTELAS®**  
PRODUTOS PARA MINERAÇÃO E SIDERURGIA



# Visibilidade: Aqui você tem!



A Visual Outdoor  
é uma empresa que atua há mais  
de 26 anos no ramo publicitário em quadros de Outdoor.  
Com sede em Contagem temos hoje  
mais de 240 quadros distribuídos pelos municípios  
de Contagem, Betim, Sarzedo e Esmeraldas.

**3393.4225**  
[visualoutdoor.com.br](http://visualoutdoor.com.br)