



Parto humanizado:
luz à vida da gestante
e do recém-nascido

Bel Neiva

A empresária
“Batedora de Pênalti”





VALORIZE SEU IMÓVEL

SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIA ALIADAS PARA
FAZER O SEU IMÓVEL GERAR ENERGIA E RENDA!

A energia solar fotovoltaica é um investimento **estratégico** para você que quer além de economia, a possibilidade de gerar renda através dos créditos solares.

Oferecemos uma solução completa

- ✓ Revenda de equipamentos
- ✓ Financiamento
- ✓ Projeto
- ✓ Instalação
- ✓ Suporte técnico



APONTE A
CÂMERA

Entre em contato
www.nobileenergia.com.br
[@nobileenergia](https://www.instagram.com/nobileenergia)



Faça um orçamento!
(31) 99234-6554

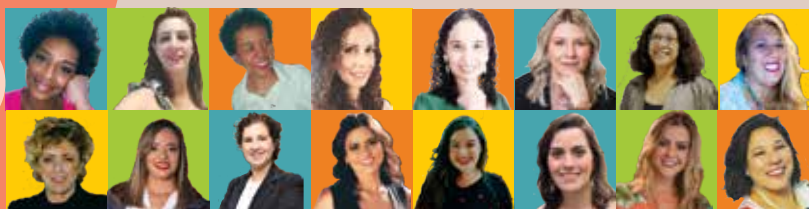


A.
Augusttus
• RECEPÇÕES •

Requinte e Elegância
no coração de Contagem

(31) 991 42-3689 / 3398-0980
@augusttusbuffeterecepcoes





Editorial

Então, passou o carnaval, todas as confusões de início de ano, bora trabalhar! Todo mundo precisando faturar, é hora de arregaçar as mangas, acreditar em seus empreendimentos e projetos e, lutar pelo sucesso.

É acreditando nesse sucesso, que a Viva Grande BH, tem o prazer de estampar em sua capa Bel Neiva, uma mulher que realmente batalha para conquistar o que quer, exemplo de luta e determinação. Tanto que se intitula como batadora de pênalti. Isso por confiar que mesmo podendo errar, tem a coragem de tomar para si a responsabilidade e poder decidir o jogo e isso é para poucos.

Nesta edição, vamos mostrar os novos engenhos publicitários instalados na cidade de Contagem. Modernos, bonitos e atrativos marca-se uma nova era em comunicação visual.

A jornalista Natalia Rosa resgata um tema que abordamos em 2013, vamos atualizar as informações do Parto Humanizado. A matéria tá incrível! Enquanto isso Aline Teodoro faz um alerta aos pais: *infecções auditivas podem levar à morte: cuidado com suas crianças!*

Você sabe o que é Favela 3D? Felipe Pedrosa nos traz um pequeno perfil do trabalho desenvolvido pela ONG Gerando Falcões, usando como modelo a Favela Marte de São Paulo. Um projeto fabuloso que numa parceria da comunidade com o poder público e privado, nos mostra ser uma boa alternativa para moradia popular.

Dulce Bravo apresenta pra gente numa mega homenagem ao mês da mulher, entrevistas incríveis com empreendedoras da região metropolitana.

Aproveito para agradecer as mulheres que atuam bravamente na construção desse veículo de comunicação. Graças a Elas, garantimos hoje um público 56% feminino.

Parabéns a todas,
Um forte abraço!



Raimundo Pradino
Publicitário | Mobilizador Social

Índice

Colunistas

- 06** | Maria Helena Dias
- 07** | Larissa Helena Nascimento Capucho
- 08** | Carol Mazzucatto
- 09** | Ronan Gomes
- 10** | Natalia Diniz
- 11** | Sarah Pardini
- 12** | Rafael Vicente Ferreira
- 14** | Daisy Barbosa Braga
- 15** | Andrea Andrade
- 16** | Camila Prata
- 18** | Claudia Pires

- 20** | ELAD, uma luneta para o futuro
- 22** | Espaço Las Casas
- 23** | Sendo Breve com Dulce Bravo

- 32** | Edifício Raffaello Berti tem fachada restaurada
- 34** | Coluna Sustentável - Gases de Efeito Estufa – GEE: o uso racional dos recursos naturais para que eles estejam disponíveis para as próximas gerações
- 36** | Favela 3D - Quebradas em outro patamar
- 40** | Mercado publicitário: Contagem ganha novos meios de mídia

- 44** | **CAPA** - *Bel Neiva - Tecnologia na marca do pênalti*
- 54** | Parto humanizado: luz à vida da gestante e do recém-nascido
- 59** | Alerta aos pais! Infecções auditivas podem levar à morte!
- 62** | Gastronomia



V I S I T E

 **acesse a edição online pelo Insta**



Foto: Marcio Silva

44 | CAPA

Visite • Compartilhe • ANUNCIE

revista
viva
grandebh

Por mais sensibilidade e solidariedade

Eu preferiria receber mais ajuda do que elogios. Muitas pessoas acham o Projeto Gente do Bem, de apoio a famílias carentes, maravilhoso, enaltecem as nossas ações, mas só aplaudem, sem perguntar como poderiam ajudar. Seria maravilhoso se mais pessoas participassem das ações sociais, em vez de só as dignificar. Ajudar deveria ser atitude cotidiana, de todos, sem nenhum benemérito a quem ampara.

A verdade é que elogios não enchem a barriga. E é com ela que o Gente do Bem mais se preocupa. Todos os nossos esforços são para minimizar a dor e a angústia de quem aguarda por alimentos, especialmente mães agoniadas e quase desesperançadas com os rebentos a chorar por fome.

Entendo que, para quem não tem de se preocupar com o preço do pão no dia a dia, é difícil entender o desespero de quem não sabe o que vai comer e a que horas isso vai acontecer.

Há cerca de três anos, quando a situação econômica do país se complicava ainda mais e o desemprego aumentava com a pandemia, eu lancei olhares para as populações miseráveis dos morros e favelas. Foi ajudando a uma família, num barraco frio de madeira e chão de terra, cheio de crianças, na beirada de um barranco, em Contagem, que o projeto ganhou vida.

No começo, foi uma maravilha. Relatei o que encontrei em visita àquela comunidade extremamente miserável e as doações de parentes, amigos e vizinhos começaram a chegar. Nossas visitas ao lugar chegavam a duas vezes por semana, quando atendíamos um número grande de famílias carentes e não deixávamos nenhuma criança sem receber o nosso lanche.

Com o tempo, os entusiasmados de início sumiram, as doações minguaram, e já não conseguíamos mais atender a tantas famílias, crianças e idosos. Atualmente, o mais triste é ter de escolher, entre tantos miseráveis, quais os que terão um pouquinho de dignidade, com o recebimento de cesta básica e leite.

Com poucas doações e voluntários, foi preciso reinventar a forma de ajudar. No Morro do Cabrito, em Contagem, criamos uma comissão de moradores que, sob nossa coordenação, passou a apoiar a distribuição dos poucos alimentos recebidos. Tínhamos, quinzenalmente, doações de legumes e frutas do Prodal Banco de Alimentos, que, em 2023, também foram interrompidas pelo Instituto CeasaMinas.

Mas somos persistentes, determinados e vamos continuar buscando toda a ajuda possível para quem confia e espera por nosso auxílio. Como diz aquela frase: “Para quem não tem nada, um pouco é muito”. Aceitamos todo tipo de doação, mas o que mais precisamos são alimentos, como cestas básicas, biscoitos, leite e achocolatado.

Seja Gente do Bem você também!

Faça contato: WhatsApp: 31 98616.9936.

*“Para quem
não tem nada,
um pouco é muito”.*



Maria Helena Dias

diretoria@mhdcomunicacao.com.br

Projeto Gente do Bem

Insta: @gentedobemmg

Face: /gente-do-bem

Como evitar a inadimplência na locação de imóveis

O início de ano é um período desafiador para muitas pessoas e empresas, com aumentos nas despesas com impostos, matrículas escolares, férias, entre outros gastos.

Infelizmente, essas despesas extras podem ter um impacto negativo na inadimplência, especialmente em relação aos contratos de locação de imóveis, sejam eles residenciais ou comerciais.

Com o aumento do endividamento, o enfraquecimento do comércio e o desequilíbrio financeiro das famílias e empresas, é comum que muitos inquilinos tenham dificuldades em honrar seus contratos de locação neste período, o que gera preocupação para todos os envolvidos no mercado imobiliário, especialmente para proprietários e administradoras de imóveis que são responsáveis por viabilizar e administrar o pagamento dos aluguéis.

A situação é ainda mais crítica para aqueles que dependem da renda dos aluguéis para promover seu próprio sustento, cobrir suas despesas ou até mesmo complementar sua renda.

Portanto, é importante implementar medidas para minimizar os riscos de inadimplência. Isso inclui a análise cuidadosa da ficha cadastral e financeira dos inquilinos e fiadores, se for o caso, a utilização de um contrato de locação bem redigido, com clareza e transparência nas informações, principalmente com relação ao valor do aluguel, prazos de pagamento, reajustes, encargos de mora e etc., além de contar com uma garantia locatícia eficaz, isto é, que seja capaz de satisfazer o débito dos locatários quando da inadimplência, evitando-se assim o prejuízo e o descumprimento contratual.

Além disso, é fundamental manter uma relação saudável entre locador, locatário e administrador de imóveis, promovendo a comunicação e diálogo entre as partes, de modo a fomentar um acordo amigável ou uma negociação que seja benéfica para todas as partes.

Mas claro, as medidas de prevenção na locação de imóveis ajudam, mas não garantem que a inadimplência seja mantida, por isso, gerenciar rigorosamente o pagamento dos aluguéis e encargos, criar mecanismos de alerta ou lembretes de pagamento, oferecer formas facilitadas de pagamento, iniciar a cobrança imediata em caso de inadimplência, e aplicar as sanções previstas no contrato, como juros e multa, são ações indispensáveis para garantir o sucesso da locação.

Lembre-se, o auxílio de um advogado especializado em direito imobiliário pode ser de grande valia para proteger os interesses dos contratantes e evitar prejuízos financeiros.

Larissa Helena Nascimento Capucho

Advogada. Presidente da Comissão de Direito Imobiliário da OAB Contagem. Coordenadora de Locação de Imóveis da Comissão de Direito Imobiliário da OAB Minas Gerais.
@larissahelena.adv (31) 9 9262-2788



Inteligência emocional nas vendas, e no atendimento também!

O estado emocional é um aspecto fundamental na interação entre o vendedor e o cliente. Quando o vendedor que está emocionalmente equilibrado e positivo transmite segurança, confiança e empatia para o cliente, o que contribui para uma experiência satisfatória e positiva. Por outro lado, se o vendedor estiver com um estado emocional negativo, ele pode transmitir impaciência, desrespeito e indiferença para o cliente, prejudicando a imagem da empresa e deixando a insatisfação do cliente.

Para lembrar, inteligência emocional é quando uma pessoa é capaz de compreender e gerenciar suas próprias emoções, e dentro do nosso tema, será capaz de detectar as emoções dos clientes. Quando se tem uma equipe com habilidades emocionais desenvolvidas garantimos o alcance dos resultados com mais profissionalismo.

A qualidade do atendimento prestado ao cliente pode ser afetada devido ao estado emocional dos vendedores? Sim! Quando um vendedor dispõe de habilidades bem trabalhadas no campo da inteligência emocional é capaz de concentrar-se na conversa com o cliente, ouvir as suas necessidades e responder de forma profissional.

E as empresas, o que ganham com isso? A empresa lucra muito mais ao perceber que manter sua equipe de vendas com o estado emocional em dia com as metas, desafios com clientes e responsabilidades, garante um ambiente motivador, valorização humana e um desempenho satisfatório. A importância do estado emocional nas vendas e no atendimento funcionam para garantir os ganhos para a empresa, para o vendedor e para o cliente.

Para desenvolver essa habilidade, tão requerida no mercado de trabalho atual, você deve treinar o autoconhecimento e a consciência emocional. Mas como? Através de técnicas e exercícios que levarão vendedores a aprender lidar com situações que trazem desconforto emocional, situações de conflitos e estresse, entre equipes e na relação com clientes. Desenvolver as competências com foco na inteligência emocional: comunicação, empatia e assertividade, e isso se conquista através de Treinamentos. Mas para isso é preciso contar com um time de líderes fortemente preparados, com um clima de trabalho positivo e saudável, onde essas emoções sejam valorizadas e respeitadas.



Carol Mazzucatto

Psicóloga especialista em Atendimento ao Cliente

Instagram: @falandodeatendimento | 31 98868-1710

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

Frase, oração e período.

Quando nos comunicamos através da escrita ou da linguagem oral emitimos enunciados que são compreendidos por nosso interlocutor. Vejamos um exemplo.

Um senhor, morador de uma pequena cidade onde todos são conhecidos encontra um amigo. Educadamente ele diz:

— Bom dia, caro amigo!

O amigo responde a gentileza dizendo:

— Bom dia, Jorge, como você está?

Antes de continuarmos a história do encontro dos dois amigos vamos analisar por que a fala de Jorge é uma frase e não é uma oração. É uma frase, pois o enunciado tem sentido completo, mas não é uma oração porque o enunciado não tem verbo. Para que a frase seja também uma oração, é necessário a existência de um verbo.

E por que a resposta do amigo é uma frase e também é uma oração. Quando o amigo responde ele emite um enunciado com sentido completo, portanto é uma frase e no seu enunciado ele usa um verbo: “está”. Assim, é também uma oração. A oração não necessariamente precisa ter sentido completo, porém obrigatoriamente precisa de um verbo.

Já o período possui sentido completo e verbo. Quando o período possui um verbo, dizemos que o período é simples. Quando o período possui mais de um verbo dizemos que o período é composto.

Continuando o diálogo entre o Jorge e seu amigo.

— Eu estou muito bem. E você terminou o curso que estava fazendo?

— Terminei o curso e já estou trabalhando.

Vamos parar a história mais uma vez. Ao responder ao amigo, Jorge na sua fala emite dois períodos. O primeiro “Eu estou muito bem.” Nesse período observamos a presença de apenas um verbo: “estou”. Com apenas um verbo o período é simples. E ele continua a sua fala fazendo uma pergunta ao amigo. “E você terminou o curso que estava fazendo?”. Observe que o período possui dois verbos: verbo terminou e estava. Com isso temos um período composto.

Os amigos se despedem e continuam cada um na sua direção.

Vamos retomar o aprendizado que retiramos do diálogo dos amigos.

Frase - enunciado com sentido completo, não precisa de verbo.

Oração - não precisa ter sentido completo, mas necessita de verbo.

Período - tem sentido completo e se tiver um verbo é período simples, com mais de um verbo período composto.

O período composto pode ser por coordenação ou subordinação, mas esse assunto vamos deixar para o próximo encontro do Jorge com seu amigo.

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



O que você tem feito com seus privilégios?

Atualmente, em nossa sociedade, muito se fala sobre preconceito, mas ainda há pouca reflexão sobre a estrutura que faz com que ele exista e essa estrutura são os privilégios. Os privilégios são os benefícios que você recebe quanto mais próximo está da cultura dominante. Ele pode ser derivado de vários fatores, como classe social, gênero, raça, orientação sexual e não são merecidos, são concedidos apenas por fazer parte de determinado grupo. A grande diferença entre direito e privilégios é que enquanto o direito deveria ser para todos, os privilégios, certamente não são.

Considerando a sociedade brasileira, se você nasceu branco, em uma família de classe média, se estudou em uma escola de ensino relativamente bom, se não depende do sistema público de saúde e transporte, já é bastante privilegiado. Se for homem, heterossexual tem ainda mais benefícios se comparado a uma mulher nas mesmas condições. Quando paramos para refletir a cerca dos privilégios que usufruímos, podemos perceber que, muitas vezes não fazemos bem nenhum a sociedade para multiplicar a mais pessoas esses privilégios, tão somente aproveitamos e até mesmo nos ofendemos quando ouvimos alguém dizer que somos privilegiados. Então o incomodo que essa coluna quer causar hoje vem da pergunta, o que você tem feito com seus privilégios?

Em geral, pessoas beneficiadas naturalmente por uma cultura dominante, tem dificuldades em entender as necessidades daqueles que não possuem tais benefícios. Quantas vezes um adolescente branco de classe média precisou provar que algo era seu, apresentando uma nota fiscal, enquanto para a realidade de um mesmo individuo preto é completamente diferente e essa prática é além de comum, uma forma de se proteger do racismo estrutural na política de segurança pública. Muitas vezes esse adolescente branco vai crescer sem entender essa dor do outro e se tornará um adulto privilegiado e que normalizará essa prática, afinal sempre existiu e o que ecoa na cabeça é *“que culpa tenho eu?”*. Não podemos nos culpar por ter nascido em meios privilegiados, mas podemos sim, realizar pequenas mudanças que farão grande diferença. Afinal, toda mudança importa.

Temos uma responsabilidade coletiva, de pensar em como minhas ações podem influenciar a vida do outro. Que incrível seria se todos nós usássemos dos nossos privilégios com diálogo e empatia, para agir em prol de mudanças que impactassem a nossa sociedade, de modo que trouxesse mais igualdade a todos.

Então aqui vai um convite. Hoje, reflita sobre suas áreas de privilégios, dê abertura para ouvir aqueles que são diferentes de você, que não possuem os mesmos benefícios e tente entender a realidade desses. Depois pense em como dar voz ou que força o seu privilégio pode dar para essas pessoas que não estão usufruindo da mesma benesse e se puder o faça. Não negue seu privilégio, assumo que ele existe e use-o a favor de mudanças realmente importantes, assim teremos uma sociedade mais próxima de ser justa e igualitária.



Natália Diniz

Empresária e Escritora
natalia.dbpp@gmail.com

Do luto a coragem de empreender



Regina Gomes Leite, mineira, formada em Processos Gerenciais, desde pequena já costumava dar seus palpites na decoração de sua casa e mudava sempre as coisas de lugar para que o ambiente ficasse mais bonito.

A paixão pela decoração começou cedo, em 1997 Regina iniciou sua carreira atuando como vendedora, e chegando ao cargo de Gerente, em uma grande rede de Shopping de decoração da grande BH, trabalhando lá por 14 anos. Em 2011 foi convidada para exercer o cargo de Supervisora da maior fábrica mineira de Persianas, onde trabalhou por 6 anos.

Em 2018, Regina se vê diante de uma das maiores dores de sua alma, descobre então que a sua grande incentivadora de todos os projetos na área de decoração, estava com uma grave doença, começando então uma jornada de muitos desafios, conciliando os cuidados paliativos diários com a mãe, juntamente com a responsabilidade do cargo exercido por ela, como sócia de uma empresa de cortinas.

Foram dias de muita angústia, medo e tristeza. Regina relata que teve que refazer toda a sua vida profissional, para focar nos cuidados com a mãe.

Em abril de 2018, Gaia Bouchardet, uma artista de teatro, a qual sempre levou alegria e reflexão para as pessoas nos palcos, faz sua partida para a dimensão espiritual. Diante do luto e dos desafios após o falecimento da mãe, Regina teve que se recolher e cuidar de suas emoções. Na jornada da busca do autoconhecimento, Regina decide então empreender, sair de uma sociedade e abrir a DUE.

O nome da empresa veio devido a importância de trabalhar em parceria, com arquitetos e decoradores. A proposta da DUE é levar aconchego e beleza aos seus clientes. A própria empresária é quem faz as visitas in loco, auxiliando na escolha do produto mais adequado para o ambiente tão desejado do cliente, atuando assim a continuidade do projeto junto com arquitetos e decoradores, para que o tão desejado sonho, aconteça!

A empresa atua tanto em parceria com decoradores e arquitetos, como também em demanda exclusiva, de cliente final, em projetos corporativos, quanto nos residenciais.

Em pouco tempo de mercado, diante da sua vasta experiência, sua criatividade, acolhimento ao cliente, qualidade e profissionalismo, a DUE já ganhou espaço atendendo projetos em empresas Multinacionais, como também a oportunidade de atuar com projetos fora de Minas Gerais.

Regina relata que a coragem de empreender, mesmo diante de um luto profundo, deu a ela o movimento da vida, a continuidade de um sonho que era da mãe em ver a sua empresa DUE saindo do papel.

"A cortina não fecha quando perdemos alguém que amamos..." Relata Regina em um momento de muita emoção. Regina então quis seguir o legado que a mãe deixou, de uma mulher forte e determinada. Frase que sua mãe dizia e que ela carrega todos os dias *"Filha no fim tudo dá certo"*.

@duecortinas
duecortinas.com.br

Sarah Pardini
sarah@sarahpardini.com.br
(31) 98636.0295
www.sarahpardini.com.br



O que ocultam os “amigos-ocultos”?

Inicia-se dezembro, e, como de costume, no último mês do ano, realizam-se as tradicionais confraternizações e despedidas. Também é muito comum alguém sugerir aquele velho “amigo-oculto” que sempre nos surpreende, nem sempre para nossa alegria ou felicidade. Bom, pelo menos comigo, sempre foi assim. Então tento me esquivar daquilo que poderá vir a ser mais um motivo de constrangimento do que propriamente o despertar de uma nova amizade.

Não foi diferente no último. Só que, dessa vez, não causou embaraço e sim um suplício... Por que não dizer sofrimento?

De todas as formas, tentei evitar participar, mas não tive como escapar do evento protocolar de ocultas superficialidades afetivas, dada a pressão dos colegas. Antes das revelações, tradicionalmente há os brindes, com muita bebida, e diálogos nas mesas de algum bar ou restaurante. E foi em uma dessas conversas que uma colega proferiu uma frase forte, tão agressiva, preconceituosa, generalizante, doentia (psicótica, eu diria) que prefiro não a descrever aqui.

Lembrei-me de Nelson Rodrigues: “Toda unanimidade é burra”. Mesmo enxergando certo paradoxo no “toda”, adaptei dizendo: “Toda generalização é burra ou preconceituosa, e todo ser humano um dia poderá ser vítima desta doença social... o preconceito. Inclusive você”.

Mas o pior ainda estava por vir: quis o destino, ou as forças ocultas, que essa mesma colega fosse minha “amiga oculta”, pelo menos naquele momento.

Como também é muito comum, ela me entregou aquilo que parecia estar em sua casa esperando a oportunidade de ter alguma utilidade: um livro de poemas, ainda sufocado pelo plástico. Desesperado, ele parecia querer encontrar um novo endereço.

Levei aquele livro para casa, deixei-o na mesa, tentei iniciar sua leitura por várias vezes, mas ele sempre me fazia recordar aquela frase estúpida e violenta. A cada poema que eu tentava ler, já no primeiro verso, vinha aquela imagem ou expressão, um misto de cinismo, provocação ou ironia. Pensei em devolver o livro, acompanhado de uma carta, na qual eu explicava o motivo.

Conversando com algumas amigas e amigos, eles me convenceram de que, com tal atitude, eu estaria sendo tão violento e agressivo como o foi a “amiga oculta”. Aconselharam-me a escrever mais, pois isso me aliviaria um pouco. Foi o que fiz. Com o tempo, passei a olhar para o livro, e ele já não me incomodava mais. Parecia até me dizer algo como “Não me mande embora, gostei da *casa nova*” e “*Você vai chegar em casa, e eu quero abrir a porta de onde você mora*”.

Comecei a ler o livro novamente. Eu o conheci melhor, superei o trauma e descobri muitos versos e poemas profundos, instigantes e interessantes. Agora, parece sentir-se em casa. Ganhou um lar de verdade, como sonham muitos como ele. Mas a carta que não enviei virá a seguir, acompanhada de uma paisagem de um jardim onde parece habitar a harmonia entre diversas plantas e flores.

Belo Horizonte, 5 de dezembro de 2022.

Olá, minha “amiga oculta”,

Bom dia, boa tarde ou boa noite!

Olhe, estou lhe devolvendo este livro porque percebi que ele não se sentiu aconchegado em minha casa. Tentei ouvi-lo e procurei entender suas razões. Cheguei à conclusão: presentes têm “DNA”, por isso, quando pensados e concebidos, devem ter sentidos e sintonia de quem os concebeu e de quem os receberá. Não foi o caso. Por isso, este livro olhava para mim e parecia dizer-me:

“*Não quero ficar aqui*”.

Eu poderia doá-lo para alguém ou qualquer biblioteca, mas não seria sincero com o destino que “tem seus descaminhos” e o colocou em minhas mãos (tudo tem sentido), ou justo com ele. Portanto, feliz, ele voltará para seu verdadeiro lar. Assim espero.

Mais do que de livros de poesia, precisamos de um verdadeiro mundo, genuinamente *de versos*, sem qualquer tipo de preconceito. Precisamos de um mundo de amores sinceros, sem qualquer tipo de medo e ressentimento; de igualdades que abracem os diferentes; de fraternidades que acolham os que chegam, “o outro” e até mesmo os au-



Foto: Rafael Ferreira

de verdade, de respeito, de confiança, de sinceridade, mais feliz e decente para todos, tudo e todas a partir de 2023.

Mas podemos começar agora.

Em tempo:
Entrelinhas...
entre letras,
entre palavras,
entre espaços,
entre versos,
entre páginas,
entre aspas,
entre surdos,
entre mudos,
entre cegos,
entrementes,
eu pensava:
entre colegas,
entre amigos,
entre amigas,
entre irmãos,
entre irmãs,
quantas coisas
eu já disse das
quais eu me
arrependi,
e minha
consciência
me pediu,

sententes; de liberdade real, mas que não seja para agredir, mesmo que verbalmente, a natureza, os bichos, todos os seres, "o outro" nem *"as gentes"*. Afinal, como bem disse

Ailton Krenak, tudo e todos nós somos o meio ambiente. Eu vou além: tudo e todos nós somos Deus, e ainda arrisco dizer que Deus é minha consciência.

Desejo sinceramente, pois não sei ser diferente, que você acolha este livro em seu verdadeiro lar, e que sigam juntos sempre.

E desejo também que Lula, este homem do futuro plural, consiga reconciliar e reunir todos, tudo e todas, e que ele, com seu espírito evoluído e conciliador, consiga afastar todo tipo de fascismo: de todos os lados, de todos os gêneros, de todas as crenças e religiões. Isso será fundamental para que todas e todos, juntos, possamos reconstruir um país

impeliu-me, e eu pedi desculpas.

Mas, desta vez, ela me impediu. Talvez porque, agora, foi ela quem sentiu.

Como Deus é minha consciência, foi ela quem exigiu que eu dissesse, ou que eu escrevesse o que escrevi. Sou estranho a este mundo.

Felicidades sempre,

Rafael.

Música citada:

Onde você mora?

Nando Reis e Marisa Monte

Rafael Vicente Ferreira

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



De Bom Tom

A Psicologia das Cores é um estudo sobre a capacidade que nosso cérebro tem de identificar uma cor, e associá-la à um sentimento ou sensação. Cores quentes transmitem a sensação de energia, entusiasmo, e ação. As cores frias trazem tranquilidade, racionalidade e sobriedade. Cada um de nós percebe uma cor de forma diferente, tem cores que nos fazem bem mas incomodam outras pessoas. Em meu convívio profissional, tenho clientes que não gostam, e tem os que dizem que detestam algumas cores, e alguns nem sabem porquê...e observo que as cores mais citadas são preto, roxo e vermelho, e para uma minoria aparece o alaranjado.

Faço dois jogos de associações com cores com meus clientes.

De que cor você chegou à consulta e de que cor você está saindo? Normalmente a primeira resposta é uma cor fechada, escura ou neutra. E a sequência depende do desenvolvimento da conversa.

O segundo jogo ajuda a identificar o tipo de sensação ou emoção que se estabelece entre duas pessoas! Você associa uma cor à sua mãe, pai, irmãos, filhos, amigos, colega de trabalho, conjuje ou desafetos.

No início acham complicado e o fazem sem muito conhecimento do efeito da cor, porém quando explico até sorriem por terem associado de acordo. Não tem certo ou errado. É só como vemos!

Ao longo do tempo percebemos que sim, as cores mexem com nossas emoções de alguma forma...

Na minha infância, quando perdi meu pai, visitei a casa de uma tia avó em Manhumirim, e minha irmã um dia me disse que eu acordava e ia sentar na escada que levava ao quintal para ver minha vovó Elvira regar a horta de cenouras e tomates, folhas molhadas, cheiro da terra e tomatinhos e às vezes cenouras colhidos. Bem mais tarde aprendi que verde, vermelho e alaranjado associados trazem a sensação de vigor e energia.

*Qual a cor que melhor te representa hoje?
Qual será a cor que as pessoas te vêem?
Qual cor você não gosta?*



Daisy Barbosa Braga

Designer de Interiores

Estudos e Terapias Alternativas

maktub.daisy@gmail.com | 31 99498.8708

O crescimento econômico de Contagem



Ronaldo Leandro PVMC

No acumulado do ano de 2021, Contagem, na Região Metropolitana de Belo Horizonte, ficou em terceiro lugar entre os municípios de Minas Gerais que mais geraram empregos formais. De acordo com os dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged)

foram criadas 11.732 vagas líquidas (diferença entre demissões e contratações). Na comparação proporcional, Contagem teve um desempenho um pouco melhor que a cidade de Betim, registrando um crescimento de 3,61% entre um ano e outro, enquanto o município vizinho anotou 3,13%, e Uberlândia, que apontou 2,32%.

Contagem foi a segunda cidade que mais gerou novos postos de trabalho durante o ano passado. Em primeiro lugar vem Belo Horizonte, com 41.154 postos de trabalho, depois Contagem e o município de Ipatinga, com 4.300, em quarto lugar está Juiz de Fora, com 3.785 e em quinto lugar Betim, com 3.303.

A cidade fechou o ano de 2022 com um saldo positivo de 7.035 novos postos de trabalhos, em todos os setores econômicos – agropecuário, comércio, construção, indústria e serviços. Na soma dos 12 meses, todos os setores apresentaram uma variação relativa positiva: média de postos de trabalho comparado com igual período anterior.

Você pode ter um dinheiro bom a receber

Depois de ser suspenso em maio do ano passado, o Sistema de Valores a Receber (SVR) do Banco Central (BC) está de volta neste mês de março. As pessoas já podem consultar se deixaram algum valor em instituições financeiras e, caso tenha, deve programar o recebimento, a partir de 7 de março. O BC estima que haja um total de R\$ 6 bilhões em “dinheiro esquecido” no sistema financeiro. Com a reabertura, o Banco Central (BC) voltou a alertar para o risco de golpes. Por isso, alertou que o único site onde será possível fazer a consulta e saber como solicitar a devolução dos valores para pessoas jurídicas ou físicas, incluindo falecidas, é o **valoresareceber.bcb.gov.br**.

Vale lembrar que neste retorno, o BC implementou algumas importantes melhorias para os usuários. Foram incluídos, por exemplo, todos os tipos de valores previstos na norma do SVR, ampliando a possibilidade e o montante a receber.

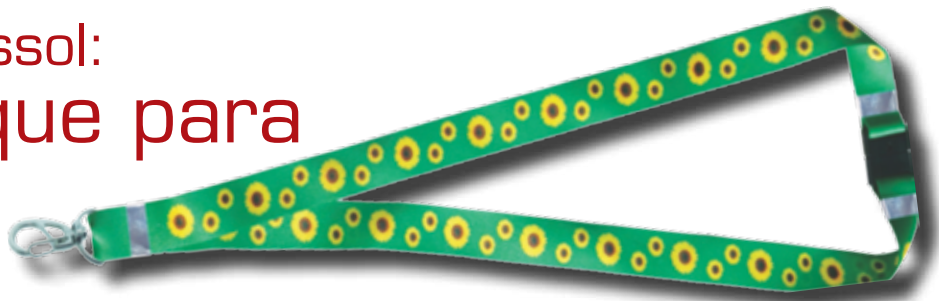
Ao utilizar o sistema, as pessoas poderão imprimir e compartilhar telas e protocolos de solicitação do dinheiro, inclusive pelo WhatsApp, facilitando o acesso e guarda das informações do sistema. Interessante foi a criação de uma sala de espera virtual para manter o SVR aberto por prazo indeterminado, com acesso sem agendamento. Além disso, será possível consultar valores de pessoas falecidas, com acesso para herdeiros, testamentos, inventariantes ou representantes legais. O BC informou, ainda que haverá mais transparência para quem tem conta conjunta. Se um dos titulares solicitar o valor via SVR, o outro, ao entrar no sistema, conseguirá ver as informações da solicitação: valor, data e CPF de quem solicitou. O BC também destaca que todas as modificações foram realizadas prezando a segurança, facilidade de uso e conforto das pessoas, principalmente para os usuários de celular.



Andrea Andrade
Jornalista

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

Cordão de Girassol: o que é e que para que serve?



Olá! Estou chegando agora por aqui e com muita honra recebi o convite da Revista Viva Grande BH para falar sobre direitos e deveres, inclusão e acessibilidade de pessoas com deficiência. É uma questão que atuo com muito respeito, aptidão e dedicação, pois acredito que o mundo é para todos e ele pode ser mais inclusivo ainda. Então quero me apresentar: Sou Camila Prata, advogada, professora, membro da Comissão de Defesa dos Direitos das Pessoas com Deficiência da OAB/MG e estudante de libras por vocação.

É com muita alegria que a partir desta edição, a revista terá um texto novo sobre acessibilidade, inclusão, pessoas com deficiência e doenças raras e outras discussões pertinentes para que possamos cada vez mais conhecer e difundir a inclusão no nosso dia a dia. Como a revista teve sua edição produzida no mês de fevereiro, que é o mês que tem no seu último dia oficializado o dia Nacional da Conscientização das Doenças Raras por meio da Lei nº 13.693, de 10 de julho de 2018 almejo falar para vocês do cordão de girassol e da importância deste acessório para as pessoas com doenças raras/ocultas e para a sociedade.

De modo geral, quando se fala em pessoas com deficiência ou doenças raras, se associa o termo com algum tipo de deficiência visível, como é a situação de pessoas com deficiências físicas, ou pessoas com síndrome de Down, já que essa alteração genética possui características específicas. Ocorre que há um considerável percentual de pessoas com deficiências não visíveis: 65 indivíduos a cada 100.000 de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as quais também necessitam de reconhecimento tal como: Autismo, TDH (transtorno de Déficit de Atenção), Transtornos ligados à Demência, Doença de Chron, Colite Ulcerosa, Fobias extremas, Deficiência intelectual, Síndrome de Prader Willi e entre outras.

E nesta seara o cordão de girassol veio buscar a melhorar a vida de pessoas com deficiências não visíveis, pois ele é símbolo de apoio. Ele foi criado pelos funcionários do aeroporto de Londres em 2016, para identificar com mais clareza pessoas com algum tipo de deficiência oculta e suas famílias e assim poderiam priorizar o suporte a estas pessoas durante atendimento no local. O acessório é simples, com uma faixa verde e estampada

com vários girassóis amarelos pequenos, mas eficiente para que as pessoas possam saber quem precisa de ajuda. Para os autistas, além do cordão de girassol, é possível usar o cordão com desenhos de quebra-cabeça, que é específico do TEA [Transtorno do Espectro Autista].



Mãe do Felipe, de 21 anos, que é diagnosticado com Síndrome de Prader Willi, Ineide Aparecida Ferreira de Souza, é membro mentora da Associação Brasileira da Síndrome Prader Willi – SPW de Belo Horizonte.

Ela conta que adotou o cordão logo quando começou a passar a existir no Brasil, pois acredita que tudo que agrega é bem-vindo: *“Acho interessante o uso do colar porque uma pessoa com deficiência oculta não apresenta sinais físicos eviden-*

tes, muitas vezes precisamos usar o transporte coletivo, locais públicos e/ou privados para diversos fins com a presença do meu filho, em alguns desses a gente necessita aguardar em fila para pegar senha, para pré-atendimento até chegar ao atendimento final. Foram inúmeras vezes em que já chegamos cansados. Cansados pela noite que foi mal dormida, ou porque teve uma crise minutos antes de sair de casa, ou crise no percurso”.

O principal objetivo do cordão de girassol é auxiliar na identificação e sinalização a preferência de atendimento e suporte diferenciado às pessoas com deficiência oculta, da visibilidade e liberdade, fazendo que seus direitos sejam respeitados com mais facilidade, a importância deste acessório promove à inclusão, o respeito e a empatia.

Na capital mineira, a Lei 11.444/22 foi sancionada no final do mês de dezembro de 2022 e já está protegida a garantia de atendimento prioritário, bem como diversos municípios mineiros que também já tem implantado a lei devido à importância do acessório e a inclusão.

Ineide pontua que apesar de Belo Horizonte ter a lei sancionada recentemente, tem muitas pessoas sem o conhecimento do acessório e que é preciso fazer uma campanha educativa em estabelecimentos comerciais, consultórios e órgãos públicos, com a identificação visual do símbolo do cordão, mostrando a preferência de atendimento e suporte diferente a pessoas com deficiência raras.

“Não quero um olhar diferenciado porque sou melhor que ninguém, é porque não sou pior também. Seria mais legal não precisar marcar meu filho para ter direito respeitado quando o respeito é direito e dever de todo cidadão, mas acredito no uso do adereço possa colaborar na conscientização, para que as pessoas tenham mais humanidade e empatia, pois algumas crises parecem mau comportamento e falta de educação e só quem convive ou tem algum tipo de deficiência entende as dificuldades do dia a dia”.

Com a noção da importância do cordão girassol, é bom conhecer e compreender as deficiências ocultas, uma medida simples que representa um grande avanço para estas pessoas a fim de disseminar o que é invisível para os olhos da sociedade e ao mesmo tempo ocasionar visibilidade para quem luta diariamente pela acessibilidade, inclusão e respeito.

O objetivo deste artigo é conscientizar a população, além de acolher e promover a inclusão das pessoas com deficiência e de levar informação e a partir disso diminuir o preconceito. Progressivamente vamos ter pessoas com deficiência, sejam físicas e não visível e iremos começar a lidar no supermercado, no transporte, em aeroportos, escolas, consultórios, numa praça e entender que todos estes espaços pertencem a qualquer pessoa. A inclusão começa quando a gente aprende todos os dias.

Síndrome de Prader-Willi

A Síndrome de Prader-Willi (SPW) é um complexo distúrbio genético neurocomportamental resultante de uma anomalia no cromossomo 15. Ela ocorre igualmente em homens e mulheres e em todas as etnias. As estimativas de prevalência variam de 1:12.000 a 1:15.000.

A SPW geralmente causa baixo tônus muscular, baixa estatura se o indivíduo não for tratado com hormônio do crescimento humano recombinante (rhGH), déficit cognitivo, desenvolvimento sexual incompleto, problemas de comportamento e uma constante sensação de fome que, justamente com um metabolismo de baixo gasto calórico, pode resultar em ingestão alimentar excessiva e obesidade com risco de vida.

A SPW é um distúrbio de múltiplos estágios com movimentos fetais reduzidos e baixo peso ao nascimento. Nos primeiros anos de vida, há atrasos do crescimento/desenvolvimento, hipotonia e dificuldade de mamar. Os pré-escolares começam a ganhar peso, depois vem a hiperfagia (apetite voraz) e a obesidade se a ingestão de calorias não for controlada. A maioria dos problemas na SPW é relacionada à obesidade, à hipotonia e a disfunção do hipotálamo. Outros fatores que podem causar dificuldade são reações adversas a medicamentos, alta tolerância à dor, problemas gastrointestinais e respiratórios, ausência de vômito e temperatura corporal instável. Mais informações: www.spwbrasil.com.br

Camila Prata

Advogada, Professora, Pós Graduada em Docência com Ênfase Educação Jurídica/Faculdade Arnaldo Jansen - Pós Graduada Direito Privado e Nova Advocacia/Faculdade Legale Educacional
- Membro da Comissão de Defesa dos Direitos das Pessoas com Deficiência da OAB/MG | @camilaprata.adv



A casa mais bonita de Belo Horizonte

Leonardo Finotti



Belo Horizonte é uma cidade planejada fruto de um projeto político e ideológico do final do século XIX. Projetada com o conceito de cidade jardim, espalhado pelo mundo pelas propostas de modelos de cidades europeias. A Capital de Minas foi inaugurada em 1897, preparada para receber um contingente de funcionários públicos em seus bairros do interior da Avenida do Contorno. Um dos problemas sociais que começaram a aparecer foi o surgimento da primeira favela colocando em dúvida a eficiência de um urbanismo despreparado para as consequências da desigualdade de acesso ao espaço produzido. Início do século XXI, 125 anos depois de sua inauguração, Belo Horizonte se expandiu para além da Contorno e prevalece com bastante recorrência em sua paisagem, os aglomerados de vilas com suas casas precárias, insalubres e urgentes, como são chamadas as favelas, aqui por estas bandas.

Curiosamente, a casa mais bonita de Belo Horizonte, participou de um concurso de Arquitetura e Urbanismo promovido por uma famosa revista especializada. Construída em meio ao caos, consequência dessa ocupação urbana tão recorrente nas periferias do plano de BH, ante a ausência de políticas públicas que no decorrer do século XX promovessem o direito e acesso aos preceitos urbanísticos dos quais ela se originou. Localizada no aglomerado da Serra, a casa do Kadu dos Anjos, artista talentoso e que tem como origem, uma história de moradia em locais onde a Arquitetura não chegava até então. Foi preciso provocar esta aproximação através de um ato voluntário de arquitetos reunidos no Levante. Liderados pelo Fernando Maculan, a Casa do Kadu dá uma lição concreta aos burocratas da política que não entendem que o direito à Cidade é uma condição ecológica.



Leonardo Finotti



Leonardo Finotti

A casa do Kadu, projetada com os mesmos materiais do restante dos barracos da favela, se diferencia porque ela oferta a este morador, a oportunidade de se beneficiar do projeto como ferramenta de tomada de decisão. A Arquitetura é uma arte aplicada que nasceu com o processo civilizatório. O abrigo é condição importante para a evolução da espécie humana. Mas o direito à moradia saudável, salubre, tecnologicamente adequada que o Arquiteto com suas habilidades técnicas e sua formação multicultural é capaz de possibilitar, são verdadeiros luxos em uma sociedade que separa o direito do acesso, a arquitetura dos territórios pobres, elitizando o pressuposto básico da nossa profissão, que nasceu para dotar o homem de uma condição digna de abrigo para sua sobrevivência.

A segurança, a salubridade e a beleza andam juntos com a luta pelo direito à cidade e este se materializa na casa onde o Kadu mora. A casa do Kadu nada mais é do que a amostra que a Arquitetura pode e deve ser direito de todos e ela propicia um modo de morar adequado em uma cidade que desde os seus primórdios propalou que a qualidade de vida era prima irmã de tempos modernos. A distância abissal entre o discurso e a prática levaram as periferias de Belo Horizonte a expressar a ausência de um cuidado com a moradia das classes trabalhadoras. Estas, por sua vez, à medida que aumentou a necessidade da moradia sem resposta prática de uma política pública inclusiva, se distanciaram do profissional que poderia possibilitar uma solução adequada à sua necessidade e a casa do Kadu propicia este encontro. O pedreiro é o espelho do saber fazer na emergência. Dissociado do profissional que orienta a sua prática profissional, atende à emergência, mas morar é mais do que isso.

Os Arquitetos solicitam aos políticos uma maior sensibilidade à questão da moradia, introduzindo o Direito à Arquitetura como um direito tão fundamental como o da justiça gratuita, o da saúde e a educação. A casa mais bonita de Belo Horizonte em 2023 serve para demonstrar que todos ganham quando Arquitetos Urbanistas adentram as favelas e tem a oportunidade de demonstrar o efeito prático do exercício sócio político da Arquitetura.

Fonte: Casa em Pomar do Cafezal / Coletivo LEVANTE- ver em: <https://boty.archdaily.com/us/2023/candidates/154070/house-in-pomar-do-cafezal-slash-coletivo-levante>



Cláudia Pires

Arquiteta urbanista - Comentarista sobre urbanismo
às quartas e sextas na Rádio CBN BH
instagramn@ctpires1
contato:ctpires@gmail.com



ELAD, uma luneta para o futuro

Projeto oferece cursos gratuitos de artes e tecnologia para adolescentes de Contagem

Por Lizandra Andrade
Felipe Pedrosa
Imagens: Daniel Marcio

“Eu gosto sempre de dizer que a Escola Livre é uma luneta para os adolescentes. Por meio dela, eles visualizam o futuro”. A frase de Rafael Aquino, coordenador da Associação Move Cultura, é uma exemplificação da semente plantada na Escola Livre de Artes Digitais (ELAD). O projeto, iniciado no ano de 2018 na cidade de Contagem, na região metropolitana de Belo Horizonte, já impactou mais de 600 adolescentes com cursos nas áreas das artes e da tecnologia. *“E, neste ano, o nosso planejamento é oferecer oito cursos gratuitos para um total de 300 adolescentes do sistema público de ensino”*, adiantou Aquino.

Destaque na última temporada da Escola Livre de Artes Digitais, e mantido na nova grade do projeto, o curso de robótica foi um dos mais disputados pelos adolescentes. E não era para menos: a atividade construiu uma ponte entre o presente e o futuro, conforme foi adiantado por Aquino. *“Eu sempre tive vontade de aprender mais sobre robótica, ainda mais por estar em crescimento no mercado de trabalho”*, revelou Gabriel Rodrigues, que agarrou a oportunidade e extraiu o máximo da atividade. *“No curso, tive acesso aos conhecimentos específicos e entendi como funcionam as correntes, os circuitos elétricos e como é possível criar várias coisas pelo arduino (placa eletrônica), equipamento usado na robótica e que vai me ajudar futuramente no desenvolvimento de qualquer eletrônico que eu fizer”*, completou.

Gabriel Rodrigues é apenas um dos alunos da ELAD que viu um novo horizonte diante dos olhos. Teve uma turma de adolescentes, por exemplo, que viu descortinar um futuro por meio das câmeras. *“Escolhi o curso de audiovisual porque sempre gostei da área. Filmes são a minha paixão! Nesse curso, eu aprendi diversas técnicas, desde a elaboração ao desenvolvimento e a montagem final. Para o futuro, o meu sonho é*



fazer uma faculdade de cinema para ter mais conhecimento na área”, contou Heloísa Rodrigues. Clara Diniz, por sua vez, pontua que aprendeu mais do que uma possível profissão. “Além do conhecimento técnico, como escrever roteiros, eu aprendi a me organizar e a dividir melhor as tarefas do meu cotidiano”, declarou a adolescente ainda durante as aulas do curso.

Enquanto a turma de robótica, incluindo o Gabriel, criava circuitos, robôs e otimizações eletrônicas, a turma de audiovisual, que contou com a presença de Heloísa e de Clara, desenvolvia filmes de ficção e documentários. As produções experimentais podem ser vistas no canal da Move Cultura (youtube.com/movecultura). “A Escola Livre realiza sonhos e amplia os horizontes de muitos jovens”, garantiu João de Mattos, cineasta que ministrou o curso de audiovisual na Escola Municipal Jéssu Milton, no bairro Industrial. Para Alexia Melo, artista instrutora do mesmo curso, porém no CRAS do bairro Parque São João, a ELAD é uma ação necessária. “Projetos como este, voltados para a cultura e para a formação de crianças e de jovens, em parceria com as escolas e os equipamentos públicos, são fundamentais para possibilitar o acesso aos outros conhecimentos”, defendeu ela.

Além de robótica e audiovisual, a última temporada da Escola Livre de Artes Digitais, que chegou ao fim de março de 2023, contou com os cursos de artes visuais, fotografia, design gráfico, desenvolvimento web e de aplicativos. “Tivemos uma experiência positiva na temporada 2022/2023, que foi levar alguns cursos para escolas públicas de Contagem, descentralizando, assim, o aprendizado e espalhando ainda mais as pontes para o futuro. Ações do projeto também foram mantidas na nossa sede, no bairro Eldorado, o que manteve a tradição da Move Cultura de seguir transformando a comunidade onde ela nasceu e criou raízes”, explicou Aquino, citando que, entre as ações da última temporada, houve uma exposição fotográfica dos alunos do projeto na Escola Municipal Vasco Pinto da Fonseca e que os adolescentes da turma de artes visuais colaboraram com o Beco do Samba, uma viela do bairro JK que foi grafitada em homenagem ao gênero musical.

Edição 2023

A nova temporada da Escola Livre de Artes Digitais (ELAD), de acordo com Rafael Aquino, promete surpreender ainda mais. É que o projeto, além de seguir levando as atividades para as escolas públicas de Contagem, vai ampliar a oferta de cursos. Neste ano, estão no plano curricular as atividades de Ferramentas Digitais para o mercado de trabalho, Marketing Digital e Conteúdo para Redes Sociais, Desenvolvimento de Games e Produção de Música Eletrônica, assim como os já conhecidos cursos de Artes Visuais, Audiovisual, Fotografia e Robótica.

“A equipe da Move procura sempre aperfeiçoar a Escola Livre a partir da escuta com os jovens e adolescentes. Há uma pesquisa de participação e conversas para sabermos o que eles querem e como podemos melhorar os cursos já ofertados. Foi assim, por exemplo, que chegamos no curso de desenvolvimento de games, que promete ser um dos destaques da nova edição da ELAD”, revelou Rafael Aquino, em entrevista à revista Viva Grande BH.

Até o fechamento desta edição, a Associação Move Cultura não havia revelado o período de inscrição para as novas turmas da Escola Livre de Artes Digitais (ELAD). A equipe da instituição, no entanto, recomenda que o público fique ligado nas redes sociais, pois todas as notícias sobre o projeto serão compartilhadas por lá. O instagram é @movecultura.





Mês de março chegou e com ele chegaram as 1.001 comemorações do Dia das Mulheres, do Mês da Mulher, etc. etc. Etc.

Mais que nos outros onze meses, fico muito reflexiva e crítica tanto quanto as comemorações quanto ao que de fato acontece entre as mulheres.

O “Ninguém solta a mão de ninguém”, assim como a palavra “Sororidade”, além de terem sido banalizadas, se transformaram em bandeiras oportunistas. Isto muito me entristece.

Me entristece também o fato de outras mulheres, por motivos que às vezes prefiro nem saber, “passarem pano” para homens que, por insegurança e por terem a sua masculinidade mal resolvida, agredirem outras mulheres. E esta agressão nem sempre é física, ela pode vir em forma de abuso psicológico, por reconhecer na mulher a dependência financeira e usar o fato como arma de submissão,. Tem também aqueles que usam as falas maU (maU com U mesmo) intencionadas, a

fofoca, para tentar diminuir as mulheres que os ameaçam, seja no ser ou no ter.

Me entristece mas não me cala perante as lutas e muito menos na condição de incentivadora de outras mulheres.

E como mulher privilegiada em ter este importante canal de comunicação que é a Revista Viva Grande BH, faço uso desse espaço para enaltecer estas amigas gigantes que comigo formam o grupo As Magnólias – Danielle Scarpelli, Dulce Bravo, Edvania Fadel, Mardele Rezende e Taíse Brros. Somos mulheres que, sempre que necessário, nos unimos em prol de uma ou de várias outras mulheres.

Mulheres que tem como um dos objetivos despertar nas outras mulheres o amor-próprio e a união entre todas.

Sigamos!



E nas próximas páginas, apresento algumas mulheres incríveis que em comum, tem a vontade de fazer a diferença na vida das pessoas, e fazem! Mulheres que transformaram os seus ofícios em um canal de solidariedade, cuidando do outro quanto a sua aceitação e elevando a sua autoestima.

Entrevistei Ana, Denise, Eulânia, Roseana e Thaimara, bem no estilo “bate e volta”, fazendo a todas elas as mesmas perguntas.

Deliciem-se!





Roseana Cordeiro

52 anos - Personal Trainer

VGBH: O que é “ser mulher” para você?

Roseana - Ser mulher, para mim, é um presente. Não há como definir o que é ser mulher tendo em vista que somos indefiníveis, múltiplas, singulares e voláteis. Um privilégio incrível.

VGBH: O que as mulheres fortes da sua vida, (mãe, avó, tias, professoras) te ensinaram? Como te inspiraram?

Roseana - Incríveis mulheres passaram e ainda permeio minha vida com grandes exemplos familiares tais como a minha mãe, minha vó, minha tia e minha prima. Outros exemplos como uma grande amiga, outra professora, etc. Mas com todas elas, diferentes em personalidades, muito contribuíram para a valorização da resiliência, paciência, amorosidade, solidariedade, coragem, autenticidade e respeito às diferenças do sentir. Certamente, tinham e tem como qualquer um de nós seus fantasmas, seus defeitos e seus desafios e isto torna mais importante a capacidade de ensinar e inspirar sentimentos, emoções e pensamentos tão enriquecedores.

VGBH: Na sua opinião, o que falta para nós mulheres podermos comemorar o nosso dia com louvor?

Roseana - Respondo com convicção: sororidade. Dizem ser clichê dizer “ninguém larga a mão de ninguém”. Afirmo que, subestimar esta frase tem nos trazido transtornos e fragilidades em um elo maravilhoso que se refere ao feminino e que existe em cada uma de nós. Conviver com as diferenças e, nas diferenças manter as mãos dadas, é o que pode tornar este elo cada vez mais forte.

VGBH: Pelo fato de ser mulher, quais foram, ou são, seus maiores desafios?

Roseana - Já tive muitos desafios e agora tenho outros desafios. Com o passar do tempo superamos alguns, vivenciamos outros e depois isto vai se modificando. O principal que tive e ainda tenho é o assédio

masculino. Outro grande desafio foram rótulos. Um deles bem específico: mulher tem que querer ter filhos. Nunca quis ser mãe, não sou mãe e não me sinto menos mulher por conta disso. Me considero uma pessoa feliz, nada incompleta como mulher. Outro desafio superinteressante ocorreu quando me decidi pela profissão de personal trainer e, posteriormente, me tornei atleta de fisiculturismo. O desafio que percebo agora é o da idade, etarismo onde se tenta restringir; novamente, a mulher a uma cerca, rótulo, uma caixa, enfim: segregação.

VGBH: Como avalia o papel da mulher na sociedade contemporânea?

Roseana - ou muito otimista e acredito que somos admiráveis. Basta olhar a linha do tempo, não foi fácil tudo que conquistamos. Devemos em muito a mulheres que nos antecederam o lugar em que estamos e devemos a nós mesmas, atualmente, a nossa capacidade de resistência. Estamos resgatando o nosso feminino, respeitando nossa energia masculina, abrindo a nossa garganta, vozes antes contidas.

VGBH: Como você definiria o empoderamento das mulheres?

Roseana - É realmente uma palavra que me incomoda pela forma como vem sendo utilizada. Somos tão poderosas que falar empoderar me remete a não termos “poder” sendo que tudo que precisamos é que admitamos para nós mesmas o quanto o temos. Da forma como está significa coisas que são completamente traduzidas e impostas por regras sociais. É a nossa regra? O que é importante para mim? Este o verdadeiro empoderamento, olhar para si mesma, se encontrar, se aceitar. Vamos nos empoderar, mas no sentido real da palavra jamais no sentido imposto. Sejamos menos exigentes com nós mesmas. Empoderamento é o prazer de se conhecer, jamais uma palmatória que nos desfaça de nós mesmas.

VGBH: Como que, através da sua profissão, você contribui para o empoderamento feminino para além da imagem?

Roseana - Sou personal trainer e a minha profissão tem tantas nuances e tantas possibilidades em sua atuação que eu posso me dar ao luxo de dizer que eu tenho uma profissão maravilhosa no que diz respeito ao aprimoramento da saúde, da parte fisiológica, mental e emocional das pessoas. O que quero salientar aqui é que não existe, de forma alguma, algo tão democrático quanto a atividade física! Como profissional da área atuando como personal trainer há mais de 20 anos, cujo público principal é o feminino, acredito eu que a minha profissão colabora muito para que as mulheres consigam se olhar com os olhos da verdade. Que sejamos felizes, saudáveis, bonitas no que somos e queremos, alegres! O que importa é que nós saíamos dos rótulos. Vai aí uma frase que resume tudo: Mulher, permita-se

VGBH: O que você diria a seu “eu” mais jovem?

Roseana - Eu diria pra mim: “só vai”. Por que não existe bola de cristal, não existem planejamentos certos, metas previsíveis, controle da vida. Por isso só vai, segue, flua com a vida e se ficar difícil, diminua velocidade e continue caminhando. Durante a caminhada as paisagens mudam.

VGBH: Para você, o que significa ter sucesso na vida?

Roseana - Sucesso, para mim, é ser uma pessoa melhor... não perfeita, melhor. E quando eu digo isso eu estou olhando muito mais pra dentro do que pra fora. As vezes me perguntam como você quer se vê daqui a cinco anos? A minha resposta é simples: não tenho ideia se estarei aqui daqui a cinco anos, caso esteja, que esteja uma pessoa melhor. Enfim é isso... ▶



ANA Flávia Campos

Empresária/Representante Comercial
Las Casas Representações
Empresa Coworking Conceito

VGBH: O dia 8 de março foi definido, pela Organização das Nações Unidas (ONU), como o Dia Internacional da Mulher. O que torna essa data especial para as mulheres, na sua opinião?

Ana Flávia - *O dia 8 de março é especial, por retratar todas as lutas conquistadas por várias mulheres, inclusive por mim.*

VGBH: O que é “ser mulher” para você?

Ana Flávia - *É ter fé, ter garra, ser menina, esposa, empresária e pescadora!*

VGBH: O que as mulheres fortes da sua vida, (mãe, avó, tias, professoras) te ensinaram? Como te inspiraram?

Ana Flávia - *Minha mãe me ensinou a _ ter fé e caráter. Minha avó_ Me ensinou sobre aproveitar as oportunidades que a vida dá e a não desistir no primeiro obstáculo. Todas me ensinaram a sonhar e acreditar no potencial feminino.*

VGBH: Na sua opinião, o que falta para nós mulheres podermos comemorar o nosso dia com louvor?

Ana Flávia - *Quebrar alguns preconceitos, reconhecimento da sua capacidade, não perder sua essência e delicadeza.*

VGBH: Pelo fato de ser mulher, quais foram, ou são, seus maiores desafios?

Ana Flávia - *Por ser mulher tive vários desafios, o primeiro foi sair do interior para estudar, coisa que mulher não podia fazer na época. Segundo ser representante no setor moveleiro e civil ramo que não havia espaço para mulheres, isso há 10 anos.*

VGBH: Como avalia o papel da mulher na sociedade contemporânea?

Ana Flávia - *Nós mulheres temos um papel importante em nosso meio, mas está precisando de uma pincelada de amor-próprio, respeito e limites. É muito importante desacelerar para cuidar de si mesma, da saúde física, mental e da família.*

VGBH: Como você definiria o empoderamento das mulheres?

Ana Flávia - *Empoderar é você ser capaz de chegar aonde você deseja, alcançar os objetivos. Empoderar não é troca de valor, é você ter valor.*

VGBH: Como que, através da sua profissão, você contribui para o empoderamento feminino para além da imagem?

Ana Flávia - *Com muito trabalho e esforço mostrei para o mercado que nós mulheres podemos ir além da representação de remédios, podemos atuar na construção civil, moveleira etc. Basta acreditar e se capacitar.*

VGBH: O que você diria a seu “eu” mais jovem?

Ana Flávia - *Você é capaz de muito mais, tenha fé!*

VGBH: Para você, o que significa ter sucesso na vida?

Ana Flávia - *Ter uma família e poder repassar tudo que aprendi.*



DENISE Mitiko Sugihara de Paranaguá

40 anos

Cabeleireira há 14 anos com formação internacional e certificação europeia em Visagismo.

Criadora do método patenteado DNA DO ROSTO

VGBH: O dia 8 de março foi definido, pela Organização das Nações Unidas (ONU), como o Dia Internacional da Mulher. O que torna essa data especial para as mulheres, na sua opinião?

DENISE - *Especial porque simboliza a luta histórica das mulheres no qual reivindicamos igualdades salariais e atualmente contra o machismo e a violência. Entretanto o dia internacional das mulheres é um convite a reflexão, de como a sociedade trata as mulheres, vale também no âmbito afetivo, familiar, social e no mercado de trabalho.*

As desigualdades no mercado provam o preconceito de gênero.

Outros motivos que deixam a mulher vulnerável é o fato de mulher engravidar; os assédios, violência de gêneros, são assuntos que não podemos deixar passar em branco. Esse dia é para que nós mulheres tenhamos a consciência da união, de sororidade.

VGBH: O que é “ser mulher” para você?

DENISE - *Ser mulher é muito além de fisiologia humana ou gênero é uma imensidão de significados que abrangem nossa existência, é a capacidade de viver sentimentos únicos, intensidade, generosidade, força, amor, coragem, delicadeza, luta, ternura, a energias que carregamos.*

VGBH: O que é que as mulheres fortes da sua vida, (mãe, avó, tias, professoras) te ensinaram? Como te inspiraram?

DENISE - *Minha mãe Tania Mara Mitiko é uma grande influência de amor, luta e simplicidade. Viveu sua vida dedicada a família. Uma artesã extremamente habilidosa. O que mais me influenciou com sua história de vida, foi a escolha de ser independente. Uma outra mulher forte que tive a oportunidade de conhecer foi minha sogra, Glorinha Paranaguá uma figura única, me ensinou muito sobre postura, sofisticação e elegância. De personalidade forte, energia Yang, uma verdadeira matriarca. Esposa de diplomata, teve uma vida cheia de glamour; no entanto quando meu sogro se aposentou, ela resolveu trabalhar; foi quando abriu sua marca de bolsas aos 60 anos e se dedicou até seus 87anos.*

VGBH: Na sua opinião, o que falta para nós mulheres podermos comemorar o nosso dia com louvor?

DENISE - *O Brasil é o quinto país do ranking mundial em violência contra a mulher. Diminuir este número tão alto de violência e assassinatos seria primordial para podermos comemorar verdadeiramente nosso dia com louvor.*

VGBH: Pelo fato de ser mulher, quais foram, ou são, seus maiores desafios?

DENISE - *Os maiores desafio inicial como mulher ao entrar no mercado da beleza, era que a maioria dos meus colegas de trabalho eram homens, naquele momento sentia que as mulheres confiavam mais neles. Isso me incomodava muito, me questionava profissionalmente. O fato de ser mulher e entender a cobrança que sofremos, de não envelhecer, do rosto perfeito, do corpo impecável, da magreza, das unhas incríveis, da “surra” de cílios, do silicone absoluto, das melhores plásticas, dos cabelos impecáveis, da perfeita harmonização facial, afinal cada dia que passa aparece um novo procedimento estético. O arquétipo de sensualidade e sexualidade é um*

peso colocado nas costas das mulheres. O maior desafio de todos é lidar com a expectativa de alguém que busca ser outra pessoa menos ela mesma. O mais relevante é a cabeça presando seu bem estar e sua sanidade mental.

VGBH: Como avalia o papel da mulher na sociedade contemporânea?

DENISE - *Nosso papel é cada vez maior na sociedade. Fazemos parte da economia do país, isso é motivo de orgulho. O Brasil possui 43 milhões de empreendedores dos quais 45,6% são mulheres ocupando a sétima posição no ranking mundial. Além disso estima-se que só entre 2014-2019 quase 10 milhões de mulheres assumiram o posto de chefe de família. Quer papel maior que este dentro de um sociedade nada democrática?*

VGBH: Como você definiria o empoderamento das mulheres?

DENISE - *Sou uma mulher que vive e se sente empoderada, porque o poder está presente dentro de cada uma de nós. O empoderamento é o processo de se conhecer verdadeiramente, suas vontades, desejos, seus limites, seu corpo, seus sonhos, dentro desse contexto desacelerar suas ansiedades e ter a consciência do processo de desconstruções de crenças para que ocorra seu crescimento pessoal e se abra as portas para o real poder interno acontecer.*

VGBH: Como que, através da sua profissão, você contribui para o empoderamento feminino para além da imagem?

DENISE - *Viver o empoderamento é viver de dentro para fora, você só se sente apta a conhecer este poder; se tiver a total compreensão na sua mente, corpo e espírito. Quando a mulher tem esta “consciência real” vive seu bem estar; desacelerado, clareza de vida, compreende sobre suas crenças, bloqueia suas ansiedades, luta contra suas procrastinações. Sua imagem precisa exteriorizar e representar como está sua mente, sua alma e seus desejos. Imagina ter esta paz de espírito e sua imagem representada sobre seu atual momento de vida, a mulher que você se tornou?! É como você se olhar no espelho, e ter a clareza que a sua imagem fala sobre seu verdadeiro poder interno.*

VGBH: Contando suas conquistas e sua maturidade. O que você diria a seu “eu” mais jovem?

DENISE - *Tenha calma menina, você irá conquistar tudo que desejar! A vida não é perfeita, mas você pode construir o cenário de vida que você sonhar. Enquanto todo mundo acelerar desacelera, Enquanto todo mundo falar você se cala, Quando ninguém olhar, observa e aprecie. Aprenda ao máximo sobretudo, nunca se feche para o conhecimento. Crie suas próprias experiências e quando a maturidade chegar entenderá tudo! O principal, bem estar! Nada vale a sua PAZ, se não pode resolver esqueça, que a solução vêm, tenha fé no DEUS maior.*

VGBH: Para você, o que significa ter sucesso na vida?

DENISE - *Ter sucesso na vida é ter quem eu amo por perto, poder ter TEMPO para viver momentos com minha família. Ter saúde, paz de espírito, clareza sobre quem sou, sobre o que desejo, a busca diária do equilíbrio mental, Deus em meu coração e respeito e amor ao próximo.*

THAIMARA Rodrigues Peixoto

42 anos | Cirurgiã-dentista



VGBH: O dia 8 de março foi definido, pela Organização das Nações Unidas (ONU), como o Dia Internacional da Mulher. O que torna essa data especial para as mulheres, na sua opinião?

Thaimara - *Primeiro gostaria de ressaltar que acho essa data superimportante, única e uma pena ter se popularizado no Ocidente apenas a partir de 1975, ano em que a Organização das Nações Unidas reconheceu formalmente a data. E essa data torna-se especial para todas nós mulheres, pois além de celebrar todas as nossas conquistas ao longo dos tempos, serve também como um alerta sobre os graves problemas de gênero que persistem em todo o mundo, desde sempre, infelizmente.*

VGBH: O que é “ser mulher” para você?

Thaimara - *Ser mulher para mim é sinônimo de coragem, garra, determinação, sensibilidade e resiliência. Tenho MUITO orgulho de ser mulher... de ter a suavidade e ao mesmo tempo força para lutar e vencer todas as batalhas que surgem diariamente.*

VGBH: O que é que as mulheres fortes da sua vida, (mãe, avó, tias, professoras) te ensinaram? Como te inspiraram?

Thaimara - *As mulheres fortes da minha vida me ensinaram que a mulher pode estar onde ela quiser e que sua vida pode ser controlada por ela mesma, com liberdade e autonomia.*

Independente de onde estivesse que nunca perdesse o direito de fala por ser mulher; que batalhasse sempre pela igualdade de gênero.

Minha maior inspiração feminina é minha mãe, que sempre incentivou meus estudos e nunca poupou esforços para que eu e meus irmãos alcançássemos nossos objetivos, muitas das vezes abrindo mão dos seus próprios objetivos. E com certeza, as palavras resiliência e força a definem, onde sigo seu exemplo com muito orgulho e a honro por ser tão marcante e presente na minha vida.

VGBH: Na sua opinião, o que falta para nós mulheres podermos comemorar o nosso dia com louvor?

Thaimara - *Infelizmente ainda falta conscientização de algumas mulheres e de alguns homens. Por mais mulheres que se valorizem como merecem ser e que os homens respeitem as mulheres onde elas estiverem e que possam fazer o que quiserem. Graças a Deus, os homens ao meu lado, minhas referências, sempre souberam disso, inclusive é o que passo para meu filho de 08 anos (minha maior realização), que com certeza, já é um exemplo com consciência de igualdade de direitos entre gêneros, em todos os aspectos.*

VGBH: Pelo fato de ser mulher, quais foram, ou são, seus maiores desafios?

Thaimara - *Em uma sociedade que ainda a inclusão total das mulheres não aconteceu, em alguns setores, ainda sinto falta de ser valorizada pela minha história e trajetória. Uma mulher consegue caminhar com seus sonhos, objetivos e com sua*

determinação chegar em qualquer lugar que almeja.

VGBH: Como avalia o papel da mulher na sociedade contemporânea?

Thaimara - *Nosso papel está em constante evolução e graças a Deus somos cada vez mais protagonistas na sociedade contemporânea, com uma contribuição imensurável.*

VGBH: Como você definiria o empoderamento das mulheres?

Thaimara - *Para mim, nosso empoderamento está ligado com a conquista da liberdade, principalmente da liberdade de escolha de estarmos e fazermos o que quisermos, sem imposições e questionamentos. E acima de tudo, com respeito de todos. Além disso, empoderamento está ligado à união e parceria entre mulheres, onde uma apoia às outras.*

VGBH: Como que, através da sua profissão, você contribui para o empoderamento feminino para além da imagem?

Thaimara - *Como dentista, hoje posso dizer que estou no lugar que quero, no meu espaço de trabalho e tenho o respeito que sempre desejei. Assim, mostro que tudo é possível... nós mulheres somos capazes e podemos estar e chegar onde quisermos, inclusive aconteceu comigo, que saí do interior com apenas 16 anos para estudar em Belo Horizonte. Fiz um curso onde sou a única dentista da família e consegui conquistar o meu lugar. Empoderamento feminino é lutar dia após dia, respeitando-nos. E através da minha profissão e história, tento inspirar e ser exemplo para outras mulheres, levantando-as e acolhendo todas com empatia e amor.*

VGBH: O que você diria a seu “eu” mais jovem?

Thaimara - *Diria que não desanime, não desista... tudo valerá a pena e vai dar certo. As lutas acontecerão, mas a vitória virá. Nunca perca sua essência, continue com sua fé, com seu respeito e com seu amor ao próximo. Você é diferenciada e com sua leveza e empatia fará sempre a diferença onde estiver.*

VGBH: Para você, o que significa ter sucesso na vida?

Thaimara - *Sucesso é poder caminhar com o coração tranquilo e com fé, fazer o meu melhor todos os dias e ter ao meu lado pessoas que me amam e que eu amo. É ter amigos e pacientes que levo no meu coração. Sucesso é ser valorizada e reconhecida no meu trabalho pelo que faço com todo o meu amor; é ajudar um paciente com sua fobia de dentista e acalmá-lo para o atendimento - fazer a diferença na vida das pessoas. Sucesso é receber convites como esse para a revista Viva Grande BH e como coautora em 2 livros, “Mova-se” (lançado em 2022) e Superação Empreendedora, deixando um legado ainda maior que eu poderia imaginar. De dentista para coautora, realizações acima do esperado, deixando meu coração ainda mais grato pela vida.*

EULÂNIA Carvalho

47 anos | Empresária

VGBH: O dia 8 de março foi definido, pela Organização das Nações Unidas (ONU), como o Dia Internacional da Mulher. O que torna essa data especial para as mulheres, na sua opinião?

Eulânia - *Um dos únicos dias do ano, em que as mulheres ganham a atenção merecida. Um momento de reflexão sobre as lutas e conquistas e em tudo que ainda há para mudar e conquistar.*

VGBH: O que é “ser mulher” para você?

Eulânia - *É ser intensa em tudo que faz, guerreira sempre é delicada em simplesmente por ser Mulher.*

VGBH: O que as mulheres fortes da sua vida, (mãe, avó, tias, professoras) te ensinaram? Como te inspiraram?

Eulânia - *As mulheres da minha vida me ensinaram a ter resiliência, a buscar por condições melhores do que aquela em que vivíamos. Minha mãe e algumas professoras da infância me inspiram até hoje por estarem ao meu lado me apoiando, me incentivando e, acima de tudo, pela história de vida delas, que apesar das dificuldades não desistiram.*

VGBH: Na sua opinião, o que falta para nós mulheres podermos comemorar o nosso dia com louvor?

Eulânia - *Apesar de tantas vitórias, ainda há muito o que buscarmos para o nosso merecido reconhecimento, pois o dia 8 de março, dia dedicado a nós, tudo são flores, virou uma data mais comercial como tantas outras datas importantes. O verdadeiro respeito e reconhecimento devemos ter nos 365 dias do ano.*

VGBH: Pelo fato de ser mulher, quais foram, ou são, seus maiores desafios?

Eulânia - *Ser mãe, esposa, dona de casa e Empresária. Pode parecer clichê mas é a pura verdade.*

VGBH: Como avalia o papel da mulher na sociedade contemporânea?

Eulânia - *Um papel único, pois neste mundo complexo, mesmo com as nossas várias funcionalidades, não perdemos a nossa essência.*

VGBH: Como você definiria o empoderamento das mulheres?



Eulânia - *Hoje somos mais conscientes sobre vários assuntos e funções, então nos é de direito passar para outras o conhecimento com ações e ideias e incentivando-as a se libertarem de algumas algemas em suas vidas. Empoderamento, amor-próprio, autoestima elevada. Isto muda o mundo.*

VGBH: Como que, através da sua profissão, você contribui para o empoderamento feminino para além da imagem?

Eulânia - *Desenvolvendo as que as estão mais próximas à mim com mudanças de atitudes, de ações e claro não subestimando em momento algum o poder de cada uma delas.*

VGBH: O que você diria a seu “eu” mais jovem?

Eulânia - *Comece a investir cedo em mais conhecimento próprio, não procrastine, educação financeira.*

VGBH: Para você, o que significa ter sucesso na vida?

Eulânia - *Realização. Mesmo na menor das conquistas sempre considero sucesso pelo processo. ■*

Bem vindos ao Espaço Las Casas

É com muito prazer que estamos em mais uma edição da Revista Viva Grande BH apresentando alguns produtos em destaque e lançamentos de nossas representadas.

Especialista em mobiliário, residencial, corporativo, urbano e componentes para fabricação de móveis
Marcas nacionais e importadas
31 2585.1859 | [instagram.com/lascasasrepresentacoes](https://www.instagram.com/lascasasrepresentacoes)



Por Ana Flávia Campos



Las Casas realiza o Primeiro Encontro com o Fornecedor

A Las Casas representações e a Alternativa Componentes, realizou o Primeiro Encontro para os Fabricantes de portas em alumínio.

O evento foi feito em parceria com o Coworking Conceito que é localizado na Av. João César de Oliveira, 413 no Bairro Eldorado na cidade de Contagem em Minas Gerais.

A Las Casas, é a representante da Alternativa Componentes - maior empresa brasileira no seguimento moveleiro em alumínio e, a palestra foi ministrada pelo seu gerente comercial Alisson Vieira que apresentou os novos

produtos e tendências de mercado. Alisson também apresentou o Show Room dos produtos da Alternativa no Coworking Conceito.

Presentes no Encontro: *Perfilmax, Cozinlar, Perfil Lar, WR Doors, Cia das Portas, Vidral Collor, Cortplac, Alumirocha, Madeireira Palowa, Império das Portas, Wood Design Marcenaria e Reve Planejados.*

Esse evento foi o primeiro de muitos. O compromisso da Las Casas é fazer mais e melhor e, aproveita para agradecer a todos que participaram.

Edifício Raffaello Berti tem fachada restaurada

Fachada Raffaello Berti
Foto Daniel Mansur

A Multicult acaba de anunciar finalização das obras de recuperação e restauro da fachada do edifício Raffaello Berti, um dos ícones do estilo art déco. Construído na década de 1940, o prédio integra o circuito arquitetônico da Praça da Estação.



Fachada Raffaello Berti
Foto Pedro Gibram

Construído em 1946, durante um processo de ampliação da Rede Ferroviária Federal, o edifício Raffaello Berti é um dos mais importantes representantes do estilo art déco na capital mineira. Entre as suas principais características estão: simetria, uso de linhas retas, limpeza ornamental e o emprego de revestimento em pô-de-pedra nas fachadas. O estilo é bastante urbano e está presente em várias edificações da capital mineira.

Com projeto assinado pelo arquiteto italiano que deu nome ao prédio, que veio para a capital mineira em 1929, a convite de Luiz Signorelli, depois de passar uma temporada no Rio de Janeiro. Em Belo Horizonte, Berti transformou-se numa grande referência na área. Foi responsável pelo projeto de diversos outros prédios importantes da cidade, como a sede da Prefeitura e dos Correios, Santa Casa de Misericórdia, o Palácio Cristo Rei, na Praça da Liberdade, Colégio Marconi, a Feira de Amostras, o Cine Metrópole, entre vários outros. ▶

Por conta da sua função, o prédio foi construído como um anexo do Casarão da Sapucaí (que também passa por um processo de restauro), onde funcionava a sede oficial da Rede Ferroviária Federal. Com a expansão, a entidade passou então a ocupar as duas edificações. O prédio, tombado pelo Conselho Deliberativo do Patrimônio Cultural do Município de Belo Horizonte, abriga hoje a sede da Vli, uma empresa especializada em soluções sustentáveis de logística, conectando portos, ferrovias e terminais a outros modais, atendendo as áreas de siderurgia, minerais, bens industrializados e o agronegócio.



*Fachada casarão
em restauro
Foto Jomar Bragança*


Desde 2019, as fachadas vêm sendo inteiramente restauradas, devolvendo ao edifício as suas características originais, além de contribuir para a preservação da memória e da identidade de nossa cidade. Para execução do restauro de toda a fachada do Edifício Raffaello Berti, a Multicult (empresa proponente e gestora do projeto) investiu na contratação de uma equipe multidisciplinar que buscou salvaguardar todo o conjunto arquitetônico. Durante a primeira etapa, foram restauradas as fachadas O1, O2 e O3. Agora, durante a segunda fase de recuperação, foram recuperadas as três fachadas remanescentes, encerrando assim o trabalho. As obras foram realizadas graças aos recursos obtidos por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, que possibilitou a recuperação de uma área de 2.277,25 m² ao todo.

A arquiteta Katarina Grillo é uma das profissionais envolvidas no acompanhamento das obras de restauro da fachada do edifício Raffaello Berti. Ela salienta que o desafio foi enorme uma vez que esta foi a primeira obra de preservação desde a construção do prédio. “As fachadas e esquadrias estavam impregnadas de sujeira, marcas advindas de fuligem, CO₂ e fungos ocasionados em função da umidade e da incidência de chuvas, ocasionando manchas aparentes em toda a estrutura”. Após o diagnóstico realizado por especialistas na área, foi realizada uma limpeza de todas as faces de fachada do edifício e também das esquadrias com a técnica de hidrojateamento para não danificar os revestimentos. Alguns trechos estavam danificados por aberturas de vãos para instalação de aparelhos de ar condicionados, recortes para colocação de dutos elétricos e de água, além de uma série de furos para fixação de aparelhos, tubulações e fiações. Os trechos danificados foram reconstituídos, com os devidos acabamentos e a pintura com tinta mineral.

Todo o trabalho foi desenvolvido de forma bastante minuciosa e conta com o acompanhamento periódico dos órgãos de proteção do patrimônio como o IPHAN/MG e Prefeitura de BH, garantindo a preservação de nossa história e a apreciação deste importante prédio do Circuito Arquitetônico da Praça da Estação.

Sede da Vli


Endereço:
Rua Tapuias, 49 - Floresta
Belo Horizonte/MG ■



Gases de Efeito Estufa – GEE: o uso racional dos recursos naturais para que eles estejam disponíveis para as próximas gerações*

O maior desafio a ser enfrentado pela humanidade hoje, a fim de evitar seu colapso nas próximas décadas, é a transição para um modo de vida, de consumo e de produção mais sustentável, ou seja, que cause menos impacto ambiental, emita menos Gases de Efeito Estufa – GEE e faça o uso racional dos recursos naturais para que eles estejam disponíveis para as próximas gerações.

Os fenômenos naturais extremos (como secas, enchentes, tempestades, tsunamis e furacões) estão cada vez mais frequentes, deixando inúmeras pessoas sem água, comida, habitação, causando perda da biodiversidade e óbitos, além de enormes prejuízos financeiros.



Neste contexto, há um denominador comum aos impactos negativos nas esferas econômica, social e ambiental: a mudança do clima. Apesar de sua enorme relevância, ele é pouco conhecido pela maioria da população. Seja pelo negacionismo da ciência, associado à disseminação incontrolada de fake news ou pela falta de informação acessível e em linguagem simples para que a população compreenda que: a mudança do clima já ocorreu e já está afetando seu cotidiano, a redução de seus impactos depende da responsabilização de todas as pessoas e de todos os segmentos da sociedade, caso contrário a humanidade irá causar a sua própria extinção.

Devido ao baixo nível de conhecimento sobre a mudança do clima, os municípios não estão preparados para implantar ações de adaptação e mitigação que reduzam os impactos econômicos, sociais e ambientais causados por ela e que protejam a vida da população. Sendo assim, a produção e disseminação de conhecimento sobre este grande desafio global deve ser prioridade na Administração Pública a fim de que os 'tomadores de decisão' e as 'tomadoras de decisão' adotem as medidas necessárias para proteger a população, o meio ambiente e a economia dos impactos causados pelos fenômenos extremos.

A mudança do clima no Brasil é comumente associada a mudança de uso da terra e a agropecuária. E isso se dá em especial com relação à Amazônia, até hoje equivocadamente considerada por muitas pessoas como 'o pulmão do mundo'. No Brasil, essas são realmente 2 das 3 maiores fontes de emissão de Gases de Efeito Estufa – GEE. Mas um outro bioma, muito menos conhecido, tem um papel tão ou mais importante no âmbito da mudança do clima: o Oceano.

A saúde do Oceano é essencial para o bem-estar da humanidade e demais seres vivos que habitam nosso planeta. No entanto, as atividades poluentes, a sobre-exploração de recursos marinhos e outras atividades predatórias realizadas pelo homem tornaram o Oceano um dos ecossistemas mais ameaçados do planeta.

O Brasil, localizado na zona tropical, possui uma das maiores áreas litorâneas do mundo, com mais de 8.500km banhados pelo Oceano Atlântico. Nesta área encontram-se 443 municípios costeiros, considerados os mais vulneráveis aos impactos da mudança do clima devido a elevação do nível do mar.

Todos os municípios, costeiros ou não, estão sujeitos a fenômenos extremos como: enchentes, ventanias e tempestades.

O enfrentamento aos impactos da mudança do clima necessita de uma abordagem holística e integrada, baseada em conhecimentos interdisciplinares e transdisciplinares. Sendo assim, a Agenda 2030 se configura como referencial indispensável neste processo, já que seus 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS explicitam a transversalidade e indivisibilidade entre as esferas econômica, social, ambiental e institucional, bem

como fomentam a coerência de políticas públicas a fim de assegurar as condições necessárias para que a sociedade faça a transição para o desenvolvimento sustentável.

Diversos Governos Nacionais e Subnacionais no mundo todo já adotam a Agenda 2030 como referencial para seus instrumentos de planejamento e gestão visando a transição para um modelo de desenvolvimento sustentável, ou seja, com desenvolvimento econômico que garanta a redução das desigualdades sociais e a preservação ambiental. Porém, para enfrentar os impactos da Mudança do Clima é necessário ser não apenas sustentável, mas também resiliente.

Sendo assim, é importante que os Governos também adotem outros Protocolos e Agendas vinculados aos ODS. Dentre eles, destacam-se: o Marco de Sendai para a Redução do Risco de Desastres 2015-2030, o Acordo de Paris, a Nova Agenda Urbana – NAU, a Década da Ciência Oceânica para o Desenvolvimento Sustentável 2021-2030, a Década da Restauração dos Ecossistemas.

Esses Protocolos e Agendas são essenciais para que os Governos, em suas diferentes escalas, tenham uma visão holística e integrada dos riscos e desafios que precisam enfrentar devido a Mudança do Clima. E para subsidiar a elaboração, participativa e colaborativa, de estratégias e políticas públicas que reduzam os impactos econômicos, sociais e ambientais causados pelos fenômenos extremos e que garantam a segurança da população.

A articulação dessas estratégias e políticas de resiliências com políticas públicas nacionais, estaduais e municipais também é importante para otimizar recursos (humanos, materiais e financeiros) e garantir maior efetividade das ações a serem implementadas.

Os recentes eventos ocorridos no início de 2023 em diversos estados brasileiros são exemplos desses fenômenos extremos que deixam milhares de pessoas desabrigadas, sem acesso à água potável e energia; geram enormes prejuízos financeiros e materiais para essas pessoas que perderam seus bens (e, às vezes, até pessoas queridas) e para o poder público que precisa acolher essa população e reconstruir o que a natureza destruiu.

Como podemos ver nos noticiários, esses fenômenos estão cada vez mais frequentes e intensos. Apesar deste cenário calamitoso e catastrófico, se preparar para reduzir as perdas de vidas, bens materiais e recursos naturais não está na prioridade da maioria das cidades brasileiras. Neste sentido, produzir e disseminar conhecimento sobre esses temas para promover o Desenvolvimento de Capacidades Locais a fim de que as cidades se preparem para os impactos da Mudança do Clima é estratégico e urgente.

*Patricia Menezes é Coordenadora da Rede ODS Brasil. ■



QUEBRADAS EM OUTRO PATAMAR

Batalhão de agentes sociais têm a missão de transformar favelas

Ao visitar as páginas do dicionário Priberam, é possível constatar que a palavra “batalhão” vai além do aspecto militar. “Batalhão”, nada mais é, segundo o “pai dos burros”, do que a fração de um regimento que se subdivide em companhias. A Gerando Falcões, partindo dessa ideia, tem batalhões espalhados por diversos cantos do Brasil. E a missão mais recente dessas companhias é a Favela 3D (digna, digital e desenvolvida), projeto que promete, de acordo com o próprio slogan, transformar a pobreza das favelas em peças de museu.

Amanda Oliveira é uma das grandes soldadas nessa missão. “Minha organização social é parceira de campo da Gerando Falcões, que cria as estratégias para operacionalizar o plano de desenvolvimento social, renda local e moradia digna”, adiantou a fundadora da Valquírias World, uma holding de iniciativas que funciona como uma distribuidora de oportunidades para o feminino e que impacta mais de 150 meninas, mulheres e seus filhos.

*Por Felipe Pedrosa
Imagens Victor Natureza*



A ONG Valquírias World é a instituição parceira do projeto Favela 3D na Favela Marte, localizada em São José do Rio Preto, em São Paulo. A ação transformadora, no entanto, já está sendo ramificada para outros pontos do país. Ao todo, são quatro projetos pilotos. Na Favela dos Sonhos, em Ferraz de Vasconcelos, também em São Paulo, a operação conta com o empreendedor social Bruno Desiderio; no Morro da Providência, no Rio de Janeiro, o projeto tem total apoio de Cíntia Santana, fundadora da ONG Entre o Céu e a Favela; e, por fim, em Vergel do Lago, no Estado de Alagoas, Lisania Pereira, empreendedora social e presidenta da ONG Manda Ver, é quem está à frente da parceria.

“Essas quatro regiões possuem características e populações diferentes, justamente para consolidar a metodologia do Programa Decolagem. Esses quatro territórios seguem com trabalhos para os próximos anos”, adianta Nina Rentel, diretora de Tecnologias Sociais da Gerando Falcões, área responsável pelo projeto Favela 3D. *“Por meio do Programa Decolagem, nós acompanhamos cada família das favelas atendidas, apoiando e planejando suas necessidades. Uma equipe multidisciplinar realiza censos e acompanhamentos individualizados das famílias para garantir geração de renda e desenvolvimento social. Diante dos resultados, preparamos ações e planos de desenvolvimento dessas famílias”,* explica a diretora em entrevista à revista Viva Grande BH.



A Favela 3D, de acordo com Nina, nasceu da necessidade de combater à pobreza. No entanto, o enfrentamento *“deveria ser mais do que um projeto de transformação física”,* pontua a diretora de Tecnologias Sociais, frisando que, como os problemas são bem mais complexos, a ação exigiu estudos e metodologias inovadoras. *“Enquanto o Instituto Tellus e a Accenture construíram a metodologia do projeto, Edu e eu corríamos com Mirella Domenich e Guilherme Lichand no Programa Decolagem”,* conta ela.

Esse time, ou melhor, esse batalhão, como pontuado no começo desta reportagem, então, passou a trabalhar com base em uma mandala de impacto social, que é formada por moradia digna; acesso à saúde; cidadania e cultura de paz; direito à educação, primeira infância, meio ambiente, cultura, esporte e lazer; e geração de renda. *“São temas fundamentais para o desenvolvimento local”,* garante Nina, que é formada em Ciências Políticas pela Carleton University e Administração Pública pela Fundação Getúlio Vargas.



E as quatro quebradas atendidas pelo projeto Favela 3D estão entrando em outro patamar. A Favela Marte, em São José do Rio Preto, por exemplo, foi desocupada e está sendo reconstruída. As casas, previstas para serem entregues em novembro de 2023, foram desenhadas pela comunidade, que vai contar, ainda, com equipamentos de lazer no bairro. Já os moradores da Favela dos Sonhos, localizada em São Paulo, desfrutam de um espaço 90% pavimentado, de locais destinados ao lazer e de painéis de arte urbana. Além disso, a ação da Gerando Falcões conseguiu recolocação profissional para 170 moradores. No Morro da Providência, no Rio de Janeiro, e no Vergel do Lago, em Maceió, a situação é semelhante: atividades a mil por hora para, enfim, transformar a pobreza em peças de museu. *“Utilizamos inovação, dados e tecnologia em prol de uma transformação realmente significativa. Nós não queremos acabar com as favelas, nós queremos acabar com a pobreza das favelas. Nós queremos proporcionar ambientes dignos, digitais e desenvolvidos”,* atesta Nina Rentel. Amanda Oliveira, da Valquírias World, faz coro. *“São muitas as transformações. A mais incrível até aqui é a possibilidade de reimaginar o futuro de uma favela sem pobreza. Um futuro que já começou”,* finaliza ela.





NOVOS TERRITÓRIOS

Gerando Falcões — ONG fundada em 2011 e focada no ecossistema de desenvolvimento social, atuando em rede para acelerar o poder de impacto de líderes de favela em todo o Brasil — tem parceiros, verdadeiros batalhões, em diversos municípios brasileiros. E a ideia, daqui para frente, é levar a Favela 3D para mais e mais quebradas, contando, é claro, com os agentes sociais. *“Um movimento que mobiliza e engaja o coletivo a dar um basta na pobreza, sem sombra de dúvidas, vai ganhar o Brasil e, depois, o mundo”,* diz Amanda Oliveira, da Valquírias World. *“Neste ano, o projeto Favela 3D pretende atuar em mais cinco territórios a definir. O grande objetivo é estar em mil favelas em 10 anos”,* revela Nina Rentel, sem dar spoiler se alguma favela de Belo Horizonte ou das cidades metropolitanas da capital mineira será contemplada nesse primeiro momento.

Para que as ações da Favela 3D deixem o campo teórico e sejam executadas, trabalhando, assim, para a erradicação da pobreza, é necessário investimento, tanto de tempo quanto de grana. *“Para a Favela 3D, nós juntamos os setores público e privado e estamos criando soluções com as comunidades. Por meio de parcerias, por exemplo, teremos painéis solares, que serão instalados nas 239 casas que vão estar prontas na Favela Marte, em novembro de 2023. Importante reforçar que essas instalações só serão feitas depois que essas casas forem entregues. Essa foi uma iniciativa em parceria com a BV”,* conta Nina, sinalizando apenas uma das diversas parcerias que têm fortalecido as ações da Favela 3D. *“Em todas as soluções, nós procuramos unir a nossa expertise, o conhecimento da iniciativa privada e o poder da favela”,* completa a cientista social.

Por meio desses pilares, assim como desafiando o potencial humano, testando a capacidade de criação dos coletivos e utilizando a ciência, a Favela 3D segue nocauteando a pobreza das favelas brasileiras. E não era para menos, afinal, como pontua Nina:

“A pobreza é um problema criado pelo humano, e nós temos a obrigação de resolvê-lo. Apenas por meio de união entre setores podemos exterminá-la”.

Mercado publicitário: Contagem ganha novos meios de mídia

*Totens e relógios eletrônicos
marcam uma nova era
na comunicação da cidade*

O meio
ambiente
nos une.

Carteirinha no celular
e menos plástico no planeta.



Baixe já
o app.

Unimed

FrediZak & M

Quem trafega pelas principais vias, ruas e avenidas da cidade de Contagem, como a João César de Oliveira, David Sarnoff, Cardeal Eugênio Pacelli e Babita Camargos, por exemplo, com certeza já reparou os novos meios de mídia. São os totens-mupi, junto aos abrigos de ônibus e os relógios espalhados de um canto ao outro da cidade. Além de pontuar a hora certa, informa a data e a temperatura do dia. Equipamentos novos, modernos e eficazes para a divulgação de campanhas publicitárias.

Os empresários Frederico Izak e André Mattoso, sócios no Consórcio FrediZak&M, afirmam que a empresa traz para Contagem o que há de mais avançado em termos de mídia urbana. *“Nossos equipamentos são novos, tecnológicos, clean e dinâmicos, proporcionando uma atmosfera moderna e harmônica para a cidade. A veiculação de campanhas publicitárias em nossas peças pelo comércio, varejo, indústrias e órgãos governamentais só agregam valor às marcas e aos produtos dos anunciantes, contribuindo assim para fomentar seus negócios. Nossa mídia se destaca por ser diferenciada em relação às outras do gênero disponíveis na cidade, oferecendo uma excelente oportunidade de divulgação para nossos clientes”,* adiantaram os empresários. O Consórcio FrediZak&M foi a empresa vencedora do Edital de Concorrência Pública nº001/2020 e, durante as duas próximas décadas, poderá explorar esse tipo de mídia no município metropolitano.



A Transcon é a responsável pela gestão e fiscalização do contrato do Consórcio FrediZak&M, que segue em velocidade com as instalações dos mobiliários e equipamentos nas oito regiões de Contagem. *“A Autarquia Municipal de Trânsito e Transportes de Contagem detém 5% dos espaços publicitários disponíveis nesses meios e já os utiliza para informar, educar e mobilizar a população”*, conforme afirmou Marco Antônio Silveira, presidente da Transcon. *“A Diretoria de Posturas, da Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Habitação, é responsável pelo cadastramento dos pontos de publicidade e pela fiscalização das propagandas veiculadas”*, completou Silveira.



André Mattoso
(MM Out Of Home)

Como contrapartida, o Consórcio FrediZak&M está implementando 77 novos abrigos de ônibus em Contagem, e 25 já estão instalados, e a Transcon irá instalar mais 60. *“Com a implementação desses abrigos modernos, com novo design, iluminação em led, estrutura galvanizada, pintura eletrostática, acessíveis e equipados com tomadas para carregamento de celulares, os usuários do serviço de transporte coletivo terão um alto ganho em termos de conforto e segurança. Ao todo, serão 137 novos abrigos de ônibus. Essas melhorias só trazem benefícios diretos para a cidade e a população”*, completou Mattoso.



Frederico Izak Remiggi
(Fredizak Ooh)

E os benefícios para Contagem não param por aí. De acordo com Marco Antônio Silveira, o Consórcio FrediZak&M, destinará mais de R\$4 milhões para a Transcon durante o período da concessão. *“Além disso, quaisquer receitas acessórias arrecadada pela concessionária deverão ser compartilhadas numa proporção de 15% para o poder concedente”*, explicou o Presidente da Autarquia.



Marco Antônio Silveira
Presidente da Transcon



OPERAÇÃO ATIVADA

“Concluímos a instalação de 122 equipamentos, sendo 62 totens-mupi e 60 relógios, até o fechamento desta matéria. Esses equipamentos possuem um total de 244 faces estáticas, cada equipamento tem a capacidade para exibir dois espaços para publicidade. Além disso, todos foram construídos para suportar sol e chuva e contam com iluminação. Em breve teremos um circuito de relógios 100% digitais, nos quais as publicidades serão exibidas em vídeos”, afirma Izak.

Até junho de 2023, Contagem terá 71 relógios (61 estáticos e 10 digitais) e 137 totens-mupi. Além disso, há previsão de mais 29 relógios a serem instalados até 2024, totalizando 100 unidades. “A implantação dos equipamentos começou rapidamente nas regionais Industrial, Eldorado, Sede, Ressaca e Riacho, com as demais regiões também sendo contempladas ao longo do primeiro semestre”, frisou Marco Antônio, adiantando que, “até o momento também já foram instalados 25 abrigos de ônibus”.





O Consórcio FrediZak&M já prevê a instalação de antenas para gerar o sinal 5G em Contagem, utilizando os próprios equipamentos publicitários e abrigos de ônibus como fonte adicional de receita. Para concretizar esse processo, um contrato foi firmado com a Winity, empresa especializada nesse tipo de trabalho e licenciada/homologada pela Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel). Esse projeto será implementado nos próximos 2 anos, começando ainda em 2023. *“Essa iniciativa será excelente para Contagem, que também poderá usufruir dessa tecnologia”*, declarou a dupla Izak e Mattoso.



Informações:

Leonardo Surette

Diretor-geral do Consórcio FrediZak&M

(31) 99973-9537 | leonardo@fredizakm.com.br ■

Foto: Osvaldo Castro



Bel Neiva

Tecnologia na marca do pênalti

Por Natália Rosa
Fotos de Osvaldo Castro
e Márcio Silva

Agradecimentos
a Sociedade
Hípica de Minas Gerais

Com o slogan **“Conectando pessoas, negócios e ideias”**, a Online Soluções chegou ao mercado mineiro, há mais de 20 anos, com o objetivo de garantir mais qualidade no setor tecnológico e digital.

Com sede em Contagem, a empresa atua em outras cidades de Minas Gerais e já tem planos de expansão. Atualmente, é gerenciada pela empresária Sibebe Neiva – carinhosamente chamada de Bel – que concedeu uma entrevista à Revista Viva Grande BH e contou um pouco sobre sua trajetória de vida e profissional. ▶





Foto: Marcio Silva

História

Apaixonada por futebol, ela se identifica como uma jogadora decisiva dentro de campo. *“Na minha vida, eu sempre precisei tomar muitas decisões. Então, eu sou aquela que coloca a bola debaixo do braço e diz: agora é comigo”.*

De origem muito humilde, Bel se formou em administração de empresas e iniciou sua carreira prestando serviços para instituições. Aos poucos, o desejo em ter seu próprio negócio foi crescendo. *“O primeiro e principal passe da minha trajetória profissional foi a coragem de mudar de CLT para CNPJ, ou seja, foi quando eu deixei a tranquilidade e a segurança da carteira assinada para empreender”,* lembra.

Dessa forma, a Online Soluções nasceu na sala da casa de Bel com apenas dois funcionários: *“meu marido e eu”,* e com o real desejo de permitir aos usuários navegar na internet com qualidade. *“Somos uma empresa de soluções sob demanda em diversos segmentos de tecnologia”,* resume.

“No começo, prestávamos serviços aos provedores e atuávamos com infraestrutura, configuração e manutenção junto aos clientes. Em 80% das visitas, ao entrar em contato com o provedor, eles diziam que o problema era da empresa, já que estava tudo online para eles, que não entendiam de fato a situação”, revela.

Assim, o desafio foi transformado em oportunidade. Diante dessas dificuldades, sentiu a necessidade de ter um provedor realmente online. *“Até que veio a chance. Um dos clientes ficou com dívida alta e propôs nos pagar com carteira de clientes. Em 2005, começou a jornada de quem hoje é uma operadora 100% mineira, sem qualquer capital de terceiros”.*

Sempre prezando pela excelência no atendimento, hoje, a Online Soluções atua com dedicação no desenvolvimento de soluções. *“Trabalhamos com tecnologias para a transmissão de voz, imagens e dados. O que será transmitido depende da necessidade de cada cliente. Então, buscamos as soluções mais adequadas para cada demanda particular, assegurando ao final uma integração eficiente dos processos de gestão, seja na área pública ou corporativa”.* ►





Fotos: Osvaldo Castro



Bel compara a sua empresa a um time vitorioso e cheio de títulos. Atualmente, a empresa conta com 60 funcionários diretos. *“Eu tenho o privilégio de ter profissionais excelentes comigo, que saem de suas casas, vestem a camisa e acreditam no meu sonho”.*

Almejando voos ainda mais altos, as perspectivas para o futuro são ousadas. *“Nosso foco é nos tornarmos, ainda neste ano, a maior operadora de Minas Gerais. E, em dois anos, estar entre as três maiores do Brasil”*, compartilha a empresária. ▶





Foto: Osvaldo Castro

Desafios

Os craques também perdem pênaltis. Bater na trave e até mesmo para fora do gol faz parte do jogo, mas nunca abalaram a confiança de Bel. *“Eu sempre aprendi com os meus erros, mas sempre corri atrás para não deixar meu time perder. E todas as vezes que foi preciso, eu recomecei”*.

Empreender no Brasil não é uma tarefa fácil. São muitas as etapas para abertura de um novo negócio e, posteriormente, para consolidar e ganhar destaque entre a concorrência. Para Neiva, a maior dificuldade do empreendedor no Brasil está relacionada ao crédito. *“As linhas existem, mas o nível de burocracia e exigência torna praticamente inviável conseguir”*.

A empresária lembra que o maior adversário da Online Soluções foi a luta com as grandes operadoras, além da questão financeira, da estrutura comercial, jurídica e de operações.

Ao ser questionada sobre Contagem ter sido escolhida como sede, ela é categórica ao ressaltar que o município possui um excelente mercado. *“Contagem é uma cidade cheia de oportunidades, e tenho imenso prazer de fazer parte desse crescimento. Não vejo qualquer dificuldade”*.

Um jogo truncado exige paciência e criatividade para furar a retranca. O que para muitos pode ser um problema, para outros é literalmente solução. A pandemia da Covid-19 e a recente troca de governos trouxeram desafios para os grandes e pequenos empresários. *“Na verdade, o período de isolamento social fez nossa atividade se tornar ainda mais essencial, com o aumento dos serviços em quantidade e diversidade”*, relembra.

Em relação às mudanças de Governo, Neiva explica que nunca enfrentou dificuldades. *“Como trabalhamos sob regime de licitação e pelo fato de nossos serviços serem contínuos, nunca tivemos dificuldade com troca de governo”*. ►





Foto: Marcio Silva

Inspiração

Nos dias atuais, se fala muito do papel da mulher na sociedade e de como ela vem conquistando espaços, inclusive no futebol, uma área que, como a gestão de tecnologia, até pouco tempo era dominada pelos homens. No entanto, Bel não se intimida com o fato de essa ainda ser uma realidade de sua área. *“O ramo de tecnologia é predominantemente masculino, mas sempre fui uma pessoa de garra, que luta por ideais, assim, consegui me impor no mercado e ser admirada, não como mulher da tecnologia e sim como profissional”*, enfatiza.

Apesar de ter vivido algumas situações de preconceito, a empresária não se deixa abater e segue batendo um bolão. *“Superei o preconceito com minha competência. Hoje, me sinto a Ivete Sangalo do empreendedorismo. Muito à frente do meu tempo, me inspiro em minha própria história e no ser humano que consigo ser”*, completa.

Bel ressalta que suas características pessoais a ajudaram a conquistar seu espaço profissional. *“Sem arrogância, sem radicalismo, decidida, corajosa, humana e, acima de tudo, conservando minhas essências e sempre mantendo meus valores e minhas raízes”*, pontua.

Ela acredita que o craque também precisa dar assistência, deixando o companheiro na cara do gol. Como gestora, ela procura gerar o máximo de postos de trabalho possíveis, dando oportunidade e capacitando o máximo de pessoas. *“Responsabilidade social é retribuir ao universo o que ele te oportunizou. Meu trabalho é o meu amor. Acredito na máxima que o trabalho dignifica o ser humano, e tento levar isso ao coração das pessoas”*, conclui. ▶





Parto humanizado: luz à vida da gestante e do recém-nascido

Por: Natália Rosa



Foto: Kalu Brum

Lis chegou ao mundo no dia 03 de março de 2016, em sua própria casa, realizando um desejo antigo da mamãe Janaína Gomes, que planejou receber sua filha na companhia de pessoas de sua extrema confiança, em um ambiente seguro e confortável.

“O meu sonho mais concreto sempre foi ser mãe. Na faculdade de enfermagem, eu tive a oportunidade de conhecer profundamente sobre o parto natural e suas vantagens. Mais tarde, atuando como enfermeira obstetra, a cada assistência, esse desejo aumentava. Então, pude perceber que também existia para mim a possibilidade do parto natural”, conta.

Após muito estudo e conhecimento, chegou a hora de alternar os papéis. A enfermeira deu lugar à mãe, que optou por um parto domiciliar planejado. *“Nesse formato, a mulher tem total autonomia e liberdade de fazer suas escolhas. Era exatamente assim que eu gostaria de me sentir: acessando a potência máxima de ser mulher, do nascimento, do início da vida”,* justifica.

Consciente de que o parto é um evento totalmente imprevisível, a mulher e/ou o casal pode sinalizar à equipe responsável como gostaria que tudo acontecesse. Vale ressaltar que tudo depende do quadro geral de saúde da mãe e do bebê para que ocorra dentro do esperado. Diante de qualquer intercorrência, a equipe está preparada para realizar outros métodos e até encaminhar para um hospital.

A ideia é auxiliar para que as pessoas que se encontram na cena do parto possam acolher a mulher e o bebê com o máximo de estrutura respeitando as vontades e, claro, as necessidades da gestante. Alimentação, clima, posição e companhia são algumas das recomendações. Decisões como o uso de analgesia também podem ser descritas nesse tipo de carta de intenções.

E, para que esse momento fosse memorável e o mais próximo do perfeito, um plano de parto foi redigido. Janaína lembra que, para aliviar as dores, ela usou recursos como a bola de pilates, ficou bastante tempo embaixo do chuveiro sentindo a água quente para relaxar. Além disso, recebeu massagens, conforme ditava seu plano. Posteriormente, quando a piscina já estava preparada para recebê-la, o cenário começou a se estabelecer. *“Eu sabia que aquela dor, apesar de intensa, era parte do processo. E essa dor é uma dor diferente, ela remete à vida que estava prestes a receber”.*

Como uma sensação única e indescritível, Janaína tenta explicar as emoções ao ver que a Lis nasceu ali na banheira conforme o planejado. *“Eu me sentia fora de mim. A Miriam, minha enfermeira obstetra, me alertou e foi, então, que peguei aquele ser pequenininho na água. Ela chorou pouco e olhou para todos os cantos do quarto, reconhecendo o ambiente. Eu a coloquei nas minhas pernas, a abracei e cantei. Incrivelmente, eu sabia exatamente o que era necessário fazer”.*

“Ela saiu de mim, eu pude pegá-la em meus braços, ninguém a levou de mim, eu fiquei sentindo a pele dela e ela, a minha. A permanência da gente junto e a amamentação foram essenciais. Isso é o melhor para o bebê”, completa.

Para Janaína, essa é a mágica do que ela chama de parto respeitoso: *“permitir que a fisiologia do parto aconteça, sua natureza máxima acontecendo ali, é desafiador, mas é importante se permitir para atingir esse lugar de confiança, de entrega, de fortalecimento e de renascimento”.*

Foto: Kalu Brum



O renascimento do parto

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o parto humanizado consiste em promover o bem-estar físico e emocional da gestante durante o trabalho de parto e o parto respeitando, priorizando e valorizando a individualidade da mulher e suas escolhas durante o processo.

É uma prática que se baseia no respeito à fisiologia do parto, na valorização da mulher como protagonista do seu próprio parto e no envolvimento ativo do parceiro ou de outro acompanhante. Alguns dos princípios incluem a liberdade de movimento, o acesso à água e a alimentação durante o trabalho de parto, o acompanhamento por um profissional confiável, o uso limitado de intervenções médicas e medicamentos.

“Quando falamos em parto humanizado, não estamos falando em toda mulher ter o parto do mesmo jeito, ou natural, ou de cócoras ou na banheira, mas no parto de cada mulher, único como deve ser”, explica a enfermeira obstetra Natália Ribeiro. ▶

Natália Ribeiro.
Enfermeira Obstetra

Foto Arquivo pessoal



Assistência humanizada

O parto humanizado também diferencia-se pela assistência humanizada. Dessa forma, a OMS incentiva a presença de profissionais de saúde qualificados durante o trabalho de parto e o parto, bem como a utilização de tecnologias e medicamentos apropriados apenas quando necessários. *“A equipe multidisciplinar, com profissionais alinhados, faz toda diferença para a construção desse caminho em busca de um parto humanizado. No entanto, costume dizer que quem realiza o parto humanizado é a mulher. A mulher é quem faz o seu parto”*, pondera Ribeiro.

A especialista acredita que, para uma assistência humanizada, a doula é o pontapé inicial. Recomendada pela OMS, a doula auxilia não só durante o trabalho de parto, oferecendo métodos de alívio da dor, dando apoio físico e emocional, mas também durante a gestação, fornecendo informações necessárias e valiosas para a mulher traçar seu caminho com segurança e acolhimento através da educação perinatal.

O enfermeiro obstetra tem autonomia e capacitação para acompanhar gestantes de baixo risco durante o pré-natal, fazendo avaliações clínicas do bem-estar materno e fetal, solicitando e avaliando exames laboratoriais, além de serem educadores, empoderando e promovendo a saúde. São habilitados para assistir aos partos de risco habitual, auxiliar no pós-parto e amamentação. O enfermeiro obstetra não trata doenças e não realiza intervenções médicas como cesarianas ou o uso de fórceps.

Um bom médico obstetra se faz necessário nos partos hospitalares ou de alto risco. Gestantes portadoras de comorbidades ou doença podem ter um parto humanizado desde que acompanhada por um bom profissional médico. Um ginecologista obstetra, que trabalhe com equipe interdisciplinar com doulas e enfermeiras, é a garantia de uma assistência segura e humanizada.

Benefícios do parto humanizado

Os abusos sofridos no nascimento são prejudiciais e traumáticos para a mulher e também para o bebê. Ao contrário do modelo tradicional, que prioriza o controle médico, o parto humanizado propõe que a mulher seja dona da situação e faça suas próprias escolhas.

Nesse sentido, a enfermeira obstetra Natália Ribeiro defende as inúmeras vantagens do parto humanizado.

Durante o parto: maior conexão entre o casal, menor risco de complicação tendo em vista a menor chance de intervenções e medicalização, liberdade para se movimentar e alimentar, escolha do local do parto, escolha da posição mais confortável para o bebê nascer, uso de métodos não farmacológicos para o alívio da dor, ambiente calmo e confortável.

Após o parto: maior vínculo entre a mãe e o bebê, contato pele a pele imediato, amamentação na primeira hora de vida do bebê, recuperação materna mais rápida no pós-parto, menor índice de mulheres com depressão pós-parto, menor risco de infecções no pós-parto, maior índice de mulheres felizes com a experiência de parir.



Foto Kalu Brum



Importância da informação

Medo, insegurança e falta de informação ainda são fatores decisivos no processo de escolha do parto. Vivemos em uma era tecnológica onde há grande facilidade no acesso à informação, porém, ainda existe muita desinformação a respeito da humanização na assistência ao parto e nascimento.

Foto Arquivo pessoal



A professora Maria Eduarda Lopes optou por um parto humanizado, e essa escolha foi fruto de muita leitura sobre o assunto. *“Eu pesquisei muito antes de decidir parir no Hospital Maternidade Sofia Feldman – referência em parto humanizado. Além disso, as taxas de cesárea nas maternidades particulares são muito altas e eu não queria passar por uma cesárea desnecessária. Conversei com muitas mães que tiveram um parto humanizado e todas apresentaram relatos positivos”.*

Infelizmente, antes de conhecer essa prática, ela viveu um momento bem traumático. *“Tive três partos. O primeiro foi em uma maternidade particular, e foi bastante desrespeitoso. Não houve respeito pela fisiologia do trabalho de parto, tentavam acelerar o processo fazendo intervenções sem necessidade e sem explicar qual a finalidade. Eu não podia sair da cama e não havia recursos para alívio da dor. Ouvi da enfermeira um alerta para parar de gritar. Foi bastante traumático”*, lamenta.

Maria Eduarda teve mais duas gestações, dois partos humanizados, sendo que o terceiro foi de um bebê prematuro extremo, que ainda não tinha condições de sobreviver e, infelizmente, faleceu. *“Em ambos, eu me senti acolhida, respeitada e segura. Duraram entre 10 e 18 horas e em nenhum momento fui pressionada para acelerar o processo de nascimento, pelo contrário, nos momentos em que eu gritava e me desesperava com a dor e com a demora, a doula e as enfermeiras procuravam me acalmar. Em ambos, eu pude escolher a posição mais confortável para mim. No terceiro, eu pude ficar com meu filho durante todo o tempo que precisei para me despedir. Ganhei um papel com uma cartinha, o carimbo da placenta e dos pezinhos dele, um carinho que fez toda a diferença durante o processo do luto”*, lembra.



Foto Arquivo pessoal

Parto natural e a tecnologia

Atualmente, o Brasil é um dos campeões em cesarianas no mundo. Nos últimos anos, 50% a 60% dos nascimentos no país ocorreram por esse método. Nos hospitais particulares, esse índice é ainda maior, registrando 80%.

Antes da era Industrial, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o parto era considerado um processo natural. Os bebês nasciam em casa, em um evento familiar e afetivo, com poucos recursos para os casos de complicações. De lá para cá, ocorreu um grande avanço do conhecimento científico. A medicina e o hospital entraram no cenário do parto com o objetivo bem sucedido de salvar vidas. Por outro lado, trouxeram intervenções como posição deitada, aceleração do parto com ocitocina sintética, episiotomia - procedimento cirúrgico que consiste em uma incisão no períneo, entre outras técnicas.

Natália Ribeiro avalia o parto como uma tecnologia ancestral. *“Não existe na face da terra uma tecnologia tão avançada quanto a do corpo humano. Capaz de gerar um bebê através de minúsculas células e também capaz de parir um ser completo e perfeito e ainda produzir o alimento - leite materno - para nutrir esse ser após o nascimento”*.

No Brasil, a transformação do parto em um procedimento médico, realizado em um local construído para atender pessoas doentes, cheio de máquinas e profissionais alheios ao convívio da mulher, tem menos que 100 anos. Quando as gestantes passaram a ir para os hospitais para ter seus filhos, foram submetidas a padrões rígidos que determinam um número de horas para parir e uma forma padrão de se comportar. *“Um processo que não considera a individualidade de cada mulher e nem cada parto como único. Assim, as mulheres perderam o poder sobre o nascimento e o entregaram aos médicos. A mulher deixou de ser sujeito de seu próprio parto e passou a ser objeto”*, critica.

Avanços

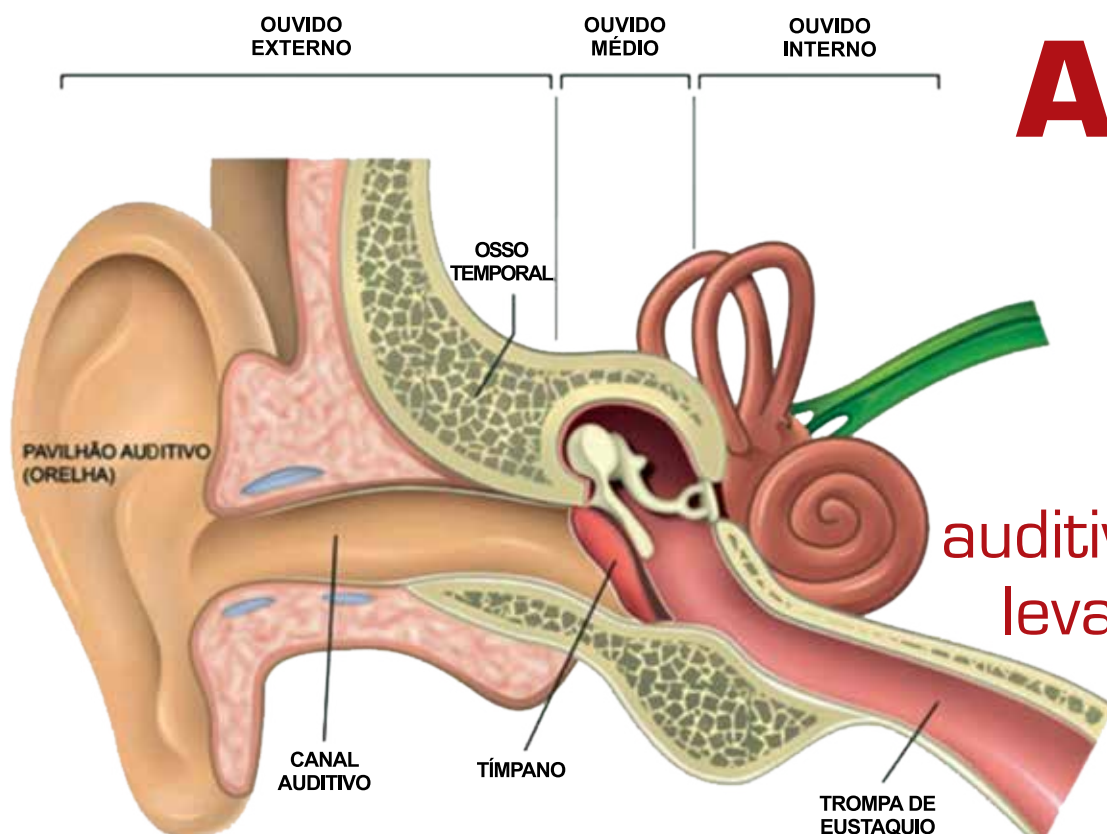
Em 2013, a Revista Viva Grande BH abordou o tema, que ainda era desconhecido da grande mídia e, conseqüentemente, das mulheres e gestantes. De lá pra cá, foram muitos os avanços na humanização dos partos. Mas também é possível registrar alguns retrocessos.

O número de assistência a partos domiciliares cresceu; o termo violência obstétrica foi reconhecido e, agora, é amplamente discutido; as maternidades da rede suplementar e particular investiram na mudança da ambiência das salas de parto, criando mais Centros de Parto Normal. Em 2009, surgiu a pesquisa Nascer no Brasil, que faz um inquérito nacional sobre parto e nascimento, mostra os indicadores em saúde para a melhoria da assistência ao parto e nascimento; e, nos últimos 10 anos, ganhou abrangência e visibilidade.

E, em 2011, a Rede Cegonha foi disseminada e substituída pelo programa Rede de Atenção Materno-Infantil (RAMI). Com ênfase na atuação do médico obstetra, o projeto não contempla ações e serviços voltados às crianças e à atuação dos médicos pediatras, além de excluir o profissional enfermeiro obstetra. *“Um grande atraso no setor”*, lamenta Natália.

“Apesar dos avanços, ainda temos um longo caminho pela frente. E acredito que vamos avançar. O parto é um evento natural, simples, familiar. Talvez o evento mais importante da vida daquela mulher, daquela família e com certeza da vida daquele bebê”, conclui. ■





Alerta aos pais!

Infecções auditivas podem levar à morte!

Por: Aline Teodoro

Se tem uma coisa que mexe com a estrutura emocional dos pais, é quando um filho queixa de dor... seja ela qual for. E se tratando de pais de primeira viagem no âmbito escolar... Ah! Esses aí, coitados, são obrigados a duras penas a cuidarem das suas emoções a todo instante durante o temido, importante e inevitável primeiro ano escolar.

Tudo isso porque é nesta fase que a criança, com a idade que for, tem pois maior contato com outras crianças e com isso, passa a estar mais vulnerável as inúmeras infecções.

Inclusive, os pediatras afirmam que no primeiro ano escolar os alunos têm em média uma infecção por mês.

Essa matéria é para te alertar especificamente sobre um tipo de infecção auditiva que, se não tratada devidamente, pode complicar e levar à morte. Inclusive, para esta edição, peço licença a todos os leitores, pois se trata de um relato que ocorreu com a minha filha que na ocasião tinha apenas 3 aninhos.

Para facilitar, o meu esposo Alisson Marques será o relator do caso. E de antemão, alerta: se nós tivéssemos “dado ouvidos” às respostas vagas de alguns médicos quanto às incessantes dores que nossa filha vinha sofrendo há meses, as consequências seriam piores.

“Era 04 de abril de 2022, quando Isabella, nossa filha, começou a queixar que tinha água no seu ouvido. Eu e minha esposa não descartamos essa possibilidade, pois no dia anterior ela havia brincado na piscina. Porém, tínhamos a consciência de que ela não tinha mergulhado a cabecinha, pois era uma piscina de plástico e rasa.

A partir desse dia começou o nosso pesadelo. Ao todo foram sete episódios de antibióticos que ela precisou tomar do mês de abril até o mês de julho. A cada melhora ela retornava à escola, mas em menos de 10 dias as queixas voltavam. E mais uma vez ela tomava antibióticos e faltava às aulas. Foram inúmeras as madrugadas em que buscamos por ajuda médica e muitos deles insistiam em dizer que era apenas uma simples otite. Ledo engano...”, relembra Alisson.

Antes de prosseguirmos com o depoimento do Alisson, conversei com a Dra. Vanessa Ribeiro Orlando - Médica Otorrinolaringologista e Otologista (subespecialidade da Otorrinolaringologia que vem ganhando cada vez mais destaque, com atuação de grande relevância dentro da especialidade), para nos explicar sobre as consequências que uma infecção de ouvido mal tratada pode trazer.

VGBH: Em via de regras, o que causa a infecção de ouvido?

Dra. Vanessa R. Orlando: *A otite média é uma infecção causada por bactérias ou vírus. Geralmente, ocorre durante ou logo após gripes/resfriados, fase em que os micro-organismos que residem nas vias aéreas passam para a orelha média e se proliferam*

VGBH: Quais são as causas da perda auditiva na infância?

Dra. Vanessa R. Orlando: *Muitas são as causas, mas dentre elas estão: infecção congênita por citomegalovírus (CMV), alterações genéticas, alterações craniofaciais. Já os fatores de risco da perda auditiva em neonatos incluem: baixo peso ao nascer, hipoxemia ou convulsões resultantes de parto difícil, infecção pré-natal com rubéola, sífilis, herpes, citomegalovírus e toxoplasmose, exposição a ruídos, acúmulo de cerúmen, infecções virais, corpos estranhos no canal auditivo, doenças autoimunes e anomalias craniofaciais, particularmente aquelas que envolvem a orelha externa.*

“O que seria apenas uma consulta, tornou-se uma internação de cinco dias. Uma corrida contra o tempo para fazer uma tomografia seguida de uma cirurgia a fim de drenar a secreção que começou no nariz (por conta de uma gripe), e foi parar nos ouvidos...”

Alisson Marques

VGBH: Muito se ouve falar sobre a otite e seus diferentes tipos, mas pouco se fala da mastoidite. Afinal, o que é e quais são os principais sinais e sintomas da mastoidite?

Dra. Vanessa R. Orlando: *É uma inflamação da mastóide, osso que fica localizado atrás da orelha. Geralmente, a mastoidite acontece devido a uma complicação de uma otite média aguda de curso mais prolongado. Existe uma intensa inflamação, o que gera vermelhidão, inchaço e dor no osso que fica atrás do ouvido, além de febre. Mas apesar de ser uma complicação potencialmente grave, não é contagiosa.*

No caso de sintomas que indiquem mastoidite, é necessário a avaliação do otorrino, para que o tratamento seja iniciado o mais rápido possível, evitando-se complicações graves que possam ocorrer. Vale ressaltar que ela é mais comum em crianças porque elas estão mais propensas aos quadros de otite. Entretanto, pode atingir pessoas de todas as faixas etárias.

Dia em que descobrimos a lesão no osso mastóide da Isabella

Salva por um diagnóstico certo e a tempo

Nós pais, a todo momento devemos estar atentos aos pequenos sinais e sintomas que os nossos filhos dão. E foi através desta percepção, que eu descobri que algo de errado estava acontecendo com a Isabella. Mais precisamente no rostinho. Imediatamente contei para o Alisson.

“No dia 20 de setembro do ano passado, quando cheguei do trabalho, minha esposa me disse

que a orelha da Isabella estava diferente. Muito encurvada para frente, e com uma espécie de ovo avermelhado atrás. Conseguimos uma consulta dois dias depois com a nova otorrino que imediatamente pediu a internação da Bella para uma possível cirurgia. Ali foi diagnosticado que ela estava com mastoidite. O que seria apenas uma consulta, tornou-se uma internação de cinco dias. Fez-se necessário uma corrida contra o tempo para fazer uma tomografia seguida de uma cirurgia a fim de drenar a secreção que começou no nariz (por conta de uma gripe), e foi parar

nos ouvidos no decorrer dos meses. Isabella foi submetida a uma cirurgia de urgência (timpanotomia), e foi um sucesso! Depois disso, nunca mais tivemos problemas de infecção de ouvidos com ela”,relembra aliviado.



Arquivo pessoal

VGBH: Em uma escala crescente, quais os tratamentos que podem ser realizados a um paciente com mastoidite

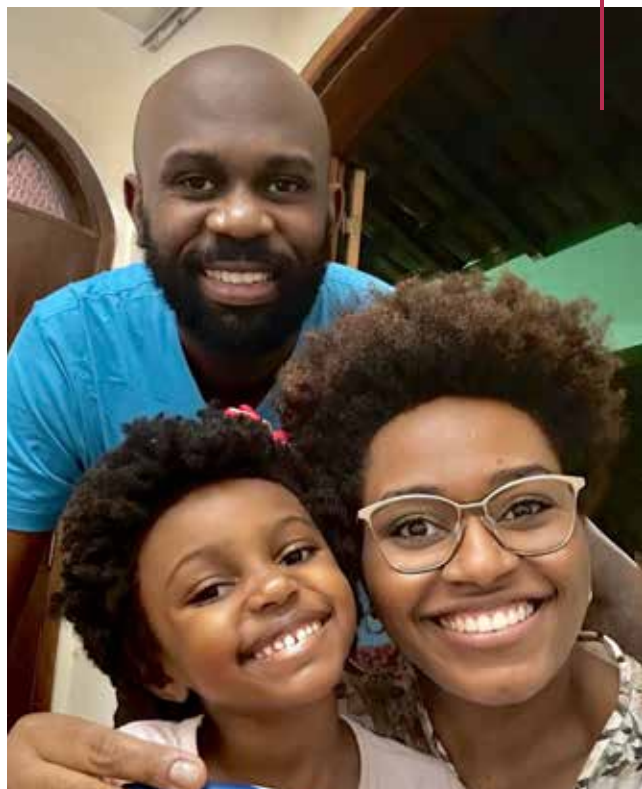
Dra. Vanessa R. Orlando: *Pode ser realizado tratamento com antibióticos e, em alguns casos, pode ser necessário realizar procedimento cirúrgico com drenagem da infecção. Normalmente realiza-se a Timpanotomia com tubo de ventilação - procedimento realizado sob visão microscópica, em que se realiza uma pequena perfuração no tímpano com drenagem de secreção e coloca-se um "carretel" (tubo ou dreno de ventilação: pequenos cilindros, que têm por volta de 4 mm), para permitir a entrada de ar dentro do ouvido médio. Essa cirurgia costuma ser o principal procedimento e resolutivo, mas para isso deve ser indicada no momento correto.*

E por fim, podem ser necessários procedimentos maiores e mais invasivos como o tímpano-mastoidectomia, assim como drenagem de abscessos retroauriculares e até intracranianos.

VGBH: Se não tratada, quais as consequências o paciente com mastoidite pode ter?

Dra. Vanessa R. Orlando: *Uma mastoidite muito grave ou tratada de forma incorreta pode provocar: surdez, meningite, abscessos cerebrais, cerebelares, infecção disseminada pelo sangue, conhecida como sepse e óbito.*

Aline, Alisson e Bella



Arquivo pessoal

Um dia todos vão sentir dor de ouvido

Sentir dor de ouvido é normal, mas a automedicação não deve ser o recurso a ser utilizado e o incômodo não deve ser ignorado. "Até a idade de 5 anos toda criança já experimentou pelo menos um episódio de otalgia (dor de ouvido). De modo geral, as otites são simples. Contudo, os pais devem redobrar a atenção durante quadros arrastados ou em quadros recorrentes, quando as crianças têm 3 ou mais episódios em 6 meses e 4 ou mais episódios de inflamação em 1 ano. Procurem a opinião de um especialista, invista na saúde do filho de vocês", conclui a especialista

Arquivo pessoal



"Os pais devem redobrar a atenção durante quadros arrastados ou em quadros recorrentes, quando as crianças têm 3 ou mais episódios em 6 meses e 4 ou mais episódios de inflamação em 1 ano."

Dra. Vanessa R. Orlando

SERVIÇOS:

Dra. Vanessa Ribeiro Orlando

Médica Otorrinolaringologista e Otologista, Mestranda em Otorrinolaringologia.

- Clínica Otocentro
Av. Prudente de Moraes, 290 - Sala 1109
Cidade Jardim - Belo Horizonte.
- Instagram: @dravanessaribeiroorlando



Relembraças

Falar de gastronomia é passear pelas maravilhas da cozinha mineira. É recordar os sabores, os odores, as cores e as texturas das comidas preparadas na cozinha da fazenda onde me criei. Infância na fazenda é coisa comum a tantos mineiros que, como eu, guardam as mais doces lembranças e recordações.

As famílias mineiras têm a cozinha como o coração da casa, onde as visitas eram recebidas. Ambiente enorme, sempre limpo, bem cuidada e em atividade constante. Ao canto, um fogão à lenha. Ao centro, uma mesa de madeira maciça e várias cadeiras ao redor. Peculiaridades convidativas para um cafezinho ou refeição caprichada. Ainda, era costume haver um banco de madeira para os dias em que os visitantes vinham em grande número.

O mineiro ama cozinhar. Por isso, tornou-se um excelente anfitrião: *“chega pra cá, vem tomar um cafezinho!”* Convite acompanhado com uma mesa farta de quitandas, queijinho, café torrado e moído em casa, mancebo sobre o fogão à lenha, coador de flanela e, de repente, exalava-se por toda a casa um delicioso aroma de tradição, de família de aconchego.

Da janela da cozinha, avistava-se o forno à lenha. Nele, assava-se de tudo: pão de queijo, amassado na gamela, com ovos caipiras, broa, biscoito, bolo e pernil de porco, aos domingos. Depois, as cinzas eram juntadas com vassoura de alecrim. O trepidar da lenha e o cheiro do café passado na hora pareciam embalar a prosa, aquecer os causos e animar a confraternização num aconchego só.

A tradição e o respeito da família mineira eram verdadeiros rituais: bênção pai, mãe, vó, vô. O coração era aquecido ao pé do fogão à lenha. O bule esmaltado e as xícaras em cima do fogão deixavam o café quentinho. Pois é. Em Minas, onde nasci, tinham dessas coisas: carro de bois, muita fé, dança da catira, folia de reis, doce, biscoito, muita comida boa. Pinga, é verdade. “Pingo” também? Sim, senhor. Esses “trens” marcaram a vida da gente.





Mineiro tem conversa mansa e tranquila. Sabe agradar com quitutes, presentes para o paladar de quem já teve o privilégio de saborear. Verdadeiros mimos. Casa de mineiro quase sempre tinha família numerosa. Recebia os filhos, os amigos dos filhos, os filhos dos filhos, os amigos dos netos. Enfim, todos se transformavam em gente de casa. Mineiros são agraciados pela comida das avós, tias, madrinhas e vizinhas, permitindo experimentar um pouco de cada casa. *“Quando as histórias virarem memórias e as memórias se tornarem lembranças, nós finalmente teremos vencido o tempo”.*

O almoço era preparado com muito esmero. O fogo lento sob o caldeirão de ferro cozinhava o feijão. O caldo ia engrossando, o sabor sendo apurando e os olhos se enchiam com a cor marrom avermelhada. Esse mesmo feijão se transforma em tutu, tropeiro, de caldo ou frito. O arroz catado na peneira era colocado na cuia para lavar e escorrer. Alho socado, caçarola de ferro no fogo, banha derretida e o cheirinho de arroz refogado invadia o ambiente. Verduras e legumes eram colhidos na horta da casa. Couve, taioba, cenoura, abobrinha, jiló, mandioca, espinafre, ora-pro-nóbis, mandioca, milho verde e vagem esbanjavam fartura, de acordo com a época do ano.

O gastrônomo é a pessoa cozinheira. Ou apenas alguém que tem conhecimento suficiente para compreender as diversas nuances relacionadas a uma alimentação de qualidade e requinte, para que a comida tenha um excelente sabor e aroma. Ao mesmo tempo que seja apetitosa, harmoniosa ao empratamento, com visual adequado para que se possa comer com os olhos, fazendo com que todas essas características juntas despertem sensações de felicidade, satisfação, por meio dos nossos sentidos: tato, olfato, paladar e visão.

Comer faz parte do nosso dia a dia, não só do ponto de vista da nutrição, ou seja, não se come só para matar a fome, mas, também, para alimentar nosso convívio social. Cada vez mais, as pessoas estão descobrindo que as refeições são momentos muito especiais, únicos, com significados marcantes em nossa vida. Quando você se lembra de alguma comida, seu pensamento o leva a relembrar experiências que teve: *onde foi que você comeu? Quando foi? Quem fez a comida? Quem estava lá com você?* ■



“Gastronomia é mágica porque é capaz de despertar sentimentos profundos”

Gabriel K. Leoni.



Vevinha Vaz

Genoveva do Socorro Vaz Silva

Farmacêutica Bioquímica

Especialização em homeopatia Cozinheira e doceira do interior

Bioquímica por profissão e cozinheira por paixão

Você Precisa Provar, não é apenas uma coluna com dicas de gastronomia. Queremos ir e vamos além. Deixaremos aqui nossas experiências, emoções que valem a pena serem compartilhadas. Então sejam bem vindos a mais uma edição da coluna



Por Simone Santos e Poliana Ferreira

VOCÊ PRECISA PROVAR!

QUEIJOS RIBEIRO FIORENTINI

A Ribeiro Fiorentini é uma queijaria familiar em Governador Valadares, administrada pelo casal Wagner Ribeiro e Izabela Fiorentini. E quem acha que Governador Valadares não produz queijos de qualidade é porque não experimentou ainda as delícias produzidas pela Queijaria Ribeiro Fiorentini.

Vale a pena lembrar que os queijos são premiados na França e no Brasil, tem o Giovanna é um queijo cremoso, marcante. A Receita é autoral, de casca florida, fungos selvagens e aromas mais intensos. Uma deliciosa Surpresa. São vários os tipos e sabores, a cada um tem sua peculiaridade e nos revela uma deliciosa surpresa.

Cada queijo é mais saboroso que o outro, seja pra tomar aquele cafezinho ou para harmonizar com um bom vinho, lembrando é claro de ter sempre boas companhias ao lado, porque o que é bom tem que ser compartilhado.

VOCÊ PRECISA PROVAR!

Sá de Carvalho, 93 – Centro|Governador Valadares MG (33) 98448-4348

Instagram: @ribeirofiorentini



THE EAT RESTO E SEU RISOTO CAIPIRA

O bairro Santa Tereza é lindo! Um ar romântico e bucólico. Não é de se estranhar que a gastronomia seja diversificada e, que você possa se encontrar um Bistrô muito, charmoso. Cardápio da cozinha Contemporânea, aliada ao talento do Chef, faz com que você coma o mesmo prato diversas vezes e sempre tenha uma nova surpresa ao paladar.

É o caso do Risoto Caipira. Suave e ao mesmo tempo poderoso, os sabores se harmonizam e um toque especial, o Arroz Desidratado preparado pelo Chef para finalizar o prato. o que dá a crocância ao risoto. E a sobremesa? um sorbet com Coentro e azeite dentre outras surpresas do chef, foi finalizado com Flor de Sal.

É um lugar para se conhecer e deliciar!

Rua Tenente Vitorino, 255 – B. Santa Tereza – Belo Horizonte – MG

Telefone: (31) 98496.8264

Instagram: @theeatresto

MERCEARIA PARAPEBA

Fomos até a cidade de Itabirito para conhecer a tão falada Mercearia Parapeba. A entrada da loja parece aqueles portais que te levam para uma viagem no tempo, e quando passamos por esse portal, temos a sensação de voltarmos ao passado das nossas mães e avós.

Que delícia de lugar, ficamos imaginando como pode, uma loja tão pequena era tão grande ao mesmo tempo. Conhecemos as BILECAS, poderosas sementes que tem o poder de retirar todas as irritações e mal estar, sentidos pelos bebês quando os dentes estão para nascer.

No meio de tantas descobertas, temos o mandiopan, o umbigo ou coração da banana já pré-preparado, o fubá feito no moinho d'água, fubá de canjica, feijões a granel, e presenciamos entrega de queijos vindo direto do produtor e é claro que provamos. Na verdade, provamos de tudo um pouco, literalmente nos perdemos dentro dessa pequena grande loja e o melhor de tudo, regado a boa prosa do Roninho e do seu filho Pedro.

CLARO QUE VOCÊ PRECISA PROVAR!

Mercearia Parapeba – Rua João Pessoa, 110
– Centro – Itabirito – MG -
Telefone: (31) 99697.1249]
Instagram: @merceariaparaopeba



MINAS COGUMELOS

Os Cogumelos, hoje em dia são as estrelas em muitas receitas, eles abusam da versatilidade, além de ter alto valor proteico. Os Cogumelos nos levam ao sabor Umami, que é um dos cinco gostos básicos do paladar humano, como o ácido, doce, amargo e salgado, e é uma palavra de origem japonesa, que significa “gosto saboroso e agradável”. Imagina receber diversos tipos de cogumelos frescos direto do produtor na porta de casa!

Sim, é possível! Os deliciosos Shitake, Shimeji, Paris, Porto Belo, Eryngui, e Shimeji Escuro estão apenas um WhatsApp de distância...rs.

Já queremos Shimeji na manteiga com aquela fatia de pão e uma taça de vinho. Servidos?

WhatsApp: (31) 99890.8836
Instagram: @minascogumelos



A influência das madeiras brasileiras nas harmonizações gastronômicas

Acabamos de completar 300 anos de um ciclo de história da cachaça e da cozinha mineira. Ambas caminham juntas séculos afora, complementando o nosso jeito mineiro de ser. E nesse momento inicia-se mais um ciclo com a expectativa de que os próximos 300 anos sejam de personalidade ainda mais brasileira e mineira.

Ao longo de sua história a cachaça sofreu grande evolução em seus processos, técnicas e tecnologias, sendo um fator relevante para a se tornar uma bebida internacionalmente conhecida e genuinamente brasileira. São tantas histórias que não dariam para colocar em apenas um livro. Certamente deveria ser uma enciclopédia ao estilo Barsa dos anos 80 e 90, com vários volumes e um extra a cada ano.

Como bom cozinheiro, sempre estou presente nos encontros de cachaceiros, o desafio é criar harmonizações da bebida com pratos dos mais diversos segmentos. A maioria das pessoas pensam em utilizar cachaça nas receitas apenas para temperar carnes, aves etc., ou para flambar (atear fogo na bebida deixando apenas a essência de sua composição). Nos menus de harmonização trabalho a concentração das madeiras nas cachacas de forma individual e em seguida temos um leque de possibilidades que variam dos molhos às composições mais complexas de pratos. Alguns exemplos do que já fiz:

Para a entrada, sugerimos um “*pout pourri*” de petiscos: lombo laqueado no tarê de cachaça, abacaxi infundado com cachaça branca, limão e tempurá de legumes. Para harmonizar utilizamos a cachaça Solera Trinca Ferro do Professor Arnaldo Cana Brasil.

Para o prato principal sugerimos uma massa Gemilli – “*Molisana*”, caldosa de frango (assado com “*dry rub*” de páprica e outros condimentos) com legumes em um veloutê de carne à redução da cachaça Blend Brasil também do professor Arnaldo. A harmonização foi também com a utilização da cachaça Blend Brasil por semelhança.



Edson Puiati

Consultor e professor universitário de Gastronomia de Belo Horizonte-Minas Gerais
Coordenador da Frente Mineira de Gastronomia
[instagram.com/edsonpuiati](https://www.instagram.com/edsonpuiati)

Por fim, a sobremesa não poderia ser diferente, uma iguaria típica e muita antiga da cozinha mineira, o Mineiro com Botas, cujos ingredientes são a banana, o queijo minas e o melado de cana flambada na cachaça. A harmonização seguiu com a cachaça Solera Trinca Ferro.

Importante destacar nesse artigo que as madeiras brasileiras estão favorecendo a produção de pratos na cozinha que, com um pouco de paciência e técnicas adequadas, promoverão a extração dos melhores aromas e sabores dessa bebida que, sem dúvida alguma, é uma das mais promissoras do país, segundo sua versatilidade, com a utilização em temperos, complementação de pratos e harmonização do café da manhã ao jantar, além, obviamente, de seu uso em drinks.

Ainda vale ressaltar, que em 26 de Dezembro de 2022, o MAPA publicou uma portaria Nº 539 que autoriza o acondicionamento da cachaça com madeiras que podem ser extraídas até de podas para transformar a bebida em uma outra iguaria com notas e aromas específicos.

Muitos alambiques utilizam essas madeiras de forma sustentável. Cabe ressaltar que atualmente existe todo um manejo sustentável desde o plantio da cana à fabricação e envelhecimento da cachaça.

As madeiras mais utilizadas são: Amburana (*Amburana acreana*), Ipê (*Handroanthus SP.*), Bálsamo (*Myroxylum balsamum*), Jequitibá Rosa (*Cariniana micrantha*), Grápia (*Apuleia leiocarpa*), Castanheira (*Bertholletia excelsa*), Amendoim (*Pterogyne nitens Tul.*), Jequitibá branco (*Cariniana micrantha*), Cumarú (*Dipteryx odorata*), Putumuju (*Centrolobium tomentosum*). Além de madeiras já se utilizam também especiarias como pacová, cumarú, baunilha do cerrado, dentre outros.

*Use a criatividade e valorize nossa única bebida reconhecida mundialmente.
Se beber não dirija!*



INTERNACIONAL

INTERNACIONAL

PROTEÇÃO VEICULAR

A PROTEÇÃO VEICULAR
que cabe no seu bolso



(31) 98306-5895



(31) 2568-5808



@interbeneficios

Acesse e
conheça:



UM ESPAÇO PARA A FAMÍLIA TODA!

@lagoadouradarest

Lagoa Dourada

RESTAURANTE PREMIUM

Comida mineira de verdade é aqui!

O PESQUEIRO MAIS DIVERTIDO DE CONTAGEM

Venha se HOSPEDAR conosco!

Aqui a diversão é garantida!!!

DE TERÇA A DOMINGO
DE 9H ÀS 17H

Alameda Campo Alegre, 1101
San Remo - Contagem - Mg

Informações: (31) 99064-3888