

TEMPORAIS NA PAMPULHA



Agenda dos blocos de Carnaval
Página 3



Consequências das chuvas
Páginas 12 e 13



Informações sobre café, pet e turismo
Páginas 19, 21 e 23

CRÔNICA

A complexidade das relações humanas



Parece óbvio, mas as pessoas são muito complexas e cada uma possui pensamentos e maneiras de agir que as diferem umas das outras. Ainda bem, né?! Se todas fossem iguais, certamente o mundo não teria muita graça. Cada uma tem uma cultura, um modo de se relacionar, respeitar, pensar, agir, interpretar, assim como gostos pessoais, profissão, time de futebol, perfume, roupa, sabores, religião, dentre muitos outros elementos do cotidiano.

Saber lidar bem com todas essas diferenças é uma arte e não é para qualquer um. É preciso muita estrutura, sabedoria e, principalmente, paciência e inteligência. Cada pessoa é única e conectada a uma rede universal de situações e relações interpessoais. Mas é que, às vezes, essa tal “complexidade” é extrapolada e se mistura com outras questões como, principalmente, a expectativa, a carência e a falta de controle emocional.

As pessoas esperam muito umas da outras. Querem antecipar tudo para superarem suas expectativas. Projetam seus ideais no outro e esperam que este seja o salvador das suas carências emocionais e da companhia do dia a dia. Outro fato frequente é usarem experiências negativas passadas para comparações ou como referência no começo de um relacionamento, sem entender que cada pessoa é um ser único. Não é porque algo não deu certo no passado que não poderá ser um sucesso no presente ou no futuro. Projeções complicadas. Com a falta dessa conexão, causada por “cobranças” tão antecipadas, certamente a desarmonia é o destino.

Não é fácil conviver. Certamente todos têm uma convivência mais difícil com alguém. Respeitar as diferenças é um exercício delicado e sustentável, mas não deixa de ser uma prática saudável e interessante quando se quer muito isso. A observação das diferentes visões pode ser uma prática preciosa quando utilizada de maneira positiva e inteligente. Principalmente, quando algo está ainda no início. E é justamente neste momento que já é possível detectar os mais diversos sinais de comportamento. Assim como é neste momento que os ajustes devem ser feitos. Mas apenas os mais maduros e inteligentes emocionalmente têm essa capacidade de adaptação mútua.

O homem é uma das únicas criaturas conscientes de seus instintos irracionais e capazes de sobrepujá-los, podendo fazer escolhas ao dar preferência a outros aspectos da consciência. Isto, certamente, amplia exponencialmente a complexidade das relações humanas, uma vez que somos dotados de uma imensurável diversidade emocional. As circunstâncias que motivam a interação humana são diversas, mas são sempre estabelecidas em uma relação de troca.

Quando nos relacionamos com alguém, seja em qual campo for, sempre criamos expectativas. Isso é natural. Mesmo porque você olha o mundo pelos seus “olhos”, pela sua percepção, e por isso mesmo acaba esperando das pessoas posturas que você teria em determinadas situações. Ocorre que elas não são você e cada um tem seu tempo. Esse é um dos grandes motivos das decepções.

Todo relacionamento envolve expectativas, responsabilidades,

decepções e vantagens. Por isso, seja amistoso, amável, afetivo ou mesmo profissional, quando necessário. A interação entre dois seres é sempre delicada, porém, a abordagem pode ser o ponto determinante do tipo de relação que será estabelecida. As palavras têm um poder incrível e, quando mal interpretadas, podem gerar sérios problemas e desgastes desnecessários.

É muito importante entender que aquela pessoa que está muito desanimada, que se recolhe mais, que passou a falar ou a sair menos, pode estar num momento difícil da vida. Talvez até vivendo uma depressão ou um esgotamento mental. Tente perceber os sinais e entender melhor o outro. Talvez esse seja o momento em que a pessoa mais precisa de atenção e palavras positivas, em vez de críticas e palavras duras, ásperas.

Respeitar as conexões da vida começa por respeitar nossa condição humana. Valorizar as diferenças é estimular relações saudáveis entre as pessoas. É plantar no solo dos relacionamentos sementes para florescerem ações em que o amor, o respeito, a harmonia e a ética sejam permanentes. Respeitar as diferenças em todos os meios pelos quais circulamos é um exercício sustentável e multiplicador de práticas de convivência sadias para melhorar o mundo ao nosso redor, além da nossa própria rotina.

Toda relação humana, para ser mantida, deve ser cultivada, alimentada e valorizada com palavras e atos. É uma experiência para autoconhecimento, aprendizagem e evolução. E, mais que isso, é sempre um exercício de fraternidade, lealdade e amor. Que Deus abençoe suas relações!

Fably Rodrigues (Diretor/Editor da Em Foco Mídia)

E-mail: emfocomidia@emfocomidia.com.br

ANUNCIE AQUI

Destaque o nome da sua empresa nos jornais e revistas da Em Foco Mídia

Seja parceiro e tenha grandes possibilidades de retorno para seu negócio



EXPEDIENTE

O Jornal Jaraguá em Foco é uma publicação mensal da Em Foco Mídia voltada aos moradores e comerciantes dos bairros Jaraguá, Dona Clara, Aeroporto, Indaiá, Santa Rosa, Liberdade, São José, Ouro Preto, Planalto, e em parte do Castelo, Itapoã, Universitário, São Luiz e Santa Amélia. Independente e imparcial, o principal objetivo do Jornal é informar, esclarecer e debater, por meio de matérias, temáticas úteis e demais notícias. O Jornal é entregue gratuitamente (20 mil exemplares) em residências, comércios, clubes, empresas, entre outros locais de grande circulação.



Direção / Jornalista Responsável

Fably Rodrigues MG 09127 JP
(redação e edição)

Edição / Revisão

Amanda Clementino e
Rodrigo Castelo

Jornalismo / Marketing

Amanda Aires, Ana Guimarães, Daniela Reis, Elisa Senra,
Fabiano Lana, Fably Rodrigues e Rodrigo Castelo

Diagramação e Design

Doktor bhu

Fotos

Equipe Em Foco Mídia
e Banco de Imagens

Administrativo

Maria Cecília Burgarelli

Contato / Publicidade

(31) 3441-2725 / 2552-2525
99998-8686

Em Foco Mídia

www.emfocomidia.com.br
emfocomidia@emfocomidia.com.br
(31) 3441-2725
(31) 2552-2525
(31) 99998-8686

Endereço

Rua Orozimbo Nonato, 595
Dona Clara / CEP: 31260-230
Belo Horizonte - MG

Informações

Tiragem: 20 mil exemplares
Periodicidade: Mensal
Impressão: Koloro
Indústria Gráfica

f Em Foco Midia

Distribuição Gratuita

@emfocomidia

CINCO MILHÕES DE FOLIÕES SÃO ESPERADOS NAS RUAS DE BH

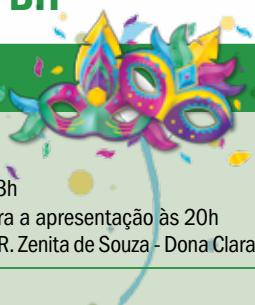


O Carnaval de Belo Horizonte tem crescido muito nos últimos anos e em 2020 a celebração será ainda maior. A folia na capital mineira começou, oficialmente, no dia oito de fevereiro e terminará somente no dia 1º de março. São esperados cerca de cinco milhões de foliões nas ruas da cidade, 20% a mais do que o público de 2019.

A Belotur cadastrou 453 blocos com estilos variados, como rock, sertanejo, pagode, samba, entre outros. A Defesa Civil informou que, por conta das chuvas, analisará os locais de desfile para que a festa ocorra com segurança, sendo que alguns itinerários poderão ser alterados.

O Jaraguá em Foco fez a seleção dos bloquinhos da região. Confira, escolha os de sua preferência e não fique de fora:

Blocos de Carnaval da Região da Pampulha



Bloco Fanfarra Feminina Sagrada Profana

- Concentração: 16/02, 13h
- Local: Rua Preludio, 309 - Santa Amélia

Unidos de Guadalupe

- Concentração: 16/02, 14h
- Local: Rua Castelo De Alcazar, 51 - Castelo

Arrastão do Hott

- Concentração: 20/02, 17h
- Local: Avenida Abrahão Caram

Tchanzinho Zona Norte

- Concentração: 22/02, 10h
- Local: Avenida Abrahão Caram, em frente ao Mineirão

Galera de Belô

- Concentração: 22/02, 13h
- Local: Academia Acquapeu, Av. Gal Olímpio Mourão Filho, 301 - Planalto

Baianeiros

- Concentração: 23/02, 11h
- Local: Avenida Avelino Soares, 1.269 - Castelo

Bazin

- Concentração: 23/02, 13h
- Trio parte às 14h e encerra a apresentação às 20h
- Local: Praça Celso Abreu, R. Zenita de Souza - Dona Clara

Kiko Lindo o Bloco

- Concentração: 23/02, 15h
- Local: Rua Dos Bacurauas, 307 - Planalto

Bloco Vexame

- Concentração: 24/02, 11h
- Local: Rua Prelúdio, 369 - Santa Amélia

Bloco Almas Empenadas

- Concentração: 24/02, 12h
- Local: Rua Professor Gentil Sales, 31 - Planalto

Bloco Bicharada

- Concentração: 23/02, 9h30
- Local: Avenida Otacílio Negrão De Lima, 3.000 - Lagoa da Pampulha

*Confirme datas e horários antes de sair de casa

Centro Educacional Iza Rizzotti
Há 16 anos desenvolvendo
Habilidades e despertando Emoções

31 3441-5142 | 31 3494-3646

**ESCOLA
LEGAL** 2020

**ESCOLA
POSI**ITIVO

Foto: Renata Loyola Fotografia | www.renateloyolafotografia.com | (31) 993409710

Visite-nos e surpreenda-se
Do Berçário ao 2º Período
Parcial e Integral

www.ceir.com.br | @ceirazrizzotti
Facebook: Centro Educacional Iza Rizzotti

Rua Jornalista Waldir Lau
421 - Itapoã - BH/MG

EMFOCOMÍDIA
Ganhe mais
visibilidade na
Geramos conteúdo
e administramos
suas redes sociais
web
COM ENGAJAMENTO CONSTANTE
E RESULTADOS GARANTIDOS

Instagram: @emfocomidia | Facebook: Em Foco Mídia | 2552-2525 / 99998-8686 | emfocomidia.com.br

Cidade Nova EM FOCO

Amplie a visibilidade do seus
produtos e serviços!

Anuncie em um
periódico com 6 anos de distribuição
nas residências e nos comércios dos
bairros da região!

(31) 2552-2525
99998-8686
www.emfocomidia.com.br



COLÉGIO DONA CLARA

O Colégio Dona Clara inaugurou um novo espaço de convivência para seus alunos. Situado na Unidade II do Colégio, na Av. Sebastião de Brito - 780, bairro Dona Clara, o novo espaço conta com uma área de 450m² ao ar livre, cheio de cores, movimentos e funcionalidades. Com uma arquitetura moderna e uma pluralidade de formas, o espaço chegou para inovar a estrutura do Colégio trazendo maior bem estar para os alunos.

VENHA CONHECER O COLÉGIO DONA CLARA!



Educação infantil

Fundamental I

Fundamental II

Ensino Médio



PAMPULHA INFORMA

ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO INFANTIL É INAUGURADO NO BAIRRO AEROPORTO



Meninos e meninas do bairro Aeroporto e vizinhança contam, desde o final do ano passado, com o Aya Kids, um espaço de desenvolvimento de habilidades e competências para crianças de três a 10 anos de idade. Com metodologias diferenciadas, aplica aulas de Inglês, Maker (aprender fazendo), Gamificação (jogos) e Inteligência Socioemocional. O espaço oferece, ainda, acompanhamento pedagógico e reforço escolar para todas as disciplinas.

O diretor pedagógico Aldiney Eustáquio da Silva explica a necessidade de complementar a formação com esse tipo de conteúdo: "Sabemos que hoje as empresas contratam por currículo e demitem por relações. Então, não somente na vida profissional, mas também na vida social, é importante que as crianças aprimorem habilidades e competências para um desenvolvimento saudável".

O Aya Kids está localizado na Praça Santo Antônio, número 150, loja 9. Mais informações: 98964-7540.

COLÉGIO DONA CLARA CRIA ESPAÇO INOVADOR PARA OS ALUNOS

FOTOS: DIVULGAÇÃO



Pensando em atender melhor aos seus alunos, o Colégio Dona Clara inaugurou um interessante espaço de convivência. Trata-se de uma área ao ar livre de 450 m², situada na Unidade II do Colégio, na Avenida Sebastião de Brito, 780. "Foi uma obra complexa de executar, mas era um anseio nosso para que os alunos tivessem um espaço aberto para ficarem durante os intervalos ou para terem uma atividade diferenciada com os professores", afirma Arthur Hastings, da direção da escola.

A obra conta com arquitetura moderna e pluralidade de formas e cores, tudo planejado para garantir maior conforto e inovar o ambiente de ensino. Para deixar a estrutura

mais moderna e atrativa, também foi feito um mural de 250 m² na fachada lateral do prédio, em parceria com o artista belo-horizontino Marcelo Gomes (conhecido como Gud).

A intervenção artística é composta por desenhos de 40 livros clássicos nacionais e internacionais, que foram escolhidos cuidadosamente pela equipe pedagógica da escola. "Pesquisamos referências e pensamos nessa ideia da estante de livros, local onde se tem o conhecimento", define Arthur. Por meio de cores e formas que se complementam, a arte desenvolvida e a arquitetura moderna do espaço de convivência deixarão o dia a dia dos alunos mais leve e divertido.

#no SANTA MARCELINA eu sou mais

Marina Araújo,
Educação Infantil no
Santa Marcelina
e futura chef de cozinha.

[criativa]
[incentivada]
[cuidada]
[autônoma]
[interativa]

MATRÍCULAS ABERTAS

Educação bilíngue
em 2020

DE BRITO

De braços abertos e valorizando o cuidado, a autonomia e a preparação para a vida: é assim que o Colégio Santa Marcelina recebe os alunos da Educação Infantil, do Ensino Fundamental e do Ensino Médio. Afinal, nossa missão é oferecer tudo o que é preciso para que eles sejam o que quiserem!

Ligue e agende uma visita: (31) 3441-4988 | Alameda das Falcatas, 505 – Bairro São Luís – Belo Horizonte

NOVAS ACADEMIAS OFERECEM PROPOSTAS MODERNAS

BANCO DE IMAGENS



Duas novas academias localizadas na Avenida Sebastião de Brito estão oferecendo uma nova proposta de atividade física a quem trabalha e mora na região do bairro Dona Clara. Uma unidade da rede BodyEnergy foi inaugurada no dia 18 de dezembro, com ambiente totalmente climatizado, para atender, durante 363 dias do ano, desde crianças a partir dos sete anos de idade até adultos e idosos.

A gestora de Marketing da rede, Michele Araújo, explica que, além de musculação e de aulas coletivas, "a academia oferece também Funcional Kids e espaço para as crianças com videogame, sinuca e totó. Esta região é excelente e a intenção da nossa

rede, que hoje possui cinco endereços, é crescer ainda mais."

Outro espaço que traz conceito diferenciado é a Feedback Premium. Nela, é oferecida a metodologia exclusiva "Life 12", que é o planejamento anual da vida do aluno.

O proprietário Marcus Hofman diz que o foco é conquistar os clientes que buscam exclusividade e privacidade: "Acreditamos muito no potencial do bairro e temos planos de criar turmas específicas para a terceira idade, além de melhorar o serviço, sempre buscando a excelência".

A Feedback Premium está localizada na número 335 da Avenida Sebastião de Brito, e a BodyEnergy, no número 243.

MINASCASA PROMOVE LIQUIDAÇÃO EM MÓVEIS E ARTIGOS DO LAR

DIVULGAÇÃO



O Shopping Minascasa deu início, no dia 16 de janeiro, à sua primeira liquidação deste ano. Trata-se do "Saldão Anual Minascasa", que oferece condições especiais em móveis e adornos para renovar a decoração de casas e ambientes profissionais.

Com o slogan "Sua casa cheia de autoestima", o centro comercial espera aumentar em 15% o fluxo de pessoas e ampliar as vendas. "O objetivo da campanha é criar uma oportunidade exclusiva para quem pretende adquirir móveis duráveis, assinados por designers renomados e por um preço baixo", afirma o diretor de Marketing do shopping, Henrique Fagundes.

A liquidação também contará com muitas novidades e produtos diferenciados. "Além de mais de 25 lojas com condições especiais para compra, os visitantes encontrarão sofás, cadeiras e vários outros itens promocionais expostos na praça central", acrescenta Henrique.

Todas as lojas participantes e promoções podem ser conferidas no site: shoppingminascasa.com.br. A liquidação acontece de segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos, das 14h às 20h, até o dia 16 de fevereiro. O Minascasa está localizado na Avenida Cristiano Machado, 3.411.

No Extra do Minas Shopping

- você encontra a loja •
- +cheirosa da cidade**

PREÇOS IMPERDÍVEIS!

KIT PARA TRATAMENTO CAPILAR ARRETADO DE BOM - AVEXA CRESCIMENTO
Uma linha com ativo natural de alecrim e óleo de horrelâ que proporciona crescimento e disciplina aos fios.

- Shampoo
- Condicionador
- Spray de Brilho e Perfume
- Máscara

POR R\$59,90

KIT ORGANIC ARGAN
Tratamento completo, intenso e profundo que recupera de verdade a beleza e a saúde dos seus cabelos.

POR R\$59,90

CHAMPU
CONDICIONADOR
LEAVE-IN
MÁSCARA

Shampoo (380ml)
Condicionador (380ml)
Leave-in (200ml)
Máscara (300g)

GEL DE MASSAGENS
Gel de massagem com óleos vegetais

A PARTIR DE R\$19,90

ÓLEOS ESSENCIAIS E VEGETAIS
Para tratamentos variados.

A PARTIR DE R\$19,90

Av. Cristiano Machado, 4000, BH/MG – Extra/Minas Shopping

florapurabh (31) 99287-0489

MATRÍCULAS ABERTAS!

FLUÊNCIA EM INGLÊS
Programa baseado em imersão, produção e frequência.

INTELIGÊNCIA SOCIOEMOCIONAL
Equilíbrio e força emocional para um desenvolvimento infantil saudável.

MAKER
Seu filho vai aprender fazendo!

GAMIFICAÇÃO
Aprendizagem baseada em jogos.

Pça Santo Antônio, 150 - Lojas 6 e 9 - bairro Aeroporto

@ayakidsmg (31) 98964-7540

Além de **acompanhamento pedagógico** e reforço escolar para todas as disciplinas!

Desenvolvimento Infantil
Para crianças de 3 a 10 anos

EM FOCO MÍDIA LANÇARÁ MAIS UMA EDIÇÃO DO CATÁLOGO DE DESCONTOS

Com o objetivo de proporcionar mais um serviço aos comerciantes e às empresas das regiões da Pampulha e do Cidade Nova, contribuir para o aquecimento e maior movimento no comércio local e oferecer benefícios aos moradores e ao público em geral, a Em Foco Mídia lançará, no começo de abril, seu segundo Catálogo de Descontos.

A empresa participante poderá oferecer vários tipos de desconto ou benefício em

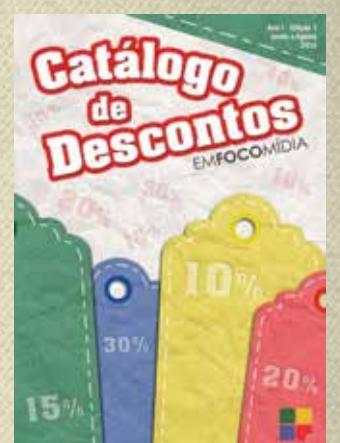
mensalidades, serviços, produtos ou mesmo alguma compensação para quem comprar acima de um valor específico. Para obter os descontos, o interessado deverá levar o catálogo até a loja para que o benefício seja validado.

Esta segunda edição do Catálogo terá tiragem de 10 mil exemplares e será distribuída para o público nos principais comércios e pontos de grande movimento

onde circulam os jornais Jaraguá em Foco e Cidade Nova em Foco. A primeira edição, lançada em 2017, contou com mais 100 empresas participantes e a nossa expectativa é de superar esse número. O valor da inserção é a partir de R\$ 125,00 e poderá ser pago também no cartão de crédito.

Mais informações:

2552-2525 / 99998-8686
emfocomidia@emfocomidia.com.br.



Escola Livre de Idiomas

Rua Izabel Bueno, 788, SI 11 - Jaraguá

E aí, vamos conversar?
2513-0088

■ Escola Livre de Idiomas
www.escolalivredediomas.com



- Turmas reduzidas (até 6 alunos)
- Home English (Inglês em Casa)
- Modalidade Individual presencial ou online (em tempo real com o professor)
- Cursos regulares e personalizados
- Preparatório para proficiência
- Português para estrangeiros

Vem ser livre! Sorteio no Instagram

Siga o nosso instagram @escolalivredediomas, leia o regulamento e concorra a bolsas de estudo!*



#vempraELI
#vemserlivre
#trabalhamossesufuturo

*Para o nível iniciante.

INTERNET 100% FIBRA ÓPTICA DIRETO NA SUA CASA



BL FIBRA

- MELHOR TAXA DE UPLOAD DA REGIÃO
- TAXA DE UPLOAD 70%
- MELHORES PREÇOS COM PLANOS DE:

25
mega

50
mega

100
mega

200
mega

WWW.BLFIBRA.COM.BR

31 2535 4002 / 31 99107 7695

CONSULTE NOSSOS PLANOS, LIGUE OU ENVIE UMA MENSAGEM



AMBIENTES PLANEJADOS

(31)99994-2258 | 98286-7474

Rua Intendente Câmara, 125 - Bairro Liberdade - BH - MG



lojonicocantinhos 31 99437453



Roupas masculinas de todos os estilos!



Sapatos private label



Men's Clothing

Mais que uma marca, um estilo de vida!

98491-8458

www.lfbrasil.com

LF Brasil Lifestyle

Av Sebastião de Brito, 299 - Dona Clara

EQUIPE DE CORRIDA DO CLUBE JARAGUÁ

ARQUIVO PESSOAL



A corrida é uma excelente opção para quem busca algo desafiador e com grandes benefícios para a saúde. A Equipe de Corrida Soutri, do Clube Jaraguá, incentiva, há mais de 10 anos, a prática do esporte.

O grupo promove diversas atividades, como a corrida de revezamento. "Atualmente, somos 56 atletas com idades variadas, com objetivos diferentes e queremos tornar o grupo maior. Temos uma assessoria esportiva, a Soutri, que cuida das questões técnicas, como cronograma de treinos, planilha individual, corridas oficiais, entre outras", afirma Reinaldo Lima, membro e assessor administrativo da equipe.

Além da prática esportiva, são planejados

eventos festivos, como: festas juninas, comemorações de fim de ano, viagens, entre outras. O sócio do clube que deseja participar dos encontros pode se inscrever no Departamento de Esportes ou com a equipe Soutri, nos pontos de apoio, durante os treinos programados. Além disso, é cobrada uma taxa de R\$ 55,00, que dá direito ao uniforme e à participação em quatro corridas ao ano.

Os treinos são realizados na Praça Nova Pampulha, às terças e quintas, às 18h30, e no Clube Jaraguá, aos sábados, às 7h30. Mais informações pelo email: equipedecorridajaraguab@gmail.com ou pelo Instagram: @equipedecorridajaraguab.

Em Foco Mídia lança calendário de mesa gratuito



A Em Foco Mídia lançou a edição de 2020 de seu calendário de mesa, com o apoio de parceiros dos mais diversos segmentos.

Você também pode participar a partir dos próximos que serão lançados em novembro!

Produzido desde 2015, a distribuição é gratuita para quem retirá-lo em nossa empresa e para todos os nossos clientes. Quem desejar receber-ló pelos Correios, pagará apenas uma taxa simbólica pela postagem.

Gostou da ideia de deixar a sua marca presente, por até dois anos, na mesa de clientes em potencial?

Entre em contato e reserve seu espaço para 2021!

Mais informações: 2552-2525 / ☎ 99998-8686.

 EMFOCOMÍDIA

VOLTA ÀS AULAS

04/02

BEM VINDOS

MATRÍCULAS ABERTAS

SISTEMA PIAGET
DE
ENSINO
DESDE 1976

31 9718-2546 | 3441-0684

www.sistemapaget.com.br



EXTENSIVO ENEM 2020

DESCONTOS ESPECIAIS PARA MATRÍCULAS ANTECIPADAS!



A TRÍPLICE COROA É DO CHROMOS!

1º LUGAR GERAL
NAS 3 ESCOLAS FEDERAIS

1º GERAL COLTEC

GABRIEL MARTINS

1º GERAL CMBH

MARCELA ASSIS

1º GERAL CEFET

JEAN SARMIENTO

ESTUDE COM O LÍDER EM APROVAÇÃO



UNIDADES DO PRÉ

CENTRO RUA DA BAHIA, 1200 - 3213 7070

PAMPULHA AV. ABRAHÃO CARAM, 60 - 3492 2121

ELDORADO AV. JOÃO CÉSAR DE OLIVEIRA, 2463 - 3394 7030

VENDA NOVA RUA PADRE PEDRO PINTO, 2460 - 3454 1000

BARREIRO AV. SINFRÔNIO BROCHADO, 975 - 3384 8588

LAGOA SANTA AV. OLEGÁRIO MACIEL, 262 - 3497 3877

CHROMOS
COLÉGIO E PRÉ

LANÇAMENTO PRECON

BELO HORIZONTE • JARAGUÁ

More
onde a vida
acontece

GRAN ESCÓCIA | 2 QUARTOS



Localização
privilegiada **no Jaraguá**

RUA BRUMADO, 121

800M DA ANTÔNIO CARLOS

Em frente à UFMG • Ao lado da rua
Izabel Bueno

CONTATO:
31 3956.0630

MAIS QUE MORAR. VIVER.
MEUPRECON.COM.BR

 **Precon®**
ENGENHARIA

Matrícula R9-130607. ITBI e registro gratis para compras realizadas de 06/10/2019 a 31/10/2019, elegível somente para empreendimento Gran Escócia. Este material tem caráter meramente ilustrativo por se tratar de bem imóvel a ser construído. A planta poderá sofrer variações decorrentes do atendimento das posturas municipais, das concessionárias e do local. O mobiliário e os equipamentos não fazem parte do contrato de Promessa de Compra e Venda. Os acabamentos serão entregues de acordo com o memorial descritivo. Os materiais e as cores representados poderão sofrer pequenas alterações sem prévio aviso em função da disponibilidade destes no mercado. A vegetação que compõe o paisagismo do empreendimento poderá apresentar variações de porte e florística. De acordo com as exigências técnicas, a locação de elementos estruturais poderá variar. A entrada poderá ser dividida em até 80x, respeitado o prazo-límite de término da obra conforme política comercial vigente. *Consulta relação de apartamentos com vaga de garagem coberta inclusa. Você merece um Precon.

SAÚDE E BEM-ESTAR

CELULITE E ESTRIAS: QUESTÕES QUE AFETAM A AUTOESTIMA

BANCO DE IMAGENS



Mas a celulite não sai totalmente, e o procedimento, na realidade, não é 100% eficaz. Os procedimentos estéticos associados aos tratamentos tópicos podem ter um ótimo resultado", diz a dermatologista da Rede Consultar, Nathália Lie.

ESTRIAS

Diferentemente da celulite, que afeta mais as mulheres, a estria pode abalar a autoestima dos homens também. Trata-se de cicatrizes formadas com destruição de fibras elásticas e colágenas na pele, causadas por estiramentos. Além dos fatores naturais, como crescimento, outras ações podem causar o surgimento desse problema estético – colocação de próteses (mamária, por exemplo) ou o uso de anabolizantes contribuem para o surgimento delas. Esses fatores se potencializam dependendo da genética de cada um.

Existem dois tipos de estrias: as mais recentes possuem tonalidade rosada ou púrpura e podem apresentar ardência ou coceira. As mais antigas são esbranquiçadas e indicam que já ocorreu uma atrofia intensa das fibras colágenas e elásticas. Estrias largas e de surgimento abrupto podem ser sintoma de doenças endocrinológicas, e um médico deverá ser consultado. Mas, em geral, as estrias causam apenas um desconforto estético. Também, é muito comum que as pessoas associem a celulite à estria, mas são problemas diferentes. "Nem sempre a celulite e a estria estão juntas. Esta última ocorre quando há um estiramento da pele, já a primeira, quando se manifestam a flacidez e o acúmulo de gordura", esclarece Nathália Lie.

Flancos, coxas, glúteos, abdômen e seios são os locais mais comuns de incidência nas mulheres. "Acontece muito quando entram na puberdade, pois crescem muito rápido ou ganham peso em um curto espaço de tempo. Às vezes, não há como evitar a estria, por exemplo, quando ocorre o estrião do crescimento no adolescente. Mas, em geral, praticar atividades físicas e beber muito líquido já ajudam. O mais importante é hidratar a pele", acrescenta a médica. Durante a gravidez, aparecem no abdômen e nos seios. Há, também, incidência após a colocação de próteses de silicone. Nos homens, é mais comum nos ombros, braços e nas costas.

Se existe algo que incomoda as mulheres, a celulite, certamente, é uma delas. Muitas vezes superestimada, ela costuma influenciar a autoestima feminina. Mas como prevenir e agir contra esse mal estético? A Lipodistrofia Ginoide é um depósito de gordura e tecido fibroso que causa irregularidades na pele, principalmente nas nádegas e partes posteriores das coxas, dando o aspecto de casca de laranja.

Esse problema é mais comum nas mulheres devido aos hormônios. Segundo estudo realizado em 2010 pela Sociedade Brasileira de Dermatologia, em 99% das mulheres, a celulite aparece após os 30 anos, enquanto, no máximo, 20% dos homens têm as marcas. O corpo feminino produz estrogênio, o que contribui para a retenção de líquido e o surgimento de "furinhos" e elevações na pele. É importante salientar que não se trata de uma doença, mas sim, de uma forma natural de o organismo armazenar gordura superficial. Existem indícios de que ela também se apresenta por influência genética.

Muitos tentam exterminá-las com o processo de emagrecimento e fazendo dietas específicas. A perda de peso traz melhoria estética, mas não é um tratamento. Há quem aposte na cirurgia plástica, mas há ressalvas quanto ao procedimento, e não existem milagres: "O tratamento por lipoaspiração melhora um pouco a situação da pele porque retira a gordura.

TRATAMENTOS

CELULITE

- A massagem reduz o aparecimento de celulite, pois aumenta a circulação na área. A esfoliação também é um método prático e barato;
- Endermologia: tratamento não invasivo que estimula a circulação e promove a drenagem linfática. O método realiza, ainda, uma esfoliação que elimina as células mortas no local em que é aplicado;
- Radiofrequência: estimula a produção de colágeno e diminui as traves fibrosas que retrai o tecido. O aparelho utiliza uma radiação eletromagnética de alta frequência que faz com que as moléculas de água se agitem, aumentando a temperatura;
- Use creme para reduzir a celulite e faça uma drenagem linfática. Ambos aumentam o fluxo de sangue em seu corpo, promovem a quebra da gordura local, melhoram a circulação e estimulam a produção de colágeno.

ESTRIA

- Laser ablativo e fracionado: apesar do desconforto, tem um dano térmico controlado e requer poucas sessões. Eficaz em estrias antigas;
- Ácido retinoico: usado em cremes para estimular a produção de colágeno na região em que elas se encontram;
- Microdermoabrasão: reorganiza os tecidos da estria e facilita a penetração de outras substâncias, como o ácido retinoico;
- Infravermelho: aumenta a temperatura na derme, provocando desagregação e contração do colágeno, estimulando a produção de um novo, com remodelação da derme;
- Laser não ablativo: tem ponteiras precisas que não machucam a epiderme. Pode ser realizado em qualquer tipo de pele e época do ano. Demanda maior número de sessões;
- Subcisão: por meio de uma agulha apropriada, faz-se uma ruptura das traves de fibrose, produzindo hematoma, podendo associar a este tratamento a sutura da estria ou o preenchimento das áreas atróficas com ácido hialurônico.



SORRIR Odontologia

Tratamento com especialistas:

Odontopediatria • Ortodontia • Periodontia
Implantodontia • Próteses • Clínica Geral • Cirurgias
Estética facial: botox, preenchimento e fios

Excelência em qualidade



PERTINHO DE VOCÊ!
Av. Doutor Cristiano Guimarães, 1867 - Planalto

IMOBILIÁRIA AUTORIZADA PRECON NA REGIÃO

ESTAMOS NA EXPECTATIVA,
PARA REALIZAR O SEU SONHO
DE ALUGAR OU COMPRAR
APARTAMENTOS PRONTOS OU
NA PLANTA. AGENDE SUA VISITA.

www.expectativaimoveis.com.br

Rua Boaventura, 1557 - Lj 11 - Liberdade

 **Expectativa**
IMÓVEIS

COMPRA • VENDA • ALUGUEL

2527 5700 | 98304 8379

CHUVAS VOLTAM A CAUSAR PROBLEMAS NA REGIÃO DA PAMPULHA



Eucalipto cai sobre carro em frente ao Clube Jaraguá



Rua em frente ao Aeroporto da Pampulha totalmente alagada

Em todo verão, quando Belo Horizonte sofre com os danos causados pela chuva, sempre nos perguntamos: até quando a população continuará sofrendo, e quando os órgãos públicos realmente tomarão as medidas necessárias para evitar tantos problemas? Ainda estamos longe de encontrar a resposta, visto que a situação fica cada vez mais grave e pouco é feito para resolvê-la.

No dia 14 de janeiro, inundações aconteceram por toda a capital mineira e, especialmente na Pampulha, muitos pontos ficaram bastante danificados. Grandes árvores foram arrancadas pela força dos ventos e da chuva, assim como muitas ruas foram alagadas. Os prejuízos foram imensos.

Um dos locais mais afetados foi o Aeroporto da Pampulha, que teve o saguão tomado pelas águas. Segundo nota emitida pela Infraero, foram identificados diversos pontos

de alagamentos, mas não foram registrados prejuízos. Por estar localizado próximo ao córrego São Francisco, o terminal aéreo já passou por situações semelhantes anteriormente, como noticiamos algumas vezes em nossas páginas.

Em 2014, a Prefeitura de Belo Horizonte começou obras para canalizar o córrego e melhorar a situação na região. Segundo a Assessoria de Comunicação da Secretaria Municipal de Obras e Infraestrutura (SMOBI), "a obra foi concluída pela gestão atual em novembro de 2019, e a bacia terá capacidade para armazenar um volume de 66 mil m³ que, além de reduzir os riscos de enchentes na região, também minimizará os problemas que ocorrem no Aeroporto da Pampulha durante o período chuvoso". Quando questionada sobre a eficácia da obra, visto que ela já foi concluída e o problema ainda persiste, a SMOBI não se pronunciou.

ALÉM DOS ALAGAMENTOS

Outro grande problema nesse período é a ventania forte que pode causar queda de árvores. Na Praça Manoel dos Reis Filho, em frente ao Jaraguá Country Club, uma árvore de eucalipto com 35 metros de altura caiu sobre um carro e atingiu um imóvel.

Margareth Pantoja, proprietária do restaurante Sapão Taioba, localizado na Rua Conselheiro Galvão, também teve o seu estabelecimento danificado. "Com a chuva intensa e a força do vento, uma árvore caiu dentro do restaurante. Já havia chamado a Prefeitura antes e tenho vários protocolos de pedidos para realizar a poda, mas nunca fui atendida", reclama. Após o fato, Margareth tentou novo contato com o serviço público, mas este alegou que, como a queda havia ocorrido dentro de um terreno privado, nada poderia ser feito.

Situações como esta são comuns e causam frustração nos moradores e nos comerciantes locais. Além disso, a falta de medidas preventivas prejudica a população. A SMOBI alega que a Superintendência de Desenvolvimento da Capital (Sudecap) atua permanentemente com obras de manutenção na cidade e realiza diariamente serviços de limpeza, mas os trabalhos fazem pouca diferença para solucionar o problema. "A demora da resposta da companhia energética (Cemig) e da Prefeitura tem deixado muito a desejar. Também não vemos hoje medidas preventivas sendo feitas pela cidade e sei que falta educação por parte da população. Contudo, o poder público tem que contribuir, fazendo o seu papel", diz o proprietário da Padaria Ping Pão, Vinícius Dantas.

Obras sem planejamento e serviços malfeitos são uma realidade que dificilmente vai mudar. "Sinto-me impotente diante desta realidade. Gostaria que a política ambiental priorizasse o ser humano acima de tudo", reforça Margareth. Então, fica novamente a reflexão: quantas perdas mais devem acontecer para que providências sejam tomadas? (Elisa Senra)

ENTENDA SEUS DIREITOS

INUNDAÇÕES EM BH: A CULPA NÃO É SÓ DA CHUVA



Uma tragédia se abateu sobre Belo Horizonte.

Não existe precedente histórico que se compare com a quantidade de chuvas que vem assolando nossa capital e região metropolitana desde o início

de janeiro. Diante desses fatos, muito se pergunta sobre quais os direitos da população atingida e quais os deveres dos entes públicos.

A Constituição Federal estabelece a responsabilidade civil da Administração Pública pelos danos causados às pessoas e ao seu patrimônio, isso por ação ou omissão dos governantes.

Essa responsabilidade civil objetiva implica que não se exige prova da culpa do agente público para que a pessoa lesada tenha direito a indenização. Basta a demonstração do nexo de causalidade entre o dano sofrido e a ação ou omissão das autoridades responsáveis.

Em casos de inundações, desmoronamentos, soterramentos, perda de vidas, danos em veículos e em patrimônios outros, o Estado poderá ser responsabilizado se ficar demonstrado que ele foi omisso nas ações preventivas que deveria ter tomado.

Importante destacar que o Estado não responderá nas hipóteses de caso fortuito, força maior ou culpa exclusiva da vítima ou terceiros. No entanto, os eventos da natureza que se caracterizam como fortuitos são os IMPREVISTOS, tais como terremotos e maremotos e até mesmo chuvas e tempestades, mas desde que estas ocorram fora do padrão sazonal e de forma reconhecida pelos meteorologistas. Reforçamos este último aspecto: chuvas sazonais em quantidades previsíveis não constituem caso fortuito, isso porque as autoridades podem tomar as devidas cautelas para evitar ou, ao menos, minimizar os eventuais danos.

Assim, as chuvas que assolaram nossa cidade nos últimos dias, além de serem alertadas antecipadamente pelos meteorologistas, provocaram inundações e prejuízos em locais que os índices sequer ultrapassaram os medidos nos anos anteriores.

Desta feita, o que se vê na maioria das vezes é que há lugares que sempre sofrem com enchentes, mas nada é feito pela Administração Pública. Determinadas locali-

dades e seus respectivos moradores, que necessitam de um devido plano de escoamento, barreiras de contenção, bocas de lobo, limpeza e etc., acabam sofrendo todos os anos com os mesmos problemas devido à cristalina omissão do Estado.

Portanto, é dever da Administração Pública realizar os serviços básicos em nome do administrado e de toda a coletividade, devendo assim, caso não o faça, arcar com os prejuízos causados à população.

Em casos assim, o lesado deverá mover contra a Administração Pública que tenha lhe provocado o dano, seja ele qual for, uma Ação de Responsabilidade Civil, para que assim tenha o seu direito e/ou o prejuízo restituído.

Portanto, não se pode aceitar nos tempos atuais que a culpa é única e exclusiva das chuvas ou de seu elevado índice pluviométrico.

Não deixe de buscar seus direitos, pois conhecê-los é um ato de cidadania, e somente com tal consciência é que o cidadão poderá exigir dos responsáveis o cumprimento de seu dever.

**Luiz Chemicatti OAB/MG 129.363
Gustavo Bertolini OAB/MG 156.123
Amanda Aguiar OAB/MG 154.600**



O que ocasionou tantas chuvas e enchentes em Minas neste ano?



"Correnteza" na Rua Izabel Bueno

A cidade de Belo Horizonte teve, neste início de 2020, a chuva mais intensa de sua história. Segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), desde 1910, quando as medições começaram a ser feitas na capital mineira, este foi o maior volume registrado em um mês de janeiro. As enchentes e os desmoronamentos provocaram, até agora, em Minas Gerais, quase 60 mortes. Mais de 55 mil pessoas não podem voltar para casa e 101 cidades decretaram estado de emergência.

Segundo o Chefe da Seção de Análise e Previsão do Tempo do Inmet, Jorge Luiz Moreira, até a manhã do dia 30 de janeiro, totalizaram-se 935,2 mm de chuva. Anteriormente, o maior índice apurado em janeiro era

de 850,3 mm, em 1985. "A elevada quantidade de dias chuvosos e as chuvas constantes foram ocasionadas pelo estabelecimento de um canal de umidade, associado a uma área de baixa pressão atmosférica e à presença de sistemas frontais sobre o oceano Atlântico, nas proximidades do litoral do Sudeste brasileiro. À tal conjunção, pode-se dar o nome de Zona de Convergência de Umidade ou, dependendo de alguns outros detalhes, de Zona de Convergência do Atlântico Sul", explicou o meteorologista.

Com relação às enchentes, o Mestre em Geografia da PUC Minas, Diego Lara, disse que o processo de canalização dos rios, que vem desde os anos 1920, favorece os alagamentos. Não só Belo Horizonte, mas a maioria dos municípios, em sua urbanização, adota asfalto e concreto, levando a um problema estrutural. "O que houve foi uma tragédia anunciada. Com o crescimento da cidade e da população, a situação se agrava. A grande preocupação é a impermeabilização do solo. Se tivéssemos uma cidade com menos concreto, a água correria para o solo e não para o asfalto."

A capital mineira possui 700 quilômetros de córregos, segundo dados da Prefeitura. Destes, 200 quilômetros estão canalizados e o restante corre em leito aberto na malha urbana ou está em áreas de proteção ambiental.



Chuva provocou prejuízo no Clube Jaraguá

FOTOS: WHATSAPP

SAIBA A QUEM RECORRER NO PERÍODO DE CHUVAS INTENSAS

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE

- TELEFONE: 156
- SITE: PREFEITURA.PBH.GOV.BR
- APLICATIVO: PBH APP

DEFESA CIVIL BH

- TELEFONE: 199
- PARA RECEBER ALERTAS VIA SMS: 40199

CORPO DE BOMBEIROS

- TELEFONE: 193
- SITE: WWW.BOMBEIROS.MG.GOV.BR

CEMIG

- TELEFONE: 116
- SITE: WWW.CEMIG.COM.BR



EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA DO TRABALHO

Venha conhecer nossos produtos



www.planetaepi.com.br | carlos.planetaepi@gmail.com | (31) 3491-1412 / 2516-8004 / 99984-9778

Av. Sebastião de Brito, 805 / loja 01 - Dona Clara

Bateu?
Amassou?
Arranhou?



Av. Professor Magalhães Penido, 50 - São Luiz (dentro do estacionamento 24h)

- Lanternagem
- Martelinho de ouro
- Pintura
- Polimento
- Espelhamento

3427-9346
99565-7597

EMFOCUSMIA



BATERIAS AUTOMOTIVAS

ESCOLHA A NOSSA LOJA MAIS PERTO DE VOCÊ!

Renascença	3429-1000	Rua Jacuí, 1713
Planalto	3495-3737	Av. Dr. Cristiano Guimarães, 1423
Sion	2511-7272	R. Grão Mogol, 941
Castelo	3565-7310	Av. Heráclito Mourão de Miranda, 3099
Contagem	3351-7747	Av. José Faria da Rocha, 1093

SALDÃO anual minascasa

ATÉ 16 DE FEVEREIRO

% sua casa
CHEIA DE %
% AUTO ESTIMA %

ATE 60%
DE DESCONTO



ELETRONOBRE

PRIMA LINEA



OUTLET PREMIUM

SÃO JOSÉ



CONCEITO SIER



HOUSE



RARO OFÍCIO

CASA AGUIAR



MARIA ALICE



TEPLUM



ESPAÇO D



ABETO



ARTE DO SONO



EMPÓRIO DO COURO



CRIARE



BARRA LONGA



APROVEITE O SALDÃO ANUAL MINASCASA PARA RENOVAR SEU AMBIENTE COM DESCONTOS E CONDIÇÕES IMPERDÍVEIS!

[@/minascasashopping](#) [f/minascasa](#)

3449 6000 AV. CRISTIANO MACHADO, 3411 | IPIRANGA - BH

GENTILEZA URBANA

**Sua atitude faz a diferença
DESCARTE SEU LIXO ELETRÔNICO**



INTERNET

É preciso ter muito cuidado ao descartar pilhas e baterias. A maioria destes materiais apresenta metais pesados em suas composições, como mercúrio e chumbo. Segundo o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), com o descarte incorreto, o lixo eletrônico pode amassar ou estourar, fazendo com que a substância em seu interior vaze, promovendo doenças e contaminação do solo e da água.

Já os celulares e os computadores também precisam de descarte adequado. Por isso, é importante depositá-los em locais próprios. Veja alguns deles ao lado:

- **PROPAM - Ponto de Coleta de Lixo Eletrônico**
- Rua Radialista Ubaldo Ferreira, 20 - Castelo
- Telefone: 3054-6828

• **Reciclar Minas**

- Rua São João da Serra, 100 - São Gabriel
- Telefone: 2510-5821

• **SOS GREEN - Gestão de Descarte Eletrônico**

- Rua Contagem, 868, Loja C - Santa Inês
- Telefone: 99546-5973

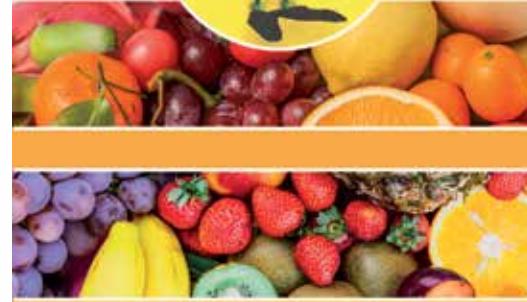
• **Projeto Pro Verde - Lixo Eletrônico**

- Rua Pouso Alegre, 854 - Floresta
- Telefone: 2512-1712

Faça a sua parte e contribua para que a cidade fique cada vez mais limpa!

SACOLÃO ABC JÓIA

**VENHA CONHECER O
MAIS NOVO SACOLÃO
DA REGIÃO DA PAMPULHA.**



**AV. SEBASTIÃO DE BRITO,
421 - DONA CLARA**



ESPAÇO BABY & ENCANTADO
Instituto Educacional

**Berçário - Maternais I, II e III-
1º e 2º Períodos**

**Construir o futuro é preparar
seu filho no presente.**

**Matrículas
abertas.**

(31) 3586-5883

Espaço Baby & Encantado

eencantado@hotmail.com

www.espacoencantadobh.com.br

Rua Desembargador Custódio Lustosa, 176 - Itapoã

R ROTANOG

GESTÃO FINANCEIRA DE CONDOMÍNIOS
CONTABILIDADE AVANÇADA

Aproveite + o seu tempo.

NOSSOS SERVIÇOS

- EMISSÃO DE BOLETOS
- PAGAMENTO DE DESPESAS
- RELATÓRIOS
- COBRANÇA
- SOLUÇÕES DIARIAS

31 3494-2826 / 31 99216-7563
RUA OLINTO MAGALHÃES, 372 - PADRE EUSTÁQUIO | BH | MG

CRMF/MG 6.881

www.rotanog.com.br | contato@rotanog.com.br

pelos&formas
depilação a laser

COMBOS DE Inauguração

10x sem juros no cartão

virilha completa 10 sessões 10x R\$70,00	barba + tórax 10 sessões 10x R\$180,00
axila + buço + virilha completa 10 sessões 10x R\$144,90	faixa barba 10 sessões 10x R\$70,00
axila 10 sessões 10x R\$56,00	faixa de barba + tórax 10 sessões 10x R\$149,90
axila + buço + virilha completa + pernas 10 sessões 10x R\$299,90	abdômen 10 sessões 10x R\$112,00
axila + buço + virilha completa + pernas + braços inteiros 10 sessões 10x R\$389,90	barba + faixa de barba + tórax + abdômen 10 sessões 10x R\$330,00

Garanta seu COMBO!

Validade Combos de Inauguração 03/02 à 03/03/2020

31.3243-0815 / 3243-0658 **31.98478-6510**

atendimento@peloseformas.com.br **@peloseformas**

Av. Sebastião de Brito, 805 loja05 - Dona Clara - BH/MG

E pensar grande é ter uma escola que vai além da superfície e apresente as inúmeras respostas que o mundo oferece para quem tem muitas perguntas a fazer.

Quando se trata da educação dos filhos, é preciso pensar grande.



CONECTANDO PRESÉNTE & FUTURO

MATRÍCULAS 2020

DO MATERNAL AO ENSINO MÉDIO

FORMAÇÃO BILÍNGUE



Educational Partner



- PRESCHOOL
ELEMENTARY SCHOOL
MIDDLE SCHOOL
HIGH SCHOOL

- 10K STUDENTS
13 LOCATIONS
403 CLASSROOMS
1055 TEAM

35 ANOS
8714 EX-ALUNOS
120 APROVAÇÕES
EM UNIVERSIDADES



INSTITUTO EDUCACIONAL
MANOEL PINHEIRO

(31) 3445-2852

Rua Cambuí, 276 - Bairro Guarani

manoelpinheiroiemp
www.manolpinheiro.com.br



Colégio COPAM-BH

Ensino
com amor
a viver com
um
propósito

Do
Maternal
ao Ensino
Médio



MATRÍCULAS: **(31) 3441-3602**
WWW.COLEGIOCOPAM.COM.BR RUA GARUMÃ 565 - JARAGUÁ - BH - MG

[@colegiocopambh](#)



VOLTA ÀS AULAS!

PARA QUEM APRESENTAR ESTE ANÚNCIO,
30% DE DESCONTO
ATÉ FEVEREIRO

PROMOÇÃO VÁLIDA DE SEG A QUA

3327-0190

[f](#) Mister Barbosa

[i](#) @misterbarbosaa

Rua Izabel Bueno, 1047 - Jaraguá



CAFÉ

ERROS MAIS COMETIDOS NA HORA DE FAZER CAFÉ

BANCO DE IMAGENS

O café é uma das bebidas mais queridas e consumidas no mundo. Só perde para a água. Passar o próprio café é um ritual maravilhoso, porém com maneiras diferentes de preparo. No entanto, por desconhecimento, muitos acabam cometendo erros na hora de preparar o café. Listamos abaixo alguns dos principais “pecados” praticados pelas pessoas! Confira as dicas!

1 FERVER A ÁGUA

Ao ferver a água, ela começa a perder oxigênio e, com isso, não extrai todos os aromas e os sabores originais do café. Além disso, a água fervente queima o café, o que também causa um certo amargor. Caso a água ferva, tire-a do fogão e espere por um minuto. A temperatura ideal deverá ficar entre 93°C/94°C.

2 USAR QUALQUER TIPO DE ÁGUA

Já que não é bom ferver, então é fundamental que a água seja filtrada ou mineral. Pense que sua xícara de café é quase toda composta de água. Ou seja, para extrair os melhores sabores do café é imprescindível que isso seja feito com ela pura. Além disso, o cloro da água de torneira pode modificar o gosto final.

3 NÃO ESCALDAR O FILTRO DE PAPEL

É fundamental também retirar resíduos, impurezas e o sabor do filtro de papel, jogando um pouco de água quente nele antes de passar seu café. Assim, você consome um café mais puro e elimina qualquer chance de contaminar sua bebida.

4 TOMAR O MESMO CAFÉ AO LONGO DO DIA

O café é um produto alimentício perecível. Deve ser consumido, preferencialmente, em até uma hora. Não recomendamos deixar o café feito pela manhã na garrafa térmica para beber ao longo do dia.

5 REQUENTAR OU REAPROVEITAR O CAFÉ

Café bom é café fresco, sem dúvidas! Sempre! É regra! Nunca misture o resto de um café velho com um novo ou requente a bebida. Isso pode alterar as propriedades dele. Além disso, adicionar mais calor certamente vai prejudicar bastante o sabor final, deixá-lo áspero e amargo. Nessas condições, o café está oxidado e será prejudicial à saúde.



que a riqueza de sabores e aromas se percam. O melhor é deixar a água lá, quietinha, passando naturalmente pelo pó.

8 ACHAR QUE O CAFÉ EXTRA-FORTE TEM MAIS CAFEÍNA

O café extra-forte não tem mais cafeína, mas sim, é um café torrado por mais tempo, ou seja, sem meias palavras, é um café queimado. Por isso, apresenta um gosto mais amargo e a necessidade de alguns em colocar açúcar.

9 PREFERIR CAFÉ MOÍDO AO CAFÉ EM GRÃOS

Claro que isso não é um erro, mas caso você realmente goste muito de café, invista em um moedor, pois consumir um café moído na hora fará toda a diferença. Grãos oxidam e quando o café é moído e fica muito tempo “parado”, perde várias de suas propriedades.

10 MANTER OS GRÃOS OU O PÓ DE CAFÉ NA GELADEIRA

Muitos têm esse hábito acreditando que isso manterá o café fresco até a hora do consumo. Porém isso é um erro, afinal os grãos e o pó podem absorver o cheiro de outros alimentos guardados e a umidade do lugar. Utilize potes escuros e fechados, em locais secos e longe da luz do sol.

11 COLOCAR AÇÚCAR NA ÁGUA

Imagino que sua avô ou outro parente fazia muito isso no momento de preparar o café. No entanto, essa prática pode alterar o sabor da bebida, mudar o ponto de ebulição e ainda se corre o risco de desagradar àqueles que têm o bom hábito de tomar um café sem adoçar.

12 ESCOLHER A MOAGEM ERRADA

Cada método de preparo da bebida requer uma moagem diferente. Por esse motivo, não dá para preparar um espresso, por exemplo, com uma moagem mais grossa, sendo que a ideal é a média. A cafeteira italiana (moka) ou a prensa francesa já exigem uma moagem mais grossa. Procure comprar um café apropriado à sua maneira de prepará-lo.

Essa matéria foi fornecida pela revista Café e Motivação

✉ www.cafeemotivacao.com.br

✉ [@cafeemotivacao](https://www.instagram.com/cafeemotivacao)

Pet Em Foco

ANUNCIE
na revista voltada para quem ama
seus animais de estimação.

2552-2525
3441-2725

Rua Conselheiro Galvão, 68 - Jaraguá | pet@emfocomidia.com.br | www.petemfoco.com.br

ANUNCIE na única
revista totalmente
exclusiva sobre café
com distribuição
também na região
da pampulha.

café
MOTIVAÇÃO

@cafeemotivacao
Café e Motivação
cafe@emfocomidia.com.br
www.cafeemotivacao.com.br
(31) 2552-2525
(31) 99998-8686



Decorar ambientes

Móveis Planejados - Papel de Parede - Cortinas
Projetos de Decoração e Reforma - Fabricação Própria

(31) 3261-5941 | 99388-0092

Desde 1994
R. Ilacir Pereira Lima, 195 - Loja 05 - Cidade Nova
www.decorarambientes.com.br

{NÃO SE CONTENTE COM O BÁSICO.}



Burger

I'd like a deluxe burger with medium-rare angus beef, double smoked bacon, mushrooms, tomato and just a little bit of lettuce. And please add extra onions and pickles. I'd also like the special sauce and mayo.



**Luziana
Lanna**
IDIOMAS

NÃO PERCA TEMPO!
FAÇA O CURSO COMPLETO EM ATÉ 2 ANOS E MEIO
E TENHA O MUNDO NA PONTA DA LÍNGUA!



**EXPERIÊNCIA
GARANTIDA:**

MAIS DE
40 anos
NO ENSINO
DE IDIOMAS.



**METODOLOGIA
EXCLUSIVA:**

DESENVOLVIDA
PARA ESTIMULAR
O APRENDIZADO
de cada aluno.



**PROFESSORES
QUALIFICADOS:**

EQUIPE EM CONSTANTE
PROCESSO DE
atualização
e capacitação.



ÚNICA COM 9 IDIOMAS:

- Inglês • Alemão • Mandarim
- Espanhol • Italiano • Árabe
- Francês • Japonês • Português

Matrículas abertas

Planalto

R. Manoel Lopes Coelho, 13 - Itapoã - Belo Horizonte

(31) 3166-0303

[luzianalannaplanalto](#) [luzianalannaplanalto](#)

**Luziana
Lanna**
IDIOMAS

luzianalanna.com.br

Jaraguá

Rua Izabel Bueno, 1339 - Jaraguá - Belo Horizonte

(31) 2127.2922

[luzianalannaplanalto](#) [luzianalannaplanalto](#)

PET

COMO AJUDAR ANIMAIS ABANDONADOS

Cães e gatos são os animais que estão mais presentes nos lares brasileiros. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o Brasil é o segundo lugar com a maior população destes pets vivendo em domicílio.

Mas, infelizmente, há milhões deles abandonados. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 30 milhões de animais vivem nas ruas de todo o Brasil. Destes, aproximadamente 20 milhões são cachorros e 10 milhões são gatos, que se sujeitam a doenças, maus-tratos e riscos inerentes a uma vida nas ruas. Uma triste realidade,

mas somente o ser humano é capaz de ajudar a encontrar um lar seguro para eles, com carinho e cuidados dignos.

Não tem nada mais gratificante e prazeroso do que ajudar a salvar uma vida, e você pode fazer isso! Para denunciar maus-tratos, vá até a delegacia de polícia mais próxima, faça um boletim de ocorrência ou compareça à Promotoria de Justiça do Meio Ambiente. As denúncias podem ser feitas também no Ibama (Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis) pelo telefone 0800-61-8080 ou pelo e-mail linhaverde.sede@ibama.gov.br.

**Saiba o que fazer para amparar um animal de rua**

1) Aproxime-se do animal com cuidado e deixe que ele se sinta seguro em sua companhia. Uma dica é estender a mão para que ele a cheire. É importante que seja em local seguro e longe de carros. Se estiver em estrada, peça ajuda à Polícia Rodoviária, que costuma ter equipamentos para resgate. Seja cuidadoso ao tentar carregá-lo, pois o animal pode estar ferido;

2) A maioria das ONGs, abrigos e Centros de Controle de Zoonoses são superlotados e, por este motivo, se possível, leve-o para a sua casa. Se não puder, busque um lar temporário enquanto não encontra um definitivo;

3) Não é necessário um espaço grande e alimentação perfeita quando o animal é tratado com carinho. Improvise uma cama e faça comidas caseiras caso não tenha condições de comprar ração;

4) Lembre-se: nem todo animal que está na rua foi abandonado. Desconfie daqueles que são, visivelmente, bem alimentados,

treinados ou que estejam com coleira. Além disso, converse com vizinhos, procure em sites especializados (pea.org.br) e avise em comércios para ajudá-lo a encontrar o dono;

5) Utilize o seu perfil nas redes sociais para instigar a adoção do animal. Faça uma foto bonita e escreva as qualidades do bichinho (se é carinhoso, divertido, medroso, dentre outras), pois elas ajudam a criar um vínculo sentimental com seu futuro dono. E não se esqueça de deixar a publicação em modo público, pois assim pode ser compartilhada por seus amigos;

6) Leve-o ao veterinário para que seja avaliada a necessidade de vacinas e vermífugos, além de descobrir o peso, a idade e o tamanho do animal;

7) Não hesite em castrá-lo! A castração tem muitos benefícios e, por meio dela, você pode evitar futuros filhotes abandonados nas ruas e, também, minimizar a chance de doenças;

8) Caso não tenha verba para custear as despesas, faça uma rifa ou "vaquinha on-line" pedindo ajuda aos seus amigos e parentes. Também é possível encontrar hospitais públicos veterinários e campanhas gratuitas de castração realizadas pelo Centro de Controle de Zoonoses (CCZ);

9) É muito interessante se você puder levar o seu amigo a uma feira de adoção ou pedir ajuda a ONGs para encontrar um novo lar para ele. Lembre-se de que o animal deve estar vacinado, castrado e vermifugado;

10) Não entregue o bichinho para uma pessoa que não esteja disposta a oferecer carinho e cuidado. Faça um termo de responsabilidade pelo qual o novo dono se comprometa a cuidar e a não abandonar o animal.

Essa matéria foi fornecida pela revista Pet em Foco
www.petemfoco.com.br | @petemfoco

NÚCLEO DE APRENDIZAGEM DA CRIANÇA

VOLTA ÀS AULAS 2020 = BEM VINDOS 03/02

MATRÍCULAS ABERTAS

INFORMAÇÕES:

- WWW.NACPIAGET.COM.BR
- 31 3441-7277
- 31 97181-5672

100% de Aprovação no Vestibular 2020

Confira a classe com 26 alunos

em que TODOS foram APROVADOS no vestibular!

1. Ana Clara da Cruz Gonçalves
○ FISIOTERAPIA: UNIBH, UNA e Newton Paiva
2. Ana Julia do Monte Paiva
○ Psicologia: ENEM
3. Ana Julia Vieira Pontes
○ MEDICINA: UNIBH/Faseh
VETERINÁRIA: PUC e Univeritas
4. Antônio Victor S. Fernandes
○ DIREITO: Dom Helder e Newton
JORNALISMO: PUC e Newton
5. Augusto Menezes de Oliveira
○ ENGENHARIA CIVIL: Newton
6. Brian Gabriel C. Ribeiro
○ PSICOLOGIA: Newton Paiva
7. Carolina Gama V. Mizrahy
○ Classificada no ENEM
8. Clara Diniz Faria
○ MEDICINA: UNIBH
9. Débora Cunha de Oliveira
○ Enfermagem: ENEM
10. Eduarda Luzzi Resende
○ ODONTOLOGIA: UNIBH e Newton
11. Eduardo de Freitas Barbosa
○ DIREITO: PUC e Newton Paiva
12. Gabriel Amaral L. Magalhães
○ DIREITO: Dom Helder
13. Gabriel de O. Amaral
○ DIREITO: PUC | ENGENHARIA DE AUTOMAÇÃO: Newton Paiva
14. Gabriela Hadassa G. Mariano
○ DIREITO: Universo e Newton
15. Henrique Rocha Menezes
○ EDUCAÇÃO FÍSICA: UNIBH
16. João Victor A. V. Freitas
○ NUTRIÇÃO: UNIBH
17. Laura Lima Oliveira
○ MEDICINA: UNIFENAS
18. Luigi Pietro de Aguiar e Tiso
○ PUBLICIDADE E PROPAGANDA: UNIBH, Psicologia e Newton
19. Marcos Paulo G. Magalhães
○ MEDICINA VETERINARIA e ADMINISTRAÇÃO: Newton Paiva
20. Maria Alice Martins Leite
○ VETERINÁRIA: PUC e Newton
21. Pâmela Ângela Leite Dias
Psicologia | PUC | Newton Paiva
22. Querem-Hapuque D. Rangel
○ PSICOLOGIA: Newton Paiva
23. Samuel Juan C. Monteiro
○ Classificado no ENEM
24. Samuel Vitor Sudario
○ ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS: Newton
25. Thainá Louise M. dos Santos
○ Classificada no ENEM
26. Victor Augustus N. Oliveira
○ DIREITO: Newton Paiva

uma escola por
PRINCÍPIOS CRISTÃOS



30
anos ensinando para transformar vidas

**COLÉGIO
BATISTA
GETSEMANI**



PRÉMIO DE
MELHOR
RELACIONAMENTO
ESCOLA FAMÍLIA

Para nós a **APROVAÇÃO** no Vestibular é importante, mas É IMPRESCINDÍVEL que cada aluno transforme-se em **UMA PESSOA MUITO MELHOR!**

Garanta sua vaga! 31. 2532-9899

www.colegiogtsemani.com.br

Rua Luiz Chagas de Carvalho, 410 - Dona Clara
Belo Horizonte-MG

G
estofados



Mesa de Jantar Venice
10x R\$650,00
cartão ou R\$5590,00 à vista



Sofá Retrátil Bristol
10x R\$301,00 no cartão
ou R\$2590,00 à vista



Poltrona Decorativa
10x R\$103,00 cartão
ou R\$849,00 à vista



Sofá Retrátil Toronto
10x R\$268,00 cartão
ou R\$2218,00 à vista



Sofá Diamond
10x R\$224,00 cartão
ou R\$1890,00 à vista

99702-9724 / 99171-1566

GH Estofados

Rua Bolívar Mineiro, 452 - Dona Clara

TURISMO

VOCÊ SABE QUAIS SÃO OS 66 PAÍSES QUE NÃO EXIGEM VISTO PARA BRASILEIROS?

Muitas pessoas não sabem, mas os países da União Europeia e do Mercosul não exigem visto dos turistas brasileiros. Quando viajamos para o exterior, devemos ter as informações necessárias para que não sejamos surpreendidos, já que existem pátrias rígidas em normas como, por exemplo, os Estados Unidos. No entanto, há países que facilitam nossa entrada, se comparados ao padrão estadunidense.

Das 33 nações que mais recebem brasileiros, apenas seis – Austrália, Angola, Canadá, China, Japão e, como citado, os Estados Unidos – requerem visto de entrada. Os países que integram a União Europeia (Alemanha, Áustria, Bélgica, Bulgária, Chipre, Dinamarca, Eslováquia, Eslovênia, Espanha, Estônia, Finlândia, França, Grã-Bretanha, Grécia, Holanda, Hungria, Irlanda, Itália, Letônia, Lituânia, Luxemburgo, Malta, Polônia, Portugal, República Tcheca, Romênia e Suécia) exigem apenas a apresentação do passaporte.

Por outro lado, para visitar outros países da América do Sul basta documento de identidade, desde que o RG tenha até 10 anos

de emissão, com exceção da Guiana Francesa, que é um departamento ultramarino da França e que ainda exige visto de brasileiros.

Mas, atenção! Muitos turistas acabam perdendo voos por levarem carteira de motorista ou identidades profissionais, como carteira da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) ou do Conselho Regional de Medicina (CRM). Apesar de aceitos em território nacional como documentos de identificação, eles não são válidos no embarque.

A não exigência de visto é legítima para turistas com previsão de estada temporária. Geralmente, o prazo para permanência sem visto é de três meses, mas isso varia de acordo com o país. Entradas para estudo, trabalho ou residência definitiva exigem vistos específicos.

Os viajantes de plantão podem embarcar tranquilamente para os 66 países listados no box ao lado, mas devem sempre se precaver sobre as exigências específicas. Boa viagem!

Essa matéria foi fornecida pelo Jornal Em Foco Turismo
• www.emfocoturismo.com.br
• [@emfocoturismo](https://www.instagram.com/@emfocoturismo)

África do Sul	Filipinas	Panamá
Alemanha	Finlândia	Paraguai
Andorra	França	Peru
Antilhas Francesas	Grécia	Polônia
Argentina	Guatemala	Portugal
Áustria	Honduras	Reino Unido
Bahamas	Holanda	República Tcheca
Barbados	Hong Kong	Romênia
Bélgica	Hungria	Rússia
Bolívia	Irlanda	San Marino
Bósnia	Islândia	Sérvia
Bulgária	Israel	Suécia
Chile	Itália	Suriname
Colômbia	Liechtenstein	Tailândia
Coreia do Sul	Luxemburgo	Trinidad e Tobago
Costa Rica	Malásia	Tunísia
Croácia	Marrocos	Turquia
Dinamarca	México	Ucrânia
Equador	Mônaco	Uruguai
Eslováquia	Namíbia	Vaticano
Eslovênia	Noruega	Venezuela
Espanha	Nova Zelândia	



SenseLife
Odontologia e bem estar

@senselifeodontologia

f SenseLife Odontologia e bem estar
www.senselife.com.br

RT: Dr. Alysson Leonardo Nunes Mello
CRO/MG 25694-EPAO: M5721

3427-7732 | 99184-7810

Rua Conselheiro Galvão, 68- Jaraguá





Cursos oferecidos pela professora Vanessa Bohn, certificada pelo programa Google Innovator Brasil.

Professor, você sabe o que é EDUCAÇÃO 4.0?

Conheça o i9prof (inove prof)
Oferecemos palestras e workshops com o foco na capacitação docente para integrar a tecnologia na sala de aula.
Entre em contato!

Conheça o i9prof (inove prof)
Oferecemos palestras e workshops com o foco na capacitação docente para integrar a tecnologia na sala de aula.
Entre em contato!

Curso de Metodologias Ativas:
Aprendizagem baseada em jogos
Design Thinking
Gamificação
Noções de Startup

i9prof.blogspot.com
profvanessa25@gmail.com

GIRO AR
AR CONDICIONADO

3333-7796 | **98678-0741**

[contato@giroarcondicionado.com.br](mailto: contato@giroarcondicionado.com.br)
WWW.GIROARCONDICIONADO.COM.BR

PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS: COM A GIRO AR VOCÊ ENTRA NO CLIMA O ANO TODO!

VENDA | INSTALAÇÃO | MANUTENÇÃO | PMOC

Instalando ar condicionado, a 1ª higienização é **Grátis**

Instalação a partir de* **→ 400,00**

Higienização **ACJ*** **→ 150,00**

Higienização **Split*** **→ 180,00**

Higienizando 03 equipamentos a 4º é **Grátis**

*Preços válidos para equipamentos instalados em um raio de até 50 km da cidade de Contagem, MG.
*Não incluso nos valores dreno, elétrica e carga de gás.

*Promoção válida para até 2 metros de tubulação, split: de 7.000 a 12.000 btus, demais capacidades sob consulta.

*Valores acima para mão de obra e fornecimento de materiais para instalação.

A REAL IMPORTÂNCIA DA PUBLICIDADE

A publicidade nos jornais regionais aumentou significativamente nos últimos anos e tem se mantido como um meio fiel e importante para a divulgação de empresas dos mais variados segmentos. Dentre as principais vantagens de anunciar em um jornal impresso e demais mídias regionalizadas, podemos citar:

- ✓ Alcança qualquer tipo de pessoa, embora seja destinado para um público mais exigente, crítico, formador de opinião e, normalmente, fiel ao veículo pela afinidade com sua postura editorial;
- ✓ Penetração de cerca de 70% nas classes A e B;
- ✓ O anúncio pode ser inserido, modificado ou trocado com rapidez;
- ✓ O jornal estimula o consumidor e provoca uma reação quase imediata quanto à decisão de compra, por transmitir seriedade e credibilidade;
- ✓ Possui variedade de matérias, incluindo cadernos específicos para públicos específicos;
- ✓ Por sua característica de portabilidade, pode ser consultado em qualquer local e a qualquer momento;
- ✓ Permite vários formatos diferenciados, o que chama muito a atenção do leitor;
- ✓ Conceitua e transmite credibilidade em suas mensagens publicitárias;
- ✓ Permite a inclusão de encartes locais;
- ✓ Possibilita maior volume de informações sobre os produtos ou serviços anunciados;
- ✓ Tem maior prazo para a impressão da publicação e, no caso da Em Foco Mídia, o tipo de papel utilizado é da melhor qualidade. Esses aspectos contribuem para uma melhor qualidade de reprodução do anúncio, o que favorece o trabalho de construção de uma boa imagem da marca junto aos leitores.

Em tempos de crise, o empresário ou comerciante acredita que deve retrair investimentos e diminuir a publicidade, considerando que poupar seja a medida mais segura para enfrentar esse momento e sofrer menos impactos. Mas é exatamente o contrário. Não existe só perigo e riscos. Há também oportunidades. É nesse momento que se torna necessário adotar medidas para aumentar a produtividade e direcionar recursos para onde poderá haver resultados. Aquela máxima que diz que o que não é visto não é lembrado nunca foi tão verdadeira. Neste momento em que todos estão recuados, dar o primeiro passo e mostrar a “cara” dos seus produtos pode fazer toda a diferença.

**Anuncie em nossos
jornais e revistas!**

2525-2525 | 99998-8686
emfocomidia@emfocomidia.com.br



EMFOCOMÍDIA
www.emfocomidia.com.br