

REVISTA

IMPERADOR

ABRIL | 2019 Edição 15

CLUBE DOM PEDRO II 91 ANOS DE SUCESSO COM VOCE!



ERNANI DE SOUZA

Galgando passos largos
rumo aos picos do mundo

Páginas 06 e 07

QUASE UM SÉCULO DE TRADIÇÃO

O Clube Dom Pedro completa seus 92 anos neste mês de abril. Seu crescimento, evolução e tradição, consagrou-o como um dos melhores clubes do país. Conheça um pouco da história do Clube Recreativo Dom Pedro II

Páginas 26 e 27

Lafaiete com mais inovação. A **Una** chegou para somar.

Mais do que presentear a cidade com uma nova unidade acadêmica, a Una quer contribuir com o desenvolvimento de Conselheiro Lafaiete. Para isso, somamos toda a nossa experiência de mais de 55 anos na educação superior com a inovação de nossas metodologias de ensino, para tornar você protagonista do seu aprendizado.

Agora, estamos ainda mais próximos, com a qualidade que você precisa para se desenvolver e conquistar cada vez mais o seu projeto profissional. Estude com a qualidade de um dos melhores centros universitários privados do Brasil, pelo MEC.

TUDO ISSO
É PRA VOCÊ

una.br

Conheça também nossos cursos de pós-graduação e de curta duração.

Cursos de graduação na modalidade educacional prevista no Decreto 9.057/17, que regulamenta os cursos a distância no Brasil, e cursos de pós-graduação presenciais e a distância, a serem oferecidos na unidade acadêmica de Conselheiro Lafaiete, de acordo com a grade curricular do curso que pode ser acessada no site una.br/vestibular.

03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
04 | PALAVRA DO SÓCIO
04 | TESOURARIA
06 | ESPORTES
11 | SECRETARIA
12 | PATRIMÔNIO
12 | FUNCIONÁRIO DO MÊS
14 | SOCIAL

22 | PEGADA SUSTENTÁVEL
24 | COMIDA DE BUTECO
26 | MATÉRIA DE CAPA
28 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
29 | MEMÓRIA DO CORAÇÃO
29 | GALERIA DE FOTOS
30 | PROGRAMAÇÃO SOCIAL

DIA DA OUVIDORIA

- Acontece, sempre na 2ª quarta-feira do mês, o "Dia da Ouvidoria", no horário de 14h às 16h.
- O sócio interessado em dar sua opinião deverá fazer sua inscrição na secretaria do clube e informar o tema a ser abordado.
- As chamadas serão feitas seguindo a sequência da listagem da secretaria e serão recebidos oito sócios com disponibilidade de 15 minutos para cada.
- Os sócios serão recebidos pelo presidente, diretores disponíveis e gerentes das áreas citadas.

PALAVRA DO PRESIDENTE

É com muita alegria que, em mais uma edição, venho falar com vocês, queridos associados. Nesse mês de abril, mais precisamente no dia quatro, o Clube Dom Pedro II completa 92 anos. São mais de nove décadas de crescimento, aprendizado e muito lazer. Muitas foram as diretorias que passaram por essa administração para que chegássemos até aqui, inúmeros presidentes trabalharam arduamente para fazer o clube prosperar e várias gerações trabalharam juntas para que o Dom Pedro se tornasse o que é hoje, um dos melhores clubes do Brasil. Esse é, sem sombra de dúvidas, um mérito de cada um que doou seu tempo e dedicação ao clube e que continua se esforçando a cada dia para que o crescimento seja constante.

Eu, como atual presidente, não consigo expressar minha honra em representar o Dom Pedro e em poder participar dessa linda história. Sempre é tempo de agradecer, por isso, agradeço aos associados, aos diretores e ao conselho, pela oportunidade de presidir esse clube tão querido para todos nós e tão importante para a história de Conselheiro Lafaiete. Para mim é um orgulho imenso ocupar essa cadeira e trabalhar ao lado de diretores excepcionais e toda uma equipe competente e extremamente zelosa. Agradeço também aos nossos atletas e treinadores, por levarem o nome do Dom Pedro a voos cada vez mais altos, vocês são o espelho de que nosso trabalho está sendo válido e recompensado.



Milton Soares Ferreira
Presidente

Dou, aqui, minha palavra de que farei tudo que estiver ao meu alcance para que o Clube melhore cada vez mais e para que continue sendo um lugar de diversão, harmonia, propagação da saúde e da boa convivência, como é e sempre foi. Viva o Clube Dom Pedro II!

CARNAVAL

Quero também deixar registrado o meu encantamento com o nosso carnaval. Que festa linda! A harmonia e a alegria deram o tom das celebrações e, em um ambiente familiar, divertido e animado, vimos renascer o carnaval que vale a pena ser aproveitado. Obrigado a todos os responsáveis pelas programações e eventos, estava tudo impecável.

Deixo aqui, por fim, meu muito obrigado e um abraço amigo especial à todos aqueles que fazem parte dessa história, que completou o capítulo dos 92 anos nesse mês de abril, e que comemorará ainda muitos aniversários pela frente. Até a próxima!

EXPEDIENTE

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretoria Executiva do biênio 2019/2020 do Clube R. Dom Pedro II
Milton Soares Ferreira - Presidente
Edmar Roberto T. de Rezende - Vice-Presidente
Dimas Fabiano Gonçalves Marques - 1º Diretor Secretário
Izaura Mirtes Vieira Neves - 2ª Diretora Secretária
Humberto Alves Vieira - 1º Diretor Tesoureiro
Ricardo José de Souza Nogueira - 2º Diretor Tesoureiro
Marcelo Sávio de Assis Pereira - 1º Diretor Social
Mônica Tavares - 2ª Diretora Social
Ailton Lopes de Assis - 1º Diretor de Esportes
Gilmar Ribeiro - 2º Diretor de Esportes
Leonardo Bellavinha - 1º Diretor de Patrimônio
Luiz Carlos Gomes Beato S. - 2º Diretor de Patrimônio
Edia Luciene M. de C. Neto - Diretora Social Adjunta

CONSELHO DELIBERATIVO

Conselho Deliberativo do triênio 2017/2020 do Clube R. Dom Pedro II

TITULARES

Márcio Melillo - Presidente
Maysa Vieira Borba - Vice-presidente
Gilberto Soares Leijoto - 1º Secretário
Antônio Maurício Mendes Ferraz - 2º Secretário
Adriano de Almeida
Carlos Alberto de Oliveira
Edinilson Vieira
Elmo de Andrade
Flávio Aloísio da Silva
Flariano Felipe Teixeira Nery
Haraken Moreira Franco
Jesner José Barbosa
João Luiz Alves Figueiredo
José Geraldo Carvalho Coelho
José Silvestre Vieira
José Soares Medeiros
Luiz Flávio Villela
Luiz Mendes Filho
Maria Vera Sabará Souza
Maurício Peixoto de Araújo
Newton Guimarães Peixoto Jr.
Roberto Alves de Matos
Ronaldo da Silva Lana
Sebastião Alencar Dala Vedova
Telma Cristina Amorim P. Condé
Valter André Lopes da Silva
Wagner Augusto C. Moreira

SUPLENTES

Amintas Wagner Baêta
Antonino Leão Dutra
Antônio Raymundo Machado Borges
Claudirene da Silva Biagioni
José Cruz Siffert
Luiz Carlos Alves Borges
Luiz Ramalho de Almeida
Ronaldo de Oliveira
Ronei Dominato da Paz
Sérgio José Mariosa
Valter César Prado
Waldir José Cardoso
Wilson Baêta

CONSELHO FISCAL

Conselho Fiscal do triênio 2017/2020 do Clube R. Dom Pedro II

TITULARES

Zulmair Dias da Silva (Presidente)
Jairo Bittencourt (Secretário)

SUPLENTES

Pedro Alexandrino Pena Jr.
Paulo Roberto de Oliveira

Produção Editorial: Agência Mágica Marketing Empresarial
Jornalista Responsável: Camila Assumpção Ávila
Edição: 15
Diagramação | Design: Matheus Fernandes
Contato | Publicidade: 31 98507-9767
Email Comercial | Anúncios: comercial@magicaempresarial.com
Tiragem: 5 mil
Periodicidade: Mensal
Distribuição gratuita

CLUBE DOM PEDRO II

Endereço: Rua Floriano Lopes Franco, 10
Conselheiro Lafaiete - MG - CEP 36.406-106
Tel: 31 3769-2375

E-mail: dsecretaria@clubedompedroii.com.br

TELEFONES ÚTEIS

Geral: 31 3769-2375
Secretaria: 31 3769-2375
Assessoria de Comunicação: 31 3769-2380
Academia: 31 3769-2385
Dep. Esportes: 31 3769-2384
Financeiro: 31 3769-2379
Departamento Social: 31 3769-2380

DUAS DÉCADAS DE TRADIÇÃO



Há 20 anos o Clube Dom Pedro II é palco para a tradicional Pelada do Zezé, fundada pelo técnico orçamentista, José Antônio de Souza. Os jogos iniciaram como forma de confraternização e, em todos esses anos, formaram uma grande família. Zezé, como é conhecido pelos amigos da pelada e da vida, explica, "Nosso grupo joga todos os sábados de 8h às 10h, e tudo é regulamentado de acordo com as normas do clube. Como queríamos jogar com mais rotatividade, passamos a jogar 10 minutos ou 2 gols, como forma de disputa".

Responsável, diante à diretoria de esportes, por organizar as disputas, Souza conta que surgiram outras responsabilidades perante a diretoria e, logo, o nome Pelada do Zezé surgiu em virtude de ele ser o incumbido. "Dessa maneira criamos até um colete com a charge de um boneco simbolizando a pelada do Zezé", conta.

BATE BOLA E DIVERSÃO

Os jogos, que são uma maneira de dar leveza a vida, não são apenas uma brincadeira, segundo Souza, todos os membros da pelada participam ou já participaram de campeonatos que o Clube organiza na modalidade e se saem muito bem em campo. Mas não para por aí, quem pensa que os amigos se encontram somente para o bate bole, está enganado. Após os jogos a turma se reúne para bater um papo e dar uma boa relaxada "Sempre terminamos confraternizando em um churrasco com aquela cerveja gelada. Essa já é uma tradição do nosso grupo desde o início e acontece até hoje. Nesse momento conversamos, planejamos as próximas peladas, e descontraímos ainda mais". No final de ano a celebração cresce e os integrantes da Pelada do Zezé reúnem-se e levam toda a família para uma grande confraternização. Isso tudo se dá ao grande entrosamento que há entre os integrantes do grupo, o que cria vínculos fortes de amizade.

CLUBE DOM PEDRO II

Sobre o Clube, Zezé diz que é um ótimo espaço de lazer e encontro de pessoas amigas, e continua, "O Clube dom Pedro, em meu conceito, é um espaço família, que não deixa a desejar em sua estrutura física e humana. A direção e funcionários "vestem" a camisa do clube e sempre buscam melhorias ouvindo os sócios", elogia.

Perguntado sobre quem pode participar das Peladas do Zezé, aos sábados, Souza explica que todos os sócios que desejarem podem se unir ao grupo. "Nossa turma é composta por 80 a 100 pessoas e os jogos ocorrem todos os sábados de 8h às 10h, atualmente estão presentes mais ou menos 60 pessoas nas nossas peladas", conclui.

TESOURARIA

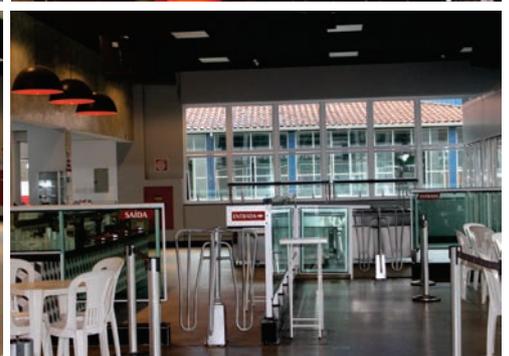
Os bares do Clube foram um destaque a parte neste verão e carnaval.

Com a instalação das câmaras frias nos Bares Central e Multiuso, além da que já existia no almoxarifado, foi oferecido aos sócios bebidas geladas o tempo todo.

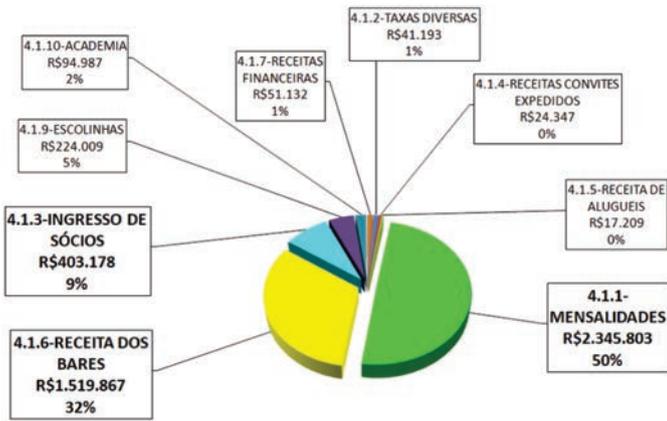
O sócio ainda pôde contar com um ótimo tira-gosto feito durante todos os dias e noites, servido no modo self service, trazendo maior conforto e praticidade.

O restaurante também funcionou durante os 4 dias de carnaval, com o almoço já reconhecidamente de qualidade e de grande sucesso dos finais de semana.

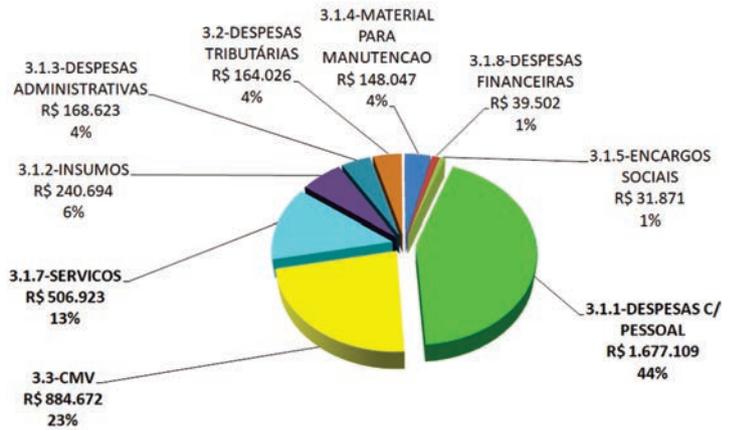
Importante salientar a dedicação e compromisso de todos os funcionários do setor: gerentes, nutricionista, coordenadores(as), cozinheiras, caixas, atendentes, repositores e auxiliares, para que tudo funcionasse da melhor forma possível.



RECEITA REAL - 1º BIMESTRE 2019



DESPESA REAL - S/ DEPRECIÇÃO - 1º BIMESTRE 2019



**CRIAMOS
ALGO
SIMPLES:
CONFIANÇA**

f @magicaempresarial

11
anos



AGÊNCIA FUNDAMENTADA NA CONFIANÇA



FORTALECER A MARCA



AUMENTAR VENDAS



EXPANDIR MERCADO

(31) 3061-2580 | 99127-3871

Av. Telésforo C. Resende, 111 - Sala 201 | Cons. Lafaiete-MG

ERNANI, GALGANDO PASSOS LARGOS RUMO AOS PICOS DO MUNDO



O atleta Ernani de Souza, 43 anos, natural de Conselheiro Lafaiete e patrocinado pelo Clube Recreativo Dom Pedro II, vem atravessando um momento especial na carreira esportiva. Atleta desde 1997, Souza migrou para modalidade corrida de montanha no final de 2014 e, em pouco tempo, se tornou o melhor brasileiro no ranking da I-tra (Associação Internacional de Trail Running), façanha que se repete desde 2015.

O lafaietense terminou as temporadas de 2015, 16, 17 e 2018 sendo o melhor brasileiro posicionado neste ranking e, além disso, ultrapassou a casa dos 800 pontos, se tornando o primeiro atleta brasileiro, do sexo masculino, a conquistar a classificação de atleta elite internacional, segundo os critérios da i-tra. Posicionamento que lhe permite, entre outras coisas, participar de algumas das competições mais importantes a nível mundial sem a necessidade de passar por sorteios de vaga, fato comum em grandes eventos internacionais, uma vez que o número de vagas é menor do que o número de inscritos.

Seguindo com foco e determinação, Souza tem como meta principal para a temporada 2019 participar do Campeonato Mundial de Corridas de Montanha, que acontecerá na região de Coimbra em Portugal.

Conheça mais sobre o atleta e seus planos para o futuro na entrevista concedida à Revista Imperador.

RI - Como o esporte surgiu em sua vida e por que escolheu a corrida como sua principal modalidade?

ERNANI - Minha influência esportiva vem de longa data e até meio sem querer. Durante minha infância vi meu pai se locomover de bicicleta para ir trabalhar, ali nasceu uma paixão e anos mais tarde me vi participando de competições com bike e também de corridas. Durante mais ou menos duas décadas me dediquei ao ciclismo, mountain bike, Duathlon e corridas de rua e agora estou focado nas corridas de montanha. Tudo isso partiu do desejo de pedalar e desde então venho testando e aperfeiçoando minha performance.

RI - Você pratica outros esportes? Se sim, quais?

ERNANI - Como sou um atleta com bons resultados nas modalidades do ciclismo e também do atletismo, acabo tendo facilidade em conseguir resultados expressivos em diversas disciplinas. Já fui campeão brasileiro de mountain bike e também de duathlon, já conquistei ótimos resultados na corrida de rua, e na corrida de montanha eu possuo dois títulos internacionais.

RI - Quais as dificuldades em ser atleta nos dias atuais?

ERNANI - Ser um atleta não chega a ser tão difícil se você escolhe uma modalidade como a corrida, porque basta uma regata, um short um par de tênis e um mínimo de treino semanal para você ser considerado um atleta ativo. Por outro lado, ser um atleta competitivo é bem complicado. A dedicação precisa ser do tamanho de seus sonhos e de seus objetivos, temos que abrir mão de algumas coisas, sobretudo na vida social, para concentrar nossas energias na preparação. Por fim, o patrocínio sempre será um divisor de águas para qualquer atleta competitivo, pois sem os patrocínios e sem o apoio de parceiros as coisas não acontecem. E eu tenho a felicidade de ter conquistado uma parceria sólida com o Clube Recreativo Dom Pedro II.

RI - Como iniciou seu contato com o Clube Dom Pedro? Como essa parceria o ajudou e ajuda na sua trajetória como atleta?

Em 2008, após vencer uma corrida organizada pelo clube, a "Corrida de São Pedro", eu fiz um contato com setor de esportes para, naquele momento, simplesmente usufruir da infraestrutura do clube. Naquela época eu usava a pista de corrida que fica em torno dos campos de futebol para fazer meus treinos de velocidade e também utilizava a piscina como complemento das minhas atividades semanais.

Já em 2009, após nova conversa com o clube, e após apresentar bons resultados e a possibilidade de uma boa representatividade esportiva, o que era apoio virou patrocínio. Já no primeiro ano consegui disputar minha primeira prova internacional e foi uma experiência fantástica.

Nesses 11 anos de parceria eu só posso agradecer ao Clube, pois tive a felicidade de conhecer 8 países, sendo que em alguns desse estive mais de uma vez, e as provas no Brasil são até difíceis de contabilizar, pois já viajei bastante por todas as regiões do país. Por tudo isso, devo muito da minha carreira esportiva e minhas conquistas mais importantes ao Clube Dom Pedro II.

RI - Quais as suas principais conquistas no mundo das corridas?

ERNANI - São muitos anos competindo, as vezes até eu assusto com tudo que já conquistei. Como sou um atleta que atua em várias modalidades, tenho a felicidade de poder contar com muitos títulos em cada uma delas.

As mais importantes dentro de cada modalidade são: Campeão brasileiro de duathlon, sete vezes campeão estadual, dez vezes campeão da copa Thiago Machado (a prova de duathlon mais tradicional de MG), tri campeão do XTerra Tiradentes e campeão do Powerman Brasil na distância Sprint. Mountain bike, campeão brasileiro e mineiro sendo que o estadual faturei três vezes no Cross country e uma vez na maratona, disciplinas diferentes da modalidade. Campeão ainda da copa Ametur e contribui diretamente para várias conquistas do nosso município nos jogos de Minas (JIMI). Corrida de rua o destaque veio na maratona na cidade do Rio de Janeiro, em que fui campeão e também da maratona de Porto Alegre onde também me consagrei campeão, ambas na categoria de classificação por idade. Me destaquei também no revezamento Volta a Ilha de Florianópolis, juntamente com um amigo do sul do Brasil, onde conquistei o bicampeonato



geral para duplas, além de bater o recorde do percurso na edição de 2017 que ainda continua sendo nosso. Por fim, as corridas de montanha, conquistei o primeiro lugar na classificação por idade, na ultramaratona Ultra Trail Du Mont Blanc na França, e sexto lugar geral. Neste evento eu disputei a prova denominada OCC (Orsiere/ Champex/Chamonix), 55 km de extrema dificuldade e técnica. Fui campeão também da maior prova de corrida em montanha da América do Sul, em 2015, quando venci o El Cruce de Los Andes, prova de 100km, disputada em 3 dias, percorrendo as cordilheiras dos andes. Além disso, venci muitas provas importantes no Brasil, recentemente fui campeão do circuito KTR e também fui campeão do Circuito Skyrace, ambas as provas em 2018.

RI - Alguma corrida te marcou mais? Qual e por quê?

ERNANI - A disputa que mais me marcou foi justamente a vitória no El Cruce de Los Andes em 2015, foram muitos desafios físicos que tive que enfrentar durante a prova. Outro detalhe importante é que vários atletas brasileiros já haviam tentado o título máximo desta prova sem êxito. Já eu, vinha da transição da modalidade Duathlon para as corridas de montanha e estava disputando minha primeira prova internacional nesta modalidade, e consegui sair com a vitória. Essa continua sendo a prova mais importante para mim, foi emocionante!

RI - Qual foi a prova mais difícil que você já participou?

ERNANI - Sem dúvida nenhuma a prova mais difícil que participei foi no exterior. Em 2017 eu voltei a França para tentar melhorar minha performance na UTMB-OCC, porém o clima no dia da prova foi exatamente oposto ao do ano anterior. Se em 2016 enfrentamos 32°, durante toda a disputa, em 2017 o clima foi de chuva, muito vento e, conseqüentemente, frio.

Eu não tenho um bom rendimento nessa situação, sei que estou sujeito a enfrentar este clima a qualquer momento, mas mesmo com os equipamentos apropriados como, por exemplo, roupas especiais, eu simplesmente tenho queda no rendimento. O ponto de estresse extremo foi quando estávamos prestes a cruzar a fronteira da Suíça com a França, já em uma altitude superior a 2000 mil metros, e uma tempestade caiu e quase me fez desistir da prova. Eu só não abandonei porque no alto daquela montanha não existia abrigo, trabalhei meu psicológico e segui em frente, mas o resultado não foi dos melhores.

RI - Como é a sua preparação para as provas? Você segue uma rotina de treinos? E sua alimentação, é preciso seguir uma dieta adequada?

ERNANI - Meu atual treinador é o Guilherme de Agostini, e ele tem prescrito treinos bem equilibrados pra mim. Tenho feito muito trabalho específico em academia, mesmo focado nas corridas tenho usado a bike em parte dos treinos e tenho feito picos com pouco mais de 15 horas semanais de atividade. Geralmente tenho um dia livre na semana para descanso e recuperação.

Já sobre alimentação eu não costumo usar suplementos, sou adepto do arroz com feijão, frutas de todos os tipos Também fazem parte de minha alimentação outro fator determinante pra mim trata-se da hidratação e repouso e boas horas de sono. Não sigo nenhum tipo de dieta e não curto nenhum tipo de privação de alimentos, eu simplesmente procuro um equilíbrio. Por exemplo, se em janeiro eu como uma barra de chocolate em poucos minutos, em março, quando começa realmente meu período competitivo, eu como apenas um pedacinho sem nenhum problema.

RI - Está treinando para alguma prova agora? Quais serão suas próximas provas?

ERNANI - Em 2019 tenho quase 20 provas no calendário, porém a maioria delas servirá apenas como preparação para as mais importantes. No primeiro semestre tenho apenas duas provas alvo e uma no segundo. As corridas de montanha na distância que eu disputo são muito duras, correr de 50 a 80 km pode demorar entre 4 a 18 horas, desta forma preciso de mais tempo para me recuperar plenamente.

Se a classificação para o campeonato mundial vier sigo em junho para Portugal para disputar junto à seleção brasileira. Para os planos do segundo semestre dependo do andamento que se dará até o momento, inclusive sobre minha ida ou não ao mundial, mas a meta e escolher entre a Endurance Challenge do Chile, que acontece em outubro, ou a ultra trail chapada Diamantina em novembro.

RI - O que a corrida significa para você? O que mudou na sua vida quando começou a correr?

ERNANI - O esporte e a corrida são meu estilo de vida. Sei que um dia não irei mais competir em alto nível, mas tenho certeza que a atividade física será pra sempre minha parceira. Com esporte sendo parte da minha vida eu sinceramente não sinto as ações da idade na mesma velocidade que um sedentário deve sentir. Minha disposição é igual ou até maior que a uma década atrás, além de ter uma saúde que considero muito boa pois não costumo ter problemas que me levem a um médico para tratamento.

RI - Deixe um recado para quem deseja iniciar na corrida e em competições.

ERNANI - A vida é feita de escolhas, para quem ainda não é adepto de uma atividade física, peço que pensem em escolher uma modalidade para colocar seus corpos em movimento. Devido a praticidade e facilidade na prática, eu sugiro a corrida. Se irão competir, ou não, aí já é outra história. Mas espero que escolham competir, dessa forma nos encontraremos em uma linha de largada por aí.

Por fim não se esqueçam de procurar um médico para exames e avaliações que atestem a condição necessária para exercitarem-se regularmente. Procurem também um profissional da educação física para as orientações adequadas da modalidade escolhida.

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O CAMPEONATO DE FUT7

Vai iniciar a 44ª edição do Campeonato Interno de Fut7, o mais tradicional do país!

Estão abertas até dia 7 de abril as inscrições para o certame. A competição é dividida em 4 categorias: adulto (a partir de 15 anos), veterano (a partir de 35 anos), sênior (a partir de 50 anos) e sessentão (a partir de 60 anos). As fichas de inscrição podem ser retiradas na recepção do Clube. O campeonato tem início no dia 1 de maio e término previsto para novembro. Além de ser o mais tradicional do país, também é um dos maiores de clubes sociais, tendo números que impressionam, em 2018 foram 74 equipes participantes, e aproximadamente 1300 inscritos na competição, 450 jogos e 1970 gols. Junte seus amigos, forme seu time e participe deste mega evento!



TORPEDO MASTER INICIA TEMPORADA COM MEDALHAS

Os nadadores master do Clube Dom Pedro disputaram a primeira competição do ano, o primeiro compromisso foi a primeira etapa do Meeting Master disputado no Jaraguá Club em Belo Horizonte no dia 24 de fevereiro. E o início da temporada 2019 foi de conquistas de medalhas para o Clube, foram 6 medalhas de ouro, 9 de prata e 6 de bronze, totalizando 21 medalhas. Com este resultado a equipe está em quarto colocado geral na competição, ao todo são 18 equipes que disputam o Meeting.



CAMPEONATO DE VOLEIBOL

A partir de abril os finais de semana no Clube Dom Pedro serão mais animados, vai iniciar a temporada 2019 de voleibol! E para começar com chave de ouro, vem aí o Campeonato Interno da modalidade nas categorias feminino e masculino! Os jogos são realizados nas tardes de sábado e manhãs de domingo, confira no site a programação completa da competição que reúne atletas e familiares em um ambiente saudável.



DECISÕES NO FUTSAL E FUT7

Abril é mês de conhecer os campeões do Campeonato Interno de Futsal adulto e Torneio Verão de Fut7 nas categorias veterano e cinquentão. Emoção define os finais de semana de jogos no Clube Dom Pedro. Confira a programação das partidas finais das competições no site do Clube e venha curtir com os amigos e família.



COLÔNIA DE FÉRIAS

Fique ligado, em breve estarão abertas as inscrições para o evento mais esperado pela garotada! As inscrições são limitadas!



 www.humanaanaliseclinica.com.br

 [humana.analisesclinicas](https://www.facebook.com/humana.analisesclinicas)

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



**ESTÁ CHEGANDO O FRIO,
NÃO DEIXE A GRIPE
ATRAPALHAR SEUS PLANOS.
VACINE-SE**

humana
Laboratório - Clínica Médica - Vacinação

Matriz | Cons. Lafaiete (em frente a escadinha)
Rua Afonso Pena, 89 | 1º Andar | Centro

Unidade Congonhas (Rua da Igreja São José)
Rua Bom Jesus, 20 | Centro

Postos de Coleta Cons. Lafaiete
São João: Rua Adolfo Siqueira, 99 | 3762.1486
Praça: Av. Pref. Mário Rodrigues, 158 | 3721.1343
(em frente ao Pronto Socorro)

Fale conosco: 3721.4141 | Whatsapp:  98652.0187

QUEM DANÇA SEUS MALES ESPANTA



Para quem quer queimar calorias de forma animada e divertida, Rafaela Cristina da Silva, formada em Educação Física, tem a resposta: Zumba. Isso mesmo, a zumba, segundo a professora é uma aula de dança-ginástica que tem como inspiração ritmos latinos e coreografias que buscam trabalhar todos os músculos do corpo.

Perguntada sobre como surgiu seu interesse pela modalidade, a educadora explica, "Eu sempre amei dançar e vi o quanto isso era prazeroso e me fazia bem. Então, porque não inspirar outras pessoas através da dança! Fiz o curso e me apaixonei por ser uma modalidade em que qualquer pessoa pode chegar e participar. É diferente! Os passos, a energia, as músicas, acabam fazendo com que a aula se torne uma verdadeira festa".

Rafaela ministra aulas de Zumba Fitness no Clube Dom Pedro II, e conta que entre os ritmos trabalhados em aula estão a salsa, merengue, cumbia, reggaeton, e outros. "Em cada aula o praticante pode queimar até 800 calorias, dependendo da estrutura da aula e condicionamento do participante. É uma aula fácil de seguir e muito divertida", ressalta.

BENEFÍCIOS

A modalidade traz vários benefícios para saúde e é ótimo para todas as idades. Aumenta a eficiência dos sistemas cardiovascular e cardiorrespiratório, fortalece a musculatura, eleva a queima calórica, melhora o equilíbrio e postura, aumenta a flexibilidade e raio de movimento e além de tudo isso, melhora a disposição psicológica, reduzindo os níveis de estresse.

"Tenho alunas que tomavam antidepressivos, tinham baixa autoestima e só ficavam no fundo da sala. Com um trabalho de socialização e interação nas aulas, junto a música, elas vão se soltando, o ciclo de amizade vai aumentando e é visível o sorriso no rosto de cada uma. Não há satisfação maior quando elas chegam falando o quanto as aulas estão sendo benéficas de alguma forma em suas vidas", relata a professora.

AULA PARA TODOS

Segundo Rafaela todos podem praticar Zumba, desde crianças a idosos, e ela ainda faz uma observação interessante sobre isso, "Caso o aluno tenha alguma dificuldade na execução ou restrição em algum passo, adaptamos outro movimento que seja favorável às suas condições".

DOM PEDRO

Quem se interessar em praticar a Zumba no Clube Dom Pedro poderá fazer uma aula experimental sem compromisso, basta pegar uma autorização na recepção do prédio do 3º piso do multiuso. Caso goste e queira se matricular em uma das turmas é preciso do atestado médico e ir diretamente na secretaria do clube para fazer a inscrição. A idade mínima exigida para essa modalidade, no clube, é de 14 anos. As aulas são ministradas às terças e quintas, nos seguintes horários: 7h10, 8h10 e 20hs.





BOLETOS

TIRE TODAS AS SUAS DÚVIDAS SOBRE O BOLETO DO CLUBE DOM PEDRO E FAÇA JÁ SEU CADASTRAMENTO.

COMO FUNCIONA?

Os boletos são gerados com a mensalidade do clube e das atividades do mês corrente.

POR ONDE O SÓCIO RECEBERÁ O BOLETO?

O sócio receberá o boleto pelo e-mail cadastrado e também estará no DDA caso o sócio tenha essa função ativa em sua conta bancária.

Nesse período de envio o sócio tem que ficar atento se o e-mail com o boleto não caiu no spam ou na lixeira.

QUE DIA CHEGA A FATURA?

A fatura chega até o 4º dia útil de cada mês.

A FATURA É REFERENTE AO MÊS EM QUE CHEGOU OU AO SUBSEQUENTE?

É referente ao mês corrente com vencimento para todo dia 10.

QUAIS AS VANTAGENS DO BOLETO?

Tem a comodidade de pagar em qualquer lugar, pelo internet

banking, caixa eletrônico ou aplicativo de banco. Não precisa vir ao clube pagar e tão pouco enfrentar filas. O sócio virá ao clube apenas para se divertir.

VENCEU E O SÓCIO NÃO PAGOU, E AGORA?

O boleto pode ser pago até 20 dias após o vencimento, dentro desses 20 dias o sócio pode pagar o boleto vencido sem tirar segunda via, pois o banco já calcula a multa e os juros.

CADASTRAMENTO, COMO EFETUAR?

O cadastramento pode ser feito por telefone através dos números, 3769-2369 e 3769-2368, pelo email cobranca@clubedompedroii.com.br e na secretaria. É necessário confirmar o CPF, RG, Endereço completo, telefones de contato e endereço de e-mail.

É sempre muito importante manter os dados cadastrais sempre atualizados para não haver problemas com o recebimento do boleto.

EI SÓCIO!

Já se cadastrou para efetuar o pagamento das mensalidades via boleto bancário?

Basta ligar para os números 3769-2368 ou 3769-2369 Ou se cadastrar através do e-mail cobranca@clubedompedroii.com.br

Para efetuar o cadastro e receber o boleto das mensalidades do clube ligue para: 3769-2368 ou 3769-2369

Ou se cadastrar através do e-mail cobranca@clubedompedroii.com.br

Os documentos necessários são: CPF, RG, confirmar o endereço, telefone para contato e e-mail do sócio.

BOLETOS

Os boletos referentes às mensalidades são enviados no e-mail do sócio cadastrado até o 3º dia útil. Passou a data de vencimento e não efetuou o pagamento? Não é necessário retirar segunda via do boleto para atualizar o percentual da taxa de juros. O pagamento pode ser feito normalmente com o mesmo boleto.

ESTATUTO

Neste mês nosso informativo irá salientar o Artigo 9 - Serão considerados dependentes dos Sócios:

- I) cônjuge devidamente reconhecido (a) por Lei;
- II) os filhos e enteados até completarem a idade de 18 anos;
- III) os tutelados ou adotados legalmente, obedecidos os critérios do item II;
- IV) menor confiado judicialmente à guarda do sócio, obedecidos os critérios do item II;
- V) filho (a) maior, comprovadamente incapaz e dependente do sócio;
- VI) pai, mãe e sogro (a), acima de 65 anos;
- VII) as filhas solteiras, de qualquer idade, que, comprovadamente, vivam na dependência do sócio, e que não exerçam nenhuma atividade econômica, caso não tenham optado, ao completarem 18 (dezoito) anos, por serem enquadradas na condição de sócias contribuintes.

Esteja sempre atento aos seus direitos e deveres que constam no Estatuto Social. Para saber mais sobre o Estatuto e Regimento Interno do clube, basta entrar no site:

www.clubedompedroii.com.br

AUTOATENDIMENTO

VOCÊ JÁ CONHECE ESSA NOVIDADE?

O Autoatendimento está localizado na entrada da secretaria, onde o sócio poderá realizar pagamentos e atualizações cadastrais sem a necessidade de esperar por atendimento. Além dessas, outras funções serão disponibilizadas ao longo do tempo.

Dois terminais foram instalados para dar mais agilidade às filas. Com uma interface fácil de usar, os terminais possuem telas sensíveis ao toque facilitando o acesso às opções de tarefas a serem realizadas.

O Sócio que for utilizar terá três formas de autenticação: através da digital, carteirinha ou digitando a matrícula e senha.

A senha é padrão, para todos os sócios foram colocados os 6 primeiros dígitos do seu CPF.



ESPAÇO MULTIUSO GANHA TENDA FIXA

Diversão e alegria, é isso que o Clube Dom Pedro deseja proporcionar aos associados. Para isso, temos feito alguns ajustes nas estruturas do nosso espaço, e entre elas está a instalação de uma tenda fixa no espaço multiuso. A mudança foi feita para que possamos trazer mais atrações e aproveitar melhor o ambiente e ter mais conforto durante as programações.



ACESSIBILIDADE É O CAMINHO

O Clube Dom Pedro II está em constante mudança e o objetivo é sempre trazer melhorias para os sócios. Acreditamos que dar acessibilidade a todas as pessoas é de suma importância. Tendo isso em vista, já implementamos no parquinho brinquedos para crianças com necessidades especiais. Construímos duas rampas de acesso com sinalização de piso tátil, que estão localizadas próximo as quadras de peteca e outra sentido bar central para que, deficientes visuais ou pessoas que tenham baixo índice de visão, possam se locomover de maneira independente e segura, e adquirimos mais uma cadeira de rodas que está disponível na portaria para o caso de haver necessidade de uso. Além dessa, já possuímos uma outra cadeira que se encontra na enfermaria. Para nós a segurança e conforto dos associados vem em primeiro lugar.



QUASE BODAS DE OURO

Renato Dias Juliano, trabalha no Clube Dom Pedro II desde 1971, mais de 4 décadas dedicadas ao clube, que, segundo o próprio Renato, é como se fosse seu lar.

Sua trajetória iniciou-se quando foi chamado para cobrir as férias do irmão, que também era funcionário no Clube e, desde então, nunca mais saiu "Quando acabou o prazo acordado para eu trabalhar, eles me ficharam e aqui estou até hoje".

Nesses 48 anos, Renato viu o clube progredir e crescer em todos os sentidos, "Eu acompanhei tudo isso. Antes era só a sede social, depois compraram terreno e construíram a praça de esportes e assim foi caminhando até comportar a infraestrutura que tem hoje. Não é à toa que se tornou um dos melhores clubes do estado, ou até mesmo do Brasil", comenta.

Durante esse tempo o número de sócios também aumentou muito, e Renato acompanhou a formação de várias famílias, sócios que conheceu solteiros hoje estão casados, com filhos e alguns até já têm netos. Ele diz que a mesma coisa ocorre no Dom Pedro "O clube teve início com poucos funcionários e foi crescendo até se transformar nessa grande família que é hoje".

Perguntado sobre a representatividade que o Clube tem em sua vida o funcionário responde que é como se fosse sua segunda casa "Eu cresci aqui, desde os 16 anos é aqui que eu trabalho, então chegar no clube é como chegar em casa. Além disso, meus colegas de trabalho são como uma família para mim".

Entre as melhores recordações que guarda de todos esses anos estão os bailes que aconteciam na sede "Baile de Debutantes, Baile da Primavera, Anos Dourados e os carnavais. Ah, os carnavais daquela época eram bons demais! De deixar saudade", lembra.

Com carinho, Renato também se recorda de todos os presidentes e diretorias com as quais trabalhou e comenta que com todos eles teve um bom relacionamento. Sobre os atuais colegas de trabalho ele diz manter um ótimo relacionamento e contou que há tanto tempo está no clube que alguns brincam que ele é o próprio Dom Pedro II.

Hoje em dia ele assume o posto de motoboy do Clube e faz serviços externos, mas conta que, sempre que está disponível na sede, ajuda como puder. "Aqui eu acabo fazendo um pouco de tudo, se tiver ao meu alcance ajudar, eu ajudo".

Seu futuro no Clube, Renato coloca nas mãos de Deus, "Ele é quem sabe, não sabemos o dia de amanhã, mas enquanto Deus me der vida e eles me aceitarem aqui, eu quero continuar", conclui.



Ter uma
corretora de seguros
muda
tudo!



Automóvel | Residencial | Vida
Empresarial | Previdência Privada



CP CORRETORA
PREFERENCIAL
DE SEGUROS

@corretorapreferencial

www.corretorapreferencial.com.br

(31) 98777-5466 | (31) 3721-5466



“Não basta apenas ser apaixonado pelos
animais, é preciso honrar os anos de estudo”

Jean Ciarallo

**RADIOLOGIA DIGITAL
DE ÚLTIMA GERAÇÃO**

ORTOPEDIA VETERINÁRIA

**URGÊNCIA E
EMERGÊNCIA 24H**

@vetsaofrancisco01

@veterinariasaofranciscolaFaiete

31 **3721-1530** | 31 **9.9987-9091** (Emergência)

Rua Duque de Caxias, 352, Chapada - Conselheiro Lafaiete | MG

HOMENAGEM AO MÊS DAS MULHERES

A programação do mês de março foi preparada especialmente em homenagem a todas nossas associadas em comemoração ao mês das mulheres. O Social promoveu várias atrações, nas quartas, sextas e domingos com vocalistas femininas, teatro, #TBT do Festival de Jazz "Cromia", e um grande show com Arnaldo Moreno (08) que lotou o clube.

Agradecemos a todos que prestigiaram nossos eventos!!



CARNAVAL 2019

O Carnaval 2019 foi um grande sucesso!!! Foram 05 dias de muita festa, carnaval para criançada e vários foliões esbajando alegria!!!

Confira nossos clicks da festa:



COMÉDIA PECADO DE COMADRES

O clube apresentou dia 09/03, em homenagem a todas as mulheres, a comédia "Pecado de Comadres". Sob direção de Geraldo Lafayette e com o grupo da Casa do Teatro daqui de nossa cidade, as comadres Afrânia, Nadica, Roxa e Jacira pecaram tanto e tantas vezes que viraram peça de teatro e continuaram pecando mesmo depois de suas mortes!! Uma peça maravilhosa que arrancou gargalhadas de todo público!



ALEXANDRE PIRES

Nascido em 8 de janeiro de 1976, numa família de extrema musicalidade, Alexandre Pires deu seus primeiros passos na carreira musical em 1989, quando decidiu fundar o grupo de pagode Só Pra Contrariar, com amigos de Uberlândia e alguns familiares, como o irmão Fernando Pires.

Em apenas 4 anos a escalada do Só pra Contrariar nas paradas de sucesso foi vertiginosa e o grupo virou um dos maiores sucessos do Brasil. Após um tempo, Alexandre Pires deu novos passos na carreira e se lançou solo no mundo da música.

Hoje em dia, Alexandre está em turnê com o "Baile do Nêgo Véio" e apresenta o melhor dos anos 90, a nata da musicalidade, aquelas que realmente arrebataram os corações dos fãs.

O Clube Dom Pedro, terá a enorme satisfação de receber Alexandre Pires para o Baile do Nêgo Véio e proporcionar esse momento de diversão e nostalgia aos associados. Você não vai ficar de fora, né?

Data: 20/04 – 23 horas no Salão de Eventos.

Valores para Sócios: R\$20, até o dia 10 de abril e R\$30, até o dia 20 de abril.

Convidados dos sócios: R\$130, até o dia 10 de abril e R\$160, até o dia 20 de abril.

Estudantes e pessoas acima de 60 anos pagam meia. Garanta seu ingresso e vem bailar com a gente!



BOATE ESPECIAL DE ANIVERSÁRIO

No dia 27/04, a partir das 21h, no Espaço Multiuso, será realizada uma boate super especial em homenagem ao mês de Aniversário do clube.

Arte Final Banda Show (Itabirito - MG) irá oferecer um baile com um repertório de grandes sucessos da música romântica dos anos 60 a 80, aquelas inesquecíveis, com standes da música italiana, francesa e americana e no meio do baile, Serginho Barbosa tocará seus boleros, tornando a noite inesquecível!!



TARDE DA ALEGRIA - CIRCO EM FAMÍLIA

Respeitável Público!!! O clube apresenta dia 06/04, no Espaço Multiuso, a partir das 15h, a Tarde da Alegria e a Magia do Circo, com pipoca, algodão doce e apresentação do espetáculo Circo em Família!!!

A Cia Circunstância é uma companhia formada por artistas que possuem em comum a entrega à "arte de palhaços".

Seu repertório conta com espetáculos, intervenções e oficinas voltadas para os mais diversos públicos. O grupo vem atuando desde 2004 e já passou por eventos de reconhecimento internacional como o FIT/BH, o FILO/Londrina, o Floripa Teatro, O Fórum das Artes, e turnês pelo país, e realizou projetos através de prêmios como "Funarte Artes nas Ruas", "Myriam Muniz", as Leis Municipal e Estadual de Incentivo à Cultura. A Cia Circunstância é formada pelos artistas Dagmar Bedê, Diogo Dias, Evandro Heringer, Luciano Antinarelli, Miguel Safe e Polyana Horta.

A companhia fará um cortejo pelo clube, convidando a todos os associados para prestigiarem o evento. Venha, traga sua turminha e entre na espetacular magia circense!!!



BAILE BRASIL 70 SHOW

O clube realizará dia 06/04, a partir das 22h, um Baile de Gala em comemoração aos 92 anos do Clube Dom Pedro II.

Será uma noite inesquecível, marcada com belas canções para quem curte momentos românticos.

A Banda escolhida foi Brasil 70 Show. Fundada em novembro de 1969, na cidade de Sete Lagoas pelo band líder João Batista Corrêa (mais conhecido pelo seu carinhoso apelido: Dão) a Banda BRASIL 70 Show começou, desde o início de sua existência, a percorrer todo o estado de Minas Gerais, fazendo grandes apresentações na capital mineira e em varias outras cidades, participando de festas de casamentos, formaturas, bailes de debutantes, convenções empresariais e shows de toda espécie, chegando a totalizar ao final da década de 70 mais de 1500 apresentações. A Banda BRASIL 70 Show conta hoje com 3(três) cantores, 2(duas) cantoras, 1(um) contrabaixista, 1(um) guitarrista, 1(um) percussionista, 1(um) baterista, 1(um) tecladista e 1(um) saxofonista, totalizando 11 artistas no palco.

Mesas 4 lugares - 40,00

Convites para os convidados dos sócios - 80,00 / meia 40,00





O BAILE DO NÊGO VEIÃO

23H

20 ABRIL

SALÃO DE EVENTOS



A MAIOR FESTA HIT'S 90 QUE VOCÊ JÁ VIU!

Uma mistura de ritmos com os maiores SUCESSOS dos anos 90! Que tal relembrar os HIT's daquela época com a gente em 3 horas de show

Isso mesmo, nós estamos preparando 3 horas de show para vocês.

Juntamos os maiores HIT's dos anos 90 e trouxemos tudo isso pra vocês em nossa festa!



COMEMORAÇÃO AOS
92 ANOS DO CRDPH COM
ALEXANDRE PIRES

VALORES:

SÓCIOS: R\$20, até dia 10 de abril e R\$30 até 20 de abril.

CONVIDADOS DOS SÓCIOS: R\$130 até 10 de abril e R\$160 até 20 de abril.

Estudantes e acima de 60 anos pagam meia.

Vendas a partir do dia 07/03/2019

SEXTAS COMEMORATIVAS AO MÊS DE ANIVERSÁRIO

As sextas do mês de abril estão para lá de especiais para comemarmos juntos com vocês nosso aniversário de 92 anos. Confira abaixo:

Dia 05 - Baú do Rock com Tico Santa Cruz + Guedes DJ

O clube apresenta no dia 05/04, a partir das 21h, o Baú do Rock com a banda Amélia Kmélia e participação do cantor Tico Santa Cruz. Para quem não conhece, Tico Santa Cruz é o vocalista da banda Detonautas. Luis Guilherme Brunetta Fontenelle de Araújo, seu nome verdadeiro, começou sua carreira musical com o Detonautas em 2002. O músico alcançou o grande público com sua banda após o lançamento do álbum "Detonautas Roque Clube". A agitação inicial ficará por conta do Guedes DJ, que tocará os melhores hits do momento!!

Venha e traga sua turma!!!

Dia 12 - A Dupla queridinha do clube, Diogo & Hernani bota tudo para quebrar e toca os grandes modões do sertanejo, a partir das 21h30.

Dia 26 - Mago Zen traz uma mistura de RocknRoll, Pop Rock, Folk e MPB, em um show eletrizante que vai agradar a todos que estiverem presentes!! O início será às 21h30.



QUARTAS - COMIDA DE BUTECO

Confira a programação:

03 - Gil Freitas (MPB, pop rock)

10 - Cleitinho Silva (Sertanejo, forró)

17 - Vinícius Costta (sertanejo)

24 - André Tavares (MPB, pop e reggae)

Os shows serão realizados no Espaço Multiuso, às 19h.



Gil Freitas (MPB, pop rock)



Cleitinho Silva (Sertanejo, forró)



Vinícius Costta (sertanejo)



André Tavares (MPB, pop e reggae)



Wagner & Osmar (sertanejo)



Paulinho Sacra & Daniel B. ((MPB)



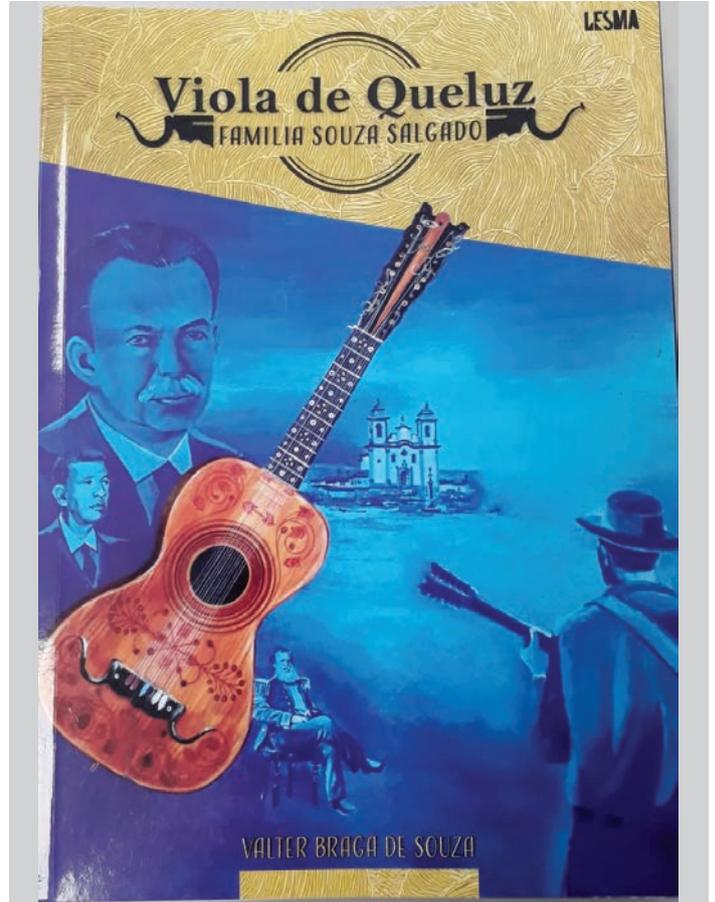
Jonny Band (Pop rock)



Grupo Parte do Alto (pagode)

QUINTA CULTURAL

Pensando em apresentar a nossos associados o que temos de bom em nossa cidade, será realizado no Espaço Multiuso, dia 25/04, às 19h, o Show Viola de Queluz, com participação de violeiros e músicos regionais. Lançamento do livro "Viola de Queluz – Família Souza Salgado", de autoria de Valter Braga de Souza (Lesma Editores)



DOMINGOS

Confira o que o clube preparou na programação de domingo:

07/04 - Wagner & Osmar (sertanejo)

14/04 - Paulinho Sacra & Daniel B. ((MPB)

21/04 - Jonny Band (Pop rock)

28/03 - Grupo Parte do Alto (pagode)

Todos os shows serão realizados no Espaço Multiuso, a partir das 13h30.

Ultra Style

- Colorimetria
 - Mechas
 - Botox capilar
 - Cortes masculino, feminino e infantil
 - Micropigmentação de sobrancelha
 - Progressiva
 - Reconstrução capilar
 - Manicure
 - Pedicure
 - Todos os tipos de unhas
 - Penteados e maquiagens
- E outros serviços

9.8826-7380

Av. Prefeito Telésforo Cândido de Rezende,
999, loja 01 - Conselheiro Lafaiete

*Atuando há
25 anos na
área da beleza
Resgatando
o seu brilho*

Geovana Avelar 

@studiohairultrastyle 

VEM AI

09 | JUNHO | 9H



CORRIDA PELA VIDA
SALVE O JOÃO MIGUEL

PERCURSOS
CORRIDA 5KM
CAMINHADA 3KM

INSCRIÇÕES

1º LOTE - 1 A 20 DE ABRIL

CORRIDA - R\$ 49,00

CAMINHADA - R\$ 29,00

2º LOTE - 21 DE ABRIL A 5 DE MAIO

CORRIDA - R\$ 55,00

CAMINHADA - R\$ 29,00

INSCRIÇÕES LIMITADAS

ENTREGA DOS KITS: 06 A 09 DE JUNHO

BULLYING NÃO É BRINCADEIRA

Em abril, mais precisamente no dia 7, comemora-se o dia nacional contra o bullying. No intuito de proteger as crianças e os adolescentes de sofrerem com o desse mal, a campanha também visa conscientizar aqueles que são os provocadores, ou seja, os conhecidos Bullies. A palavra tem origem no termo inglês bully que significa: brigão, mandão, valentão.

O conceito de bullying é: Forma de violência que, sendo verbal ou física, que acontece de modo repetitivo e persistente, sendo direcionada contra um ou mais colegas, caracterizando-se por atingir os mais fracos de modo a intimidar, humilhar ou maltratar os que são alvos dessas agressões.

CONSEQUÊNCIAS

As consequências dessas ações são devastadoras na vida de quem as sofre, em maior e menor grau, mas ainda assim deixando marcas profundas na vida das pessoas.

Em alguns casos aqueles que sofreram as agressões crescem com problemas sérios de autoestima, de socialização e não conseguem encontrar um espaço onde se sintam confortáveis em suas próprias peles, podendo desencadear até depressões, crises de pânico e outros problemas psiquiátricos. Nesses casos, ajuda de psicólogos e até de psiquiatras se fazem necessárias para que consiga-se tratar o trauma sofrido. Em casos mais graves, pode-se observar quadros de esquizofrenia, homicídios e suicídios.

PESQUISA

Uma pesquisa do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em parceria com o Ministério da Saúde, feita em cinco escolas, de cada uma das cinco regiões do Brasil, com 5.168 alunos mostra o cenário do bullying no país.

Algumas das conclusões do estudo, foram: 70% presenciaram cenas de agressão entre os colegas e 30% vivenciaram situações violentas no mesmo período. 10% dos alunos pesquisados, praticaram ou sofreram bullying, sendo mais comum nas regiões Sudeste e Centro-oeste do País. A faixa etária de 11 a 15 é a que mais se observa incidência de bullying, são os alunos que estão cursando, em sua maioria, a sexta série do ensino fundamental.

A prática do bullying é mais frequente entre meninos do que entre as meninas. E também ocorre em maior proporção entre os alunos de escolas privadas do que entre os de escolas públicas.

MEDIDAS

O Estatuto da Criança e do Adolescente positivou diversas garantias e medidas protetivas com o propósito de afiançar um desenvolvimento sadio aos infantojuvenis. Essas medidas podem ser notadas com maior precisão nos artigos 5, 15, 17 e 18. A violação dessas medidas atenta moralmente contra a vítima e afetando sua dignidade.

A solução encontra-se, em primeiro lugar, dentro das escolas e espaços de convivência, onde os responsáveis devem observar atentamente e, caso necessário, tomarem medidas para evitar que o bullying ocorra. Uma conversa com as crianças e adolescentes pode ser um começo, mas caso as ações continuem acontecendo é preciso que os responsáveis tomem medidas punitivas mais drásticas, como advertências, trabalhos extraclasse ou, em último grau, até mesmo a expulsão.

Caso a instituição não tome medidas para evitar o bullying deve-se contatar o Conselho Tutelar e, em último caso, pode-se entrar na esfera judicial.

Mas, antes da necessidade acionar as autoridades competentes, a prevenção é e sempre será a melhor medida. Posteriormente, caso o problema permaneça, e a resolução junto aos alunos não se faça possível, deve-se acionar o Conselho Tutelar e o Ministério Público, para que a instituição cumpra seu papel de educar e proteger e para que as vítimas tenham seus direitos garantidos.

CLUBE DOM PEDRO II

O Clube Dom Pedro II, se coloca contra qualquer tentativa de bullying e conta com a colaboração de todos os associados para a garantia dos direitos e boa convivência entre todos. Caso alguém se sinta intimidado, ou sofra agressões dentro do clube, estamos de portas abertas para ouvir e tentar resolver, sempre da melhor maneira possível, toda e qualquer situação.



CONVÊNIOS PARA OS ASSOCIADOS E FUNCIONÁRIOS

Conheça algumas empresas parceiras que oferecem descontos em seus estabelecimentos para os associados e funcionários do clube. Confira a lista completa e os benefícios, acessando o aplicativo do Clube Dom Pedro II.

Os descontos serão efetuados com apresentação do cartão de associado do clube e/ou recibo do mês + documento de identidade.

***As empresas interessadas em oferecer benefícios aos associados e aos funcionários do clube devem entrar em contato com a secretaria ou obter informações pelo telefone 3769-2375.*

Pediatria Dra. Lívia Maria Biagioni

- 20% de desconto nas consultas
- Avenida Telesforo Cândido de Resende,
100/1003 – Centro
Tel.: 3762-5668

Maria Betânia Dornelas Simões - Nutricionista funcional e materno infantil

- 20% de descontos nas consultas.
- Rua Dom Silvério, 127 – Museu

Isabella Cristina de Souza - Psicóloga infantil

- Descontos de 17% nas consultas.
- Rua Dom Silvério, 127 - Museu

Paola Silveira Fotografia

- 12% de desconto no valor do pacote de ensaios fotográficos
- Rua Cônego João Pio, 629 – Lourdes

Já é cliente  Viareal ?

INDIQUE UM
amigo

e vocês dois ganham

50%
DE DESCONTO

em uma mensalidade*

E aí, tá esperando o que?
Indique agora mesmo:

viareal.com.br/quemindica

*Promoção válida para planos residenciais, por tempo limitado. Consulte condições.

 3769-2000  98423-0056  viareal.com.br

 Rua Horácio de Queirós, 419, Rosário, C. Lafaiete

 **Viareal**

TOM

MÓVEIS PLANEJADOS

**SUA CASA
COMPLETA!**

- LOJA DA FÁBRICA
- 100% MDF
- MONTAGEM PELA FÁBRICA
- PROJETOS PERSONALIZADOS

Rua Cefisa Viana, 65, Lj03 - Centro
Conselheiro Lafaiete
(31) 3721-6262



@tommoveisplanejados



@tomplanejados

WWW.TOMMOVEISPLANEJADOS.COM.BR

Projeto executado.
by Janaina Naves - arquiteta

A SUSTENTABILIDADE ESTÁ NO PRATO

Se engana quem pensa que sustentabilidade é assunto para ser discutido fora da cozinha. Ao contrário do que muitos pensam a sustentabilidade está no prato sim. O tipo de comida que é consumido, o lixo produzido a partir dela, o bom aproveitamento dos alimentos, o desperdício e a fome, são pautas seríssimas e que devem ser discutidas e provocar reflexões e mudanças. A pretensão aqui é fazer uma ponte entre dois Brasis, o que desperdiça e o que tem fome.

O QUE VOCÊ COME E O LIXO QUE VOCÊ PRODUZ

Nessa era em que tudo tem que ser "para ontem", em que não há nada mais escasso que o tempo, a alimentação saudável tem sido um problema.

A facilidade trazida pelos industrializados conquistou grande parte da população, que troca o velho arroz e feijão pelo miojo, pronto em três minutos. Nos lanches, entre as principais refeições, descascar frutas para que? Abrir um pacote de biscoito é mais fácil, rápido e, muitos diriam, mais gostoso. A noite, chegando em casa, cansado e com fome, come-se uma daquelas lasanhas prontas ou pede-se uma pizza ou sanduiche e tudo isso acompanhado do famigerado refrigerante ou sucos de caixinha, suco natural é coisa do passado.

Qual o problema disso? A saúde das pessoas e do meio ambiente. Esses hábitos são responsáveis pelo aumento da obesidade e, conseqüentemente, das doenças provenientes dela. Além disso, produz-se toneladas de lixos que são descartados de maneira incorreta no meio e geram sérios problemas ambientais. Uma das maneiras de sanar esse problema, e talvez a única, é repensar a alimentação e incluir nas refeições "comida de verdade", ou seja, aquilo que vem da natureza, que não tem aditivos químicos e nomes desconhecidos nos rótulos, e que de preferência nem tenha rótulos. O famoso descascar mais e desembulhar menos. Frutas, legumes, verduras, ovos, grãos, oleaginosas, leguminosas, a lista de alimentos saudáveis e naturais é enorme. E o tempo que as pessoas consideram perdido ao preparar uma "comida de verdade", é recuperado com juro e correção no tempo de vida que terão.

DESPERDÍCIO

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), estima-se que cerca de 30% do total de alimentos produzidos no mundo são perdidos anualmente. Ou seja, 1,3 bilhão de toneladas de alimentos não chegam às mesas da população. Só no Brasil, dos mais de 268 milhões de toneladas de alimentos produzidos, cerca de 26 milhões, 10% da produção, é perdida.

Esse problema é muito mais complexo do que parece. A perda desses alimentos começa na linha de produção, quando o agricultor não tem infraestrutura adequada para conservação do que produziu e, por falta de transporte, não consegue transportar os alimentos a tempo de serem consumidos. O que acontece? Desperdício na base da cadeia produtiva. E a partir daí perde-se alimentos durante todo o processo: armazenamento e transporte incorretos, nos locais de venda onde, ainda que perfeitos para o consumo, alimentos "feios" são descartados e, por fim, nos restaurantes e na casa das pessoas, em que o descarte se dá por não conservação, por ter comprado mais do que necessário, armazenamento incorreto, sobras nos pratos, etc.

É necessário que tanto o indivíduo, quanto o poder público, tomem consciência dos seus respectivos papéis nesse cenário e comecem a mudar o comportamento próprio e da sociedade. O primeiro, mudando hábitos, aprendendo a aproveitar integralmente os alimentos, educando seus filhos, planejando as compras, utilizando as sobras, congelando o que não será consumido, calculando as porções que serão consumidas e se preocupando com o armazenamento, higienização e manuseio na

hora do preparo. O segundo, normatizando, educando, e cobrando as devidas providências dos setores responsáveis pela produção, distribuição e vendas dos alimentos. É preciso pensar em campanhas educativas e mecanismos de políticas públicas que ajudem a sanar esse problema.

BOM APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS

Durante a preparação das refeições, muitos alimentos não são utilizados em sua totalidade. Em muitos, a parte mais nutritiva está justamente naquilo que joga-se fora: casca, talos e semente. Para evitar a perda destes nutrientes e o desperdício, é preciso aprender como aproveitar da melhor maneira possível as frutas, legumes e verduras.

Além de o valor nutricional dessas partes não convencionais ser enorme, receitas saborosas e saudáveis podem ser preparadas com elas. Outra maneira de reaproveitamento é reutilizar sobras e aparas de refeições. Em ambas as situações é necessário que o armazenamento seja feito de maneira correta e que o alimento esteja dentro da validade. Dessa forma você agrega saúde e sabor à alimentação, contribui com a diminuição do desperdício e ainda faz uma boa economia na hora das compras.

Na página do facebook da ONG Banco de Alimentos, tem uma série de postagens nomeada "Descascando a Verdade", em que mostram alimentos que podem ter total aproveitamento, e dão receitas deliciosas para aproveitá-los.

FOME

Já há alguns anos, em escala global, o número de pessoas subnutridas vem aumentando. Somam-se mais de 800 milhões de pessoas passando fome e em situação precária de saúde. No Brasil, mais de 5 milhões vivem em situação de subnutrição e estudos apostam que as ações de combate à fome no país têm estagnado. Em compensação, devido ao consumo indiscriminado de industrializados e fast foods, o país tem cada vez mais casos de obesidade. Hoje, mais de 30 milhões de pessoas estão obesas. Vários são os motivos que levam a esse cenário de fome e miséria, entre eles podemos citar: crises econômicas, fenômenos naturais, secas e enchentes, desperdício, má aproveitamento dos alimentos, perda de produções nos campos devido à falta de infraestrutura adequada, etc.

A questão da fome no Brasil e no mundo está correlacionada à total falta de sustentabilidade, seja ela econômica, social, ou ambiental. O importante é entender que cada um pode começar a fazer a diferença, e a mudança pode estar no prato e nos hábitos alimentares.

Visando ajudar no combate a esse grande problema, a ONG Banco de Alimentos faz um belo trabalho que salva vidas, quem quiser e puder ajudar, basta acessar o site:

<http://www.bancodealimentos.org.br/>

CLUBE DOM PEDRO II

Sempre levando a todos os setores a preocupação com as questões sustentáveis, o Clube Dom Pedro II não poderia deixar de se preocupar com a cozinha. É de lá que saem os mais deliciosos quitutes e pratos servidos aos associados.

Mas, mais do que gostosos, os pratos são pensados e elaborados de forma sustentável. Ações como porcionamento, higienização e armazenamento corretos dos alimentos, são feitos com cuidado para não haver perda e desperdício dos mesmos. O cardápio é pensado com antecedência para que as compras sejam certas e não haja nada que não será utilizado. E por fim, os pratos são elaborados com tanto carinho e amor que ninguém deixar sobrar comida no prato.

Camila de Assumpção Ávila

Jornalista e entusiasta da causa ambiental.

Um só lugar
REUNINDO OS
melhores sabores

- ✓ **À La Carte**
De quarta a sábado a partir das 18:30h e aos domingos de 12:00h às 16:00h.
- ✓ **Restaurante Self-service**
De segunda a sábado de 11:00h às 14:30h.
- ✓ **Boutique de carnes**
De segunda a domingo acompanhando os horários do restaurante.



 **31 3721-5048**

Av. Professor Manoel Martins | 415 | Centro | Conselheiro Lafaiete

 @beefsteakhouse



*Imagens ilustrativas.



**PRECISANDO
INICIAR UMA
REFORMA?**

Saiba sobre
nossos projetos!

**FABIANO
MARQUES** 
EDIFICAÇÕES E
DESIGN DE INTERIORES

(31) 3721-5854 | (31) 9 9673-0418

Rua José Dutra de Almeida - 25
Lourdes / Conselheiro Lafaiete, MG.



COMIDA de Buteco

CLUBE RECREATIVO DOM PEDRO II

03/04 (Quarta) - 19H

- FILÉ DE PEIXE, PURÊ E ARROZ
- LINGUIÇA DE PERNIL ACEBOLADA

10/04 (Quarta) - 19H

- PEIXE ENSOPADO E ARROZ
- TIRINHA DE BOI ACEBOLADA

17/04 (Quarta) - 19H

- BOLINHO DE BACALHAU E MOLHO BRANCO
- COSTELINHA DE PORCO, TUTU, ARROZ E COUVE

24/04 (Quarta) - 19H

- MAÇÃ DE PEITO COM BATATA, ARROZ E ANGU
- FILÉ DE FRANGO GRELHADO ACEBOLADO

08/05 (Quarta) - 19H

- FEIJÃO GORDO, ARROZ E COUVE
- COXINHA DA ASA À MILANESA E MOLHO BRANCO



**Tempero de Mineiro**
temporada X 2019

06/04 (Sábado) - 11H30
FEIJOADA

13/04 (Sábado) - 11H30
FRANGO COM QUIABO

20/04 (Sábado) - 11H30
BACALHOADA

27/04 (Sábado) - 11H30
Lombo recheado ao
molho de abacaxi

**TODO SÁBADO
UM PRATO
DIFERENTE
PARA VOCÊ!**



Abril
Espaço Multiuso



Lafaiete
MÁRMORES E GRANITOS

MÁRMORES E GRANITOS
SINTÉTICOS, NACIONAIS E IMPORTADOS
QUALIDADE NO ACABAMENTO
ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
E PONTUALIDADE NA ENTREGA

Lafaiete Mármore e granitos 

@lafaietemarmores 

lafaietemarmores@gmail.com

3761-8179 / 4114-1250 / 98791-5412

Rua Cristóvão Sena, 630 A - Gigante - Cons. Lafaiete



**BOM
MESMO É
TER VOCE
AQUI!**



colonialfm.com.br

98969-1400



CLUBE RECREATIVO DOM PEDRO II, 92 ANOS DE TRADIÇÃO



O Clube Recreativo dom Pedro II está comemorando seu 92º aniversário e nessas mais de nove décadas trilhou um caminho de prosperidade e crescimento, história que vem sendo contada por várias gerações desde 1927.

Conheça um pouco de sua trajetória até aqui.

HISTÓRIA

O Clube Recreativo D. Pedro II foi fundado em 04/04/1927, sendo seu primeiro presidente o Sr. José dos Santos Reis Coutinho. Em 1932, alguns dissidentes da diretoria do "Pedro II" fundaram o "Primavera Clube", que funcionou no mesmo local onde hoje se encontra a atual sede do Clube Dom Pedro. Naquela época existia apenas a Sede Social do Dom Pedro, que funcionava em velho prédio destruído por um incêndio.

Na década de 40, o clube adquiriu a propriedade do "Primavera Clube e o Cine Avenida", para ser sua Sede Social, permanecendo por muitos anos naquele local. Mais tarde, o imóvel foi demolido e, no mesmo local, o atual prédio da sede social começou a ser construído pela diretoria presidida pelo Sr. Antônio Carlos de Souza Júnior, sendo concluído em 09/11/1968 pela diretoria presidida por José Espada. Uma chácara que pertencia ao Sr. Horácio de Almeida Casarões, foi adquirida e em seu lugar foi construída a Praça de Esportes. No terreno existia ainda uma casa que foi mantida no mesmo estilo onde funciona hoje o Bar Central.

Em 74, iniciaram os trabalhos de construção da ampla Praça de Esportes, pelo então presidente Sr. José Acir de Rezende (Dedé) e sua diretoria, tendo sido concluídas as obras das piscinas, do primeiro campo para futebol soçaito e dos vestiários no primeiro andar do prédio onde hoje funcionam as saunas. Na presidência do Sr. Antônio Venâncio de Carvalho foram feitas ampliações e diversos melhoramentos na Praça de Esportes, tendo sido adquirida mais uma área do Sr. Horácio de Almeida Casarões,

completando, assim, a área total da Praça de Esportes que é de 76.000 m².

Em 12 de abril de 1986, a Diretoria presidida por João Vítor Fernandes promoveu um elegante baile em sua Sede Social, que contou com a presença do Príncipe D. Pedro de Orleans e Bragança. A diretoria presidida por José Augusto de Souza Filho (Juquinha), construiu o prédio do "Recanto Colonial", onde funcionam as quatro saunas, vestiários, salas de apoio e o salão para eventos sociais e boates, com entrada pela Rua São Jorge.

João Lúcio promoveu a ampliação e reestruturação do Bar Central, criando no 2º pavimento, o espaço denominado "Varandão", onde acontecem apresentações musicais às sextas-feiras e domingos que muito contribuem para animar a Praça de Esportes.

Em 19 de dezembro de 1998 o presidente João Lúcio Baêta Franco, com o apoio de sua Diretoria e dos Conselhos Deliberativo e Fiscal concluiu a construção do "Salão de Eventos" que, com área útil de 1.162 m², proporciona aos associados um amplo espaço para a prática de variados esportes, possuindo uma quadra poliesportiva, uma quadra para badmington e peteca, sala de primeiros socorros, fraldário, quatro sanitários e mesas de ping-pong e pebolin (totó), sendo ainda o espaço onde hoje acontecem as maiores realizações sociais do Clube.

Em busca de um melhor funcionamento e procurando unificar todos os setores do Clube, foi inaugurada no dia 10/11/2000, a bela sede administrativa do clube, situada na Praça de Esportes, na esquina da Rua Floriano Franco com a Rua São Jorge, com portaria equipada com catracas eletrônicas, recepção, central de atendimento para os sócios, convidados e fornecedores, sala de reunião, biblioteca, salas departamentais e das diversas diretorias. Com mais essa inovação, todo o atendimento foi centralizado na Praça de Esportes, desativando o atendimento da sede social da Rua Marechal Floriano Peixoto.

Em 2004 foi inaugurada a piscina coberta semi-olímpica e aquecida com coletores solares e bombas de calor. Ainda durante a administração do presidente João Lúcio Baêta Franco, foi inaugurada uma área para churrasco, espaço onde hoje acontecem animadas reuniões entre os sócios. Juntamente com a área das churrasqueiras foram inauguradas mais duas quadras de vôlei. Em 2005, o clube montou no prédio do Almoxarifado uma moderna academia de musculação e ginástica. Prosseguindo com as melhorias, a diretoria presidida por João Lúcio implantou um novo parquinho com modernos brinquedos no entorno do campo society nº 3 e uma capelinha consagrada a Nossa Senhora Aparecida.

Na diretoria seguinte, presidida pelo Sr. José Silvestre Vieira, no biênio 2007/2008, foram implantadas várias melhorias, como a instituição de promoções sociais, esportivas e recreativas que atendessem às diversas faixas etárias dos associados, assim como alterações nas instalações físicas.

Sr. José Cruz Siffert, presidente no biênio 2009/2010, além da manutenção das atividades sociais e esportivas, realizou várias obras de melhoria da infraestrutura. Manteve ainda a realização dos campeonatos regionais de futebol society cujo pico foi a sensacional COPA DO BRASIL de Futebol Society.

No primeiro mandato do presidente Edmar Roberto Tonholo de Rezende, foi criado o evento Comida de Boteco às quartas-feiras, foram realizados grandes shows como Paula Fernandes, Zé Ramalho, Kiko Zambianchi, Biquini Cavadao, Grupo Molejo, Rosa de Saron, Tico Santa Cruz, Nenhum de Nós, Fred e Gustavo, João Lucas e Diogo os Pholhas e Paralamas do Sucesso, Nesta gestão o clube

intensificou as participações externas esportivas vindo a representar a equipe do Cruzeiro Esporte Clube de Belo Horizonte em competições nacionais de futebol 7, quando o clube ficou conhecido nacionalmente, principalmente através das transmissões dos jogos pela televisão.

Em seu segundo mandato, Edmar e sua equipe iniciaram a construção do espaço multiuso ao lado dos campos society 2 e 3, que é uma das maiores obras já implementadas pelo clube. Realizaram também a Festa de 87 anos do clube, com apresentação da Banda Raça Negra. Bem como reformas para possíveis melhorias.

O objetivo maior de cada presidente e das diretorias sempre foi promover o aprimoramento social e cultural de todos os associados e para isso nunca foram poupados esforços e dedicação de seus integrantes, que, apoiados pelos membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal e também pelos funcionários, conseguiram que o clube figurasse entre os melhores do país.

Ao longo de todos esses anos de construções e crescimento, o Clube Recreativo D. Pedro II oferece aos seus associados lazer, conforto e possibilidades de prática de diversas modalidades esportivas, possuindo: três quadras de tênis de saibro; três quadras de peteca externas e uma no salão de eventos; duas quadras poli-esportivas externas e uma no salão de eventos; três quadras de vôlei; quatro campos para futebol soçaite com grama; uma moderna academia de ginástica; pista para caminhada; duas saunas masculinas e duas femininas; uma piscina olímpica e duas infantis; uma piscina semi-olímpica coberta e aquecida; quatro mesas de sinuca; quatro mesas para tênis de mesa; duas mesas de pebolim (totó); uma quadra para "badminton" e dois parquinhos infantis com diversos brinquedos.

ATUALIDADE

Atualmente o Clube Recreativo Dom Pedro II é presidido pelo Sr. Milton Soares Ferreira e tem aproximadamente 25.000 sócios. Além de todas as atividades esportivas, oferece vários outros eventos que são realizados para promover o aprimoramento social e cultural de todos os associados.

Um grande destaque tem sido a realização dos campeonatos internos de futebol soçaite, com participação de várias equipes, divididas em nove categorias, e que já está na sua 35ª edição. Outras atividades são eventos sociais como carnaval, festa junina, boates, reuniões musicais às sextas-feiras, bailes, eventos para jovens, semana da criança, halloween e reveillon, apresentações culturais, entre outras.

Um grande passo do atual Presidente, dos diretores e de todos os funcionários, tem sido a adaptação do clube para que todos tenham acesso. Brinquedos para crianças com necessidades especiais foram instalados, rampas de acesso com sinalização de piso tátil foram construídas próximo as quadras de peteca e outra próxima ao bar central para que, deficientes visuais ou pessoas que tenham baixo índice de visão, possam se locomover de maneira independente e segura, e disponibilização de cadeira de rodas na portaria para o caso de haver necessidade de uso.

Todo esse sucesso não teria sido possível sem o apoio dos diretores e membros dos Conselhos Deliberativo e Fiscal que passaram pelo clube, bem como da ajuda prestada por todos os funcionários que estiveram no Pedro II durante toda a sua existência. Essa história, que completa 92 anos, está sendo construída por várias mãos, por diferentes gerações e unida por um só coração, que bate pelo Clube Dom Pedro II. Parabéns a todos que contribuíram com a construção dessa história.





ALIMENTOS FUNCIONAIS



São alimentos ou ingredientes que além de suas funções nutricionais básicas trazem benefícios a saúde, podendo reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras.

CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS

O consumo destes alimentos deve ser regular a fim de que seus benefícios sejam alcançados. A indicação fica no maior uso de vegetais, frutas, cereais integrais na alimentação diária, já que grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos. Outra dica é substituir em parte o consumo de carne de vaca, embutidos e outros produtos à base de carne vermelha por peixes ricos em ômega 3;

O consumidor deve também estar atento e procurar saber se o alimento que está comprando teve sua eficácia avaliada por pesquisas sérias. Seguir as instruções na rotulagem, utilizando o produto da forma recomendada pelo seu fabricante;

Além disso, é importante que todos saibam que esses alimentos somente funcionam quando fazem parte de uma dieta equilibrada, balanceada. Isto quer dizer que se a pessoa estiver utilizando um alimento para o controle do colesterol, ela somente terá resultados positivos, se a ingestão deste estiver associada a uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol, se possível praticar uma atividade física.

Veja alguns exemplos de compostos funcionais que foram estudados e comprovados pela ciência a sua atividade funcional. Alimentos fáceis de encontrar nos supermercados e lojas de produtos naturais.

Ácidos graxos ômega-3: Redução do LDL - colesterol; ação antiinflamatória; é indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina de recém nascidos.

Fonte: Peixes marinhos como sardinha, salmão, atum, anchova, arenque, etc

Ácido linolênico: Estimula o sistema imunológico e tem ação antiinflamatória.

Fonte: Óleos de linhaça, nozes e amêndoas

Catequinas: Reduzem a incidência de certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico.

Fonte: Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto.

Licopeno: Antioxidante, reduz níveis de colesterol e o risco de certos tipos de câncer, como de próstata

Fonte: Tomate e derivados, goiaba vermelha, pimentão vermelho, melancia.

Indóis e Isotiocianatos: Indutores de enzimas protetoras contra o câncer, principalmente de mama

Fonte: Couve flor, repolho, brócolis, couve de bruxelas, rabanete, mostarda.

Flavonóides: Atividade contra alguns tipos de câncer, vasodilatadora, antiinflamatória e antioxidante.

Fonte: frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja.

Fibras solúveis e insolúveis: Reduz risco de câncer do intestino e melhora seu funcionamento intestinal. As solúveis podem ajudar no controle da glicemia e no tratamento da obesidade, pois dão maior saciedade.

Fonte: Cereais integrais como aveia, centeio, cevada, farelo de trigo, etc; leguminosas como feijão, ervilha, etc.; hortaliças com talos e frutas com casca.

Prebióticos - frutooligossacarídeos, inulina: Ativam a microflora intestinal, favorecendo o bom funcionamento do intestino.

Fonte: Extraídos de vegetais como raiz de chicória e batata yacon.

Probióticos - Bifidobactérias e Lactobacilos: Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon

Fonte: Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados.

Uma dica: quanto mais colorido for seu prato mais nutriente ele terá! Aminado? Vamos colorir nossos pratos? Suco de frutas e legumes também estão valendo!

Georgiana Martins

Nutricionista | CRN9 : 3507

Pós-graduada em Nutrição Esportiva pela UCAM, graduada em Nutrição pela UNIPAC- BARBACENA (2005) e nutricionista do Clube Dom Pedro II
E-mail: georgiana.martins@bol.com.br

O **time Mackenzie**, disputou, durante vários anos, o campeonato interno do Clube Dom Pedro II. A fotografia retrata um momento histórico, no ano de 1983, em que o Mackenzie se consagrou vice-campeão, estando atrás apenas do time campeão, Cascavel. Na foto encontram-se os Jogadores: Carlos Walter, Valmir, João Bafo, Gilmar, Leo Bellavinha, Silvestre (técnico), Ivanox, José Luiz, Édson, Ivar, Willy e Didi.



Abri
2019



PROGRAMAÇÃO
especial
de aniversário



03 - QUARTA

COMIDA DE BUTECO COM GIL FREITAS (MPB, POP ROCK)

ESPAÇO MULTIUSO - 19H

05 - SEXTA

GUEDES DJ + BAÚ DO ROCK COM AMÉLIA KMÉLIA E TICO SANTA CRUZ

ESPAÇO MULTIUSO - 21H



06 - SÁBADO

TARDE DA ALEGRIA
CIRCO EM FAMÍLIA

ESPAÇO MULTIUSO - 15H



06 - SÁBADO

BAILE DE GALA EM COMEMORAÇÃO
AOS 92 ANOS DO CRDPII
COM BRASIL 70 SHOW

SALÃO DE EVENTOS - 22H

07 - DOMINGO

WAGNER E OSMAR (SERTANEJO)

ESPAÇO MULTIUSO - 13H30

10 - QUARTA

COMIDA DE BUTECO COM CLEITINHO SILVA (SERTANEJO, FORRÓ)

ESPAÇO MULTIUSO - 19H

12 - SEXTA

DIOGO & HERNANI

ESPAÇO MULTIUSO - 21H30

13 - SÁBADO

GRUPO AXTRAL

ESPAÇO MULTIUSO - 17H

14 - DOMINGO

PAULINHO SACRA & DANIEL B. (MPB)

ESPAÇO MULTIUSO - 13H30

17 - QUARTA

COMIDA DE BUTECO COM VINÍCIUS COSTTA (SERTANEJO)

ESPAÇO MULTIUSO - 19H



O BAILE DO
NÉGOVEIO



COMEMORAÇÃO AOS
92 ANOS DO CRDPII COM
ALEXANDRE PIRES

20 ABRIL
SALÃO DE EVENTOS

VALORES:
SÓCIOS: R\$20, até dia 10 de abril
e R\$30 até 20 de abril.
CONVIDADOS DOS SÓCIOS: R\$130
até 10 de abril e R\$160 até 20 de abril.
Estudantes e acima de 60 anos pagam meio.
Vendas a partir do dia 07/03/2019

21 - DOMINGO

JONNY BAND (POP ROCK)

ESPAÇO MULTIUSO - 13H30

24 - QUARTA

COMIDA DE BUTECO COM ANDRÈ TAVARES (MPB, POP E REGGAE)

ESPAÇO MULTIUSO - 19H

25 - QUINTA

SHOW VIOLA DE QUELUZ COM PARTICIPAÇÃO DE VIOLEIROS E MÚSICOS REGIONAIS + LANÇAMENTO DO LIVRO
"VIOLA DE QUELUZ-FAMÍLIA SOUZA SALGADO" DE AUTORIA DE VAGNER BRAGA DE SOUZA (LESMA EDITORES)

ESPAÇO MULTIUSO - 19H

26 - SEXTA

MAGO ZEN

ESPAÇO MULTIUSO - 21H30

27 - SÁBADO

GRUPO MESCLA SAMBA

ESPAÇO MULTIUSO - 17H



27 - SÁBADO

BOATE ESPECIAL COM ARTE FINAL
BANDA SHOW - UMA NOITE DE BOLEROS

DOMP'S SCOTCH BAR - 21H

28 - DOMINGO

GRUPO PARTE DO ALTO

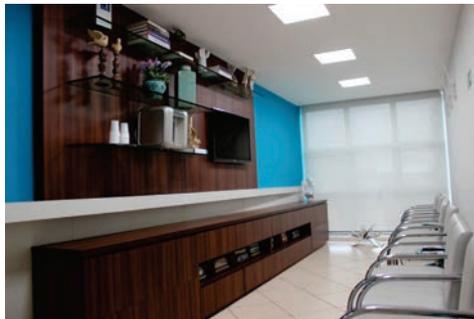
ESPAÇO MULTIUSO - 13H30

Blanc[®]

ODONTOLOGIA ESTÉTICA



*Infraestrutura, beleza e qualidade.
Venha nos conhecer!*



Pça N. Senhora do Carmo, 314, 2º andar
Centro, Lafaete Fone: **(31) 3762-0649**
RT: Gilsemar Mariano Júnior - CROMG 30048

Rua Prof. Francisco Coleta, 95
Centro, Itaverava Fone: **(31) 3757-1345**
RT: Michelle S. Barbosa Mariano - CROMG 30103



freitas
FARMÁCIA MAGISTRAL



Freitas Manipulação
celebra 51 anos.
Receita de confiança

Aproveitamos essa oportunidade para convidar a todos para visitarem nosso espaço e conhecerem nossa nova estrutura, pensada especialmente para oferecer conforto e qualidade aos nossos clientes!

Estamos te esperando!



f /FarmaciaFreitas
@ @freitasmanipulacao

Manipulação
31 3769.5566

WhatsApp
31 9 9799.6500

Praça Chiquito Furtado, 48 - Loja 01
Centro | Conselheiro Lafaiete