

AVANTGARDE 17

UNIVERSE



2
AG

LIFESTYLE
CARROS
TECNOLOGIA
ESTILO
VIAGEM
CULTURA
E MAIS

ANO 5 • 2024
NÚMERO 17

CORAGEM O PRIMEIRO PASSO RUMO AO FUTURO



20 ANOS **AVANTGARDE** INFINITAS JORNADAS

AV. RAJA GABAGLIA, 4343 - SANTA LÚCIA
CEP 30350.577 - BELO HORIZONTE - MG



2



AG



AVANTGARDE

SÓCIOS-DIRETORES
 Fernando Duran Lima
 Rodrigo Freitas Ferreira

CONTATO
 universe@avantgarde.com.br
 avantgarde.com.br



CAPA

Rodrigo Freitas e Fernando Duran,
 sócios da Avantgarde
 FOTO: Gabriel Bsa



**BRAND RELIGION
 BRANDED CONTENT**

PROJETO GRÁFICO E CRIAÇÃO
 Carla Marin

EDITORA DE JORNALISMO
 Fernanda Ribeiro

JORNALISTAS E COLABORADORES

Aline Gonçalves
 Ana Helena Miranda
 Elvira Santos
 Felipe Boutros
 Gustavo Greco
 Juliana Lima
 Juliana Franqueira
 Mariana Peixoto
 Natália Dornellas

FOTÓGRAFOS
 Alexandre Carvalho
 Bia Mayer
 Bruno Senna
 Cerâmica Burguina
 Chan / Weart
 Gabriel Bsa
 Giuliano Cretoiu
 Guto Carneiro
 José Henrique Paiva
 Jomar Bragança
 Juliana Lima
 Lorena Dini
 Lucas Conduru
 Patrícia Ferreira
 Romário Henrique

CONSULTORIA
 Mile Marketing

TRATAMENTO DE IMAGEM

Rafael Barbosa

REVISÃO
 Elvira Santos

IMPRESSÃO
 Bigráfica

*Informações e opiniões expressas na
 revista são de responsabilidade
 de seus autores.*

CONTATO
 content@brandreligion.com.br
 [31] 98347-8210

AVANTGARDE

UNIVERSE

**Mantenha seu cadastro
 atualizado e não perca
 nenhuma edição da
 Avantgarde Universe!**

Mudou de endereço?
 Não está recebendo a
 revista corretamente?

Entre em contato
 com a Avantgarde:

31 3264 9797
31 99601 8904 WhatsApp

AVANTGARDE 13
 UNIVERSE





“No Japão, o único profissional que não precisa se curvar diante do imperador é o professor, pois, segundo os japoneses, numa terra em que não há professores não pode haver imperadores”. Essa frase já foi lida e relida por muitos de nós nas redes sociais. Não se sabe a autoria e nem se é verdadeira.

Sendo ou não, uma certeza que se tem é que país nenhum se desenvolverá plenamente se a educação não for colocada como prioridade e nossos mestres não forem reverenciados. É o que comunga a Ana Christina, mãe do jogador do Atlético Paulinho, que nesta edição nos conta um pouco sobre seu trabalho no Instituto Paulinho, um projeto social, de reconhecimento e valorização dos potenciais das novas gerações na educação.

Vamos conhecer também a história de Ruy Barbosa, que tem o mesmo nome do político e jurista, não por acaso defensor da educação. Um apaixonado por carros e aviões e um dos idealizadores da Fazenda Aerovillas. Nesta edição apresentamos ainda dois lançamentos de ponta da indústria automobilística: a F80 da Ferrari e a W1 da McLaren. De ponta também é o lançamento da carreira solo do ex-Skank Samuel Rosa. Batemos um papo com ele, que relembrou a sua trajetória.

Mas não para por aí, não. Temos ainda as tradicionais colunas de gastronomia, viagem, *design*, moda, história, além de novidades do mundo do luxo e muito mais. E já que esta é a última edição de 2024, apresentamos uma matéria especial sobre os **20 anos da Avantgarde**. Afinal, como dissemos no início, é preciso saber reverenciar nossos mestres e nossas conquistas! Sempre! Boa leitura!

Equipe Avantgarde Universe

Reverenciando OS *mestres*



MUNDO AG
20 ANOS DA AVANTGARDE

CARROS
F80
A METAMORFOSE DE MARANELLO

HISTÓRIA
COBOGÓ: DELÍCIA
DA ARQUITETURA BRASILEIRA

CARROS
W1
DINASTIA EM LETRA E NÚMERO

DESIGN
BIENAL BRASILEIRA DE DESIGN

GENTE

ANA CHRISTINA TAVARES
DOS SANTOS: EDUCAÇÃO SEMPRE

ENTREVISTA

RUY BARBOSA:
CÉU DE BRIGADEIRO

MODA

DRESS CODE 2.0

DECORAÇÃO & ARQUITETURA

RESPIRO DIÁRIO

SAÚDE

ALZHEIMER
COM A DRA. SOFIA BAUER

CULTURA

SAMUEL ROSA

ESPORTE

CORRER PARA SE CONECTAR

LIFESTYLE

UM GIRO PELO MELHOR DO MUNDO

GASTRONOMIA

AZEITE: RARO E COM QUALIDADE

GASTRONOMIA

CAESAR SALAD: 100 ANOS
DA RAINHA DAS SALADAS

VIAGEM

JAPÃO:
ORIENTE-SE!

OBJETO DE DESEJO

O COLOSSAL ZÉH PALITO

AVANTGARDE

MUNDO AG

POR Juliana Lima
FOTOS Jomar Bragança, Bruno Senna,
Juliana Lima, Arquivo

2 AG

Lições de uma *jornada*



A IDEIA DE TRAZER OS SUPERESPORTIVOS MUNDIAIS PARA BELO HORIZONTE, COM PORTFÓLIO MULTIMARCAS PARA OS MAIS EXIGENTES ENTUSIASTAS, PERCORREU UM CAMINHO QUE APONTA LIÇÕES. A PROPOSTA VANGUARDA DE MAIS PARA A BH DO INÍCIO DOS ANOS 2000, COMO PONDERAVAM ALGUNS CLIENTES DOS FUTUROS EMPREENDEDORES, TORNOU-SE, EM DUAS DÉCADAS, UMA MARCA RECONHECIDA NO MERCADO NACIONAL, DESEJADA PELOS AMANTES DO UNIVERSO AUTOMOTIVO E VIVA O BASTANTE PARA RENOVAR-SE ANO A ANO.



Showroom Avantgarde na Raja teve arquitetura de Sérgio Viana premiada

O encontro dos sócios que gerou a Avantgarde, em 2004, reuniu a ousadia comercial e talento em vendas de Fernando Duran à competência de Áureo Brandão na gestão de negócios de veículos. A eles logo se uniu Rodrigo Freitas, notável no nicho automotivo, que formou a tríade para que a marca chegasse aos 20 anos com a potência do início e confiança para as próximas décadas.

Coragem

Começar é um ato de coragem, seguir em frente também. Mesmo com experiência no comércio de veículos, a Avantgarde foi criada pelos sócios na fibra do braço. Ter um negócio próprio já era um movimento importante e a vontade de trazer as grandes marcas coroava o ímpeto empreendedor.

Coragem e ação foi a soma do que se precisava para colocar a placa na fachada e abrir as portas. No dia da inauguração, na Rua Califórnia, 66, no dia 11 de novembro de 2004, havia um corre dos donos, que se alternavam passando pano no chão, recebendo o *buffet*, estacionando carros, acompanhados de mais três pessoas de sua confiança que praticamente seriam a equipe pelos próximos 10 anos.

Confiança

Quando a Avantgarde comemorava cinco anos, aproximadamente, era desejo fazer negócio com os maiores *players* do mercado. Isso foi alcançado ano a ano. **A Avantgarde sempre teve sonhos a realizar.** Esse relacionamento *B to B* também se pautou em confiança, no olho no olho. Não se alcança relevância nacional sem consolidar credibilidade. Isso quer dizer assumir o que se propõe e dedicar-se para que o propósito, o “a que viemos”, se cumpra. É exaustivo refazer um percurso, rever um plano. Dói assumir escolhas erradas, mas é sabido que não se cresce sem esse assentimento. **Aprimorar-se não é um conceito de vitrine, é uma prática constante.**



Os 20 anos da refletem o percorrido



Avantgarde caminho e o porvir.

NA PÁGINA AO LADO,
da saída dos carros no primeiro *showroom*
da Avantgarde ao lançamento da Cayenne
2011 em BH. Evento vendeu mais do modelo
Porsche, seis ao todo, que o lançamento
anterior em três capitais brasileiras.

NESTA PÁGINA,
2º Avantgarde Weekend (2013) lança
Bentley Continental Flying Spur
oficialmente em BH

Conexão

Conectar pessoas representa o autêntico estilo de vida dos donos, que levaram ao comércio elementos de humanidade das relações interpessoais. Dedicar-se ao outro e ao seu bem-estar sempre fez parte do dia a dia dos sócios. Quem os conhece, confirma. Esse cuidado é algo que se reflete nos relacionamentos firmados e no modo de ser da equipe. Para além dos *slides*, dos treinamentos, o ambiente da Avantgarde emana o cuidado personalizado em reconhecer o momento de cada pessoa, as diferenças, o potencial que cada uma revela ou até esconde em si. Ter uma vasta carta de clientes é gratificante. **Fazer amigos, admiradores, ouvi-los em suas questões e demandas, como parceiros, é um ativo imensurável.**



Compromisso

É um case de vendas o episódio em que um cliente fora desaconselhado por Duran a comprar uma Ferrari, sob o entendimento de que não era o melhor momento para tal aquisição. O perfil do carro não se adequava à demanda de seu pretenso dono. Ele se convenceu de que deveria adiar aquele sonho. Posteriormente, veio agradecer e realizá-lo. A confiança gerada pela reflexão mais apurada da compra então se revertia na convicção de ser aquele o momento certo. **Vender pela venda não é o negócio da Avantgarde. Fazer parte dos melhores momentos da vida das pessoas, sim.**



Comunicação

A Avantgarde se fez presente na mídia sempre de forma muito espontânea. Sobretudo depois da mudança do *showroom* para a Mário Werneck, onde ganhou 3 mil metros quadrados de arquitetura assinada para ser uma verdadeira galeria de artes, tendo automóveis como obras.

A visibilidade alcançada pelo espaço, que já exibia modelos raros no Brasil, objeto de desejo no planeta, conquistou clientes e tornou-se ponto de encontro de jovens fotógrafos, ávidos por novidades.

Outra forma de expandir sua presença foram os patrocínios esportivos que levaram a marca a ambientes que traduziam o *lifestyle* dos clientes.

ACIMA,
Carros AG geram frisson na Bienal do
Automóvel BH em 2012

Manoel Bernades escolheu o *showroom*
Avantgarde para lançar coleção em 2013

NA PÁGINA AO LADO,
o segundo *showroom* Avantgarde





**Vender pela venda
não é o negócio da
Avantgarde. Fazer parte
dos melhores momentos
da vida das pessoas, sim.**

A Avantgarde sempre teve sonhos a realizar.





Conveniência

Durante toda sua história a Avantgarde esteve atenta a aperfeiçoar-se para oferecer os serviços mais completos na compra e venda de veículos, facilitando todos os trâmites, da escolha à transferência. Também não mediu esforços para atender às demandas mais inusitadas, como solucionar a viagem de uma Lamborghini para um evento em São Paulo em que o cliente acabara de fundir sua embreagem na estrada. E ele curtiu o evento com seu novo carro.

Consistência

Fernando Duran, Áureo Brandão e Rodrigo Freitas se colocaram, por duas décadas, à frente dos desafios, endossaram o que vendiam, corrigiram rotas, buscaram aprimorar a atuação da empresa, atualizá-la, antecipando movimentos do mercado. Sobretudo, jamais se furtaram ao exemplo de serem, como líderes na Avantgarde e chefes nos negócios, tão excelentes quanto surpreendentes. Aproveitar as oportunidades para apontar o caminho para si e para os demais é uma qualidade de quem está à frente.

O premiado *showroom* da Raja Gabaglia ampliou seu espaço e conta com 7,5 mil metros quadrados de belas vivências. Os sócios Fernando Duran e Rodrigo Freitas indicam que a Avantgarde, já adiante, vai aumentar o segmento de sua atuação. Áureo Brandão segue forte parceiro, agora em negócio próprio.

Uma empresa que se fez em cada curva das incríveis jornadas a que se propôs ainda tem muito a revelar em seu horizonte. 7

POR Felipe Boutros
FOTOS Divulgação

Ferrari F80 *meta*

FERRARI F80 ROMPE
TRADIÇÃO DOS MOTORES V12
PARA DAR LUGAR A UM V6
BITURBO ACOMPANHADO POR
TRÊS MÓDULOS ELÉTRICOS

Charles Darwin defendeu a teoria da evolução das espécies. Em tese, elas passam por mudanças para se ajustarem ao ambiente a que pertencem. Na indústria automobilística também impera uma espécie de darwinismo, muitas vezes gradual e outras repentinas. Foi o que acabou de acontecer em Maranello.



morfose de Maranello





A Ferrari revelou a novíssima F80, seu novo supercarro de rua com tiragem limitada. Ela é sucessora direta da fantástica LaFerrari e pertence a uma casta inaugurada há exatos 40 anos com a 288 GTO.

Há 40 anos, a GTO utilizava um V8 2.9 biturbo que entrega 400 cv, que em 1987 saltou para

484 cv, com a lendária F40, e depois foi trocado por um V12, na F50. O V12 foi mantido na Enzo e na LaFerrari. Mas depois das experiências eletrificadas com a própria LaFerrari, assim como SF90 e 296, chegou a hora de iniciar o processo de aposentadoria do V12. A notícia pode ser dolorosa para os ferraristas mais ortodoxos, mas a mudança veio para ficar e se apoia em números excepcionais.



Sozinho, o V6 biturbo 2.9 da F80 gera nada menos que 900 cv. Para se ter uma ideia, o V12 6.0 da LaFerrari entregava 800 cv e chegava a 963 cv temporariamente graças ao sistema Kers retirado dos carros de Fórmula 1, do início dos anos 2010. No entanto, quando se combina o V6 com os dois motores elétricos dianteiros e o terceiro módulo, acoplado ao 2.9 sobre o eixo traseiro, a potência salta para impressionantes 1.200 cv. Tudo gerenciado por uma transmissão de dupla embreagem e oito velocidades.

A aceleração da F80 é sobrenatural, com 0 a 100 km/h em 2,8 segundos. Para ir da imobilidade a 200 km/h são necessários apenas 5,75 segundos. E sua velocidade máxima é de 350 km/h. Claro que para chegar a tudo isso a Ferrari precisou também lapidar a F80 no túnel de vento. As formas desse supercarro impressionam, com elementos que remetem a modelos clássicos, a frente que lembra a da 12 Cilindri, as portas que se abrem como na LaFerrari e Enzo, assim como a traseira inspirada na 330P.

Vista de perfil é possível enxergar como ela corta o ar. Seu imenso aerofólio se ergue sob demanda, à medida que a velocidade se eleva e aplica uma força de 1 tonelada a 250 km/h, o que mantém a F80 grudada na pista.

Por dentro, ela deixa claro que é um carro de alta performance. Seu volante chato conta com comodidades triviais, como acesso a telefonia, mas também a controles como o famoso *manettino*, que ajusta o controle de estabilidade. Tudo está no volante, para que o motorista



(piloto) não tire suas mãos em momento algum. Mas o mais curioso é o botão de partida responsivo, na base do miolo.

No console, com parafusos à mostra, apenas comandos do ar-condicionado e as chaves da transmissão, que tentam resgatar a grelha das antigas caixas manuais. E junto de tudo isso, um banco tipo concha de veludo vermelho para o motorista. O passageiro vai num mais simples e recuado para não comprometer a distribuição de peso.

Assim, a F80 se revela com seu moderno conjunto mecânico integral e assustadoramente potente. Um carro que pode até gerar protesto dos puristas, mas que sem dúvida não desagradou nenhum dos 799 compradores que pagaram 3,6 milhões de euros por cada exemplar. 7

POR Felipe Boutros
FOTOS Divulgação

McLaren W1

dinastia

em
letra e
número

COM A RESPONSABILIDADE DE HONRAR O LEGADO
DOS FASCINANTES F1 E P1, NOVO W1 ESTREIA PARA SER O
SOBERANO DA MCLAREN







Linha sucessória é coisa séria. Nas famílias reais existe a máxima: rei morto, rei posto. Mas quem dera no mundo dos supercarros fosse tão simples assim. Não é todo modelo que tem atributos para ocupar a vaga deixada por uma lenda. Na McLaren, foram necessários 13 anos para que o P1 pudesse chegar para suceder o inigualável F1, com suas 106 unidades produzidas entre 1992 e 2000. E para preparar o legítimo descendente do mesmo P1, a marca inglesa levou outros nove anos para revelar o W1.

Isso mesmo! O W1 é um carro que acumula todos os quesitos para merecer a linha “1” da casa de Woking. O supercarro foi apresentado oficialmente em 6 de outubro, data que marcou os 50 anos da conquista de Emerson Fittipaldi (e da McLaren) no Campeonato Mundial de Construtores e Pilotos da Fórmula 1.

Com linhas fluidas e aerodinâmicas, o W1 segue a mesma tendência de seus antepassados. A frente é afilada e baixa, com para-brisas que se projeta sobre o capô e uma grande saída de ar que atua como gerador de *downforce* para o eixo frontal. Uma grande saída de ar abre uma enorme fenda no para-lama dianteiro e deixa a banda de rodagem dos pneus à mostra, assim como uma generosa tomada (que forma a logo da McLaren) conduz ar fresco para os radiadores laterais. As portas, do tipo gaiivota (com pequenas janelinhas), deixam o W1 ainda mais exótico.

Na traseira, uma asa que se ajusta automaticamente de acordo com a velocidade e frenagens. O para-choque traseiro é praticamente um imenso extrator que conduz o fluxo de ar que passa sob o assoalho plano.

Por dentro, o novo McLaren revela a preocupação com o conforto. Quem já se acomodou em um Senna sabe o quanto é difícil entrar e sair daquele carro. Não que seja fácil, mas depois que se está devidamente instalado, os bancos em concha abraçam motorista e passageiro. A tapeçaria é refinada e o bólido oferece ainda multimídia e ar-condicionado digital.

O grande quadro de instrumentos agrega os dados de pilotagem, com destaque para a barra do conta-giros. Já o volante com os “polos” achatados é bastante minimalista, basicamente com buzina, borboletas, chaves do piloto automático (*cruise control*) e as teclas do *boost* do motor e do ajuste aerodinâmico das asas. Ou seja, apenas o essencial para a melhor performance na pista.

E já que falamos em performance, vamos aos números do W1. Esse supercarro britânico é equipado com motor V8 biturbo 4.0, combinado com a unidade elétrica F1 E-Motor. Ao todo são 1.275 cv e 136,6 kgfm de torque. A usina de força é comandada por uma transmissão de dupla embreagem e oito marchas, com ré elétrica. Ou seja, apenas o motor elétrico desloca o W1 para trás.

Para facilitar a vida do conjunto mecânico, a McLaren utilizou uma estrutura de fibra de carbono que permitiu que o peso máximo do W1 não superasse 1,4 tonelada. Para ser mais preciso, o peso seco desse supercarro é de 1.399 kg. Isso se traduz em uma relação peso x potência de 1,09 kg por cavalo-vapor. Só para exemplificar, cada cv de um carro popular precisa “carregar” em média 10 kg.

Assim, o McLaren W1 acelera de 0 a 100 km/h em apenas 2,7 segundos. Para chegar a 200 km/h são necessários somente 5,8 segundos. Já a velocidade máxima foi limitada (eletronicamente) em 350 km/h. Isso mesmo, ele não irá superar o F1, que chegou a 391 km/h.

Mas isso não deverá desanimar seus pretensos compradores. A McLaren anunciou tiragem de apenas 399 unidades do supercarro. Cada unidade será vendida a 2,2 milhões de euros. Inclusive há unidades reservadas para o Brasil – as entregas começam em 2026. 7



POR Fernanda Ribeiro
FOTOS Arquivo, Divulgação,
Cerâmica Burguina, José Henrique Paiva

A LÍNGUA PORTUGUESA BRASILEIRA É, DEFINITIVAMENTE, UMA DAS MAIS LINDAS DO MUNDO. BRINDOU-NOS COM DELÍCIAS COMO CAFUNÉ, QUITANDA, SABIÁ, JABUTICABA, CUMBUCA, TREM E COBOGÓ. ESTA ÚLTIMA, ACREDITE, NÃO VEIO DAS NOSSAS HERANÇAS INDÍGENAS, AFRICANAS OU PORTUGUESAS...

cobogó

Delícia da engenharia brasileira

A palavra cobogó, na verdade, é a junção da primeira sílaba dos sobrenomes do português Amadeu Oliveira COimbra, do alemão Ernesto August BOeckmann e do brasileiro Antônio de GÓis – engenheiros que desenvolveram na década de 20 no Recife uma estrutura baseada na herança árabe dos muxarabis, espécie de treliça de madeira usada como fechamento para janelas e balcões, permitindo a ventilação e a entrada parcial da luz natural no ambiente. Eles deram a essa estrutura o nome de cobogó.

Apesar de ter sido criado no Recife, foi com o pioneiro da arquitetura modernista Lúcio Costa, que ao lado de Oscar Niemeyer escreveu seu nome no panteão da arquitetura mundial ao projetar Brasília, que esse estilo ganhou fama. Lúcio Costa passou a inserir o cobogó em suas obras, fazendo referências sutis à arquitetura colonial – parte da atratividade desse elemento se deve ao fato de que apesar de sua permeabilidade visual, ele não faz com que o usuário perca por completo a sua privacidade.



Conjunto Residencial Prefeito Mendes de Moraes (“Pedregulho”), projetado por Affonso Eduardo Reidy

A popularidade do cobogó

Na época em que o cobogó foi criado, o Brasil estava começando a viver o período modernista na arquitetura, que teve início na Semana de Arte Moderna de 1922. Os arquitetos desse período buscavam funcionalidade nos projetos, com elementos mais geométricos, linhas retas, uso de pilotis, fachadas com grandes panos de vidro, uso de concreto... Não à toa, os primeiros cobogós foram projetados com concreto e tijolo e com o passar dos anos foram sendo desenvolvidos com diversos materiais e grafismos. Importantes arquitetos brasileiros, como Oscar Niemeyer, Lina Bo Bardi e João Batista Vilanova Artigas, incorporaram o cobogó em suas obras e entre os anos 50 e 60 foi amplamente utilizado em projetos arquitetônicos no Brasil. Mas a partir dos anos 80 seu uso foi relegado, voltando à moda só nos anos 2000.



Pavilhão do Brasil em Nova York (Lúcio Costa e Oscar Niemeyer)



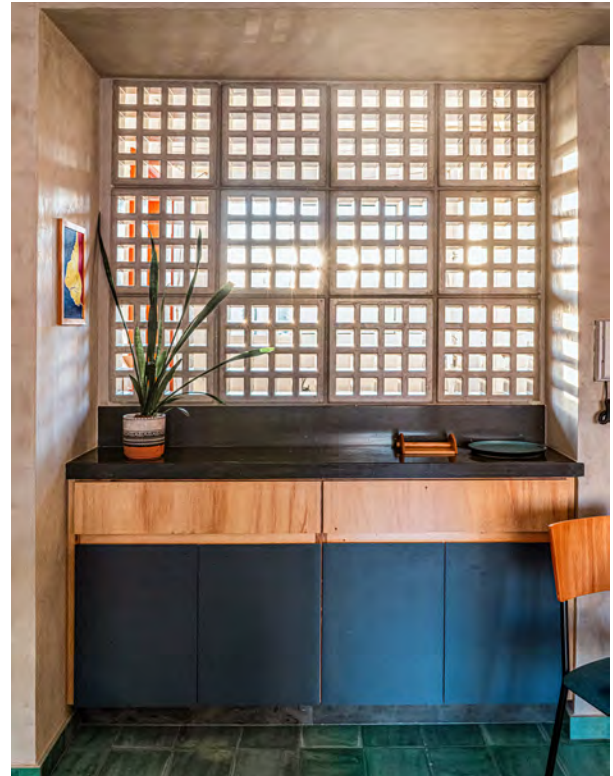
O ressurgimento

Além da função para a qual foi criado, arejar o ambiente com privacidade, o cobogó agora é também aplicado por questões estéticas e decorativas. Novos materiais, modos de fazer e propostas criaram uma variedade de possibilidades em torno das peças, muitas vezes empregadas em ambientes internos como divisórias. Ele se tornou um recurso visual e funcional cada vez mais aceito, passando a conquistar também projetos de alto padrão.

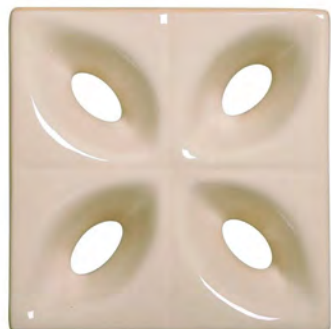
Fã do cobogó e de toda a sua versatilidade, a arquiteta e urbanista mineira Adriana Rezende há muito tempo utiliza o elemento em seus projetos. “O cobogó é tão sensacional que atravessou épocas e tomou novas formas e materiais para serem colocados e adaptados aos novos movimentos arquitetônicos de cada época. São elementos que podem ser encontrados em vários edifícios, novos ou antigos de maneira a se manterem sempre atuais e charmosos. Eu mesma moro em um edifício na avenida Afonso Pena – em Belo Horizonte – da década de 60, o Edifício Pilar, que tem um cobogó de cerâmica lindo em toda a extensão do térreo. Ele mescla cobogó, para ventilação, e vidro”, pontua a arquiteta.

Projeto de Luiza Salomé e
Facury Arquitetura

Outros países da América Latina, África e Europa também se renderam aos cobogós. Hoje, o material ainda é utilizado em projetos de arquitetura e *design* de interiores e é visto como elemento decorativo e histórico, valorizado por sua estética única e suas propriedades de ventilação e iluminação. 7



Curiosidades



O cobogó é um tipo de tijolo oco, geralmente feito de cerâmica ou concreto. Eles são geralmente projetados para se encaixar juntos e formam uma estrutura que permite a passagem de luz e de ar. Os elementos vazados são comumente usados em paredes externas, fachadas e como artigos decorativos em ambientes internos.

Os cobogós são valorizados por sua estética única. Eles são frequentemente usados em projetos de arquitetura modernista e contemporânea para adicionar um toque de originalidade e personalidade aos edifícios. Além disso, os cobogós de concreto, por exemplo, são conhecidos por sua durabilidade e resistência às intempéries.



“Mas será o cobogó?” é uma brincadeira que mescla a palavra cobogó, com a expressão “Será o Benedito?”. A “nova” expressão representa o espanto frente aos inevitáveis obstáculos que surgem em meio a obras e execuções de projetos.

Um dos primeiros projetos de arquitetura em que os cobogós foram usados foi a Caixa d'Água de Olinda. Projetado por Luiz Nunes em 1934, esse edifício é considerado um marco da arquitetura moderna com seus 20 metros de altura. Os cobogós dão permeabilidade à fachada monolítica do prédio, que hoje é um mirante e proporciona uma vista de 360 graus de Olinda e Recife.



Cobogós famosos



Projetos como o Conjunto Residencial Pedregulho (Prefeito Mendes de Moraes), de Reidy; o Pavilhão Brasileiro para a Feira Mundial em Nova York (1939), assinado por Lúcio e Oscar; e a casa Walter Moreira Salles (1948), hoje sede do Instituto Moreira Salles (IMS) no RJ, assinada por Olavo Reidig Campos (1906-84) são apenas alguns exemplos conhecidos da aplicação do cobogó.



Inspirados nos cobogós, os painéis desenvolvidos em fibra de vidro injetada chamam a atenção na fachada do Hotel Emiliano, no Rio de Janeiro. O projeto (2013) foi desenvolvido pelo Studio Arthur Casas.



Em 2008, os irmãos Fernando e Humberto Campana desenvolveram a mesa de jantar Cobogó, com tampo orgânico composto por elementos cerâmicos terracota. A peça foi apresentada na Object Rotterdam, em 2010, após ser produzida para a Plusdesign Gallery, em Milão, e lançada no iSaloni em 2009. Os Campana desenvolveram posteriormente, em 2015, a série Cobogó Mão, em parceria com a Divina Terra. A ideia original incluiria a lama de Mariana – após o desastre sócioambiental causado pelo rompimento da barragem do Fundão, com rejeitos da mineração. O intento não se concretizou, contudo, pela toxicidade do material. À época, os cobogós com mãos espalmadas – em manifesto – foram usados em móveis, com parte da venda revertida a projetos sociais do Instituto Campana.





biennial

Brasileira de Design

Giros: movimentos que dão voz às nossas histórias, culturas e identidades

DESDE SUA PRIMEIRA EDIÇÃO, EM 1992, A BIENAL BRASILEIRA DE *DESIGN* – ADG BRASIL TEM SIDO A MAIOR CELEBRAÇÃO DO *DESIGN* GRÁFICO NACIONAL. CRIADA PELA ASSOCIAÇÃO DOS *DESIGNERS* GRÁFICOS (ADG BRASIL), FUNDADA EM 1989, EM SÃO PAULO, A BIENAL NASCEU DA NECESSIDADE DE EXIBIR O TRABALHO DOS SEUS ASSOCIADOS. COM ATUAÇÃO EM TODO O PAÍS, A ADG BUSCA REUNIR PROFISSIONAIS E ESTUDANTES PARA FORTALECER E PROMOVER O *DESIGN* NACIONALMENTE.

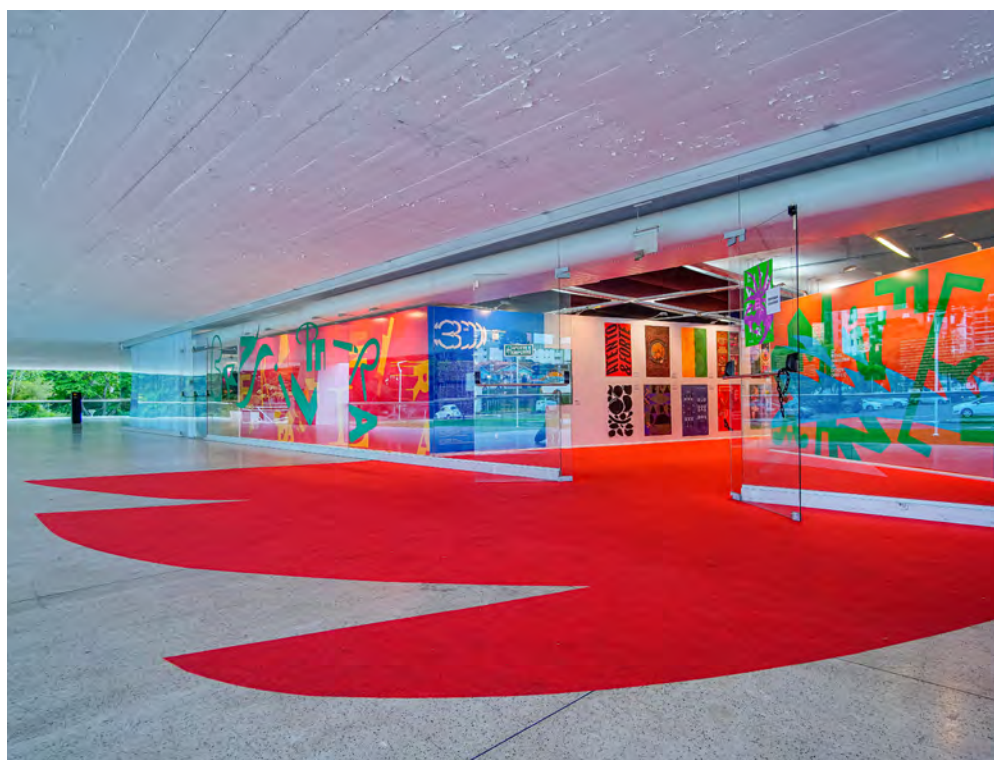
Ao longo dos anos, a Bienal evoluiu significativamente, tornando-se o principal evento do setor, reunindo trabalhos de diversas regiões do país. Hoje, ela serve como uma vitrine do que há de mais recente no *design* gráfico, sendo um verdadeiro termômetro tanto do mercado, em termos econômicos e de investimentos em projetos, quanto da evolução cultural e de novas linguagens visuais. Em suas 13 edições, realizadas ao longo de mais de três décadas, apresentou mais de 3.500 projetos para um público de aproximadamente 300 mil pessoas, abrangendo 50 países.

Com o objetivo de ampliar seu alcance, a Bienal já passou, além de São Paulo, por Rio de Janeiro (2015), Brasília (2017) e Curitiba (2019). Após o hiato causado pela pandemia de Covid-19, o evento retorna com sede em Aracaju, para sua 14ª edição. A cidade, reconhecida por sua qualidade de vida, promete encantar os visitantes não só com as exposições, mas também com suas belezas naturais, como o encontro do rio com o mar, a famosa Passarela do Caranguejo e o deslumbrante pôr do sol à beira-mar.

Neste ano, 1.654 projetos foram inscritos por *designers* de todo o Brasil, e um júri composto por 224 especialistas foi responsável pela seleção dos trabalhos que farão parte do catálogo do evento, uma publicação que vem sendo produzida desde sua primeira edição. O último catálogo publicado conta com mais de 700 páginas, refletindo a pluralidade do *design* que foi selecionado para a 13ª Bienal.

A curadoria desta edição está a cargo de Samia Jacintho, nascida em Aracaju e radicada em São Paulo há mais de 15 anos. Samia é sócia e diretora criativa da Casa Rex, um estúdio de *design* gráfico multipremiado nacional e internacionalmente. “O *design* gráfico deve refletir as múltiplas realidades que nos cercam. Minha responsabilidade como curadora será, acima de tudo, garantir que cada obra seja reconhecida e valorizada em sua plenitude, destacando aqueles projetos que, de fato, encontraram a interseção entre criatividade, beleza da execução, ineditismo, relevância e pertinência de implementação, para serem expostos no evento que acontecerá em dezembro na capital sergipana”, afirma Samia. Os projetos selecionados serão exibidos no Centro de Convenções AM Malls Sergipe, em dezembro de 2024.

Exposição da 13ª edição da Bienal Brasileira de Design – ADG Brasil, no Museu Oscar Niemeyer, Curitiba, 2019



A identidade visual da 14ª Bienal foi criada por Camilla Mattos e Breno Loeser, e é inspirada na dança tradicional dos Parafusos, um grupo cultural fundado em 1897, em Lagarto (SE). A dança, que celebra liberdade e resistência, traz giros de 360 graus, em movimentos que inspiraram as formas gráficas da identidade do evento. As texturas utilizadas remetem à paisagem de Aracaju: areia, barro, pedra, tecido e água. O uso de cores em gradientes cria dinamismo e movimento, mesmo em elementos estáticos.

O logotipo do evento, derivado dos movimentos circulares da dança, foi desenvolvido com base na tipografia Vinila, criada por Flora de Carvalho para o estúdio tipográfico brasileiro Plau. O arranjo tipográfico transmite uma sensação de aceleração e desaceleração, levando o olhar a percorrer um caminho quase hipnótico.

A 14ª Bienal Brasileira de *Design* promete enaltecer a multiplicidade de repertórios, perspectivas e as infinitas possibilidades do *design* no Brasil. ▮

Pontos de contato da identidade da Bienal



O grupo Parafusos de Lagarto/SE, que inspirou a identidade da 14ª edição da Bienal Brasileira de Design – ADG Brasil

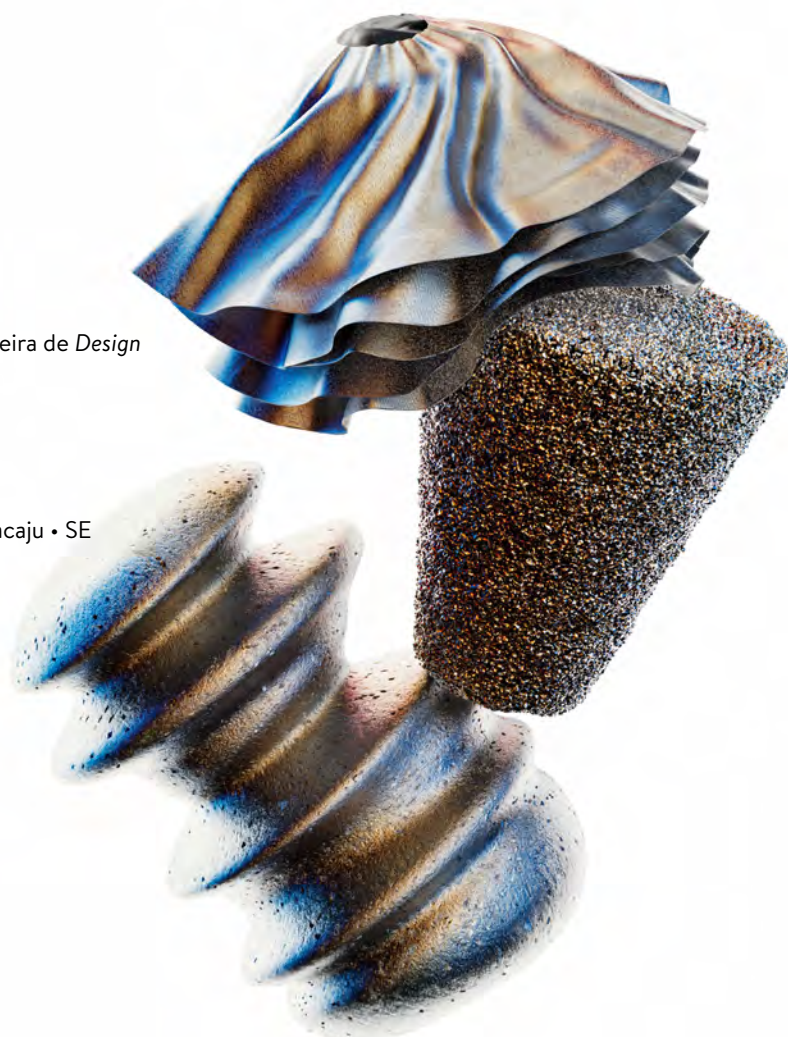


EXPOSIÇÕES

Mostra de Destaque – 14ª Bienal Brasileira de *Design*
 Negras Memórias do *Design* Brasileiro
 Itaú 100 anos – patrocinador oficial da 14ª Bienal Brasileira de *Design*

SERVIÇO

06 a 20 de dezembro de 2024
 Centro de Convenções AM Malls Sergipe
 Av. Pres. Tancredo Neves, 4.444 • Inácio Barbosa • Aracaju • SE
 Entrada gratuita
 Classificação: livre
www.bienaladg.org.br
www.instagram.com/adgbrasil/



POR Mariana Peixoto
FOTOS Romário Henrique


Ana Christina Tavares dos Santos

educação sempre

A EDUCAÇÃO EM PRIMEIRO LUGAR, SEMPRE. ANA CHRISTINA TAVARES DOS SANTOS, 51 ANOS, FLUMINENSE DA ILHA DO GOVERNADOR, SEMPRE PENSOU DESSA MANEIRA. FOI COM ESSA FILOSOFIA QUE ELA CRIOU OS TRÊS FILHOS, CAROLINA, ROMÁRIO E PAULO HENRIQUE. E FOI TAMBÉM POR MEIO DELA QUE CHEGOU AO INSTITUTO PAULINHO, ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL FUNDADA POR SEU CAÇULA, ATUAL CAMISA 10 DO CLUBE ATLÉTICO MINEIRO, E QUE ELA PRESIDE. AS OPORTUNIDADES QUE CONSEGUIU FORAM POR CONQUISTA PRÓPRIA, NADA CHEGOU DE MÃO BEIJADA.

“Hoje, 88% das nossas crianças estão dentro das escolas públicas. A gente quer atingir pessoas sem condições financeiras, em situação de mais vulnerabilidade. Se conseguirmos atingir uma parcela desses 88%, olha quanto a gente vai conseguir avançar na educação brasileira”, comenta Ana Christina a respeito do Instituto Paulinho, criado em 2022. Atualmente a iniciativa impacta 80 professores e 1,5 mil alunos de duas escolas cariocas e uma em Vespasiano, cidade onde está localizado o Centro de Treinamento do Galo. Para 2025, os planos são de que o projeto chegue a duas escolas de Belo Horizonte e cinco de Ribeirão das Neves, na Região Metropolitana.

Mas para chegar ao Instituto Paulinho, é preciso conhecer a história da própria Ana Christina. Criada pela avó em Irajá, subúrbio carioca, ela começou a trabalhar cedo. Aos 15 anos já estava na labuta, aos 17 engravidou da primeira filha. O relacionamento não deu certo e ela teve que se virar com uma criança pequena. “Na infância, sempre brincava de professora. Ficava com as minhas tias para que a minha avó trabalhasse, dava aulas imaginárias”, conta. A vida a levou para outros caminhos e ela teve que interromper os estudos no Ensino Médio. Trabalhou como recepcionista, foi vendedora. Aos 25 anos se casou com Paulo Henrique Sampaio. Veio o primeiro filho com ele, que homenageia o campeão do mundo em 1994. Um ano e três meses depois teve Paulinho.



**“Propomos uma
aprendizagem ativa, que
tem três pilares: a escola,
o aluno e a família.”**

Nessa época, final dos anos 1990, início dos 2000, Ana Christina comandava um *trailer* de sanduíche em Irajá. “Com três filhos eu precisava de um plano de saúde. Então não podia continuar com o *trailer*, tinha que voltar para o mercado de trabalho convencional.” Começou a fazer promoções como demonstradora, passou a cobrir férias de colegas. Foram quatro anos até ser efetivada na empresa, hoje parte do conglomerado americano de alimentos Mondelez. “Só que para eu ser promovida e alcançar cargos de liderança eu precisava ter ingressado em uma faculdade e ter habilitação”, ela conta. Em seis meses Ana Christina tirou sua carteira de motorista. Cinco meses mais tarde se tornou coordenadora de equipe. Faltava o curso superior. Trabalhando na região da Tijuca, ela passava diariamente em frente à Universidade Veiga de Almeida. “Eu achava que seria impossível estudar lá porque para faculdade precisa ter poder aquisitivo, não é?”

Pois Ana Christina vendeu os *tickets*-alimentação que recebia, que eram altos, e pagou seus quatro anos de universidade. Na hora de decidir qual curso faria, nem pensou muito. “Eu não gostava de administração, pois o que mais fazia na vida era administrar. Falei: ‘Vou voltar para o meu sonho de criança’”. Dessa maneira, formou-se em Letras.



“A gente quer atingir sem condições em situação de mais”

CRIANDO E EDUCANDO

Toda essa história correu em paralelo ao crescimento dos filhos. Quando jovem, Paulo Henrique, o marido, tentou ser jogador de futebol. “Na época dele, jogador era considerado vagabundo”, conta. Os dois meninos, desde muito pequenos, só queriam saber de jogar bola. A família, nesse período, morava na Vila da Penha, bem próximo a uma praça que tinha futebol de várzea. Quando Paulinho tinha cinco ou seis anos entrou para uma escolinha de futebol, um núcleo do Fluminense. Pouco tempo depois, o garoto passou em algumas peneiras. Chegou um momento em que o jogador, ainda sub-13, dividia-se entre o futebol de campo no Vasco e de salão no Madureira. “Eu fazia faculdade, era mãe de três, trabalhava em casa e na Mondelez e tinha que levar o Paulinho para os treinos”, conta Ana Christina. O marido, autônomo, trabalhava em uma barbearia, “então precisava estar no salão para ganhar”. A vida era apertada, mas estava melhorando. Quando Paulinho entrou para o sub-15 e começou a ir para a Seleção Brasileira a família percebeu que a história era séria.

“No início o futebol era para tirá-lo da rua e ser educado dentro dos valores sólidos do esporte”, lembra a mãe. Como a atividade tomou outra proporção, havia chegado a hora de tomar decisões. “O calendário educacional brasileiro não caminha com o calendário desportivo. A gente teve que desenvolver uma metodologia para que o Paulinho conseguisse tirar o colegial (atual Ensino Médio), porque se não ele teria parado de estudar no Ensino Fundamental por conta das viagens. Tive que tirá-lo da escola convencional, colocá-lo na escola do Vasco”, conta.

Ela fazia questão de que o filho concluísse o Ensino Médio, o que contraria a realidade do futebol. “A maioria para no Fundamental”, comenta Ana Christina. Não foi fácil que ele terminasse, pois com 16 anos Paulinho entrou para o futebol profissional. Mas finalizou a escola, muito também porque a mãe acompanhava tudo muito de perto.



“pessoas financeiras, vulnerabilidade.”

INSTITUTO PAULINHO

A história da família mudou quando o caçula, então do Vasco da Gama, foi vendido para o time Bayer Leverkusen. Paulinho chegou à Alemanha pouco depois de completar 18 anos, com os pais sempre ao seu lado. Tanto que mesmo que ele tenha um empresário, é Ana Christina quem faz a administração de sua carreira. Ainda na Alemanha (o retorno ao Brasil se deu em 2023, quando Paulinho chegou ao Galo), a família já pensava em um projeto social de cunho educacional. “Eu pensava em tudo físico, só que isso demanda muito custo e você atinge poucas pessoas.” Com um grupo de especialistas, Ana Christina voltou à própria história e à do filho – ela desenvolveu na escola do Vasco uma metodologia com as orientadoras para que ele conseguisse se formar – para conceituar o Instituto Paulinho.

“A maioria das escolas não tem condições de trabalhar as competências e habilidades dos alunos por falta de tempo e de capacitação dos professores. Então, propomos uma aprendizagem ativa, que tem três pilares: a escola, o aluno e a

família. Ali, eles capacitam esses alunos para o mercado de trabalho atual, fortalecendo realmente o que aquele aluno tem de melhor”, explica ela. Uma equipe pedagógica desenvolveu o material didático. Além disso, os professores de cada escola que integra o instituto passam por um treinamento. “A gente tem que entender as necessidades de cada escola, porque também não adianta eu chegar com um discurso pronto e enfiar goela abaixo. Precisamos ouvir e entender as dificuldades de cada um”, acrescenta.

Com isso, ela diz, meninos e meninas também estão descobrindo a própria história. “Muitos não sabem as suas origens, não se enxergam como pardos, negros, brancos.” Uma escola vem trabalhando com o “Pequeno Manual Antirracista”, de Djamilia Ribeiro. Outra tem trabalhado com africanidade e povos indígenas. “As crianças precisam saber qual é a origem do Brasil, se não vão continuar acreditando que nós fomos descobertos. Mas a nossa história não é essa”, conclui Ana Christina. 7



POR Natália Dornellas
FOTOS Divulgação



Ruy Barbosa

Céu

de brigadeiro

APAIXONADO POR AUTOMÓVEIS, O EMPRESÁRIO RUY BARBOSA PAVIMENTOU UM LONGO CAMINHO NO SETOR DE CONCESSIONÁRIAS DE AUTOMÓVEIS. MAS, COM A INSATISFAÇÃO INERENTE AOS BUSCADORES, RESOLVEU VOAR MAIS ALTO E HÁ CERCA DE 10 ANOS COMEÇOU A CONSTRUIR OS ALICERCES DE UM EMPREENDIMENTO IMOBILIÁRIO ÚNICO EM MINAS GERAIS, O FAZENDA AEROVILAS, EM QUE O MOTE É A AERONÁUTICA.

Formado em engenharia mecânica, pela PUC-MG, Ruy nunca atuou na área. Em 1996, fundou a Terra Veículos e, logo depois, a Autorede, em parceria com amigos, os empresários Cristiano Corrêa e Marcelo Ponê. Juntos, expandiram para o mercado de concessionárias: Kia, em BH, e Renault, em Divinópolis, ainda com eles, e depois Renault e Mitsubishi com Idalmo Sales, outro amigo. Foi assim que chegou a Divinópolis, onde plantou a semente do que é hoje o condomínio.

Hoje Ruy se divide entre o trabalho no escritório e o de campo, quando põe a mão na massa e se embrenha na fazenda para deixar tudo impecável, função que divide com a esposa, a arquiteta Melissa Rezende.

NAS FOTOS,
Ruy Barbosa ao lado de suas paixões: as aeronaves e a esposa, Melissa Rezende

NA PÁGINA SEGUINTE,
com Mel e o filho, Chico

Como começou a sua paixão por voar?

O comandante Álvaro Pires, um amigo do peito, me convidou para um sobrevoo fotográfico sobre o Rio São Francisco, da nascente à foz. Isso foi em 2006. Fiz o voo com ele e quando chegamos eu estava contaminado. De lá para cá não parei mais. A gente brinca que pega o “aerococos”, um vírus sem cura e altamente transmissível. Me habilitei no aeroporto Carlos Prates, quando comprei meu primeiro avião, um pequeno, de dois lugares, que tenho até hoje. Depois tive cotas em aviões compartilhados, o que é uma modalidade muito interessante de aquisição.

Sua família também foi picada pelo “aerococos”?

Sim. Está chegando a vez do Chico, meu filho. Ele completou 16 anos recentemente e já começou a fazer aulas. Daqui a pouco estará voando também.

Um condomínio em que o morador pode chegar de aeronave na varanda de casa. De onde nasceu essa ideia?

A ideia de um condomínio aeronáutico não é minha. Todos os aviadores gostam dela. No Brasil já somos 40 condomínios consolidados. Nos Estados Unidos são mais de 1.600 e isso mostra o imenso potencial deste mercado. Divinópolis caiu como uma luva, por estar fora da área “terminal Belo Horizonte”, onde o voo é desburocratizado. Você simplesmente liga o avião e decola para o seu destino sem taxas ou planos de voo prévios.

Sua esposa, a arquiteta Melissa Rezende, tem um papel muito importante no empreendimento. Fale um pouco dessa dobradinha, por favor.

A Mel é a parte mais importante disso tudo. Encarou o meu desejo como dela e fez adequações que o transformaram no sonho de muita gente. Ela tem uma visão arquitetônica muito abrangente e todo o projeto é resultado do trabalho dela.



“A aviação aproxima pessoas e destinos.”

Hoje vocês estão com a infraestrutura toda pronta. Quanto tempo levou do sonho até onde o condomínio está atualmente?

Hoje contamos com uma infraestrutura de lazer completa nos três setores que formam o condomínio, além de projetos de evolução que serão implementados conforme o empreendimento cresce. Um condomínio é um organismo vivo, cujas necessidades evoluem com o tempo e o uso. Nosso foco é fazer o Aerovilas continuar crescendo, oferecendo cada vez mais qualidade de vida e possibilitando que seus moradores aproveitem ao máximo esse estilo de viver único.

O Aerovilas está localizado em Divinópolis, a 120 km de BH, mas seus condôminos não são somente mineiros ou pessoas da região, certo? Qual é o perfil do seu condômino?

A aviação aproxima pessoas e os destinos. Nosso foco é atender a um público localizado em um raio de até 600 km, o que equivale a cerca de 2 horas de voo. Um terço das áreas do condomínio é dedicado a quem deseja a exclusividade de guardar seu avião na própria garagem. Outro terço é voltado para uma vida no campo, com pista de equitação, lagos para pesca, trilhas para caminhada e ciclismo, espaço *gourmet* e quadras esportivas. Já o terceiro setor é totalmente voltado ao bem-estar, com um jardim sensorial de 5 mil m², incluindo bangalôs para meditação, massagens, ioga, redes para relaxamento, orquidário e áreas de contemplação, proporcionando momentos de tranquilidade e conexão com a natureza.



Como imagina o Aerovilas em 5 anos?

Vejo um lugar vibrante, cheio de vida! Crianças andando de *bike*, praticando esportes, aviões chegando e partindo e famílias querendo fazer de lá a sua residência principal, com muita interação. Estamos fazendo isso acontecer.

Sua paixão pelos carros continua ou eles foram substituídos pelos aviões?

Um filho nunca substitui o outro; amamos cada um que chega. Sempre gostei muito de carros! Como concessionário, usei os carros das marcas que representei por quase todo o tempo. De uma maneira geral, sou um fã da linha Porsche. São esportivos maravilhosos, que podem ser usados no dia a dia. Dos caprichos masculinos, esse é unânime. Todos já ouviram que o que diferencia os homens dos meninos é o preço dos brinquedos, não é?

Quais as viagens que costuma fazer com sua aeronave?

Adoramos voar com amigos. Fazendas, hangares e condomínios que possuem pista própria já são muitos. Estamos, sempre, programando viagens e passeios para hotéis e pousadas no interior ou no litoral e dando preferência aos que têm pista. Costumam ir vários aviões decolando e voando juntos. Sair com o avião de dentro de casa e chegar direto a uma pousada ou casa de praia é uma delícia e os voos são divertidíssimos. A gente costuma abrir uma frequência de rádio específica enquanto monitora a oficial e vai todo mundo batendo papo. Fazemos também os encontros, eventos em pistas, voltados para a interação dos pilotos e famílias. Fizemos um aqui em setembro com mais de 100 aviões presentes. São farras ótimas, com muitos amigos e muitos casos contados.

Ainda falando das paixões, temos os carros, a aeronáutica e parece que agora também tem a vida rural. Viver perto da natureza, voltar para o interior lhe parece a melhor solução?

Isso foi um bônus. Sempre fui mais urbano, mas vim morar na fazenda e estou amando. Na verdade, aqui as coisas se misturam muito. Ter esta proximidade com a natureza, o avião na garagem, os lados hípico e náutico colados na gente, são coisas que me surpreenderam muito e eu não sabia que gostaria tanto disso. Meu desejo é que todos descubram como isso é bom o mais cedo possível, com tempo sobrando para curtir a vida e a família. ▮





Dell Anno

Dell Anno

BELO HORIZONTE

Rua Paraíba, 1279 | Savassi | BH (MG)

(31) 2391-3333

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

Foto: Bárbara Dutra

Olavo Rocha



Bermuda Dries Van Noten,
camiseta All Saints

MARRONS, TONS TERROSOS, BRANCOS E
OFF-WHITE. LOOKS QUE ILUMINAM. E, DE
REPENTE, SURGE UM NOVO HOMEM, UM
GUARDA-ROUPA COM NOVOS CÓDIGOS,
NOVAS PROPORÇÕES E TEXTURAS.

dress code 2.0

POR Natália Dornellas
FOTOGRAFIA Guto Carneiro
STYLING Marcos Lacerda
BELEZA Carol Almeida
RETOUCH Mestiço
MODELO Brian • Allure Agency



Casaco Isabel Marant,
calça e camisa Donni Project



Trench coat e pijama
Dolce & Gabbana

Tricô, jeans e botas Ferragamo



Terno e pullover Zegna



Casaco Isabel Marant,
terno e camisa Dolce & Gabbana





Polo Ferragamo, cinto Hermès, calça Misci,
relógio Rolex, óculos Celine



Camisa Donni Project,
calça e botas Saint Laurent,
relógio Cartier



POR Ana Helena Miranda
FOTOS Jomar Bragança



respiro diário

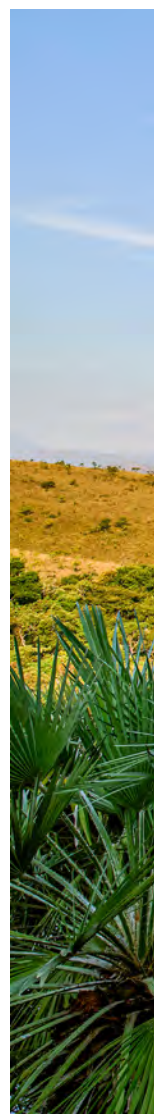
UMA CASA PARA TODA A FAMÍLIA, ONDE
CONFRATERNIZAR É ESSENCIAL: PARA ATENDER
OS DESEJOS DESSES MORADORES, O ESCRITÓRIO
ANASTASIA ARQUITETOS OPTOU POR UMA ÁREA
SOCIAL TOTALMENTE INTEGRADA.



“Para você vivenciar a casa inteira e utilizá-la toda, quanto mais integrada, melhor. Acaba que de todos os lugares em que você estiver, você enxerga tudo. Então, ela fica mais confortável”, explica Johanna Anastasia, que com Tomás Anastasia, comanda o escritório. Assim, sala de estar, jantar e área de lazer não apresentam limitações. Portas deslizantes separam o estar do *home* e garantem a privacidade quando desejado.

Na área externa, o projeto paisagístico de Luiz Carlos Orsini traz o verde para mais perto e garante a privacidade dos moradores em relação à casa vizinha.





No segundo piso estão localizados os quartos, que com suas varandas e vista para as montanhas de Nova Lima recebem luz natural e têm o barulho da natureza como companhia. Na curadoria de móveis, a escolha foi por peças de *design* minimalista, como as cadeiras Ella, de Jader Almeida, que acomodam moradores e amigos na sala de jantar. Formas orgânicas também estão presentes, seja na mesa de jantar, com bordas arredondadas, seja no sofá que ocupa a sala de estar.





Outro ponto de destaque foi o aproveitamento do terreno em declive. A casa foi, assim, construída de forma escalonada, otimizando toda a área e se mimetizando na paisagem. Na entrada, a escada cria um acesso margeado por muito verde que também ressalta os brises de metal, que ganham uma coloração especial a cada momento do dia. Localizados de forma a emoldurar a circulação interna da área íntima da construção, eles dão aquela sensação de respiro e descanso que só uma ótima arquitetura sabe proporcionar. 7

Um burco

POR Fernanda Ribeiro
FOTOS Divulgação/ Reprodução

Um giro pelo melhor do mundo



Música na hora certa

A Bvlgari apresentou recentemente novidades no Geneva Watch Days 2024 e um dos destaques foi a parceria que a empresa fez com a Fender, uma das maiores fabricantes de guitarras, amplificadores e baixos do mundo e que está completando 70 anos. O resultado é a série limitada Bvlgari Aluminum GMT x Fender® Limited Edition, que inclui uma caixa personalizada – cujo *design* foi inspirado em icônicas caixas de guitarra –, um livro que traça os 70 anos de história da Stratocaster e 70 guitarras Stratocasters em colaboração com a Bvlgari em sua Fender Custom Shop em Corona, na Califórnia.

Bom pra cachorro

A Dolce & Gabbana acaba de se juntar à outras grifes, como Moschino e Versace, que se renderam ao promissor e milionário mercado dos pets lançando o Dog Perfume Fefe: uma homenagem ao cachorro de Domenico Dolce. A fragrância é uma espécie de “névoa para cães”, com notas de *ylang ylang*, almíscar e sândalo, e o frasco, com uma pata banhada a ouro de 24 quilates e uma coleira exclusiva da grife italiana, é vendido a € 99 no site da marca.



Águas cristalinas

Segundo The Global Order Book, que analisa as encomendas de barcos em todo o planeta, o Grupo Azimut Benetti, com sede na Itália, ocupa a primeira colocação em se tratando de iates de luxo. O grupo está presente em mais de 70 países e conta com uma fábrica no Brasil que produz embarcações entre 51 e 100 pés. O país é estratégico não só do ponto de vista de produção, mas também como mercado consumidor. Tanto é que foi escolhido para lançar a

nova versão do Azimut Fly 56, que foi apresentada durante o São Paulo Boat Show 2024, em setembro.



Para o alto e avante

Aqui no Brasil, Balneário Camboriú, em Santa Catarina destaca-se por acolher um projeto assinado pela Pininfarina, o famoso estúdio de *design* italiano conhecido por suas colaborações com fabricantes de automóveis como Ferrari, Alfa Romeo, Maserati e Peugeot. O Yachthouse, com 81 andares, ganhou fama depois que Neymar comprou uma de suas unidades. Também é da Pininfarina o Heritage, em parceria com a Cyrela, em São Paulo.



pininfarina

No topo

Um interessante fenômeno no mercado imobiliário internacional – que começou em Miami, nos Estados Unidos, mas tem se espalhado por todo o mundo, incluindo o Brasil – tem reunido incorporadoras e badaladas marcas mundiais para construir condomínios com grife, atrelados a etiquetas de excelência como Versace e Giorgio Armani, Porsche, Bentley e Pininfarina, Ritz-Carlton e Four Seasons. E é um mercado promissor. Há, hoje, aos menos 324 projetos em andamento, com 26 mil unidades residenciais, em pelo menos 52 países, segundo estudo da consultoria britânica Knight Frank.



Pininfarina em BH

A capital mineira também receberá o primeiro prédio residencial assinado pela renomada marca de *design* italiano: o Savassi by Pininfarina tem parceria da construtora Terrazas e da Sancruza Imóveis. Localizado na Avenida Getúlio Vargas, o novo edifício de mais de 30 andares vai oferecer, além de apartamentos de alto padrão, um *rooftop* com vista panorâmica, *sky bar* e área de lazer completa. Ainda não há data para conclusão da obra.

Alzheimer

com dra. Sofia Bauer

POR Elvira Santos
FOTOS Giuliano Cretoiu

Eu ainda estou aqui

DESDE MUITO PEQUENO, O ESCRITOR MARCELO RUBENS PAIVA SE ACOSTUMOU A VER A MÃE, EUNICE, ENFRENTAR VÁRIAS LUTAS AO LONGO DA VIDA. NA ÚLTIMA DELAS ELE SE ASSUSTOU AO OUVI-LA DIZER APENAS QUATRO PALAVRAS: “EU AINDA ESTOU AQUI.” O FILHO SABIA QUE, SOFRENDO DE ALZHEIMER EM ESTÁGIO ADIANTADO, A MÃE JÁ NÃO TINHA NENHUMA MEMÓRIA, MAS ENTENDEU A FRASE COMO UM AVISO.

O episódio foi tão marcante que as palavras deram nome ao livro lançado por Marcelo em 2015, que conta a história da família e cuja adaptação para o cinema, dirigida por Walter Salles Júnior, foi premiada este ano no Festival de Veneza. O filme não se centra na doença, mas comove ao mostrar como ela se instala e avança. O paciente começa a esquecer fatos recentes, confundir nomes, repetir perguntas. O quadro inicial é comum a todas as demências, que é o termo geral para qualquer deteriorização da capacidade mental que interfira na vida cotidiana. No Alzheimer, começa como uma disfunção no processamento de proteínas no sistema nervoso central (em neurônios responsáveis pela memória) e atinge regiões do cérebro que controlam a linguagem, o raciocínio, o reconhecimento de estímulos e o pensamento abstrato, causando um comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais. Geralmente isso acontece de forma lenta, e como a maioria dos casos se manifesta em maiores de 65 anos, os primeiros sinais são facilmente entendidos como resultados “normais” do envelhecimento. Por isso, uma das maiores preocupações dos profissionais de saúde é com casos não diagnosticados. “Oito em cada dez pacientes não sabem o que têm”, alerta a psiquiatra Sofia Bauer. Especialmente por se tratar de uma doença progressiva e irreversível, as chances de tratamento aumentam consideravelmente quanto mais cedo ela for identificada. Ou até antes.

Embora seja consenso que não existe uma forma de prevenção específica, sabe-se que certas condições crônicas, como o tabagismo e a diabetes, são fatores de risco. Segundo Bauer, o controle desses fatores são uma forma de evitar ou, no mínimo, adiar o processo. Uma vez instalado, o tratamento da doença consiste no uso de medicamentos e terapias para diminuir o máximo possível a velocidade da degeneração neurológica. Uma das ferramentas que a psiquiatra aponta como auxiliar para promover a saúde geral e prevenir o comprometimento dos neurônios é a dieta cetogênica. Traduzindo: um plano alimentar que troca os carboidratos por gorduras como combustível metabólico para o organismo, proporcionando aumento de energia e do foco mental, entre outros resultados. Bauer defende também a prática regular da ioga como terapia preventiva, uma vez que ela promove uma mudança fisiológica. “Há uma enorme diminuição da produção de cortisol, regulando o sistema nervoso autônomo (SNA). Essa regulação se torna automática, e ao longo do tempo de prática o praticante vai sentir uma mudança geral em seu bem-estar”, afirma. Ela explica que essa adaptação do organismo pode mudar as respostas dos genes e diminuir as chances de desenvolver doenças inflamatórias que podem originar ou contribuir para o agravamento de outras condições. Também já foi observado que o volume cerebral dos praticantes de ioga aumenta, o que para os cientistas prova que o cérebro e suas funções têm um melhor aproveitamento. Além da ioga, atividades mentalmente estimulantes, como ler e escrever muito, fazer palavras-cruzadas e quebra-cabeça, exercícios de matemática e atividades em grupo são altamente recomendadas.

Oito em cada dez pacientes não sabem o que têm.



Bauer defende a prática regular da ioga como terapia preventiva, uma vez que ela promove uma mudança fisiológica.

MULTIDISCIPLINAR E UNIVERSAL

Setembro foi o Mês Mundial de Conscientização da Doença de Alzheimer. Um esforço que passa pela informação massiva de estatísticas bem assustadoras: mais de 1,2 milhão de pacientes no Brasil, com aumento de aproximadamente 100 mil casos a cada ano (dados do Ministério da Saúde). Globalmente, a Alzheimer's Disease International, que tem sede no Reino Unido, calcula em mais de 55 milhões o número atual de pacientes e estima que ele triplique nos próximos 25 anos. O campo de estudos é tão vasto que para elaborar a Política Nacional de Enfrentamento à Doença de Alzheimer e Outras Demências foi necessário o trabalho conjunto de mais de 20 ministérios, representantes de estados e municípios, acadêmicos, entidades organismos nacionais e internacionais de áreas como saúde, direitos humanos, educação e inovação tecnológica. Em vigor no Brasil desde junho deste ano, a lei estabelece ainda que o Estado, o setor privado e a sociedade civil são corresponsáveis não só pelo atendimento aos doentes mas também por tudo o que envolve a sua condição, com especial atenção à sua formação e disponibilização de recursos e apoios materiais e emocionais para os cuidadores. ▮

▮ SOFIA BAUER

www.sofiabauer.com.br

Consultas:

[31] 99179-6009

clnicasofiabauer@gmail.com

Cursos:

[31] 99954-6005

sofia@sofiabauer.com.br

PNEUPAM

41
anos

PNEUS ORIGINAIS ALINHADOS À ESTRUTURA DIFERENCIADA



BRIDGESTONE HANKOOK PIRELLI Continental GOODYEAR YOKOHAMA




PNEUS ORIGINAIS DE
ULTRA PERFORMANCE


DESMONTADORAS
AUTOMÁTICAS ITALIANAS

ALINHAMENTO
TÉCNICO

BALANCEADORA TOUCH
SCREEN A LASER



 **PNEUPAM CASTELO**
Av. Tancredo Neves, 3.049, Castelo. BH/MG

 **PNEUPAM MINEIRÃO**
Av. Abraão Caram, 690, São José (Pampulha). BH/MG

  **31 3491-5000**

 @pneupam  pneupam.com.br

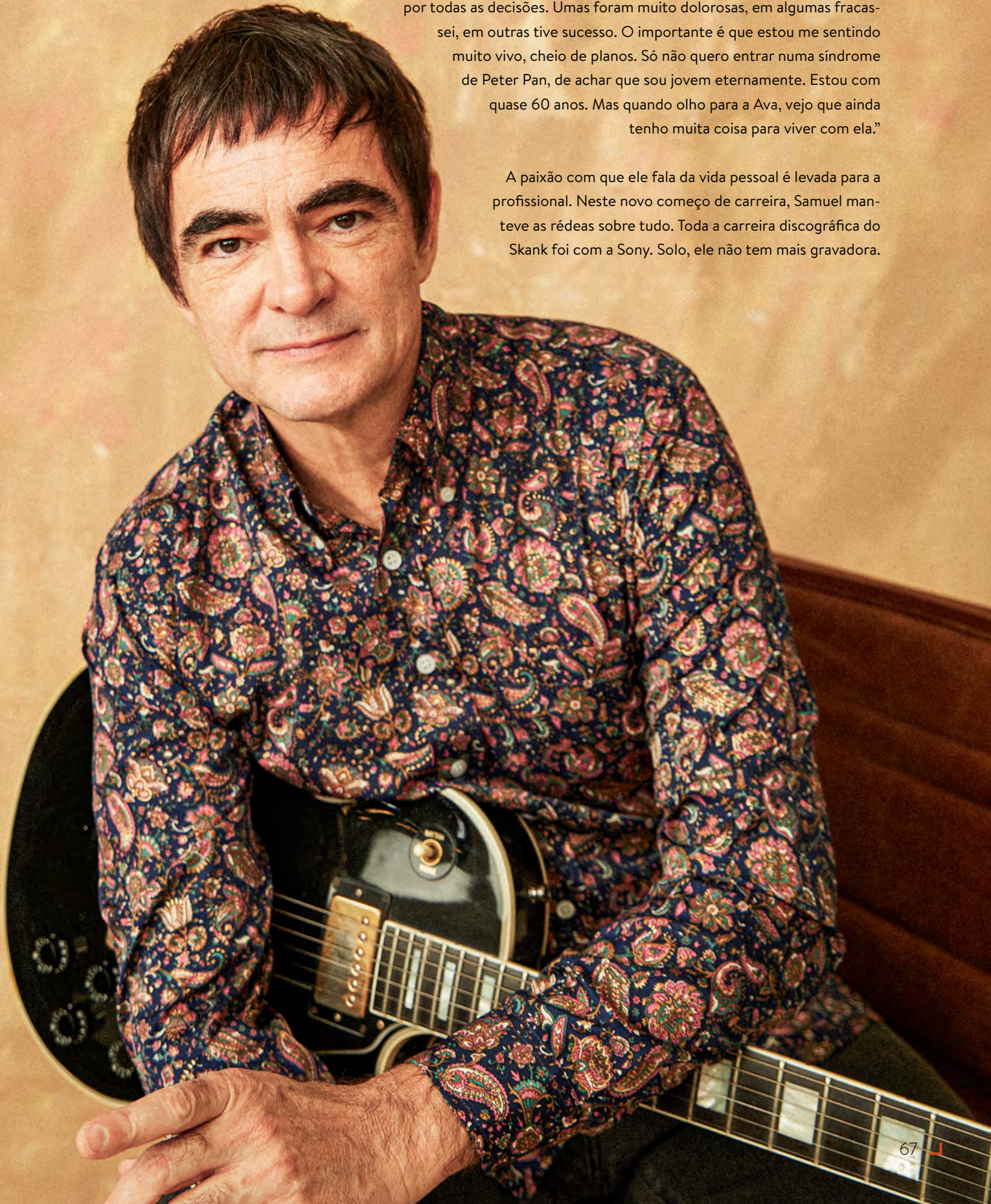
“A VIDA É O QUE ACONTECE ENQUANTO VOCÊ ESTÁ OCUPADO FAZENDO OUTROS PLANOS”. O MÚSICO SAMUEL ROSA PEGA EMPRESTADO OS VERSOS DE JOHN LENNON PARA “BEAUTIFUL BOY (DARLING BOY)” – CANÇÃO DO ÁLBUM “DOUBLE FANTASY”, LANÇADO POUCO ANTES DO ASSASSINATO DO BEATLE, EM 8 DE DEZEMBRO DE 1980 – PARA FALAR DE SUA VIDA HOJE. “NÃO TEM SCRIPT PARA DEPOIS DOS 45. ESTOU ACHANDO O MEU”.

sem roteiro

“Não planejei nada, a vida que foi abrindo as portas. Agora, também não fui movido por forças externas. Assino embaixo de tudo, por todas as decisões.”

Samuel completou 58 anos em julho. Depois de uma vida inteira em Belo Horizonte, mudou-se para São Paulo. Com dois filhos adultos, Juliano, de 25, e Ana, 22, tornou-se, em março, pai de Ava, fruto de seu segundo casamento, com a jornalista Laura Sarkovas. Também em 2024 lançou seu álbum solo de estreia, “Rosa”, que veio a público um ano após o fim do Skank, banda que manteve a mesma formação desde 1991. “Não planejei nada, a vida que foi abrindo as portas. Agora, também não fui movido por forças externas. Assino embaixo de tudo, por todas as decisões. Uma foram muito dolorosas, em algumas fracasei, em outras tive sucesso. O importante é que estou me sentindo muito vivo, cheio de planos. Só não quero entrar numa síndrome de Peter Pan, de achar que sou jovem eternamente. Estou com quase 60 anos. Mas quando olho para a Ava, vejo que ainda tenho muita coisa para viver com ela.”

A paixão com que ele fala da vida pessoal é levada para a profissional. Neste novo começo de carreira, Samuel manteve as rédeas sobre tudo. Toda a carreira discográfica do Skank foi com a Sony. Solo, ele não tem mais gravadora.



Assinou com a Altafonte, distribuidora digital que promove o trabalho de artistas independentes. Também compôs (em quatro das 10 faixas ainda assinou a letra), produziu e bancou o álbum “Rosa”. Gravou o disco em Belo Horizonte, no estúdio Sonastério, com uma banda que conhece bem: Doca Rolim (violão e guitarra, por duas décadas guitarrista de apoio do Skank); Alexandre Mourão (baixista de sua primeira banda, Pouso Alto); Pedro Kremer (teclados, gaúcho da Cachorro Grande); e Marcelo Dai (bateria e percussão, foi apresentado pelo filho, Juliano).

RELEMBRANDO O PASSADO

Olhando para trás, a iniciação de Samuel na música tampouco veio de um roteiro predeterminado. Sua formação foi como a de tanta gente, ouvindo em casa, com os pais, Wolber e Susana, mais tios e primos. “Meu pai insistia muito para que eu aprendesse violão. Mas eu demorei. Só fui aprender com 14 anos.” Conhecia os grandes da música brasileira desde a infância. Beatles era uma paixão desde sempre. Adolescente, já estava com o ouvido mais de roqueiro. “Já peguei o violão querendo mesmo a guitarra, tocar em banda.” Uma referência forte foi um tio, Spencer, hoje médico em Itabira. Na época, final dos anos 1970, início dos 1980, ele tinha um grupo em Belo Horizonte.

Foi ele quem lhe ensinou os acordes básicos. Seis meses depois, Samuel ganhou, do pai, sua primeira guitarra, uma Giannini “muito desafinada”. Spencer, que era baixista, viu que não havia mais o que ensinar ao sobrinho. Foi ele quem sugeriu que Samuel tivesse aulas com Affonsinho, “para mim, uma espécie de George Harrison”.

“A arte é definitiva na vida da gente, né? Eu adorava desenhar, achava que iria trabalhar com artes plásticas ou arquitetura. Adorava desenhar casa, comprava folha em branco, lápis colorido, gostava mesmo. Quando a música chegou, parece que ela ocupou esse lugar. Nunca mais desenhei”, conta Samuel.

Em 1981 veio a primeira banda, The Waffers, uma brincadeira com The Wailers, o lendário grupo criado por Bob Marley e Peter Tosh em 1962. Era um trio: Samuel voz e guitarra, Alexandre Mourão no baixo e seu irmão Dinho Mourão na bateria. Os dois moravam na Rua Pouso Alto, que marca o encontro entre os bairros Funcionários, São Lucas e Serra, a área que Samuel sempre frequentou. Dois anos depois acharam aquele nome, Waffers, infantil demais. Viraram então o Pouso Alto. O grupo durou quase uma década. Primeiramente como trio, e em um momento posterior, com a entrada de Henrique Portugal nos teclados, como quarteto.

Foi uma escola e tanto. Os garotos, que estavam no Ensino Médio, ensaiavam toda noite de sexta-feira. Vieram os shows em casa de amigos, festinha do colégio. Depois os bares. Belo Horizonte, em meados da década de 1980, conta Samuel, tinha uma razoável concentração de bares alternativos com música ao vivo na Savassi. No Sabor e Arte Samuel assistiu a Jorge Mautner. No Outro Lado da Moeda, aos Ronaldos. No Proarte, a Luiz Melodia. Já no Serafim ele era *habitué*: Juarez Moreira, Renato Motha, Paulo Horta, Toninho Horta, Yuri Popoff. Como a grana era curta, ele tinha dinheiro para pagar o *couvert* artístico e um único chope, “que eu ficava degustando durante a hora e meia que o



show durava”. O Pouso Alto tocou em vários desses lugares. “Me lembro do Spencer falando: ‘Toque música dos outros, mas sempre componha e escreva letra’”. O tempo foi passando e cada um tinha que procurar seu caminho. Samuel foi estudar Psicologia na Fafich, Alexandre entrou no curso de Veterinária, então se mudou para Alfenas. E Dinho foi comprar uma bateria nos Estados Unidos.

De uma hora para outra, Samuel ficou a ver navios. “Sabe aquela história do cara que falou que ia à esquina comprar um cigarro e nunca mais apareceu? Na semana seguinte (à viagem do baterista) eu liguei para a casa dele e perguntei para o Juliano (o caçula dos Mourão) se o Dinho tinha chegado. Me disse que ele tinha ido morar nos Estados Unidos um tempo. Como assim, ele não fala nada?” Sem banda, Samuel se formou na UFMG e começou a trabalhar. “Já tinha meus 24, 25 anos, precisava de grana. Trabalhei em colégio, fiz parte de um grupo de estudos de psicologia na área de educação e até com sexologia. Fiquei fascinando mas vi que (a profissão) exigia dedicação total. Só que eu acordava e ia dormir pensando em música.”

Chegou para o pai e disse que estava pensando em deixar a psicologia para se dedicar integralmente à música. “Lembro que ele me disse que eu tinha razão, que se não tentasse naquele momento, poderia me arrepender lá na frente. Quem não quer ouvir isso do pai? Ele só me disse que não me daria grana, que eu estava formado, então que tinha que me virar.”

Em 1991 o Skank foi formado. Samuel e Henrique chamaram Lelo Zaneti, que o vocalista tinha conhecido muitos anos antes, em um festival do colégio Sacré-Coeur de Marie (hoje chamado Sagrado Coração de Maria), na Serra. Quando Lelo foi convocado, ele tinha passado para outro grupo, Repolho Nervoso. Haroldo Ferreti, por outro lado, era do Circuito Fechado, uma banda mais *new wave*. A decisão de montar o Skank foi tomada por Samuel, Henrique e Fernando Furtado em uma mesa no Bolão, em Santa Tereza.

O nome veio de uma maneira bem inusitada. “O Giló (Gilberto, baixista de BH) na época estava no Rio com o Affonsinho. Falou de uma maconha nova que tinha chegado lá. Já que a gente estava montando uma banda de *reggae*, ele falou do nome, *skunk*. Eu disse não, *skank* vem da Jamaica, é uma levada.” *Skank* é a levada; *skunk*, a maconha. Eis que em 1991 o quarteto foi batizado. “Eu queria uma banda que não abrisse o leque demais, que tivesse um estilo. Daí vem a coisa do *dancehall*. A gente se aprofundou, começou a estudar o glossário do *reggae*, para saber tudo e misturar com música brasileira e com o rock. Começamos a tocar na noite sem ter um Skank pronto.” Não houve mágica nenhuma, tudo aconteceu de forma gradativa. Ao longo de 1992 o Skank virou febre em BH – primeiramente em bares, depois em eventos maiores e em cidades do interior. No final de 1992 foi assinado o contrato com a Sony. E aí começou uma história que já foi muito bem contada até o seu final, em 26 de março de 2023, para o derradeiro show, com 50 mil pessoas no Mineirão.

O FUTURO É AGORA

Quando seu filho, Juliano, decidiu seguir seu caminho, montando a banda Daparte, Samuel deu a maior força. Mas deu também alguns recados. “Disse para ele olhar em volta, ver o que está acontecendo, mas também para a minha geração. Tem tanta gente legal que não teve reconhecimento! Não é só ter diversas habilidades, ser talentoso, você precisa de muita sorte. Para acontecer o que aconteceu com o Skank, com o Jota (Quest), é muito difícil. A Pouso Alto foi uma banda fracassada, e é assim que acontece com a maioria.” Hoje, com a Daparte alçando voo próprio, Samuel pouco dá pitaco. “Mas uma coisa que falo para ele, que é algo que se tem que dar valor, é que ele sabe o que ama. Tem gente que passa pela vida e não consegue achar o que ama de verdade. Acho a música uma benção na vida da gente, pois ela é transformadora”, conclui. ▮

POR Juliana Franqueira
FOTOS Patricia Ferreira, Alexandre Carvalho,
Lucas Conduru e Arquivo

correr para se *conectar*

EM 2023, A CORRIDA FOI O ESPORTE MAIS PRATICADO NO MUNDO, DE ACORDO COM O RELATÓRIO DE TENDÊNCIAS DO STRAVA, CONSIDERADA UMA DAS PRINCIPAIS PLATAFORMAS DIGITAIS PARA PESSOAS ATIVAS, COM MAIS DE 120 MILHÕES DE ATLETAS EM MAIS DE 190 PAÍSES. SEGUNDO O RELATÓRIO, NO ANO PASSADO, A GERAÇÃO Z (NASCIDA ENTRE 1995 E 2010), QUE REFLETE OS VALORES DOS “NATIVOS DIGITAIS”, QUE VIRAM O SURGIMENTO DA INTERNET, REPRESENTOU A PRINCIPAL FONTE DE CRESCIMENTO DA COMUNIDADE POR MEIO DE NOVOS CLUBES.



A corrida reforça a liberação de dopamina, hormônio da felicidade e do prazer.

Nem só de geração Z vive essa prática. Se você corre, talvez esteja entre as mais de 13 milhões de pessoas no Brasil que fazem o mesmo, segundo a plataforma de inscrições para eventos esportivos TicketSports, e provavelmente tem muitas percepções a acrescentar à lista “do sentir” que faça sua vida ter mais sentido, como superar limites, conectar mente e corpo, ouvir música, socializar em grupos de corrida e até mesmo atrair um *crush*, por que não?

SEM SEDENTARISMO

Para os incrédulos que não acreditam no poder da corrida na saúde física e mental, é importante ressaltar que ainda é uma das opções mais acessíveis para abandonar de vez o sedentarismo. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina. São considerados sedentários adultos entre 18 e 60 anos que não realizam atividade física, de leve a moderada, por ao menos 150 minutos semanais. Ou seja, 30 minutos, cinco vezes por semana. Levando para o âmbito da corrida, se você correr uma média de três quilômetros, três vezes por semana, você deixará de compor esse triste cenário traçado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), que mostra que cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Entre os jovens, de 11 a 17 anos, o número é mais alarmante, chega a 84%. Pra concluir, uma pesquisa do Serviço Social da Indústria (Sesi), realizada em 2023, apontou que 52% dos brasileiros raramente ou nunca praticam atividades físicas. Entre os que fazem, 22% se exercitam diariamente, 13% pelo menos três vezes por semana e 8% duas vezes por semana.



A CORRIDA NO CORPO E NA MENTE

Para quem encara a corrida puramente como uma atividade física necessária para deixar o corpo em dia, maravilha, já é um bom começo. Afinal, os benefícios são incríveis. A corrida fortalece os músculos e melhora a postura; aumenta a densidade óssea, prevenindo a osteoporose e possíveis fraturas; melhora o sistema cardiovascular; regula os níveis de açúcar no sangue para evitar ou controlar o diabetes tipo 2; ativa o metabolismo, aumentando o gasto calórico, entre tantos outros. Expandindo para a mente, um dos efeitos imediatos é a melhora do humor, a redução do estresse e o aumento do bem-estar. Segundo um estudo da New York University Grossman School of Medicine, publicado no Journal of Neuroscience, a corrida é capaz de aumentar os níveis de uma substância química envolvida no crescimento das células cerebrais que reforça a liberação de dopamina, hormônio da felicidade e do prazer. E esses benefícios continuam mesmo se você não se exercitar todos os dias. Já se sabe que o aumento da dopamina no cérebro pode proteger as células nervosas de danos. Algumas pesquisas, inclusive, mostram que o processo dopaminérgico tem influência no aprendizado e na memória.



CORRIDA PRA VIVER

E o que não falta na corrida são histórias para nos inspirar. Em 2003, aos 19 anos, Anderson de Souza Coelho teve sua vida transformada. Depois de levar seis tiros e ficar cego, o então traficante de drogas, no Morro das Pedras, em Belo Horizonte, encontrou no atletismo um caminho de superação. Hoje, com dezoito anos de carreira, Anderson é referência nacional e está entre os cinco melhores do ranking mundial em corridas de 800 metros para cegos. “A corrida me trouxe a consciência da empatia”, explica Anderson. Por sua dificuldade em encontrar guias com *pace* de atleta para acompanhá-lo nas práticas, em 2020, junto à professora Flávia Mucci, criou o Corre Pra Ver. O projeto reúne um banco de guias voluntários para apoiar pessoas com deficiência visual total ou parcial na prática de corrida e caminhada. “Através do atletismo, eu posso, mesmo cego, viver”, finaliza o corredor.

A prática profissional de Anderson demanda uma série de custos, entre treinadores especializados e custos de inscrição e viagens para as competições. Entre em contato com ele pelo Instagram @andersoncoelhoatleta e veja como é possível ajudá-lo.



DE VOLTA NA VOLTA

Para a relações-públicas e criadora de conteúdo Mica Fonseca, a corrida significa vida. Corredora desde 2012, sua trajetória começou com provas de 5 km e 10 km, mas um dia tudo mudou. Depois de um diagnóstico de câncer, Mica seguiu seu tratamento e traçou um objetivo: correr a Volta Internacional da Pampulha, com 18 km. “Desde então, acreditei que seria possível correr distâncias maiores e comecei a fazer meias-maratonas, que são provas de 21 km e hoje faço maratonas, que são corridas de 42 km”, comemora a atleta. Inspirada pela própria história, Mica deu vida a um projeto chamado “De Volta Na Volta”, que nasceu com a intenção de ajudar o próximo, promovendo saúde e motivando as pessoas a se cuidarem também. “Ele significa de volta à vida, dar a volta por cima, começar algo novo, recomeçar o que deixamos pra depois, reaprender, reprogramar e recriar a vida com o que nos faz feliz. Não é um grupo de corrida, nem uma assessoria esportiva, é uma resposta aos recomeços e chances que a vida nos dá”, finaliza Mica, transbordando leveza e alegria.



BAIRROS BH

Com o objetivo de desbravar Belo Horizonte e conhecer todos os bairros da cidade, o turismólogo e corredor Lucas Conduru Davis criou, em 2019, o Bairros BH. O projeto, inovador, une o interesse pela corrida de rua com levantamento histórico e mapeamento da capital mineira. Até o momento, o grupo já percorreu 165 dos 487 bairros de BH, mais de 800 km e cerca de 23 mil metros de altimetria acumulada. “Eu não conheço nenhum projeto no mundo que tenha feito isso, destrinchado, em uma grande cidade, todos os bairros, aprofundando-se na história que ali existe”, explica o empresário. Inclusive, quem visita a página do Bairros BH no Instagram se diverte com as trilhas sonoras ecléticas dos rolês. “A gente tem uma *playlist* no Spotify de cada regional e em cada uma a gente tenta criar uma sequência de músicas que nos remeta ao nome do bairro. A diversão é garantida. ▮



SUA CASA CONECTADA

PROJETO: FLÁVIA ROSCOE

A HIFICLUB, COM MAIS DE 25 ANOS DE EXPERTISE, É A SUA PARCEIRA IDEAL PARA **SOLUÇÕES EM AUTOMAÇÃO, REDE ESTRUTURADA, SEGURANÇA, SONORIZAÇÃO, PAINEL DE LED E HOME CINEMA.**

TRANSFORME SEUS AMBIENTES COM TECNOLOGIA DE PONTA E SOFISTICAÇÃO.



📍 hificlubbrasil
🌐 www.hificlub.com.br
📍 R. Padre José de Menezes 11
Luxemburgo - BH - MG

📧 vendas@hificlub.com.br
📞 BH - 31 2555 1223
BH - 31 99590 4324
EMPRESA DO GRUPO FOCO BH

25
ANOS



POR Aline Gonçalves
FOTOS Bia Mayer e Divulgação

caesar salad

100 anos

da rainha das saladas

BASTA O CALOR DAR AS CARAS QUE AS COMIDAS QUENTES DÃO LUGAR A SALADAS COLORIDAS. E DENTRE TODAS AS RECEITAS CLÁSSICAS HÁ UMA QUE É, SIM, A MAIORAL. UMA COMBINAÇÃO REMODELADA POR ONDE PASSA, AMADA POR CHEFS FAMOSOS, DISPONÍVEL EM RESTAURANTES DO MUNDO TODO E QUE, EM 2024, COMPLETA NADA MENOS QUE CEM ANOS: CLARO QUE ESSA É A CAESAR SALAD.

O nome *caesar* pode levar a crer que a salada tenha surgido na Itália, mas não foi exatamente isso. Ao contrário de muitas receitas cuja história é desconhecida, essa salada, aliás, tem sua origem bem difundida. Ela surgiu no México, precisamente em Tijuana. Dois irmãos italianos, Caesar (Cesare) e Alex (Alessandro) Cardini, disputam o título de “pai” da salada, mas a maioria entende que foi Caesar o criador. Anteriormente proprietários de um restaurante em San Diego, nos Estados Unidos, com a Lei Seca eles viram o negócio arrefecer. Foi quando resolveram atravessar a fronteira para continuarem podendo servir bebidas, assim como tantos outros pequenos empresários imigrantes.



Caesar salad do Belô Café, com bacon e queijo canastra derretido

Cafeteria



Foi justamente em uma festa estadunidense, mais precisamente no 4 de Julho, feriado da independência norte-americana, que a salada apareceu, em um improviso, quando todos os demais ingredientes foram acabando, porque a casa estava abarrotada de gente celebrando. Não se sabe exatamente quem misturou primeiro os dez itens disponíveis (que seriam alface-romana, alho, limão, molho inglês, ovo, parmesão, azeite, sal, pimenta-do-reino e uma fatia de pão torrado), mas a partir de então a fama se espalhou e aumentou ainda mais o número de frequentadores do estabelecimento, que fechou as portas apenas em 2009.

Uma curiosidade é que ela foi inicialmente chamada de “salada dos aviadores”, pois ficou popular entre os pilotos que visitavam o restaurante. Outro fato inusitado é que, dizem, a salada era originalmente degustada com as mãos, com as folhas de alface servindo como suporte para os demais ingredientes. Essas e outras histórias acabaram originando um livro, neste ano, de 248 páginas: “Caesar: La Ensalada Más Famosa del Mundo 100 años”, pela Larousse, ainda sem versão em português.

Apesar de ser relativamente simples, a *caesar salad* tem sido reinterpretada. Ao longo dos anos, a receita foi ganhando adaptações, com a chegada de *croutons*, adicionados para torná-la mais crocante. Além disso, a presença de aliche no molho que divide opiniões, com muitas receitas modernas optando por evitá-lo. O chef Alex Atala, por exemplo, é entusiasta da *caesar salad*, mas prefere fazer a receita com anchovas no lugar de aliche. Além disso, ele usa gemas cozidas no molho, o que os mais puristas recusam.



Certo é que a *caesar salad* conquistou um lugar especial na cultura gastronômica graças a alguns pontos: versatilidade, permitindo variações e criatividade dos chefs (há versões com frango, com salmão, com bacon, com camarões e até sem ovo, para atender os veganos); facilidade de harmonização, já que funciona bem com outros ingredientes e acompanhamentos; além do apelo visual e de sabor, com a combinação de cores e texturas marcantes, incluindo a crocante alface-romana.

Muitos restaurantes premiados incluem a salada em seus menus, com ingredientes de alta qualidade. Um exemplo é o Arturito, em São Paulo, da chef Paola Carosella. Por lá, a salada *caesar* é preparada com frango orgânico

marinado em tomilho, manteiga e *shio koji*, cozido em baixa temperatura. Depois, a carne é finalizada em azeite e manteiga. A salada traz ainda *cornichons*, o famoso molho, queijo tulha, alface-romana e migalhas crocantes do pão de fermentação natural preparado na casa.

Antes mesmo de colocá-la no cardápio de seu restaurante nessa versão, Paola já havia contado, em seu canal no Youtube, que aprendeu a fazer a clássica salada durante passagem pelo restaurante Zuni Café, nos Estados Unidos, com a chef Judy Rodgers, que morreu em 2013. À época, nos anos 2000, esse era o prato mais pedido no local. “Eu me identifico muito com o estilo da cozinha dela, porque ela não era uma grande criadora de pratos. Ela era uma grande reprodutora de pratos. Ela era extremamente cuidadosa, muito estudiosa, e cuidava de cada elemento, de cada ingrediente”, rememora Paola. “O sucesso da salada caesar está em bons ingredientes: um bom queijo, um bom azeite, uma boa alface, bons *croutons* e, claro, um bom molho”, diz.

Em relação à alface, ela lembra que as folhas “de fora” são sempre mais amargas, enquanto as mais jovens são mais doces. Além disso, para Paola, a receita clássica deve levar folhas muito secas, já que as molhadas não conseguem a adesão do molho. “E as folhas têm que ir para geladeira e estar bem frias na hora de colocar o tempero”, explica.

O chef Thiago Banãres, do premiado Kotori, também tem sua releitura. A *wafu caesar* leva alface-romana, molho e parmesão, mas, no lugar de *croutons*, tem por pele de frango frita. Traz ainda *mitsuba*, a salsinha japonesa. Em Belo Horizonte também é possível encontrar o prato em diferentes locais e versões. Desde o descolado Outback, com bastante pimenta-do-reino e, algumas vezes, acompanhada de carne bovina, até o Gero, que traz uma opção mais clássica com frango orgânico, parmesão, *croutons* e molho. Na Belô Café, o *bacon* está presente, bem como o queijo canastra derretido. Diferente, não?

Independentemente do estilo, tanta inovação faz crer sem pestanejar: a *Caesar Salad* vai continuar nos menus por pelo menos mais cem anos. 7

Receita clássica chegou a um século em 2024 e segue fazendo sucesso em diferentes versões



raro

e com qualidade

PRODUÇÃO DE AZEITE EM MINAS E NO BRASIL AINDA É PEQUENA, MAS APRESENTA ITENS DE ALTA QUALIDADE E ALTO VALOR AGREGADO

No Brasil, 99,7% do azeite consumido é importado, segundo dados oficiais. O número traz uma realidade óbvia: o país não tem tradição de extrair o melhor dos olivais, apesar de esse ser um item quase indispensável nas cozinhas nacionais. Se falta a praxe de plantar olivas, está sobrando talento aos que têm se arriscado nesse novíssimo mercado. Aos poucos, produtores brasileiros têm apresentado ao mundo azeites de muita qualidade, que pontuam bem e trazem prêmios relevantes, estimulando outros possíveis empreendedores.

A Serra da Mantiqueira, nesse contexto, é um dos grandes destaques, juntamente ao Sul do país, pelas condições climáticas. E, como parte dela está em Minas Gerais, é claro que já se veem alguns rótulos daqui fazendo bonito – já são mais de 90 marcas, segundo a Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig). Nestas páginas, veja opções de renome.

Monasto

Produzido na Fazenda Santa Helena, em Maria da Fé, tem a peculiaridade de as oliveiras, que são principalmente das variedades *alberquinas*, *koroneiki* e *grappolo*, serem cultivadas ao som de música clássica, inspirada pela produção que ocorre na Turquia – para onde a proprietária viajou ainda em 2010. Em 2020, a primeira safra ganhou o Concurso Mundial de Azeites de Nova York, e nos últimos anos, recebeu medalhas em Jerusalém, Dubai, Londres e Itália. É o único azeite extravirgem de Minas Gerais certificado pelo Instituto Mineiro de Agropecuária (IMA), recebendo o selo após cumprir mais de 110 critérios e passar por auditoria que verifica o atendimento aos padrões de sustentabilidade, rastreabilidade, qualidade e boas práticas de produção.

Onde encontrar: loja.azeitemonasto.com.br



Verolí

“Olí” de óleo e “vero” de verdade. Esse é o significado do nome desse azeite produzido em Sapucaí Mirim por uma família feminina (mãe e duas filhas). A marca foi recentemente listada na edição 2025 do guia italiano Flos Olei, referência no setor e que reúne 500 rótulos do mundo (é, aliás, a segunda vez consecutiva que aparece no *ranking*). Tanto o *blend* quanto o *koroneiki* se destacam e já receberam outros prêmios em concursos da Europa e do Hemisfério Sul. Os azeites são produzidos com azeitonas cultivadas no sítio Olivais Alma da Mantiqueira, e o primeiro foi lançado há apenas dois anos. Um detalhe interessante é que as azeitonas são colhidas e o azeite extraído no mesmo dia, o que garante frescor. Além disso, todo o processo, da colheita ao envase, ocorre no mesmo lugar.

Onde encontrar: azeiteveroli.com.br



Casa Mantiva

As oliveiras da Fazenda Jequitibá, em Consolação, produzem essa marca reconhecida dentro e fora do país. O olival e o lagar ficam juntos e as primeiras oliveiras foram plantadas há treze anos pelo casal de proprietários. Em 2021, foram duas medalhas no World Olive Oil Competition, em Nova York (EUA), com o Reserva Mantiva, que já havia sido premiado também em 2019, e o Casa Mantiva Koroneiki. Em julho de 2024, mais celebração: três tipos de azeite voltaram premiados da Europa no EVO looc, o principal concurso de azeites de oliva da Itália, que é também um dos cinco mais importantes do mundo.

Onde encontrar: [instagram.com/casamantiva](https://www.instagram.com/casamantiva)



Zet

É o primeiro azeite biodinâmico do Brasil, com produção isenta de químicos, agrotóxicos e pesticidas (a nutrição da planta é feita pela compostagem) e que respeita os ritmos da natureza. Entre os prêmios está o Olio Nuovo Days Competition, em Paris, na França. O azeite é produzido na Olivais de Quelemém, em Maria da Fé, a uma uma altitude de 1.600 m, a partir de azeitonas orgânicas certificadas pelo Instituto Biodinâmico de Desenvolvimento Rural (IBD), maior certificadora de produtos orgânicos da América Latina.

Onde encontrar: [instagram.com/olivaisdequelemem](https://www.instagram.com/olivaisdequelemem)



Mantikir

Meio mineiro, meio paulista. Esse azeite é registrado pelo Espaço Essenza, de Santo Antônio do Pinhal (SP), mas as azeitonas são cultivadas na Fazenda Tuiuva, em Maria da Fé (MG), no olival mais alto do país, e a extração ocorre no lagar dos Olivais de Quelemém, também no município mineiro. A edição Mantikir Summit Premium (azeitonas arbequina, coratina, *grappolo* e *koroneiki*) conquistou, entre outros prêmios internacionais, o primeiro lugar na categoria Produção Limitada, até 2.500 litros, no Evooleum 2024 – guia dos 100 melhores azeites do mundo organizado pela editora espanhola Mercacei e pela Associação Espanhola de Municípios Olivais (Aemo) – sendo considerado, assim, o melhor do mundo. Aparece também na edição 2025 do guia italiano Flos Olei, referência no setor.

Onde encontrar:

[espacoessenza.com.br](https://www.espacoessenza.com.br) ou (12) 99687-3643

PODE DAR
ASAS
À IMAGINAÇÃO
QUE A GENTE
PÕE NO
PAPEL.



39 ANOS
bigráfica
Editora

O QUE VOCÊ IMAGINA, A BIGRÁFICA IMPRIME.

 editorabigrafica



Japão •
Oriente

Fushimi Inari, em Kyoto



NO FILME “DIAS PERFEITOS”, DE WIM WENDERS, HIRAYAMA, PERSONAGEM PRINCIPAL, VIVIDO PELO ATOR KOJI YAKUSHO, ENTREGA-SE AO MOMENTO PRESENTE, SEMPRE COM UM SORRISO. LIMPADOR DE BANHEIROS PÚBLICOS DE TÓQUIO, ANDA SEMPRE COM UMA MÁQUINA FOTOGRÁFICA ANALÓGICA NO BOLSO E, NO SEU CARRO, ESCUTA CLÁSSICOS DO ROCK MUNDIAL EM SUAS FITAS CASSETE. ESSA MISTURA DO ANALÓGICO COM A TECNOLOGIA PULSANTE PRESENTE EM TODOS OS CANTOS DA CIDADE TRADUZ MUITO BEM O JAPÃO E TODAS AS SUAS IDIOSSINCRASIAS. TALVEZ POR ISSO, O PAÍS SEJA O DESTINO TURÍSTICO DO MOMENTO.

Uma viagem para o país do sol nascente é um desafio não só pela distância, mas também pelo idioma, pela gastronomia e pela cultura. Civilizados, os japoneses evitam tocar em outras pessoas, são sempre pontuais e respeitam ativamente o espaço do outro. Empatia é palavra de regra na cultura japonesa. Para eles, a harmonia do grupo vale mais do que a individual. Isso faz com que valorizem muito o trabalho, pois acreditam que são obrigados a contribuir ao máximo com a sociedade. Por isso, antes de visitar o Japão, é interessante conhecer alguns de seus costumes:

SILÊNCIO

O respeito à individualidade do outro também se reflete no barulho, ou na falta dele. No metrô, por exemplo, os japoneses não conversam ou atendem o celular. Você também dificilmente verá alguém assoar o nariz em público.

NÃO HÁ LATAS DE LIXO NAS RUAS

Com exceção dos supermercados e das grandes lojas de conveniência, não se veem latas de lixo nas ruas. Isso porque os japoneses acreditam que o lixo deve ser levado para a casa de cada um.

NÃO SE FUMA NA RUA

Os japoneses acreditam que acender o cigarro é como carregar uma arma. Por isso, há algumas poucas zonas para fumantes nas entradas de metrô e dos supermercados.

CURVAR-SE É QUESTÃO DE RESPEITO

Curvar-se para alguém demonstra educação e respeito para com a pessoa. Por isso, é de bom-tom inclinar-se ao interagir com uma pessoa.

NÃO OFEREÇA GORJETA

Os japoneses acham rude quando alguém oferece gorjeta. Portanto, não faça isso em restaurantes, táxis e locais turísticos.

Agora que você já sabe mais sobre a cultura japonesa e está preparado para vivenciar seus costumes, é hora de conferir o roteiro exclusivo que montamos para você.

Tóquio

A capital do Japão é o retrato do que há de mais alto luxo e avanço tecnológico no mundo. A mistura da tradição milenar japonesa com o urbano faz da cidade uma experiência única. Para quem gosta de lojas e restaurantes sofisticados, vale começar seu roteiro pelo bairro de Ginza, pela Rua Chuo-Dori. Nela se localiza a icônica loja da Apple projetada pelo arquiteto Norman Foster. Aproveite os arredores para visitar outras marcas, como Chanel, que tem projeto de Peter Marino, que assinou também a arquitetura de outras lojas, como Louis Vuitton e Fendi. O Ginza Six Mall reúne estas e outras lojas em sua curadoria e vale a visita.

No quesito gastronomia, a dica é experimentar o restaurante Sukiyabashi Jiro, que ganhou fama internacional com o documentário “Jiro Dreams of Sushi”, apresentado pela Netflix em 2012. Ingredientes frescos e um cardápio inovador garantem uma experiência inesquecível.



As cerejeiras

Elas começam a florescer em março e atingem seu ápice em maio, para terem seu término em junho. São um importante símbolo do Japão e nos fazem lembrar da brevidade da vida. O Ueno Park é um dos destinos mais procurados em Tóquio quando se fala no florescimento das cerejeiras. É comum ver famílias e amigos fazendo piqueniques no local, que possui também museus, lagos, templos e até um zoológico.





Um pouco de história

Saindo do *glamour* de Ginza, é hora de conhecer um pouco mais da tradicional cultura japonesa. O Templo Sensoji é o mais antigo de Tóquio. Dedicado a Asakusa Kannon, deus budista da misericórdia e da felicidade, reúne milhares de turistas todos os dias.

O Santuário Meiji Jingu, localizado no bairro de Harajuku, é o mais visitado do Japão. Cercado por uma floresta com mais de 300 espécies de árvores, ele homenageia o imperador Meiji e a imperatriz Shoken.

Se você quer conhecer mais sobre o xintoísmo, o destino deve ser o Santuário de Hanazono, localizado em Shinjuku. Nele, você descobrirá mais sobre essa religião politeísta que se caracteriza pela adoração das divindades baseadas nas forças da natureza.

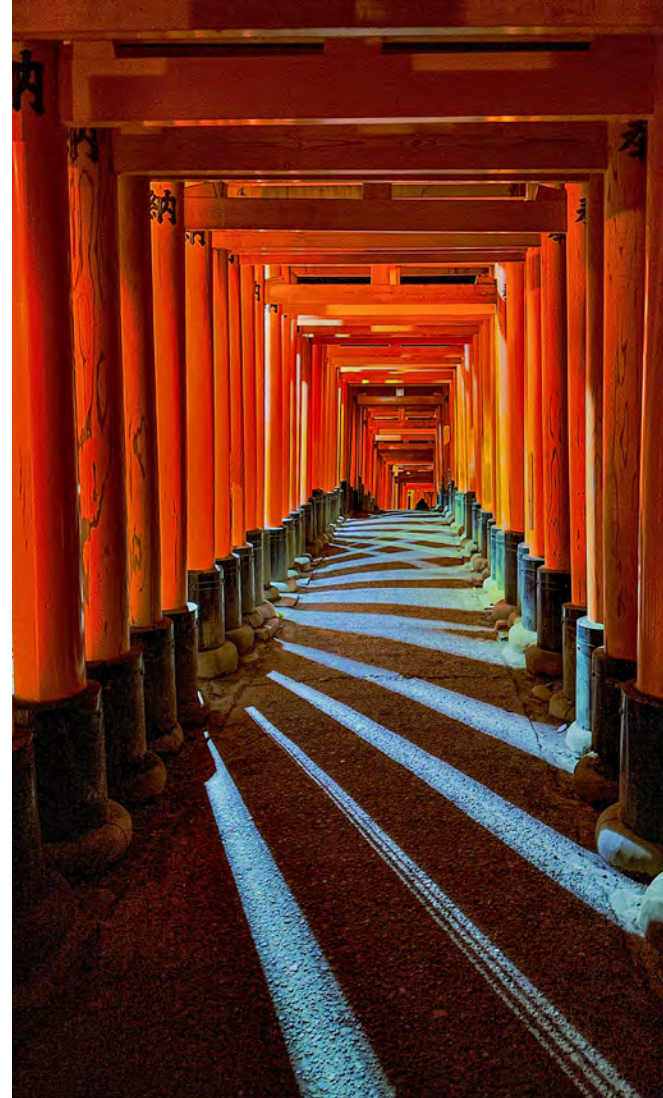
Moda e cosplay em Harajuku

Ir ao Japão e não ver um *cosplay* – jovem vestido como seu personagem favorito – é como ir a Roma e não ver o Papa. Harajuku é, assim, uma visita obrigatória para quem passa por Tóquio. O local onde os jovens se reúnem é a Rua Takeshita, mas ao seu redor também há lugares interessantes, como o shopping Omotesando Hills, projetado por Tadao Ando. Outro shopping na região é o With Harajuku, que reúne nomes como Uniqlo, famosa *fast fashion* japonesa, e a moveleira sueca Ikea.



ABAIXO,
Torii, o percurso de portais vermelhos em
Fushimi Inari, e a gastronomia japonesa
em destaque no mercado Nishiki

NA OUTRA PÁGINA,
Pavilhão de Ouro Kinkaku-ji.



Kyoto

Passeio pela história do Japão

A antiga capital do país é conhecida por seus templos e beleza única. Mesmo sendo grande, ainda conserva aquele acolhimento de cidade pequena, principalmente em sua parte histórica.

Um dos principais cartões-postais de Kyoto, Fushimi Inari é um conjunto de pequenos santuários espalhados pelas montanhas de Inari. Nele se encontra o famoso percurso com os portais vermelhos enfileirados, chamados de Torii, que levam até o topo, de 233 metros. Peregrinos de todos os cantos são recebidos no local, dedicado a Inari, deusa da abundância e da riqueza.





Outro cartão-postal da cidade é o Pavilhão de Ouro Kinkaku-ji. A construção, que parece flutuar sobre o lago, é um templo zen budista de três andares, sendo que os dois últimos são folheados a ouro.

Patrimônio Mundial da Unesco, o Templo das Águas Kiyomizu-dera impacta pela beleza do portão principal, Nio-mon, e do portão leste, Sai-Mon. Outro destaque é a plataforma de madeira do Hondo, o hall principal da construção. Com 13 metros de altura, as vigas dessa estrutura se sustentam apenas encaixando-se entre si, sem a presença de sequer um prego. Depois da visita, aproveite para passear pelo bairro de Gion e à beira do Rio Kamo, locais próximos ao templo.

Depois de tanta história, siga rumo ao mercado Nishiki, onde você poderá conhecer mais da gastronomia japonesa e dos seus ingredientes, principalmente de chá e tofu, produtos típicos da região de Kyoto. Não deixe de experimentar o *okonomiyaki*, uma espécie de panqueca que pode levar frutos do mar, cebolinha, carne, molho de soja e o que mais estiver disponível.

Como ir

Não há voos diretos do Brasil para o Japão. O ideal é voar pela Turkish Airlines, já que a Turquia não exige visto de brasileiros, e fazer sua escala em Istambul. Mas outras companhias, como Air France, Qatar, Emirates, Delta e KLM, também voam para o Japão.

○ visto

O Japão exige visto dos brasileiros. Para consegui-lo, é necessário preencher um formulário no site do consulado japonês, além de apresentar uma série de documentos, que incluem passagem de ida e volta, passaporte válido e cronograma da sua viagem no país.

A moeda

A moeda no Japão é o iene, sendo que R\$ 1 equivale a aproximadamente ¥ 26,50.

Onde ficar

Hotéis de cadeias de luxo, como Marriott e Four Seasons, são boas escolhas. Porém, se estiver procurando uma proximidade maior com a cultura japonesa, opte pelos *ryokans*, pousadas tradicionais gerenciadas por famílias locais.

Quem leva

7 GW TRAVEL • HEAD OFFICE

Rua Michel Jeha, 50 • São Bento
Belo Horizonte • MG
[31] 3296-1399 • [31] 99486-2019

7 GW TRAVEL • SP

Av. Brigadeiro Faria Lima, 3015, cj. 141
São Paulo • SP
[11] 4116-1399 • [11] 94288-9428

gwtravel.com.br

POR Natália Dornellas
FOTOS Divulgação

Zéh Palito

colossal



Celebrar, elevar, representar e documentar a cultura negra e toda essa cultura das minorias étnicas que a gente tem. É mais ou menos assim que Danilo Omwisyé, o Zéh Palito, explica a função de seu trabalho colossal.

Se quando era menino ele não se via representado nas exposições que visitava e nos gibis que gostava de ler, hoje ele exhibe homens, mulheres e crianças pretos, cheios de força e de beleza em telas de grandes proporções que já valem muito ao redor do mundo.

Outras minorias étnicas, como os indígenas, além de plantas, frutas e animais, figuram em seus trabalhos, que acabam cumprindo mais do que a função de maravilhar as gentes. Sua obra é também sobre representatividade, uma forma de ativismo social por um mundo mais justo. ▮

SERVIÇO

@zehpalito




Luxo é fazer do seu jeito


Nossos experts cuidam de todos os detalhes da sua viagem para que a experiência, além de exclusiva e inesquecível, supere todas as expectativas. Somos parte do Serandipians, um dos principais selos de turismo de luxo do mundo, o que nos ajuda a proporcionar experiências singulares, como

- Upgrades em hotéis
- Early Check In
- Late Check Out
- Vouchers de Spa
- Mimos e amenities exclusivos
- Tarifas especiais e muito mais...

GW
TRAVEL

SERANDIPIANS
Member Travel Designers

 www.gwtravel.com.br |  @gwtravelboutique

 **BH:** (31) 3296-1399 | 99486-2019 | **SP:** (11) 4116-1399/ 94288-9428

CONDUZIR A
EXCELÊNCIA
É A ARTE DE DIRIGIR
A PRÓPRIA VIDA

2
AG



20 ANOS **AVANTGARDE** INFINITAS JORNADAS

AV. RAJA GABAGLIA, 4343 - SANTA LÚCIA
CEP 30350.577 - BELO HORIZONTE - MG

