

REVISTA

IMPERADOR

MAIO | 2019 Edição 16



ESPORTE, FAMÍLIA E UNIÃO

Mãe e filha, unidas ao propósito de uma vida mais saudável, leve e cheia de companheirismo, torcida mútua e superação.

Página 10



una
Lafaiete

VESTIBULAR 2019

O seu sucesso já tem
data marcada.

PROVA:

18/5

BOLSAS* DE ATÉ

100%

Inscreva-se em:
una.br/vestibular

TUDO ISSO
É PRA VOCÊ

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.

*Bolsa sobre o valor bruto e não cumulativa com demais descontos e/ou financiamentos, exceto Fies e Prouni. Caso o aluno venha a obter o Fies, o desconto será mantido; caso obtenha o Prouni, os descontos se acumularão. Qualquer outro desconto ou bolsa deverá incidir sobre o valor bruto (informado no campo "De"). Em caso de transferência de curso, turno ou instituição, cancelamento, abandono ou trancamento de curso, a bolsa será cancelada. Saiba mais em nossos canais de atendimento.

03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
04 | PALAVRA DO SÓCIO
05 | ESPORTES
10 | MATÉRIA DE CAPA
11 | SECRETARIA
14 | PATRIMÔNIO
14 | FUNCIONÁRIO DO MÊS
16 | SOCIAL

22 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
24 | QUEM FEZ E FAZ HISTÓRIA
24 | DÚVIDAS FREQUENTES
26 | AGENDA
28 | MEMÓRIA DO CORAÇÃO
28 | GALERIA DE FOTOS
30 | TESOUREARIA
30 | PEGADA SUSTENTÁVEL

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

Esta edição da Revista Imperador é muito especial, pois traz em suas páginas uma das palavras mais representativas na vida de todos nós: Mãe! Maio é o mês de celebrá-las, não que os outros não sejam, mas o segundo domingo de maio marca de maneira profunda o motivo pelo qual estamos aqui, vivos.

Então, aproveite esse espaço e oportunidade, para agradecer, parabenizar e desejar reciprocidade de todo amor que esbanjam, cuidado e carinho com que cuidam de nós e zelo que têm ao colocar no mundo seus filhos. À todas as mães meus mais sinceros parabéns e votos de todo amor e felicidade do mundo.

ESPAÇO EXTRACLASSE

Aproveite o ensino, para demonstrar minha satisfação com o nosso novo espaço para atividades extraclasse. Esse projeto foi pensado com muito carinho e responsabilidade para promover um espaço de aprendizagem e produção das tarefas e atividades escolares, dedicado aos nossos pequenos associados, entre 4 e 12 anos de idade.

A motivação foi desenvolver uma iniciativa que otimizasse o tempo dos pais e dos alunos, agregando ao clube um lugar dedicado a educação e monitoria. Para isso contamos com muitos parceiros e, aos poucos, conseguiremos atender mais pessoas.

Para tanto, quero agradecer a UNIPAC que



Milton Soares Ferreira
Presidente

está nos apoiando, disponibilizando alunos monitores para supervisionar nossos estudantes, à : Dânya Andréia Ferreira Marques, esposa do Diretor Dimas, por dispor de seu tempo para, como voluntária, ser a responsável técnica dos monitores, e a todos os envolvidos nesse projeto, que tem tudo para ser um sucesso.

O Clube Dom Pedro II acredita que a educação é o ingrediente mais importante para formar uma pátria justa, honesta e bem sucedida. E poder contribuir, ainda que minimamente, com a educação daqueles que serão nosso futuro é uma honra inenarrável. Por isso deixo aqui declarada a minha gratidão aos colaboradores do projeto que têm feito esse trabalho com muito carinho.

Despeço-me, como sempre, deixando um abraço amigo a todos os sócios e leitores da Revista Imperador. Até a próxima edição!

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 Aloisio da Silva
Florião 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

Amintias 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
Witson 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: 16
Diagramação | Design: Matheus Fernandes
Contato | Publicidade: 31 98507-9767
Email Comercial | Anúncios:
comercial@magicaempresarial.com
Tragem: 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





Maria Colatina de Oliveira
Sócia do Clube Dom Pedro II

Mãe do Dom Pedro

Maria Colatina de Oliveira, nascida em agosto de 1933, é sócia do Clube Dom Pedro II há 60 anos. São 6 décadas de histórias marcadas por muita alegria e diversão que, somadas aos bons momentos vivenciados atualmente, preenchem um caloroso álbum de recordações e boas lembranças.

Para ela, um dos momentos mais marcantes foi quando o então presidente João Vítor Fernandes promoveu o baile na Sede Social, que contou com a presença do Príncipe D. Pedro de Orleans e Bragança. "Foi um luxo", rememora.

As festas de carnaval e os jantares da Diretoria, dos quais Maria sempre participava, em virtude de ser esposa do finado Sebastião de Oliveira Bruno, um dos conselheiros da época, também trazem boas recordações. Porém, essas ocasiões ainda se fazem presentes em sua vida, já que seu filho Mauro Lúcio também atuou como conselheiro e, atualmente, Paulo Roberto, também filho de Colatina, ocupa uma das cadeiras do conselho.

Mas, dentre tantas lembranças especiais, a sócia destaca uma que, para ela, é singular: "Me lembro de quando fui homenageada no dia das mães. No tempo do Presidente João Lúcio Baeta. Por muito tempo fui chamada por "Mãe do Dom Pedro", declara. Outra lembrança pessoal que faz questão de destacar é dos campeonatos de Futebol dos quais seus filhos Paulo Roberto, Jorge Luís, Mauro Lúcio e Sérgio Antônio, participavam. "Eu era uma torcedora sempre presente e agitada. Tenho saudade do futebol e de vê-los jogar. Eu torcia, brigava, ai de quem falasse dos meus filhos", se diverte.

CLUBE DOM PEDRO

Para Maria Colatina o Clube é a extensão da sua casa, "É a melhor diversão que tenho. Já fiz muitas viagens, mas o Clube Dom Pedro está sempre à frente. Não fico nem uma semana sem marcar minha presença", conta.

As mudanças no clube, em todos esses anos, foram muitas. Mas a sócia faz questão de destacar que são sempre para melhor. "A entrada do clube; a forma de identificação por

meio das catracas; as melhorias na Praça de Esportes e nos campos de futebol, onde colocaram a grama sintética e aumentaram a quantidade de campos; construção da piscina aquecida; aumento das modalidades de escolinhas de esporte; construção da Academia; a reforma do Bar Central; melhorias na piscina e sauna, tudo sempre pensando em fazer o melhor por nós, associados", destaca, mas Colatina complementa que uma das mudanças deixou certa saudade do passado, "O clube Dom Pedro é um espaço como se fosse minha casa. A única mudança que sinto ter tido que ocorrer, é o cancelamento das festas na Sede Social, da Rua Marechal Floriano. Lá era muito aconchegante, hoje em dia o salão é muito grande e as pessoas ficam muito dispersas. Mas são muitos eventos sociais realizados, então é compreensível que tenham tido que mudar para atender a todos os sócios".



SE DIVERTIR É FUNDAMENTAL

Como já disse anteriormente, Maria marca sua presença no Clube toda semana e gosta muito dos eventos que são realizados no espaço. Gosta dos jantares dançantes, Bingos, Festa Juninas com as danças e as barraquinhas e, diz amar as festas da Hidroginástica, "Todo ano comemoramos o Carnaval na Hidroginástica que é maravilhoso. Adoro o professor. Muito educado e paciente comigo. Adoro quando tem desfile na Hidroginástica. Faço questão de participar e fico muito feliz quando ganho", comenta. Outro destaque da sócia é para o Reveillon, "A queima de fogos no réveillon é maravilhosa. Nunca perdi. É emocionante", conclui.

O que esses 60 anos de sociedade vem construindo é a convicção de que a vida deve ser celebrada em bons lugares, com bons amigos e muita alegria, como Maria Colatina tem feito há 6 décadas no seu clube do coração.



Dom Pedro prepara para Liga Nacional

Em abril a equipe de fut7 do Clube Dom Pedro comandada pelo técnico Palhinha iniciou a preparação para a temporada 2019. O time que vem de resultados positivos em 2018, como a terceira colocação na Liga das Américas, tem grandes desafios este ano. Em maio disputará a Copa Alterosa, já no segundo semestre, em agosto é a vez de jogar a fase final da Liga Fut7 "em casa", e o Campeonato Mineiro em data a definir. A fase final da Liga Fut7, sediada pelo Clube Dom Pedro, está programada para os dias 9, 10 e 11 de agosto, contará com as equipes campeãs e vice das eliminatórias das regiões sul, sudeste e nordeste e o time sediante. O campeão conquistará vaga para o Mundial da modalidade, que será disputado em setembro, na Itália.



Projeto Pedrinho

O nosso amigo Pedrinho voltou com toda a energia, em março e abril sete escolas visitaram o nosso projeto, uma da localidade de Caranaíba e as outras da área urbana e rural da nossa cidade, foram atendidas as comunidades de Rancho Novo, São Vicente, Gagé, São Gonçalo e Três Barras.

Foram momentos de muita alegria, diversão e brincadeiras, que tornaram as manhãs do clube inesquecíveis para as crianças, professores, monitores e para todo o Clube D. Pedro II.

Se sua escola quer trazer seus alunos para fazer parte dessa festa, mande rapidinho seu ofício solicitando participar do Projeto Pedrinho. Restam poucas vagas para 2019.



Ernani se classifica para o Mundial de Trail Running

Ernani de Souza realizou uma façanha importante no último dia 30 de março, o atleta foi vice campeão na prova Indomit Pedra do Baú, na distância de 50 km, em São Bento do Sapucaí e este resultado credenciou o lafaietense a participar do Campeonato Mundial de Trail Running, que acontecerá no dia 08 de junho, em Coimbra, Portugal.

Ainda em 2018 Ernani vinha se programando e planejando a disputa da tão sonhada vaga para seu segundo mundial, porém ele tinha total consciência do tamanho deste desafio, muitos atletas também estavam em busca da vaga, incluindo atletas jovens que fazem parte da renovação da modalidade.

O circuito da Indomit Pedra do Baú se mostrou desafiador, montanhas íngremes e trilhas técnicas fizeram parte do circuito. A competição contou com mais de 600 atletas divididos em 4 distâncias, 12, 21, 35 e 50 km, sendo esta última a única distância que proporcionava vagas para o mundial: duas para masculino e 2 para o feminino.

Praticamente todos os melhores corredores de montanha do Brasil estavam inscritos, um grupo forte já se formou na largada, mas logo que chegou no pé da primeira grande montanha do dia é que as posições começaram a se definir, pequenos grupos foram formados e Ernani se manteve toda a prova entre os 10 primeiros.

Ernani conta que sua estratégia foi de chegar no km 35 com pernas fortes para acelerar no final, a estratégia deu certo e no momento crucial da disputa ele saiu da 5ª colocação para a 2ª e assim terminou a prova como vice campeão conquistando a segunda vaga para o mundial.

«Estou muito feliz, aos 43 anos conseguir correr no mesmo ritmo desses garotos é algo motivador, vou seguir focado na preparação pois quero entregar meu melhor no próximo mundial». Mais dois atletas de Lafaiete estiveram na disputa, Patrik Soares Meireles foi o campeão na categoria 35/39 anos na distância de 35 km, Izabella Casula Carriéri Meireles foi a 4ª colocada na categoria 30/39 anos na distância de 21 km.



Ernani de Souza
Atleta patrocinado do
Clube Dom Pedro II

Final do primeiro Torneio SIX RED Interno do Dom Pedro!

Você sabe o que é SIX RED? É uma modalidade Inglesa de Sinuca. Seis-red snooker (às vezes soletrado seis-reds, 6-red, e também conhecido como super 6s), é uma variante do snooker, mas com apenas seis bolas vermelhas inicialmente na mesa ao contrário dos quinze standard. Resultado do torneio interno Dom Pedro, que aconteceu 14/04:

Campeão: Vandinho.

Vice Campeão: Luciano Neném

Terceiro: Sebastião.

Parabéns aos ganhadores!!!



Matheus Godoy conquista Copa América

O atleta do Clube Dom Pedro levantou mais um caneco representando o país! Entre os dias 3 a 6 de abril, o jogador lafaietense vestiu a camisa da seleção brasileira de fut7 novamente, desta vez foi para a disputa da Copa América realizada em Porto Alegre (RS). Participaram da competição as seleções do Brasil, Argentina, Equador, Uruguai, Peru e Chile. O primeiro compromisso da seleção brasileira foi diante do Equador, em um jogo bem equilibrado o placar final foi o empate com dois gols para cada lado, ainda na primeira fase a equipe brasileira venceu o Chile e Argentina pelos placares, respectivamente, de 7 a 3 e 9 a 3. Na semifinal o Brasil confrontou novamente com o Chile e novamente triunfou por 8 a 1, na final o adversário foi o Peru, venceu por 3 a 1 e garantiu o título de forma invicta. Parabéns, Matheus Godoy!



Matheus Godoy

Atleta patrocinado do Clube Dom Pedro II



Campeonato Interno de Fut7

Vai começar o campeonato de fut7 mais tradicional do país! Em maio a bola vai rolar pelo 44º Campeonato Interno de Fut7 do Clube Recreativo Dom Pedro II, ao todo 63 equipes buscam os títulos nas categorias novos, veterano e sênior. As partidas são realizadas nas sextas-feiras, sábado e domingo, confira a programação completa no site do Clube e venha prestigiar e curtir o Clube com a família!



Equipe Torpedro

A equipe de natação do Clube Dom Pedro II está a todo vapor! Em abril participaram de duas competições: I Fama Vinculadas e II FAM Master, ambas da Federação Aquática Mineira (FAM).

Em Maio nossos atletas participarão de mais dois torneios, o primeiro será disputado em nossa casa, a Copa MG de Natação, que será realizada no dia 18, a partir das 8h, na piscina aquecida e o segundo será a III etapa do FAM Master, com local ainda a definir. Sendo aquela realizada pela MG Esportes e esta pela FAM.

Venha, dia 18 de maio, torcer pela Equipe Torpedro em mais um desafio!



Colônia de Férias

Está chegando a hora mais aguardada pela garotada... Se prepare! Em julho acontece mais uma edição da Colônia de Férias do Clube Dom Pedro II. Serão dias de muita diversão, brincadeiras, alegrias e de oportunidade de fazer novos amigos!

Fique atento! Em breve mais informações.





Spinning

Giovanni Samper Antunes é formado em Educação Física pela Universidade Presidente Antônio Carlos (UNIPAC) e atualmente desenvolve seu trabalho no Clube Dom Pedro II.

Antunes, que iniciou seus trabalhos no Clube como professor de musculação, ministra, hoje em dia, aulas de Spinning. Modalidade que, segundo o personal, traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Além disso continua seu trabalho com musculação e acumula 10 anos de experiência na área.

RI - Por que escolheu o Spinning como modalidade de trabalho?

Antunes - Na verdade já trabalhava no Clube Recreativo Dom Pedro II com a musculação. Então surgiu a ideia de lançar o Spinning no clube, e eu me entusiasmei com a oportunidade de ministrar as aulas pelos diversos benefícios que a prática deste exercício oferece e por entender que teria condições de desenvolver um trabalho de excelência à frente desta modalidade.

RI - Quais os benefícios dessa modalidade?

Antunes - São inúmeros os benefícios, mas vou citar alguns que considero os principais: controle de peso; aumento do tônus muscular; aumento da resistência cardiorrespiratória; exercício de baixo impacto; pouco risco de lesão; ajuda a regular a pressão arterial; elimina o stress; serve para qualquer idade além de ser uma aula muito animada que traz alegria e diversão para o dia de quem pratica.

RI - Para quem é indicado?

Antunes - É uma modalidade disponível para todo o tipo de objetivo e idade. Assegurado o atestado médico de que o aluno tem condições de praticar a atividade, não tem contraindicações.

É uma aula que desde um aluno iniciante até o mais avançado consegue acompanhar, pois cada um segue o ritmo que consegue desenvolver e vai melhorando e aprimorando conforme a prática.

RI - Como você desenvolve suas aulas?

Antunes - As aulas são realizadas em sintonia com as músicas de cada sessão. Através do BPM (batidas por minuto) da música, desenvolvo aulas com mais velocidade e menos carga, menos velocidade e mais carga, mista, muitas variações de estímulos e intensidade. Procuro criar aulas temáticas em algumas oportunidades e gosto de conversar muito com os alunos durante



as aulas, procurando desafiar-los a buscarem sempre o seu melhor para que se sintam sempre motivados a dar tudo de si.

RI - Conte um pouco sobre seu trabalho no clube Dom Pedro II e comente sobre a infraestrutura do clube para a parte de esportes e exercícios físicos.

Antunes - Atuo como professor de Musculação e de Spinning. Como professor de Spinning há dois anos e como professor de Musculação há cinco, mas ao todo são mais de dez anos de experiência. Uso minhas redes sociais (jo.prof_edfisica) para mostrar um pouco do meu trabalho através de vídeos das aulas, o que contribui também para a divulgação das mesmas.

Gosto muito de trabalhar no clube, pois possui uma excelente equipe de trabalho, uma infraestrutura fantástica, que permite aos profissionais desenvolverem um trabalho de primeira linha, muito apoio e suporte de todo o setor de Esportes e atenção especial na excelência do atendimento e da qualidade do serviço prestado.

RI - Como profissional da área, fale sobre a importância de praticar exercícios.

Antunes - A prática de exercícios físicos leva a diversos benefícios, além dos já citados, considero importantes também: melhora da qualidade de vida, melhora do sono, melhora do humor, melhora da autoestima, prevenção de doenças, enrijecimento muscular, controle de peso, socialização e estilo de vida saudável. O que, no final das contas, garante mais longevidade e qualidade de vida como um todo.

Agradeço o espaço e a oportunidade de poder falar sobre o Spinning e sobre exercícios físicos de modo geral. Reforço que a prática regular de exercícios físicos é, sem dúvida, um grande investimento para uma vida saudável, longa e duradoura.

Aproveito para convidar ao associado do clube que ainda não realiza e/ou não conhece a modalidade, a fazer uma aula com a gente. Obrigado.



Garra, foco e muito suor

O corredor Ernani de Souza se superou mais uma vez nas montanhas e conquistou o vice-campeonato da seletiva nacional para o Campeonato Mundial de Corridas de Montanha. A prova tinha percurso de 50 km e o segundo lugar rendeu ao triatleta a classificação direta para fazer parte da seleção brasileira, que estará em Portugal, no mês de junho, defendendo as a bandeira verde e amarela.

Ernani, que há algum tempo vem se destacando na modalidade, é motivo de orgulho para o Clube Dom Pedro II e de inspiração para outros atletas que também têm se superado e se destacado em provas e disputas.



Ernani de Souza

INSPIRAÇÃO

Muitas vezes o que move os atletas a se embrenharem no caminho dos esportes são obstáculos que a vida impõe e, dessa forma, iniciam uma nova jornada rumo a sanar as dores e conflitos inerentes a existência.

Foi exatamente isso que aconteceu com Erika Maria José Vieira e também com Daniel Alexandre Gomes, duas pessoas que tem em comum a garra, perseverança e uma super admiração pelo colega de atletismo, Ernani.

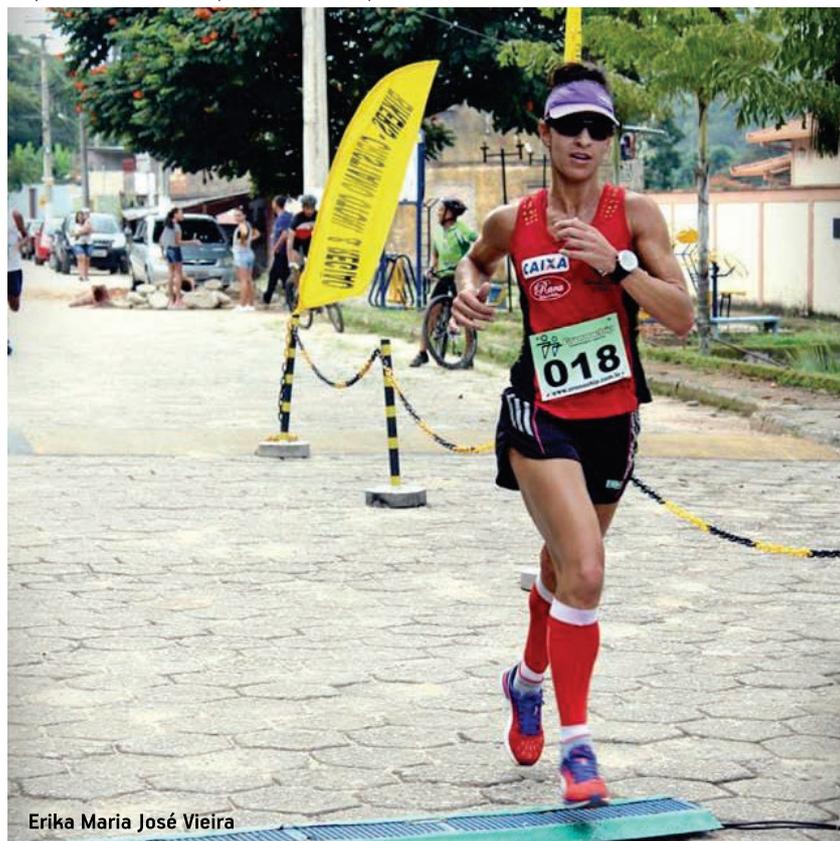
Erika, que está cursando o último período da faculdade de educação física, iniciou sua trajetória esportiva por motivos de saúde, descobertos aos 12 anos de idade, ocasião em que viu na corrida uma maneira de superar as barreiras respiratórias que impunham limites às suas vivências. Assim foi crescendo e se tornando cada vez melhor na modalidade até que, com o falecimento de sua mãe, uma depressão a pegou de surpresa e a afastou das atividades físicas. Mais uma vez Erika decidiu se curar, agora de uma dor da alma, se entregando ao esporte. Voltou às práticas, curou-se da depressão e hoje figura entre as grandes corredoras do Brasil.

Com Gomes não foi diferente, após um triste e difícil episódio que enfrentou em sua vida, ao lado de sua esposa, o casal decidiu fazer uma viagem de bike de Ouro Preto ao Rio de Janeiro. Ao retornar, o atleta decidiu levar a sério a prática de esportes e, comprometido a treinar todos os dias, se tornou triatleta e vem se superando a cada dia nesse caminho.

O terceiro ponto que une a história dos dois, além da paixão pelo esporte e de tê-lo utilizado para uma intensa mudança de vida, é a apreciação pelo

também triatleta Ernani Souza. "Ele é como um espelho para mim, um atleta muito esforçado e dedicado que corre em busca dos seus objetivos e mesmo com muitas barreiras e obstáculos vem se mantendo em um patamar incrível. Inspirador! Às vezes, quando o encontro, brinco que quero ser assim 'quando eu crescer', tenho muita gratidão a ele por toda força que me dá, por toda orientação e conhecimento que ele nos passa. Ernani não é apenas um campeão no esporte, ele é um campeão na vida, um guerreiro", comenta Erika.

Na mesma linha, Gomes diz "No dia seguinte à minha chegada do Rio de Janeiro, já sabendo que deveria modelar algum atleta de excelência, entrei em contato com o Ernani, que se dispôs a me passar o caminho das pedras. Esse foi o ponto fundamental para a minha trajetória no esporte. Pois eu começaria do zero, muitos anos à frente, devido às valiosas dicas que ele me deu. Exemplo disso foi o vice-campeonato Brasileiro, após apenas nove meses de treinos e a classificação para o Mundial e o Panamericano. Já tive o prazer de competir com o Ernani no México, São Paulo, Rio de Janeiro, Manaus e Rio Grande do Sul e percebi o quanto ele é exemplo no meio esportivo".



Erika Maria José Vieira

SUPERAÇÃO

Hoje em dia Erika corre na modalidade corrida de rua, 5km, 10km, 15km, 21km e maratona e, recentemente iniciou um trabalho como corredora de montanha. A atleta é devidamente federada pela Federação Brasileira de Atletismo, em ambas as modalidades.

"O esporte representa tudo na minha vida, há 23 anos que pratico o esporte, não me vejo mais sem isso. Para mim é qualidade de vida, tanto a corrida quanto tudo que ela proporciona, como estar no meio de amigos, de pessoas com pensamentos positivos e etc.

Quando você está correndo você esquece do seus problemas e dedica tudo àquele momento. Mas é com muita luta, força de vontade e garra que conseguimos vencer. É justamente nas dificuldades e nos tornamos mais fortes e superamos nossos próprios limites", diz.

Vários foram os campeonatos que Erika participou e em muitos conseguiu resultados espetaculares, exemplo disso foi a meia maratona internacional a qual se consagrou como segunda melhor Brasileira na prova, Tetra campeonato da corrida da fogueira em JF, Tri campeonato da meia maratona da Estrada Real

de Ouro Branco, além dos vários ouros em provas regionais. "Esse ano, iniciei o trailrun e o primeiro desafio foi vencer 42km, em uma prova próxima a JF, e graças a Deus me consagrei campeã. Agora estou indo para uma seletiva em Ilha Bela para tentar uma vaga no mundial do X terra no havaí", explana. Para Gomes o esporte é um caminho de autoconhecimento que tem proporcionado à ele superação e ótimos resultados em todos os âmbitos da vida "Tenho como meta diária manter minha energia alta para superar os desafios em diversas áreas de minha vida. Após 7 anos dedicados ao esporte consigo perceber que a felicidade provém de

algumas das rotinas dos atletas: alimentação, meditação, alimentação, descanso, etc. Assim, o esporte é a base de minha jornada de autoconhecimento", explica. Hoje o atleta participa de provas de triathlon, crosstriathlon e duathlon. Em abril viajou juntamente com a seleção brasileira de triathlon para Pontevedra, na Espanha, para representar o Brasil no campeonato mundial. Já foi campeão Brasileiro, duas vezes vice campeão brasileiro, sexto colocado no pan do México e também no mundial do Canadá.

DOM PEDRO

Para os três super atletas a parceria com o Clube configura a realização de um sonho e a possibilidade de voos cada vez mais altos.

Erika chama atenção para a importância desse apoio para todos que decidem seguir de forma profissional a vida nos esportes. "Essa parceria e patrocínio faz muita diferença para nós, é através dela que conseguimos conquistar nossos objetivos e mostrar nosso nome "lá fora".

Tenho muito orgulho de carregar o nome do clube na minha camisa e me alegro em poder trazer bons resultados, fruto da confiança que depositam em mim e da minha dedicação e suor. Tenho só a agradecer".

"Desde o início sonhava em representar o clube mundo afora. E essa parceria de mais de um ano me possibilita sonhar mais alto. Uma instituição que apoia o esporte traz só benefícios para a humanidade, pois torna mais leve a dura vida do atleta. A minha história no triathlon só começou através da admiração pelo Ernani, atleta patrocinado pelo Dom Pedro. Quero trazer minha filha Helena a experimentar os benefícios do esporte desde cedo. Hoje, ela tem 4 anos e faz aula de natação no Dom Pedro desde os 6 meses de idade e já brincamos que o Ernani é o treinador dela", brinca Gomes.

Os três inspiradores atletas, representantes do Clube Dom Pedro, provaram que para mudar de vida basta começar por calçar um tênis e ir para rua. E os três enfatizam que através do esporte é possível superar doenças do corpo, da alma e da mente.



Daniel Alexandre Gomes



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



Esporte, família e União, tudo em uma mesma história

O esporte tem tantas facetas que são inumeráveis, entre fazer bem para saúde, contribuir para o controle da ansiedade e depressão, melhorar a vida social, garantir maior longevidade e qualidade de vida, ele também fortalece laços afetivos, mesmo aqueles que nem sabíamos poder ser ainda mais fortes do que já eram. Esse é o caso de Neuza Aparecida de Oliveira Miranda, 41 anos e sua filha Isabela Carolina de Oliveira Miranda, 12 anos.

Mãe e filha fazem parte do time Torpedro de Natação, do Clube Dom Pedro II, e descobriram um novo panorama em suas relações, "Já existia uma união muito forte entre nós, de mãe e filha, que se reforçou ainda mais através da natação", conta Neuza.

TORPEDRO EM FAMÍLIA

A ideia de iniciar nos treinos de natação foi de Neuza, pensando na qualidade de vida e interação social da filha, que melhorariam com a prática de um esporte, e também em deixa-la boa nas técnicas da modalidade. "Quando Isabela tinha 6 anos, e como nós duas sempre gostamos muito do contato com a água, fiz a matrícula dela na natação no Clube Dom Pedro II. Ao passar do tempo, vendo ela praticar o esporte, me despertou também o interesse de me matricular, iniciei os treinos em julho de 2016 e desde então treinamos juntas", contou.

Isabela ressalta que desde que começou essa parceria, estão sempre compartilhando bons momentos na aula "A gente está sempre influenciando a outra, mantendo o companheirismo e sempre incentivando e melhorando os tempos nos treinos".

Ambas treinam nado livre (crawl), costas, peito, borboleta e compartilham também a opinião sobre a modalidade preferida, as duas gostam mais do nado Crawl.

COMPETIÇÕES

A mãe de Isabela conta que a primeira competição dela pela Equipe Torpedro, foi em dezembro de 2016, na Maratona Aquática Interna do Clube Dom Pedro II em que disputavam em equipes. Já no início de 2017 iniciou a disputa no Festival Mineirinho e Copa MG, em seguida, setembro 2017, participou do Meeting Natação Masters e em 2018 disputou a FAM-Federação Aquática Mineira. "Continuo participando até hoje do Meeting Natação Masters e da FAM-Federação Aquática Mineira. No cronograma anual 2019 constam 14 etapas das competições para a equipe Masters Torpedro", revela.

Sua filha, Isabela, também é uma competidora. Já participou da Copa MG, FAM-Federação Aquática Mineira, Copa Brasil e Festival Mineirinho. No cronograma anual 2019 constam 10 etapas das competições entre Copa MG e FAM-Federação Aquática Mineira, que irá disputar pela equipe Torpedro.

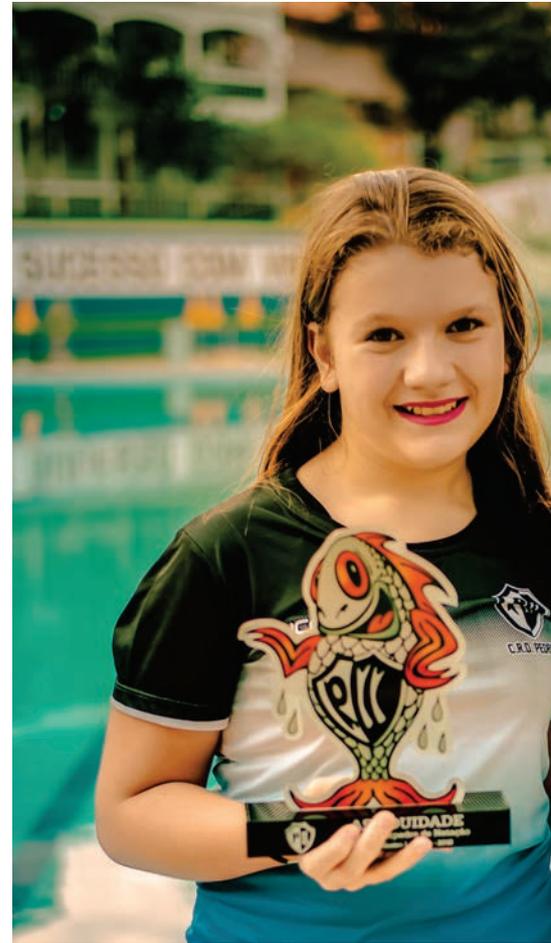
Neuza, aproveita a ocasião para falar sobre o encorajamento que existe entre as duas, "Descobri o prazer da natação por causa da minha filha e faço o possível para que nós não percamos nenhum treino e campeonato da agenda anual. Como sempre vamos juntas as aulas e treinos, estamos sempre unidas, mas quando os campeonatos coincidem e são em cidades diferentes, acabamos não compartilhando esse momento, mas mentalmente estamos sempre torcendo e incentivando uma a outra".

CLUBE DOM PEDRO II

"Desde o nascimento da minha filha, em 2006, eu e meu esposo nos tornamos sócios do Clube Dom Pedro II, passando então a frequentá-lo. Desde então o clube assumiu um papel importantíssimo em nossas vidas, pois desde pequenina a Isabela pedia para ir ao clube, principalmente em épocas de verão, para frequentar as piscinas e se divertir. Dessa forma, vendo surgir nela a paixão pela água, me despertou o desejo de matriculá-la na aula de natação, o que foi primordial para que construíssemos nossa história, juntas, no esporte", diz Neuza.

Para Isabela, que cresceu no Dom Pedro, o clube é importantíssimo e, segundo ela, caso não fosse o Dom Pedro ela provavelmente não estaria praticando o esporte que tanto ama.

As atletas aproveitam o ensejo para parabenizar a estrutura que o Clube oferece aos sócios e atletas, especialmente ao suporte à equipe Torpedro, e agradecer a coordenação, os professores e colegas de natação, "Se não fosse cada um dessa equipe não existiria. Que possamos continuar levantando a bandeira do esporte sempre, seja ele qual for", finaliza a mãe de Isabela.



Isabela Carolina de Oliveira Miranda
12 anos

ROTINA DE TREINOS

Entre treinos e aulas com o treinador Marcelo Vigar e seus outros professores, Marcos Alcântara, Eliane Ferraz e Allan Nascimento, Isabela e Neuza praticam o nado de 3 a 4 vezes na semana, e, segundo elas, em horas de lazer ainda aproveitam para dar umas braçadas a mais. Além disso, muitos sábados são preenchidos por provas e competições, ocasião em que colocam em prática todo o conhecimento e treinamento adquirido nos treinos.

Quanto a alimentação, dizem procurar o equilíbrio e manter as refeições mais leves. Porém, como ninguém é de ferro, confessam que as vezes saem um pouco da rotina. Para as duas a alimentação saudável é, sem dúvida, muito importante tanto para melhorar a performance na prática do esporte quanto para a saúde em geral, "Controle a alimentação é um pouco difícil as vezes, mas eu me alimento bastante de legumes e verduras e incentivo a prática de uma alimentação saudável sempre, pois é muito importante para o bem estar", releva a filha de Neuza.



Neuza Aparecida de Oliveira Miranda
41 anos

SAÚDE E BEM-ESTAR

Além do bem-estar físico e mental, Neuza diz que a disciplina foi um dos maiores benefícios trazido pela natação. Além disso ela cita também as amizades, a perseverança e a resiliência como grandes conquistas proporcionadas pela prática do esporte. “Dá aquele sentimento de você persistir, insistir quando parece que não vai dar certo, mas você persiste e a insistência te leva a chegar, talvez não à perfeição, mas ao melhor que você poderia dar de si naquele momento, isso não tem preço”.

Para ela, a vontade de mudar de vida e colocar-se em movimento, deve partir de cada um, se espelhando nos tantos exemplos de superação que são vistos no esporte e na vida. “Eu mesma, antes de começar a nadar, observava minha filha e outras pessoas nadando e não imaginava que iria aprender, achava que não conseguiria. Vejo hoje que ainda tenho muito o que aperfeiçoar, mas para mim foi uma superação é orgulho participar da equipe Torpedro”, diz.

Já para a filha, outro ponto também é importante, não basta incentivar, as pessoas devem persistir, “A gente pode ajudar influenciando as pessoas a praticar um esporte e quem sabe até a participar de competições, mas é preciso não faltar nos treinos, isso é muito importante para melhorar sempre”.

MÃE E FILHA

“Todo mundo sabe que fazer exercícios é importante. Isso é dito na TV, no jornal, nas conversas de família e trabalho. Exercitar-se é bom por vários motivos. Para mães é ainda mais importante, não só pelos benefícios físicos que os exercícios trazem, mas para envolver os filhos na rotina e usar esse momento a favor de um aprendizado divertido, criando assim um bom momento para as crianças e também de união. Momentos em família estão cada vez mais raros hoje em dia, então é bom fazê-los valer a pena acompanhando e incentivando nossos filhos em suas atividades”, finaliza Neuza, que aproveita para parabenizar todas as mães pelo seu dia.

Isabela também deixa seu recado e conclui, “As mães são muito importantes na vida de um filho, porque é a mãe que dá dicas, opiniões para melhorar as nossas vidas. Por isso eu quero desejar um feliz dia das mães para todas as mulheres mães”.

Secretaria 

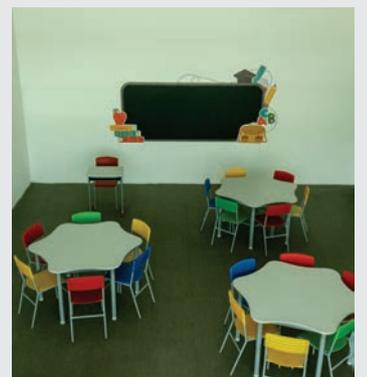
Clube Dom Pedro celebra parceria com UNIPAC e oferece Projeto de atividades extraclasse às crianças.

O Clube Dom Pedro II está com um novo projeto, em parceria com a faculdade UNIPAC, para proporcionar aos filhos dos associados, a possibilidade de realizarem suas atividades extraclasse nas dependências do clube. Otimizando, desta maneira, o tempo dos pais e das crianças e aproveitando o Dom Pedro como, além de um espaço recreativo de convivência, um ambiente educativo.

O projeto teve início no princípio de Abril e conta com monitoria de alunos do curso de pedagogia da UNIPAC, sob a supervisão da Coordenadora de Estágio Vanessa Tavares e pedagogas da universidade. Para coordenar as atividades, o clube conta com a voluntária Dânya Marques, esposa do Diretor Dimas Fabiano Marques.

A princípio serão disponibilizadas 10 vagas para os alunos que estiverem matriculados em alguma escolinha do Dom Pedro. Ou ainda, no caso de sobram vagas, filhos de pais matriculados em alguma atividade esportiva do clube. Os alunos deverão ter entre 4 e 12 anos, e estarem cursando da educação infantil até o quinto ano do ensino fundamental. Os menores de seis anos, no entanto, só poderão deixar a sala de estudos acompanhados de pais ou responsáveis.

O Projeto acontece de terça à sexta-feira, com supervisão das atividades das 9h às 11h e das 13h às 16h. Os pais interessados devem entrar em contato com a secretaria do Clube para efetivarem as matrículas dos filhos e ter mais informações sobre vagas e detalhes do funcionamento da sala e das atividades.



Estatuto

Neste mês nosso informativo irá salientar o Artigo 37, Seção III da Diretoria Executiva letra 'g' – “autorizar a cobrança de ingressos dos sócios em casos especiais, fixar taxas a serem cobradas por serviços, bem como, as mensalidades e taxas de conservação e melhoria.” 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

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.

EU 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**

CADASTRO

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.

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.



Horário de funcionamento do Clube

SECRETARIA

Segunda-feira: 08 às 17h
Terça, quarta e quinta: 08h às 20h
Sexta-feira: 08h às 22h
Sábado: 08h às 18h
Domingo: 8h às 13h

PRAÇA DE ESPORTES

Segunda-feira: Fechado
Terça, quarta e quinta: 08h às 22h
Sexta-feira: 08 às 0h
Sábado: 08h às 21h
Domingo: 08h às 18h

PISCINA AQUECIDA

Segunda-feira: Fechado
Terça e Quinta:
- 11h10 às 12h10
- 14h às 16h15
- 18h30 às 21h
Quarta-feira: 10h às 13h
Sexta-feira: 14h às 21h
Sábado: 08h às 20h
Domingo: 08h às 16h

SAUNA MASCULINA

Segunda-feira: Fechado
Terça à sexta: 17h às 21h
Sábado: 14h às 20h
Domingo: 10h às 14h

SAUNA FEMININA

Quinta-feira: 17h às 21h
Domingo: 10h às 14h

SINUCA

Terça a quinta-feira 14h às 21h30
Sexta-feira 14h às 23h30
Sábado 8h às 20h30
Domingo 8h às 18h

PISCINAS FRIAS

Terça a quinta-feira 8h às 21h
Sexta-feira 10h às 21h
Sábado 8h às 20h
Domingo 8h às 17h

ACADEMIA

Segunda à sexta: 6h30 às 21h
Sábado: 7h às 11h

CORRETORA PREFERENCIAL DE SEGUROS

SEGURO AUTOMÓVEL

Um **seguro flexível**, com **coberturas abrangentes** e uma série de serviços e vantagens que garantem a proteção do veículo, atendam as diferentes necessidades e orçamentos de cada cliente, oferecendo serviços adicionais como carro reserva e assistência 24 Horas.

**SOLICITE UMA
COTAÇÃO!**

 (31) 98777-5466

 (31) 3721-5466

 @corretorapreferencial

 www.corretorapreferencial.com.br

**BOM
MESMO É
TER VOCE
AQUI!**



colonialfm.com.br

98969-1400



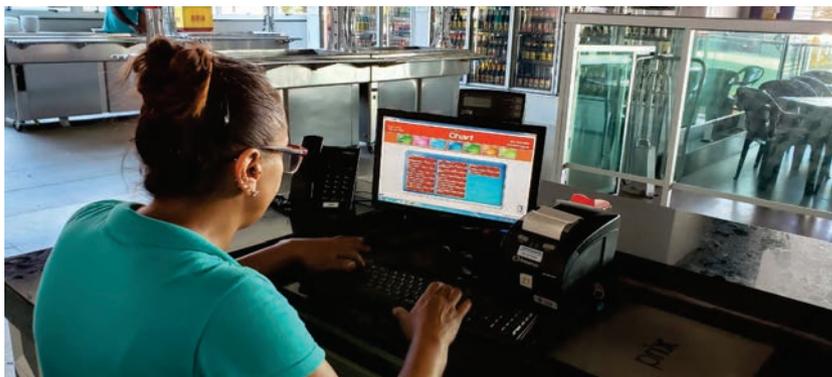
Troca Da Grama

A Grama do campo 3, do Clube Dom Pedro II, estava desgastada e, em virtude disso, para melhorar a prática do esporte na área, foi feita a troca do gramado. O clube doou metade da grama retirada, cerca de 1 mil metros, para o Larmena. O restante foi vendido e, com o dinheiro angariado, novas melhorias serão proporcionadas para a sede do Dom Pedro e aproveitamento dos associados.



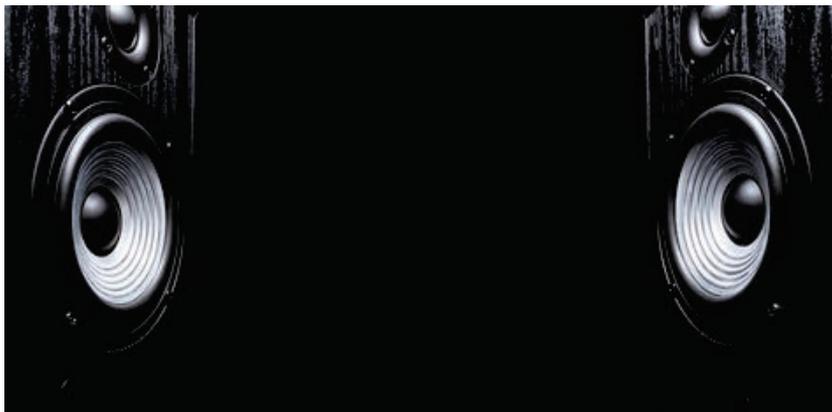
Tubulação interna para internet

O clube está investindo na melhoria da infraestrutura de rede de dados interna. Renovando as tubulações de internet fibra óptica até a altura do prédio do espaço multiuso. Essas instalações já tinham mais de 20 anos e precisavam ser vistoriadas e trocadas, para melhoria dos sistemas internos de comunicação e pensando sempre em inovar, trazendo mais conforto e agilidade no que tange o atendimento às necessidades dos sócios.



Caixas de som Wi-Fi

Clube sem música não rola, não é mesmo? Por isso o Clube Dom Pedro II, está providenciando a instalação de caixas de som wi-fi em toda dependência do Clube para disponibilizar muita música boa para todo mundo que estiver na sede. A galera não vai perder nenhuma novidade e será animada pelas melhores músicas do momento.



Simone Bitencourt
Técnica em Enfermagem

O dom de cuidar

Simone Bitencourt Borges, formada em técnica em enfermagem, conta que um dos motivos pelos quais escolheu esta profissão foi o fato de pessoas próximas a ela notarem o dom que cultivava, desde sempre, para cuidar, valorizar e dar atenção a outras pessoas. Com isso, Simone acabou se encontrando como técnica em enfermagem e diz agradecer a Deus por ter guiado-a a este caminho.

No clube desde o ano de 2011, a princípio trabalhando apenas em festas ou substituindo outras enfermeiras durante as férias, a enfermeira foi efetivada no ano de 2013 e passou a fazer parte do quadro de funcionários do Dom Pedro, onde faz atendimentos de primeiros socorros, aferição de pressão e realização de curativos ,atendimentos mais comuns que realiza diariamente nesses 8 anos de clube.

Quem, por algum motivo, necessitar de atendimento basta se deslocar ou pedir a algum monitor para que seja levado até a sala de primeiros socorros, situada no interior do salão de eventos, próximos as arquibancadas. Para isso o Clube possui os recursos que são primordiais quando o assunto são os primeiros socorros, desde itens mais complexos, como por exemplo desfibriladores, cadeiras de rodas, maca, coletes cervicais até os itens considerados mais básicos, como por exemplo, esparadrapos, faixas, pomadas anti-inflamatórias, soro fisiológico, entre outros recursos.

Além disso, por ser um Clube sempre preocupado com o bem-estar dos associados e funcionários, o Dom Pedro conta, sem seu quadro de profissionais, com pessoas como a Simone, apaixonadas pelo que fazem e prontas a auxiliar e ajudar quem estiver precisando, sempre da melhor maneira possível.

VESTIBULAR FDCL



TRADIÇÃO QUE SE
RENOVA HÁ 49 ANOS

Dr. José Aluísio
Juiz de Direito e
professor FDCL



INSCRIÇÕES
ATÉ 15 DE JUNHO

PROVA
16 DE JUNHO

INFORMAÇÕES
31 3769.1919

WWW.FDCL.COM.BR

Álison Thiago
Professor FDCL



Diamond Hair

Um novo conceito em beleza

Técnicas especializadas que não danificam seus cabelos para alongar ou dar volume.

- * Perucas Fio a Fio
- * Próteses para Calvice
(masculina e feminina)

@diamondhair_oficial
(31) 97186-8303



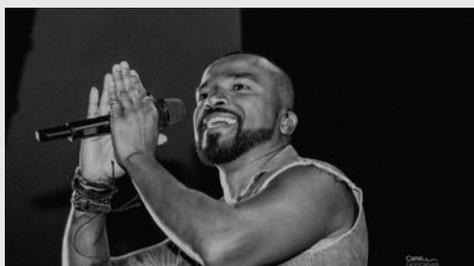


A era de grandes shows já é realidade!

O baile no Nêgo Véio abriu nossa Era de Grandes Shows. E como já esperado, foi sucesso total. Se você curtiu esse momento com a gente, já deve estar ansioso para a nossa nova atração, e se não conseguiu estar presente nessa festa, não poderá perder as nossas próximas surpresas. O Clube vai trazer grandes nomes para Lafaiete

e movimentar a cidade. Estamos sempre trabalhando para inovar e fazer com que os nossos sócios vivenciem grandes momentos, e nada melhor do que festa, música e diversão para isso. Estão ansiosos para as próximas atrações? Fiquem ligados nas nossas redes sociais porque já já tem novidade por aí!

Confira alguns cliques do show





Alexandre Pires

O Show mais aguardado do mês de aniversário foi realizado dia 20 de abril no salão de eventos. Alexandre Pires chegou pontualmente 23h, e só parou de agitar a galera 2h. Guedes DJ fez a abertura do show deixando o público ainda mais animado para a super atração. Foram 3h de Baile do Nêgo Véio, em que o cantor esbanjou alegria e carisma. Cerca de 4 mil associados estiveram presentes prestigiando esse grande evento. Nossa estrutura contou com vários bares para atendimento, mesas de apoio e um telão para que todos acompanhassem de pertinho cada momento

do show. Também contamos com parcerias das empresas: LaBelle, Mustache Barbearia, Faculdade Santa Rita Fasar e B&W Imports Lafaeite, que proporcionaram ao público vários presentes, brindes, fotos, maquiagem, procedimentos de estética masculina e etc.

Esse foi o começo de uma Nova Era de Grandes Shows. O Clube pretende trazer ainda este ano, vários nomes importantes do cenário musical nacional e contagiar cada vez mais o público com surpresas para lá de especiais. Fiquem atentos e não percam a novidade.



Tico Santa Cruz

Abril foi um mês especial para o nosso Clube. São 92 anos de tradição, e mereceu uma programação diferenciada para os nossos sócios. Dia 05 de abril recebemos o Baú do Rock, com o cantor Tico Santa Cruz e com abertura do Guedes DJ. Foi um sucesso! Foi um dia de muito rock'n roll e diversão.

O show animou todo o público e contagiou com o melhor do rock nacional, mostrando que nossos artistas sabem fazer bonito nos mais diversos estilos musicais.



Brasil 70

Resgatando o glamour dos bailes de gala, o clube realizou no dia 6 de abril, o baile com a banda Brasil 70. O Salão de Eventos foi totalmente ornamentado para que a noite ficasse guardada na memória de todos os presentes. Com a participação dos nossos sócios, o Clube dará continuidade a eventos mais sofisticados, atendendo ao público que gosta de muita música boa, dança e glamour. Os Anos Dourados estão de volta no Clube Dom Pedro II e ninguém pode ficar de fora dessa nova fase de resgate dos amados e aclamados Bailes de Gala. Fiquem de olho nas próximas programações!



Festival de prêmio

Será realizado no dia 14 de maio o segundo Festival de Prêmios. A noite contará com a banda Styllus a partir das 19hs no Dumps Scotch Bar. O último evento, realizado no dia 26 de março, foi um grande sucesso. Ao som da banda Samor e CIA vários associados compareceram ao novo formato do jantar dançante e se divertiram muito. Esperamos o mesmo sucesso para o evento do dia 14, e contamos com a presença de todos.

O evento é para maiores de 18 anos e será gratuito para o sócios. O valor para participar do festival de prêmios será R\$10 (dez reais) para os sócios, e para os convidados dos sócios, será R\$20 (vinte reais) já incluso a cartela.

Venham se divertir com a gente e concorrer a muitos prêmios especiais! Estamos te esperando!



Diogo e Hernani

O sertanejo não poderia ficar de fora da nossa programação. Diogo e Hernani agitaram a noite do dia 12 de abril, trazendo muitos associados para curtirem as melhores canções do sertanejo, acompanhadas de muita cerveja gelada e aquele tira-gosto especial que só nossas talentosas cozinheiras sabem preparar. O show foi um sucesso e o público soltou o gogó junto à dupla.



Circo em família

O Clube realizou pela primeira vez, no dia 6 de abril, a Tarde da Alegria, Circo em Família. O evento contou com a presença de vários associados, que curtiram em família esse grande espetáculo. Foi pura diversão, do início ao fim e com distribuição de muita pipoca para que entrássemos ainda mais na magia circense. A trupe CIA Circunstância agitou a galera com mágicas, malabares e muitas piadas. Tudo preparado com muita alegria e carinho para proporcionar aos associados momentos especiais ao lado de quem mais amam.



Melim

Para não perder o pique do Alexandre Pires, vem aí show imperdível da banda Melim!

Melim é um trio musical brasileiro formado pelos irmãos Diogo, Rodrigo e Gabriela Melim, na cidade de Niterói. Interessados por música desde a infância, os irmãos trabalhavam em projetos individuais antes de se juntarem para formar a banda, em 2015. Já no ano seguinte, participaram da terceira temporada do reality show musical Superstar, da Rede Globo, e terminaram a competição como semifinalistas. Em 2017 assinaram um contrato com a Universal Music e lançaram o extended play (EP) Melim, que inclui o single "Meu Abrigo". E no ano passado, o trio lançou seu álbum de estreia homônimo e esse ano irão se apresentar no Rock'n Rio 2019. O evento do clube acontecerá no Sábado, dia 27 de julho e Baú do Rock, junto com a Luana Camarah, irá abrir o show a partir das 21h, no salão de eventos.

**Aguardem, em breve informações sobre as vendas dos ingressos para os associados e seus convidados.*



Banda Charlie traz o melhor do Red Hot Chili Peppers para o Dom Pedro II

Se você não vai até o Rock in Rio, ele vem até você! A Banda Charlie é de BH, e promete trazer uma interpretação fiel a banda internacional Red Hot Chili Peppers. São quase 9 anos de estrada. Venha curtir com a gente e se animar ao som dessa talentosa Banda Belo Horizontina. O evento acontecerá na Sexta, dia 03 de maio, no Espaço Multiuso.

No palco, Henry Mendes, Vocalista; Bruno Amaral, Guitarra; Pedro Motta, Baixista e Thiago Filizola, Bateria, prometem agitar a plateia trazendo músicas de todas as fases da carreira da Red Hot Chili Peppers, apresentando tanto os hits consagrados quanto as músicas lados B. Não dá para perder esse show!

Quem quiser conhecer um pouco mais sobre o trabalho desses talentosos músicos podem entrar nas redes sociais e já ir treinando as canções para arrasar no Clube Dom Pedro.

Facebook: BandaCharlieRHCP | Instagram: @bandacharlierhcp



Homenagem especial para todas as mães do Clube Dom Pedro II

No sábado, 18 de maio, o Clube Dom Pedro preparou uma programação com muito amor. Para celebrar aquelas que sempre estão presentes em nossas vidas, irá acontecer uma Homenagem Especial às Mães, com apresentação de Michael Sullivan, seguido do Trio Amadeus no Salão de Eventos a partir das 21h.

Quem não conhece Michael Sullivan, não é mesmo? Cantor e compositor, com mais de 1800 músicas gravadas e produtor musical com 70 milhões de discos vendidos, Sullivan já teve canções interpretadas por grandes nomes da MPB, como Gal Costa, Simone, Tim Maia, Fagner, Roberto Carlos, Roupas Nova, Alcione, e outros.

Por todo esse sucesso e talento foi a atração escolhida para homenagear as mães, cantando suas belas canções com interpretação própria e prometendo ao público uma noite agradável, divertida, animada e regada a nostalgia e muita música boa. Venha com sua mãe curtir essa noite especial, ela merece e você também!



A banda Mariatonteira completa 20 anos e se apresenta no clube Dom Pedro II

A Banda Mariatonteira está completando 20 anos de estrada e a festa quem ganha é você! No dia 17 de maio às 21h a banda estará no Clube Dom Pedro II comemorando esse marco e arrebatando no palco ao som de muito rock autoral com os músicos Laerte Meloni, vocal. Danilo Gomes na Guitarra; Lulu na Bateria; Alexandre também guitarrista e Xandão no Baixo.

Mariatonteira nasceu em Lafaiete e conta com músicos talentosos e apaixonados pelo que fazem. O Clube Dom Pedro está honrado em receber, mais uma vez, uma banda local para animar os sócios e mostrar que Lafaiete também é berço do Rock.

"É sempre muito bom tocar no D. Pedro, nossa banda tem uma história de muito anos com o Clube, fizemos os primeiros Halloween, ainda na sede social, vários shows e agora estamos voltando pra comemorar essa data especial. Lafaiete tem muitos músicos e bandas de grande qualidade e a valorização por parte do município é muito importante para a divulgação, e o Dom Pedro sempre vem valorizando os músicos da terra. Valeu DP", diz o guitarrista Danilo Gomes.

João Paulo Rezende fica por conta da abertura do show com seu estilo Rock'n Roll para animar a galera.



Concurso Garoto e Garota Kids e Teen Clube Dom Pedro II 2019

Quer ver seu pequeno (a) brilhando na passarela e representando o melhor clube da nossa região?! Então não perca o concurso "Garoto e Garota Kids e teen do Clube Dom Pedro II" Serão duas modalidades, crianças de 4 a 8 anos modalidade Kids, e de 9 a 12 anos modalidade teen. As vagas são limitadas e as inscrições irão acontecer na secretaria do clube a partir do dia 23 de abril até o dia 15 de maio. O concurso acontecerá no dia 25 de maio e a programação iniciará às 17hrs.

Regulamento do Concurso Garoto e Garota Kids e Teen Clube Dom Pedro II 2019

Art. 1º - O responsável pela criança deverá comprar o look completo (exceto calçado e acessórios) que a criança irá desfilar em uma das lojas cadastradas no concurso. São elas:

CHEIA DE CHARME (31)37212091, situada na Rua Dr. Melo Viana, 249 A, Centro Conselheiro Lafaiete

MATOS INFANTIL (31)37632344 na Av. Prefeito Telésforo C. de Rezende, 363, Centro Conselheiro Lafaiete

PETIT (31)37633136, Rua Deputado Antônio Franco Ribeiro, 46 lj 03, Centro, Conselheiro Lafaiete

TREM DE CRIANÇA (31)37215842, na Rua José Nicolau de Queiroz, 301 Lj 01, centro, Conselheiro Lafaiete

Art. 2º - Ao efetuar a compra da roupa para o desfile, o responsável deverá se identificar na loja como participante do concurso e passar ao vendedor o nome da criança;

Art. 3º - As crianças inscritas no Concurso Garoto e Garota do Clube Dom Pedro II deverão comparecer junto a um responsável nos ensaios marcados para o dia 17/05/19 às 19hrs para modalidade kids e 20:30hrs para modalidade teen. E no dia 20/05/19 às 14hrs modalidade kids e 16hrs modalidade teen;

Art. 4º - Os vencedores das duas categorias irão ganhar o título de "Garoto e Garota" do clube, estampar mídias do clube, ganhar ensaio fotográfico profissional, cortesia para colônia de férias 2019 do clube, faixa e medalha personalizada do evento, produtos e serviços das empresas parceiras do evento; segunda e terceira colocação ganharão cortesia para colônia de férias 2019, faixa e medalha personalizada do evento; todos os candidatos ganharão medalha personalizado do evento;

Art. 5º - Em caso de empate será considerado a maior nota no quesito simpatia do jurado de honra, ainda havendo empate, será considerado o menor número na ordem de desfile;

Art. 6º - O horário de início do desfile é as 19 horas. Os candidatos



inscritos deverão chegar no clube até no máximo 18hrs, candidatos que atrasarem serão automaticamente excluídos do concurso;

Art. 7º - O responsável pelo candidato(a) autoriza desde já o uso das imagens do mesmo(a) nas mídias dentro e fora do clube.

AGENDA DO CONCURSO

17:00 abertura do evento para o público com visitação aos espaços de empresas parceiras e fotos no backdrop

18:30 apresentação de dança

19:00 desfile modalidade Kids

19:30 apresentação de dança

20:00 desfile modalidade teen

20:30 apresentação musical com os artistas de Conselheiro Lafaiete que participaram do The Voice Kids (Giovana Rezende, Igor Silveira e Lucas Vasconcelos)

21:00 resultado do concurso

21:30 continuação da apresentação musical

Não dá para ficar de fora, não é mesmo? Venha participar do nosso concurso e se consagrar Garoto e Garota kids e Teen Clube Dom Pedro II. Contamos com sua presença!



Conheça nosso amiguinho João Miguel

Olá, me chamo João Miguel, tenho apenas 1 ano de idade e preciso muito da ajuda de todos para ter uma infância feliz e com mais qualidade.

Nasci em Conselheiro Lafaiete/MG, no dia 05/10/2017, fui levado para BH onde fiquei 5 meses internado e logo após veio o diagnóstico, sou portador de Amiotrofia Muscular Espinhal (AME) tipo 1. Uma doença genética, degenerativa e rara, e ainda por cima do tipo mais grave, que me traz muitas dores, e me impede de me alimentar e até respirar sozinho.

Tudo começou quando, com apenas 1 mês e 15 dias de idade, senti dificuldades para me alimentar e respirar e tive que ser levado para o hospital de BH, onde foi feito o diagnóstico. Agora, para que seja possível paralisar a progressão da Amiofria é preciso que eu receba as doses do SPINRAZA, um medicamento que tem custos muito altos e que deve ser tomado, inicialmente, em 6 doses.

Para que eu consiga essas primeiras doses do SPINRAZA o valor que deve ser arrecadado é de 2.190.000,00 (dois milhões, cento e noventa mil reais). E para que eu tenha acesso ao tratamento a ajuda de cada é extremamente importante. Por isso peço, encarecidamente, que me ajudem com doações e participando dos meus eventos, siga minha campanha nas redes sociais e fique por dentro das iniciativas para me ajudar e me dar mais motivos para sorrir!



João Miguel

Corrida pela Vida: toda renda será em benefício do tratamento do João Miguel

É a hora de fazermos nossa parte e ajudar na luta do João Miguel pela vida! No dia 9 de junho acontecerá a Corrida Pela Vida "Salve o João Miguel", o objetivo do evento é arrecadar fundos para auxiliar a compra das vacinas para o tratamento da AME (Atrofia Muscular Espinhal). As inscrições para a corrida podem ser feitas até dia 5 de maio na secretaria do Clube e pelo site da Cronochip. O percurso da corrida será de 5km e da caminhada de 3km. Vamos juntos nessa! Mais informações na secretaria do Clube.

PII
APRESENTA

CORRIDA PELA VIDA
SALVE O JOÃO MIGUEL

////////////////////
CORRIDA BENEFICENTE EM PROL DO JOÃO MIGUEL
////////////////////

09 DE JUNHO - DOMINGO
LARGADA 9H

PERCURSOS

5KM
CORRIDA

3KM
CAMINHADA

INSCRIÇÕES LIMITADAS
REALIZADAS PELO SITE DA CRONOCHIP E
NA SECRETARIA DO CLUBE DOM PEDRO II

MAIS INFORMAÇÕES: 31 3769-2375

Uma Tarde da Alegria para toda a família

No dia 11 de maio, sábado, O Clube Dom Pedro II preparou um dia especial para toda a família a partir das 15h, no Salão de Eventos. Venha curtir nossa Tarde da Alegria no Salão de Eventos e traga quem mais ama para compartilhar esse momento com você. Diversão será a palavra chave e teremos muita pipoca, algodão doce e brinquedos para toda a garotada, que poderá se divertir ainda com a pintura facial e animação da tia Rita Recreações, que sempre prepara tudo com muito carinho para todos vocês!! Traga seu pequeno e aproveite essa tarde em família!!





Alimentos Termogênicos

Quando o assunto é queimar gordura corporal vale toda ajuda necessária: dentre os principais estão uma dieta equilibrada e a atividade física, mas há também os alimentos que podem nos dar uma forcinha a mais e melhor o resultado. Estamos falando dos alimentos termogênicos que são capazes de promover a termogênese, ou seja, em linhas gerais: aumentam o gasto de energia do seu organismo, possibilitando uma queima de energia mais rápida. Por exemplo, o simples fato de beber água gelada queima mais calorias, isto porque o organismo gasta energia para elevar a temperatura da água de 5° C para 37° C, que é a temperatura corporal interna.

Alimentos termogênicos, são alimentos que requerem mais energia para serem processados e digeridos pelo corpo, levando assim a um aumento do gasto energético. Ou seja, pode ajudar o metabolismo a ficar mais rápido o que facilita a redução de peso e queima da gordura corporal. Os mais conhecidos são: pimenta vermelha, mostarda, gengibre, vinagre de maçã, acelga, aspargos, couve, brócolis, laranja, kiwi, cafeína, guaraná, canela, chá verde, água gelada, linhaça, gorduras vegetais, gorduras de coco.

O importante é equilibrar as quantidades consumidas e fazer a combinação correta com outros alimentos. Estes alimentos dispostos em uma dieta bem planejada poderão ajudar na queima de gordura corporal e auxiliar no emagrecimento. É bom deixar claro que apenas adicioná-los a uma dieta errada não surtirá o efeito esperado, e consumir grande quantidade poderá trazer prejuízos para a saúde.

Conheça alguns alimentos que promovem esse efeito termogênico, associe-os a uma dieta equilibrada as suas necessidades e a uma atividade física.

Chá Verde: Vários estudos já comprovaram a eficácia na ativação do metabolismo, é também um poderoso antioxidante. O chá verde e o branco possuem inúmeras propriedades terapêuticas já conhecidas na prevenção de doenças, além de acelerar o funcionamento do metabolismo. Os compostos presentes na planta reduzem a absorção de açúcar no sangue, o que ajuda a diminuir a compulsão por doces. Além disso, aceleram o trânsito intestinal. Comece com 1 xícara de chá de cinco a dez minutos antes das refeições.

Risco do uso errado: Aumento da pressão e ansiedade.

Guaraná: Tem a função de quebrar e promover o uso da gordura como energia, e assim é um aliado na queima de gordura. Muito usado como energético. Utilizado em pó ou cápsulas.

Risco do uso errado: Insônia e palpitações.

Linhaça: Ativa o metabolismo, melhora a função imunológica, nutre a pele, melhora a textura da pele e cabelos, ajuda a reduzir o colesterol e previne a formação de gorduras nas artérias. Ainda não se sabe o risco do consumo excessivo.

Pimenta Vermelha e pimentões: Aumentam a circulação, melhoram a digestão e aumentam a temperatura do corpo. A quantidade de 3 a 4 gramas ao dia como tempero de pratos quentes e saladas é capaz de aumentar o metabolismo.

Gengibre: O gengibre pode ser consumido cru, no tempero de aves e peixes, refogado, em forma de chá ou batido no liquidificador

com frutas. Pode ser consumido três vezes ao dia. Você pode mastigar um pedacinho por dia ou preparar um chá ou ainda incluir em sucos. O gengibre também é muito utilizado para enjôo.

Vinagre de Maçã (boa qualidade): 1 colher de chá duas vezes ao dia.

Ômega 3: Aumenta o metabolismo basal, ou seja, queima calorias. Elimina o excesso de líquidos e aumenta a energia do organismo. Além disso, funciona como anti-inflamatório, previne e trata doenças cardiovasculares. Fontes: óleo de prímula, óleos de peixes (como salmão e sardinha). Também está presente na semente de linhaça (misturar duas colheres de sopa a vitaminas, salada de frutas e saladas).

Canela: melhora o sistema imunológico e também tem poder termogênico. No seu chá, polvilhada em sopas ou polvilhado em frutas como maçã ou banana.

Atenção para: hipertensos, cardiopatas, gestantes e lactantes já que o consumo em excesso pode levar ao aparecimento de sintomas como dor de cabeça, tontura e insônia.

Vale ressaltar que ingestão exagerada destes alimentos pode trazer malefícios ao organismo. Por isso é sempre importante consultar um nutricionista, que irá elaborar um cardápio individualizado de acordo com suas características e necessidades, propondo a quantidade adequada de alimentos termogênicos.

Georgiana Martins

Nutricionista | CRN9 : 3507

Pós-graduanda 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



humana
Laboratório - Clínica Médica - Vacinação

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



www.humanaanaliseclinica.com.br [f humana.analisesclinicas](https://www.facebook.com/humana.analisesclinicas) [@humanalaboratorioevacinas](https://www.instagram.com/humanalaboratorioevacinas)

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. Prof. Mário Rodrigues, 158 | 3721.1343
(em frente ao Pronto Socorro)

Fale conosco: 3721.4141 | Whatsapp: [98652.0187](https://www.whatsapp.com/business/profile/986520187)



Inclusão, uma luta de todos

Recentemente o Clube Dom Pedro II ganhou brinquedos adaptados para crianças especiais e a ideia surgiu de uma mãe preocupada, dedicada e inclusiva, que enxerga, através de sua filha, a necessidade de que todos tenham os mesmos direitos, inclusive quando o assunto é diversão. Juliana Mendonça Souza Dutra, é mãe de Luiza, 12 anos, portadora da síndrome de Rett e autismo. "O autismo da minha filha é não verbal, ela deu seus primeiros passos aos 7 anos. Frequenta todos os locais que meus outros dois filhos frequentam. Enfrentou e venceu sete internações em UTI e uma infecção generalizada", conta.

Juliana chama atenção para o fato de geralmente os brinquedos dos parquinhos não terem a segurança necessária para uma criança especial e diz que partiu daí a decisão de conversar com os responsáveis do clube para criar uma nova realidade lá dentro.

CLUBE E INCLUSÃO

"Eles receberam muito bem o minha proposta. E com rapidez e brilhantismo não atenderam. É importante que a sociedade enxergue isso com normalidade. Porque não ter pelo menos um brinquedo adaptado em cada parquinho? Brincar é direito de toda criança e com eles não pode ser diferente. Que a iniciativa se espalhe", comenta a mãe da Luiza.

Ela diz se sentir realizada e feliz porque graças a iniciativa do Clube pode ver seus três filhos brincando juntos e felizes, e que Luiza se diverte muito a cada vez que estão juntos brincando. Juliana ainda chama atenção para o fato de ser uma luta diária e de todos, "Gratidão é o que sinto no momento, misturada com

esperança de uma vida mais inclusiva. Agradeço muito o apoio da Afaupa. Foi lá que aprendi que se cada um lutar pelo seu, juntos teremos um futuro melhor. Meu sonho é ver cada mãe buscando o que é de direito do seu filho. É nosso dever como mães especiais lutar por um mundo mais inclusivo. E é dever de todos os cidadãos respeitar e aderir ao movimento de inclusão".

PARQUINHO

Que os brinquedos adaptados chamam atenção de todos é verdade, ainda mais das crianças, que adoram uma novidade. Mas é preciso fazer sempre um alerta para que os espaços sejam respeitados.

A adaptação foi feita para atender àqueles que tenham necessidades especiais e, em decorrência disso, não podem utilizar os brinquedos tradicionais. Por isso a preferência para usar os brinquedos adaptados é sempre de quem precisa.

Em razão disso, o Clube Dom Pedro II, pede aos pais e aos pequenos associados que se conscientizem e sejam também porta vozes desse movimento de inclusão, respeitando o espaço, tempo e momento do outro e entendendo que aquele espaço é preferencial para portadores de necessidades especiais.

"Que o parquinho adaptado e as rampas de acesso sejam apenas o pontapé inicial" diz Juliana, e conclui já deixando uma nova sugestão para a cidade e para o Dom Pedro II, "O próximo passo são as vagas de estacionamento para deficientes físicos. Que elas sejam mais respeitadas em nossa cidade e possam existir em mais lugares inclusive na entrada do nosso clube".



DÚVIDAS frequentes

Como pode ser feita a inclusão de Dependentes?

- A inclusão só pode ser feita pelo Sócio Titular.
- No ato da Inclusão deverá ser pago o valor de R\$ 10,00 referente ao Cartão (Carteirinha).
- Xerox dos Documentos
- Filho(a)** - Certidão de Nascimento ou Identidade, CPF e 1 Foto 3x4.
- Pai ou Mãe - Acima de 65 anos** - Identidade, CPF, e 1 Foto 3x4.
- Sogro ou Sogra - Acima de 65 anos** - Certidão de Casamento do titular, Identidade, CPF e Foto 3x4.
- Cônjuge** - Certidão de Casamento, Identidade, CPF e 1 Foto 3x4.

Companheiro(a)

- União estável homologada por Juiz de Direito ou;
- União estável **registrada em cartório**, sendo emitidas as certidões de nascimento com a observação do registro da união do casal (é necessário apresentar as certidões de nascimento do casal com esta observação, **identidade, CPF, 1 foto 3x4 do dependente ou;**
- Declaração de união estável (simples feita em cartório) e mais dois comprovantes de condição de dependente, podendo ser:
 - Em planos de saúde;
 - Imposto de renda;
 - Dois comprovantes de endereço no nome de cada um e/ou outros;

FORÇA & AFETO

como se conquista o profissionalismo

ponto de partida

Na adolescência Bernadete atendia a domicílio, fazendo as unhas e cabelos das mulheres da sociedade. Desde então ela não parou mais, fez incontáveis cursos, formando clientela cativa e muitos amigos. Em Coronel Fabriciano Bernadete teve seu primeiro salão. Com móveis "assinados" pelo seu próprio pai, esse primeiro empreendimento chegou a ter quatorze funcionárias. A equipe atendia grandes demandas e o espaço acabou sendo uma espécie de escola de aprendizes. "Quando fui embora deixei tudo para minhas funcionárias seguirem suas próprias carreiras" ela comenta. Desde então Bernadete já apontava algo que iria acompanhá-la ao longo da sua carreira, o cuidado com o outro.

aprimoramento

Sani Toledo, sua grande mentora e professora do Senac, o Maquiador da emissora Globo, Eric Rzepecki, Fábio Valentim estiveram em sua trajetória profissional. Bernadete está sempre preocupada em se atualizar, recentemente ela participou de cursos promovidos pelas marcas Look, Niasi e Itallian Color. "Busco acompanhar as tendências, atualizo repertório nos cursos, mas sou curiosa com senso crítico". Não por acaso foi avaliadora no curso de formação em estética no Senac. Tinha muitos parceiros" ela comenta. Lojas de Noivas, fotógrafos, empresas de serviços sempre a indicavam, mas segundo ela nada substitui o bom e velho "boca a boca". "Quem gostava do resultado sempre volta com mais um cliente".

cuidado

Todo grande profissional ama o que faz e Bernadete não fugiu à regra. "Uma de minhas clientes sofreu um derrame, atendi a ela durante os treze anos enquanto esteve acamada". Não são poucas as pessoas que frequentam seu salão há décadas. Uma de suas clientes, por exemplo, foi morar no Canadá e faz dez anos que corta seus cabelos com Bernadete todas as vezes que vem ao Brasil. As técnicas foram se aprimorando, e o reconhecimento veio naturalmente. Sobrancelhas feitas à lupa, tratamento anti-queda e o "corte bordado" são destaques do seu cardápio de serviços. "Descobri uma forma de tirar pontas duplas sem tirar no comprimento, a técnica do corte-bordado eu desenvolvi na prática" comenta Bernadete. Para ela nunca foi prioridade lucrar com resultados efêmeros que comprometessem a saúde dos cabelos.

recompensa

Mulheres de diferentes gerações escolheram Bernadete para fazer cabelo e maquiagem em seus casamentos. "Uma vez fizemos as contas de quantas noivas passaram pelo salão e chegamos a sete mil". Bernadete foi convidada para maquiara Miss Minas Gerais, fez cabelo e make de artistas como Gabriela Alves e Monique Evans, maqueou atores da minissérie "Madona de Cedro" rodada em Congonhas. "De repente todo mundo me procurava" comemora Bernadete. Hoje o serviço mais solicitado no salão ainda é o pacote para noivas. Mechas, plástica dos fios sem formol, cortes e sobrancelha vem na sequência. Além do cuidado para os cabelos e make, seu Studio oferece estética facial e depilação. "A beleza que eu busco está relacionada à saúde, essa sempre será tendência" alerta Bernadete. Para ela o segredo da beleza é o cuidado.

Fotografia: Rosalide Lopes



Por: Ana Lobo

Studio Bernadete Costa
Rua Deputado Antônio Franco
Ribeiro, N 11, Sala 201 - Centro.
3761-3503

Um só lugar
REUNINDO OS
melhores sabores



*Imagens ilustrativas.

☎ 31 3721-5048

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

📷 @beefsteakhouse



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.



Agenda de maio

QUARTA 01	<p>🎸 Grupo Cadência do Samba Espaço Multiuso - 14h</p> <p>🏆 Torneio Início de Fut7 9h às 15h. - Campos 2 e 3</p>	DOMINGO 12	<p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Novos 8h30 às 13h. – Campo 2</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Voleibol 9h às 13h. – Ginásio Compacto</p> <p>🏆 Aulão de Dança 10h30 às 11h30 - Varandão</p>
SEXTA 03	<p>🎸 Banda Charlie (Red Hot Chili Peppers Cover) Espaço Multiuso - 21h30</p>	TERÇA 14	<p>🎸 Festival de Prêmios com Banda Styllus Domp's Scotch Bar - 19h (entrada para maiores de 18 anos)</p>
SÁBADO 04	<p>🎸 Som Mecânico Praça de Esportes - 08h</p> <p>🏆 Torneio Início de Fut7 13h às 18h. – Campo 2 e 3</p> <p>🍷 Tempero de Mineiro Feijoada - 11h30 - Espaço Multiuso</p>	QUARTA 15	<p>🍷 Comida de Buteco com Felipe Bedetti (MPB) - Rabada com batata e arroz - brochete com molho de pimenta calabresa Espaço Multiuso - 19h</p> <p>🏆 Aulão de Dança 20h às 21h – Varandão</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut 7 Sub 13/Sub 15 18h às 21h30 – Campo 2</p>
DOMINGO 05	<p>🎸 Ed Campos (sertanejo) Espaço Multiuso - 13h30</p> <p>🏆 Aulão de Dança 10h30 às 11h30 - Varandão</p> <p>🏆 Torneio início de Fut7 9h30 às 14h - Campo 2</p>	SEXTA 17	<p>🎸 20 Anos Banda Mariatonteira + João Paulo Rezende Espaço Multiuso - 21h</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Novos 19h30 às 22h – Campo 1</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Veterano/Sênior 19h30 às 22h – Campo 2</p>
QUARTA 08	<p>🍷 Comida de Buteco com Adaias Maurício (MPB, rock, reggae) - Feijão gordo, arroz e couve - Coxinha da asa à milanesa e molho branco Espaço Multiuso - 19h</p> <p>🏆 Aulão de Dança 20h às 21h - Varandão</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Sub 13/Sub 15 18h às 21h30 – Campo 2</p>	SÁBADO 18	<p>🎸 Homenagem Especial às Mães com Michael Sullivan + Trio Amadeus Salão de Eventos - 21h</p> <p>🍷 Tempero de Mineiro Peixe no fubá – 11h30 – Espaço Multiuso.</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Voleibol 13h às 19h – Ginásio Compacto</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Novos 13h às 19h – Campo 1</p> <p>🏆 Copa MG de natação 13h às 18h – Piscina Aquecida</p> <p>🏆 Torneio início de Fut7 Sessentão 14h às 18h – Campo 2</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Veterano/Sênior 13h30 às 19h – Campo 2 e 3</p>
SEXTA 10	<p>🎸 Farra Trio (MPB, pop, rock, música instrumental e regional) Espaço Multiuso - 21h30</p> <p>🏆 Projeto Pedrinho 8h30 às 12h. – Praça de Esportes</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Novos 19h30 às 22h – Campo 1</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Veterano/Sênior 19h30 às 22h – Campo 2</p>	DOMINGO 19	<p>🎸 Bills Balaidgato (pop rock) Espaço Multiuso - 13h30</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Novos 8h30 às 13h – Campo 2</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Voleibol 9h às 13h – Ginásio Compacto</p> <p>🏆 Aulão de Dança 10h30 às 11h30 - Varandão</p>
SÁBADO 11	<p>🏆 Campeonato Interno de Voleibol 13h às 19h – Ginásio Compacto</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Novos 13h às 19h – Campo 1</p> <p>🏆 Torneio Verão de Fut7 Sessentão 14h30 às 17h – Campo 2</p> <p>🏆 Campeonato Interno de Fut7 Veterano/Sênior 13h30 às 19h – Campo 2 e 3</p> <p>🎸 Tarde da Alegria Salão de Eventos - 15h</p> <p>🍷 Tempero de Mineiro Bife à parmegiana - 11h30 - Espaço Multiuso</p>	TERÇA 21	<p>🏆 Torneio de Buraco 19h às 22h - Varandão</p>
DOMINGO 12	<p>🎸 Som Mecânico Praça de Esportes - 08h</p>		

<p>QUARTA 22</p>	<p>Comida de Buteco com Wesley Campos e Henrique (sertanejo) - Canjiquinha com costelinha e arroz - Bife de fígado com jiló a milanesa Espaço Multiuso - 19h</p> <p>Aulão de Dança 20h às 21h - Varandão</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Sub 13/Sub 15 18h às 21h30 – Campo 2</p>	<p>SÁBADO 25</p>	<p>Torneio de truco 14h às 18h - Varandão</p>
<p>QUINTA 23</p>	<p>Torneio de Buraco 19h às 22h - Varandão</p>	<p>DOMINGO 26</p>	<p>Grupo Mescla Samba Espaço Multiuso - 13h30</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Novos 8h30 às 13h – Campo 2</p> <p>Campeonato Interno de Voleibol 9h às 13h – Ginásio Compacto</p> <p>Aulão de dança 10h30 às 11h30 - Varandão</p>
<p>SEXTA 24</p>	<p>DANIEIRA (MPB) Espaço Multiuso - 21h30</p> <p>Projeto Pedrinho 8h30 às 12h – Praça de Esportes</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Novos 19h30 às 22h – Campo 1</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Veterano/Sênior 19h30 às 22h – Campo 2</p>	<p>TERÇA 28</p>	<p>Torneio de Buraco 19h às 22h – Varandão</p>
<p>SÁBADO 25</p>	<p>Concurso Garoto e Garota Kids e Teen Clube Dom Pedro II 2019 Salão de Eventos - 19h</p> <p>Tempero de Mineiro Fricassé</p> <p>Campeonato Interno de Voleibol 13h às 19h – Ginásio Compacto</p> <p>Festival Master de natação A definir – a definir – a definir</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Novos 13h às 19h – Campo 1</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Veterano/Sênior 13h30 às 19h – Campo 2 e 3</p>	<p>QUARTA 29</p>	<p>Comida de Buteco com Rodrigo Scafuto (MPB) - Vaca tolada com costela de boi e arroz - filezinho de frango empanado com molho rosê Espaço Multiuso - 19h</p> <p>Aulão de Dança 20h às 21h - Varandão</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Sub 13/Sub 15 18h às 21h30 – Campo 2</p>
		<p>QUINTA 30</p>	<p>Torneio de Buraco 19h às 22h - Varandão</p>
		<p>SEXTA 31</p>	<p>Rodrigo Nézio Blues Band Espaço Multiuso - 21h30</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Novos 19h30 às 22h – Campo 1</p> <p>Campeonato Interno de Fut7 Veterano/Sênior 19h30 às 22h – Campo 2</p>

18
MAIO

Homenagem do
Dia das
Mães

Celebrando à elas que
estão sempre presentes
em nossas vidas!



atrações



Michael Sullivan



Trio Amadeus

Salão de Eventos
a partir das 21h.

Informações sobre vendas de mesas e convites para os convidados dos sócios em breve



Memórias do coração

O Clube Dom Pedro II sempre teve como objetivo proporcionar aos sócios muita diversão e bons momentos. Prova disso é este convite, enviado no ano de 1934 às Senhoras Rosa Mendes e Alzira, uma delas avó do atual Diretor de Secretaria, Dimas Fabiano Gonçalves Marques. Desde aquela época os bailes e festividades eram atrações badaladíssimas do Clube e, até hoje, deixam saudades em quem viveu aqueles momentos nos Anos Dourados.



Galeria de Fotos

Diogo e Hernani



Circo em família



Baú do Rock com Tico Santa Cruz + Guedes DJ



Brasil 70

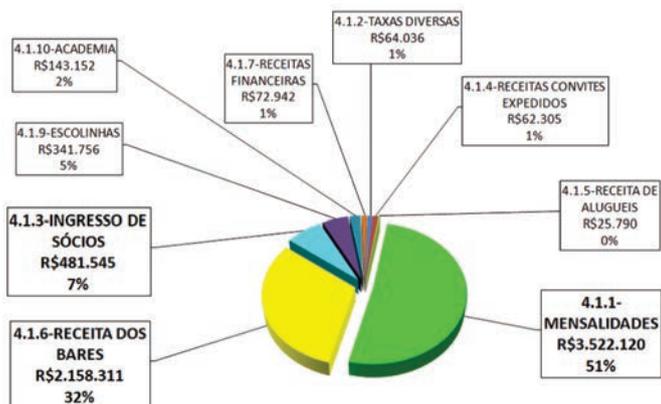


Comida de Buteco - 17/04

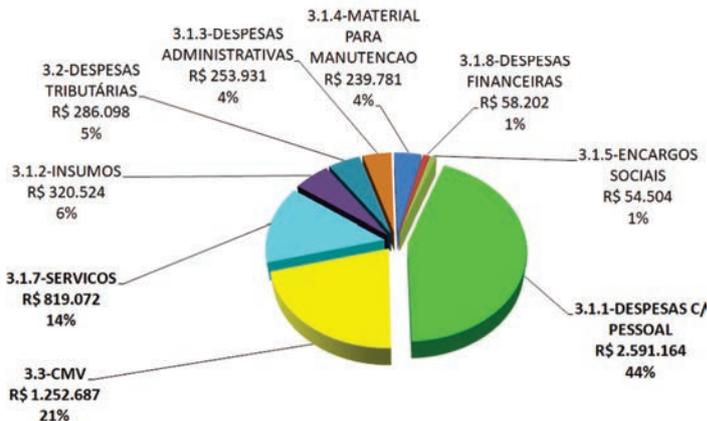




Receita Real 1º Trimestre 2019



Despesa Real (s/ Depreciação) 1º Trimestre 2019



Pegada sustentável

Mãe Terra

Há uma música de Beto Guedes que traduz de forma singular o momento atual, em que, para produzir cada vez mais riquezas materiais, ter cada vez mais poder, e estar sempre à frente na corrida pelo consumismo, a humanidade tem degradado, destruído e arruinado sua própria casa.

Essa canção se chama 'Sal da Terra' e promete trazer grandes reflexões aos seus ouvintes. Sua letra diz assim: Anda! Quero te dizer nenhum segredo, falo desse chão, da nossa casa, vem que está na hora de arrumar. Tempo! Quero viver mais duzentos anos, quero não ferir meu semelhante, nem por isso quero me ferir! Vamos precisar de todo mundo, pra banir do mundo a opressão, para construir a vida nova vamos precisar de muito amor! A felicidade mora ao lado, e quem não é tolo pode ver, a paz na Terra, amor! O pé na terra! A paz na Terra, amor! O sal da Terra!

É ou não uma grande forma de provocar boas reflexões? Atualmente temos vivido uma era de consumo exacerbado, em que tudo é descartável, tem prazo de validade e está sempre atrasado em relação às novidades diárias lançadas no mercado,

principalmente na área de tecnologia. Se compramos um celular de última geração hoje, amanhã ele já está desatualizado e nossos olhos já começam a brilhar para o próximo lançamento, não é verdade? É certo que adquirir novos bens e satisfazer nossos anseios é muito bom, mas o equilíbrio se faz mais do que necessário para que possamos manter um certo padrão de vida e de saúde. Controlar nossos impulsos e controlarmos o desperdício, consumo exagerado, e entendermos que há formas sustentáveis de promover um mercado saudável, é essencial para cuidar daquela que provê todas as nossas necessidades, que nos dá abrigo, luz, alimento, água e que nos proporciona momentos incríveis ao lado daqueles que amamos: a Terra!

Nossa primeira morada está pedindo socorro, e ainda assim, sucumbindo à modernidade, não deixa de prover tudo aquilo que necessitamos para viver dignamente. Mas até quando? A resposta parte de nós, a contrapartida deve vir da sociedade, só as pessoas podem garantir uma recuperação da Terra e um futuro brilhante para as próximas gerações.

Camila de Assumpção Ávila

Jornalista e entusiasta da causa ambiental.



O QUE É DSD - DIGITAL SMILE DESIGN

A excelência em odontologia funcional e estética nunca será alcançada por acaso. É consistentemente alcançada por uma abordagem sistemática para diagnóstico, comunicação, planejamento de tratamento, execução e manutenção dos casos.



O DIGITAL SMILE DESIGN (DSD)

é um protocolo conceitual multiuso que oferece vantagens notáveis: as habilidades diagnósticas são facilitadas através de uma avaliação estética e estrutural extra e intra-oral melhora a comunicação entre os membros da equipe proporcionando melhor percepção visual, educação e motivação para os pacientes aumenta a eficácia da apresentação do caso e, conseqüentemente, sua aceitação.

Eficiência clínica e previsibilidade através da tecnologia digital

DSD ENVOLVE ETICAMENTE OS PACIENTES,

no processo de restauração ou aprimoramento do sorriso, tornando-os co-designers de seu próprio tratamento, compartilhando objetivos, expressando seus desejos e expectativas com a equipe técnica. A interação entre paciente e especialista em dentistas é melhorada por fotos e vídeos realizados em várias etapas do tratamento. As experiências em todo o mundo têm sido tremendas. Uma vez que os requisitos técnicos restaurativos são combinados com os desejos e necessidades emocionais do paciente, chega-se a bons resultados, criando um caminho para um sorriso natural, confiante e bonito.

Hoje em dia, apenas ter uma boca livre de problemas biológicos e funcionais não é o suficiente para pacientes exigentes. O desejo é possuir naturalmente um sorriso que se harmonize com suas características físicas e, o mais importante, com sua personalidade. Os especialistas em DSD dominam todos os fatores que contribuem para deixar os pacientes mais satisfeitos, além da odontologia convencional. Desenvolver uma visão artística e um conjunto de habilidades específicas são para se tornar um Digital Smile Designer. O design de cada paciente pode ser claramente visualizado e melhorado com a participação dos pacientes. O DSD Concept permite aos dentistas implementar esses benefícios para os pacientes, criando um sorriso que reflete sua própria personalidade e melhora a experiência e os resultados para todos.

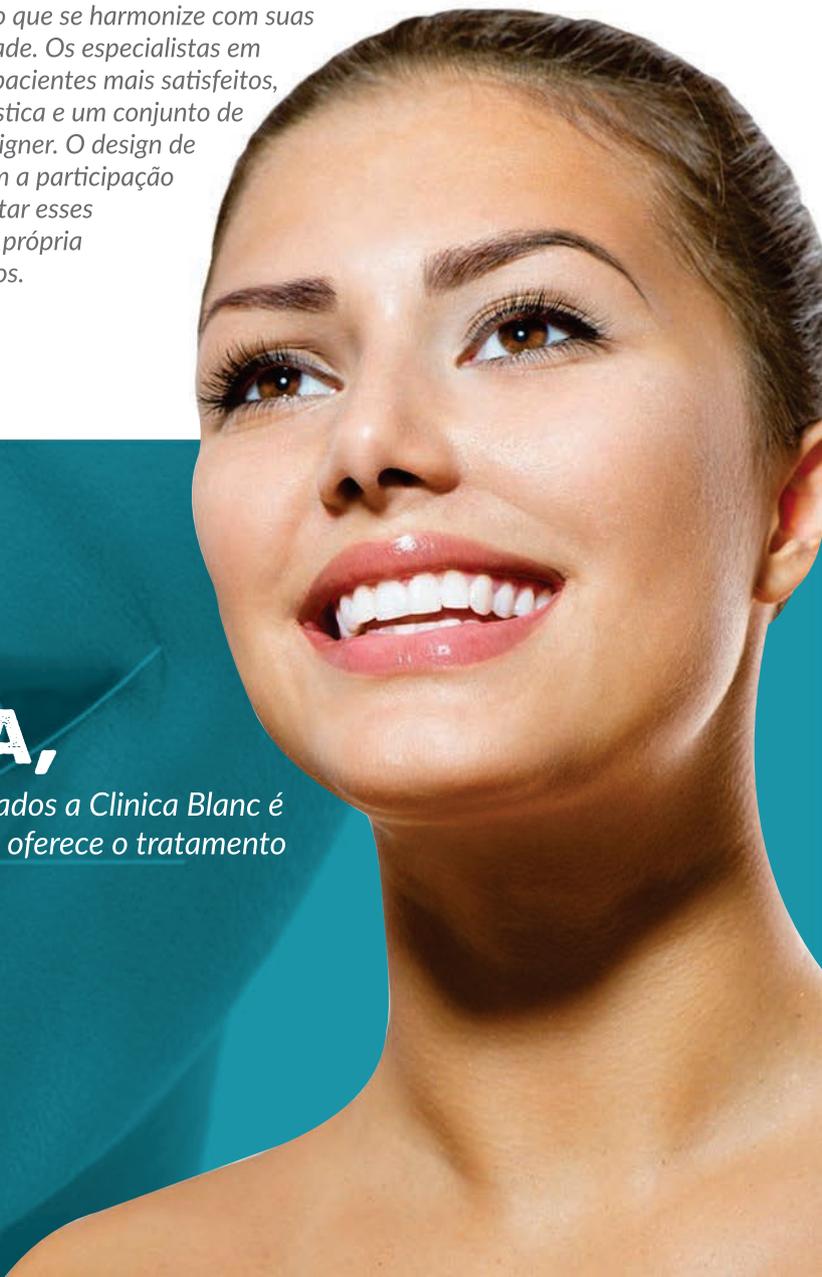
ODONTOLOGIA ESTÉTICA

NOSSA ESTRUTURA,

Com uma estrutura completa e profissionais qualificados a Clínica Blanc é uma das poucas clínicas de Conselheiro Lafaiete que oferece o tratamento de forma completa e integrada.

Pça N. Senhora do Carmo, 314, 2º andar
Centro, Lafaiete 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





VOCÊ SABE O QUE É UMA COSMETERIA GOURMET?

Você conhecerá produtos que são um verdadeiro alimento para sua pele!

Aguarde!



f /FarmaciaFreitas
@ @freitasmanipulacao

Manipulação
31 3769.5566

WhatsApp
31 9 9799.6500

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