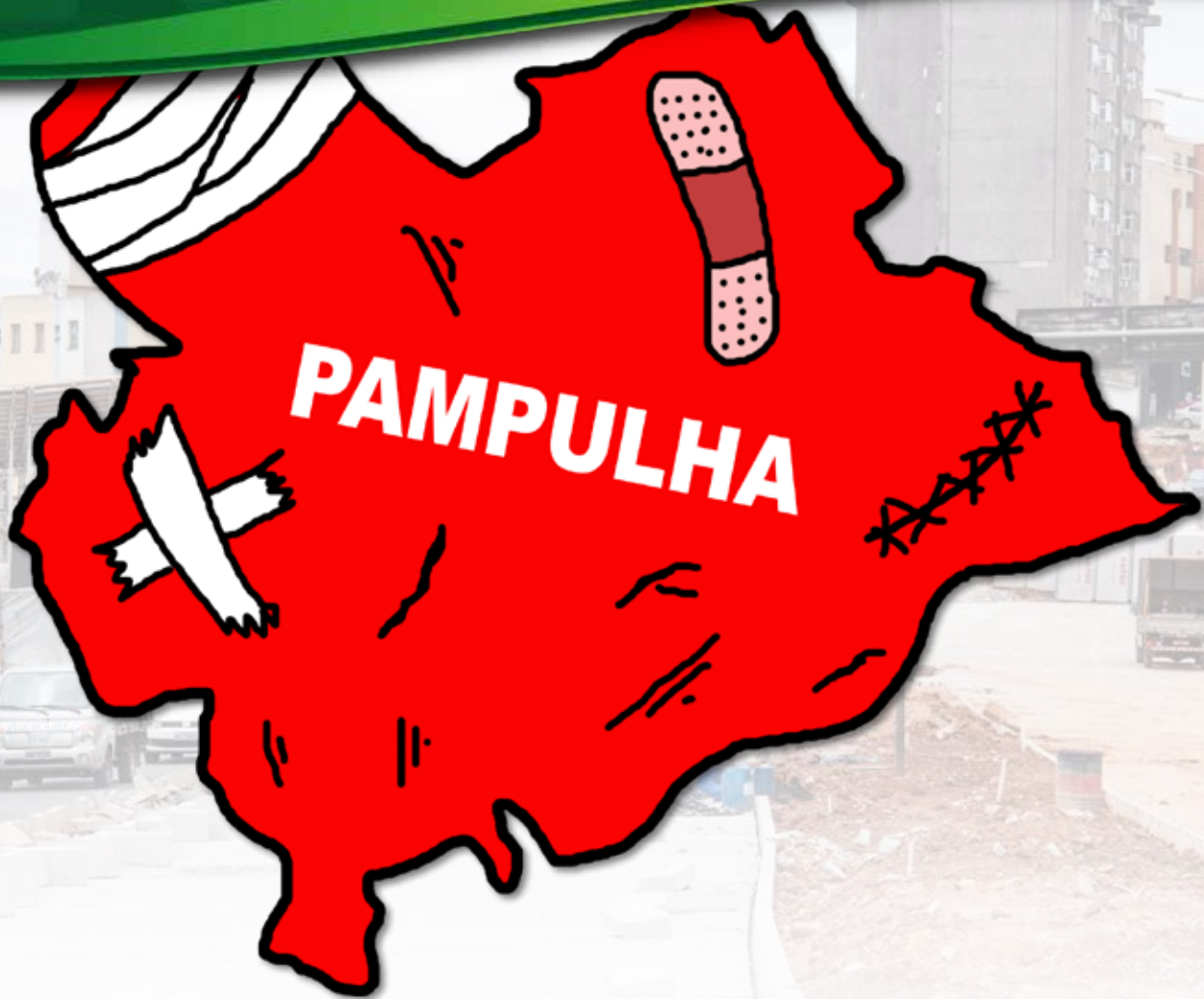


Jaraguá **EM FOCO**

Jornal de circulação na
região da Pampulha



Precariedade da infraestrutura local

A região da Pampulha concentra uma grande variedade de empreendimentos comerciais, pontos turísticos, áreas de lazer e importantes vias da capital mineira. Porém, alguns fatores relacionados à infraestrutura deixam a desejar. Falta de iluminação nas ruas, sinalização e demarcação de faixas de pedestres precárias, calçadas irregulares, pavimentação ruim, obras públicas inacabadas, praças em péssimo estado de conservação, serviços de saúde insatisfatórios e segurança pública escassa

são alguns problemas que a população da região enfrenta constantemente. É contraditório saber que um dos pontos mais importantes de Belo Horizonte apresente deficiências tão evidentes quanto as citadas acima.

A fim de que questões muitas vezes tão simples como essas sejam resolvidas, e que nossos governantes tenham mais boa vontade e vergonha para solucioná-las, é imprescindível a participação dos moradores, ou seja, aqueles que verdadeiramen-

te conhecem a realidade do bairro, nas reuniões e assembleias realizadas nas regionais. A opinião dos cidadãos ajuda na definição dos pontos mais críticos a serem melhorados e favorece a união da comunidade. Fique atento aos problemas que ocorrem no seu bairro, reivindique resoluções e colabore por uma cidade melhor. Você tem participação fundamental nisso!

Leia mais nas páginas 8, 9 e 11



BANCO DE IMAGENS

Crônica: controle e a complexidade da saúde emocional.
Página 2



DIVULGAÇÃO

Ações, investimentos e inaugurações na região.
Páginas 3 e 5



INTERNET

Saúde e bem-estar: consequências e sintomas do estresse.
Página 13

CRÔNICA

Saúde emocional: complexidade x prática



Questões comportamentais são bastante complexas. As pessoas, em geral, são complexas, e, por isso, muitas vezes é difícil explicar o porquê de certos comportamentos, hábitos e atitudes. Estar emocionalmente saudável é fundamental para se

ter um melhor controle da maneira como agimos e conduzimos tudo que vivenciamos. No entanto, as marcas, dores, esperanças e lutas que cada um carrega consigo nem sempre se explicam, mas é importante que isso seja bem administrado. É essencial, então, cuidar da saúde emocional.

Nosso organismo é um todo composto por aspectos fisiológicos, mentais, emocionais e espirituais. Saúde emocional é um estado de bem-estar pelo qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais do dia a dia, trabalha produtivamente e com, tudo isso, mantém o entusiasmo e consegue equilibrar suas funções psicológicas. Por isso, saber lidar com sentimentos, conseguir se desvencilhar e procurar superar positivamente acontecimentos ruins, enfrentar os desafios da

vida, construir bons relacionamentos e se recuperar dos fracassos, são algumas das implicações de uma boa saúde emocional.

A grande e difícil tarefa é saber se recuperar das adversidades, traumas e estresse com sabedoria, mantendo uma atitude positiva. Reconhecer e equilibrar as emoções, evitando que ocorra depressão, ansiedade ou outros sentimentos negativos. Quando enfrentamos problemas, por vezes, a nossa autoestima tende a diminuir, colocando-nos numa posição desvantajosa para lidar com as situações que enfrentamos. Muitos de nós tornamos-nos autocríticos quando nos sentimos mal, deneigrando ainda mais a nossa autoimagem quando ela já está subestimada.

Para quem vivencia esses momentos difíceis é importante quebrar o mito de que só procura ajuda profissional de psicólogos, psiquiatras ou psicoterapeutas quem está depressivo ou passa por dificuldades. Quem pensa assim é porque desconhece esse trabalho de autoconhecimento. Não é sinal de fraqueza, nem há porque se envergonhar, já que é uma prática mais do que comum com o nível de informação que se tem hoje. Do mesmo modo que fazemos exames periódicos para manter nossa saúde física, também devemos nos preocupar com nossa saúde mental e tudo que é afetado

por ela, evitando assim, possíveis problemas que talvez evoluam no futuro.

Nossas emoções vêm do pensamento. Se alimentarmos hábitos e pensamentos negativos, ambos se tornarão, com o tempo, uma realidade, seja por meio de palavras ou de ações. Pessoas emocionalmente saudáveis têm o controle sobre suas emoções e o seu comportamento. Então, adote pensamentos de esperança e otimismo, mesmo quando a situação não for favorável. Lembrando que esse é um processo diário e que deve ser mantido em todos os segmentos, seja no lar, no trabalho ou em sociedade. É preciso ter satisfação na vida.

Ter um *hobby*, fazer uma atividade física, sair com os amigos ou com a família, são hábitos que geram satisfação e vontade de desfrutar bem os prazeres da vida. Os sonhos alimentam nossa alma, nos fazem ter vontade de viver e predisposição para a felicidade. Pense no que você quer conquistar, anote suas metas, estabeleça prazos. Ocupe-se com os seus sonhos e corra atrás deles. Se algo te impede de ser feliz e tomar alguma decisão, a hora de resolver isso é agora. Vá em frente com tudo e seja feliz! Deus te abençoe!

Fabily Rodrigues (Diretor / Editor da Em Foco Mídia)
emfocomidia@emfocomidia.com.br

Anuncie aqui

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

Seja parceiro e tenha grandes possibilidades de retorno para seu negócio



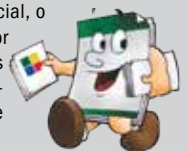
EMFOCOMÍDIA
Em Foco Mídia @emfocomidia

Rua Conselheiro Galvão, 68 - Jaraguá
(31) 3441-2725 / 2552-2525
emfocomidia@emfocomidia.com.br

www.emfocomidia.com.br

EXPEDIENTE

O Jornal *Jaraguá em Foco* é uma publicação mensal da Em Foco Mídia voltado aos moradores e comerciantes dos bairros Jaraguá, Dona Clara, Aeroporto, Indaiá, Santa Rosa, Liberdade, São José, Ouro Preto, Castelo, Planalto, Itapoã e em parte do Universitário, São Luiz e Santa Amélia. Independente e imparcial, o principal objetivo do Jornal é informar, esclarecer, debater por meio de matérias informativas, informações úteis e demais notícias. O Jornal é entregue gratuitamente (25 mil exemplares) em residências, comércios, clubes, empresas, dentre outros locais de grande circulação.



Direção / Jornalista Responsável

Fabily Rodrigues MG 09127 JP
(redação e edição)

Edição / Revisão

Marina Oliveira

Jornalismo / Marketing

Fabily Rodrigues e
Rodrigo Castelo

Diagramação e Design

Danilo Jacques e
Igor de Albuquerque

Estagiárias

Letícia Polito e
Ludmila Amâncio

Fotos

Equipe Em Foco Mídia
e Banco de Imagens

Administrativo

Maria Cecília Burgarelli
e Fabiano Lana

Contato / Publicidade

(31) 3441-2725 / 2552-2525
99991-0125
99998-8686

Em Foco Mídia

www.emfocomidia.com.br
emfocomidia@emfocomidia.com.br

Endereço

Rua Conselheiro Galvão, 68
Jaraguá / CEP 31.255-750
Belo Horizonte - MG

Informações

Tiragem: 25 mil exemplares
Periodicidade: Mensal
Impressão: Gráfica Press

JARAGUÁ INFORMA

Minas Shopping investe em estrutura e qualidade

FÁBIO ORTOLAN



Em 2016, o Minas Shopping investiu R\$ 8 milhões em revitalização interna e, em 2017, mais R\$ 8,5 milhões para execução de um retrofit externo: processo de modernização que engloba nova fachada, nova identidade visual, troca do forro do teto e novo projeto de sinalização. Até o presente momento, 11 ações foram inauguradas e, até o fim do ano, estão previstas oito novas lojas, entre elas a rede mineira de supermercados Super Nosso,

que oferecerá opções de *delicatés* e conveniência gourmet; o restaurante Madero, com sanduíches gourmet, cardápio *fit* e sobremesas; e a academia de ginástica Plataforma. O shopping foi o primeiro mall da capital mineira a ter integração com uma estação de metrô e do BRT/Move. Além disso, conta com 2.500 novas vagas cobertas e novas lojas, o que o transformou em um polo de crescimento e atração para novos empreendimentos.

Empreendimento gastronômico traz o melhor da comida mineira

ARQUIVO BLESS



Uma das paixões nacionais é a comida mineira, desde os tradicionais doces aos pratos salgados. O Bless Gourmett, inaugurado há menos de um mês, promete contemplar, com a melhor qualidade, essa reconhecida culinária. O novo estabelecimento, localizado na Rua Izabel Bueno, 579, oferece variada opção de almoço, com self-service e prato executivo, e também um ambiente descontraído para o happy hour. O sócio-proprietário Gleisson Alessandro de Carvalho afirmou que o ponto crucial para a abertura do negócio foi a inovação: "Buscamos trazer produtos selecionados e do interior para termos na casa uma comida mineira, caipira, da 'vovó' com a melhor qualidade. Nosso objetivo é fazer com que o cliente sinta-se à vontade em todos os momentos. Um exemplo disso é a possibilidade de escolher a carne que quer comer antes do preparo ou definir a comida que queira

na comemoração do aniversário", conta. A casa vem para fortalecer o cenário gastronômico da Pampulha, trazendo aos moradores uma alimentação que, geralmente, só é possível ter acesso no interior. O slogan do empreendimento já resume tudo: "A roça veio até você!"

Mais informações: 3586-9653.

www.mangabeirascortinas.com.br
contato@mangabeirascortinas.com.br
Rua Furtado de Menezes, 210, loja 4 - Jaraguá

MANGABEIRAS CORTINAS
Fundada em 1976
CORTINAS - PERSIANAS - PAPEL DE PAREDE
LAVANDERIA ESPECIALIZADA EM CORTINAS

3492-3422
3225-1068
99968-4239

MATRÍCULAS ABERTAS

Estamos de braços abertos para receber você!

BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL

Avenida Santa Rosa, 756, São Luiz - BH/MG.
Tels: 3403-2349 / 9380-2200.

O QUE É O CEI?

O CEI - CANGURU ESPAÇO INTEGRAL, é destinado às famílias que necessitam de um espaço polivalente para acolher e estimular crianças da Educação Infantil ou Ensino Fundamental (até 8 anos) oferecendo acompanhamento pedagógico e no para casa, expressão corporal e música, cuidados de higiene e alimentação com cardápio elaborado por nutricionista. As atividades realizadas proporcionam o desenvolvimento físico, motor e a aquisição da autonomia, respeito e socialização, tão importantes nessa faixa etária.

FAZEMOS UM TRABALHO EM PARCERIA COM A ESCOLA DE SEU FILHO PARA MELHOR ATENDÊ-LO.

A equipe do CEI - CANGURU ESPAÇO INTEGRAL está preparada para receber o seu filho com competência e muito carinho.

COACH

Desenvolvimento Pessoal e Profissional
Planejamento Financeiro

"Dedique-se constantemente ao aprimoramento pessoal - você é o seu mais valioso recurso."
Brian Tracy

Josilene Cordina
www.josilene cordina.com.br
coach@josilene cordina.com.br
(31) 98531-8548

EMFOCOM/IDIA

PING PÃO PROMOVE MEIA MARATONA



EMFOCOMÍDIA



A Padaria Ping Pão promoveu, no dia 15 de julho, a “1ª Meia Maratona Ping Pão”. Foram convidados cerca de 60 amigos e atletas da equipe de Corrida do Clube Jaraguá para percorrer os 21 km compreendidos entre a unidade da padaria na Avenida Sebastião de Brito (bairro Dona Clara) e um sítio em São José da Lapa.



Para o proprietário da Ping Pão, Vinícius Dantas, a ideia foi muito bem aceita por todos e alguns ajustes serão feitos para os próximos eventos: “Como foi a primeira edição, convidamos as pessoas que estão mais habituadas com o tipo de percurso e alguns amigos, mas as próximas serão mais abrangentes. Tivemos uma ótima confraternização, com direito a churrasco, cerveja gelada, boa música e encerramos com uma bela galinhada”, contou.



Um dos coordenadores da Equipe de Corrida do Jaraguá, Flaiton Vespoli, disse que participar dessa primeira meia maratona foi uma ótima experiência: “O grupo se uniu ainda mais e os convidados puderam interagir, deixando o ambiente de confraternização mais agradável”, afirmou.



A empresária Jeanine Madeira de Lima Magalhães, que também coordena a equipe no Clube, ressaltou que o objetivo do evento foi completar a corrida e curtir o percurso junto com os amigos. Ela ressaltou: “Quando você não conhece o trajeto e não sabe o que te espera, vive uma experiência de muita adrenalina. O percurso foi incrível e motivador, com muitas subidas e descidas, passando por vários pontos importantes de BH. Não foi uma corrida como as outras, em que nos preocupamos em chegar mais rápido que os demais corredores, mas nos divertimos muito!”.



E assim, a Ping Pão, que está sempre oferecendo o melhor em atendimento e qualidade, fez, mais uma vez, a diferença na qualidade de vida das pessoas envolvidas com a região. Que venha o próximo evento!



Rua Desembargador Afonso Lages, 430 – Dona Clara – 2510-1105
 Rua Furtado de Menezes, 280 – Santa Rosa – 3492-5581
 Rua Izabel Bueno, 1415 – Jaraguá – 3491-5192
 Rua José Cleto, 575 – Palmares – 2526-2729

JARAGUÁ INFORMA

Novo consultório de apoio ao aprendizado

FABLY RODRIGUES

O CAPTI (Consultório de Apoio Psicopedagógico e Terapêutico Integrados) foi aberto recentemente no bairro Jaraguá e tem importante papel no desenvolvimento de crianças e adolescentes com dificuldade de aprendizado. Miriam Cristina Triginelli, psicóloga e professora de Matemática há mais de 30 anos, é a idealizadora do CAPTI e explica os propósitos do projeto: “O objetivo é trabalhar e acompanhar o aluno que tem dificuldade de aprendizado a fim de que ele não crie

bloqueios no futuro. Trabalhar a prontidão para que ele possa desenvolver os estudos com autonomia, tanto no aspecto da Matemática quanto nos aspectos psíquicos”, esclarece. Os atendimentos são preferencialmente individuais, pois o tratamento varia de acordo com a necessidade de cada pessoa, e é necessário agendar um horário. O consultório está localizado na Rua Izabel Bueno, 891, sala 301, Jaraguá. **Mais informações:** 2514-2301 / 98104-3816.



Inaugurada loja de suplementos para redes e telefonia

IGOR ALBUQUERQUE



O Grupo Alfa & Ômega, especializado em segurança eletrônica e rastreamento veicular, e já presente há mais de um ano na região da Pampulha está ampliando os seus serviços. A abertura da nova loja visa oferecer solução em segurança eletrônica, telefonia, portões eletrônicos, interfonia e rastreamento, além de propiciar a instalação, reparação e manutenção nesta área. O Diretor Comercial, Igor Santana Oliveira, enfatizou que a prioridade é atender com qualidade aos clientes e que o objetivo, para o futuro, é expandir os serviços para novos mercados. “Ofertamos consultoria qualificada por meio de uma equipe especializada. Iniciamos

nosso trabalho e operação no bairro com a oferta de TV por assinatura, mas, com pouco tempo, fomos ampliando nosso negócio segundo novas frentes. O resultado são clientes satisfeitos e a expansão das atividades”, descreve. A escolha pelo bairro para a inauguração da nova loja foi estratégica. O crescimento vertical proporcionado pela existência de novos condomínios e prédios comerciais e o fácil acesso são fatores que favorecem a clientela já fiel como também propicia o surgimento de novos consumidores. A loja funciona na Rua General Aranha, 315. **Mais informações:** 3528-2100.

Inovação, sabor e saúde

FABLY RODRIGUES

A Dona Horta chegou ao bairro Dona Clara (Rua Francisco Proença, 180) para trazer comodidade, sabor e saúde para os moradores. A inventora dessa novidade é a nutricionista Carla Parreira, que contou como surgiu a ideia: “Sempre trabalhei atendendo crianças e percebi que a maioria não conhecia a origem dos alimentos e, agregando esse desconhecimento à saúde, resolvi ensinar por meio da horta. Os quatro princípios são: plantar, cuidar, colher e comer”, explica. A novidade é que também será realizada, a partir de agosto, todas as terças

e sábados, a feira orgânica. Qualquer pessoa poderá participar e levar para casa produtos saborosos, saudáveis e com preço justo. A nutricionista, que é parceira da Be.Green, também coloca o espaço à disposição para aniversários, e oferece oficina de culinária e horta, cursos de horta orgânica, atividades para crianças e visitação. Para visitar e colher, é necessário marcar horário de segunda a sexta-feira. Aos sábados de manhã o local é aberto ao público. **Mais informações:** 3371-1175 / 98833-8339.



Nosso objetivo é alcançar a perfeição. O que nos motiva é a sua satisfação.

Seja um Mister!

R. Izabel Bueno, 1.047 - Jaraguá

MR. BARBOSA
BARBEARIA TRADICIONAL
3327-0190

@mbarbearia @misterbarbosabarbearia

5ª massa

Toda quinta-feira
Preparo de massas
ao vivo

Das 19h30 às 21h30 | R\$ 29,90 por pessoa

Casa do Chef
RESTAURANTE
Chef Ozeas e Beth Gonçalves

Fondue
R\$ 89,90
CASAL

Reservas: 3643-1002 | 99361-9066

Rua Conselheiro Galvão, 23 - Jaraguá



Pegada

P E T

O caminho do seu pet!



Tem tudo
pra todo Bicho!

Conforto • Preço baixo
Qualidade!

Surpreenda-se com o mais incrível PET SHOP de BH!

- Rações
- Brinquedos
- Medicamentos
- Clínica Veterinária
- Banho & Tosa
- Camas e Casinhas
- Mimos
- Aquários
- Viveiros
- Jardinagem
- Acessórios
- Higiene
- Filhotes
- Cursos

31 3582 8004
Av. Santa Rosa, 842

Junto ao Verdemar Pampulha

pegadapet.com.br



Pistas de skate reformadas na Lagoa do Nado

O Parque Municipal Fazenda Lagoa do Nado, localizado entre os bairros Planalto e Itapoã, é um ponto de encontro de famílias e amigos que desejam curtir a natureza, praticar algum tipo de esporte ou desfrutar das diversas atividades de educação ambiental e cultural promovidas. O local, que foi implantado em 1994, com uma área de aproximadamente 311 mil metros quadrados atende, com sua infraestrutura, também aqueles que buscam esportes radicais, como o skate. A pista ficou fechada durante um ano para reforma. Um evento marcou a reinauguração. Com apoio da Prefeitura, por meio da Secretaria de Esporte

e Saúde e da Fundação de Parques Municipais, o 1º BH Skate Invasion teve a participação de 100 atletas. A data foi marcada por uma programação extensa, e contou com a presença de skatistas internacionais e de outros estados brasileiros, apresentações de DJs, escolinha de skate, intervenções de grafiteiros e de *food trucks*. O evento, além de evidenciar as melhorias trazidas à pista de skate visa promover a inclusão social ao estimular atletas e população a desfrutarem os espaços do parque público e viabilizar também a inserção da capital mineira no cenário mundial do skate. **Mais informações:** 3277-7321 / 3277-7883.

DIVULGAÇÃO



UNOPAR BH PAMPULHA

VESTIBULAR 2017

AQUI
VOCÊ
NUNCA
ESTÁ
SOZINHO



PROVA: REDAÇÃO

UNOPAR: A MAIOR UNIVERSIDADE DE ENSINO
A DISTÂNCIA DO BRASIL.

MENSALIDADE
A PARTIR DE
R\$ **159**¹

3443-1346 . 3491-0530
99213-3047 . 99161-6340



Av. Presidente Antônio Carlos, 6804 - Pampulha

Administração - Ciências Contábeis - Educação Física - Letras - História - Marketing - Logística
Pedagogia - Serviço Social - Análise e Desenvolvimento de Sistemas - Gestão Ambiental
Embelezamento e Imagem Pessoal - Gestão Financeira - Gestão de Recursos Humanos
Gestão Pública - Processos Gerenciais - Segurança Pública e outros.



Colégio Santa Branca

O espaço ideal para o seu filho.

Matricular seu filho em nossa escola é ter a certeza de que ele vai descobrir um mundo novo a cada dia.

Educação se faz com confiança.

- . Maternal ao Ensino Médio
- . Horário Integral (alunos com 3 a 10 anos)
- . Judô, Ballet, Futsal, Natação, Hidroginástica

Rua São João da Lagoa, 380 - Santa Branca
www.colegiosantabranca.com.br
3889-6616

Pampulha: mistura de mod

Museu de Arte, Mineirão, Lagoa, Zoológico, Universidade Federal e arquitetura moderna são algumas referências de uma região que concentra arte, lazer e esporte. A Pampulha, que hoje engloba cerca de 40 bairros na capital mineira, é destaque por ser ponto de atrações turísticas e culturais. Importantes vias de acesso também complementam a área planejada, que cresceu exponencialmente nos últimos tempos, atraindo investimentos do mercado imobiliário e segmentos hoteleiros, de gastronomia, entre outros.

Mesmo com tantos atrativos e diferenciais, a região ainda não oferece serviços e infraestrutura adequados. Iluminação precária, vias públicas em péssimas condições de conservação, falta de sinalização e acessibilidade e calçadas irregulares são exemplos do que os moradores e visitantes enfrentam ao caminhar ou utilizar transporte no local. É lastimável que a região que abriga um Patrimônio Cultural da Humanidade — o seu premiado conjunto arquitetônico — possua ruas e avenidas em estados tão deficientes.

Uma boa possibilidade de locomoção, seja a pé, em transporte público ou particular é crucial para que o deslocamento entre regiões ou até mesmo nos próprios bairros seja feito de forma segura e ágil. Para o motorista Cleber Jorge da Silva, o estado do calçamento deixa a desejar: “Acredito que o recapeamento não é feito corretamente em algumas ruas, já que é possível ver muita



saliência e lombadas”, conta. O aposentado e também morador da região, Carlos Arantes, salienta que a questão não diz respeito apenas às vias, mas também às calçadas: “Na minha rua mesmo está tudo afundando! O passeio encontra-se cheio de trincas. Entramos em contato com a Prefeitura, mas nada é resolvido. Eu mesmo não ando sozinho à noite, pois, por não enxergar muito bem, posso acabar caindo e me machucando”, explica.

Problemas

Os bairros Castelo, Ouro Preto e São Luiz, localizados bem pertinho do palco principal do futebol mineiro, o estádio Mineirão, sofrem com constantes problemas devido a obras inacabadas e ruas sujas. Geraldo Bento Filho nos contou que o que mais lhe incomoda é a falta de limpeza:



“Constantemente, quando faço o caminho de volta para casa, os canteiros ocupam os passeios por causa de matos que nos obrigam a passar pela rua, tomando o caminho perigoso.” Além da capina, que não é realizada regularmente, resquícios de materiais de construção são encontrados entulhando ruas do bairro. Ednei Rodrigues Silva concorda: “As obras demoram muito para acabar. As areias e as britas se espalham pelas ruas e as deixam sujas e esburacadas. Minha sugestão é que haja uma pessoa responsável por fiscalizar as obras da região”, destaca.

Os bairros Jaraguá e Dona Clara, bem como aqueles dos arredores, também padecem de cuidados. É deplorável que a Avenida Sebastião de Brito, principal via de ligação da Cristiano Machado à região da Pampulha, tenha uma travessia de pedestres precária e sem sinalização, sem

CERCA ELÉTRICA • ALARME • CFTV • TELEFONIA EM GERAL • FECHADURAS • PORTÕES ELETRÔNICOS • ANTENAS UHF E CONVERSORES DIGITAIS

Se você quer sistemas de segurança, redes e telecom que funcionam como uma orquestra, escolha Intelbras.



GRUPO ALFA & ÔMEGA
SEGURANÇA ELETRÔNICA
RASTREADOR VEICULAR
TV POR ASSINATURA

(31) 3528-2121

VENDAS / SERVIÇOS - REPAROS / MANUTENÇÃO
INSTALAÇÃO / PROJETOS



Revenda autorizada
intelbras

Rua General Aranha, 315 - loja 01 - Bairro Aeroporto - Belo Horizonte/ MG

ESPAÇO RDS
ESCRITÓRIOS COMPARTILHADOS

A partir de **R\$ 200,00/mês**

IDEAL PARA VOCÊ E SEU NEGÓCIO

PLANOS ESPECIAIS DE LANÇAMENTO!!

- ESTÁGIO DE TRABALHO
- ENDEREÇO FISCAL
- SALA DE REUNIÃO
- SALAS EXCLUSIVAS
- ESPAÇO PARA CURSOS E TREINAMENTOS

ESPAÇO RDS ☎ 3653.1001 ☎ 99394.1001
R. Boaventura, 231 - Pampulha, BH/MG - www.rdespaco.com.br

O bom posicionamento online não é uma questão de escolha, mas sim de sobrevivência para qualquer negócio.

GERAMOS CONTEÚDO E ADMINISTRAMOS SUAS REDES SOCIAIS

GANHE MAIS VISIBILIDADE NA WEB

EMFOCOMÍDIA

f Em Foco Mídia @emfocomidia
(31) 3441-2725 / 2552-2525
www.emfocomidia.com.br

Urbanidade e precariedade



FOTOS: ARQUIVO EM FOCO MÍDIA

falar no canteiro central com inúmeras irregularidades nas guias de meio-fio, buracos, lixos e mato. Clênio Rocha, morador do Dona Clara, afirma que a avenida precisa urgentemente da implementação de um projeto de revitalização e adequação à nova realidade: “Nosso bairro passou, há poucos anos, por uma grande expansão e modernização imobiliária, atraindo moradores e atividades comerciais, mas a avenida permanece com uma infraestrutura incompatível com esse desenvolvimento. Para o canteiro central, que é caótico, uma ótima ideia seria a criação de um projeto paisagístico valorizando os jardins com uma trilha central para caminhadas, instalação de bancos, lixeiras e iluminação, que farão do generoso espaço, com certeza, um grande destaque da avenida”, comenta.

Como se não bastasse o perigo de uma via insegura,

a falta de sinalização é gritante. Nenhum semáforo ajuda na contenção da velocidade e as lombadas são quase inexistentes, o que faz com que os motoristas abusem da velocidade e coloquem em risco a segurança dos pedestres. Além disso, quando chove a avenida inunda e andar a pé ou passar de carro fica inviável. É o que afirma Elizabeth Aparecida Teixeira: “O que faltam aqui são as bocas de lobo, pois quando chove o simples ato de atravessar a rua fica impossível”, alerta.

Nos bairros próximos à Avenida Pedro I, como Planalto, Itapoã e Campo Alegre, que também abriga o Parque Municipal Lagoa do Nado, a situação não é diferente e as reclamações vão para o mesmo destino. A psicóloga Ana Rita Andrade afirma que um grande problema são as praças: “Apesar de termos muitas praças no bairro, todas são

mal cuidadas, com um grande acúmulo de lixo. Além disso, a falta de iluminação é um fator agravante. A Rua Senador Campos Vergueiro, por exemplo, é um ponto crítico. E para piorar essas situações, o horário e o trajeto do ônibus são, muitas vezes, inviáveis para a população, o que já foi motivo para reunião da associação do bairro, porém sem sucesso”. Moradora da região há mais de 22 anos, a vendedora Rozana Braz comentou também que o bairro precisa, urgentemente, da construção de um posto de saúde e de mais pontos de coleta seletiva para o descarte de resíduos, para promover a conscientização da população.

Inúmeras demandas e reclamações chegam até a Prefeitura e às regionais advindas da população, porém ainda é pequena a parcela da comunidade que se interessa por tais assuntos. O proprietário da padaria Ping Pão, Vinícius Dantas, analisa que todas as questões de infraestrutura devem se tratar de discussões de cunho regional, pois muitas demandas surgem de características locais: “É preciso ouvir e criar debates com pessoas que realmente conheçam as necessidades das regiões, ou seja, os próprios moradores. Por isso, a importância da participação deles nas conferências promovidas pelas regionais”, enfatiza.

Portanto, procure a regional mais próxima da sua casa, participe das reuniões e contribua para uma cidade mais organizada. Você, cidadão, é peça crucial nas decisões e melhorias do seu bairro! **(Ludmila Amâncio e Letícia Polito)**



EQUILÍBRIUM

HATHA YOGA INTEGRAL

JACQUELINE BARROS

R. Francisco Proença nº 190 - Jaraguá
www.equilibriumbh.com.br
jackiebarros42@gmail.com

(31) 3491.5970
(31) 99907.8862

BRINQUEDOS
ACESSÓRIOS
HOTELZINHO
VETERINÁRIO
EXAMES
TÁXI DOG
BANHO
TOSA
RAÇÕES
MEDICAMENTOS



ESTAMOS
CELEBRANDO
2 ANOS

Elegance

Pet Shop

2523-6523 | 98594-0705
Rua Feliciano Negrão, 219 - Jaraguá

Banho em
cachorro de
pequeno porte
a partir de
R\$ 30,00



Bless!

Gourmet

Happy Hour
A partir das 18h00

- Chopp e Cerveja Artesanal Backer
- Porções e Espetos
- Drinks e Coquetéis
- Hamburguer artesanal

Venha participar do clube do Whisky

Reservamos mesas para Aniversários e Comemorações.

Bless!

Gourmet

Almoço
A partir das 11h00

- Self-Service
- Prato Executivo
- Porções

Reservas e Informações:
31 3586-9653

Av. Isabel Bueno ,579, loja 9 - Jaraguá

REDBALLOON.COM.BR

VOCÊ SEMPRE FAZ O MELHOR PARA O SEU FILHO.

COM INGLÊS NÃO
PODE SER DIFERENTE.

NOSSOS FILHOS ESTÃO EM
PRIMEIRO LUGAR E MERECEM
O MELHOR.

É POR ISSO QUE A RED BALLOON É UMA
ESCOLA DE INGLÊS ESPECIALIZADA EM
CRIANÇAS E ADOLESCENTES, ENSINANDO
INGLÊS COM PRAZER E NATURALIDADE.

UMA EXPERIÊNCIA QUE PROPORCIONA
FLUÊNCIA E APRENDIZADO
PARA A VIDA TODA.

UNIDADE PAMPULHA: 3786-8605
AV. SANTA ROSA, 641.

UNIDADE LOURDES: 3337-6312
UNIDADE SION: 3227-0144
UNIDADE VILA DA SERRA: 3245-0000

 [FACEBOOK.COM/REDBALLOONBH/](https://www.facebook.com/redballoonbh/)



tbsdesign - marcocourellobbs.com

 **Red
Balloon**
Inglês a partir dos 3 anos

ENQUETE

Moradores criticam infraestrutura dos bairros da Pampulha



“É preciso que a Prefeitura seja mais eficiente na resolução das pendências dos bairros, mas, da mesma forma, é importante a participação dos cidadãos. Na maioria das vezes a demanda é muito grande, mas nada é feito. Por isso, a presença de lideranças comunitárias é crucial para ajudar a viabilizar desenvolvimentos para os moradores e para que também atuem na cobrança de melhorias.”
Vinícius Dantas, Proprietário da Ping Pão



“Muitas coisas devem ser melhoradas na região, por isso a importância de ouvir a comunidade, ou seja, aqueles que realmente conhecem as deficiências. A Avenida Sebastião de Brito, por exemplo, precisa de um sistema de drenagem urgente, o aumento da frota de carros exige um semáforo na Rua Cacuera e a instalação de câmeras de monitoramento ajudaria também na segurança.”
Walewska Abrantes, Presidente da Associação de Moradores da Região do Jaraguá



“A região está esquecida. As ruas e calçadas estão horríveis. É preciso um recapeamento urgente no asfalto e nos passeios, que são todos irregulares. A iluminação é falha. Talvez a sugestão seja aumentar a potência, já que as luzes amarelas não clareiam o suficiente. Sem falar nas melhorias para as praças, que são sempre adiadas.”
Carlos Hugo Nunes Arantes, Aposentado



“Apesar de não morar no Jaraguá gosto muito daqui, porém existem alguns pontos a serem ajustados. Melhorias na iluminação e no policiamento, por exemplo, são importantes questões de reparação. Além disso, as calçadas e faixas de pedestres precisam de aperfeiçoamento visando maior segurança no caminhar dos moradores.”
Gisele Santos, Comerciante



“A Avenida Sebastião de Brito, no bairro Dona Clara, precisa de uma revitalização que comece pelo sistema de drenagem de águas pluviais mais eficiente e melhorias no asfalto, pois há anos apenas ações paliativas ‘tapa-buracos’ acontecem para a correção do piso. Além disso, é importante a instalação de faixas de pedestres e quebra-molas.”
Clênio Allan Rocha Junior, Comerciante e Engenheiro



“A região da Pampulha, em especial o bairro Campo Alegre, precisa de melhorias. O posto de saúde, por exemplo, é mal localizado e pequeno, o que gera desconforto e insatisfação daqueles que precisam do serviço. As praças são deixadas de lado e o verde dá lugar ao lixo. A falta de policiamento tem feito com que o uso de drogas seja muito frequente nas ruas do bairro.”
José Bonifácio Souza, Aposentado



“Além das avenidas principais do Planalto, as ruas internas também merecem atenção. É preciso melhor iluminação pública e a acessibilidade também é algo importante de ser melhorado. É preciso acrescentar rampas aos passeios, para permitir que todos andem com segurança, além de melhorar o escoamento das águas das chuvas, reduzindo os alagamentos.”
Rozana Braz, Vendedora



“As ruas do bairro Ouro Preto são muito esburacadas, aliado à má sinalização, que atrapalha o dia a dia da população. Seria importante um recapeamento das vias, melhorando a circulação e a segurança, bem como acréscimo de placas de trânsito, que ajudarão na organização dos veículos e da locomoção dos pedestres.”
Diego Carlos Gabriel, Motoboy

Na Dona Horta você mesmo faz a sua colheita!

Modelo de horta exclusivo do tamanho e da cor que você preferir!

- ▶ Aniversário com oficina de horta e culinária
- ▶ Feira orgânica toda terça-feira
- ▶ Empório todo sábado
- ▶ Curso de horta

Rua Francisco Proença, 180 - Santa Rosa • 3371-1175 | 98833-8339



De 0 a 5 anos
 Funcionamento das 7h às 19h

CENTRO PEDAGÓGICO BUMERANGUE

Rua Professor Almeida Cunha, 349 - São Luiz | 3564-4139



SAÚDE E BEM-ESTAR

Estresse: uma consequência da modernidade

Rotinas cada vez mais corridas, trânsito caótico e preços em alta são alguns dentre vários fatores que tornam o estresse comum no dia a dia da população brasileira. E esse cotidiano estressante leva as pessoas a ficarem sob condições constantes de pressão, cansaço e tensão.

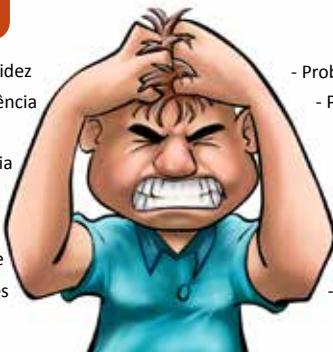
O estresse nada mais é do que um mecanismo de defesa do próprio corpo. É um distúrbio que pode se manifestar de formas físicas e emocionais, sempre que há um desequilíbrio no organismo, e tem levado uma boa parcela da população aos consultórios médicos.

A psiquiatra Rúbia Barbosa Barroso afirma que o estresse em si não é uma doença. Segundo ela, o estresse pode ser bom até certo ponto, pois produz alguma ansiedade que possibilita a busca por proteção, para cumprir tarefas, para fazer mudanças e para reagir a situações maléficas. “O problema é o excesso dele, que produz ansiedade e acaba por nos adoecer. Ansiedade, tristeza e culpa são emoções que afetam o sistema imunológico do corpo e diminuem suas defesas para combater agentes de adoecimento, o que propicia aparecimento ou piora de doenças. Não há uma idade certa para ser acometido por estresse, pois podemos sofrer choques emocionais em qualquer momento da vida. Porém, as pessoas muito ansiosas são mais propícias a sofrerem com o estresse”, explica. Ela ressalta ainda que este estado em jovens tem piorado devido à intensa busca por posição social e estabilidade no mercado de trabalho, abrindo mão de momentos de lazer e descanso.

Consequências

Cada pessoa reage de forma diferente a um determinado estímulo e essa reação depende também de diversos fatores, que podem, inclusive, interferir na vida pessoal ou no ambiente de trabalho do indivíduo. Hoje não só os adultos são vítimas do estresse. “Atualmente,

Quem vive com os nervos à flor da pele tem mais chances de desenvolver problemas de saúde, como:



- Problemas na gravidez
- Irritação e impaciência
 - Diabetes
- Falhas na memória
 - Insônia
- Ansiedade
- Perda de apetite
- Dores musculares
- Problemas cardiovasculares
- Problemas respiratórios
- Dores de estômago
- Dores de cabeça
- Problemas digestivos
 - Apatia
- Obesidade
- Cansaço físico e mental






devido à rotina com múltiplas atividades, as crianças vêm apresentando sinais de estresse”, destaca Silvana Teixeira, fisioterapeuta e acupunturista.

O estresse negativo propicia mau humor, nervosismo e desânimo, além de provocar um desequilíbrio hormonal. “Observa-se que as pessoas que sofrem desse transtor-

no são mais propícias a se relacionarem com o tabagismo, com o alcoolismo e com as drogas, como uma forma de alívio para situações angustiantes. Tais substâncias servem como anestésicos para os sentidos e dão a falsa sensação de que está tudo bem. Se existem dificuldades para lidar com as emoções, é de extrema importância buscar ajuda profissional, realizar psicoterapias e, em alguns casos, recorrer aos medicamentos ansiolíticos ou psicotrópicos, que agem para melhorar as síndromes de pânico e de ansiedade excessiva”, explica a médica Márcia Maria Barros Rezende, especialista em anatomia patológica.

A realidade na qual vive a maioria dos brasileiros é de constantes transformações, por isso é fundamental conciliar a flexibilidade, a tolerância e a adaptação. Nesse contexto, é necessário aceitar as mudanças e aprender a lidar com elas, sem deixar a mente limitada. A maneira como uma pessoa enfrenta os problemas influencia sua produção durante o trabalho ou nos estudos assim como em sua saúde. Buscar o equilíbrio físico e mental mantém o estresse longe de sua rotina.

Dicas para dar adeus ao estresse

-  **Relaxar:** sair com amigos, ler um bom livro, ver um bom filme, dançar, viajar são algumas dentre várias opções para se desligar da sua rotina.
-  **Organização:** não se sobrecarregue. Não deixe para fazer tudo ao mesmo tempo. Ser organizado facilita na resolução das tarefas do dia a dia.
-  **Respire fundo e conte até 10:** evite discussões, fofocas ou picuinhas.
-  **Saúde em primeiro lugar:** nada melhor para recarregar as energias e aliviar o estresse do que realizar atividades físicas.
-  **Otimismo:** evite pensamentos negativos e não se afaste de quem lhe faz bem.

Pet Em Foco

A revista voltada para quem ama seus animais de estimação.



2552-2525
3441-2725

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

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO | **ACOMPANHAMENTO PSICOPEDAGÓGICO**

AULAS DE MATEMÁTICA ENSINO FUNDAMENTAL I E II | **PROGRAMA DE ENRIQUECIMENTO INSTRUMENTAL PEI - BÁSICO E PEI-1**

ATENDIMENTO INDIVIDUAL CRIANÇA E ADOLESCENTE | **ASSESSORAMENTO ESCOLAR E FAMILIAR**

CAPTI
Consultório de Apoio Psicopedagógico e Terapêutico Integrados



AGENDE UMA CONSULTA:
31 2514-2301 / 98811-6242 / 98104-3816
capticonsultorio@gmail.com

Rua Izabel Bueno, 891, sala 301 - Jaraguá

GENTILEZA URBANA

SUA ATITUDE FAZ A DIFERENÇA

Assentos preferenciais

Mais do que gentileza urbana, garantir o direito dos idosos e de pessoas com necessidades especiais ou mobilidade reduzida é um gesto de cidadania e respeito. O transporte público sempre tem sido um problema para os idosos, não só em nossa cidade, mas em todo o país. Diariamente, cerca de 180 mil passageiros com mais de 65 anos se locomovem na grande BH utilizando o transporte público e são vítimas de desrespeito. Eles sofrem principalmente no que diz respeito a degraus altos, motoristas que não param no ponto, ou que arrancam o ônibus de forma brusca e, em especial, aos assen-

tos preferenciais ocupados por jovens e adultos. Ônibus, metrô, trens ou aviões, em todo e qualquer tipo de transporte público existe um lugar reservado (10% dos assentos) especialmente a idosos, grávidas, obesos ou pessoas com dificuldades de locomoção que deveriam ser respeitados. Cabe a toda a população ter bom senso e respeito aos que têm preferência nesses lugares. Dentro de alguns anos você também será idoso e precisará desse respeito. Portanto, seja um cidadão consciente e respeite os direitos ao assento preferencial para vivermos em um ambiente mais tranquilo e solidário.

Praticando o bom senso no transporte público

- ▶ Caso o número de assentos preferenciais seja insuficiente, ceda o seu lugar;
- ▶ Solicite, com educação, que os outros passageiros respeitem os bancos reservados;
- ▶ Podemos ainda ajudá-los a embarcar e desembarcar caso necessitem de ajuda.

INTERNET



REDUZA SEUS IMPOSTOS!



EMFOCOMÍDIA

A Rotanog é uma contabilidade diferenciada que, dentro da lei, pode reduzir seus impostos.
Faça uma consulta!

ROTANOG

CONTABILIDADE AVANÇADA

www.rotanog.com.br

3492-5860 / 3494-2826

Rua Olinto Magalhães, 366, Sobreloja - Padre Eustáquio

Delegacia da Polícia Civil é inaugurada na Ceasa

Deputado Edson Moreira pediu a instalação da unidade para conter onda de assaltos a comerciantes e trazer mais segurança para comunidades do entorno

Conforme solicitação feita pelo deputado federal Delegado Edson Moreira, ainda no ano de 2015, o Governo do Estado instalou, no dia 31 de julho, a 7ª Delegacia de Polícia Civil de Contagem. A unidade foi instalada na sede das Centrais de Abastecimento de Minas Gerais (CeasaMinas) e era demanda antiga dos comerciantes e moradores da região.

A nova delegacia atenderá ocorrências de furtos, roubos, estelionatos, perda de documentos, acidentes de veículos, cartões bloqueados e todos os demais crimes. Além disso, as ocorrências feitas na Unidade da CeasaMinas serão encerra-

das na mesma unidade, sem necessidade de envio para o plantão, que até então recebia todas as ocorrências de Contagem.

Além dos comerciantes, a delegacia deverá atender a aproximadamente 100 mil pessoas que moram em bairros do entorno. De acordo com o Delegado Edson Moreira, o pedido de instalação naquele local foi feito tendo em vista os altos índices de assaltos e crimes contra os trabalhadores, que precisam deslocar-se de madrugada para comprar hortifrúteis para revenda. "A população da região também poderá ser socorrida pela 7ª DP e agilizar seus atendimentos,



GIL LEONARDI/IMPRESA MG/IMAGEM EDITADA

já que as ocorrências serão finalizadas no local", comemorou o parlamentar.

O deputado Edson Moreira ressaltou que este foi um importante atendimento do Governo do Estado na área da segurança pública, mas informou que ainda há muito a ser feito. "Precisamos mais ações preventivas e repressivas qualificadas, delegacias instaladas em locais estratégicos e a utilização cada vez mais expressiva dos serviços de inteligência policial", finalizou.

DELEGADO 
EDSON MOREIRA
DEPUTADO FEDERAL Sempre pela sua segurança

Distribuição do Jornal

Para qualquer meio de comunicação ter credibilidade, ser bem-sucedido, ou, pelo menos, respeitado, é preciso haver um comprometimento de seus idealizadores com o público final. No caso de um jornal, é preciso que esse reconhecimento aconteça com seus leitores por meio de matérias de interesse geral, qualidade e, de preferência, que chegue às mãos dos interessados. Por isso, consideramos fundamental que o *Jaraguá em Foco* seja bem distribuído em todas as partes da região, o que tem acontecido, e as pessoas recebam o Jornal em casa, no seu local de trabalho ou em alguns dos pontos de distribuição e comentem as matérias, a qualidade do material e outros detalhes.

Obviamente, é impossível chegar a todas as residências da região, sobretudo àquelas mais afastadas das principais ruas e avenidas. E é por esse motivo que deixamos grande quantidade do Jornal em locais de maior circulação: padarias, restaurantes, drogarias, clubes, academias, estabelecimentos de nossos anunciantes,

entre outros pontos diversos.

Temos uma equipe de confiança, que trabalha de forma unida e coesa, realizando a melhor distribuição possível. O não recebimento do jornal pode acontecer por vários motivos: dificuldade de acesso; o exemplar não cabe dentro de uma caixa de correio pequena, ficando parte para o lado de fora, passível de outra pessoa retirar; cães que impedem a aproximação do entregador, ou mesmo o fato de um familiar recebê-lo e não mostrar para os demais e/ou um funcionário de uma loja não repassá-lo para o proprietário.

Pedimos a gentileza de nos informar se for entregue mais de um exemplar da mesma edição em sua residência, ou alguma outra distribuição indevida. Caso queira nossas edições anteriores, ou não tenha recebido esta edição, envie um e-mail para emfocomidia@emfocomidia.com.br ou ligue para 3441-2725 / 2552-2525, que providenciaremos a entrega no prazo de até cinco dias.

ILUSTRAÇÃO: ALEXANDRE FERREIRA



TELEFONES ÚTEIS

- Polícia Militar:** 190 (Radiopatrulha, ocorrência de trânsito e policiamento) / www.policiamilitar.mg.gov.br
- Polícia Rodoviária Estadual:** 2123-1926 / 2123-1903 / 2123-1900 / (Policiamento nas rodovias estaduais da região metropolitana de BH)
- Polícia Rodoviária Federal:** 191 / 3064-5300 / www.dprf.gov.br
- Detran/MG:** 155 (Acidente de trânsito, solicitação de perícias) - www.detrannet.mg.gov.br
- Polícia Civil:** 197 / www.pc.mg.gov.br
- Disque Denúncia:** 181
- Pronto-Socorro / SAMU:** 192 (Pronto-socorro policial e casos de acidentes ou emergências)
- Corpo de Bombeiros / Regate:** 193
- Cemig:** 116 (Plantão e emergências) / www.cemig.com.br
- Copasa:** 115 (Água e esgoto, falta de água e vazamento)
- Defesa Civil:** 199
- Receita Federal:** 146
- Polícia Federal:** 194
- 13º Batalhão da Polícia Militar:** 2123-1436 / 2123-1400
- 16ª Cia Especial da Polícia Militar:** 3427-0735
- Rede de Vizinhos Protegidos:** 3427-0735
- Igreja Santo Antônio:** 3427-2866
- Igreja Nossa Senhora da Aparecida:** 3497-7758
- Igreja Santa Catarina Labouré:** 3491-9824
- Igreja Batista Getsêmani:** 3448-9898
- Centro de Saúde Padre Maia:** 3277-7874
- Centro de Saúde Santa Rosa:** 3277-1578 / 3277-1579
- Regional Pampulha:** 3277-7900

Cacau Bar Karavelle*

Caixa exclusiva em parceria com a Cervejaria Artesanal Karavelle. Acompanha bombons de chocolate meio amargo nos sabores cerveja Pilsen e cerveja Stout 210g.

R\$ 28,90 cada

Cacau Bar Boulevard 132g*

Garrafinhas de chocolate ao leite recheadas com licor nos sabores conhaque, marula e cereja.

R\$ 22,90 cada

Chocoarte 40g

Tablete de chocolate ao leite com mensagem em chocolate branco.

R\$ 7,90 cada

Cubo 140g

Bombons de chocolate ao leite com recheio sabor licor de chocolate.

R\$ 16,90 cada

Cacau Show Castelo
Avenida dos Engenheiros, 760 – Bairro Castelo
Telefone: ☎ 3474-6121

Cacau Show Ouro Preto
Rua Monteiro Lobato, 380 – Loja 24 – Bairro Ouro Preto
Telefone: ☎ 3451-4680

Cacau Show Jaraguá
Rua Izabel Bueno, 760 – Loja 19 – Bairro Santa Rosa
Telefone: ☎ 2511-6732

Cacau Show Mineirão
Abrahão Caram, 812 – Bairro São Luiz
Telefone: ☎ 3396-1896

recibo

MINASSHOPPING.COM.BR

DIA DOS
PAIS
MINAS SHOPPING

SARADO,
MOTORIZADO E
CUSTOMIZADO
POR
VOCE

Melhora sua qualidade de vida e o meio ambiente: use bicicleta.

20/JULHO A 15/AGOSTO

A CADA R\$250,00 EM
COMPRAS, CONCORRA A UMA*
HARLEY-DAVIDSON



ACIMA DE R\$250,00 EM COMPRAS, GANHE **
UM MÊS DE ACADEMIA PLATAFORMA
UNIDADE MINAS SHOPPING **SENDO UM POR CPF

**CUPONS
EM DOBRO** ***
PARA O CLIENTE
QUE CADASTRAR
AS NOTAS FISCAIS
NO APLICATIVO
MEU MINAS E
IMPRIMIR NOS
TOTENS DE
AUTOATENDIMENTO.


BH Harley-Davidson®

PARCERIA


PLATAFORMA
ACADEMIA

MINAS
SHOPPING
COMBINA COM SUA VIDA

Imagens meramente ilustrativas. * Promoção válida a cada R\$250,00 (duzentos e cinquenta reais) em compras efetuadas no período de 20 de julho a 15 de agosto. Sorteio dia 16 de agosto de 2017. Prêmio constituído de 01 (uma) motocicleta Harley-Davidson modelo 883 Iron, Black Denim, ano 2017. ** Promoção válida acima de R\$250,00 (duzentos e cinquenta reais) em compras efetuadas no período de 20 de julho a 15 de agosto; válido 1 (um) vale-brinde, de 30 dias de atividades na Academia Plataforma Minas Shopping, por CPF. *** Cupons em dobro válidos somente para o cliente que cadastrar as notas fiscais no Aplicativo MEU MINAS e imprimir os cupons no autoatendimento da promoção, no período de compras e trocas de 20 de julho a 15 de agosto. Os clientes que realizarem compras em lojas que emitem pedido de compra, tais como agências de viagens, eletro e eletroeletrônicos, móveis, colchões e óticas, deverão realizar o cadastro exclusivamente através da Central de Trocas e terão direito somente a 01 cupom a cada R\$250,00 em compras (não sendo válidos cupons em dobro). Confira regulamento completo no local, no Aplicativo MEU MINAS ou no site www.minasshopping.com.br. Certificado de autorização Caixa nº 6-1304/2017. Distribuição gratuita.