



O Santo Agostinho

Informativo da AMAGOST

Ano XIV - nº 36 - Março de 2023



imagem: <https://pt.wikipedia.org/>

“São as águas de março fechando o verão É a promessa de vida no teu coração”

Recomeço

“São as águas de março fechando o verão
É a promessa de vida no teu coração”

São José do Vale do Rio Preto, na região serrana do Rio de Janeiro, pode não ser uma cidade muito conhecida. Menos ainda Poço Fundo, localidade em seu município. Mas o sítio Beira Rio teve sua importância como inspiração para um grande clássico da música brasileira. Numa época como a atual, de passagem do verão para o outono, em 1972, o compositor Tom Jobim vivia um período de tristeza. No fim do dia no sítio, com o violão em punho, aproveitou a experiência rural para compor. A solidão e o desalento foram evidenciados logo no primeiro verso: “É pau, é pedra, é o fim do caminho”. Mas Tom chegou ao refrão (citado acima) com mensagem de esperança, de recomeço. De fato, a música “Águas de Março” tornou-se grande sucesso e divisor de águas no reconhecimento à obra de Jobim.

Aproveitamos as águas de março de 2023 para falar de outras retomadas. Pós-pandemia, pós-eleição em tenso ambiente político. Pós-carnaval.

Completamos um ano da nova gestão da AMAGOST, depois de enfrentarmos os desafios da Covid e do isolamento social durante o segundo mandato de José Anísio. Observamos novos pontos comerciais sendo abertos no bairro. Na Paróquia de Nossa Senhora da Consolação e Correia, celebramos o início de um novo ciclo com a chegada do Frei Márcio Vidal (matéria nesta edição). Demos as boas-vindas ao Major Leal, novo comandante da 5ª Cia da PM, responsável pela nossa segurança. Entregamos à comunidade, mais uma vez, os brinquedos infantis da Praça Carlos Chagas reformados – e os bancos de madeira da praça estão sendo envernizados. Vimos as chuvas darem mais vida às dezenas de mudas de árvores que plantamos em nossas calçadas durante o verão.

Para começarmos novos caminhos e novas histórias, é preciso ter equilíbrio e energia. O cansaço acumulado e o excesso de tensão geram desgaste não apenas mental, mas também físico. Percebemos, ao nosso redor, grande número de relatos de dores nas costas, dores de cabeça, desconfortos musculares, perdas de sono. Essa impressão

foi confirmada pela fisioterapeuta Mariana Weschenfelder, sócia da clínica Innova Movimento, no Santo Agostinho. Mestre em Reabilitação e Desempenho Funcional, Mariana nos falou sobre a percepção do corpo como organismo em que todas as partes e funções estão integradas, afetando umas às outras. Assim sendo, tratar bem do físico é uma atitude que contribui também para a saúde psicológica e mental.

Para terminar este texto (e começar a edição), vamos ao sertão de Minas Gerais, de onde Guimarães Rosa tirou a lição de força e ânimo publicada em seu “Grande Sertão: Veredas”.

“O correr da vida embrulha tudo.

A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta.

O que ela quer da gente é coragem.”

Sílvio José Campos Barroso Magalhães
e equipe de comunicação da AMAGOST.

Rodizio de Comida Árabe
Alibabar Contorno

Quinta e sábado

R\$ 69,90
por pessoa

(31) 99229-1051
Av. do Contorno, 8687

A Associação dos Moradores e Amigos do Bairro Santo Agostinho (AMAGOST) foi fundada em 6 de agosto de 2007 e tem como missão zelar pelos interesses do bairro Santo Agostinho, em Belo Horizonte e, principalmente, pelos seus moradores e empresas.

Como se filiar?

O processo de filiação à Amagost é fácil, rápido e lhe dará direito a diversas vantagens.

Informe-se com a diretoria pelo email amagost@amagost.org.br ou acesse o site www.amagost.org.br

Associados

Condomínios Associados

Ed. Avenina Fernandes
 Ed. Barbara Bela - Ed. Cambuci
 Ed. Cássia Imperial - Ed. Cap Ferrat
 Ed. Classic Boulevard - Ed. Diamond Hill
 Ed. Giorgio Vasari - Ed. Grecia
 Ed. Jacopo Bellini - Ed. João Libório Netto - Ed. Jornalista Helio Adami
 Ed. Larissa - Ed. Líder Bella Vita
 Ed. Marajoara - Ed. Mariângela
 Ed. Milano - Ed. Notre Dame
 Ed. Ns. Sra. Do Rosário
 Ed. o Redentor - Ed. Piet Mondrian
 Ed. Pontal Sul - Ed. Saint Champagnat
 Ed. Sambaiba - Ed. Samuel Mizrahy
 Ed. San Martin - Ed. Santo Agostinho
 Ed. Tapajós - Ed. Toscana
 Ed. Uirapuru - Ed. Vale dos Vinhedos
 Ed. Via Del Corso - Ed. Victor Hug
 Ed. Villa Athena - Ed. Villa Celimontana
 Ed. Villa Ludovisi- Ed. Ville de Boulogne

Empresas Associadas

Alibabar - Colégio Santo Agostinho
 Drogaria Araújo
 GC Serviços e Condomínios
 Villaggio Convivência e Bem Estar

Amigos/associados individuais

Carlos Alberto Gonçalves -
 Izabel Cristina Mendes
 Maria Beatriz Chagas Lucca -

Expediente

Coordenação geral do Jornal:

AMAGOST

Redação:

Caio Ducca

Produção:

Francis Bossaert

Jornalista Responsável:

Paulo L. Carvalho - JP 1232/MG

Projeto gráfico e diagramação:

Francis Bossaert

Impressão:

Gráfica Formato

Fotos / Imagens:

AMAGOST, parceiros e Internet.

E-mail da redação/publicidade:

redacao@amagost.org.br

Endereço:

Av. Barbacena, 1399, Sto. Agostinho - BH
 - Minas Gerais - CEP 30190-131

Distribuição Gratuita (tiragem: 3.500 exemplares)

Distribuído no bairro Santo Agostinho.

A AMAGOST e a redação desta publicação não possuem qualquer vínculo partidário ou ideológico e se eximem de qualquer responsabilidade em relação às opiniões expressas pelos entrevistados.

Amagost em Ação

Brinquedos restaurados



A AMAGOST realizou, em fevereiro, a restauração dos brinquedos infantis da Praça da Assembleia. Pedimos à toda a comunidade sensibilidade, para que seja feito bom uso dos equipamentos. A preservação dos brinquedos traz benefícios a todos, além de evitar perigosos acidentes.

Ainda na praça, atendendo pedido da Associação, a PBH está envernizando os cinquenta bancos de madeira.

Troca de comando na Polícia Militar



Em 30 de janeiro, foi realizada a solenidade de transferência de comando do 1º Batalhão da PMMG, em sua sede na Praça Floriano Peixoto. O Tenente Coronel Cláudio assumiu o batalhão, substituindo o Tenente Coronel Alexandre Oliveira. Na 5ª Cia (integrante do 1º Batalhão), responsável pelo policiamento do bairro Santo Agostinho, Capitão Philipe deixa o comando, agora a cargo do Major Leal. Agradecemos ao Capitão Philipe e damos as boas-vindas ao Major Leal, desejando sucesso em seus novos desafios.

Ressaltamos a importância da PM em sua integração com a comunidade, que possibilita desenvolver estratégias preventivas e aumento das

condições de segurança e bem-estar. O diálogo frequente (facilitado pela Rede de Vizinhos Protegidos) e a formalização de ocorrências são indispensáveis para seguir este bom caminho.

Aos tutores de "pets"

Pedimos aos tutores de animais de estimação, especialmente de cães, maior cuidado com plantas, jardins de praças e de condomínios, canteiros de avenidas e calçadas em geral. Infelizmente, a desatenção e o descuido têm sido observados repetidas vezes.

Campanha contragolpes "Desligue o telefone"

A AMAGOST apóia a Campanha de Conscientização dos Consumidores realizada pelo PROCON ALMG, divulgando informações que ajudam a evitar golpes financeiros. A quantidade de crimes realizados via ligações telefônicas, aplicativos de mensagens e e-mails é preocupante – sobretudo quando se consideram os consumidores da terceira idade. Vale ressaltar que o Espaço Cidadania da ALMG, onde se realizam atendimentos do PROCON, funciona na Rua Martim de Carvalho, 94, das 8h às 18h (agendamentos pelo site almg.gov.br).

Vamos às recomendações da campanha:

- ♦ Se, do outro lado da linha, a pessoa se identificar como gerente de banco, diga que prefere conversar pessoalmente e desligue o telefone.
- ♦ Se a pessoa disser que é do setor de segurança do banco e que houve movimentação atípica na sua conta, desligue o telefone.
- ♦ Se a pessoa se identificar como sendo da central de atendimento e que foi detectada uma compra de alto valor pelo seu cartão de crédito, desligue o telefone.
- ♦ Se a pessoa oferecer algum produto ou serviço, ou se disser que você tem direito a devolução de juros e seguros cobrados indevidamente, desligue o telefone.
- ♦ Se a pessoa disser que você está com o nome "negativado" no SPC ou Serasa, desligue o telefone.

Proteja-se de fraude. Impeça que golpistas usem seus dados para clonar cartões de crédito.

Diretoria da AMAGOST (biênio 03/2022 a 03/2024)

Presidente

Sílvio José Campos
 Barroso Magalhães
 (Edifício O Redentor)

Vice-Presidente

José Anísio Bello Santos
 (Edifício Pontal Sul)

Primeiro Secretário

Alzira Alice de Souza
 (Edifício Villa Athena)

Segundo Secretário

Emiron Pereira de Souza
 (Edifício Cap Ferrat)

Primeiro Tesoureiro

Fábio Pereira de Carvalho
 (Edifício Giorgio Vasari)

Segundo Tesoureiro

Kátia Regina Bolognani
 (Edifício Via del Corso)

Conselho Fiscal - Titulares

Arthur Orlando F. Santos
 (Ed. Milano Residences)

Yara Inácio Teixeira
 (Edifício Grécia)

Waldívio F. de L. Mazzeo
 (Ed. Avenino Fernandes)

Suplentes

Gabriela Bolognani Cardoso
 (Edifício Via del Corso)

Tarcizio da Costa Novais -
 (Edifício Pontal Sul)

Diretoria de Comunicação e Relações Institucionais:

Maria Ester
 Alcântara de Souza
 (Edifício Pontal Sul)

Diretoria Cultural e Sustentabilidade:

Suzana Braga Rodrigues
 (Edifício O Redentor)

Diretoria de Meio Ambiente e Mobilidade (Parques, Jardins, Árvores e Trânsito):

Rodrigo Laender
 Ambrosi Najar
 (Edifício Jacopo Bellini)

Presidência da AMAGOST: Análise do Primeiro Ano de Mandato

Quem conhece Sílvio Magalhães pessoalmente percebe logo uma das suas principais características: o entusiasmo. Este atributo, certamente, o influenciou para que aceitasse o cargo de presidente da AMAGOST, no qual se define como "marinheiro de primeira viagem". O primeiro ano do mandato (iniciado em 17 de março de 2022) completou-se no último dia 15. As dificuldades não foram capazes de vencer sua energia. Pelo contrário. De acordo com ele, "estar à frente da AMAGOST é uma experiência totalmente nova, estimulante e de múltiplos aprendizados".

Ao relatar suas ações neste primeiro ano, Sílvio começou destacando uma preocupação constante dos moradores e comerciantes: "Intensificamos as relações institucionais com órgãos públicos e privados, especialmente no campo da segurança, que é um dos pilares básicos da AMAGOST".

O presidente destacou, para esta edição, algumas ações realizadas no período, seguindo o conceito de "Pensar Global e Agir Local":

- ♦ Participação na VI Conferência Municipal de Política Urbana, em todos os seus compromissos nas três semanas;
- ♦ Reuniões com PBH Regional Centro Sul para encaminhamento de demandas do bairro;
- ♦ Reuniões com ALMG buscando melhorar a Praça Carlos Chagas e adjacências ("praça mais humana e com regulamentação");



"Para melhorar a própria vida, o ambiente circundante e para assegurar o retorno dos tributos via eficiência do poder público, ainda distante do objetivo a que se destina: servir à população".

- ♦ Encontros com a PMMG, para elaboração de ocorrências e análise dos pontos vulneráveis; Reunião de apresentação junto à Polícia Civil;
- ♦ Reunião com a Secretaria Municipal de Segurança e Prevenção/Guarda Municipal, objetivando a proteção do patrimônio (equipamentos públicos);

- ♦ Contatos constantes com a BHTrans, para tratar da circulação viária (incluindo sinalização);
- ♦ Contato com a Belotur por ocasião do planejamento do Carnaval 2023;
- ♦ Pedido à CEMIG de remoção de guarita inativa na Av. Barbacena;
- ♦ Contatos com a Copasa, a respeito do dimensionamento das redes de esgoto e pluvial;
- ♦ Encontro com a Defensoria Pública de MG para conversa a respeito de invasão de propriedades e do uso dos espaços;
- ♦ Encontros com os responsáveis pela segurança das principais empresas e estabelecimentos do bairro;
- ♦ Reunião com a Paróquia de Nossa Senhora de Fátima, tendo como temas a ocupação do espaço público, a adequação arquitetônica e o estacionamento de veículos na Praça Carlos Chagas;
- ♦ Encontro com a Paróquia de Nossa Senhora da Consolação e Correia para realização de ação social;
- ♦ Conversas com escolas públicas e particulares, visando à sensibilização dos alunos para uma educação cidadã;
- ♦ Contato com Multiplan – Shopping Diamond Mall, que contribuiu para a restauração dos brinquedos infantis da Praça Carlos Chagas;
- ♦ Intercâmbio de experiências com associações de outros bairros, gerando mútuo fortalecimento;

continuação na página 06

Sua melhor experiência auditiva está aqui bem pertinho de você

A Sonorità é a sua loja especializada em aparelhos auditivos.

Venha nos conhecer!


SONORITÀ
APARELHOS AUDITIVOS

A sua melhor experiência auditiva



- As melhores marcas do mercado;
- Atendimento especializado;
- Condições de pagamento imperdíveis;
- Convênios com condições especiais.

sonoritaaparelhosauditivos.com.br

 /sonoritaaparelhosauditivos  @sonoritaaparelhosauditivos

 Av. Olegário Maciel 2146 (ao lado da Praça da Assembléia)

Ligue, agende e teste grátis.

 (31) 3324 1002

 (31) 99872 1006

Necessidade do Movimento

As queixas sobre dores musculares e cansaço persistente aumentaram nos últimos meses. Pelo menos essa era a nossa impressão, que nos motivou a procurar mais informações sobre o tema. Ao procurar uma especialista (formada, especializada, pós-graduada e mestra) em fisioterapia, tivemos a confirmação: de fato, as reclamações sobre mal-estar físico cresceram em quantidade. Passamos então à segunda questão: o cansaço mental influencia o organismo a ponto de causar dores e fadiga?

Antes de prosseguirmos com a resposta, vale a pena comentar sobre o privilégio de poder conversar (na realidade, merecer uma aula sobre o funcionamento do nosso organismo) com Mariana Weschenfelder. Mestre em Reabilitação e Desempenho Funcional, a profissional atuou, nos últimos doze anos, com atletas de alto rendimento – na prevenção e na reabilitação de lesões. Fisioterapeuta de atletas de seleções nacionais (inclusive olímpicos), foi também responsável pelas equipes de ginástica artística e ginástica de trampolim do Minas Tênis Clube, por nove anos. É professora em cursos de pós-graduação em universidades nacionais. E, para nossa sorte, é sócia-proprietária da clínica de fisioterapia Innova Movimento, aqui no Santo Agostinho.

O cansaço mental e emocional tem reflexos em dores musculares, sim. E vice-versa. Mariana, logo de início, nos alertou sobre a importância da compreensão do cuidado integral com o corpo. Nosso organismo é constituído por sistemas integrados, de maneira que uma área afetada suscite reações em outra região (à qual está conectada). Esta conexão se dá através do sistema miofascial – “mio” se refere aos músculos, e “fascial” à fáscia, uma teia corporal fibrosa que envolve os músculos e conecta todos os órgãos (reveste cerca de 80% do

“A condição natural do corpo não é o repouso, mas o movimento”. É interessante considerarmos as condições de vida na época em que o cientista viveu. Hoje em dia, com a disponibilidade de carros, aviões, comida processada, e com o predomínio de trabalho sedentário e do uso de TVs, celulares e tablets, a percepção de Galilei soaria como um sério alerta.



Imagem: <https://www.terapiafascial.es/las-cadenas-miofasciales-papel-la-terapia-miofascial/>

corpo humano). O sistema fascial, além de auxiliar na sustentação, na proteção, na estabilização e na circulação de fluidos, é o responsável por conectar todos os outros sistemas: o neural, o visceral, o mental, o emocional, músculo-esquelético e o sistema de fluidos e líquidos. Quando as fáscias estão alteradas (por exemplo, por sobrecarga), elas requerem realinhamento, reorganização (no processo conhecido como “liberação miofascial”). Uma grande vantagem é que o tecido fascial é adaptável. Pode ser treinado, remodelado, reeducado de maneira a melhorar os níveis de absorção e transmissão de energia mecânica. Esta compreensão do funcionamento do organismo engloba o conceito dos trilhos anatômicos (sistemas corporais integrados, nos quais as fáscias, os músculos e os ossos, conectados, transformam a força em movimento corporal).

De maneira resumida, podemos concluir que, por ser resultado de um conjunto de sistemas interligados e trabalhando ao mesmo tempo, nosso organismo reage ao cansaço emocional ou mental. O que não deixa de ser uma boa informação: o equilíbrio físico também pode favorecer o bem-estar mental. Mariana conta que “na nossa anamnese, fazemos perguntas em relação ao sono, alimentação, medicamentos em uso, cirurgias realizadas, função gastrointestinal, ansiedade, depressão”. Em seguida, são adotadas as medidas de recuperação, que podem envolver vários tipos de exercícios (globais – que mexem com o corpo inteiro; respiratórios; de mobilização neural) visando reorganizar o organismo. A atividade física traz resultado mais benéfico que o uso de medicamentos para dor, por exemplo (não adianta se entupir de remédios e manter uma rotina de mau sono, má alimentação, má postura, sedentarismo).

continuação na página 6

innova
 MOVIMENTO

Uma clínica de fisioterapia com soluções inovadoras, para você se movimentar e cuidar da sua saúde.

FISIOTERAPIA | PILATES | GYROTONIC®

- ATENDIMENTO 60+
- DOR CRÔNICA
- ACUPUNTURA
- MASSOTERAPIA
- FISIOTERAPIA ESPORTIVA
- FISIOTERAPIA ORTOPÉDICA
- REABILITAÇÃO VESTIBULAR



ESCANEE ESTE QR-CODE COM A CÂMERA DO SEU CELULAR E FALE DIRETAMENTE CONOSCO



R. Araguari, 1750 . sl 800. Sto Agostinho . Belo Horizonte/MG
 (31) 98344.4371 2552.4681 @innova.movimento

Em Busca da Aproximação

“Estamos no mesmo barco. Ninguém se salva sozinho.”

Papa Francisco

Há três anos, no período de fim de março, vivíamos uma realidade assustadora. Na sexta-feira, dia 27, uma imagem espalhou-se pelo mundo. Em atitude inédita na história da Igreja, Papa Francisco atravessou caminhando, sozinho, às 18 horas, a Praça São Pedro, no Vaticano. A bênção Urbi et Orbi, por ele proferida, perdoou os pecados de milhões de fiéis que padeciam na pandemia de coronavírus. O discurso de Francisco expunha toda a fragilidade experimentada pela humanidade e pedia união: “...fomos surpreendidos por uma tempestade inesperada e furiosa, em que nos demos conta de estarmos todos no mesmo barco, todos frágeis e desorientados. Mas, ao mesmo tempo, importantes e necessários. Todos chamados a remar juntos, todos encarecidos de mútuo encorajamento. E, neste barco, estamos todos. Todos. ...”. A emblemática iniciativa do Papa serviu de exemplo e inspiração para muitos. Entre eles, destacamos Frei Márcio Antonio Vidal de Negreiros (mais conhecido como Frei Márcio Vidal), que em fevereiro iniciou seu caminho como Pároco Solidário e Coordenador da Igreja de Nossa Senhora da Consolação e Correia.

Frei Márcio considera que o medo, a insegurança, a angústia experimentadas durante a pandemia levaram muitos a recorrer à experiência da fé. “À busca de Deus, do sagrado, do sentido da vida”. Daí o valor do gesto do Papa como exemplo do compromisso da “Igreja em Saída” – a Igreja se movendo em busca de quem mais precisa, de quem (perto ou longe) está distante. A religião passa a ser instrumento da solidariedade, e atua em dimensões diversas (como meios de comunicação, bastante atraentes e usados durante a pandemia). Esta busca da aproximação é grande desafio, considerando características do nosso bairro (com grande número de edifícios, com pessoas isoladas por muros, grades e portarias – muitas delas eletrônicas). Outro fato lamentável é a tensão política vivida recentemente, que deixou “famílias divididas, amigos distantes”.

Para conseguir a proximidade desejada, Frei Márcio considera que a comunidade católica precisa ser “um farol, luz que irradia, ilumina, resgata”. Inclusive, o lema da paróquia é: “Sou Sal da Terra, sou Luz do Mundo, sou Consolação”. A Paróquia ativa, aberta, passa a ser sinônimo de acolhimento, de respeito. A aproximação se dá através de exemplos e testemunhos na comunidade, de



suas lideranças, do próprio padre: “Não há como viver a minha fé sem as obras”.

As experiências pessoais de Frei Márcio, somadas ao longo de décadas (ingressou no seminário há 40 anos, completos em 16 de fevereiro), permitem que ele desempenhe seu papel com segurança e serenidade. Nascido

Diante de tamanha disposição em agir com caridade, nós só podemos desejar que Frei Márcio sintasse, ele também, bem acolhido pela nossa comunidade.

em Dois Córregos (região central do estado de São Paulo) há 55 anos, é o segundo de três filhos de uma família de agricultores de café*. Estudou no Seminário Menor (ensino médio) em Bragança Paulista - SP, onde também passou seu ano de noviciado. Formou-se em Teologia na capital de seu estado natal. É sacerdote agostiniano há 28 anos, sendo quatro deles vividos em Lima, no Peru. Sua vivência em Belo Horizonte teve início quando cursou Filosofia na PUC Minas, de 1986 a 1988. Mais tarde, foi pároco da Igreja Cristo Redentor, no bairro Barreiro de Cima, de 2003 a 2006 e trabalhou como responsável pela formação dos seminaristas de 2007 a 2010 (saindo de Belo Horizonte em 2011). É recém-chegado de Bragança Paulista, onde viveu e trabalhou, por diversos períodos, na promoção

vocacional, na formação dos futuros religiosos e sacerdotes e como Vigário Paroquial.

Em 2019, os Freis Agostinianos tornaram-se uma província autônoma (desvinculada da província de origem, com sede na Espanha), que recebeu o nome de Província Agostiniana Nossa Senhora da Consolação do Brasil, cuja sede está em Belo Horizonte. Frei Márcio é membro da equipe de Governo e Conselho da Província, assim como da Sociedade Inteligência e Coração (SIC), mantenedora do Colégio Santo Agostinho. Com conhecimento prévio do nosso bairro, o pároco já se encontra em plena atividade. Em 4 de março, houve a Assembleia Pastoral Paroquial, que definiu como prioridade para o ano de 2023, a formação de novas lideranças e a “animação da fé” da comunidade católica local, visando entusiasmar os fiéis a serem um farol que ilumina a caminhada de fé e promove a aproximação, a comunhão e a integração entre os membros da paróquia.

Campanha da Fraternidade

Há 60 anos no Brasil como prática pastoral, a Campanha da Fraternidade, sempre realizada no período da Quaresma, é citada pelo Frei Márcio por dar visibilidade a temas desafiadores presentes em nossa sociedade. Em 2023, a campanha aborda o tema da Fome no Mundo e na realidade brasileira, convocando os cristãos e toda a sociedade para fazerem crescer os valores do Evangelho, num exercício de amor ao próximo e de cuidado da vida onde ela está mais vulnerável, o que independe da época e das vertentes políticas – o que prevalece é a dimensão humana e a solidariedade. “Não posso buscar minha salvação com meu irmão padecendo”, resume o Frei. Dentre as ações concretas na ação social da paróquia, ele destaca a distribuição de cestas básicas, arrecadadas com a colaboração e o dízimo das famílias do bairro e o fornecimento de 150 marmittas aos moradores de rua, que, apesar de não terem o poder de solucionar a questão da fome, contribuem com os propósitos da campanha da fraternidade: o cuidado com a vida, com o outro. Diante de tamanha disposição em agir com caridade, nós só podemos desejar que Frei Márcio sintasse, ele também, bem acolhido pela nossa comunidade.

*produzem café artesanal, delicioso, que recomendamos.



alongamento de unha
manicure e pedicure
escova / hidratação
sobrancelhas

 simaranails
31 9 9809 0855
Rua Curitiba 815,
1º andar, sala 101
Centro

Stúdio Simara Nails



NOSSOS PRODUTOS SÃO ARTESANAIS,
SEM ADITIVOS OU CONSERVANTES.

pão & companhia
R. Bernardo Guimarães 2520 | 98457 0288



**Continuação matéria página 03
 (Presidência da AMAGOST:
 Análise do Primeiro Ano de
 Mandato)**

- ♦ Celebração de convênio com o Rotary Club Belo Horizonte Leste para realizar projetos (exemplo: Campanha de Vacinação);
- ♦ Convênio com a CEMIG-SIM para redução do custo da energia elétrica (para pessoas físicas e jurídicas);
- ♦ Racionalização da gestão financeira e contábil, em busca de simplificação e eficiência;
- ♦ Constante comunicação e troca de informações com a comunidade do bairro, através da Rede de Vizinhos Protegidos (RVP), de boletins mensais, de jornais

impressos distribuídos trimestralmente, de redes sociais.

Sílvio Magalhães lembra que a preservação do verde também é uma bandeira a Associação: "O Santo Agostinho destaca-se pela arborização e pelos cuidados com o paisagismo". Apesar dos avanços na preservação, ele faz o alerta: "Devemos evoluir através de um olhar e de uma atitude mais cuidadosos". Aliás, o pedido se expande para além do cuidado com as áreas verdes. Sílvio considera fundamentais o engajamento e o comprometimento dos moradores "não apenas nas redes sociais, mas também presencialmente, na vida comunitária e no associativismo".

Neste primeiro ano, o presidente da AMAGOST notou, com grata surpresa, a boa vontade das instituições em interagir

com a sociedade civil, em contribuir com o melhoramento da qualidade de vida dos cidadãos. Ele acredita que esta boa relação possibilitará conquistas significativas e contínuas. Este ambiente receptivo a novas ações favorece outra das suas metas. Neste segundo e último ano como presidente, Sílvio pretende desenvolver a relação com os associados, preparando sucessores que levem adiante o fortalecimento da instituição.

Finalizando sua análise do primeiro ano de mandato, Sílvio Magalhães volta a enfatizar a importância da atuação concreta das pessoas: "Para melhorar a própria vida, o ambiente circundante e para assegurar o retorno dos tributos via eficiência do poder público, ainda distante do objetivo a que se destina: servir à população".

**Continuação matéria página 04 (Necessidade
 do Movimento)**



É importante ressaltar que, em momento algum, estamos desconsiderando o valor das terapias e análises, ou mesmo do uso de medicamentos, em casos de necessidades psicológicas e emocionais.

Mas é consenso entre os profissionais de saúde que os exercícios físicos trazem benefícios à cura como um todo (considerando que estas atividades sejam dimensionadas de acordo com a capacidade e a idade de cada corpo). A fisioterapia, como nos lembra Mariana Weschenfelder, é a terapia do físico. Dentro das suas atribuições, temos uma vasta gama de procedimentos e soluções inovadoras. Desde cuidados com exercícios que aquecem os músculos antes dos movimentos, até aqueles que os relaxam após o esforço. Técnicas desenvolvidas para esportistas, movimentos direcionados a tratar lesões ortopédicas, atendimento especial para pessoas com mais de 60 anos, uso de ventosas para ativar a circulação, massoterapia e acupuntura. Há opções de aparelhos dos métodos Pilates e Gyrotonic, que trabalham, através de

exercícios combinados, com diferentes grupos musculares – em prol de melhora na postura corporal, no condicionamento físico, na mobilidade das articulações e na diminuição das dores. "Nós, fisioterapeutas, estamos aqui para ajudar no processo de autocura" – explica Mariana.

A clínica Innova Movimento adotou como lema uma observação do físico, astrônomo e engenheiro Galileu Galilei (1564-1642): "A condição natural do corpo não é o repouso, mas o movimento". É interessante considerarmos as condições de vida na época em que o cientista viveu. Hoje em dia, com a disponibilidade de carros, aviões, comida processada, e com o predomínio de trabalho sedentário e do uso de TVs, celulares e tablets, a percepção de Galilei soaria como um sério alerta.

Mas a frase mais conhecida, popularmente difundida, é "mens sana in corpore sano". Um conceito que caiu na boca do povo e que, a cada avanço da ciência, se mostra mais acertado.

Curiosidade Vox Populi

A "voz do povo", muitas vezes, diz o certo por linhas tortas. É o caso do ditado popular amplamente utilizado "mens sana in corpore sano". A explicação mais aceita para o surgimento da expressão vem da obra do poeta romano Juvenal, nascido no Século I em Aquino, Itália. Juvenal é considerado o criador do gênero satírico. Em sua "Sátira X", o pensador descreve o

que uma pessoa deveria desejar na vida: "Deve-se pedir em oração uma mente sã num corpo sã. Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte, que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos da natureza, que suporte qualquer tipo de labores, que desconheça a ira, nada cobice e creia mais (...)". A expressão "mente sã num corpo sã", conforme vemos, passou a ser citada, fora de contexto, há séculos. Juvenal publicou pensamentos que obtiveram destaque em Roma. (Entre eles: "Nunca a natureza diz uma coisa e a sabedoria, outra"; "A vingança é a pobre satisfação das mentes pequenas"; "O primeiro castigo do criminoso é o da própria consciência, que o julga e nunca o absolve"; "É tão indulgente o homem para consigo mesmo, que nunca julga ter-se aproveitado o bastante da liberdade de se portar mal"). Mas a frase mais conhecida, popularmente difundida, é "mens sana in corpore sano". Um conceito que caiu na boca do povo e que, a cada avanço da ciência, se mostra mais acertado.





Muito Mais Cores

A percepção de que o Santo Agostinho é um bairro completo, onde tudo se encontra, acaba de ganhar um bem-vindo reforço. A maior rede de lojas de tintas do Brasil, que possui duzentas lojas em doze estados, chegou a Belo Horizonte trazendo a excelência adquirida ao longo de seis décadas. Trata-se da Tintas MC. Destaque em seu setor, no qual acumula prêmios, a marca escolheu nosso bairro como porta de entrada.

Em novembro passado, foi inaugurada uma loja ampla e moderna da Tintas MC na Av. do Contorno (nº 8570), com estacionamento para clientes. A rede oferece mais de 5.000 cores das melhores fabricantes de tintas. Mas seu diferencial vai além. A empreendedora Adriana Camacho Fittipaldi destaca o atendimento personalizado: "Nossos colaboradores são treinados e qualificados, capazes de dar qualquer orientação". A personalização do atendimento é real. Os especialistas podem, inclusive, ir até o local a ser pintado para sugerir opções de tintas e cores. Nos primeiros meses de atuação da loja, este apoio já encantou clientes belo-horizontinos.



"Estamos de portas abertas para receber com muito carinho nossos vizinhos e vizinhas do Santo Agostinho"

A inauguração da loja da Tintas MC é uma ótima notícia para o bairro. Além de ser, ela própria, um empreendimento especial, a novidade pode contribuir para tornar seu lar, seu escritório, seu consultório ou seu comércio também cada vez mais agradáveis, bonitos, aconchegantes e inovadores.

Outra vantagem da Tintas MC é a entrega gratuita para os clientes da loja, de toda a sua variada gama de produtos. Estão disponíveis o serviço de self-color e as linhas prontas das marcas Suvinil e Coral, além das tintas Eucatex e Sherwin Williams. E também produtos Dacapo (cimento queimado), Nova Cor (piso), Bema (massas para textura e linha epóxi) e Hydronorth (resinas).

O encantador universo das cores pode ser uma experiência gratificante, e a rede trabalha para possibilitá-la. Além da qualificação dos consultores de vendas, existe a preocupação com a capacitação dos pintores. Assim sendo, a Tintas MC oferece treinamentos para desenvolvimento de novos profissionais. É a única rede de lojas de tintas que mantém Programa de Fidelidade completamente

dedicado ao pintor, incentivando cada vez mais a profissionalização da categoria.

A marca está constantemente envolvida em ações e causas sociais. E promove campanhas de premiações voltadas aos clientes e aos pintores. As atuações abrangentes e crescentes da Tintas MC justificam o reconhecimento como "Melhor Rede de Lojas de Tintas" da região Sudeste e "Melhor Rede de Lojas de Tintas" do Brasil, distinções conquistadas em 2022.

A inauguração da loja da Tintas MC é uma ótima notícia para o bairro. Além de ser, ela própria, um empreendimento especial, a novidade pode contribuir para tornar seu lar, seu escritório, seu consultório ou seu comércio também cada vez mais agradáveis, bonitos, aconchegantes e inovadores. É o que garante Adriana Camacho: "Estamos de portas abertas para receber com muito carinho nossos vizinhos e vizinhas do Santo Agostinho".

**Av. do Contorno, 8570
Santo Agostinho
Belo Horizonte
(31) 99873-7000**



SORVETE ORGULHO MINEIRO

SORVETIM MINEIRO É BÃO DIMAIS!

ZERO GORDURA HIDROGENADA

TEMOS TAMBÉM:

Açaí
Picolé
Cafezim
Salgados

Bom demais uai!
Estamos te esperando.



Horário de funcionamento:
Segunda à Segunda
de 11h às 19h
Av. Silva Lobo, 1690 - Grajaú

Horário de funcionamento:
Segunda à Sábado
de 11h às 19h
R. Matias Cardoso, 327 - Santo Agostinho

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

ISENÇÃO DE MATRÍCULA EM ABRIL!

BALLET CRISTINA VAZ 34 anos

NO ESPAÇO BALLET CRISTINA VAZ



ESTA É A SUA CHANCE DE DAR O MELHOR PASSO ESTE ANO!

Ballet Clássico

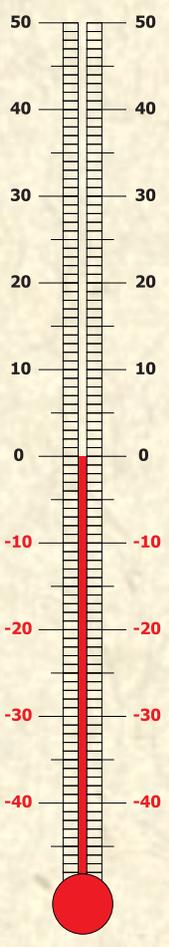
Jazz

Contemporâneo

Escola com 34 anos de tradição. Salas arejadas e climatizadas, com piso flutuante. **Turmas para crianças, jovens e adultos**

Marque hoje mesmo a sua aula experimental pelo WhatsApp:
☎ (31) 98869-5745 - Rua Aimorés 2.480, 2º andar
Bairro Santo Agostinho (Pertinho do Colégio Santo Agostinho e do Diamond Mall)
@balletcristinavaz_ • www.balletcristinavaz.com.br

O bairrômetro



Brinquedos Reformados na Praça Carlos Chagas
AMAGOST entrega, mais uma vez, os brinquedos infantis reformados.



25 Anos do Teatro Santo Agostinho
Os eventos em comemoração à história deste importante palco serão noticiados em breve.



PROCON-MG
Programa Estadual de Proteção e Defesa dos Consumidores

MPMG
Ministério Público do Estado de Minas Gerais

Campanha "Desligue o Telefone" do PROCON ALMG

Vamos ficar atentos para não cairmos em golpes. É melhor prevenir que remediar.

Positivo (Green arrow up)

Negativo (Red arrow down)

Faixas Apagadas
As faixas de pedestres do bairro, de maneira geral, necessitam ser revitalizadas.





Desfile: Incômodo Fora da Agenda
O cortejo de bloco de carnaval no domingo, 19 de fevereiro, trouxe transtornos a moradores e comerciantes do bairro, em especial nas proximidades da Av. Olegário Maciel. É importante ressaltar que este desfile não estava previsto no planejamento compartilhado pelos órgãos que regularizaram a folia em Belo Horizonte.



Com apenas 8 reais mensais por apartamento, seu condomínio torna-se associado à AMAGOST, integrando-se às informações e aos benefícios usufruídos pelos associados, como a participação na Rede de Vizinhos Protegidos.

Faça parte da AMAGOST.

Juntos, podemos fazer muito pelo Santo Agostinho!

Com a sua ajuda, equipamentos urbanos podem ser recuperados!

Informações:
www.amagost.org.br
ou amagost@amagost.org.br

