



# O Santo Agostinho

Informativo da AMAGOST

Ano V - Nº 11 - Agosto de 2013



## Faça a sua Parte

### Editorial

Recentemente, a juventude brasileira foi às ruas manifestar. E contou com o apoio de uma sociedade que clama por mudanças. A AMAGOST também é a favor das mudanças. E acredita que elas devem partir de cada um de nós.

Não é difícil perceber o que pode ser mudado. Basta obser-

var, por exemplo, a exposição de lixo fora do horário correto, uma atitude que tanto suja nosso bairro. É fácil perceber, também, que o trânsito ficaria menos congestionado se ninguém estacionasse em fila dupla ou em local proibido. O Santo Agostinho seria mais bonito se as mudas de plantas e árvores fossem respeitadas. E todos nós corre-

ríamos menos riscos de assaltos caso as orientações (frequentemente disponibilizadas pela AMAGOST) sobre segurança fossem seguidas.

É preciso compreendermos que nossas ações, por simples que sejam, contribuem muito para melhorar todo o ambiente que nos cerca. A AMAGOST continuará, como tem feito há

anos, buscando solucionar as questões do bairro através do contato com os órgãos públicos responsáveis. Mas boa parte das ações independem destes órgãos.

Todos nós temos o poder da mudança. Faça a sua parte.

Equipe de O Santo Agostinho



**Venha brindar com  
cervejas nacionais,  
importadas e artesanais.**

**(31) 3337-9114**

Rua Matias Cardoso, 345 - Bairro Santo Agostinho - BH - MG



A Associação dos Moradores e Amigos do Bairro Santo Agostinho 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.

Hoje a Associação tem seis linhas principais de ação, sendo elas:

### Qualidade de Vida e Cidadania

Projetos de responsabilidade social, direitos do cidadão, ações judiciais, defesa do consumidor e preservação do patrimônio.

\*

### Rede de Vizinhos Protegidos

Projeto de segurança que liga, através de rádios, os condomínios e empresas participantes à Polícia Militar.

\*

### Lavadores e Guardadores de Carros

Projeto de acompanhamento dos lavadores e guardadores de carros credenciados pela Prefeitura.

\*

### Mobilidade e Trânsito

Projeto de melhoria da mobilidade e trânsito no bairro.

\*

### Santo Agostinho Verde

Projeto de mapeamento de todas as áreas do bairro para melhoria da arborização e plantio de árvores.

\*

### 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](mailto:amagost@amagost.org.br) ou acesse o site [www.amagost.org.br](http://www.amagost.org.br)

### Diretoria

#### Presidente

Rodrigo Laender Ambrosi Najar

#### Vice-Presidente

André Texeira Gontijo

#### Primeiro Secretário

#### Segundo Secretário

Edinéia Costa Duarte

#### Primeiro Tesoureiro

Geraldo Ferreira Silva

#### Segundo Tesoureiro

Patrícia Constantino Barbosa

#### Conselho Fiscal - titulares

Waldívio Mazzeo

José Anísio Bello Santos

Márcio Rodrigues Corrêa

## Expediente

### Coordenação geral do Jornal:

Associação dos Moradores e Amigos do Bairro Santo Agostinho

### Redação:

Caio Ducca

### Produção / Colaboração:

Francis Bossaert

### Jornalista Responsável:

Paulo L. Carvalho - JP 1232/MG

### Projeto gráfico e diagramação:

Francis Bossaert  
 Probabilis Assessoria Ltda.

### Fotos:

Francis Bossaert, Caio Ducca,  
 Rodrigo Laender A. Najar e  
 arquivo AMAGOST.

### E-mail para anúncios:

[publicidade@amagost.org.br](mailto:publicidade@amagost.org.br)

### E-mail da Redação:

[redacao@amagost.org.br](mailto:redacao@amagost.org.br)

### Endereço:

Rua Paracatu, 1573/1102,  
 Sto. Agostinho - Belo Horizonte - MG  
 CEP 30.180-091

### Impressão:

Gráfica O Lutador

**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.**

### Distribuição Gratuita BH Home Marketing Promocional

**Distribuído nos bairros Santo Agostinho, Gutierrez (parte), Lourdes (parte) e Barro Preto (parte).**

## Associados

### Condomínios Associados

Edifício Aurelius Augustinus - Edifício Avenina Fernandes - Edifício Barbara Bela - Edifício Costa dei Fiori - Edifício Flaviana Gontijo Resende - Edifício Giorgio Vasari - Edifício Grand Lider Felipe dos Santos - Edifício Grécia (Atenas e Esparta) - Edifício Jacopo Bellini - Edifício João Libério Netto - Edifício Jornalista Helio Adami - Edifício Larisza - Edifício Líder Bella Vita - Edifício Líder Tom das Gerais - Edifício Marajoara - Edifício Mariângela - Edifício Monte Pascoal - Edifício Nossa Senhora do Rosário - Edifício Notre Dame - Edifício Piet Mondrian - Edifício Pontal Sul - Edifício Saint Champagnat - Edifício San Nicholaz - Edifício Santo Agostinho - Edifício Vale dos Vinhedos - Edifício Victor Hugo - Edifício Villa Athena - Edifício William Shakespeare

### Empresas Associadas

Agência Opus Ltda - Ali Ba Bar Mercearia Ltda - Clinlife - Colégio Santo Agostinho - Cultura Inglesa - Drogaria Araújo (Sto. Agostinho e Barro Preto) - Faculdade Novos Horizontes - Lokamig Rent a Car Ltda

### Amigos/associados individuais

Matheus Vaz de Melo Sá

# AMAGOST em ação



## Fiscalização contra o estacionamento irregular

O presidente da AMAGOST, Rodrigo Laender A. Najar, reuniu-se em 25 de junho com o Tenente Januário, Gerente de Fiscalização de Trânsito da Guarda Municipal de Belo Horizonte. Na ocasião, foi solicitada maior atenção da Guarda à fiscalização do estacionamento irregular ao longo da Praça Carlos Chagas e na Rua Rio Grande do Sul. Posteriormente foi constatada a atuação da Guarda Municipal e da BHTrans na praça.

## Fiscalização da exposição do lixo

Em 27 de junho, o presidente da AMAGOST realizou caminhada pelo Santo Agostinho com a Sra. Sandra Canno, analista de mobilização social da SLU. Foram percorridos os principais pontos de exposição irregular de resíduos em vias públicas. Em muitos casos não houve cumprimento do horário para a exposição (o período correto é de segunda a sábado das 19 às 20h), nem o acondicionamento adequado do lixo.

O ponto que mais chamou atenção foi a esquina das ruas Aimorés e Rio Grande do Sul. Também foram observados a passarela da Rua Ouro Preto, a Praça Carlos Chagas, a Sede do Atlético e as esquinas de: Rua Ouro Preto com Rua Martim de Carvalho, Rua Alvarenga Peixoto com Rua Paracatu, Av. Barbacena com Rua Gonçalves Dias, Rua Mato Grosso com Rua Bernardo Guimarães.

Sandra Canno se comprometeu a promover campanha de esclarecimento junto aos restaurantes e comerciantes do bairro. Após a campanha, será iniciada a fiscalização do cumprimento do horário de

exposição. Outras ações para a melhoria da limpeza estão em discussão, entre elas a coleta seletiva.

## Cuidado com as calçadas e com os canteiros.

Um bairro bonito e agradável é uma conquista de todos. A AMAGOST tem se preocupado em contactar frequentemente os órgãos responsáveis pela manutenção dos equipamentos públicos. Devemos nos lembrar, porém, da responsabilidade que cada proprietário - cada condomínio, cada morador - tem de contribuir com a sua parte.

Ações simples como varrições, respeito aos horários de depósito do lixo e cuidados com as árvores e os jardins fazem muita diferença.

Aproveitamos para citar a recente iniciativa da Lokamig, empresa associada à AMAGOST, que adotou os canteiros da Av. Contorno no trecho entre a Av. Amazonas e a trincheira da Av. Raja Gabaglia. A locadora enfrenta um sério problema: as mudas e plantas têm sido furtadas repetidas vezes. Este é um triste exemplo da falta de respeito às coisas públicas.



## Novos Associados

Temos o prazer de anunciar novos associados à AMAGOST e à nossa Rede de Vizinhos protegidos: os condomínios dos Ed. Champagnat, Ed. Avenina Fernandes e Ed. Pontal Sul, além da Faculdade Novos Horizontes. Sua entrada contribui para o sucesso da Associação e fortalece ainda mais nossa RVP.

# A AMAGOST e o COMPUR

## Busca do respeito à qualidade de vida.

Os moradores que acompanharam o processo têm conhecimento da ação da AMAGOST contrária ao funcionamento de boate na Rua Aimorés.

Outro empreendimento que tem sido objeto de preocupação da Associação é a instalação de heliponto no prédio em construção na Rua Matias Cardoso, 165 (pela PHV Construtora). A AMAGOST está elaborando documento que demonstrará, através de fotos e mapa, a inadequação do local ao projeto. Após eleição e posse dos novos conselheiros que formarão o



Conselho Municipal de Política Urbana (COMPUR) da PBH, o documento será entregue a cada um deles.

No entorno do heliponto há diversos prédios residenciais (um deles, vizinho à construção, é mais alto que o que está sendo construído). Os moradores seriam direta e incontornavelmente afetados pelo heliponto.

Como prejuízos, são citados os níveis de ruído e deslocamento de ar causados pelos helicópteros, além da insegurança advinda dos

pousos e decolagens. Estes danos ambientais são contrários à nossa Constituição, que defende o direito dos cidadãos ao sossego, à segurança e à qualidade de vida. Outra consequência será a desvalorização dos imóveis próximos ao heliponto.

A inauguração de um empreendimento deste porte requer um anterior Estudo de Impacto na Vizinhança (EIV). Sendo assim, a AMAGOST realizou pesquisa de opinião na qual foram ouvidos os moradores em redor. Foram recebidos 284 votos contrários ao heliponto, 8 favoráveis e 3 indiferentes. Estes resultados nortearam a ação da Associação, que preza pelos interesses dos moradores.

Em sua carta aos conselheiros do COMPUR, a AMAGOST citará a existência de dois helipontos próximos à construção. Um no Hospital Mater Dei, outro na sede da CEMIG. Este está a apenas três quarteirões, a 7 minutos de caminhada a partir da Rua Matias Cardoso, 165.

## 7 de Setembro, Dia da Independência.

Há 191 anos, D. Pedro de Alcântara desembainhou sua espada e declarou, numa colina sobre o riacho do Ipiranga: "Pelo meu sangue, pela minha honra, pelo meu Deus, juro fazer a liberdade do Brasil". E proclamou: "Brasileiros, a nossa divisa de hoje em diante será Independência ou Morte!"

Em 7 de setembro de 1822, deu-se a emancipação política do reino do Brasil. Pouco mais de um mês depois, em 12 de outubro, D. Pedro foi aclamado, no Campo de Santana, na cidade do Rio de Janeiro, como Imperador Constitucional. Na data, D. Pedro I completava 24 anos.

O feriado que se repete a cada 7 de Setembro comemora a ação daquele jovem de apenas 23 anos. Em Belo Horizonte, participam do desfile do Dia da Pátria militares e civis. Após os integrantes das Forças Armadas desfilarem, é tradicional a apresentação de alunos das redes municipal e estadual de ensino. Também podem ser vistos ex-combatentes da Força Expedicionária Brasileira (2ª Guerra Mundial) e do Batalhão de Suez. O desfile de 2013 terá início às 9h da manhã, na Av. Afonso Pena.



## Admissão de novos alunos 2014

Inscrições de 12/08 a 10/09/13  
[www.santoagostinho.com.br](http://www.santoagostinho.com.br)

renda.com.br



**Colégio Santo Agostinho**  
Unidade Belo Horizonte

EM TODAS AS DIMENSÕES DA SUA VIDA

da Ed. Infantil ao Ens. Médio

Av. Amazonas, 1803 . Santo Agostinho  
Belo Horizonte/MG . (31) 2125-6888  
[www.santoagostinho.com.br](http://www.santoagostinho.com.br)



# AMAGOST apresenta as demandas do Santo Agostinho.

Em encontros com Vereadora e Vice-Prefeito, associação expõe de maneira abrangente as necessidades do bairro.



O Vice-Prefeito Délio Malheiros (no centro), Rodrigo Laender, da AMAGOST (segundo à direita), Jeferson Rios, da AMALOU (segundo à esquerda), e os representantes da BHTrans João Andrade e Geraldo Carvalho.

Em 4 de junho, a Vereadora Elaine Matozinhos se reuniu com as associações dos bairros Santo Agostinho, Santo Antônio, Funcionários e Lourdes. No dia 13 do mesmo mês, o Vice-Prefeito Délio Malheiros recebeu a AMAGOST, a AMALOU e representantes da BHTrans. Nas duas ocasiões, foram entregues cartas com as demandas do nosso bairro.

Os assuntos de interesse dos moradores foram divididos da seguinte forma:

## Projeto de Segurança (RVP):

Foi pedida a designação de membro da Guarda Municipal para vigilância da Praça Carlos Chagas (Assembleia) por 24 horas, para garantir a preservação do equipamento urbano e a segurança dos frequentadores. A Guarda Municipal também faria a fiscalização do estacionamento irregular na Rua Rodrigues Caldas ao longo da praça.

Sugeriu-se a instalação de câmeras do projeto "Olho Vivo" nos locais apontados pela PMMG e pela AMAGOST como prioritários para o controle da segurança (foco nas escolas, nas praças, na região dos bancos). Ao todo foram indicados 15 pontos para a colocação de 18 câmeras. Foi requisitado também um Centro de Gerenciamento das Câmeras, com toda a infraestrutura.

## Projeto de Mobilidade Urbana:

Visando a segurança dos pedestres e a fluidez da circulação dos veículos, foram pedidas as instalações de acionamento manual de semáforos em pontos de travessia intensa de pedestres – entre eles, escolares. Rotatórias foram sugeridas para cruzamentos perigosos e com fluxo aumentado nos horários de entrada e saída de escola.

Pediu-se a transferência da Feira Livre da Rua Araguari para a Praça Pio XII. A mudança contribuiria para a

melhora do trânsito de veículos (a Rua Araguari, via de saída do bairro, é fechada às quarta-feiras, dias de maior movimento da Assembleia Legislativa, das 14 às 23 horas). Aquela região do Barro Preto tem maior necessidade de feira de hortigranjeiros e de bares que o Santo Agostinho.

Outra providência bem vinda seria a abertura do cruzamento da Rua Rodrigues Caldas com a Av. Contorno, para que a Rodrigues Caldas se torne via de saída do bairro, em mão única no trecho. A Rua Juiz de Fora seria via de entrada no bairro, também em mão única. Assim o fluxo de veículos teria maior vazão, evitando os congestionamentos cotidianos.

A conversão à esquerda na Av. Olegário Maciel (sentido Av. Amazonas – Av. Contorno) para o acesso à Rua Prof. Antônio Aleixo deveria voltar a ser permitido. Isto reduziria a quantidade de veículos na região das ruas Coelho de Souza, Santos Barreto e da Av. Álvares Cabral.

Foi pedido o aumento do número de placas de estacionamento proibido na Rua Rodrigues Caldas ao logo da Praça Carlos Chagas. E a substituição do abrigo para usuários de ônibus existente na Av. Contorno em frente à Escola Municipal Marconi pelo modelo com cobertura arredondada. O modelo atual, antigo, favorece a proliferação de mosquitos da dengue.

(No encontro com o Vice-Prefeito, os representantes da BH Trans informaram que pedidos feitos pela AMAGOST havia mais de um ano seriam atendidos: os cruzamentos da Rua Gonçalves Dias com Rua Rio Grande do Sul e com Rua Mato Grosso receberiam semáforos.)

## Projeto Santo Agostinho Limpo:

Foi sugerida a implantação da coleta seletiva domiciliar de material reciclável, em dia útil, no período da manhã.

Foi pedida a intensificação da fiscalização sobre os comerciantes da Feira Livre da Rua Araguari para que estes ofereçam aos frequentadores recipientes para a colocação dos resíduos. Além disto, a via pública deve ser limpa ao término do evento, com o acondicionamento adequado dos resíduos gerados.

A fiscalização sobre os pontos de deposição irregular de rejeitos da construção civil em via pública também deve ser intensificada. Em especial na esquina das ruas Martim de Carvalho e Ouro Preto, na passarela da Rua Ouro Preto e na esquina da Av. Barbacena com Rua Gonçalves Dias.

## Projeto Santo Agostinho Verde:

Devem ser definidas espécies apropriadas para o plantio periódico de mudas de árvores, considerando também a necessidade de alimentação da fauna silvestre. É necessária a destoca e o replantio de mudas nos locais das destocas. O desenvolvimento das mudas deve ser acompanhado periodicamente, com a substituição das que não evoluem adequadamente. Podem ser identificados locais para receber novas mudas.

## Projeto Lavadores e Guardadores de Carros:

A atuação dos lavadores de carros, sejam eles credenciados ou não, precisa ser regularizada e fiscalizada. Sobre tudo nas imediações do Shopping Diamond Mall.

## Projeto Direito ao Lazer do Cidadão:

Foi requisitada a ação regular do Serviço Social da PBH para a resolução do problema dos moradores de rua que permanecem na Praça Carlos Chagas e nas suas imediações, e também na região do quarteirão fechado da Rua Bernardo Guimarães na esquina com Av. Amazonas.

## Projeto Praça Carlos Chagas:

Pedimos que seja acelerada a tramitação, no âmbito administrativo municipal, do projeto de reforma da praça, em parceria com a Assembleia Legislativa.

## Questão do Heliponto:

Foi pedido ao Vice-Prefeito Délio Malheiros e à Vereadora Elaine Matozinhos sensibilidade e apoio para que o empreendimento não seja autorizado pelo COMPUR. Conforme

## 25 de agosto, Dia do Soldado.

Parabenizamos nossos parceiros da Polícia Militar, com quem a AMAGOST mantém estreita ligação e de quem depende o bom funcionamento da Rede de Vizinhos Protegidos, pelo Dia do Soldado. A data foi estipulada em 1962, quando o Governo Federal proclamou Duque de Caxias o "Patrono do Exército Brasileiro".

Luís Alves de Lima e Silva nasceu em 25 de agosto de 1803. Cadete desde os 5 anos de idade, aos 15 ingressou na Academia Militar. Pertencia a uma tradicional família de militares e teve grande atuação no Exército. Em 1822, organizou a Guarda Imperial de D. Pedro I. Tomou parte em vários conflitos, agindo sempre em prol da unidade nacional brasileira. Foi o comandante geral dos exércitos da Tríplice Aliança na Guerra do Paraguai (1867). Por conta do sucesso das suas ações, D. Pedro II o agraciou, sucessivamente, como Barão de Caxias (cidade maranhense) em 1841, Marquês de Caxias em 1852 e, finalmente, como Duque de Caxias em 1869.

descrito em matéria nesta edição, o funcionamento de heliponto na Rua Matias Cardoso recebeu, em pesquisa de opinião, 96% de rejeição entre os 295 votos dos moradores dos arredores.

## Questão das Casas da Av. Amazonas:

Foram adquiridas pelo Colégio Santo Agostinho quatro casas antigas na Av. Amazonas, entre as ruas Aimorés e Mato Grosso. Ali a instituição pretende implantar casa de apoio ao professor, setores administrativos do Colégio e um museu. Estas casas têm valor arquitetônico, e por isto sua reforma enfrenta alguns entraves na PBH. Com o passar do tempo os imóveis foram invadidos. Os invasores criam muitos cães, que incomodam a vizinhança com latidos e representam risco de contaminação por leishmaniose.

AAMAGOST pediu o apoio junto aos setores competentes da PBH para que seja acelerada a resolução da situação. A abertura do museu será um ganho não apenas para os vizinhos e para o nosso bairro, mas para toda a cidade.

CREA 46.001/IMG



**GASMEC**  
COMÉRCIO E MONTAGEM PARA GÁS GLP

**(31) 3318-9527**  
[www.gasmecanica.com.br](http://www.gasmecanica.com.br)

**Instalação Predial / Industrial / Residencial**

**Montagem para Gás GLP e Gás Natural**

**Alteração de Sistema de Gás (GLP para Gás Natural)**





Gegê Angelino (Amorsanto), representante da Associação dos Funcionários, Vereadora Elaine Matozinhos, Rodrigo Laender e André Gontijo (representantes da Amagost).

# Olhos de Argus

## Inteligência e Segurança em Condomínios Residenciais



Uma boa e estruturada segurança condominial deve passar pelos olhos de Argus.

Oliveira extrai da mitologia grega o semideus Argus em quem Zeus depositou sua confiança na proteção do Olimpo, dotando-o de capacidade de tudo ver (mil olhos) e conhecer (argúcia), para que com essas ferramentas o assessorasse, mantendo-o informado sobre a vida dos pobres mortais e as obras, muitas vezes nada edificantes, dos deuses que lá habitavam.

Olhos de Argus é a metáfora para identificarmos o que um síndico precisa. Deverá estabelecer com equilíbrio a segurança necessária no ambiente condominial, sem afetar o conforto dos moradores, evitando, com isso, o desgaste pessoal e funcional do dia a dia.

O fenômeno da Inteligência não deve ser desassociado da segurança condominial pois esta deverá ter um foco mais preventivo do que reativo. Daí a importância da escolha dos profissionais e posterior treinamento daqueles que atuarão bem próximos às nossas residências.

O aspecto do emprego da Inteligência, que também pode ser percebido pelo viés cognitivo, tem em Christo (2008) a explicação de que a palavra deriva do latim *intro legere*, que significa a capacidade de ler dentro, de captar com acuidade o que há atrás das aparências, capacidade esta que irá sobremaneira reforçar a tônica da própria segurança, pois um profissional treinado conseguirá perceber interesses ocultos que venham a atentar contra o patrimônio e até mesmo a incolumidade física de condôminos. Lembre-se que o porteiro é a primeira impressão do condomínio.

Visando a proteção face a crescente onda de violência, grande parte dos condomínios começaram a investir maciçamente em equipamentos e sistemas eletrônicos de segurança, sem contudo atentar para o preparo não só dos funcionários mas também dos

próprios moradores. Os olhos de Argus deverão acompanhar a seleção dos profissionais que vão trabalhar no condomínio, exigindo referências pessoais e profissionais, e o mais importante, conferindo a veracidade dos dados por eles fornecidos. Após a contratação, não perder de vista os treinamentos de reciclagem desses profissionais, pois todos os funcionários são responsáveis pela manutenção da segurança do condomínio.

É imperioso o investimento na educação e capacitação dos profissionais de segurança. Neste caso em específico, elencamos o porteiro, pois é ele quem primeiro autoriza, ou não, a entrada de visitas, de prestadores de serviços, etc., mantendo um clima de cordialidade e urbanidade, sem relegar a segundo plano suas atribuições, tais como: a) não comentar sobre a rotina no condomínio nem mesmo com conhecidos; b) ficar atento às movimentações no entorno do condomínio, principalmente quando um funcionário faz serviços externos; c) não abrir exceções quanto à entrada no condomínio e sempre identificar as entradas e saídas de visitantes, entre outras. Importante ressaltar que as regras de segurança devem ser cumpridas de maneira rígida, desobedecê-las pode colocar a vida dos moradores e funcionários em risco.

Parafraseando George Clemenceau: "A segurança em condomínios é algo muito sério para ficar somente nas mãos do síndico". A boa segurança é aquela que envolve a todos, promovendo sinergia de interesses entre moradores e funcionários. A construção da consciência de educação em segurança há de ocorrer constantemente para que sejamos todos nós os "Olhos de Argus".

Hércules Rodrigues de Oliveira

Oficial da Reserva do Exército Brasileiro, Professor da Faculdade Novos Horizontes e autor de diversos livros.

# TRABALHE SEU CORPO DE MANEIRA PLENA.



Utilizando modalidades versáteis de exercícios, fisioterapeutas oferecem atividades lúdicas, divertidas e desafiadoras. Elas tonificam os músculos, além de tratar e prevenir lesões.

Seu corpo merece e precisa ser tratado com a maior responsabilidade. Cientes disto, os fisioterapeutas Clério Muratori e Patrícia Bonetti, com mais de 8 anos de experiência no Método Pilates, inauguraram neste mês de agosto o espaço Basis Pilates. Nele você encontra equipamentos da melhor qualidade, além de professores certificados pela PMA (Pilates Metod Alliance) e capacitados para orientar uma grande variedade de exercícios.

No Basis Pilates você recebe tratamento em grupo e individualizado, de maneira que suas atividades respeitam seus objetivos, suas vontades e seus limites físicos. O caminho para a saúde plena não requer tédio nem sofrimento. Patrícia e Clério aguardam a sua visita e o convidam a experimentar as técnicas disponíveis:

**PILATES** - Fortalece a musculatura profunda e a superficial, atuando de maneira global no corpo. Combate dores, fortalece os músculos, auxilia na prevenção de fraturas osteoporóticas. Melhora a postura de forma saudável, além de tratar lesões musculares e hérnias de disco.

**CORE ALIGN®** - Em um único aparelho são realizados exercícios que

melhoram a postura, desafiam o equilíbrio e incrementam o desempenho cardiovascular. O método trabalha os músculos do centro do corpo (core) para que seja obtido um sincronismo perfeito. O CoreAlign® pode ser utilizado tanto na reabilitação de pessoas com distúrbios músculo-esqueléticos, como em pessoas que desejam melhorar o seu condicionamento físico (incluindo o treinamento de atletas).

**ORBIT** - Trata-se de um maravilhoso aparelho que trabalha muita força e equilíbrio de uma maneira divertida e desafiadora. Também favorece os movimentos, ajudando o corpo a se mover melhor.

**SLING TRAINING** - Método funcional de suspensão que trabalha todas as cadeias musculares, ativando a musculatura estabilizadora de maneira rápida e eficaz. Ajuda na reabilitação e na prevenção de lesões. Melhora o condicionamento físico.

Em suma, Clério e Patrícia propõem que você se sinta bem com o seu corpo. Com mais força, mais equilíbrio, menos dores e lesões.

Estão à sua disposição dois endereços de fácil acesso e ótima localização.



**BASIS PILATES:**  
Av. do Contorno, 7069,  
salas 209/210  
Entre Lourdes e  
Santo Antônio  
Telefone: (31) 2531-7788



**Agilistudio**  
Clério Muratori

**AGILIS STUDIO:**  
R. Araguari, 1705, sala 204  
Santo Agostinho  
Telefone: (31) 3275-0043  
[www.agilistudio.com.br](http://www.agilistudio.com.br)



## PÓS-GRADUAÇÃO NOVOS HORIZONTES



UNIDADE Santo Agostinho - Rua Alvarenga Peixoto, 1270

INSCREVA-SE JÁ!  
0800 283 7001

[www.unihorizontes.br](http://www.unihorizontes.br)



## Acampamento de torcedores

Pagamos pelo título.

A importância do Clube Atlético Mineiro para Belo Horizonte é inquestionável. O clube tem papel ativo na história da cidade e, em especial, do nosso Santo Agostinho. Assim sendo, parabenizamos o Galo pela imensa conquista da Copa Libertadores da América, título que engrandece ainda mais o esporte mineiro e nacional.

Mas há um assunto que não pode ser esquecido. Em julho, a AMAGOST recebeu vários e-mails com reclamações a respeito do acampamento de torcedores em volta do quarteirão no qual se encontra a sede do Clube. A permanência das barracas e das



personas por mais de uma semana causou grandes incômodos. Houve barulho excessivo no período noturno e utilização das calçadas como banheiro.

A Associação entrou em contato com as gerências de Fiscalização e de Atividades Econômicas da PBH, com a Secretaria de Administração do Centro Sul e com a Superintendência de Limpeza Urbana (SLU), solicitando medidas a respeito do que vinha acontecendo.

É importante que sejam evitados novos episódios tão desagradáveis.

## RVP: Treinamento é Necessário



O bom funcionamento da Rede de Vizinhos Protegidos não se restringe à ação da PM. Muitas tentativas de assalto podem ser evitadas pelos condomínios quando são observadas alguns cuidados.

Infelizmente, no mesmo período em que o funcionamento da nossa Rede chamava a atenção e era tema de reportagem, condomínios do bairro foram alvo da ação de bandidos. Ladrões se passaram por professor de tênis, senhoras de igreja dispostas a rezar e empregada doméstica. Com estas desculpas, foram aceitos pelos porteiros, entraram nos prédios e realizaram roubos.

Tais fatos evidenciaram a

necessidade do treinamento adequado dos porteiros e a obediência às normas de segurança. Vale salientar que o "professor de tênis" havia tentado, sem sucesso, entrar em edifícios do bairro de Lourdes anteriormente.

Está sendo planejado pela AMAGOST novo treinamento para porteiros em setembro. O Major Vitor, Comandante da 5ª Cia Especial da PMMG (responsável pela nossa região) foi convidado para proferir palestra para porteiros e síndicos na ocasião. A previsão é de que os eventos sejam realizados em 25 e 26 de setembro, sendo que no segundo dia, após o curso, haverá reunião geral com os moradores associados.

A confirmação das datas e as informações sobre horário e local serão divulgadas pelo site da AMAGOST ([www.amagost.org.br](http://www.amagost.org.br)).

**Agradecemos à Polícia Militar pela prisão de morador de rua que assaltava edifícios na Rua Matias Cardoso e na Av. Contorno.**

## Emagrecimento assistido e sustentável

A vida agitada, compromissos, estresse estão levando as pessoas a buscarem mais qualidade de vida, o que significa a conquista e manutenção de um corpo e uma mente saudáveis.

Eduardo Tavares, diretor da Clinlife - Centro de Medicina Integrada explica que as clínicas modernas não se preocupam apenas com o emagrecimento mas com o organismo como um todo, promovendo uma harmonização física e emocional para que a pessoa se sintam bem por dentro e por fora.

Assim, o grande diferencial da Clinlife, é o enfoque multidisciplinar, explica. "Nossa equipe é formada por médicos, psicólogos, educadores físicos, nutricionistas e enfermeiros. O atendimento é realizado de maneira integrada. Todos os profissionais envolvidos possuem uma visão global das condições e metas a serem atingidas. O foco está sempre na mudança do estilo de vida por meio da reeducação alimentar e

do incentivo à prática regular de exercício físico", explica Eduardo Tavares.

Outra grande aliada é a prática ortomolecular, responsável pelo reequilíbrio químico do organismo e correção das alterações metabólicas que estão interferindo no processo de emagrecimento.

"Com dietas específicas e suplementos vitamínicos, as deficiências e os excessos detectados podem ser corrigidos. É possível personalizar um plano alimentar especial, com alimentos funcionais que contendo substâncias antioxidantes naturais também irão combater os radicais livres", explica o médico

Tavares ressalta que atividade física e a reeducação alimentar caminham juntas no processo de emagrecimento. "É preciso gastar mais calorias do que ingerimos e, para que isso aconteça, precisamos ingerir os alimentos corretos, na hora certa e na quantidade certa,

associado à prática de exercício físico com gasto calórico maior do que o que foi ingerido", diz.

Quem faz atividade física acelera o metabolismo do corpo, o que irá ajudar no aumento do gasto energético e, conseqüentemente, na perda de gordura. Além disso, a atividade física libera hormônios capazes de causar sensação de prazer, melhora do sono e ansiedade. A associação de todos esses fatores melhora a qualidade de vida das pessoas.

Na questão da atividade física, o médico destaca que a grande novidade é o treinamento funcional, que foge dos exercícios padrões das academias e traz mais motivação para quem pratica. Tavares enfatiza, também, a importância de escolher um espaço agradável para a prática da atividade física e do acompanhamento de um educador físico. "A orientação correta é fundamental para evitar danos ao corpo, além de ser uma forma da pessoa obter



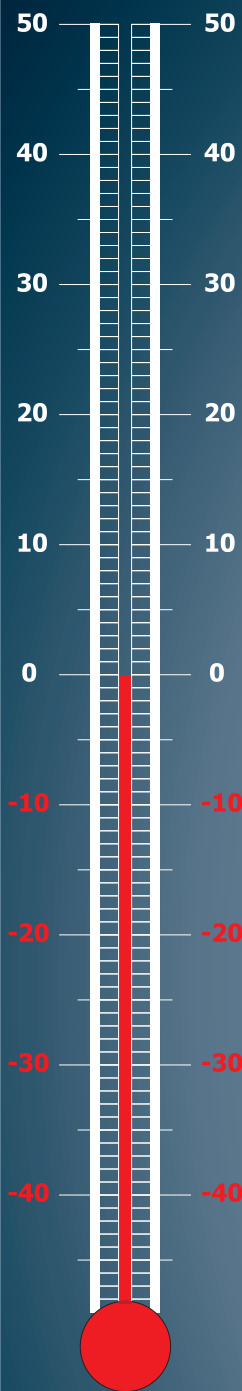
resultados mais rápidos e duradouros", avisa.

"Para ter qualidade de vida, o primeiro passo é querer. A motivação e a autoestima precisam ser resgatadas para que a pessoa sintam prazer em cuidar de si e, a partir daí, mudar seu estilo de vida", finaliza o médico.

**Para moradores do Santo Agostinho a Clinlife oferece condições especiais para adesão aos programas.**

Médico Responsável  
Dr. Eduardo Pinho Tavares  
Geriatria - CRM-MG 5599

# O bairrômetro



**Convênio da AMAGOST com a Faculdade Novos Horizontes.**

FACULDADE

**Inauguração, pela ALMG, do Espaço Cidadania.**



**Plantio de nova paineira, pelo Sr. João Heringer, no local onde ficava a paineira centenária tombada pela Prefeitura.**



**POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS**  
Nossa profissão, sua vida.

**Prisão do ladrão que assaltava edifícios na Rua Matias Cardoso e na Av. Contorno.**

**Parceria da AMAGOST com a SLU.**



**Repintura da sinalização horizontal nas ruas do bairro.**

**Fiscalização do estacionamento irregular ao longo da Praça Carlos Chagas.**



**NOSSO BAIRRO É MONITORADO REDE DE VIZINHOS PROTEGIDOS**

**POLÍCIA MILITAR DE MINAS GERAIS**  
Nossa profissão, sua vida.

Associação de novos condomínios à AMAGOST e à RVP.

**Demora do início das obras de reforma da Praça Carlos Chagas.**

**Assaltos na região da Rua Paracatu.**

**Exposição de lixo fora do horário correto.**

**Retirada de plantas e mudas do canteiro da Av. Contorno (entre Av. Amazonas e trincheira da Av. Raja Gabaglia).**

**Transtornos causados pelas filas (e, recentemente, por acampamento) dos torcedores para compra de ingressos na Sede do Atlético.**

**Falta de fiscalização do trabalho de lavadores e guardadores de carros.**



Contribua com esta seção! Mande sua opinião sobre o que há de positivo e/ou negativo no bairro para [redacao@amagost.org.br](mailto:redacao@amagost.org.br).



DESDE 1979....  
... A MELHOR CASA DA CRIANÇA!



Do Berçário ao Fundamental I

Tel.: 3292-2112

[www.chezlenfant.com.br](http://www.chezlenfant.com.br)

Rua Araguari, 1400 - Santo Agostinho - Próximo à Assembléia / Mater Dei e Cemig



Bem-Vindo



Bem-Vindo



Bem-Vindo



Bem-Vindo

## TODAS AS PORTAS DA ASSEMBLEIA ESTÃO ABERTAS PARA VOCÊ.

Participar da vida política é direito de todo cidadão.  
Por isso, a Assembleia facilita o acesso para você  
chegar à Casa do Povo.

Você pode acompanhar o trabalho dos parlamentares,  
consultar os projetos e as notícias e apresentar sugestões.

Acesse a Assembleia pela internet, TV ou telefone. Ou venha  
aqui pessoalmente. Fique à vontade, a Assembleia é a sua Casa.

**Acesse:** [www.almg.gov.br](http://www.almg.gov.br)

**Assista:** TV Assembleia – em BH, canal 35 UHF

**Fale:** Centro de Atendimento ao Cidadão – (31) 2108 7800

**Venha:** Rua Rodrigues Caldas, nº 30 – Santo Agostinho  
Belo Horizonte. Atendimento das 7h30 às 20h.



**ASSEMBLEIA  
DE MINAS**  
Poder e Voz do Cidadão