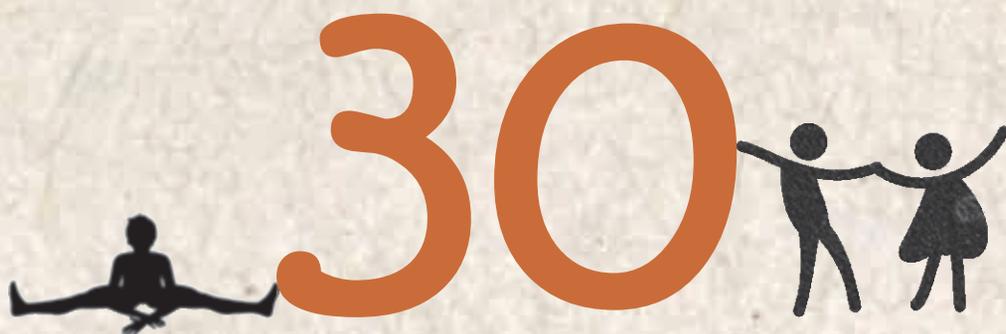




O Santo Agostinho

Informativo da AMAGOST

Ano XII - nº 30 - Setembro de 2021



Editorial

Vivendo mudanças

Já faz mais de um ano e meio que convivemos com a pandemia. O surto de Covid 19 trouxe modificações para nossas vidas em vários níveis, alguns deles inesperados.

Muitos passaram a trabalhar de maneira remota, em regime de home office. Para uma parte dessas pessoas, a adaptação à nova maneira de se relacionar foi boa a ponto de repensarem se gostariam de voltar ao trabalho de forma presencial. Crianças e adolescentes, de modo geral, sofreram pela falta das atividades e interação social que só as escolas seriam capazes de proporcionar, mesmo que estas tenham tentado ao máximo aprimorar o ensino à distância. E houve também as áreas em que os profissionais se viram obrigados a “desvendar” o universo das lives para conseguirem sobreviver – caso do teatro e da música, por exemplo.

Nesta edição, vamos mostrar uma adaptação que deu certo. A cantora Ivone Lopes, moradora do bairro, realizava, junto com o grupo de choro Roda Viva, projeto musical que visitava lares públicos de idosos em Belo Horizonte. No meio do caminho, em março de 2020, o isolamento social paralisou a programação. Em outubro, o projeto voltou no formato de lives, que possibilitaram uma visibilidade bem maior às apresentações, além da arrecadação de artigos que os lares necessitavam. O sucesso

rendeu até a produção de documentário, numa mostra de que as redes sociais e as ferramentas on-line possibilitaram grandes realizações durante a crise.

Como tudo pode ter vantagens e desvantagens, as facilidades virtuais desenvolvidas na pandemia explicitaram ainda mais um desafio do mundo contemporâneo: a vida sedentária, com abandono das atividades físicas. Sobre este assunto, conversamos com a fisioterapeuta Vanessa Cysne. Com suas boas informações e considerações, a matéria serve de alerta para quem não tem dado a atenção e os cuidados que o corpo merece.

Desejamos que todos consigam vencer este difícil período com a manutenção da saúde e, de preferência, levando adiante os aprendizados que as dificuldades nos proporcionaram.

30ª Edição

Não podemos deixar de comemorar a publicação da 30ª edição do nosso jornal. A AMAGOST agradece o carinho e a atenção dos leitores, e também o apoio dos anunciantes que confiam no nosso trabalho.

Um grande abraço.

José Anísio Bello Santos
e equipe de comunicação da AMAGOST.



Ali Ba Bar
Delivery

Faça seu pedido!

Unidade Contorno: (31) 9 9229-1051

Unidade Matias Cardoso: (31) 9 8247-5445



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.

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

Diretoria

Presidente

José Anísio Bello Santos

Vice-Presidente

Silvio José Campos Barroso Magalhães

Primeiro Secretário

Fábio Pereira de Carvalho

Segundo Secretário

Tarcizio da Costa Novais

Primeiro Tesoureiro

Kátia Regina Bolognani

Segundo Tesoureiro

Hugo Souza Sena Filho

Conselho Fiscal - Titulares

Arthur Orlando Faleiro Santos

Yara Inácio Teixeira

Waldívio F. de Lourdes Mazzeo

Suplentes

Rodrigo Laender Ambrosi Najar

Emiron Pereira de Souza

Associados

Condomínios Associados

Edifício Avenina Fernandes

Edifício Barbara Bela

Edifício Cambuci - Edifício Cap Ferrat

Edifício Cassia Imperial

Edifício Classic Boulevard

Edifício Diamond Hill

Edifício Giorgio Vasari

Edifício Grécia (Athenas e Esparta)

Edifício Jacopo Bellini

Edifício João Libório Netto

Edifício Jornalista Helio Adami

Edifício Larisza - Edifício Líder Bella Vita

Edifício Líder Tom das Gerais

Edifício Marajoara - Edifício Mariângela

Edifício Milano - Edifício Monte Pascoal

Edifício Nossa Senhora do Rosário

Edifício Notre Dame - Edifício o

Redentor - Edifício Piet Mondrian

Edifício Pontal Sul

Edifício Saint Champagnat

Edifício Sambaíba - Edifício Samuel

Mizrahy - Edifício San Martin

Edifício San Nicholaz - Edifício Santo

Agostinho - Edifício Tapajós - Edifício

Toscana - Edifício Uirapuru

Edifício Vale dos Vinhedos

Edifício Via Del Corso

Edifício Victor Hugo - Edifício Villa

Athena - Edifício Villa Celimontana -

Edifício Ville de Boulogne

Empresas Associadas

Ali Ba Bar - Colégio Santo Agostinho -

Cultura Inglesa - Drogaria Araújo -

Sindicato PROPAGAVENDE -

Villaggio Convivência e Bem Estar

Amigos/associados individuais

Maria Beatriz Chagas Lucca -

Izabel Cristina Mendes

Amagost em Ação

Comissão Regional de Transportes e Trânsito (CRTT)

Estava prevista para o mês de agosto a eleição dos representantes das Comissões Regionais de Transportes e Trânsito para o biênio 2021/2023. A eleição, porém, foi revogada por "razões de conveniência e oportunidade", segundo a BHTrans. A AMAGOST mantém seu diretor Rodrigo Laender Najar como candidato à reeleição como representante, visando a defesa dos interesses dos moradores do bairro nas questões de trânsito. Na ocasião de nova convocação para eleições, informaremos aos associados.

Espaço de Festas da Paróquia Nossa Senhora de Fátima

A Paróquia N. S. Fátima



informa que seu salão de festas (Espaço de Festas Turquesa) está completamente restaurado. Houve reparos nas paredes, pintura, trabalhos de marcenaria, lavagem de cortinas. O espaço está disponível para almoços, festas e eventos diversos, que contribuirão para o sustento da Igreja e das suas obras. Assim sendo, a Paróquia convida todos a conhecerem o novo Espaço Turquesa.

1001 Unidades

Com a adesão do Edifício Villa Celimontana (Rua Mato Grosso), a AMAGOST chegou às 1001 unidades de associados, contando apartamentos, pessoas jurídicas e associados individuais.



Retirada de Varanda Urbana

Atendendo a pedidos de moradores e solicitação da AMAGOST, a Prefeitura retirou, no dia 20 de julho, a Varanda Urbana (parket) da Rua Bernardo Guimarães (entre as ruas Rio Grande do Sul e Mato Grosso).

Nova reforma dos brinquedos

Mais uma vez, a Associação promoveu reformas na área de brinquedos da Praça Carlos Chagas (Assembleia). Foram trocados ou reparados: cadeirinhas de balanço, balanço de ferro, corda do gira-gira, piso de borracha.



O bairrômetro

👍 Festa da Padroeira da Igreja de Nossa Senhora da Consolação e Correia, que promoveu celebrações de 28 de agosto a 9 de setembro.

👍 Espaço de Festas Turquesa, na Igreja de Nossa Senhora de Fátima, completamente reformado, possibilita a realização de eventos diversos.

👍 Jornal O SANTO AGOSTINHO chega à 30ª edição.

👍 AMAGOST alcança 1001 unidades de associados.

👍 AMAGOST promove nova reforma em brinquedos e no piso de borracha da Praça Carlos Chagas.

👍 Volta às aulas presenciais.



👍 Duas câmeras de observação do Olho Vivo foram retiradas, em julho, para manutenção. Ambas ficavam na Rua Rodrigues Caldas (uma em frente ao supermercado EPA Plus, a outra em frente ao CREA-MG). Elas ainda não foram reinstaladas.

Expediente

Coordenação geral do Jornal:

AMAGOST - Associação de Moradores e Amigos do Bairro Santo Agostinho.

Redação:

Caio Ducca

Produção:

Francis Bossaert

Jornalista Responsável:

Paulo L. Carvalho - JP 1232/MG

Projeto gráfico e diagramação:

F. Bossaert / Probabilis Assessoria Ltda.

Impressão:

Gráfica Formato

Fotos / Imagens:

Vanessa Cysne,
n.i.c.a.c.i.o.f.o.t.o.s,
colaboradores,
arquivos AMAGOST, e Internet.

E-mail para anúncios:

publicidade@amagost.org.br

E-mail da Redação:

redacao@amagost.org.br

Endereço:

Rua Rio Grande do Sul, 1030/903,
Sto. Agostinho - Belo Horizonte - MG
CEP 30170-111

Distribuição Gratuita

(tiragem: 3.000 exemplares)

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

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.

Choro de Emoção

“Era como se estivéssemos numa noite escura e surgiu uma estrela.”

Elisa Mungo

Um grupo bem afiado toca chorinhos de Pixinguinha e Jacob do Bandolim, além de sambas de Cartola, Ataulfo Alves e Adoniran Barbosa. A cantora, de amplo sorriso e bela voz, comanda a festa no salão. O baile segue animado, com o público dançando (mesmo quando em cadeiras de rodas), cantando (mesmo que em leves mexidas de lábios), sorrindo como antigamente.

Assim funcionou o projeto “Chorinho de Emoção”, em que a cantora Ivone Lopes, acompanhada pelo grupo de choro Roda Viva, visitou lares públicos de idosos em Belo Horizonte. Os eventos tiveram início em 7 de setembro de 2019 e iam de vento em popa. 17 dos 28 lares foram visitados, com efeito comprovado pelos seus coordenadores: “Quando dissemos aos idosos que haveria música da época deles, seus olhinhos brilharam” - conta Márcia Sanção, coordenadora do Lar Cristo Rei. Mas, como sabemos, em março de 2020 a pandemia nos atingiu, deixando todos paralisados.

As visitas aos lares estavam impossibilitadas, sobretudo pela vulnerabilidade de seus moradores aos efeitos do vírus. Ivone Lopes, então, percebeu que seria necessário adaptar o projeto à nova realidade. A cantora e os músicos Alexandre Lourenço (violão de 7 cordas), Giancarlo (bandolim), José Medrado (violão), Samuel Assis (cavaquinho) e Antônio Cazumbá (pandeiro e clarinete) decidiram continuar as apresentações de forma virtual. A primeira live comemorou o Dia do Idoso, em 1º de outubro. Depois vieram mais três, cada uma delas contemplando um grupo de lares. Durante as transmissões, eram citados



“É possível, sim, levar cultura, música e alegria aos idosos de forma virtual. É preciso ser como o rio, que contorna os obstáculos e acaba encontrando seu caminho para o mar. Pandemia alguma é capaz de deter o desejo de fazer algo bom”

os nomes dos idosos dos lares homenageados, e feitos pedidos de artigos dos quais os lares necessitavam (fraldas, materiais de higiene pessoal, materiais de limpeza, até mesmo aparelho de televisão). O que chegou como dificuldade acabou se tornando, de acordo com Ivone, “um sucesso arrebatador”: cada live conseguiu alcance de público bem maior do que seria possível com as apresentações presenciais, e a arrecadação de donativos foi significativa. “É possível, sim, levar cultura, música e alegria aos idosos de forma virtual. É preciso ser como o rio, que contorna os obstáculos e acaba encontrando seu caminho para o mar. Pandemia alguma é capaz de deter o desejo de fazer algo bom” - garante a artista.

Ainda foi possível realizar uma apresentação especial na calçada em frente ao Lar

de Idosas Santa Tereza e Santa Terezinha. E mais: o “Chorinho de Emoção” foi um dos projetos premiados pela Mostra da Diversidade Cultural (LFIC), o que possibilitou a realização de um documentário (acesso o link: https://youtu.be/kf3lHpZ6_eg).

Nesse filme, podemos confirmar o que Ivone chama de “atmosfera de muito amor”: depoimentos divertidos, como o de Ergita Alves, moradora do Lar Recanto da Saudade, que se lembrou de sua terra e de “quando os moços iam à minha janela fazer serenata para mim”. Ou extremamente significativos, como o de Elisa Mungo, residente no mesmo lar: “Era como se estivéssemos numa noite escura e surgiu uma estrela. Alias, toda cantora é uma estrela”.

Ivone Lopes mora há 11 anos no Santo Agostinho, na Rua Gonçalves Dias. Depois de trabalhar por 30 anos na Secretaria de Estado da Fazenda, decidiu abraçar sua vocação de cantora após a aposentadoria. Não tem motivo algum para arrependimento – tem uma vida até mais agitada que em outros tempos, e com boas recompensas. Há 7 anos, canta na Igreja Nossa Senhora da Consolação e Correia (atualmente na Missa da Saúde, às 15 horas das sextas-feiras, e na Missa das 10 horas, aos domingos). A cantora mantém um canal no YouTube com o seu nome e se apresenta em diferentes eventos. Recentemente, cantou na Noite Italiana da Villa Celimontana, acompanhada pelo pianista Clovis Aguiar e pelo acordeonista Delano Macedo. O êxito de “Chorinho de Emoção” a incentivou a inscrever o projeto “Forró da Vovó” também na Lei Municipal de Incentivo à Cultura. No caso da sua aprovação, nossos idosos agradecem!

Em breve, nova unidade no Funcionários, na Rua Cláudio Manoel, 149



**NOSSOS PRODUTOS SÃO ARTESANAIS,
SEM ADITIVOS OU CONSERVANTES**

R. Rio Grande do Sul, 1313 - Tel.: 3658 3858 | wts.: 98457 0288
Entregas programadas, pelo WhatsApp. Peça também pelo Ifood e UberEats. **pão & companhia**

Vida é movimento

O período de pandemia trouxe uma série de adoecimentos, não apenas pelo novo coronavírus. A restrição de locomoção acarretou maiores níveis de ansiedade, obesidade, sedentarismo, baixa de imunidade. O maior uso das ferramentas on-line possibilitou facilidades e vantagens, mas, quando sem equilíbrio, também contribuiu para o agravamento do quadro de abandono das atividades físicas.

Na contramão destas tendências, encontramos a filosofia de vida de Vanessa Cysne, fisioterapeuta especializada em Gerontologia e Pilates. Para Vanessa, movimento é vida. Após trabalhar em hospital e clínica de fisioterapia, onde tratava pacientes em estado já crítico (com dificuldades de movimento e fortes dores), ela conheceu a técnica do Pilates, que envolve prevenção e conscientização. Um dos mais importantes ensinamentos do alemão Joseph Hubertus Pilates, criador do método, é que a mudança ocorre pelo movimento, e o movimento cura.

Vanessa explica que as mudanças propiciadas pelo movimento do corpo vão além das esferas física e muscular. Há benefícios na respiração, na autoestima, na produção de hormônios como dopamina, serotonina, oxitocina, endorfina (ligados a motivação, alegria, bem-estar) e irisina (mioquina que favorece a resposta imunológica).

A falta de movimento, por sua vez, é maléfica. Inclusive porque nosso corpo, sempre em busca de conforto e economia de energia, tende a motivar a manutenção da inércia (menor deslocamento motiva cada vez menos deslocamento). Lutar contra o aparente cansaço e a preguiça torna-se, portanto, essencial. Nossas articulações necessitam de movimentação na medida correta, para manter a lubrificação. A fascia, tecido que conecta



o corpo inteiro, formando conexões, precisa estar bem hidratada para não enrijecer.

Durante os 3 meses de inatividade, no início da pandemia, os impactos negativos nos clientes de Vanessa foram claros. Neste período, os aspectos da vida contemporânea ficaram mais evidenciados: vida cada vez mais sedentária, pessoas sentadas na maior parte do dia, uso desenfreado da Internet. Como resultado, houve quem chegasse a ter dificuldade para andar.

A prática de atividades físicas proporciona diminuição das dores, maior elasticidade, equilíbrio e melhor coordenação dos movimentos. Como gerontólogo,

Vanessa analisa o envelhecimento em suas múltiplas faces (física, social, psicológica, etc). Sendo assim, ela recomenda atividades físicas sem limite de idade (com o devido acompanhamento, para evitar os danos dos excessos). Mais que isso: Vanessa nos informa que, a partir dos 25 anos, o organismo já começa seu processo de envelhecimento, necessitando cuidados conscientes.

Um dos mais importantes ensinamentos do alemão Joseph Hubertus Pilates, criador do método, é que a mudança ocorre pelo movimento, e o movimento cura.

A fisioterapeuta recomenda a prática de qualquer atividade física e esporte que nos traga prazer. E ressalta que o Pilates pode ser utilizado como atividade única ou como preparo para outras (através do fortalecimento muscular e do desenvolvimento da coordenação), como atividade física complementar. Entusiasta do Pilates, Vanessa explica o motivo: “As pessoas saem das sessões com outro humor, outra fisionomia”. E completa: “Conseguir realizar um movimento que antes não conseguia traz efeito nas emoções, na autoestima”.

Vanessa Cysne atende na Pilates Pró Atividade (Rua Rio Grande do Sul, 1040, loja 2, Santo Agostinho). A Pró Atividade atende a diversas faixas etárias, em casos de reabilitação e condicionamento físico, com profissionais especializados em Fisioterapia Esportiva, Pilates, Gerontologia e Ortopedia.

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