

revista

NOVEMBRO 2022 - #114

EXCLUSIVE

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR



Foto: Leo Medeiros

O FENÔMENO PLATÔ

Como a mineira Flávia Oliveira, a Flavinha, levou sua loja a recordes de vendas pelo Brasil, em pouco mais de dois anos

Cestas de Natal

VÁRIAS OPÇÕES PARA VOCÊ PRESENTEAR.



ACESSE O CATÁLOGO ESPECIAL EM NOSSO SITE:

WWW.EPA.COM.BR

X EDITORIAL

POR TODO BRASIL

Se você é dessas que está sempre acompanhando a moda pelo Instagram, provavelmente, já se deparou com a Flavinha por lá, num tom simpático, claro e amigoso te convidando para conhecer a Platô. Mineira de Abaeté, Flávia Oliveira (25) começou a empreender ainda adolescente, época em que jamais se imaginava como está hoje: com um negócio consolidado, acumulando mais de 250 mil seguidores no Instagram e faturando cifras para sua loja, em todo o Brasil. Procuramos a Flavinha para nos contar sua história; e ela, mais do que rapidamente, foi solícita e grata pela oportunidade de, com a gente, compartilhar suas vivências, derrotas e vitórias.

Novembro é também o Mês da Consciência Negra e da Copa do Mundo no Catar. Por isso, trouxemos pautas importantes para a comunidade preta, bem como uma coleção de moda geek que tem como tema o filme *Pantera Negra – Wakanda para Sempre*, lançado também neste mês. Já para curtir a Copa e torcer para o Hexa, nossa Redação buscou as melhores dicas para você, leitor(a). Boa leitura!

LETÍCIA PIMENTEL
EDITORA-CHEFE

revista
EXCLUSIVE

DIRETOR-GERAL

Jader Kalid

EDITORA-CHEFE

Letícia Pimentel

COLUNISTAS

Alysson Resende, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, Chiericatti Thiago, Christophe Pires, Germano Gomes Vieira, Juliana Lobo, Jussara Naves, Leonardo Neves, Lucas Gonzalez, Marcela Mattos, Murillo Alves, Norma Sena, Osvaldo Lopes, Rachel Capucio, Roberta Rousie, Rodrigo Lopes, Simone Demolinari, Téo Mascarenhas, Ricardo Guimarães e Rogério Zola Santiago.

DIRETOR DE ARTE

Leandro Godinho

REPÓRTER E SOCIAL MEDIA

Gabrielle de Andrade

ASSISTENTE DE REDAÇÃO

Thauany Andrade

FOTÓGRAFO

Léo Andrade – Andrade Fotografia

DIRETORA COMERCIAL

Aline Matos

PRODUTORA EXCLUSIVE

Thiago Kalid, diretor de negócios multiplataforma

Tiragem: 25 mil exemplares | **Periodicidade:** mensal

Gráfica: Koloro Indústria Gráfica

Distribuição: Clube Motoboy, Correios e logística interna.

Escritório Exclusive – Ed. Atlanta
Alameda Oscar Niemeyer, 1.033, portaria 3, sala 516
Vila da Serra/Nova Lima | CEP: 34.006-065
Contato: (31) 3282-8262

Diretoria: jader@revistaexclusive.com.br

Produtora Exclusive: thiago@revistaexclusive.com.br

Comercial: aline@revistaexclusive.com.br

Marketing: marketing@revistaexclusive.com.br

Administrativo: financeiro@revistaexclusive.com.br

Redação: leticia@revistaexclusive.com.br

Assinatura: geral@revistaexclusive.com.br

facebook.com/revistaexclusive 
[@revistaexclusive](https://instagram.com/revistaexclusive) 

Edições on-line em www.revistaexclusive.com.br ou via aplicativo Revista Exclusive, disponível para Android e iOS.

11.707.147/0001-32

Inscrição municipal: 256229/001-6

T.K.M Serviços e Publicidade Eireli.

Acesse o nosso site





ALYSSON RESENDE

Atuando como dentista há cerca de 20 anos, Alysson Resende é sócio-proprietário da AR Estética Implante Ortodontia e traz para a **Exclusive** as novidades e os assuntos que estão em pauta no universo odontológico.



CHRISTOPHE PIRES

Christophe Pires é empresário e sócio-fundador da Vox Portaria Remota. Especialista em segurança condominial e controle de acesso, alia automação aos sistemas de segurança eletrônica, visando aplicar tecnologia e inteligência artificial em prol do conforto e da segurança. Em sua coluna, abordará temas diversos vinculados ao seu segmento.



LUAN SILVEIRA

Consultor de imagem e estilo, além de fashion business. Possui formação como personal stylist pela Escola de Moda São Paulo, atuando na construção de identidade artística. Na **Exclusive**, aborda os principais acontecimentos da moda mineira.



ROBERTA ROUSIE

Roberta Rousie é advogada e consultora em privacidade e proteção de dados, pós-graduada em Direito e Processo do Trabalho. Em sua coluna, aborda sobre os principais aspectos da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) e seus impactos mercadológicos.



BRUNO CARNEIRO

Empresário e cinéfilo apaixonado. Ele cataloga e classifica obsessivamente todos os filmes que assiste. Mais de 4 mil até hoje.



GERMANO GOMES VIEIRA

Germano Gomes Vieira é advogado especializado em meio ambiente e sustentabilidade. Pós-graduado em Educação Ambiental e mestre em Avaliação de Impactos Ambientais. Atuou como secretário de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável de Minas Gerais.



LUÍS CLÁUDIO CHAVES

Luís Cláudio Chaves é advogado, mestre em Direito, membro honorário vitalício da OAB/MG e foi vice-presidente da OAB Nacional. Está na Diretoria Técnica e Jurídica da Presidência do Senado Federal. Sua coluna aborda sobre as novas leis aprovadas no Congresso Nacional, as quais impactam a vida dos brasileiros.



RODRIGO LOPES

Cirurgião plástico com título de especialista pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP). Lopes concluiu residências médicas em Cirurgia Geral e do Trauma, pela Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais; e Cirurgia Plástica, pelo Hospital da Baleia. Além disso, possui *fellowship* em Medicina Estética Avançada. Em sua coluna, discorrerá sobre os assuntos mais relevantes no universo da cirurgia plástica. CRM-MG: 36044. RQE: 16340.



BRUNO SANDER

Médico-cirurgião, endoscopista e gastroenterologista. Diretor do Hospital Dia Sander Medical Center, em BH, é especializado em emagrecimento com tratamentos clínicos, procedimentos pouco invasivos e cirúrgicos. RQE: cirurgia-geral: 14.270 | endoscopia: 32.354 | gastroenterologia: 41.292.



JULIANA LOBO

Psicóloga (CRP 04/16458) e atua no ramo há mais de 20 anos. Realiza atendimentos clínicos para crianças, jovens e adultos, e ministra cursos sobre assuntos diversos no segmento. É ainda palestrante, autora e coautora de livros e e-books.



MARCELA MATTOS

Dermatologista especializada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia. Possui *fellowship* em Tricologia, pela Universidade de Miami; e em Cosmiatria e Laser, pela Universidade de Harvard.



ROGÉRIO ZOLA SANTIAGO

Mestre em Jornalismo, Televisão e Crítica de Arte, pela Indiana University (USA). Visiting professor nos Emirados Árabes. Autor de: *Draga, Fragatas e Silêncios, Oriente e Terra Brasilis*. Neoadadêmico da Academia Municipalista de Letras de Minas Gerais (Amulmig). Obra recente: "Exercícios de Partida – Metáfora Clandestina", pela Páginas Editora.



CARLA OLIVEIRA

Carla Oliveira é nutricionista e pós-graduanda nas áreas esportiva e funcional. É apaixonada pelo poder que a nutrição tem de transformar a vida das pessoas por meio de uma alimentação saudável e equilibrada, impactando a melhora da saúde, performance, energia, disposição, autoestima ou, simplesmente, pela melhora do físico/estética. Atende presencialmente em BH, bem como faz atendimentos on-line. Abordará na **Exclusive** os mais diversos assuntos relacionados à nutrição.



JUSSARA NAVES

Pós-graduada em ESPM e B.I International, é empresária nas áreas de comunicação e educação, e tem bom acesso ao mercado. Em sua coluna, apresenta as principais novidades empresariais do estado.



NORMA SENA

Norma Sena é formada em Massoterapia pela Escola de Formação do Governo do Estado de Minas Gerais, terapeuta integrativa, mestra em Reiki e graduanda em Estética e Cosmética. Atua com as mais diversas terapias integrativas e complementares, além de trabalhar no ramo da estética. Para a revista, traz pautas dentro do seu segmento no que se refere à saúde, beleza e bem-estar.



SIMONE DEMOLINARI

Psicanalista clínica com mestrado e dissertação em Anomalias Comportamentais. Pós-graduada em Marketing e em Gestão Empresarial, pela Fundação Getúlio Vargas. Consultora, palestrante, professora de Gestão de Pessoas e apresentadora de programas das rádios 102.9 FM e 98FM. Entusiasta do comportamento humano e do espírito livre.



CARLOS LINDENBERG

É um dos jornalistas mais renomados do Brasil. Discorre sobre o universo político em Minas e no país. Lindenberg é autor do livro *Quase História* e comentarista da TV Bandeirantes, do jornal *Metro* e da Rádio itatiaia.



LEONARDO NEVES

Leonardo Neves é relações públicas e pós-graduado como gestor de comunicação e de negócios. Tem mais de 15 anos de vivência comercial em empresas dos mais variados portes e segmentos. Aficionado por tecnologia, Léo traz para as páginas da **Exclusive** temas sobre como empresas e empreendedores podem se beneficiar dela.



RACHEL CAPUCIO

É advogada com foco em *fashion law* e empreendedorismo na moda, além de escritora e redatora. Assina as colunas *No Mundo da Moda*, *Horizonte Gerais* e *Horizonte dos Inconfidentes*, no jornal *Espaço Horizonte*. Produziu vários conteúdos para os sites Destrinchando (Portal Uai), YOO Mag (Portal Uai) e Guia In BH. Atualmente, é também colunista das revistas *Conexão Moda* e *Mercado Comum*.



TÉO MASCARENHAS

Apaixonado pelo universo motociclístico, Téo Mascarenhas já atuou em veículos de comunicação impressos e on-line. Na **Exclusive**, testa as novidades do mercado e dá sua impressão, na coluna *Duas Rodas*, sobre as motos mais modernas e potentes que encontramos por aqui.

x // SUMÁRIO



30
CAPA

CINEMA
8

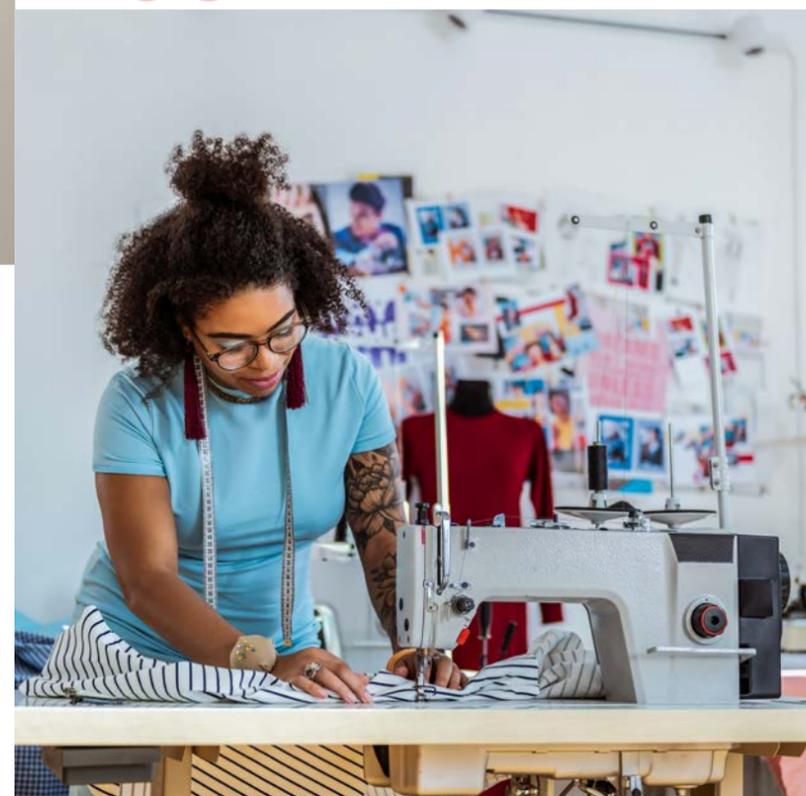
SAÚDE
15

EVENTOS
80



20 NUTRIÇÃO

38 EMPREENDEDORISMO



14 PLÁSTICA E ESTÉTICA



58 MÊS DA
CONSCIÊNCIA NEGRA





POR Bruno Carneiro
FOTOS Divulgação/Internet



PRODUÇÃO CINEMATOGRAFICA BRASILEIRA

Passadas as eleições de outubro, com Luiz Inácio Lula da Silva eleito presidente do Brasil, para entendermos a necessidade de uma política pública de fomento à cultura, inclusive cinematográfica, é obrigatório uma análise do mercado nacional nos últimos governos. Como nunca me envolvi na surda histeria eleitoral desses quatro intermináveis anos, preferi trazer esses dados após decidido o pleito – por sinal, o mais disputado e polarizado da história brasileira.

Para iniciar este exame da área cultural brasileira, especificamente olhando a produção de longas-metragens, é fundamental ressaltar que **não existe indústria cinematográfica em nenhum país do mundo, exceto os Estados Unidos, ou talvez a Índia, sem ajuda ou política governamental.** Os Estados Unidos nunca precisaram de ajuda pública, pois sempre possuíram uma indústria rentável e conseguem distribuir suas produções mundialmente, enquanto a Índia tem uma sólida filmografia, com ampla distribuição local, com público estimado em 1 bilhão de habitantes. O motivo da diferença entre os países é simples: indústrias lucrativas não precisam de ajudas externas.

A realização de apenas um longa-metragem necessita de uma vasta cadeia de profissionais (basta ficar até os créditos finais de qualquer filme e ver a quantidade de pessoas envolvidas nas filmagens) e de vultosos orçamentos. **Um país que queira possuir uma produção anual consistente e esteja interessado em viabilizar sua indústria necessita de leis de incentivo.** Infelizmente, 90% dos filmes produzidos no Brasil não são lucrativos.

Se não existe lucro, por que os países produzem filmes com

ajuda de dinheiro público? A resposta a esta pergunta é complexa e não caberia em nossa coluna. Mas, simplificadamente, posso ressaltar dois fatores fundamentais: além de gerar inúmeros empregos diretos e indiretos, não existe nada mais interessante para uma nação conseguir uma almejada influência mundial e atingir o cobiçado *soft power* do que investir maciçamente em produtos culturais. Basta observar a relevância atingida pela Coreia do Sul nos últimos anos.

O Brasil, desde 1991, possui a Lei Rouanet, oficialmente chamada de Lei Federal de Incentivo à Cultura (Lei nº 8.313). Demonizada nos últimos anos, ela foi responsável pelo ressurgimento do cinema brasileiro após o presidente Fernando Collor extinguir a Embrafilme em 1990 e neutralizar a nossa indústria cinematográfica.

A Embrafilme foi criada em 1969 e tinha como objetivo primordial fomentar e distribuir os filmes brasileiros nas décadas de 70 e 80. Durante esse período, tivemos inúmeros sucessos de público, quando os lançamentos nacionais ombreavam com os norte-americanos pela supremacia na preferência popular.

Alguns exemplos de bilheterias na época:

***Dona Flor e Seus Dois Maridos* (★★★★★)**

Direção: Bruno Barreto | **Bilheteria:** 10.735.524 | **Ano:** 1976

***A Dama do Lotação* (★★★)**

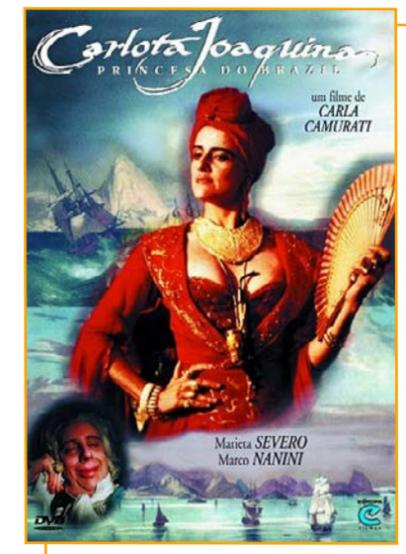
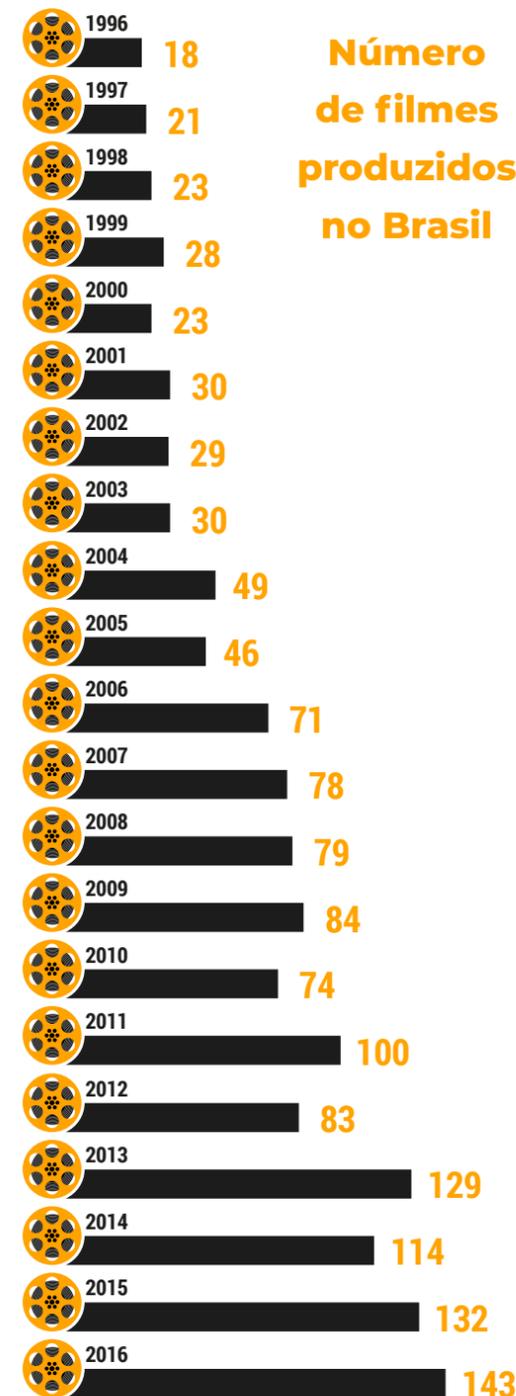
Direção: Neville de Almeida | **Bilheteria:** 6.509.134 | **Ano:** 1978

***O Trapalhão nas Minas do Rei Salomão* (★★★)**

Direção: J.B. Tanko | **Bilheteria:** 5.786.226 | **Ano:** 1977

Para termos uma ideia do que esses números representam, todos esses filmes, realizados no intervalo de três anos, estão entre as 10 maiores bilheterias nacionais de todos os tempos. A Lei Rouanet, inegavelmente, ressuscitou a produção de filmes brasileiros. Pasmem! Entre os anos de 1991 até 1995, apenas um filme nacional foi produzido: *Carlota Joaquina, Princesa do Brasil* (★★★).

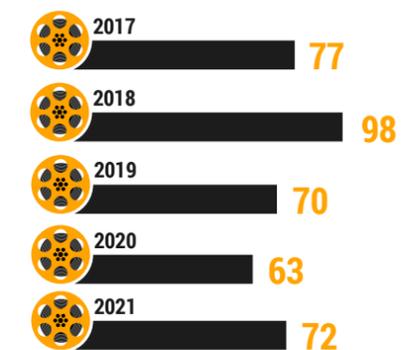
Analisando este gráfico, fica claro a importância da nossa Lei de Incentivo:



Carlota Joaquina, Princesa do Brasil: único filme nacional produzido entre os anos de 1991 até 1995

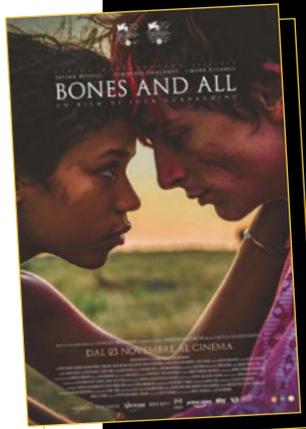
Ao fim do governo Dilma, em 2016, a Lei Rouanet enfrentou sucessivos ataques, tanto no corte de verbas, como por meio de denúncias variadas de mau uso de dinheiro público. Obviamente, nunca vou apoiar desvios de qualquer natureza. Mas denunciar com o único objetivo de criar factoides contra a cultura, na grande maioria das vezes, infundados e sem provas, apenas serviram para afastar e reduzir a maioria da mão de obra especializada e inviabilizar os produtores nacionais.

Mesmo com a pandemia da Covid-19 atrapalhando bastante a produção de 2020 e 2021, é inegável que, a partir de 2017, começou um desmonte progressivo na indústria, com a diminuição de 50% da produção nacional. Não existe outra análise a se fazer, depois de se observar **o declínio de filmes produzidos no Brasil nos governos Temer e Bolsonaro:**



Eu, um amante incondicional de nosso cinema, não posso deixar de fazer um pedido ao novo governo: olhe com carinho para a nossa indústria cinematográfica – obviamente, com cuidado e controle, coibindo malfeitos e desvios de dinheiro público.

AS ESTREIAS MAIS AGUARDADAS NOS CINEMAS



ATÉ OS OSSOS – Uma jovem se isola da sociedade após ter cometido algo muito ruim que arruinou sua família. Dupla responsável pelo megapremiado *Me Chame pelo Seu Nome* (★★★★), o diretor Luca Guadagnino e o jovem astro Timothée Chalamet voltam a trabalhar juntos, de olho em indicações ao Oscar. Nota boa no site dos amantes do cinema, o IMDB (7,1/10), e interessante Metascore (75/100). O Metascore é a fórmula usada pelo IMDB para compilar a média das notas dos críticos dos grandes veículos de comunicação de todo o mundo.



AFTERSUN – Ao se deparar com um filme caseiro antigo há muito esquecido, uma mulher se reconecta com seu pai. Memórias reais e imaginárias preenchem as lacunas de uma possível reconciliação. Um dos filmes mais premiados de 2022, dirigido por Charlotte Wells, estreante em longas-metragens. Nota bem boa no site dos amantes do cinema, o IMDB (7,6/10), e incrível Metascore (95/100).

TESOUROS ESCONDIDOS NAS PLATAFORMAS DE STREAMING

Principais filmes indicados no grupo de WhatsApp, Clube do Filme, no último mês. Alerto que não são necessariamente filmes recentes, mas também clássicos escondidos e perdidos nos catálogos dos serviços de *streaming* desde a época das finadas locadoras de vídeo:

- Netflix: *Os Intocáveis* (★★★★★), *O Quinto Set* (★★★★) e *O Estranho Sem Nome* (★★★★).
- Amazon Prime: *Argentina, 1985* (★★★★★), *Os Últimos Passos de um Homem* (★★★★) e *Mesmo Se Nada Der Certo* (★★★★).
- HBO Max: *Eu, Daniel Blake* (★★★★★), *Coringa* (★★★★★) e *Senhores do Crime* (★★★★★).
- Star+: *A Última Noite* (★★★★★), *Capitão Fantástico* (★★★★★) e *Elis* (★★★★).
- Disney+: *Logan* (★★★★★).

Dos filmes indicados nesta coluna, estão disponíveis para streaming:

- Globoplay: *Dona Flor e Seus Dois Maridos* (★★★★★).
- Plataformas de locação (VOD – Video on Demand, Now, Apple Movie, Google Movie e Looke): *Me Chame Pelo Seu Nome* (★★★★★).



Bons filmes, muitos baldes de pipoca e até o próximo mês!

Dúvidas e sugestões pelo e-mail cinema@revistaexclusive.com.br

ou pelo meu perfil no Instagram, [@obrunocarneiro](https://www.instagram.com/obrunocarneiro),



POR Simone Demolinari
FOTO AdobeStock



OS LAÇOS DE FAMÍLIA E O PERDÃO

Assim como uma família unida pode ser a base de tudo, o contrário também pode ser desastroso. Da família vêm nossos maiores traumas e dores: pais ausentes ou excessivamente críticos deixando a sensação de que o filho nunca é bom o suficiente, ou irmãos desunidos que parecem mais rivais do que amigos. O fato é que a hostilidade no ambiente familiar não é algo difícil de acontecer. As relações podem ser conflituosas, e o fato de ser íntimo pode favorecer o nascimento da mágoa.

Uma vez sentindo a dor advinda dos mais próximos, muitos optam por se afastar, às vezes fisicamente, mas, na maioria delas, emocionalmente. **Os laços sanguíneos não significam automaticamente laços de amor.** Estes têm que ser sentidos por meio da construção retroalimentada de afeto e demonstrações contínuas de carinho, que nem sempre os familiares estão dispostos a ter.

Quando nos deparamos com o cenário de desunião familiar, tendemos a nutrir sentimentos de sabotar o amor, como raiva, mágoa, ressentimentos. Nessa hora, uma grande sensação de solidão é estabelecida. O pensamento que fica é: não tenho ninguém com quem contar. Essa constatação é muito penosa e merece ser entendida com mais profundidade.

Nem sempre nossos familiares estarão prontos para nos ajudar nos embates da vida, às vezes por falta de vontade, mas, na maioria delas, por mera incapacidade. **Culpabilizar a pessoa por não ser da forma que gostaríamos que ela fosse ou que achamos que ela deveria ser, além de não resolver o problema, ainda demonstra uma grande preocupação com os próprios interesses.** Se alguém da nossa família não nos estendeu a mão, isso não pode fazer de nós um credor autorizado a culpabilizar e endividá-lo eternamente pelo que ele não fez.

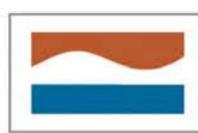
Enquanto adultos precisamos sair da condição de credores e nos responsabilizar pela nossa própria vida, sem procurar culpados para nossos fracassos ou solidão. Libertar o outro dessa suposta dívida é o caminho para ficarmos livres também. Aqui está a grande questão: muitas pessoas temem essa libertação, pois acabariam as justificativas confortáveis para se apoiarem. É muito mais fácil culpar os pais pela precariedade emocional do que assumir as próprias questões.

Aos que buscam encontrar equilíbrio, qualidade de vida emocional e boa saúde mental, perdoar e libertar os familiares é o caminho para a cura. Não há nada que tenha ocorrido na biografia de uma pessoa que não possa ser ressignificado e superado.



Lotes a partir de 1000 m²

Condições especiais



TERRAMARE

P E N Í N S U L A

Encontre seu feito de viver

VENDAS:



D-FILIPPO
netimóveis



Rua Benedito Fernandes de Oliveira, 15
Jd. Boa Vista · São João da Boa Vista - SP

Tel: (31) 98881-5931
E-mail: terramare@netimoveis.com
Instagram: [@terramare_peninsula](https://www.instagram.com/terramare_peninsula)
www.descubraterramare.com.br



POR dr. Rodrigo Lopes
FOTOS Shutterstock

AS NOVAS ARMAS NO COMBATE À FLACIDEZ E À GORDURA LOCALIZADA

A gordura localizada e a flacidez podem estar com os dias contados, principalmente se depender da promessa dos novos procedimentos no campo da cirurgia plástica estética. Já estabelecidos no exterior, sobretudo no mercado norte-americano e europeu, o Renuvion e o BodyTite são tecnologias inovadoras que prometem, além de reduzir gordura, eliminar a flacidez, um dos maiores desafios no que diz respeito ao tratamento de qualquer região do corpo. Ambos os aparelhos podem ser associados à lipoaspiração em diversas áreas corporais. Entretanto, com tanta oferta de procedimentos e resultados, **qual seria o melhor tratamento para o seu caso?**

O **Renuvion** é um aparelho que promove a retração dos tecidos e quebra das células de gordura através da emissão de um jato de plasma. A sua ponteira semelhante a uma pistola com uma cânula integrada é introduzida na região abaixo da pele por pequenos orifícios, e sua tecnologia consiste no superaquecimento dos tecidos profundos pela radiofrequência até a uma temperatura de 85°C, seguido de um resfriamento rápido pelo gás Hélio. Esse jato de energia promove a remodelação do colágeno e retração da pele. É um método seguro que pode ser associado à lipoaspiração para tratar grandes áreas corporais.

O **BodyTite** é um aparelho que promove o aquecimento profundo dos tecidos através da radiofrequência. Sua segurança consiste no controle da emissão de energia pelo próprio aparelho e denota um maior tempo para a aplicação. É multifuncio-

nal por possuir um maior número de ponteiros aplicadoras que podem ser acopladas e proporcionar tratamentos diferentes no combate à flacidez da pele. FaceTite é a utilização da ponteira específica para a face, e Morpheus 8 é o tratamento que utiliza a ponteira que associa a técnica do microagulhamento associado à radiofrequência para a retração cutânea nas diversas superfícies corporais.

Ambos os aparelhos são tecnologias que visam promover a retração da pele e **tratar pequenas áreas de acúmulo de gordura**. É muito importante, caro leitor, acreditar que o método de escolha e já consagrado há muitos anos para tratar o acúmulo de gordura de grandes áreas corporais é a lipoaspiração. A lipoaspiração convencional também promove a retração dos tecidos e pode ser associada a ambos os procedimentos para otimizar os resultados e evitar flacidez indesejada. Em contrapartida, as duas tecnologias também podem ser indicadas isoladamente após procedimentos de lipoaspiração, perdas de peso e gestações, a fim de promover a retração da pele. Todo novo método que surge para agregar melhores resultados é sempre bem-vindo ao arsenal terapêutico dos cirurgiões plásticos.

QUER SABER MAIS?

Site: www.clinicarodrigolopes.com.br
Instagram: @drrodrigolopes
Facebook: clinicarodrigolopes



DA Redação
FOTO Divulgação

TRANSFORMAÇÃO SAUDÁVEL NA GÔNDOLA

A marca Verde Campo, que pertence à Coca-Cola Brasil, vem investindo na ampliação de seu portfólio para atender o consumidor em mais ocasiões de consumo, entregando saudabilidade. O tema, apesar de ser abordado há muitos anos, vem conquistando relevância e apresentando resultados em um cenário mais recente. "A entrega pós-pandemia de saudabilidade aumentou muito. Uso muito o exemplo do suco fresco, que, antes, tinha 1m de gôndola e, hoje, você vê quase um módulo inteiro para esse produto. Em lácteos, por exemplo, a estimativa dos varejistas é que, em três anos, cerca de 40% da gôndola seja de produtos que entregam alguma saudabilidade", afirma Renê Junior, VP de Vendas da Verde Campo.

Desafios para crescer

Um dos principais trabalhos que a empresa vem fazendo é informar o consumidor e o varejo de que **os produtos não são específicos para quem treina ou possui algum tipo de intolerância, mas que podem ser consumidos em qualquer fase da vida e em diversos momentos do dia**. "Hoje a gente quer mostrar para o nosso cliente e para os novos consumidores que a gente está recrutando que a necessidade da proteína ou da quebra da lactose é essencial para toda ocasião de consumo. Nosso trabalho de marketing e trade está muito voltado nessa linha. E estamos investindo em inovação para trazer produtos para novas ocasiões de consumo", explica o executivo. A Verde Campo não especifica seu crescimento, mas revela uma alta anual de duplo dígito em seu faturamento.

Estratégia por modelo de loja

A Verde Campo conta com linhas de queijos, probióticos, kids, Lacfree, light e a Natural Whey, que é a campeã de vendas da empresa, **todas trabalhando dentro do conceito de saudabilidade**. De acordo com Renê, o consumo desses produtos é puxado atualmente pelos *key accounts* nacionais e lojas mais premium – hortifrutis, supermercados gourmets e empórios.



Renê Junior, VP de Vendas da Verde Campo

Porém, num cenário em que o *cash & carry* rouba a cena no varejo nacional, aumenta-se o desafio. "Nosso desafio hoje tem sido mostrar para o varejo em geral, sobretudo o *cash & carry*, que esta é uma tendência irreversível. Ou o varejista vem agora, ou vai perder o cliente que não está encontrando esse tipo de produto na loja. E isso passa também por nós estarmos com os produtos certos nos perfis certos de loja", conclui.

DESTACANDO O BRILHO DE CADA PESSOA

Dizem que avó é mãe em dobro. É inegável a grande importância que elas têm para que tomemos gostos por determinadas coisas, transmitindo-nos habilidades práticas e conhecimento de vida. Ana Luiza Mendonça (33) que o diga! Ana é o nome à frente da Estrela D'água Beachwear, marca que vende moda-praia e academia, e foi criada graças à paixão que ela sente por moda – paixão essa que foi transmitida de avó para neta.

Ana Luiza é nascida em Belo Horizonte, mas, por sua mãe ser de Belém do Pará, tem boas lembranças de lá, sobretudo envolvendo experiências que fez com que sua vocação para a moda se aflorasse. “O meu amor por esse mundo vem desde criança. Nas tardes que passei com minha avó materna, ela me ensinou, enquanto passeávamos pelas lojas em Belém e na Savassi, aqui em BH, a reconhecer um bom tecido, uma boa costura, um bom corte. Durante a minha infância, também passei muito tempo em um ateliê de costura de uma amiga da minha bisavó aqui em BH. Com essa amiga, aprendi a costurar, bordar etc. Passava as tardes brincando e aprendendo sobre moda na prática”, conta nostálgica.

Assim como sua relação com o segmento como um todo está intrínseco em seu DNA; a conexão com a moda *beachwear*, também. “O negócio *beachwear* já é desenvolvido pela minha família há 17 anos e, agora em 2022, depois de muito estudo, resolvi abrir a Estrela D'água Beachwear. Inicialmente estamos começando no formato on-line, mas, em breve, teremos um showroom”, reforça orgulhosa.

A empresária, que tem grande experiência em gestão de negócios e área comercial, usa todo o seu *background* sobre tendências, qualidade de tecido e modelagem para escolher minuciosamente as peças comercializadas em sua loja. “A coleção é pautada no conforto, qualidade e no que deixará nossas clientes mais bonitas. Nossas peças são do PP ao XG”, comenta Ana, que completa: “Por meio da Estrela D'água, quero que as pessoas se sintam à vontade usando nossas peças, tanto que criei a hashtag #debemcomocorpoquevocetem, pois é a peça de roupa que tem

que se adequar aos nossos clientes, e não o contrário”.

Seguindo nessa premissa de que cada beleza é única e deve ser valorizada, o nome da marca não poderia ser diferente. “O nome tem relação com as constelações, pois uma estrela sozinha não brilha. É necessário que várias estrelas estejam juntas, para que o brilho delas possa ser visto. E cada uma tem um brilho diferente”, finaliza.



@biquinisestreladagua

MOVIDA PELA VONTADE DE TRANSFORMAR VIDAS

O propósito de transformar para melhor a vida de outras pessoas, além de ser algo extremamente nobre, é capaz de nortear muitas escolhas, como é o caso do processo de decidir uma profissão. Ana Paula Ribeiro (36) escolheu a psicologia justamente por isso – além de outros motivos igualmente grandiosos. A escolha, entretanto, não foi algo feito de primeira. “Antes de decidir pela Psicologia, tive dúvidas entre Medicina e Arquitetura, o que atrasou meu ingresso para a universidade. Eu me identificava com os dois cursos da mesma maneira, mas o desejo de transformação, tanto em minha própria vida quanto na vida dos demais, servindo de maneira a diminuir o sofrimento mental das pessoas, em um mundo onde se tem aumentado cada dia mais casos de ansiedade e depressão, me motivou a tomar a decisão pela profissão”, relata.

Após se formar pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) em 2012, Ana Paula continuou se dedicando à especialização, tornando-se **pós-graduada em Neuropsicologia**, a fim de realizar os seus atendimentos de forma a contribuir significativamente para a evolução daqueles que se submetem à terapia. Com 10 anos de experiência e muito estudo, a profissional foi capaz de transformar os atendimentos em processos dinâmicos, fazendo com que os resultados sejam promissores. “É possível ter resultados práticos em médio prazo, variando entre quatro e nove meses de tratamento, podendo se estender quando os casos, além de psicodinâmicos, envolvem melhora em várias áreas da vida como trabalho, família, autoestima e realização pessoal”, explica.

Desde 2012, Ana Paula atua na clínica como psicoterapeuta cognitiva-comportamental e neuropsicóloga, com experiência em atendimento com crianças, adolescentes, adultos e famílias. “O foco principal do tratamento é promover autonomia dos pacientes por meio de recursos socioemocionais que dão suporte para o desenvolvimento da inteligência emocional, alta performance, autogerencia das crises e amadurecimento das relações interpessoais e intrapessoais. Hoje, além de trabalhar com pes-



soas individualmente, trabalho com grupos terapêuticos para alta performance emocional”, reforça.

Sobre a importância de sua área de atuação, a psicóloga é enfática sobre os inúmeros benefícios que cuidar da saúde mental traz: “Todas as pessoas podem se beneficiar do processo psicoterapêutico, porque este promove o autoconhecimento e melhora das habilidades socioemocionais, favorecendo a autonomia, autoestima; e conduzindo a autorrealização plena. Por isso, a psicoterapia não é indicada só para pessoas que tenham transtornos ou sintomas psiquiátricos, mas para todos aqueles que querem elevar de nível e terem uma alta performance em todas as áreas da vida”.

Para ajudar as pessoas, Ana Paula não mede esforços e ignora as fronteiras geográficas, realizando **atendimentos no mundo inteiro**. “Por isso, tenho foco nos atendimentos on-line. E, em casos nos quais a pessoa tem uma necessidade mais específica, como crianças, ou casos de avaliação, atendo presencialmente nos bairros Santo Agostinho e Cidade Nova. Além disso, faço grupos terapêuticos e treinamentos on-line para demandas específicas como ansiedade”, completa.

A ideia, aliás, é continuar rompendo barreiras, levando o seu trabalho para ainda mais indivíduos. “Quero expandir minha atuação, alcançando mais pessoas por meio de um projeto que engloba a criação de uma plataforma de saúde e educação, para que as pessoas adquiram conhecimento e autonomia. Faço no processo psicoterapêutico muita psicoeducação e percebo que 80% dos problemas das pessoas podem ser resolvidos com o conhecimento sobre os motivos que as levaram a desenvolver doenças ou que as mantêm de alguma forma em sofrimento. Em breve lançarei no mercado”, finaliza.

@psianapaularibeiro

MAIS LEVEZA PARA A AMAMENTAÇÃO

A maternidade tem o poder de mudar objetivos e perspectivas. Para a fonoaudióloga Roberta Simões (38), o nascimento de sua filha foi um divisor de águas para a sua carreira. Roberta e a área da saúde sempre tiveram muito a ver. Desde muito tempo, ela sabia que seguiria por esse caminho, mas ainda não havia encontrado uma profissão dentro desse universo que fizesse com que seu coração batesse mais forte. “Comecei a estudar sobre a fonoaudiologia e foi algo que me atraiu bastante. A cada vez que conhecia mais sobre a profissão, tive certeza de que seria o que trilharia”, relembra-se.

Formada pela PUC Minas em 2008, a profissional, que é pós-graduada em Audiologia, deu início à sua trajetória na área de audiologia ocupacional e, depois, foi para a área de audiologia clínica. “Foi quando comecei a trabalhar com o público infantil. Trabalhei no Hospital Infantil São Camilo e na Maternidade Octaviano Neves por 10 anos, realizando teste da orelhinha; e a terapia de fala e linguagem sempre esteve presente”, comenta.

Mas foi em 2018, ano em que Roberta se tornou mãe, que ela encontrou outro propósito dentro da profissão: **ajudar outras mães**. “Quando minha filha Leticia nasceu, outra área da fonoaudiologia começou a brilhar mais forte: a amamentação. Passando pelos desafios de amamentar, resolvi ajudar as mulheres a se prepararem para amamentar de forma leve e segura. Em 2019, fiz cursos voltados para a área. Eu me tornei consultora em ama-

mentação e não parei mais. Fiz vários cursos, mentorias e supervisões para atuar de forma adequada e respeitosa no âmbito da amamentação”, ressalta.

Sobre a sua atuação, Roberta não mede esforços para demonstrar o quão realizada está com a escolha que tomou. “Sou fascinada pelo que faço e me sinto privilegiada por poder trabalhar com o que eu gosto”, pontua emocionada. Ainda sobre o seu papel na vida dessas mulheres e suas famílias, a profissional destaca: “Atuo com a família ainda na gestação. Levo conhecimento por meio de curso teórico e prático para preparar a família e saber o que esperar nos primeiros dias pós-parto e, quando algo não está indo bem, saber quando procurar ajuda. **Quando o bebê nasce, a dupla mamãe-bebê tem acompanhamento de perto.** Nesse momento é realizada a avaliação das mamas da mãe. Avalio o bebê como um todo e todas as estruturas da boquinha e, também, a amamentação. Nesse momento, oriento, realizo alguns ajustes e encaminhamentos. Se no caminho surgir alguma dúvida ou dificuldade, é só a família entrar em contato, que terá todo suporte necessário”.

Além desse trabalho com as mães e bebês, Roberta não deixou de lado a audiologia infantil no ambiente clínico. Quando questionada sobre o que espera da sua carreira daqui para frente, ela finaliza dizendo: “A cada dia que passa, vejo

as pessoas buscando por informações e se preparando para o parto, e a amamentação não pode ser diferente. O preparo para a amamentação começa na gestação, com informação de qualidade e aprendizado. Meu objetivo é alcançar o maior número de famílias atuando de forma preventiva. Acompanho essas famílias ainda na gestação e no pós-parto imediato, para avaliar e tratar qualquer dificuldade que possa surgir, evitando, assim, o desmame precoce”.

www.robortasimoes.com.br

 @robortasimoes.fono



Concurso Estampas Sacolas

– Verdemar 30 anos –

Concorra a 8 prêmios* de 15 mil reais.

Para participar crie uma estampa inspirada no **Verdemar e Minas Gerais**. Serão selecionados **8 artistas mineiros** para ilustrar as sacolas Verdemar 30 anos.

Inscreva-se através do e-mail: verdemar30anos@superverdemar.com.br enviando seus dados, justificativa e arte, até dia 12/12/2022.

 **verdemar**
SUPERMERCADO & PADARIA



POR Carla Oliveira
FOTO Adobe Stock

NOVA ROTULAGEM NUTRICIONAL

Um grande passo para o consumir brasileiro



A Anvisa estabeleceu as novas regras de rotulagem de alimentos no Brasil, que entrou em vigor desde 9 de outubro deste ano. Por esse motivo, preparei a coluna deste mês para você entender o que mudou e se será benéfico para nós, consumidores. O objetivo da mudança é melhorar a clareza das informações, de modo a auxiliar o consumidor a fazer escolhas alimentares mais conscientes – ou seja, ponto positivo para a gente! Este foi um grande avanço para o Brasil, tendo em vista que essa rotulagem

mais informativa já é utilizada em diversos países. Agora, vamos entender o que mudou.

Nova rotulagem frontal

Agora passa a ser obrigatório que os fabricantes de produtos que contenham altas quantidades de açúcar adicionado, gorduras saturadas e sódio façam uma indicação na parte frontal da embalagem.

a) Modelos com alto teor de um nutriente



b) Modelos com alto teor de dois nutrientes



c) Modelos com alto teor de três nutrientes



Fonte: imagem Anvisa – <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-120-dias>

E qual quantidade será considerado alta?

Alto conteúdo de	Alimentos sólidos e semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcar adicionado	15 g ou mais por 100 g de alimento	7,5 g ou mais por 100 ml de alimento
Gordura saturada	6 g ou mais por 100 g de alimento	3 g ou mais por 100 ml de alimento
Sódio	600 mg ou mais por 100 g de alimento	300 mg ou mais por 100 ml de alimento

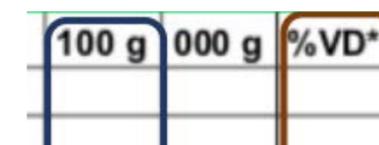
Fonte: imagem Anvisa – <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-120-dias>

Nova tabela nutricional

A tabela nutricional também está de cara nova. Vamos entender o que muda?

Agora tem padronização de fonte, tamanho e cores, tanto da fonte quanto do fundo da tabela. E isso é ótimo, porque agora ficará mais fácil enxergar as informações. A letra deve ser Helvética ou Arial, tamanho mínimo 8 ou 6, fonte cor preta, com fundo branco. A tabela não pode estar em áreas encobertas; locais deformados, como áreas de selagem e de torção; e locais de difícil visualização, como arestas, ângulos, cantos e costuras. A nova tabela também **deve estar em uma única superfície contínua da embalagem e no mesmo painel da lista de ingredientes**. Deve ter espaçamento entre linhas, impedindo que os caracteres se toquem ou encostem na barra, linhas ou símbolos de separação. Também deve ter borda de proteção, barras, linhas e símbolos de separação e margens internas da tabela. Quanto aos nutrientes, o açúcar adicionado passa a ter declaração obrigatória. Com isso, a nova lista de nutrientes fica assim:

Agora, a tabela também conta com três colunas. A primeira traz o valor energético e de nutrientes por 100g ou 100ml. A segunda, os valores contidos na porção de referência; e a terceira, o %VD (ingestão diária recomendada com base em uma dieta de 2 mil kcal/dia).

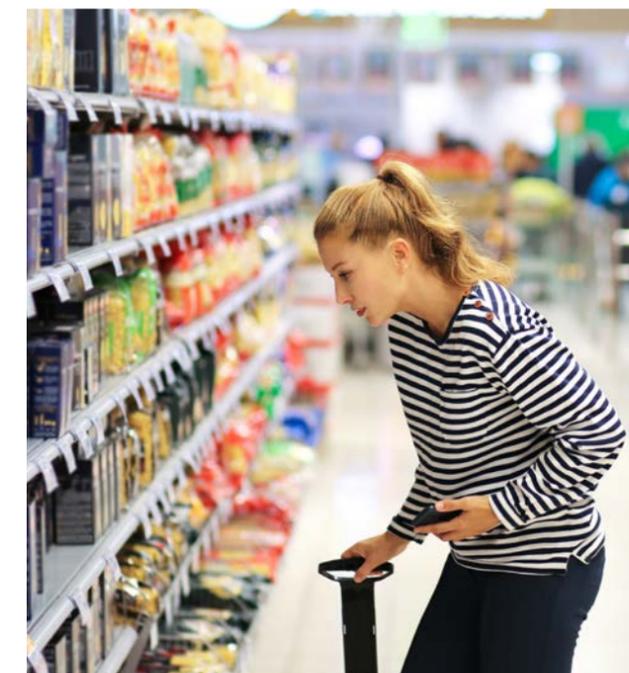


A embalagem deve trazer quantas porções estão contidas ali e indicar uma medida caseira, como: 1 copo, 1 colher de sopa, 1 colher de chá, 1 prato raso, 1 prato fundo, entre outras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000 porções			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
A Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Fonte: imagem Anvisa – <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2022/rotulagem-nutricional-novas-regras-entram-em-vigor-em-120-dias>





Açúcar agora tem declaração obrigatória

Nas novas regras de rotulagem, passa a ser obrigatório declarar açúcares totais e açúcares adicionados separadamente. E como sabemos que o açúcar tem diversos nomes, todos estes contarão como açúcar adicionado: sacarose, extrato de malto, lactose, rapadura, maltodextrina, xarope, açúcar, mel, açúcar invertido, frutose, melaço, dextrose, caldo de cana, melado. Não conta como açúcar adicionado: os polióis; os açúcares adicionados que sejam consumidos pela fermentação ou pelo escurecimento não enzimático durante o processamento do alimento; os açúcares naturalmente presentes nos leites e derivados lácteos; os açúcares naturalmente presentes nos vegetais, incluindo as frutas inteiras, em pedaços, em pó, desidratadas, em polpas, em purês, em sucos integrais, em sucos reconstituídos e em sucos concentrados.

E já podemos ver então os produtos nas prateleiras com novos rótulos? Depende! Estes são os prazos para adequação dado aos fabricantes:

- **até 9 de outubro de 2023** (12 meses da data de vigência da norma) para os alimentos em geral;
- **até 9 de outubro de 2024** (24 meses da data de vigência da norma) para os alimentos fabricados por agricultor familiar ou empreendedor familiar rural, empreendimento econômico solidário, microempreendedor individual, agroindústria de pequeno porte, agroindústria artesanal e alimentos produzidos de forma artesanal;
- **até 9 de outubro de 2025** (36 meses da data de vigência da norma) para as bebidas não alcoólicas em embalagens retornáveis, observando o processo gradual de substituição dos rótulos.

Comemorando 1 ano no bairro de Lourdes.

A farmácia de manipulação que cuida de toda a família está pertinho de você, na Rua Santa Catarina, N°1354.

- Atendimento direto com farmacêutico - Fórmulas exclusivas
- Especializada em pediatria e geriatria - Espaço kids



A GRAVIDEZ E OS PADRÕES ESTÉTICOS SOCIAIS

Nesta edição, resolvi falar sobre um assunto que lido muito aqui em meu espaço de estética e beleza, e que, durante nove meses, tive que lidar pessoalmente: gestação x beleza. Existem muitos paradigmas de que a mulher na gestação "fica gorda", "cheia de estrias", inchada, o pé aumenta de tamanho, espinhas e tudo mais. Culpa dos hormônios duplicados e totalmente alterados.

Em razão desses parâmetros impostos pela sociedade (que só sabe criticar, principalmente uma mãe), a mulher se esquece de pensar em tudo que há de mais bonito quando falamos de gestação, que é gerar um filho dentro de si. O medo disso tudo existiu para mim? Óbvio! Mas vem aquela velha história de "o que tiver de ser será". E eu estava disposta a gerar um filho e, com isso, passar por todo o processo junto: engordar, ter estrias, espinhas, inchaço e tudo mais.

Outro vilão das gravidinhas é o melasma. Este, no rosto, é uma condição de pele que pode ser descrita como manchas castanho escuras em formato irregular, que aparecem na face, na área da testa, lábio superior, queixo, maçãs do rosto e têmporas. Ele também pode ocorrer no colo, antebraços e pescoço. Essa condição é resultado de uma hiperpigmentação da pele, que ocorre devido ao aumento do depósito de melanina na região. Infelizmente não existe cura, mas há tratamentos excelentes para tal.

Contudo, na gestação, muitos desses tratamentos são proibidos. O uso de aparelhos e ácidos são extremamente invasivos, principalmente nesse período. Por isso, a mulher, na gestação, não pode tratar esse melasma. Não tem nada pior, por experiência própria, do que essas manchas no rosto. Tive melasma antes da gravidez e tratava aqui no meu espaço, com o famoso **protocolo peeling químico**. Na minha gestação, as manchas só aumentaram. Minha médica dermatologista não me autorizou a tratar esses melasmas, mesmo que com produtos menos invasivos. O que eu fiz? Aceitei.

O que eu poderia fazer? Somente aceitar e cuidar da pele. **O uso do protetor solar é indispensável**, sobretudo nesse momento, até mesmo para as manchas não continuarem aumentando com a exposição solar, que é outro causador do melasma. E o que mais vi aqui, em meu espaço, é o descaso de algumas futuras mães a respeito do protetor solar. Muitas me diziam: "Mas já está tudo manchado mesmo", "Eu só fico em casa, não preciso de protetor solar". Engano delas! Quando já se tem melasma, o uso do protetor solar **é essencial, para que não se aumente a condição**. E mesmo ficando "só em casa", a exposição do rosto na luz branca de computadores e smartphones também é prejudicial à saúde. Tem que usar. As gravidinhas podem usar o protetor físico, e não o químico. É sempre bom consultar um médico para saber o produto ideal para o seu tipo de pele.

A mulher, principalmente a grávida, não tem 1 minuto de paz. Além de todos esses paradigmas citados acima que ela tem que lidar, ainda passa por várias provações antes mesmo de parir. São milhares de pessoas julgando suas atitudes, pessoas querendo impor suas experiências, como se fossem regra. Enfim, além dos hormônios duplicados e alterados, a futura mãe tem que lidar com uma autocobrança o tempo todo. E a culpa é de quem? Dessa sociedade que **sempre quer impor o que ela tem que fazer e como ela tem que fazer**.

As perguntas e os comentários deixam isso bem claro. "Já engordou quanto?", "Teve estria?", "Perdeu suas roupas?", "Está inchando muito?", "Cuidado que seu pé vai ficar enorme. Você perde todos os seus sapatos", "Nossa! Você está com o rosto todo manchado". Essas são as perguntas e comentários que escutei durante toda a minha gravidez e que tenho certeza de que muitas

grávidas passam por isso também. Percebam que são perguntas sobre a beleza da mulher, que mexem muito com a nossa autoestima. Como se tivéssemos que provar, o tempo todo, que estamos lindas, magras, sem manchas. Gente, vamos parar com isso! Além de nós mesmas nos cobrarmos tanto, ainda temos que aturar comentários e responder perguntas desse tipo?

Para não passar por "mal-educada", eu respondia, mas, dentro de mim, sabia que tudo aquilo que eu estava passando fazia parte do processo. Eu não tive estrias, mas tive celulite. Eu não engordei tanto, mas tive melasma e muita espinha. Eu não inchei muito, ao ponto de "perder meus sapatos". Enfim, tudo o que passei na gestação foi lindo, gratificante. Aprenda a passar por todo o processo, a ter uma gestação saudável mentalmente. Lembre-se de que, **se engordou, emagrece depois; se teve estria, tem tratamento; se teve melasma, também**. Tudo na vida tem jeito. Pode demorar o quanto for, mas, com garra e determinação, você consegue. Não se sinta mal porque engordou 20kg, você viveu a melhor e mais louca experiência da sua vida, que é gerar uma vida dentro de você. São dois corações batendo em um mesmo corpo, já pensou nisso? E você foi muito privilegiada por Deus e seu filho terem te escolhido para tal.

A sociedade quer impor um padrão de beleza para as grávidas. A mídia te massacra com a ideia de que você tem que ficar linda e magra. As milhares de artistas grávidas junto de você esfregam na sua cara o corpo esbelto, a malhação em dia, os mil e um produtos de beleza que usam. Menina, deixa eu te contar uma coisa: essas artistas estão sendo pagas para isso. Muitas influenciadoras trabalham com o corpo e, se não ficarem com o corpo esbelto até na gravidez, passam fome, vão perder contratos milionários. Viva a sua vida, viva a sua gestação! Aproveite cada minuto da sua barriga – vai dar saudade, com estria ou não. Não se cobre tanto. A sua beleza já está estampada na sua barriga. **Gerar uma vida dentro de você**: essa é a única beleza que você tem que se preocupar enquanto grávida. E a estética? Depois você recupera ela toda. Se você está gravidinha e lendo meu artigo, boa hora!

BÁRBARA BRACARENSE

Especialista em estética corporal e facial. É habilitada em drenagem linfática manual (DLM) no Método Joana Medrada e graduanda em Estética e Cosmética.

Instagram: @barbarabracarenseestetica



REVOLUCIONANDO O MERCADO (E AJUDANDO FAMÍLIAS)

Já ouviu falar em prever tendências? Foi isso que Anna Christina Leite (51), dona do brechó infantil Tudo Novo de Novo, fez há mais de 10 anos. Mesmo sem ter ciência disso, sua criação viria a revolucionar o mercado de produtos para crianças e recém-nascidos, ajudando diversos pais na difícil, custosa, mas igualmente prazerosa tarefa de montar o enxoval dos filhos e adquirir diversos outros produtos do universo infantil – além de, claro, auxiliar aqueles que precisavam desapegar de algumas peças.

Essa história começou com o nascimento de Rafaela, sua filha de 13 anos. Mãe de primeira viagem, Anna sentiu toda a empolgação em deixar tudo lindo e nos conformes para quando Rafa chegasse. Contudo, todo o entusiasmo veio acompanhado de exageros,

como a empresária mesma conta: “Com o nascimento dela nasceu, também, uma mãe que trabalhava muito em grandes empresas, viajava bastante e sabia muito sobre o mercado corporativo, mas sobre maternidade não sabia nada [risos]. Naquela época, valia a pena fazer enxoval fora do país, e assim o fizemos. Com a inexperiência vieram também os gastos desnecessários com itens completamente equivocados”.

Quem tem criança em casa sabe que roupas e outros itens se perdem na “velocidade da luz”. Diante desse cenário, pode-se pensar que ela deveria, simplesmente, guardar as coisas e esperar o momento de se desfazer delas, certo? Errado! Com a experiência, veio o aprendizado. Ela viu a grande oportunidade de ajudar outras mães e, ao mesmo tempo, o consumo consciente. “Como sempre trabalhei na área comercial, resolvi que iria eu mesma vender para outras mães/famílias as coisas que minha filha não usou ou usou muito pouco. Daí comecei a avisar para as minhas amigas, fiz um bazar em casa, uma foi contando para a outra e assim, em pouco tempo, meu apartamento não cabia mais

nada. Percebi, ali, que não era somente eu que precisava de uma ajuda para desapegar de muita coisa”, relembra-se.

Dito isso, você, leitor (a), pode até não se lembrar, mas, em 2010, ano que a Tudo Novo de Novo foi criada, brechós não eram aclamados como são atualmente, o que fez com que Anna precisasse ter muito jogo de cintura para levar o negócio para frente. “Havia pouquíssimos brechós em BH e muitos

deles ainda no conceito de peças muito usadas.

Vi uma chance de fazer uma loja diferente, com tudo limpo, cheiroso, organizado, de marcas conhecidas e bons preços. Já em 2013, comecei a colher os bons frutos e ganhei um prêmio do *Diário do Comércio* na categoria Empresa Inovadora Liderada por Mulher.

Esse prêmio, sem dúvida, foi uma grande conquista, um poderoso incentivador para o crescimento da empresa”, explica orgulhosa.

O orgulho, aliás, não é à toa, como Anna bem evidencia. “Não poderia imaginar como esse meu trabalho lá em 2010 viraria ‘tendência’ atualmente. Isso me deixou muito feliz por termos, hoje, a possibilidade de reciclar, reutilizar, renovar e economizar sem deixar de lado o conforto, estilo e bom gosto com o enxoval dos nossos filhos.” Na Tudo Novo de Novo, é possível encontrar roupas e sapatos para recém-nascidos até 18 anos, além de brinquedos e outros itens em um espaço que hoje é uma casa com 500m² na Savassi, em BH. Para finalizar, Anna já adianta que, para o futuro, a ideia é aumentar ainda mais a quantidade de artigos comercializados, bem como expandir a equipe e, quem sabe, o número de lojas.

 @tudonovodenovobh



SINÔNIMO DE QUALIDADE E PONTUALIDADE

Negócios que nascem do amor e da vontade de prezar pelo bem-estar de outras pessoas estão fadados ao sucesso. Assim tem sido com a Tia Lia Lanches, empreendimento criado por Maria das Graças Leão (63) e, há mais de um ano, administrado por sua sobrinha, Naiara Ferreira. Prestes a completar 15 anos, o negócio tem como foco oferecer um café da manhã diferenciado para o trabalhador da construção civil.

Antes de abrir um negócio no segmento, Maria já possuía experiência na construção civil. Atuando como recepcionista de uma construtora, ela viu uma nova porta se abrindo. “Surtiu a chance de administrar uma cozinha dentro de uma obra de grande porte. Vi, então, uma ótima possibilidade de negócio, já que o sindicato da categoria exigia o fornecimento de lanches. E com toda essa experiência, aprendi a gostar do segmento”, conta Maria das Graças, que é completada

por Naiara: “Nossa experiência em operar cozinhas industriais dentro de grandes obras nos habilita a utilizarmos toda essa experiência e carinho no preparo dos desjejuns para o trabalhador, com qualidade, pontualidade e segurança alimentar”.

Desde o começo, a qualidade é sinônimo do negócio. No entanto, como bem se sabe, para se oferecer tal característica, é preciso vencer um grande obstáculo. “Prezamos sempre pela qualidade dos nossos produtos. Então, um dos maiores desafios são os custos dos insumos, tais como o pão, leite, açúcar e café, principalmente. Esses produtos sofrem uma influência incrível de toda a economia”, reforçam. Embora os custos sejam um desafio, a Tia Lia Lanches não tem como planos reduzir o valor agregado. Assim, **há mais de uma década vem conqui-**

tando a confiança de cada cliente. A confiança é tamanha que existem empresas que contratam os serviços da Tia Lia desde o começo do negócio.

Além da qualidade, o empreendimento conta com diversos outros diferenciais. Exemplo disso é que a empresa possui entrega própria, com horários entre 3h30 e 6h45; e as construtoras não precisam deslocar um colaborador para buscar ou fazer o café para os demais operários, trazendo mais satisfação e produtividade para a mão de obra contratada. Sobre as opções oferecidas, Maria e Naiara destacam: “Temos um cardápio básico, que é o café da

manhã tradicional, composto por um pão com margarina e um copo de café com leite. Mas temos lanches especiais, tipo: pão com mortadela/presunto, cachorro-quente, bolo, hambúrguer e coffee break para reuniões e treinamentos”.

Para realizar os pedidos, é possível entrar em contato via telefone:

(31) 99953-0145. E novidades estão por vir! “Estamos desenvolvendo um sistema em que o próprio cliente acessa, com seu login e senha, podendo realizar o pedido diariamente pelo aplicativo. Isso nos dará mais agilidade tanto na produção quanto no administrativo, dando todas as informações para o faturamento de cada obra”, revelam. E as novidades não param por aí! “Além de lanches, estamos entrando no segmento de fornecimento de almoço para a construção civil”, finalizam.



 @tialialanches
www.tialialanches.com.br

VIVENDO EM EQUILÍBRIO

Em janeiro de 1991, durante as férias escolares, o jovem Marcelo Henrique de Oliveira pensava em como seria bom fazer algo que impactasse positivamente na vida das pessoas. “Eu estava assistindo à banda Guns N’ Roses na TV e pensei: ‘Esses caras estão, de certa forma, proporcionando um momento de alegria para milhares de fãs’. Nesse dia, sonhando em estar presente naquele show, afirmei que eu também faria algo importante, que pudesse impactar de maneira positiva a vida de outras pessoas. Mas eu ainda não tinha certeza do que eu queria fazer na minha vida”, relembra-se.

Naquele mesmo ano, Ayrton Senna foi tricampeão mundial de Fórmula 1. “Novamente desfrutei daquele sentimento de algo que mexia com a minha emoção. Percebi como é bom sentir a emoção de algo extraordinário acontecendo”, conta emocionado. Naquela época, além de ser fã do Guns N’ Roses e de Ayrton Senna, Marcelo era fanático por futebol (chegou a treinar futebol em um time de Belo Horizonte). Contudo, apesar de ser um ótimo jogador, nunca levou a sério a intenção de ser profissional. Seu foco era mesmo nos estudos e, no fim de 1991, formou-se em Eletrônica no Colégio Técnico da UFMG. Ele fez o antigo “segundo grau” em um curso técnico, porque falavam para ele que seria bom “ter uma profissão ainda jovem”, pois, dessa maneira, teria mais facilidade de conseguir emprego e ganhar dinheiro mais cedo, afinal, ele **não vinha de uma família rica**. No ano de 1992, iniciou o estágio em Eletrônica na extinta Telemig. “Fiz o estágio apenas para cumprir a carga horária e pegar meu diploma, mas já sabia que eletrônica não era a minha praia”, desabafa.

Em 1993, decidiu estudar para o vestibular e fazer Medicina. Ape-

sar de gostar de diversas áreas, as ciências biológicas já eram sua paixão há muitos anos; e a Medicina era algo que despertava muito seu interesse. Por diversas vezes, ouviu que seria interessante fazer outro curso, pois Medicina era muito difícil e somente “filhinho de papai” conseguia entrar na UFMG (faculdade que ele queria cursar). Contudo, graças ao incentivo de sua mãe (dona de casa) e seu pai (funcionário aposentado da Prefeitura de Belo Horizonte), ele manteve o ideal de se tornar um médico. Apesar de sempre ter sido um excelente aluno, achou que seria interessante entrar em um cursinho para ter mais direcionamento no estudo. Sabendo disso, seus pais juntaram algumas economias, apertaram um pouco aqui e ali e matricularam-no no cursinho. No primeiro mês, houve um simulado; e os melhores alunos receberiam 75% de bolsa de estudo. Marcelo estudou bastante e conseguiu a bolsa.

Depois de quase um ano de estudo, em janeiro de 1994, o resultado foi a tão esperada aprovação no vestibular de Medicina da UFMG – e a cabeça raspada (adeus aos longos cabelos típicos de um fã de rock and roll). Durante a faculdade, Marcelo teve a oportunidade de fazer estágios em vários hospitais e, no último ano, **conseguiu um estágio em um reconhecido hospital na cidade de Nova Iorque, o Mount Sinai Hospital**. Não foi nada fácil estar nesse estágio. O primeiro obstáculo foi conseguir a vaga em um dos hospitais mais renomados dos EUA. Após consegui-la, veio o segundo obstáculo, que era pagar a mensalidade do estágio. Depois de inúmeras cartas e solicitações de bolsa e de inúmeras respostas do tipo “no momento não estamos disponibilizando bolsas de estudo”, finalmente, veio a resposta final: “*Sr. Marcelo Oliveira, após nossas conversas, o Mount Sinai School of Medicine resolveu lhe con-*



ceder uma bolsa de estudo para a realização do estágio em nossa escola. Informamos que não pagaremos a sua estadia, mas você pode se inscrever para ficar em nossas instalações”. Achei a carta bem hilária, pois provavelmente eles se anteciparam achando que eu também solicitaria uma bolsa com estadia. Até que não seria uma má ideia”, relembra-se em meio às risadas. Foi um semestre de muito aprendizado e de muito intercâmbio com estudantes de Medicina de vários países e, finalmente, no ano 2000, formou-se em Medicina. Em 2001, cursou pós-graduação em Medicina da Família e, em 2003, prestou prova de residência médica para Otorrinolaringologia em São Paulo e foi aprovado.

Depois de terminar a residência médica em Otorrinolaringologia, dr. Marcelo iniciou o mestrado em Infectologia e Medicina Tropical; e atuou, por 12 anos, como professor nos cursos de Medicina e Fonoaudiologia de duas faculdades de Belo Horizonte. Em 2009, sua área de atuação passou efetivamente para a Otoneurologia. **A Otoneurologia é uma área de conhecimento da Otorrinolaringologia que atua no diagnóstico e tratamento de pacientes com tontura, zumbido e perda auditiva.**

Dr. Marcelo explica que muitos médicos ainda não conhecem essa área de atuação; e muitos pacientes não sabem que, hoje, existe um médico otorrinolaringologista, especializado em diagnosticar e tratar pacientes com esses problemas. Ele ainda relata que muitos pacientes com tontura são tratados da mesma forma como se fosse uma única doença, que todos costumam chamar de “labirintite”, mas, na verdade, **existem dezenas de doenças que afetam o labirinto**, e o tratamento depende da causa da tontura. Os tratamentos são diversos e, em alguns casos, nem são realizados com medicamento, como é o caso da VPPB (vertigem paroxística posicional benigna). Neste caso, a tontura é ocasionada por deslocamentos de cristais de cálcio dentro da orelha interna, causando uma tontura sempre que o paciente faz um determinado movimento. Dr. Marcelo explica que o tratamento é feito por meio de manobras realizadas pelo médico especialista, sem a necessidade de medicamentos. Partindo dessa variedade de doenças que podem causar tontura e zumbido, o especialista sempre enfatiza que o importante é fazer o diagnóstico, ou seja, é saber de fato qual a doença que o paciente apresenta. Somente dessa maneira o tratamento será efetivo.

Retornando ao Marcelo do ano de 1991, que dizia que queria fazer algo que impactasse positivamente a vida das pessoas, vamos para 2015. Depois de muitos anos de **dedicação no atendimento de pacientes com tontura e zumbido**, dr. Marcelo idealizou uma clínica em que pudesse acolher e tratar essas pessoas. Ao longo desses anos, ele pôde perceber como os pacientes com tontura e zumbido demoravam para ter um diagnóstico definitivo da causa(s) do seu(s) problema(s). Desse modo, em 2015, ele, impulsionado por sua esposa Michelle (mestre em Administração

de Empresas), constituíram a **Clínica Otoneuro**. “Me sinto privilegiado por ter, ao meu lado, uma esposa empreendedora que, além de qualificada, competente e incentivadora, foi e é essencial para a gestão da clínica. Me sinto tranquilo e posso me dedicar de maneira mais plena à parte médica, enquanto ela se dedica às questões administrativa/financeira, com o suporte de toda a equipe”, relata demonstrando gratidão.

A clínica Otoneuro foi a primeira clínica em Belo Horizonte dedicada exclusivamente ao atendimento de pacientes com tontura e zumbido. Atua na capital mineira e conta com uma equipe qualificada, bem como equipamentos de última geração para a realização de inúmeros exames. Além disso, dr. Marcelo destaca que a clínica possui um excelente setor de reabilitação vestibular, que consiste na realização de procedimentos não farmacológicos que colaboram no tratamento dos pacientes com tontura. Autor do livro *Reabilitação Vestibular*, ele relata orgulhoso que **seu livro é utilizado por diversos profissionais do Brasil que atuam na reabilitação vestibular**. “Podemos dizer que, ao longo desses anos, já atendemos e ajudamos milhares de pessoas que procuraram por nossa clínica. Hoje posso dizer que, de fato, o sonho de fazer diferença na vida das pessoas já é uma realidade”, relata com um sorriso estampado no rosto.

Os atendimentos da clínica envolvem consultas, exames e terapias em um ambiente multiprofissional. Em que a missão da instituição é: “Que nossos pacientes tenham uma vida em equilíbrio tanto no aspecto físico como emocional”. Por conta do grande sucesso do serviço, o antigo local de atendimento ficou pequeno e, em setembro deste ano, a Clínica Otoneuro mudou para um local mais amplo, acolhedor e confortável.

E não para por aí. Dr. Marcelo, hoje com 48 anos, pai de Davi (11) e Sofia (7), relata que ainda tem muito a oferecer para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Sempre pensando em ampliar seus conhecimentos, atualmente está cursando, no Hospital Albert Einstein, a pós-graduação em Medicina Integrativa. “Tenho observado que sempre podemos melhorar, e na medicina não é diferente. Percebo que a medicina integrativa pode colaborar muito para ampliar a visão de que o paciente precisa mais do que a cura para a sua doença. **O paciente precisa desenvolver um processo de manutenção da saúde e qualidade de vida**. Tudo está relacionado, e não podemos mais ver o paciente de maneira compartimentada. Não adianta nada eu curar um paciente com tontura e o problema básico dele se manifestar em outra doença”, finaliza.

#Envios
#do dia



PLATORIZADA!

Nesta entrevista exclusiva, Flávia Oliveira, a Flavinha, conta sobre a vida, a carreira e o sucesso da Platô, loja do interior de Minas que, em menos de dois anos, tomou conta do Brasil



Se você é dessas que está sempre acompanhando a moda pelo Instagram, provavelmente, já se deparou com a Flavinha por lá, num tom simpático, claro e amigoso te convidando para conhecer a Platô. Mineira de Abaeté, Flávia Oliveira (25) começou a empreender ainda adolescente, época em que jamais se imaginava como está hoje: com um negócio consolidado, acumulando mais de 250 mil se-

guidores no Instagram e faturando cifras para sua loja, em todo o Brasil. Procuramos a Flavinha para nos contar sua história; e ela, junto com seu marido e administrador Paulo Richard, mais do que rapidamente, foi solícita e grata pela oportunidade de, com a gente, compartilhar suas vivências, derrotas e vitórias. Esse caminho, aliás, você poderá conferir em detalhes neste bate-papo.



Marcelo Richard

REVISTA EXCLUSIVE: Incredivelmente, a dona da Platô tem apenas 25 anos, mas sua trajetória como empreendedora já tem bastante tempo, né?

FLÁVIA OLIVEIRA: Sim. Comecei a dar os primeiros passos no empreendedorismo aos 15 anos, quando, durante as aulas no ensino médio, levava bombons e vendia para os meus colegas de classe. Aos poucos fui oferecendo para toda a escola e virou um sucesso! Cheguei a vender mais de 100 bombons em um dia. "Se nada der certo, vou vender bombom." [risos] Além disso, trabalhei em lojas de roupas e vendia ingressos de festas que aconteciam na região.

RE: Você travou uma luta interna sobre a pressão social do "ter que estudar" e o sonho de empreender. Como foi isso?

FO: No ensino médio, era comum você ver pessoas falando que queriam ser arquitetos, engenheiros, médicos, psicólogos, mas nunca empresários. A venda ainda era taxada como: "Não deu certo em nada, vai virar vendedor". Então, mesmo gostando muito de vender, naquele momento, eu chamava de um "hobby" ou "segunda renda". Meu pai é operador de máquina; e minha mãe, faxineira, o que me orgulho muito. Eles queriam um futuro diferente para mim e só conseguiam enxergar por meio de uma faculdade. Tive que manter minha mente firme nos meus objetivos.

"Tive que manter minha mente firme nos meus objetivos."

RE: Sua cidade natal é Abaeté-MG. Mas, antes de cravar nela a Platô, você foi tentar a vida numa cidade maior. Qual? Quantos anos você tinha?

FO: Eu fui para Divinópolis. Tinha acabado de me formar no ensino médio, com 18 anos. Decidi me mudar com apenas o acerto que recebi do meu antigo emprego. Paguei à vista um cursinho preparatório para o Enem (para não ter perigo de desistir, né?) [risos] e, mesmo não sendo a minha maior vontade, eu ia tentar fazer uma faculdade. Porém, como eu mesma tinha que pagar todas as minhas despesas, eu precisava trabalhar. Então distribuí cerca de 100 currículos pela cidade e, em três dias, já estava trabalhando.

RE: Foi em Divinópolis que o seu olhar para a moda nasceu? Como foi essa descoberta no segmento?

FO: Antes de ir para Divinópolis, eu já trabalhava em uma loja de

roupas na minha cidade, que era muito conhecida. Adorava consumir roupas, montar looks. Então veio um pouquinho antes o gosto por moda e pelas vendas. Em Divinópolis, isso só aumentou, quando comecei a trabalhar como vendedora em uma loja de roupas femininas. Foi ali que vi o meu verdadeiro potencial em vendas e que eu levava jeito com moda.

RE: Sua motivação em crescer te levou de volta a Abaeté. Como foi essa etapa?

FO: Acabei crescendo muito profissionalmente na loja que trabalhei em Divinópolis. Comecei a vender as peças para as minhas clientes de Abaeté e a enviar toda semana para elas retirarem na casa da minha mãe. Comecei a ficar conhecida e, em pouco tempo, tive que parar o cursinho para me dedicar somente às minhas clientes. Porém, mesmo com esse sucesso nas vendas, eu não me imaginava abrindo meu próprio negócio. Gostava muito de vender, mas sabia que abrir minha própria loja não seria somente as vendas, teria também o administrativo e, nessa parte, eu não entendia nada. Apesar de acreditar no meu potencial, faltava um empurrãozinho, que veio de uma colega de trabalho da própria loja, que entendia um pouco mais dessa área, me convidou a ser sócia e abrimos, juntas, uma loja na minha cidade natal.

RE: Sobre essa loja, as coisas não ocorreram como o planejado, né?

FO: Eu tinha apenas 20 anos. Não tinha maturidade suficiente para estar em uma sociedade. Em pouco tempo, as minhas ideias com as sócias começaram a não bater. Por fim, até me arrependi de ter saído da antiga empresa que trabalhava, onde era reconhecida como uma das melhores vendedoras, para abrir meu próprio negócio. Entrei em uma depressão seguida por síndrome do pânico. Foi um período muito frustrante, em que pensei seriamente em desistir e voltar a trabalhar como CLT.

RE: O Paulo, seu marido, teve grande importância não só na sua vida, como nessa transição nos negócios. Como foi essa história? Qual a função do Paulo hoje na loja?

FO: No meio dessa insatisfação profissional eu conheci o Paulo. Ele que me deu forças para sair da sociedade e acreditou no meu sonho. Ele enxergava em mim um potencial que até eu mesma estava desacreditada naquele momento. Ele me incentivou a abrir uma nova loja, e eu o chamei para tomar conta do financeiro. Afinal, eu sempre fui boa em vendas e marketing, mas não o suficiente para fazer tudo isso com o financeiro. Ele topou e hoje é responsável por todo o setor administrativo da Platô.



Marcelo Richard

RE: A Platô ganhou vida em 2019 e, pouco depois, explodiu no mundo a pandemia da Covid-19. Como você deu a volta por cima nesse momento?

FO: Desde a abertura da Platô ela foi um sucesso. As minhas clientes sempre se identificaram muito comigo, e o negócio estourou. Porém era um negócio 100% físico. Com a pandemia, a loja tinha apenas 10 meses de abertura. Fiquei desesperada! Estávamos ainda pagando muitas despesas e já tínhamos três colaboradoras. Primeiro, achei que seriam apenas 15 dias. Contudo, com o passar dos meses, enxergamos que seria muito mais. Decidimos começar a vender on-line por meio do WhatsApp e ter parceiros nas cidades vizinhas para entregar. Essa foi a grande virada de chave. Enquanto todos estavam lamentando por não poderem abrir as portas do seu negócio, eu estava estudando como poderia vender on-line. Em pouco tempo, estávamos com faturamento de mais de R\$ 80 mil apenas com o WhatsApp. Ele nos possibilitou abrir nosso e-commerce e gerar mais empregos durante uma pandemia.

“Considero a produção de conteúdo que faço o nosso maior diferencial.”

RE: Sua entrada no e-commerce começou tímida e hoje você bate recordes de venda constantemente por todo Brasil, já ultrapassou 250 mil seguidores no Instagram e mantém diariamente um relacionamento muito próximo às clientes. Quais são os diferenciais da Platô para, em tão pouco tempo, ter alcançado tanto sucesso?

FO: Constância no relacionamento com os clientes nas redes sociais, com certeza, é um dos principais motivos para esse sucesso. Desde que comecei com meu e-commerce, tive um grande desafio pela frente: produzir um conteúdo que faça meu cliente comprar sem hesitar, sem ter dúvidas da peça na qual ele está comprando. Na loja física, o cliente tem a oportunidade de ver, experimentar, sentir o produto antes; no site, não. Então considero a produção de conteúdo que faço o nosso maior diferencial. São em média 14 horas trabalhadas por dia para conseguir entregar tudo que as clientes veem em nossas redes sociais. Sem contar o atendimento humanizado, um dos pilares mais importantes que construí na empresa. Como sempre fui vendedora nata, para mim, ele era o mais importante e eu mesma criei essa cultura na empresa. A satisfação do cliente é um dos nossos maiores valores.

RE: Se você pudesse, o que diria à menina Flavinha que saiu de Abaeté distribuindo 100 currículos numa cidade desconhecida?

FO: Que a ideia dela de que não precisava fazer uma faculdade para realizar os seus sonhos estava certa. Porém, que, depois de abrir o próprio negócio, ela teria que estudar muito para fazê-lo crescer e dar certo. Diria também para ela nunca perder sua essência, que é essa essência que a levaria ao próximo nível.

RE: E os planos para o futuro?

FO: Nosso maior foco é nos tornar uma marca de fabricação própria. Em 2024, almejamos estar com 60% da produção em nosso próprio espaço, com peças exclusivas. Além desse plano principal da Platô, para o próximo ano, temos a meta de espalhar o meu conhecimento na venda on-line por todo Brasil. Sou mentora de pequenas e médias empresas, nas quais já mentorei mais de 250 alunos neste ano. A meta para o ano de 2024 é expandir essa empresa e aumentar o leque de infoprodutos, tornando o negócio de mentorias mais robusto.

RE: O que você diria às mulheres que sonham em empreender, mas receiam os desafios dessa trajetória?

FO: Os desafios vão surgir em qualquer área que você queira atuar. Para você se tornar referência no seu nicho, vai precisar de muito sacrifício, determinação, resiliência e disciplina. Acredite, você precisará de muita paciência para seguir o caminho do empreendedorismo, porque muitas coisas não acontecem da forma que planejamos e, na maioria das vezes, precisamos pensar rápido em uma solução. É preciso ter a mente flexível de que o mercado muda a todo instante, e você precisará mudar junto com ele para manter sua empresa sempre crescendo. E por último: tenha uma visão de longo prazo. Foque no seu objetivo final, mas não se esqueça de aproveitar a jornada. Eu me lembro de quando vendia dois pedidos para fora do meu estado e já me sentia vitoriosa. Hoje já vendi quase 40 mil pacotinhos para todo Brasil, só na minha loja on-line. Eu só cheguei aqui porque me comparava (e ainda me comparo) apenas comigo mesma no passado. Com certeza esses foram os pilares para eu chegar até aqui.

“O mercado muda a todo instante, e você precisará mudar junto com ele para manter sua empresa sempre crescendo.”



Leo Medeiros



Leo Medeiros



Marcelo Richard



POR Téo Mascarenhas
FOTOS Honda/Divulgação



HONDA HORNET 750 2023

NADA SERÁ COMO ANTES

Nova Honda Hornet 750 incorpora eletrônica e praticidade, mas adota o compacto e ecologicamente mais amigável motor de dois cilindros em linha

Depois de ensaiar bastante seu lançamento, a Honda finalmente apresentou a esperada Hornet 750, já como versão 2023. O nome Hornet (Vespa, em inglês) fez tanto sucesso aqui que o Brasil se tornou o país campeão em vendas entre todos onde era comercializada. Porém, a antecessora era equipada com motorzão de quatro cilindros em linha, herdado da superesportiva CBR 600RR.

A nova Hornet 750 (que também vai desembarcar no Brasil), contudo, tem motor de dois cilindros em linha e foco em um consumidor mais pacato, mais voltado à praticidade e à facilidade de pilotagem do que à performance e ao ronco afinado do escape. O motor é inteiramente novo. Os dois cilindros paralelos de 755cm³ entregam 91,8cv a 9,5 mil rpm e um torque de 7,7 kgfm a 7.250 rpm com embreagem deslizante.

As dimensões do propulsor são bastante compactas, com quatro válvulas por cilindro e comando simples, além de ordem

de ignição defasada em 270°. A eletrônica também está presente. A Hornet 750 conta com três modos de pilotagem (Sport, Standard e Rain), três níveis de controle de potência do motor, três níveis de controle de tração (integrado ao controle de empinadas) e mais três níveis de controle de freio motor, além do modo User, que permite ao piloto montar sua própria configuração.



Painel

O painel em tela TFT colorida de 5 polegadas pode ser regulado em quatro tipos de exibição e fornece todas as informações de praxe, incluindo o *shift light* regulável para troca de marchas. Também pode ser conectado ao celular via Bluetooth para navegação, músicas, chamadas telefônicas e mensagens, atendendo ao comando de voz (para capacetes com fones e microfone), tanto para smartphones Android quanto iOS.

O visual *naked*, pelado, com motor à mostra, realçado pelo quadro em aço do tipo diamond, tem no tanque de combustível (15,2 litros) abas que lembram (com boa vontade) asas de uma vespa. A iluminação é em LED, com farol bicudo e rabetas apontando para cima. A suspensão dianteira invertida Showa tem garfos de 41mm de diâmetro, funções separadas e 130mm de curso.

Na traseira, sistema mono com 150mm de curso e cinco ajustes na pré-carga. Os freios da Hornet 750 contam com duplo disco dianteiro de 296mm mordidos por pinças Nissin radiais de quatro pistões. O freio traseiro tem disco de 240mm. Ambos são montados em rodas de liga leve com aros de 17 polegadas.



PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

- Motor compacto com dois cilindros em linha e 91,2 cv.
- Eletrônica com três modos de pilotagem e modo customizado User.
- Painel com espelhamento do smartphone e comando de voz.
- Visual limpo, *naked*, com bloco de iluminação em LED bicudo.
- Suspensão dianteira invertida, com funções separadas.

X MÊS DA CONSCIÊNCIA NEGRA

DA Redação
FOTOS André Godoy

II EXPO INTERNACIONAL DIA DA CONSCIÊNCIA NEGRA

Realizado pela Prefeitura de SP, evento trouxe o protagonismo do movimento negro na história do Brasil

Sucesso absoluto de público, a II Expo Internacional Dia da Consciência Negra, realizada pela Secretaria Municipal de Relações Internacionais de São Paulo (SMRI) em parceria com as demais secretarias municipais do Estado, celebrou o Dia Nacional da Consciência Negra (20 de novembro), apresentando ao público os 200 anos de luta dos negros em nosso país, a partir da Independência. O evento discutiu a **luta do movimento negro no Brasil pela abolição da escravidão e as raízes do racismo estrutural**, bem como difundiu a cultura negra, reafirmando a capital paulista como indutora do debate e das ações para a promoção da igualdade racial no país e na América Latina. "A primeira e a segunda Expo Internacional Dia da Consciência Negra são a parte visível da educação transformadora que estamos propondo em São Paulo. Nelas contamos a história que foi apagada. Na primeira edição, falamos do passado, do presente e do futuro da população negra em nosso país. Neste ano, abordamos o protagonismo da população negra na abolição da escravidão", explica a secretária Municipal de Relações Internacionais, Marta Suplicy, idealizadora da política pública.

Personalidades e autoridades nacionais e internacionais como Lília Schwarcz, Paulina Chiziane, Robson Caetano, Daiane dos Santos, Dexter, entre outros participaram de uma série de painéis de debates, em que foram discutidas temáticas negras, diversidade, igualdade racial, sociedade, cultura e economia. De acordo com Tom Farias, curador da Expo, os painéis discutiram

temas cruciais sobre o processo de constituição do racismo no estado brasileiro, o papel da abolição da escravidão para a população negra com reflexões sobre que rumo tomar a partir de suas causas e efeitos. "A Expo provocou uma reflexão substancialmente forte para os dias tumultuados em que vivemos. Exigimos um posicionamento de todos em prol do fim do racismo, sobretudo na estrutura do mundo corporativo, cultural e educacional", diz.

A II Expo trouxe ao público também uma série de shows e uma programação variada durante seus três dias. Majur, Fundo de Quintal, Luedji Luna, Rincon Sapiência e Péricles foram alguns dos grandes nomes que subiram no palco principal do evento. Com 100 estandes comerciais e institucionais sobre cultura negra, área expositiva, espaço infantil denominado Erê e alas de Cultura, Educação e Comunidade, **o evento celebrou a identidade negra, expondo seus signos, atos icônicos, religiões, gastronomia e expressões artísticas**. Para Elaine Gomes de Lima, gerente da II Expo Internacional Dia da Consciência Negra, o evento foi um sucesso, por conseguir atingir seu objetivo principal de fomento contra o racismo estrutural, provocando reflexões em quem passou pelo local: "A Expo foi grandiosa! Notadamente, o que vimos é que as pessoas se sentiram motivadas a agir contra o preconceito estrutural. Ser negro no Brasil é algo extremamente particular. Cada um tem suas vivências e percepções. O autoconhecimento da negritude tem implicações, e a militância requer força e coragem de se reestruturar diariamente".

Confira alguns registros (mais do que especiais) de tudo que rolou na II Expo Internacional Dia da Consciência Negra!



PANTERA NEGRA – WAKANDA PARA SEMPRE

Se você é um nerd raiz e ainda não foi ao cinema assistir à continuação de *Pantera Negra*, você está fazendo isso muito errado. Sucesso de bilheteria e crítica, o primeiro filme, de 2018, revolucionou a sétima arte no segmento pop quando, após sete indicações ao Oscar, levou três estatuetas para os estúdios Marvel. A continuação do longa, programada para 2020, teve dois tristes episódios: o falecimento precoce do ator que interpretava o protagonista T'Challa, Chadwick Boseman; e a explosão da pandemia da Covid-19. Dois anos depois, o filme está nas telonas com um roteiro readaptado sem Boseman, já que a Marvel (em gratidão ao ator e pela marca inesquecível e representativa

que ele deu ao rei de Wakanda, T'Challa) decidiu não colocar um novo ator no lugar de Chadwick. *Pantera Negra – Wakanda para Sempre* chega aos cinemas com um longa que não só homenageia a memória de Boseman, mas também dá protagonismo às personagens femininas do elenco. E para curtir essa experiência nos cinemas de Belo Horizonte, a Piticas do Shopping Estação BH oferece uma coleção toda voltada para o novo filme do Pantera. “Como sempre, todos os produtos estão com os conhecidos bons preços e qualidade que o público espera, para todas as pessoas, de todas as idades”, ressalta Flávia Drummond, um dos nomes à frente da Piticas – Shopping Estação BH.

Confira o melhor da moda geek na Piticas do Shopping Estação BH, no lançamento do novo filme da Marvel



FICHA TÉCNICA

FOTOS: Andrade Fotografia

STYLIST: Luan Silveira

MODELO: Priscila Maiara

LOCAL: Piticas – Shopping Estação BH

@piticasxp_estacaobh





Encerramento da primeira fase do Projeto Lab. POTMA – Curso de Produção e Gestão Cultural

LAB. POTMA

Projeto cria laboratório de produção e gestão cultural para comunidades tradicionais e povos de matrizes africanas

O Projeto Lab. POTMA – Curso de Produção e Gestão Cultural oferece formação para representantes de comunidades tradicionais, que terão acesso à capacitação técnica na área e a exercícios práticos de criação e produção. O projeto de capacitação tem como objetivo oportunizar que agentes culturais de comunidades tradicionais e povos de matrizes africanas (POTMAS) possam ter acesso à capacitação na elaboração e gestão de projetos culturais, por meio da qualificação técnica e da formação de lideranças nas comunidades.

O Lab. POTMA objetiva democratizar a informação e o acesso aos meios de capacitação na construção de projetos, com foco nos saberes tradicionais e nas suas demandas próprias, bem como pretende incentivar a habilidade inata de criação cultural e o caráter inovador próprio desses povos, sempre apoiados em sua tradição. **As vagas foram direcionadas para as comunidades de terreiros, Congado e Reinado da capital mineira e Região Metropolitana.** Vale ressaltar que, dentre os critérios de seleção, priorizou-se mulheres, pessoas negras, mães com filhos de 0 a 5 anos, idosos, pessoas com deficiência (PcD), indígenas, ciganos e pessoas LGBTQIA+.

O projeto é realizado com recursos da Lei Municipal de Incentivo à Cultura de Belo Horizonte e se divide em duas etapas: laboratório e mentoria. Na fase de laboratório, realizada entre 9 de agosto e 27 de outubro, com carga horária de 56 horas, foram apresentados sete módulos de quatro aulas cada um, com

temas sobre a capacitação técnica na área e exercícios práticos de criação e produção. Concluída a primeira etapa, 10 alunos serão selecionados para avançarem para a segunda parte: a mentoria individual, com duração de 30 horas-aula.

Os 10 agentes culturais terão seus projetos avaliados em detalhe por dois professores, tornando-os mais objetivos e exequíveis, dentro da lógica das Leis de Incentivo à Cultura. Além disso, outro objetivo da etapa de mentoria é o desenvolvimento e a formação de lideranças tradicionais. Toda a formação ocorre presencialmente na Universidade UEMG e foi pensada para que, de modo objetivo, **os participantes tenham a oportunidade de desenvolver projetos e ainda sejam multiplicadores na transmissão dos conhecimentos e habilidades aprendidos no Lab. POTMA para seus pares em seus espaços e comunidades.**

Oferecer um curso que promova o acesso a editais e a outras formas de fomento, bem como capacite para a gestão desses projetos em suas várias etapas, oriente para a preservação das próprias comunidades e estimule a formação de lideranças comunitárias é uma ação relevante e é um passo importante na democratização do acesso e do direito à cultura.

Acesse e saiba mais: <https://linktr.ee/lab.potma>

ANSIEDADE, O MAL DO SÉCULO

Como a alimentação pode ajudar

Há uma ansiedade inerente ao homem, ligada à construção de pensamentos, que pode ser influenciada pela carga genética, fatores psíquicos e sociais. Todo mundo tem momentos de ansiedade, mas esses momentos podem se tornar mais frequentes quando passamos a ter uma enorme dificuldade para gerenciar nosso mundo interno, o dos pensamentos e das emoções.

Conectar-nos no momento presente é uma dádiva que nos desliga dos momentos ansiosos. O ensinamento de Cristo relativo à ansiedade era sofisticado, pois, para praticá-lo, é necessário conhecer uma complexa arte intelectual que todo ser humano tem dificuldade de aprender: **o gerenciamento dos pensamentos.** Gerenciar os pensamentos quer dizer que devemos resignificar e nos desligar dos traumas do passado, trazer aceitação e aprendizado dessas situações, revertendo-as em virtudes para a nossa elevação espiritual. Além disso, é importante resignificar nossas inseguranças e incertezas com o nosso futuro, para que não fiquemos à mercê, indo e vindo do passado para o futuro e deixando de lado o momento presente, que é o que verdadeiramente temos de viver em essência.

Dessa forma, encontramos sentido em nossas vidas, trazendo equilíbrio para nossa psique (alma, espírito e mente). E não menos importante do que buscar o equilíbrio da psique, nossos hábitos alimentares influenciam diretamente no nosso comportamento. Em momentos ansiosos, é comum fazer o consumo compulsivo por alimentos, principalmente doces. Desse modo, tornamo-nos alienados pela comida, diminuindo nosso potencial e trazendo sensação de fracasso.

O que mudar na nossa alimentação? 1) diminuir ao máximo o consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados; 2) aumentar o consumo de frutas (pelo menos três porções ao dia); 3) Aumentar a ingestão de legumes e verduras, quanto mais colorido o prato, mais nutrientes serão ofertados ao nosso corpo; 4) aumentar o consumo de gorduras boas como abacate, avocado, azeite de oliva extravirgem, castanhas e nozes, gema de ovo, linhaça, chia, salmão, sardinha [nosso cérebro é composto de 60% de gordura, principalmente o ácido doco-



sahexaenoico (DHA), ácido graxo essencial que deve ser obtido por meio da dieta]; 5) melhorar a microbiota intestinal, fazendo o consumo de alimentos probióticos como iogurte natural, kefir, kombucha, vinagre de maçã; e alimentos prebióticos, como farelo de aveia, banana, maçã, tomate, cacau e goiaba; 6) consumir alimentos ricos em triptofano – esse aminoácido é convertido em serotonina, que é um neurotransmissor que nos dá sensação de bem-estar.

Segue uma receita simples e saborosa para melhorar a ansiedade, dar sensação de bem-estar e disposição com efeito imediato!

Pastinha do Bem-Estar: amasse 1 banana caturra ou banana-maçã bem madura, misture bem com 1 colher (de sopa) de cacau em pó 100% e 1 colher de sopa de farelo de aveia. #DicaDaNutri: combina muito bem com um cafezinho expresso.

SÂMIA MATOS



Nutricionista formada pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), atuando há nove anos. Terapeuta de Thetahealing®, com oito cursos da técnica em seu currículo, especialista em emagrecimento e também reikiana. Apaixonada pelo autoconhecimento e expansão da consciência, nutrindo corpos e mentes.

@samiamatosnutricionista | (31) 99811-1212

Alameda Oscar Niemeyer, 1.033, sala 132 - Portaria 02
Vila da Serra – Nova Lima/MG

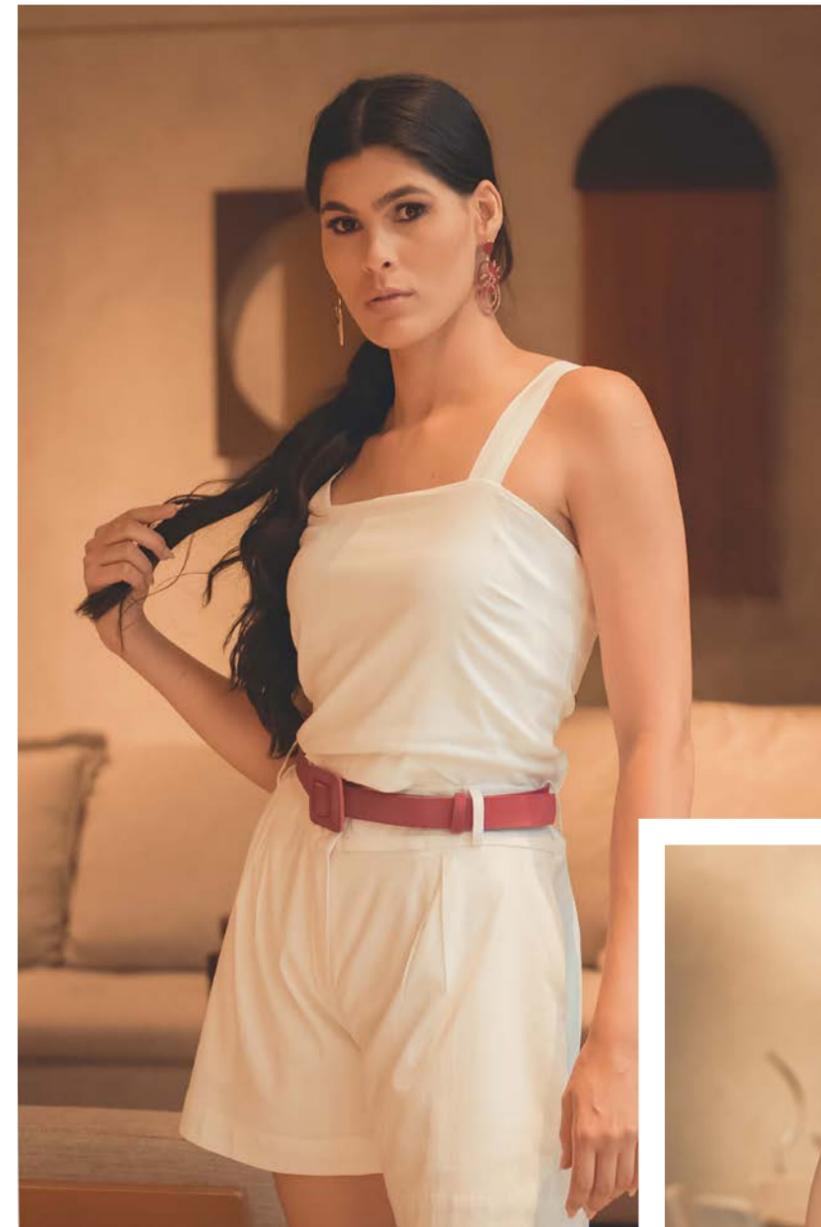
É
D
E
N



A nova coleção Hava te convida a viver o presente, com alegria e uma pitada de ousadia. Depois de um longo período de introspecção, chegou o momento de viver o melhor da vida, deixar florescer novas experiências e criar seu paraíso particular. O florescer humano é o cultivo das emoções positivas, resgate do sentimento de conexão com a vida e com as pessoas. A nova coleção Éden, da Hava, expande o potencial feminino e deixa que boas experiências coloram nossos dias. "Criamos a marca com a proposta de facilitar a vida da mulher na hora de se vestir. Com o conceito de moda

prática e descomplicada, contamos com um mix de produtos que mistura o básico e atemporal com tendências, e o casual com o chique", explica Carol Matos, diretora criativa da marca, que ainda ressalta: "Apostamos em peças versáteis, cujas modelagens permitem que uma mesma peça seja usada de várias maneiras e com várias combinações". O resultado disso são peças-chaves para se ter um guarda-roupa inteligente que se adapte ao estilo e peculiaridade de cada uma e com diversas opções de looks para as mais diversas ocasiões. Siga e fique por dentro: @havastore.









FICHA TÉCNICA

FOTÓGRAFA: Suellen Costa.
STYLING: Lorena Alvernaz.
MAKE: Ju Lins.
LOCAÇÃO: Casa Lys.
PRODUÇÃO: Estúdio Dara.
ACESSÓRIOS: Érica Cândido.
BOLSAS E CALÇADOS: Com Classe Calçados.
MODELOS: Aline e Carol Matos, Ju Lins, Thamiris Prates e Lorena Alvernaz.



POR Juliana Lobo

ETARISMO? SAIA DESSA! PARTE 2

Olá, leitores e leitoras! Nesta edição, voltaremos a abordar o tema “etarismo” – e com algumas dicas superespeciais. Confira!

Às vezes, sinto que o mundo sofre uma decadência de passar a ter este preconceito com a idade, dentre outros tantos, e desvalorizar as pessoas que fizeram e continuam fazendo sua história – as quais, certamente, agregarão muito na construção da história dos jovens. Isso é uma desvalorização e uma depreciação do ser humano em questão, que, inconsequentemente, está sendo feita pelos próprios seres humanos.

Onde vamos parar? Se não mudarmos essa direção, imagine que estaremos sendo coniventes a tudo isso. Nós, os mais maduros. Fico até receosa de colocar essa palavra, porque soa como etarismo, não acha? Prefiro trocar por **vitalidade**. Nós, pessoas mais vivas, muito vital, devemos tirar o foco dessa questão da idade e cuidar da nossa saúde mental e física, enfrentando de frente essa pequenez da mentalidade dessa juventude que tem muito a aprender com todos nós. Talvez você esteja pensando agora que não tem como escapar desse culto à juventude e à pressão que as mídias fazem no dia a dia. Porém, há de saber que existem, a meu ver, dois caminhos a serem seguidos: o primeiro, o caminho da vida como ela é, a aceitação da humanidade de maneira natural; e o outro, o caminho que é a busca da perfeição e do padrão de beleza.

Além disso, considero ser o mais essencial a sua **aceitação**, você aceitar seu envelhecimento de maneira natural, e não como algo triste e arruinado na sua vida. Sabe por quê? Porque é o caminho natural da vida: todos nós envelheceremos. Resumindo: negar o envelhecimento do outro é como negar a própria vida, porque **o processo de envelhecer é para todos**. Por isso, o importante é o respeito e a consideração sempre. Vincular a idade à questão de capacidade se esquecendo da inclusão e do amor ao próximo é desvalorizar e até “descartar” o ser humano.

Sei que não é fácil, mas não é impossível e depende de cada um de nós, a fim de proporcionar uma velhice mais leve. Encarar para a gente mesmo, deparar com o nosso envelhecimento, compreender que, de fato, a vida é finita; e ter a nossa vulnerabilidade escancarada é muito difícil. Muitas vezes, escolhemos não enca-

rar assim, pois fingirmos afastar de tudo isso que nos incomoda e nos faz sofrer. Contudo, se você não depara com suas limitações e seu envelhecimento, você acaba tendo dois caminhos: fingir que está tudo bem ou se esconder do mundo. Nenhuma dessas opções é saudável. Sugiro que você encare isso de frente. É a sua vida, sua história. Dessa maneira, você consegue lidar com a vida de maneira muito genuína, leve e gostosa. Isso que importa!

Você está sofrendo com tudo isso e não tem ideia do que pode fazer? Tome nota!

- Comece a mudar seus conceitos dentro de você mesmo;
- Compreenda um pouco mais sobre o processo natural do envelhecimento;
- Invista em autoconhecimento por meio da ajuda de um psicólogo (terapia), para te auxiliar na compreensão do seu ser e o que pode ser feito de diferente na sua vida;
- Vá em busca de uma atualização profissional, a fim de aprender ou aperfeiçoar;
- Amplie sua rede de contatos e amigos;
- Mantenha uma rotina de autocuidado (cuidar do corpo e da mente);
- Não tenha vergonha de estar envelhecendo;
- Aprenda um novo instrumento, uma nova língua;
- Preocupe-se com você, em fazer o que pretende, e não com que os outros vão pensar;
- Invista em você e lembre-se: você pode; basta querer e acreditar em você.

Comece a mudar agora, pensando desta maneira: **NÃO**, você não está velho demais para tal coisa. **NÃO**, os 50 não são os novos 30, porque, se pensar assim, é como negar os 50. Os 50 são os novos 50. E não tem nada de errado e ruim nisso. E ponto. Abraça sua idade! Seja genuíno com você mesmo.

POR Adailton Soares
ILUSTRAÇÃO Adobe Stock

O CÓDIGO PARA O SUCESSO ESTÁ EM VOCÊ, DECIFRE-O



Para começar, reconhecer o significado que o sucesso tem em sua vida é fundamental, porque assim você poderá buscar aquilo que faz sentido para você, em vez de ir atrás de coisas importantes para outras pessoas. Ser bem-sucedido pode ter sentidos totalmente diferentes para cada um. Uma pessoa pode associar isso a uma carreira brilhante em uma grande empresa, enquanto outra acredita que o melhor é abrir o próprio negócio.

Independentemente do seu objetivo pessoal, durante o meu treinamento YouCode, você realizará atividades vivenciais e aprenderá sobre **os princípios de sucesso, Lei da Atração, técnicas básicas de PNL** e outras ferramentas que o ajudarão a decifrar o seu código interno, para quebrar as barreiras que o impedem de conquistar tudo o que sempre sonhou. Ao participar da imersão, você adquire o conhecimento para transformar a sua vida por completo. Primeiro, vou apontar como as pessoas extraordinárias pensam e agem, e quais são as leis universais que elas utilizam para produzir seus resultados.

Além disso, ensino a: 1) assumir o comando da sua vida e dos seus resultados; 2) conectar-se com suas forças, talentos e redescobrir seu potencial; 3) fortalecer sua autoestima; 4) descobrir seu propósito de vida e alinhar seus objetivos à sua meta; 5) criar uma visão para o que você deseja na sua vida pessoal, profissional, relacionamentos, saúde e bem-estar, lazer e diversão; 6) aprender como transformar ideias em objetivos claros e alcançáveis.

O treinamento também mostra como se tornar uma pessoa capaz, motivada e focada enquanto trabalha para atingir seus objetivos. Para isso, você precisa ter clareza, estar totalmente presente e **liberar tudo aquilo que está te impedindo de avançar**. O treinamento ajuda a:

- **conquistar a liberdade financeira** – entenda como aproveitar as principais estratégias de criação de riqueza para conseguir prosperar, seja qual for a situação econômica;
- **ter relacionamentos fortes e saudáveis** – aprenda a romper, de uma vez por todas, os hábitos de medo e autossabotagem que atrapalham os seus relacionamentos, e descubra como

criar o impulso que faz com que as coisas difíceis se tornem fáceis e sem esforço.

- **estabelecer uma saúde vibrante** – entenda como criar hábitos que te levarão a ter uma ótima saúde e o máximo de energia e vitalidade possíveis e necessários para o sucesso.
- **descobrir o seu objetivo de vida** – muitas pessoas “apenas querem”, mas ainda não sabem o que. Ensino um sistema que garantirá que você prossiga no caminho certo e realize todos os seus objetivos, com paixão e entusiasmo.

Só alcançará o sucesso aquele que decidir agir de maneira poderosa e decisiva. Você deseja ter uma vida extraordinária? Você precisa sair do lugar confortável, buscar uma ação concreta que transformará sua situação por completo. Somente você é capaz de mudar sua vida, mas posso te ajudar. Escolha agir, escolha ter sucesso.

ADAILTON SOARES

Adailton Soares é máster coach de amor e relacionamento. Com mais de 25 anos de experiência, é autor de dois livros: *Amor em Curso* e *Separação Consciente*. Nestes, ele aborda a questão do amor próprio e do relacionamento com o outro.



@adailtonsoarescoach | adailtonsoares.com
(31) 98448-0525



POR Rachel Capucio
FOTOS Reprodução Internet/Divulgação



Brasilcore:

ESTÉTICA BRASILEIRA

A nova estética das redes sociais tem ganhado cada vez mais espaço no mundo todo. Camiseta do Brasil, minisaia, óculos dos anos 2000 e correntes de prata têm roubado a cena de forma nacional e internacional. O Brasilcore tem como base a estética Y2K, que é voltada para a moda dos anos 2000, trazendo acessórios e peças características da época que carregam em si as cores da nossa bandeira.

Voltando para o ponto do resgate e da ressignificação do verde e amarelo, os artistas brasileiros estão sendo vetores indispensáveis no desafio de popularizar novamente nossa bandeira. **Nomes como Djonga e Anitta fazem questão de trazer no peito o Brasil.** Em um dos maiores shows internacionais de sua carreira, no Coachella, Anitta usou um look inteiro nas cores da bandeira, levando a estética brasileira mundo afora.

Diferentemente do que muitos acham, essa estética não

nasceu agora. Camisas de time, biquíni, *lip gloss*, minisaia cargo e acessórios fazem parte da vida dos brasileiros há décadas. O *brasilcore* surgiu na periferia brasileira e é mantido até os dias atuais. Nos últimos meses, muitas gringas usaram peças nessa estética, levando-nos a refletir sobre nossa bandeira, como usamos e o valor que damos a ela. Após a crescente do *brasilcore*, grande parte dos brasileiros o aderiram como um *lifestyle*.

Quando falamos sobre o *brasilcore*, geralmente associamos ao *streetwear*. O que muitos não sabem é que essa tendência é tão versátil quanto qualquer outra. **As cores verde, amarela e azul podem ser usadas em peças de roupas, sapatos, óculos e acessórios.** Fica incrível!

Curtiu essa *trend*? Confesso que estou amando ver a proporção que nossa bandeira tem ganhado!



POR dr. Alysson Resende



CBF/Divulgação



Real Madrid/Divulgação



Divulgação

SORRISO DE JOGADOR

A Copa do Mundo chegou, e os sorrisos dos jogadores convocados chamam a atenção

O sorriso dos famosos é sempre lindo, branco e alinhado. O motivo disso? Na maioria das vezes, é por causa das lentes de contato, que deixam um resultado natural e belo. Com os jogadores de futebol – que, além de atletas, também são verdadeiros artistas – não é diferente. A Copa do Mundo chegou, e os jogadores convocados da Seleção Brasileira têm sorrisos que chamam a atenção. Personalidades como Neymar, Vinícius Jr. e Daniel Alves têm sorrisos brancos e alinhados. E, para se ter esse resultado, é importante escolher um método de aplicação de lentes que garanta que o sorriso fique **o mais natural possível.**

Lentes de contato desgastam os dentes?

O maior desgaste só acontece quando os dentes estão em completo desalinhamento. O que acontece é que alguns dos famosos preferem desgastar os dentes em vez de alinhá-los primeiro, pois isso implica no uso de aparelho ortodôntico e todo o tempo que o processo demanda.

Por isso, sempre que necessário, indico primeiro o alinhamento dos dentes de forma confortável, discreta e mais rápida do que com o aparelho convencional, deixando os dentes na posição ideal para receber as lentes. Após o uso do aparelho, o desgaste será minimamente invasivo. Isso consiste em apenas

uma preparação da superfície para a adesão das lentes.

Nunca leve em consideração apenas a experiência de outra pessoa, sem consultar um profissional. Não tire conclusões das experiências dos outros, principalmente vindas das redes sociais. Na área da saúde, cada caso é um caso; e o melhor diagnóstico para você só poderá vir de um **especialista.**

Como evitar o “sorriso piano”?

Muitos pacientes estão ficando com o mesmo sorriso: branco, opaco e com efeito de “sorriso piano”. Um sorriso bem desenhado é guiado pela face para determinar tamanho e forma. É necessário que o cirurgião-dentista avalie de perto como esse sorriso está sendo construído e que, claro, faça a personalização de cada paciente, para que o resultado seja natural e bonito. Além disso, é muito importante que o dentista utilize **porcelanas que não são tão brancas e opacas**, justamente para dar o ar de naturalidade que o paciente precisa.

@alyssonresende
www.alyssonresende.com.br
(31) 99324-2441

ONDE ASSISTO

AOS JOGOS DA COPA?

A gente traz superdicas. Confira!



Parque da Copa

Se tem uma coisa que une o povo brasileiro é o futebol. Para saciar essa fome de gol, o Parque da Copa vai até 18 de dezembro, reunindo a galera do jeitinho que a gente gosta: com música animada, comida boa e muito espírito esportivo em um local inédito e superexclusivo: o parque do Palácio das Mangabeiras. Com transmissão ao vivo dos jogos da Seleção Brasileira e programação especial nos fins de semana da Copa do Mundo, os melhores blocos de Belo Horizonte estarão presentes e vão dar o ritmo do batuque: Chama o Síndico, Então, Brilha!, Me Beija Que Eu Sou Pagodeiro, Pacato Cidadão, Quando Come se Lambuza, Banda Pipa, entre outros. Além deles, a gastronomia do evento fará uma viagem por oito países campeões da Copa do Mundo, trazendo pratos típicos da Argentina, Alemanha, França, Itália, Espanha, Reino Unido, Uruguai e, claro, muita comida brasileira.

Local: Palácio das Mangabeiras | Rua Djalma Guimarães, 161 – Mangabeiras.

Período e horário: até 18 de dezembro, das 12h às 22h.

Ingressos via Sympla, com valores a partir de R\$ 45 (inteira) e R\$ 22,50 (meia).

Confira a programação completa em: @parquedacopa.

*Crianças de até 5 anos não pagam.

Ginga

Para o torcedor acompanhar toda a emoção da Copa do Mundo 2022, a capital mineira recebe a edição da festa Ginga. Como a mais fantástica celebração da torcida brasileira, é um local para curtir, assistir e celebrar os jogos e a história da Seleção de um jeito bem brasileiro. Presente em 10 cidades do país, o evento é o ponto de encontro dos apaixonados pelo futebol. O local escolhido em Belo Horizonte para sediar essa linda festa é o Uni-BH Bunitis. Além de acompanhar os jogos da Seleção Brasileira, artistas como Atitude 67 e L7nnon já se apresentaram, e nos próximos jogos terá: Lucas Beat, Menos é Mais, Dilsinho e vários outros.

Período: até 9 de dezembro.

Local: Uni-BH Bunitis.

Horários: 28/11, das 12h às 22h; 02/12, das 14h às 23h; 05/12, das 14h às 23h; e 09/12, das 14h às 23h.

Ingressos via Ingresso, com valores a partir de R\$ 80 (feminino) e R\$ 100 (masculino).

Classificação: 18 anos.

Confira a programação completa em: @gingabh.

MANA POKE

LANÇA PROGRAMA DE FIDELIDADE PARA A COPA

A cada 10 selos acumulados, o cliente ganha um boné personalizado com as cores verde e amarelo

A rede de franquias de comida havaiana Mana Poke entrou no clima da Copa do Mundo 2022 e, na torcida pelo hexacampeonato da Seleção Brasileira, lança o programa de fidelidade Mana na Copa. A campanha, que já está valendo em toda rede de franquias com 31 lojas instaladas no Brasil, presenteará os clientes com brindes e sorteios até o fim da Copa, que ocorrerá até 18 de dezembro, no Qatar.

No programa, o cliente ganha um cartão de fidelidade em que cada poke consumido vale um selo. Ao acumular 10 selos, o cliente ganha um boné personalizado com as cores verde e amarelo, e com o logo da campanha Mana na Copa. Ainda para quem participar, serão realizados sorteios, pelo Instagram da rede, de kits Copa contendo pokes, bolsa térmica e cervejas geladas.

O CEO e fundador da Mana Poke, Filipe Moreno, explica que a iniciativa surgiu com o intuito de aproximar clientes da marca Mana Poke e, ao mesmo tempo, vibrar junto com todos os brasi-



leiros na torcida pelo hexacampeonato. “Queremos comemorar cada conquista da Seleção Brasileira e fazer isso junto com os nossos clientes. Por isso, temos o objetivo de criar um sentimento de pertencimento, de vitória a cada ponto conquistado e também exaltar o orgulho de ser brasileiro”, ressalta.

Para participar do programa, basta ir até uma das 31 unidades da rede Mana Poke e, após a compra, o cliente receberá o cartão de fidelidade ou inserir o selo para quem já possui o cartão. “Na compra do primeiro poke, o cliente já vai receber o primeiro selo. Aí é só continuar frequentando uma de nossas lojas, não se esquecendo de apresentar o cartão para ser carimbado. Esperamos, com esse programa, criar um laço mais forte e real com nosso cliente e trazer benefícios para quem se identifica com a nossa marca”, completa Moreno.



@manapoke.bh



POR Leonardo Neves
FOTOS AdobeStock



EMPREENDEUR É A MAIOR FUNÇÃO SOCIAL

Há alguns meses eu venho me aprofundando ainda mais em temas que impactam diretamente a vida dos empreendedores brasileiros. Afinal, na minha modesta opinião (e com embasamento de diversas fontes de pesquisa), somos nós que sustentamos a economia brasileira, empregando a esmagadora maioria das pessoas economicamente ativas e gerando renda e evolução, em todos os aspectos, para inúmeras famílias e seus respectivos entornos. E quem me conhece de perto sabe que sou um verdadeiro aficcionado por leitura, principalmente quando o tema envolve história política e economia. Aliás, faltam horas no meu dia para conseguir fazer tudo que preciso e ainda zerar o meu *backlog* de leitura. Porém, confesso que, após a adesão ao Instituto de Formação de Líderes de Belo Horizonte, o IFL-BH, aumentei ainda mais o nível de empenho e dedicação às análises e discussões desses temas, sempre tentando confrontar com a realidade que vivemos e colocar em prática tudo

que aprendemos em nossas reuniões periódicas.

E numa dessas análises sobre os inúmeros benefícios do liberalismo econômico em nossas vidas, peguei-me pensando em como o ato de empreender no Brasil – o que nos confere o título de heróis só por essa ação – está visceralmente ligado à promoção e luta pela liberdade, ainda que as empresas façam isso, em sua ampla maioria, de forma indireta e sem ao menos perceberem. Cheguei a essa visão ao me deliciar com o excelente livro *O que é o liberalismo*, de Donald Stewart Jr, que, inclusive, está contido no ciclo de formação do IFL-BH. Nele, o autor dissecou, de forma muito objetiva e de fácil entendimento, o caminho (ou motivos) para a adoção quase que natural ao liberalismo econômico e político. E dentre os vários tópicos trazidos por ele, listarei aqui apenas quatro que, acredito, provêm-nos como o empreendedorismo está completamente ligado à luta pela liberdade. São eles:

1. Ação humana: é praticamente um ato instintivo do ser humano. Basicamente, é agir de forma a reduzir uma situação desconfortável ou prejudicial em busca, consequentemente, de uma condição mais favorável. Parece óbvio, mas esse é o principal motivo pelo qual vivemos e fazemos nossas escolhas. Trazendo para o mundo corporativo, seria o simples fato de você vender um produto/serviço que atenda a uma “dor” específica de algum público em particular – como o trabalho de um desenvolvedor de sistemas.

2. Sociedade humana: trata-se do aumento do alcance dessas ações de mitigar algo desfavorável em busca do mais favorável, alcançando assim mais pessoas. Isso só pode ser conquistado por meio da cooperação entre indivíduos, não tendo, necessariamente, o mesmo objetivo, mas que visam à melhoria das condições em que vivem, já que suas ações transformam o meio de convívio por meio da divisão do trabalho. Tomando como exemplo o nosso desenvolvedor autônomo, é como se houvesse um aumento na demanda por seus serviços e ele precisasse constituir uma empresa, com pessoas de habilidades diferentes ocupando cargos e funções distintas nessa organização, com o foco principal em gerar receita, lucro e aumento de *market share*.

3. Cooperação social: basicamente é o ato de cooperação entre comunidades, ampliando ainda mais a capilaridade da característica anterior. Essa cooperação não é realizada de forma “altruísta”, mas visando a uma troca de produtos/serviços que vão, a priori, alcançar o quadro de ambiente favorável característico do ser humano e que culmine na satisfação de ambos, ocasionando numa oferta de seus itens em melhor qualidade e mais barato. É o conceito básico de concorrência que permeia o livre mercado. Ou seja, a qualidade e preço mais baixo serão sempre uma vantagem competitiva das empresas, impactando diretamente a vida do consumidor (e sociedade) para melhor, já que contarão com itens melhores e por um preço consideravelmente menor.

4. Regras de conduta: numa sociedade, podemos dizer que o que nos possibilitou chegarmos até os dias atuais foi a instauração de regras de convivência com nossos pares. E isso teve, como principal benefício, o controle das ações de cunho instintivo do ser humano, habilidade esta que nos diferencia dos demais animais. Portanto, regras de conduta são essenciais para determinar, com clareza e de forma inegociável, quais são as ações que devemos adotar para permanecermos tanto em comunidade quanto buscando, incessantemente, o cenário favorável/confortável para todos. É o que as associações comerciais fazem, em sua maioria, com as empresas que as constituem. Aqui em Minas Gerais, mais precisamente na capital mineira, temos o San Pedro Valley, que é um uma comunidade de empresas de tecnologia e que possui regras claras de convivência entre elas e que são inegociáveis. O mesmo acontece com o Silicon Valley, sindicatos etc.

Portanto, podemos dizer, sem nenhuma dúvida, que **o ato de empreender é, por si só, uma incursão à liberdade**. São as empresas privadas que promovem as incontáveis melhorias para as nossas vidas e a um preço cada vez mais competitivo. Afinal, esse é o benefício central de estabelecer um mercado no qual exista a concorrência. Somos nós, empreendedores destemidos, que lutamos para que tenhamos uma sociedade cada vez mais desenvolvida e, por consequência, próspera, com o fomento de empregos e melhoria da qualidade de vida de todos os **players** que fazem parte desse ecossistema. E esse papo pode parecer meio chato, principalmente se o enviesarmos com a polaridade política que o país vem apresentando nos últimos anos, mas peço a você, querido leitor, que tire o véu da sua orientação/ideologia política e tente enxergar, da forma mais racional possível, como essa relação faz total sentido para o nosso cotidiano. E a “conta” é relativamente simples. Olha só:

- **Mais liberdade/facilidade de empreender = mais empresas sendo abertas;**
- **Mais empresas abertas = mais pessoas empregadas;**
- **Mais pessoas empregadas = mais renda circulando na economia;**

- **Mais renda na economia = mais consumo;**
- **Mais consumo = produtos/serviços de melhor qualidade;**
- **Mais qualidade = preços mais baixos (e qualidade cada vez mais alta).**

É um movimento cíclico de melhoria na qualidade de vida da sociedade. E tudo isso é ocasionado pelo “simples” fato de empreender. Cabe aos nossos governantes e sua equipe fomentar esse ambiente de competitividade e desburocratização econômica, para que mais pessoas enxerguem esses benefícios citados acima e também ousem empreender naquilo que sabem. Quem ganha com isso somos todos nós, independentemente do lado da sua ideologia ou cor da sua camisa. Empreender é lutar e alcançar a liberdade. E modéstia à parte, somos excelentes nisso!

“O fato é que, sob um sistema capitalista, os principais padrões são os consumidores. Portanto, o soberano não é o Estado, mas sim o povo.”
Ludwig von Mises



DR. BRUNO SANDER
CRM-MG: 41490
RQE:
CIRURGIA GERAL: 14270
ENDOSCOPIA: 32354
GASTROENTEROLOGIA: 41292

REGANHO DE PESO

APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA! E AGORA?

PLASMA DE ARGÔNIO E SUTURA DE ANASTOMOSE SÃO ALGUMAS DAS OPÇÕES PARA QUEM REGANHOU PESO APÓS O PROCEDIMENTO CIRÚRGICO.

Engana-se quem pensa que após a cirurgia bariátrica, o peso de antes não pode voltar a subir novamente. Engana-se também quem pensa que não pode ter uma vida normal após a cirurgia bariátrica. Como em todo procedimento cirúrgico, a bariátrica tem seus cuidados especiais no antes, durante e pós-operatório. O resultado, mesmo variável, costuma ser a curto e médio prazo. Muitas são as benevolências dessa cirurgia e vão além da perda de peso, motivo principal na maioria das procuras pelo método cirúrgico. Diminuição do risco de mortalidade, remissão de doenças interligadas à obesidade, como, hipertensão e diabetes e melhora na qualidade de vida, são alguns dos inúmeros resultados que a cirurgia traz para a vida de uma pessoa que opta por esse processo. Na última Pesquisa Nacional de Saúde do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) consta que mais de 96 milhões de brasileiros estão acima do peso, ou seja, com o IMC (Índice de Massa Corporal) na linha de obesidade ou sobrepeso. Essas pessoas costumam tentar dietas e diversos métodos miraculosos para emagrecer, entretanto, ao notar que não estão conseguindo emagrecer de forma mais natural, optam pela cirurgia da obesidade (quando têm IMC acima de 40kg/m²), chamada também de cirurgia bariátrica e metabólica.

O processo cirúrgico é realizado por um cirurgião bariátrico. Ele reúne técnicas com respaldo da ciência direcionadas ao trato da obesidade, patologias associadas ao excesso de gordura no corpo, ou exasperadas por ele. A expressão me-

tabólica foi acrescentada há aproximadamente 06 anos na medicina, devido ao fato de a importância que a cirurgia conquistou dentro do tratamento de doenças, que podem ser ocasionadas ou pioradas pela obesidade.

Conforme um estudo da ABESO (Associação Brasileira Para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica), mais da metade das pessoas que são submetidas a esta cirurgia ganharão alguma quantidade de peso após a bariátrica. O que é preciso averiguar, é se a quantidade de peso reganhado está dentro da normalidade estabelecida pelo médico especialista que acompanha o caso do paciente. Algumas comorbidades, como, apneia do sono, diabetes, gordura no fígado (esteatose hepática), colesterol e triglicérides com índices altos, entre outros fatores, podem piorar pelo reganho de peso após algum tempo em que se realizou a cirurgia conhecida popularmente como redução de estômago. Para tanto, é importante investigar a causa desse ganho de peso com o profissional que realizou a operação. De qualquer forma, uma pessoa que passa pelo procedimento necessita de um acompanhamento contínuo com uma equipe multidisciplinar formada por um clínico médico, nutricionista, psicólogo, além dos exames ininterruptos que necessitam ser executados de período em período. Porém, quais as opções a medicina oferece se o paciente bariátrico reganhar peso?

PLASMA DE ARGÔNIO E SUTURA DE ANASTOMOSE

Algumas pessoas chegam ao consultório médi-

“
O processo cirúrgico é realizado por um cirurgião bariátrico. Ele reúne técnicas com respaldo da ciência direcionadas ao trato da obesidade, patologias associadas ao excesso de gordura no corpo.”

Dr. Bruno Sander

co se queixando que fez a cirurgia bariátrica, mas, após alguma temporada, ganhou novamente parte do peso que havia perdido. Para esta situação, existem alguns métodos endoscópicos que auxiliam o paciente nos cuidados para perder este peso indesejado, sendo eles, o plasma de argônio e a sutura de anastomose com uso do OverStitch.

O plasma de argônio é uma espécie de cauterização realizada na saída estômago através da endoscopia, que remodela a anastomose (uma emenda cirúrgica realizada entre o estômago já reduzido e o intestino delgado). A realização do procedimento é bastante simples e, assim que despertar da sedação, o paciente é liberado a ir para casa. Ademais, este tratamento mostra baixo risco de complicações e tem sido muito bem tolerado por quem recorre ao tratamento. O objetivo é reduzir o diâmetro desta anastomose fazendo com que o paciente tenha uma saciedade mais rápida ao ingerir os alimentos sólidos. Desta forma o processo de emagrecimento fica menos difícil. Já a sutura de anastomose, é também uma técnica reali-

zada por meio da endoscopia. Conhecida também como Overstitch, a intervenção é feita por meio de um dispositivo inserido juntamente ao aparelho de endoscopia. A técnica é uma sutura endoscópica, onde se aproximam os tecidos do estômago, neste caso específico, podem ser reduzidos tanto o estômago, quanto o diâmetro da anastomose. Os resultados, em sua maioria, são bastante satisfatórios. É um tratamento pragmático, realizado por endoscopia, portanto não é uma cirurgia. Assim o paciente recebe alta no mesmo dia.

De modo geral, o reganho de peso é um grande medo na vida de quem decidiu passar pela cirurgia bariátrica. A bariátrica, por ser uma operação como qualquer outra, exige cuidados e muita atenção. Por conseguinte, é preciso ter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, se hidratar bastante e não abusar das guloseimas, frituras e gorduras. Outrossim, além dos cuidados diários, é indispensável que o paciente siga as recomendações da equipe multidisciplinar que o acompanhará por longas datas.

SANDER MEDICAL CENTER

ENDEREÇO:
AV. BERNARDO MONTEIRO, 1.265 –
FUNCIONÁRIOS.

TELS.:
(31) 3588-1155 / 3261-4515 /
WHATSAPP: (31) 98010-5000 /
(31) 99750-1155

SITE
SANDERMEDICALCENTER.COM.BR
@DRBRUNOSANDER

O SANDER MEDICAL CENTER

POSSUI OS MELHORES ESPECIALISTAS PARA LIDAR COM TODOS OS TRATAMENTOS RELACIONADOS À OBESIDADE, DESDE O ESTADO FÍSICO ATÉ O MENTAL. DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19, CONTAMOS COM ATENDIMENTO PROFISSIONAL A DISTÂNCIA OU PRESENCIALMENTE, PARA CASOS DE URGÊNCIA E EMERGÊNCIA. CONTINUE SE PROTEGENDO COM QUEM ENTENDE DO ASSUNTO!



POR Jussara Naves, com colaboração de Ícaro Ambrósio

MAIS TECNOLOGIA

A Tivit, multinacional brasileira e *one stop shop* de tecnologia, dedicou, somente no ano passado, R\$ 30 milhões para inovação, por meio, principalmente, do desenvolvimento de novos projetos. Em 2021, a empresa lançou quase quatro vezes mais projetos em comparação com 2020. As iniciativas criadas foram, entre outras, IVI Plataforma, Security Center, plataforma de saúde para o município paulista de Indaiatuba, Foco Vital, Pitch Day, tbankS e Meshview. A IVI Plataforma é um *chatbot* humanizado, que tem como objetivo melhorar o atendimento dos clientes e automatizar esse serviço operacional. O projeto recebeu investimento de R\$ 1 milhão.



George Bem, CTO e diretor de inovação da Tivit

CHINA-BRASIL-CHINA



A Comexport, a maior e mais tradicional empresa de comércio exterior do Brasil, acaba de adquirir contêineres para facilitar a operação de seus clientes e adicionar mais um serviço ao leque de soluções de seu portfólio. A partir da aquisição, a empresa projeta transportar mais de USD 1 bilhão em mercadorias, principalmente na rota China-Brasil-China, ao longo de dois anos. A decisão da companhia por oferecer mais uma comodidade aos clientes se dá logo após a pandemia e a guerra entre Rússia e Ucrânia impactarem diretamente o comércio internacional, ao gerar alto custo de frete e falta de container em todo o mundo.

Roberto Meira, diretor de Infraestrutura e Novos Negócios da Comexport

AVIAÇÃO É VOCAÇÃO

A CCR Aeroportos, uma das maiores operadoras em número de aeroportos no Brasil, anuncia o empreendimento Cidade de Hangares, no Aeroporto de Pampulha, em Belo Horizonte. A iniciativa reforçará a vocação de aviação executiva do aeroporto, que fica em importante acesso para a cidade de Belo Horizonte e da Região Metropolitana de BH, com infraestrutura e serviços que promovem comodidade, segurança e conforto. O projeto traz oportunidades para a aviação executiva nos principais aeroportos administrados pela companhia, tendo como objetivo principal oferecer infraestrutura diferenciada e exclusiva para atender à demanda da aviação geral e da aviação executiva.

INDÚSTRIA LÁCTEA

Para melhorar ainda mais a qualidade do leite, a Alvoar Lácteos investiu mais de R\$ 7 milhões nos últimos dois anos, focando em tecnologias e treinamentos com parceiros. Nesse intervalo, foram mais de 17 mil visitas técnicas para a execução dos programas; e os resultados são evidentes. A empresa conseguiu um aumento global na qualidade do leite, atingindo parâmetros ainda melhores do que os exigidos pelas normas do Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa).

COP 27

A 27ª sessão da Conferência do Clima da Organização das Nações Unidas (COP 27) é um evento anual que ocorre desde 1995, quando a Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudanças Climáticas fundou um tratado ambiental para combater a interferência humana no ecossistema. Realizada este ano em Sharm El Sheik, no Egito, teve como foco principal os avanços e discussões sobre o futuro climático do planeta. “O ser humano precisa entender que, ao tratar bem o meio ambiente, ele trata bem seus futuros descendentes, preserva a vida e a sua qualidade”, afirma Cristiana Nepomuceno Soares, advogada, bióloga e mestre em Direito Ambiental.



Cristiana Nepomuceno Soares, advogada e bióloga

MINAS E SHOPEE

Com mais de 2 milhões de vendedores brasileiros registrados no marketplace e atuação em todo território nacional, a Shopee, plataforma de comércio eletrônico que conecta vendedores, marcas e consumidores, registrou um aumento de 62% de novos vendedores nos últimos 12 meses. Além disso, Minas Gerais é o segundo estado com maior volume de vendas do país, depois de São Paulo. As principais cidades no ranking de vendas em Minas Gerais são: Belo Horizonte, Contagem, Uberlândia, Juiz de Fora e Montes Claros.



A empreendedora Isabela Lapa

O PRIMEIRO MILHÃO

Isabela Lapa trocou a sólida carreira na área jurídica e passou a se dedicar a consultorias e mentorias em branding, marketing e vendas para empresas, construção e desenvolvimento de carreiras. Ela lançou seu próprio curso on-line em 2020 e, desde então, já atendeu quase mil alunos. Agora, comemora o faturamento de R\$ 1 milhão, autenticado pela plataforma digital Hotmart, interface que Isabela utiliza para as aulas, com direito a placa comemorativa. Quase 99% dos alunos são mulheres, caminho motivado tanto por razões pessoais quanto por estratégia de mercado.

TECNOLOGIA EM PORTUGAL

Desde o início do ano, a Juntos Somos Mais, *joint venture* da Tigre, Gerdau e Votorantim Cimentos, criadora do maior ecossistema de construção civil do país, anuncia ao mercado a abertura de um *hub* tecnológico em Portugal. Com inauguração oficial para 18 de outubro de 2023, a base tecnológica – que será num coworking na região do Chiado, em Lisboa – receberá um investimento aproximado de R\$ 5 milhões. Esse importante passo internacional da startup tem como objetivo a atração e retenção de talentos na área da tecnologia. O projeto espera contratar 20 profissionais do segmento até outubro do ano que vem.

POR QUE NÃO CONSIGO ENCONTRAR UM FUNCIONÁRIO?



Sete dicas que podem ajudar a entender melhor esse problema na contratação de novos colaboradores

Com o desemprego atingindo um nível acima de 10 milhões de pessoas já há algum tempo, empresários de vários segmentos vêm se perguntando qual o motivo de tantas vagas, simplesmente, não serem ocupadas. O assunto é complexo, e podemos abordar diversos detalhes, mas o primeiro deles é a própria abordagem do tema. A partir da contratação do primeiro colaborador, a empresa passa a ter imediatamente atividades de recursos humanos sendo executadas, estando essa empresa consciente disso ou não. Independentemente de ter ou não uma equipe interna de RH, é fato que ele existe, e **não ter um olhar cuidadoso sobre isso pode ser perigoso.**

Empresas de todos os tamanhos vêm buscando inovações constantes na sua forma de produção, na gestão de seus recursos (materiais e financeiros), na sua comunicação, nas suas vendas e no seu marketing. Contudo, de que adianta ter tudo isso e

não ter as pessoas certas para dar longevidade a esses processos? Diante disso, é necessário aos empresários refletirem sobre a construção de **estratégias de pessoas**; e, ao se deparar com essa provocação, pode-se pensar que estamos falando de um manual detalhado de tudo que deve ser feito. Esses guias organizados podem ser muito úteis, mas, antes disso, é necessário definir qual a direção que a empresa tem em relação à participação das pessoas no negócio, como o item “pessoas” traz resultados para a organização.

“Mas eu trato bem meus funcionários. As pessoas gostam de trabalhar aqui.” Sim, pode ser. Mas será isso suficiente? **Entender recursos humanos como um eixo estratégico do negócio é se conscientizar de que deve ser formatada uma estratégia ou, até mesmo, ações que busquem resultados consistentes.** O que dava certo antes pode não funcionar mais agora.

Bem, com essa longa, mas necessária introdução, vamos trazer algumas dicas para ajudar no início desse pensamento ou no complemento ao que já vem sendo executado.



1 Entenda e construa o valor correto de remuneração dos postos de trabalho. O fato de haver colaboradores ativos naquele patamar de remuneração não significa que o valor está correto. Na verdade, você pode estar prestes a perder essas pessoas para a concorrência.



2 Aplique o valor de mão de obra correto ao seu negócio. Se o seu preço é bom justamente porque sua remuneração não está adequada, esse negócio nunca conseguirá ter um crescimento ou um funcionamento satisfatório.



3 Pense em ações e estratégias para além da remuneração. Com a pandemia e as mudanças culturais, ter um trabalho continua sendo importante, mas o peso da qualidade de vida para as pessoas tem se tornado cada vez mais relevante.



4 Invista em formação de equipe. Dar oportunidade não significa que será de graça. Até mesmo essa ação precisa ser bem desenhada para trazer resultados para o negócio. “Ah! Mas eu vou formar para a concorrência!” Quando você procura uma pessoa com experiência, ela não virá inevitavelmente da concorrência? É por isso que os melhores não querem sair de lá, pois, tendo evolução constante, a tendência da pessoa é ficar.



5 Organize o crescimento das pessoas na empresa. Não basta colocar na vaga “oportunidade de crescimento”. Onde está estruturado e desenhado isso? E o mais importante: o que as pessoas têm que fazer para chegar nesse resultado.



6 Delegue e compartilhe a liderança. Pode ser muito interessante criar posições intermediárias entre os cargos. Permitir a liderança de alguns processos, tarefas e, claro, ao mesmo tempo, recompensando isso.



7 Busque conhecimento sobre gestão de pessoas. Seja com estudo sobre o tema ou procurando especialistas para orientações específicas. **A gestão de pessoas não é tarefa exclusiva do RH.** Todas as pessoas com alguma liderança na empresa estão fazendo isso. A função do RH é trazer as diretrizes e melhores práticas em cada situação, mas os líderes têm que se apropriar desse papel para entregar melhores resultados.

Cada dica dessa permite um detalhamento ou, até mesmo, um planejamento específico. Envolve a equipe e parceiros para pensar no que já pode ser feito neste momento. Busque ajuda e pense em ações para começar no curto, médio e longo prazos. **Uma equipe incrível é, com certeza, algo precioso para trazer o sucesso a um negócio.**

HELTON GUERRA

Bacharel em Administração pela UFMG. Especialista em Recursos Humanos, atuando na área desde 2007.

www.riagah.com.br
(31) 98567-6525





POR Luís Cláudio Chaves
FOTOS AdobeStock

PROGRAMA EMPREGA + MULHERES

Grande avanço para as mulheres e para toda a sociedade que conta com a preciosa participação da força de trabalho feminina trouxe a Lei nº 14.457/22 ao instituir o Programa Emprega + Mulheres, o qual estabeleceu um conjunto de regras para viabilizar progressivamente a empregabilidade de mulheres tanto na manutenção de seus empregos quanto na inserção de novas mulheres no mercado. Essa lei é fruto da Medida Provisória 1.116/22, aprovada nas duas Casas Legislativas: Câmara dos Deputados e Senado Federal, no presente semestre.

Dentre esse conjunto de normativos previstos pela nova regulamentação estão: (I) a flexibilização das jornadas de trabalho para mães e pais que têm filhos de até 6 anos de idade

ou que sejam pessoas com deficiência; (II) o incentivo à capacitação profissional de mulheres, que poderão suspender por tempo determinado o contrato de trabalho sem nenhum tipo de prejuízo, para se dedicarem a cursos de qualificação; (III) o apoio ao retorno para o trabalho após o término de licença-maternidade, possibilitando a suspensão temporária do contrato de pais empregados, para que eles possam auxiliar e acompanhar o desenvolvimento dos seus filhos; (IV) a criação do selo Emprega + Mulher, para reconhecer as empresas que mantêm as boas práticas na promoção da empregabilidade da mulher e no atendimento às necessidades desse público, investindo na ascensão profissional da mulher e em sua contratação para



cargos de liderança, bem assim no amparo às mães pelo pagamento-reembolso de creche.

No cenário do mercado de trabalho, percebe-se que muitas mulheres deixam seus empregos para se dedicarem à criação dos filhos. **A visão de que a mulher é a principal responsável pela criação de filhos é possivelmente o que gera discriminação de gênero em confronto com a presença masculina nessa disputa pelo emprego.** Pesquisa feita pelo IBGE, em 2021, mostra que apenas 54,6% das mulheres com filhos pequenos estão empregadas, enquanto o número de homens empregados com filhos pequenos é de 89,2%.

Nesse contexto de desigualdade entre homens e mulheres no mercado de trabalho, em especial, mulheres com filhos pequenos, a Lei nº 14.457/22 propõe ações afirmativas com o objetivo de reverter essas situações de desigualdade a que estão submetidas as mulheres. Por isso, são positivas e necessárias para a promoção das condições de seu acesso e permanência no mercado de trabalho. Essas ações são bem-vindas, pois mulheres ainda são submetidas a condições de desigualdade acumulada que só irá se perpetuar se não forem tomadas iniciativas que busquem reparar aspectos que continuam dificultando o acesso destas às mais diferentes oportunidades de trabalho.

Conciliar trabalho e maternidade continua sendo um desafio para a maior parte das mulheres, que esbarram constantemente com o preconceito e a incompreensão no ambiente corporativo.

Esse novo arranjo legal traz também medidas de apoio à parentalidade por meio da flexibilização do regime de trabalho, sinalizando avanço significativo na legislação trabalhista, já que essas flexibilizações passam a ser direcionadas não só para a mulher, mas para trabalhadoras e trabalhadores com filhos pequenos. A exemplo da possibilidade do teletrabalho, em que os empregadores deverão conferir prioridade às empregadas e aos empregados com filho, enteado ou criança sob guarda judicial com até 6 anos de idade; e às empregadas e aos empregados com filho, enteado ou pessoa sob guarda judicial com deficiência, sem limite de idade.

O auxílio-creche ou reembolso-creche, antes devido até os 6 meses da criança, passa a ser um benefício devido até os 5 anos e 11 meses de idade. A normativa também possibilita a

sua concessão não somente às empregadas (mães), como previa o regramento anterior, mas também aos empregados (pais), ampliando radicalmente o seu alcance. Há de se destacar nesta lei um de seus mais relevantes trechos, mais especificamente, o Artigo 23, do Capítulo VII, que se refere às **“medidas de prevenção e combate ao assédio sexual e outras formas de violência no âmbito do trabalho”**. Em uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Comunicação Empresarial (Aberje), 77% das trabalhadoras já sofreram ou presenciaram atos de assédio contra mulheres, dentro das empresas.

Dentre as medidas para a promoção de um ambiente laboral propício à proteção das mulheres estão: (I) a inclusão de regras de conduta a respeito do assédio sexual e de outras formas de violência nas normas internas da empresa, com

ampla divulgação do seu conteúdo aos empregados e às empregadas; e (II) a fixação de procedimentos para recebimento e acompanhamento de denúncias, para apuração dos fatos e, quando for o caso, para aplicação de sanções administrativas aos responsáveis diretos e indiretos pelos atos de assédio sexual e de violência, garantido o anonimato da pessoa denunciante, sem prejuízo dos procedimentos jurídicos cabíveis.

A iniciativa do selo Emprega + Mulher também é louvável. Trata-se de uma medida de incentivo indireto ao trabalho feminino, por meio de **um estímulo ao reconhecimento social das empresas com políticas justas de empregabilidade feminina.**

Esse tipo de medida possui impacto social e comercial reconhecidamente existente, verificável por conta de outras iniciativas, como os selos de combate ao trabalho infantil e os de práticas comerciais justas.

Além de garantir igual salário às mulheres empregadas em relação aos empregados que exerçam idêntica função prestada ao mesmo empregador, o programa estimula o empreendedorismo feminino ao estabelecer condições diferenciadas para a concessão, para o estabelecimento dos valores e para as condições de pagamento das operações de crédito do Programa de Simplificação do Microcrédito Digital para Empreendedores (SIM Digital).

Em síntese, a Lei nº 14.457/22 representa um marco importante na regulamentação das relações de gênero no ambiente de trabalho, no Brasil, e um grande passo no sentido de equiparar a legislação brasileira à legislação de países mais inovadores.



ANÁLISE DO DIREITO À DESCONEXÃO

E DO DANO EXISTENCIAL NO TRABALHO EM HOME OFFICE

Vivemos na era digital e, com isso, os meios de comunicação estão cada vez mais amplos, avançados e tecnológicos, o que possibilita um contato muito mais efetivo entre as pessoas, sendo que, no ambiente de trabalho, esse contexto não poderia ser diferente. Com o advento das tecnologias de comunicação, houve a possibilidade da realização do trabalho nos mais diversos locais e partes do mundo, afastando a concepção antiga de que o trabalho se dá nas dependências do empregador.

Desse cenário surge o trabalho em *home office*, que nada mais é do que o exercício da atividade laboral sem a vigilância do empregador, por meio do emprego das tecnologias de informação e comunicação. Contudo, o emprego dos meios telemáticos na relação de emprego e a constante conexão das pessoas na rede de computadores e em aplicativos trazem também um lado negativo: **a possibilidade de violação ao direito à desconexão e, como consequência, o dano existencial ao trabalhador.**

O direito à desconexão, de forma simplificada, é o direito do trabalhador de usufruir de um descanso digno, sem a comunicação ou interferência de qualquer pessoa, acontecimento e/ou fato relacionado ao trabalho, possibilitando o lazer, convívio familiar e planejamento de projetos pessoais. O dano existencial, por sua vez, decorre do desrespeito ao lazer, convívio familiar e ao planejamento de projetos pessoais do empregado, por causa de jornadas de trabalho longas e cansativas.

É importante mencionar que, apesar de o dano ser uma das consequências da inobservância ao direito à desconexão, ele não está exclusivamente relacionado a este, podendo ser decorrente de outros atos. A violação ao direito à desconexão no trabalho em home office decorrente de uma jornada extensa, com

comunicação constante entre empregado e empregador, ocorre devido ao estigma da sociedade que vincula o trabalho sem a vigia do patrão (com acesso aos smartphones e computadores) à redução da produtividade por parte dos trabalhadores – o que, muitas vezes, não acontece.

Daí tem-se que tal prática pode impedir os empregados de usufruírem do seu tempo livre da forma como bem preferirem, ferindo, portanto, o seu direito de se desconectar e ocasionando o dano existencial. Ocorre que o direito de se desconectar e o dano existencial não possuem previsão legislativa, sendo necessário por parte dos operadores do direito uma interpretação das normas e princípios trabalhistas, para que esse direito e a reparação do dano possam ser efetivos.

Por outro lado, tem-se que diversos tribunais pátrios, inclusive o Tribunal Superior do Trabalho, já vêm reconhecendo o direito à desconexão e condenando os empregadores à reparação do dano existencial. Por isso, é de suma importância que tanto os trabalhadores quanto seus chefes observem com bastante atenção a jornada de trabalho, os períodos de descanso legais, as normas de higiene e saúde do trabalhador, bem como estabeleçam limites para a comunicação, de modo a evitar violações ao direito à desconexão e a ocorrência do dano existencial.

**MARCELO SOARES E
BRUNA SOARES**

Advogados da Araujo Soares & Cruz Advogados Associados.



CESTAS & PRESENTES 2022

NATAL SUPERNOSSO.
PRESENTE DE TODOS OS JEITOS.

*** CONFIRA KITS EXCLUSIVOS SUPERNOSSO, CESTAS SELECIONADAS E PERSONALIZADAS. ***

TUDO FEITO COM AMOR PARA VOCÊ PRESENTEAR.



BEBE COM MODERAÇÃO
Imagens meramente ilustrativas.
Itens decorativos não inclusos.



ACESSE O
CATÁLOGO



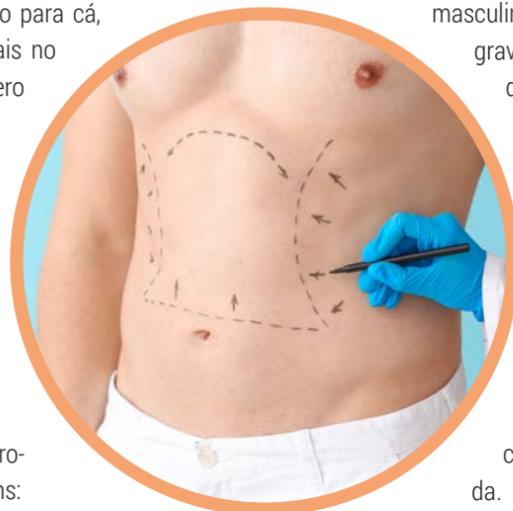
supernosso
tudo com amor.





APARÊNCIA MASCULINA IMPORTA

Tudo começou com um shampoo feito exclusivamente para atender o público masculino, que até então era esquecido pelo mercado da beleza. Porém, os homens gostaram desse agrado e, do shampoo masculino para cá, os homens têm investido cada vez mais no autocuidado. Prova disso é que o número de cirurgias plásticas masculinas vem aumentando consideravelmente. A procura masculina por cirurgias plásticas revela um novo perfil, composto por homens que estão se importando mais com corrigir imperfeições e manter um aspecto jovem por mais tempo, especialmente levando em consideração o formato do corpo e os cabelos. A seguir, listamos alguns dos procedimentos mais procurados por homens:



Cirurgia para ginecomastia

A ginecomastia é uma condição em que alterações hormonais causam um aumento nas glândulas mamárias masculinas. Não é um problema de saúde grave, mas causa bastante desconforto do ponto de vista estético. O problema costuma atingir com mais frequência adolescentes e idosos. A cirurgia de ginecomastia consiste na remoção das glândulas e, em alguns casos, da gordura local.

Lipoaspiração

O público masculino também se preocupa consideravelmente com o acúmulo de gordura localizada. As regiões mais comumente atin-

gidas costumam ser o abdômen e a cintura, os populares “pneuzinhos”. Não há idade mínima para a realização do procedimento, mas recomenda-se que não seja realizado em adolescentes, tendo em vista que, nessa fase, ainda há muitas modificações corporais para acontecer.

Blefaroplastia

Este procedimento costuma ser procurado por homens com mais de 35 anos. A blefaroplastia é indicada para quem tem excesso e flacidez de pele nas pálpebras, além de pequenas bolsas de gordura e rugas. Dessa forma, sinais de cansaço e olheiras são removidos, “levantando” o olhar e melhorando a aparência.

Otoplastia

Por fim, a otoplastia é também uma cirurgia plástica muito procurada pelo público masculino. Popularmente conhecida como “cirurgia de orelha de abano”, a otoplastia é mais indicada para crianças em idade escolar, isto é, a partir dos 5 ou 7 anos. Entretanto, o procedimento também é realizado na fase adulta e tem duração média de 1 hora.

Rinoplastia

A rinoplastia é uma cirurgia indicada para correções estéticas no nariz, seja para aumentar, diminuir ou afinar o órgão. Muitos dos homens que procuram por um cirurgião plástico para executar o procedimento alegam que o nariz é desproporcional ao formato do rosto. Recomenda-se que a cirurgia seja realizada a partir dos 16 anos de idade.



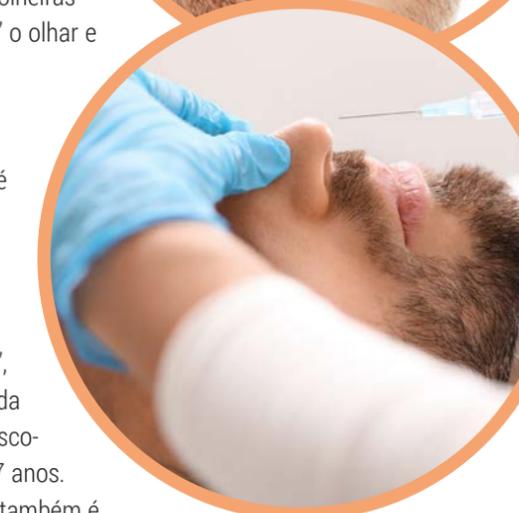
Prótese de panturrilha

Muitos homens procuram por aumento muscular em várias partes do corpo, para que fiquem com uma aparência mais forte. Isso inclui as panturrilhas, já que alguns homens estão insatisfeitos com o volume da região. Por isso, os implantes melhoram o formato e dão uma aparência melhor a estas.



Cirurgia pós-bariátrica

Após a cirurgia que trata a obesidade, a pessoa perde muito peso, o que pode causar excesso de pele em alguns locais do corpo, como o abdômen. Nesse caso, se a pessoa desejar, ela pode realizar a abdominoplastia para remover as peles flácidas. Além de retirar a pele flácida, a cirurgia tem o objetivo de restaurar os músculos enfraquecidos ou separados, criando um perfil abdominal mais suave e tonificado.



Dica importante: tomada a decisão de realizar um procedimento estético para melhoria da imagem, procure um médico de sua confiança e realize os exames pré-cirúrgicos para averiguar as condições de saúde para realização de tal procedimento. Na grande maioria das vezes, as cirurgias plásticas são consideradas de menor risco, porém é essencial cuidado e atenção.

DR. FÁBIO CAMPOS

Cirurgião plástico e nome à frente da Clínica Modelle, localizada no Hospital Life Center (Av. do Contorno, 4.747/810 – Serra | Belo Horizonte/MG).

@dr.fabio campos
(31) 98420-3755
(31) 3262-0749





15 ANOS DE MINAS TREND

Comemorando 15 anos e consolidado como um dos mais aguardados eventos do segmento fashion, a 28ª edição do Minas Trend apontou as tendências da moda para o outono/inverno 2023 e demonstrou o potencial de retomada econômica do setor. Ao longo dos três dias, compradores, expositores e formadores de opinião movimentaram o Minascentro e cerca de R\$ 20 milhões em negócios. “A Fiemg apostou na retomada do setor. Nesse sentido, a realização do evento no Minascentro, mais as parcerias estratégicas com o Sebrae Minas, CDL/MG, Abit (Associação Brasileira da Indústria Têxtil) e Governo de Minas, por meio da Secretaria de Estado de Cultura e Turismo (Secul), foram essenciais para este resultado. Já estamos animados para as próximas edições do Minas Trend”, afirma o presidente da Fiemg, Flávio Roscoe.

A expositora Julia Capuchinho, diretora criativa da Júlia Amorim Moda Íntima, foi estreada no evento, veio de Taiobeiras, cidade localizada na Região Norte de Minas Gerais. A marca foi a única selecionada no município pelo edital lançado em parceria da Fiemg com o Sebrae Minas, que **escolheu 17 marcas de polos produtivos das cidades de Juruaia, Guaxupé, São João do Manteninha, Uberaba, Cabo Verde, Monte**

Belo, Taiobeiras, Muriaé, Uberlândia e Vazante para integrar o espaço exclusivo para o segmento de moda íntima – lingerie, *beachwear*, fitness e *sleepwear* – no salão de negócios.

A empresária salienta que a palavra que melhor traduz o evento, para ela, é networking. “Por ser a primeira participação e pela minha marca ainda não ser tão conhecida aqui, acredito que a experiência e o aprendizado que vou levar é o mais importante de todos. Estou saindo muito grata e feliz por tudo o que aprendi e vivi aqui. A troca de conhecimento entre os empresários é muito interessante. Cada dica que recebi é um excelente ponto-chave que posso mudar e que vai acrescentar muito à minha marca e agregar ainda mais com as próximas participações”, ressalta.

O Minas Trend se encerrou com a certeza de ter apresentado e colocado em foco os valores e a cultura mineira, por meio da moda e da economia criativa, para compradores de todo o país, ocupando espaços cada vez mais relevantes e beneficiando toda a cadeia do setor. Virtualmente, o evento prosseguiu durante todo o mês de novembro, pelo Minas Trend Phygital, plataforma na qual as marcas selecionadas têm seu showroom virtual, dentro da plataforma da Teceo, para que lojistas possam acessar, se conectar e fazer negócios.

Licença, o melhor pão de queijo está passando...



ACESSE E SAIBA MAIS



Delimassa
PÃO DE QUEIJO

Verdadeiras Delícias

FORÇA COMO SOBRENOME



Conversamos com Tayara Pantuzza, empresária na área da beleza que decidiu ser protagonista de sua história e hoje ajuda a transformar a vida de várias mulheres por meio do seu ensino

Quando se pensa numa jovem de 33 anos com a carreira consolidada, já se imagina que, para ela, tudo deu certo. Sim, deu. Mas o quanto ela precisou se esforçar para estar ali? Foi difícil, houve sofrimento, batalhas (externas, internas)? Você pode até ter esses questionamentos, mas dificilmente conseguiria imaginar como foi a trajetória da micropigmentadora Tayara Pantuzza. Vale a pena conferir esta história!

REVISTA EXCLUSIVE: Antes de chegar aonde chegou, você passou por uma infância muito difícil. Conte-nos sobre.

TAYARA PANTUZZA: Eu morei na periferia até os meus 15 anos. Com 25, descobri que a minha mãe tentou me abortar e não conseguiu — **sou a pessoa mais improvável de estar vivendo o que vivo hoje.** Tive uma infância disfuncional, quando meu pai tinha transtorno bipolar de terceiro grau. Por isso, na minha infância, sofri espancamentos juntamente com a minha mãe. Meu pai tinha as crises dele, e sofríamos muito com isso. Até os meus 10 anos de idade, via cenas do meu pai espancando a minha mãe. Não deixava ela dormir comigo, por ciúmes. Não deixava ela me ensinar o para-casa. Rasgava os meus cadernos. Quando ele ia me buscar no colégio, era para me bater. Eu odiava ir para o colégio, pois eu sempre estava sem meus cadernos. Sempre sofria bullying: “a filha do doido”.

RE: Isso te gerou sequelas psicológicas?

TP: Sim. Tive bloqueio de aprendizagem. Com 10 anos de idade, meu pai tentou suicídio na minha frente, cortando seus punhos com uma faca. Isso desencadeou em mim, por um bom tempo, traumas de inseguranças, medos, terror noturno. Tive que buscar profundamente o desenvolvimento pessoal para a minha

vida e nunca mais parei de estudar e participar das imersões para me desenvolver mais e mais.

RE: E como você e sua mãe lideram com isso?

TP: Meu pai foi embora para a casa dos meus avós. Eu e minha mãe começamos a passar necessidades em casa. Foi quando eu parei de estudar e fui buscar um emprego num salão pequeno próximo à minha casa. Lá eu aprendi a fazer escova, unha, limpava o chão, servia café e voltava com 3, 4, 6 reais para casa.

RE: Em meio a essas responsabilidades, você conseguiu voltar a estudar?

TP: Sim, aos 15 anos, não aguentei e me mudei para a casa da minha avó materna. Passei por todo tipo de abuso e agressões nesse bairro. O ambiente da periferia não estava favorável, ainda mais sem estudo e sem uma estrutura básica. Na casa da minha tia, que era dona do prédio. Tive muita rejeição da minha avó pelo fato de eu ter vindo de uma periferia, por não gostar de estudar e por ter tido uma infância toda “bagunçada”. A minha avó sempre me tratava diferente das minhas primas e primos que eram estudados. Mas nem tudo estava perdido, sabe? Tive muito apoio do



Lip Pump, técnica asiática de hidratação intensa para os lábios



Antes (lábio sem micropigmentação) e depois (lábios micropigmentados, tom cereja) – técnica Soft Kiss

meu primo-padrinho Igor Wildmann, com aulas particulares que ele pagava para mim, supletivo. Me fazia ler livros em um dia e fazer o resumo logo após. Ele me ensinou e me ajudou em milhares de coisas da vida. Foi como um pai para mim. E tive muito apoio também da minha prima Nádia Calamai, que comprava briga para me aceitarem dentro da casa da minha avó. **Tenho uma eterna gratidão a eles por todo este apoio e amor.**

RE: Nesse tempo, seus pais faleceram. Como você lidou com isso?

TP: Em 2015, perdi o meu pai. Mesmo não tendo muito contato com ele, senti uma grande tristeza. Perdi a minha mãe logo após ter feito 18 anos de idade, e esse foi outro processo que tive que enfrentar sozinha. Essa dor me transformou muito e me senti mais forte e madura.

RE: Ainda nessa rotina psicologicamente estressante, você conseguiu voltar a estudar, dar a volta por cima?

TP: Entrei para a faculdade, mas não gostei de nenhuma das duas: nem de Direito, nem Publicidade e Propaganda. Alguns familiares me viam com olhos tortos, a famosa frase: “Ela não vai dar em nada na vida”. Todos os meus primos e primas que moraram na casa da minha avó estudavam. Todos tiveram uma criação totalmente diferente da minha. Tiveram base de estudos, bons colégios. Tiveram boa educação da minha avó. Mas eu comecei a virar minha chave e busquei um curso de Comissão de Bordo. Estudei, mas não senti que era o meu lugar. Tive duas lojas de roupas, uma no Centro de Belo Horizonte; outra, na garagem do prédio da minha tia. Depois migrei para o setor automotivo. Trabalhei na Audi do Brasil e logo na Volkswagen. Mas eu não me encontrava satisfeita, pois, dentro do meu coração, ardia por ajudar e cuidar de mulheres. Mesmo lá dentro da Volkswagen comecei a estudar Consultoria de Imagem e Estilo, Análise de Cores e Visagismo. Me formei na área. E **foi no curso de Visagismo que eu percebi que fazia total diferença para as mulheres as sobrancelhas bem-feitas.** Foi ali que senti que muitas mulheres se sentem acolhidas quando vão se cuidar, fazendo a micropigmentação nas sobrancelhas, lábios. O poder do cuidado da beleza eleva a autoestima.

RE: Mas você não parou por aí, né?

TP: De jeito nenhum. Depois de quatro anos na área da micropigmentação, decidi ensinar on-line as minhas técnicas. Tive um incentivo muito grande do meu noivo e de uma superamiga minha da área de cílios, pois eles já possuíam mais tempo de experiência no mercado digital. Foi quando dei o *start* para entrar com tudo.

RE: E como foi esse processo?

TP: O lançamento foi um sucesso! Ensinei gratuitamente para 800 alunas do mundo toda uma técnica na qual uma profissional pode tirar, por mês, uma média de R\$ 3 mil a R\$ 5 mil, que é a **técnica Lip Pump** (hidratação dos lábios asiática, que aprendi quando viajei para a Ásia em 2019). Lá, conversei com algumas coreanas para saber como elas faziam os tratamentos labiais. A partir disso, desenvolvi a minha técnica de Lip Pump, que deu supercerto. Após esse ensino gratuito para essas mesmas alunas, ofereci o meu curso pago Lips Express (técnica express de colocação de lábios). Tive um grande sucesso, em que vendi R\$ 25 mil organicamente com três dias apenas de carrinho aberto.

RE: E como está tudo hoje?

TP: Agora este mesmo curso de Lip Pump estará na minha plataforma de ensino e será com o carrinho aberto todos os dias. Será um curso pago. **Porém, terá um valor acessível para todas as mulheres que desejam iniciar uma nova carreira na área da beleza e para aquelas que já estão no segmento agregarem com mais um serviço para suas clientes e dobrar a renda.** Ano que vem lançarei mais outras técnicas on-line, trazendo as técnicas avançadas de micropigmentação.

RE: E qual tem sido o resultado desse projeto?

TP: Muitas dessas **minhas alunas hoje faturam bem**, sustentam suas casas, realizam sonhos, melhoram seus estilos de vida. Algumas já estão até ensinando para outras alunas a terem uma renda extra por meio da minha técnica. Acho isso maravilhoso, porque tudo é feito com muito amor e dedicação. E penso da seguinte maneira: a semente bem plantada numa terra boa se transformará em uma árvore linda e dará bons frutos. O poder de criar e transformar está em nossas mãos, e esse dom já foi dado por Deus. É prazeroso transbordar na vida delas e ver o resultado da transformação.

RE: E como estão os planos para o futuro?

TP: A ideia com os lançamentos dos meus cursos on-line é atingir o maior número de mulheres no mundo. Quero ajudá-las a terem uma profissão e a mudarem de vida.

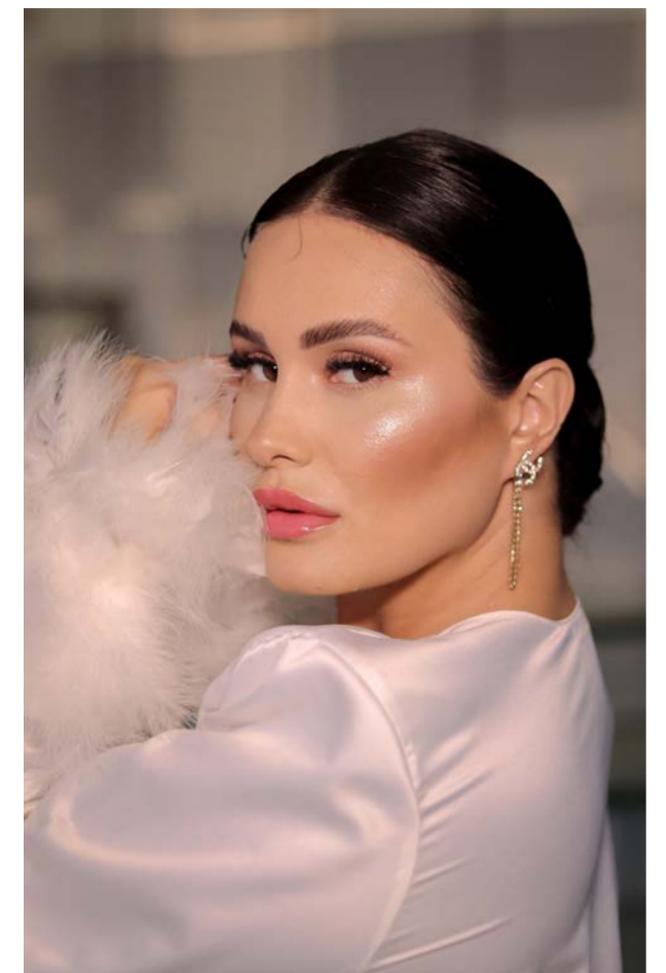
RE: Olhando para o passado, como você enxerga tudo hoje?

TP: Olha, contando toda esta trajetória, para mim, vejo como uma conquista grandiosa. Eu tinha milhares de motivos para não ter tido uma profissão, para não me tornar a mulher que sou hoje e, muito menos, para ajudar outras mulheres a terem uma profissão. **Hoje sou palestrante, professora e carrego uma história linda de mui-**

ta força e resiliência. Este ano, inclusive, palestrei no maior evento de mulheres empreendedoras, que é o Lash Experience. Apresentei também um workshop (com as minhas técnicas de Lip Pump e remoção de micropigmentação) no maior evento de estética da América Latina, que é o Estética In Nordeste.

RE: Com base na sua vivência, qual recado você daria para pessoas que, assim como você, enfrentam ou já enfrentaram obstáculos na vida?

TP: Eu me importo muito com as mulheres. Sei o quanto foi difícil para mim chegar aonde cheguei, com uma infância disfuncional, sem uma base de estudos boa e tendo que enfrentar milhares de dificuldades. Confesso que a jornada para mim não foi fácil, como ainda não é. Mas digo uma coisa muito séria: acredite sempre no seu poder, independentemente do que acontecer, independentemente da sua história de vida. Tenha ousadia, coragem, força, fé em Deus. E lembre-se: **nada é tão nosso quanto os nossos sonhos.** Realize-os!



AUTOLIDERANÇA

A chave para uma jornada de sucesso em seu negócio

Noventa e oito por cento da população em sua juventude tem o sonho de alcançar o sucesso; e é natural que esse jovem ingresse em uma faculdade não só para ter o título que a formação oferece, mas também o desenvolvimento das capacidades técnicas e teóricas para alcançar sucesso profissional, pessoal e financeiro.

O que muitos não imaginam é que essa jornada não garante o sucesso e, quando conquistam seus títulos profissionais acreditando que já teriam os recursos necessários para construir sua carreira ou até seus negócios, descobrem que não se trata somente desses conhecimentos. As faculdades não formam líderes ou empreendedores e, no momento em que estes se lançam no mercado, **terão que se adaptar e desenvolver habilidades que nem nunca foram mencionadas em toda sua caminhada como estudante e até em seus estágios.**

Inicia-se aí uma busca incessante para realizar os tão sonhados objetivos. Porém, muitos direcionam tanta energia ao seu profissional na busca pela realização financeira que, quando chegam ao topo da sua jornada, percebem que subiram a montanha errada, que perderam muito mais do que, de fato, construíram, deixando para trás valores que não poderiam nem ser negociados.

Se conhecimento fosse sinônimo de sucesso, quantas pessoas você conhece que deveriam ter muito mais sucesso?

Eu sou Anderson Silva, mentor especialista em autoliderança e performance para pequenos e médios empresários. Tive a oportunidade de começar a dar aula em 2005 numa escola técnica de Belo Horizonte. Formado em Engenharia Civil, trabalhei durante sete anos em grandes projetos. Cheguei a liderar mais de 800 homens e vi de perto todas as dores que impedem o profissional de alcançar o sucesso verdadeiro.

Eu me vi subindo a montanha errada. Contudo, tive contato com meu primeiro mentor e a oportunidade de assumir novamente o domínio sobre a minha vida e os meus resultados. Assim, criei o **método Líder 360°**, para gerar oportunidade para quem realmente deseja ter um resultado sustentável de curto, médio e longo prazos.

A base do método está no foco, posicionamento e ferramentas para cada fase da sua evolução. Isso garante que você tenha aplicação do método e consiga explorar a sua plena capacidade de autoliderança. Esta está relacionada há inúmeras capacidades, dentre elas o posicionamento, que é o responsável por criar todos os resultados à sua volta. É a sua capacidade de influenciar você mesmo, de dominar os seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos.

Desenvolver a autoliderança é a chave para você desbloquear e acelerar o seu crescimento com uma base forte que sustente a grandeza desses resultados. Você já parou para pensar por que tantas pessoas se frustram por não conseguirem alcançar os seus objetivos? Muitos até passando uma imagem de realização, mas, na verdade, vivendo um personagem?

Muitos profissionais falham por não estruturarem um plano blindado para conquista dos seus objetivos. O primeiro passo para mudar esse cenário é ter uma análise 360° dos recursos e vulnerabilidades atuais. Somente a partir dessa análise é que você deve estabelecer seus objetivos. Esse é o segundo passo.

O terceiro passo se refere ao processo, que podemos também nomeá-lo como "jornada". É aqui que os bloqueios entram em ação. Existem bloqueios que te impedem de viver os resultados que tanto deseja e que você ainda nem conhece. O medo real ou presumido dos desafios do próximo nível faz com que muitas pessoas nem se permitam crescer mais, aceitando resultados medíocres em várias esferas da sua vida.

Talvez você esteja se perguntando: que tipos de bloqueios?

O primeiro deles, muito mais comum do que você imagina, é o medo do crescimento. Permita-se entender uma coisa: o medo do crescimento não é o problema. É o resultado de uma série de bloqueios que sustentam esse problema — assim como autocobrança, procrastinação, autossabotagem, medo de exposição ou julgamento, ansiedade, dificuldade de vender...

A boa notícia é que a autoliderança é a chave para desbloquear padrões negativos e assumir o domínio verdadeiro sobre a sua vida e seus resultados. Para acessar essa chave, você só depende de uma coisa: decisão. Nenhum bloqueio na vida supera uma decisão bem fundamentada, e eu posso te ajudar. Eu quero saber mais sobre a sua jornada e quais são os seus maiores desafios. Eu vou te ajudar. É só você falar comigo.

**ANDERSON
SILVA**

@andersonsilva360

(31) 99776-0360



UMA NOVA PEDIATRIA

Sou Fernanda Assis, pediatra neonatologista (especialidade dedicada aos cuidados com os recém-nascidos). Passei anos estudando e atendendo em maternidade, o que me fez perceber uma grande demanda das mães que não conseguiam lidar com questões da maternidade, como: ansiedade, insegurança com os cuidados do recém-nascido, dificuldades na amamentação, estresse com o companheiro, baixa autoestima, retorno ao mercado de trabalho pós-parto etc.

Dessa forma, senti que não poderia simplesmente dar muitas orientações para as mães e os pais, sem antes entender como realmente é o ambiente e a rotina da família. Foi nesse momento que me lembrei da minha primeira formação, em Fisioterapia.

Durante quatro anos atendendo como fisioterapeuta, meu público maior eram mulheres e crianças. Identifiquei o quanto era diferente atender uma criança junto com a mãe no seu próprio ambiente. À medida que me especializava dentro da fisioterapia, meu coração me direcionava para aprofundar no cuidado com o ser humano como um todo. Foi com esse sentimento e certeza no meu coração que, em 2006, a medicina me escolheu.

Atuei como médica da família até me tornar residente em Pediatria. Logo após, parti para a subespecialidade de Neonatologia, na Maternidade Odete Valadares, em Belo Horizonte (MG). Foram muitos anos de estudos, dedicação e, principalmente, amor.

Ser médico tem a ver com a vontade de querer ser alguém melhor para fazer diferença na vida de alguém. Escolhi viver a pediatria e ajudar muitas famílias, porque **o caminho de renúncias também é de muitos aprendizados, fortalecimento emocional e experiências incríveis.** Hoje, levo um atendimento pediátrico exclusivo e domiciliar para cada mãe e recém-nascido, proporcionando um acolhimento individualizado com muito mais conforto e segurança para toda a família.

Para esta nova pediatria, criei um plano exclusivo de acompanhamento, que vai desde o início da gestação até o fim do primeiro ano de idade, que se chama: **Mamães de Primeira Classe.** Depois, seguimos com as consultas e acompanhamento de rotina da criança. As consultas ocorrem nos formatos on-line e presencial: domiciliar e/ou no consultório. Tudo é definido de acordo com as demandas de cada família, com hora certa para começar, mas sem hora para terminar. A duração é de acordo com as necessidades de cada família.

Diversos assuntos são abordados durante as consultas, como: os desafios com a chegada de um novo membro na família, emoções dos pais, rotina, novos hábitos da família, primeiros

cuidados com o recém-nascido, amamentação, banho, sinais de fome e saciedade, rotina do sono, avaliação do desenvolvimento neuropsicomotor em cada idade, como estimular seu filho(a) de forma adequada, entre outros assuntos e com esclarecimentos das dúvidas.

As Mamães de Primeira Classe não precisam se preocupar caso se esqueçam de perguntar algo durante a consulta. As famílias que fazem este acompanhamento têm acesso ao meu WhatsApp e são respondidas em um curto espaço de tempo. Isso fortalece a relação médico-pais, fornece segurança, confiança, agilidade nas orientações e decisões, como se há necessidade de medicar ou ir ao hospital, por exemplo. Além disso, as consultas domiciliares têm muitos benefícios: evitam o estresse de sair de casa com recém-nascido, de enfrentar trânsito e das filas de espera, bem como o risco de contaminação com outras crianças doentes.

Nada melhor do que reunir tudo em um só lugar, com uma pediatra de confiança. Essa jornada da maternidade pode ser mais leve e com uma conexão cheia de amor na família. Mas, para isso, é preciso buscar ajuda de um profissional especializado, que, além do acolhimento, irá te ajudar a se preparar, **forneendo ferramentas, parcerias com outros profissionais e todas as orientações necessárias no seu dia a dia.**

Se você está se preparando ou já está nessa jornada da maternidade, viva uma nova experiência de acompanhamento pediátrico, com mais conforto, segurança e individualidade.

“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas, ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.”

Carl Jung

**FERNANDA
ASSIS**

Pediatra neonatologista
CRM: 62413

@dra.fernandaassis



CALENDÁRIO SOLIDÁRIO 2023

Ludmilla Araújo esteve com importantes nomes da sociedade mineira em noite de gala para o lançamento do Calendário Solidário 2023. O jantar, assinado pelo Bravo Catering, ocorreu no Palácio das Mangabeiras e reuniu os participantes do calendário, além de imprensa e convidados. O público pode conferir a exposição de fotos do Calendário Solidário 2023, feitas por Henrique Gualtieri, no BH Shopping.



EMBAIXADOR ELÉTRICO

O cantor Gustavo Lima apresentou mais um projeto inédito aos fãs mineiros: o Embaixador Elétrico. O evento ocorreu a bordo de um trio elétrico, no dia 22 de outubro, trazendo a alegria dos carnavais fora de época ao Mega Space, em Santa Luzia. Além do show do anfitrião, houve apresentações de DJ Dennis, Bell Marques e É o Tchan.



ANIVERSÁRIO DA LAS CASAS ODONTOLOGIA

No dia 20 de outubro ocorreu, no espaço Casa Lyz, a comemoração de 15 anos da clínica Las Casas Odontologia. A clínica, que hoje fica no bairro Lourdes, é especializada em implantes dentários, estética orofacial, entre outros serviços odontológicos. Já conhecida pela experiência e excelência no atendimento e na resolução de casos clínicos, a Las Casas Odontologia comemorou em grande estilo, com uma recepção superanimada e charmosa – tudo elaborado com muito cuidado pelos seus fundadores e equipe.



ANIVERSÁRIO MENRAD

A Menrad comemorou seus 126 anos no Elis Bar, recebendo seus clientes, parceiros e amigos para um jantar que teve como anfitriões Daves Davoli, CEO Menrad Brasil; e Júnior Miranda, representante da multinacional alemã no estado. A empresa – que representa marcas como Joop!, Jaguar, Benetton, Scotch&Soda, além de outras – vem se desenvolvendo em Minas por ser um polo importante e estratégico para o mercado óptico brasileiro.



INAUGURAÇÃO CINEX ARCH BH

A Cinex Arch, marca referência mundial em produtos premium em vidro e alumínio, inaugurou um novo espaço em Belo Horizonte. Junto à Sumisura Casa, em um casarão tombado no bairro Funcionários, o showroom da franquia Cinex Arch BH apresenta os produtos em escala real, possibilitando a arquitetos e clientes finais a visualização de sua aplicação nos projetos. Confira quem passou pela festa!



SEIS ANOS DO OSSO – MIND THE BONES

Para comemorar sua bem-sucedida trajetória em BH, o restaurante Osso – Mind The Bones promoveu, no dia 22 de outubro, um grande evento em torno do fogo, da lenha e da brasa, em um mix de cozinha contemporânea com a culinária de vanguarda, desenvolvida por alguns dos melhores chefs do país. Seis estações gastronômicas com carnes nobres bovinas e suínas, além de sanduíches na brasa e sobremesa a lenha, foram os grandes destaques do evento.



A liberdade é green!

O visto americano pode ser **mais simples** do que você imagina.

Abra as portas da América e conquiste o tão sonhado **Green Card** para viver e trabalhar nos **EUA**. Ajudamos você e a sua família no **processo de imigração** e conquista do **visto de residência**. Conte com o time da TS.

98%

em aprovações!

+3.000

Green Cards emitidos

+1.000

Famílias realizaram o sonho

Também prestamos **serviços legais** para empresas.



Descubra qual o tipo de visto americano ideal para a sua situação



Acesse nosso formulário técnico e inicie o processo

tsimmigration.com/descubra-seu-visto

+1 (407) 794-7173

+1 (202) 227.2929

info@tsimmigration.com



IMMIGRATION
live your **american dream**

FESTA DE CELEBRAÇÃO DA VIDA

A Associação Pérolas de Minas acolhe mulheres que recebem o diagnóstico ou estão em tratamento do câncer de mama. Realizam ações de apoio, entrega do kit solidário e pulseira solidária, visitas, encontros com as integrantes, compra de medicamentos, alimentos e palestras durante todo o ano. O objetivo é que cada mulher assistida seja multiplicadora dessas ações após o término do tratamento. No fim de outubro, a entidade realiza a Festa de Celebração da Vida. É um momento de alegria, fotos, dança e muitos abraços. Para que essa festa seja realizada, a associação conta com o apoio e parceria de empresas sensibilizadas com a causa, dentre elas a Joalheria Manoel Bernardes, que há oito anos doa uma joia para ser sorteada entre as participantes. A cada ano, novos parceiros se unem à causa. O local deste ano foi cedido pela Villa Torino. O padrinho da associação é o cantor e compositor Flávio Venturini. Flávio é sensível à causa por ter acompanhado sua mãe, Dona Dalila, no tratamento do câncer. A coordenação da associação é composta por: Maria Luíza de Oliveira (presidente), Ana Carolina Calabré Queiroga (diretora financeira) e Suely Pacheco (diretora administrativa). Todas exercem o cargo voluntariamente.



U N H A S D E J O I A S
E S M A L T E R I A

Mais de MIL clientes Gold!

Uma rede de mulheres que têm benefícios jamais encontrados em esmalterias e salões de beleza. Seja Gold!



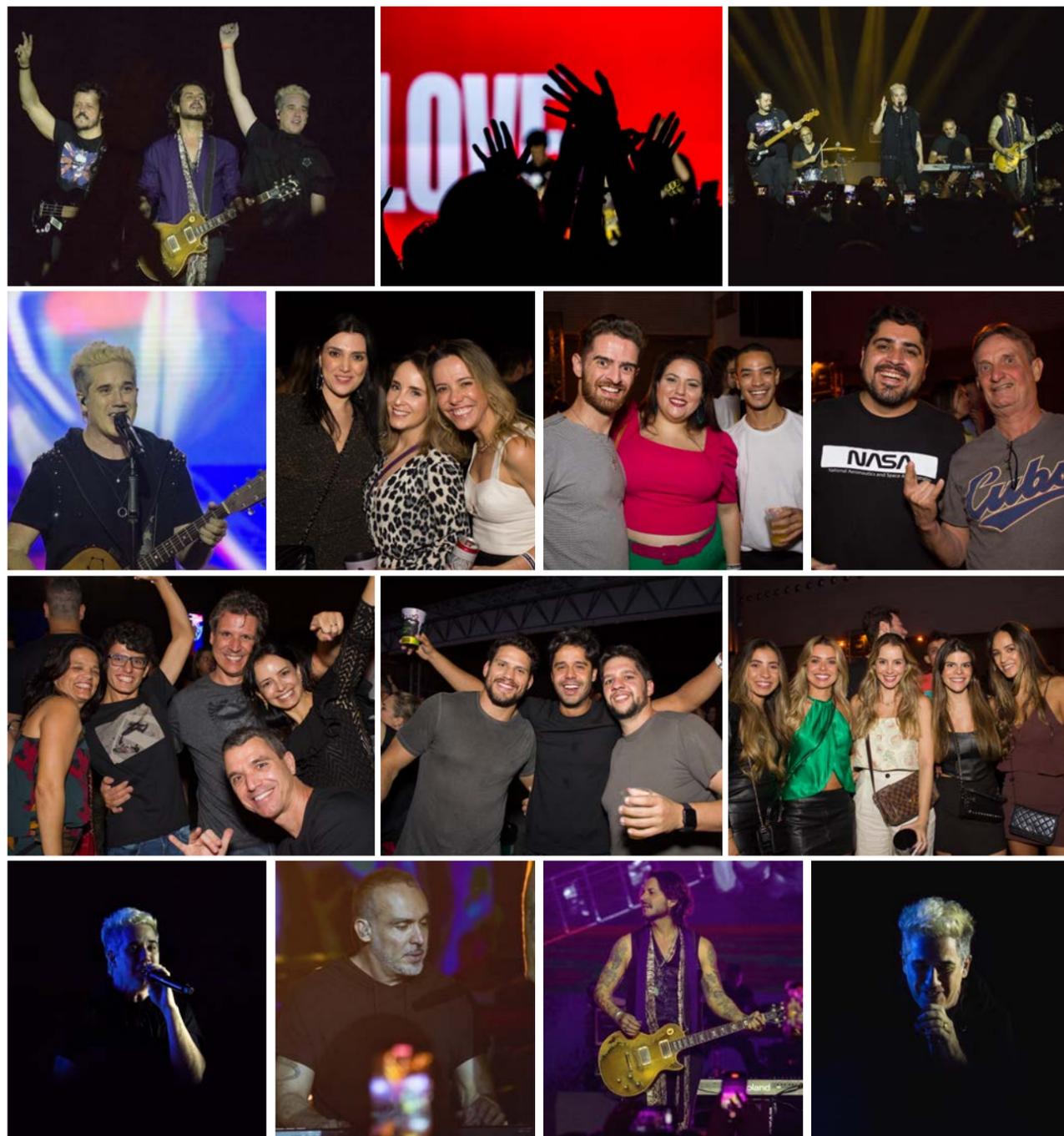
- Unhas normais
- Unhas especiais
- Alongamentos de unhas
- Banho de acrílico
- SPA dos pés
- Escovas festivas
- Hidratação e cronograma capilar

Alameda do Ingá, 756 - térreo - Vila da Serra/Nova Lima.

 @unhasdejoias | www.unhasdejoias.com.br

JOTA 25

No dia 8 de outubro, a turnê *Jota 25 – De Volta ao Novo* chegou a Belo Horizonte, terra natal de uma das principais bandas de pop rock do Brasil: o Jota Quest. O show, que foi uma viagem explosiva em cores néon brilhantes, reuniu boa música e uma dose de tecnologia, que ofereceu gratidão aos fãs que acompanharam e seguem acompanhando a banda nessa caminhada.



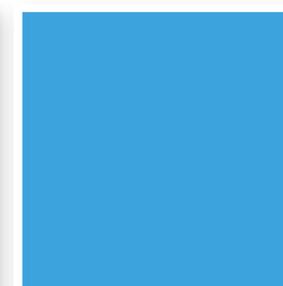
TEM GENTE QUE ACHA QUE
GRÁFICA É TUDO IGUAL.
É PORQUE NUNCA CONTRATOU
UMA **INDÚSTRIA GRÁFICA.**



90 ANOS DE
EXPERIÊNCIA.



106 PRÊMIOS
CONQUISTADOS.



2.600M² DE PARQUE
GRÁFICO.



OS MAIS MODERNOS
EQUIPAMENTOS.

Soluções de impressão e acabamento que a sua empresa merece:

Livros | Revistas | Jornais | Convites | Caixas | Embalagens | Pastas | Catálogos
Sacolas | Agendas | Kits Promocionais | Copos, Potes e Vasilhas de Papel



Antes de imprimir, faça um orçamento com a Koloro.



31 99924 6290

orcamento@koloro.com.br

koloro.com.br

SECRETO 10 ANOS

A pop up de comemoração do Secreto 10 anos vai deixar saudades! O clubinho que agitou o rooftop do Edifício P7 Criativo, em plena Praça Sete, no Centro de Belo Horizonte, fez história. Foram cinco fins de semana de muita festa, agito e gente bonita.



Lançamento! NOVO SHAKE NATURALWHEY

**PROTEÍNA
COMO VOCÊ
NUNCA VIU.**

**26g
PROTEÍNA**

**NOVOS
sabores**

**verde
campo**



“NOVOS SHAKES DA LINHA NATURAL WHEY GANHAM O MAIOR ÍNDICE PROTEICO DO MERCADO.

OS SHAKES DA LINHA NATURAL WHEY, AGORA TAMBÉM NA **VERSÃO COM 26 G DE PROTEÍNAS**, SÃO OFERECIDOS NO SABOR DE CHOCOLATE, COCO E CAPPUCCINO.

ALÉM DISSO, TODOS SÃO ZERO LACTOSE, **SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES E ADOÇADOS COM STEVIA**. DE ALTO VALOR NUTRICIONAL, APRESENTAM EM MÉDIA 69 CALORIAS, 309 G DE CÁLCIO, 11 G DE PROTEÍNAS E 6,2 G DE CARBOIDRATOS A CADA 100 ML DE PRODUTO.

A DISTRIBUIÇÃO NACIONAL COMEÇOU EM AGOSTO NAS LOJAS FÍSICAS DO VAREJO ALIMENTAR, GRANDES MARKETPLACES E FARMÁCIAS. **COM A AMPLIAÇÃO DE CANAIS, MULTIPLICA-SE O CONHECIMENTO SOBRE OS PRODUTOS E, PORTANTO, AS VENDAS.**”

Renê Junior, VICE-PRESIDENTE DE VENDAS DA VERDE CAMPO

TRANSFORMAR E CUIDAR

DE TODAS AS VIDAS
PRATICANDO A
MINERAÇÃO DO
FUTURO, HOJE.



@gsmmineracao

@ferropuomineracao

www.grupoavante.com.br



GSM
MINERAÇÃO

GSS
MINERAÇÃO

**FERRO
PURO**
MINERAÇÃO

CDA
LOGÍSTICA

